

# AUSBLICK



Deutscher Alpenverein  
Sektion Regensburg

Mitteilungsblatt 3/2025

Gesundheit

**18.10.**  
**Bergsport-**  
**Treffen**

im DAV Kletterzentrum  
Regensburg

Fit am Berg

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!

10% RABATT AUF LEIHMATERIAL  
CODE: **davr-2025**

RENTAL  
SERVICE



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

**LAUF** UND **BERG**KÖNIG [WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE](http://WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE)



## Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde,

Gesundheit hat viele Facetten. Im AUSBLICK 03-2024 stand die Psyche im Mittelpunkt – nun wollen wir den Blick auf den Körper richten. Wandern und Klettern sind mehr als ein Naturerlebnis: Sie sind ein effektives Training für Muskulatur und Stabilität.

Wer regelmäßig die Bergschuhe schnürt, stärkt Herz und Kreislauf. Doch auch die Rumpfmuskulatur profitiert: Jeder Schritt auf unebenem Untergrund fordert Gleichgewicht, aktiviert tiefe Muskelschichten und schützt so langfristig Gelenke und Wirbelsäule.

Beim Klettern kommt die Körpermitte ins Spiel. Core-Stabilität ist das A und O für präzise Bewegungen an der Wand. Unsere Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten im Team und werden von Schultern und Armen unterstützt. Dieses Zusammenspiel des ganzen Körpers macht Klettern zu einer der vielseitigsten Kraftübungen überhaupt.

Ebenso entscheidend ist die Ernährung. Eiweißreiche Kost unterstützt den Muskelaufbau, frische Lebensmittel liefern Vitamine und Mineralstoffe. Bewegung und ausgewogene Ernährung bilden ein starkes Duo für ein gesundes Leben – auf und abseits der Berge.

Also lasst uns in Bewegung bleiben, auf uns achten und die Kraft genießen, die uns Natur und Aktivität schenken.

Weitere Themen in diesem AUSBLICK: Erste Hilfe am Berg, Kältetoleranztraining, Bergsport-Know-how Klettersteige, Lieblingstouren, inspirierende Kurs- und Tourenberichte und mehr.

Viel Spaß beim Lesen und bis bald!

Max Dolles  
1. Vorsitzender



## AUSBLICK digital

### Helft uns Ressourcen zu schonen!

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

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

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



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

# Impressum

## Herausgeberin:

Sektion Regensburg  
des Deutschen Alpenvereins  
1. Vorsitzender: Max Dolles  
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](mailto:info@alpenverein-regensburg.de)

## Gestaltung:

Gschwendtner & Partner, München  
Feilitzschstr. 21, 80802 München  
[info@gschwendtner-partner.de](mailto: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](http://www.schmidl-rotaplan.de)  
**Auflage:** 10.000 Exemplare



## Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe: 01.12.2025

## Titelbild:

Ausruhen, trinken, die nächste Etappe - wie betreiben wir Bergsport gesund? Alles dazu in diesem Ausblick.

📷 DAV / Julian Rohn

## Alles rund um den Baum



vom staatl. geprüften **Baumfachwirt**  
**Marcus Klemm**

**Baumbeurteilung**  
**Kronenpflege**  
**Fällungen**  
**Seilklettertechnik**  
**Obstbaumschnitt**  
**Pflanzungen**

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



## Nachwuchs? Wir gratulieren!

### Schon gewusst?

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



## Ermäßigung für Partner

Wenn dein Lebenspartner oder deine Lebenspartnerin auch dem DAV beitreten möchte, müsst ihr übrigens nicht verheiratet sein und auch keine eingetragene Lebensgemeinschaft vorweisen können. Eine gemeinsame Adresse und IBAN genügt, um den Vorzugspreis der Partner- bzw. Familienmitgliedschaft nutzen zu können. 140 Euro kostet die Mitgliedschaft für die ganze Familie, mit und ohne Standesamt.

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Aktuelles aus der Sektion</b> .....   | <b>6</b>  |
| Termine → 6, Vorträge → 8, Aktuelle Entwicklungen → 10, Trauerfälle → 11, Peters Kolumne → 11  |           |
| <b>Gesundheit</b> .....  | <b>12</b> |
| Bergfit → 12, Klettern ist Therapie → 15, Ernährung im Bergsport → 16, Kältetherapie → 19, Erste Hilfe am Berg → 20, Kurs Bergrettung → 23   |           |
| <b>Bergsporttreffen</b> .....  | <b>24</b> |
| Programm → 24, Tag der offenen Tür im DAV Kletterzentrum → 27  |           |
| <b>Engagement in der Sektion</b> .....   | <b>28</b> |
| Hauptamtlich engagiert → 28, Neu im Ehrenamt → 29  |           |
| <b>Naturschutz</b> .....   | <b>30</b> |
| Das Naturschutzteam → 30   |           |
| <b>Bergsport</b> .....   | <b>32</b> |
| Kurs-Know-how: Klettersteige → 32, Korrosionsproblematik an Maillon rapides → 33, Kontaktdaten Ressorts → 33   |           |
| <b>Lieblingstouren</b> .....   | <b>34</b> |
| Klettertour „Pachamama“ → 34, Durch die Partnachklamm → 34, Zur Bergkapelle auf dem Riederstein → 35, Skitour im Großarlal → 35  |           |
| <b>Unterwegs</b> .....   | <b>36</b> |
| Abenteuertage in Brixen → 36, Arbeitseinsatz und Bergabenteuer im Hochstubaier → 38, Steinwald, mobile Seilsicherung im Traumfels → 40, MTB-Touren im Fränkischen Trail-Eldorado → 41, Durchs Estergebirge → 42  |           |
| <b>Hütten</b> .....  | <b>44</b> |
| Hütten-Übersicht → 44, Vertragshäuser → 46, Vorderschappachhof → 47  |           |
| <b>Jugend DAV Regensburg</b> .....   | <b>48</b> |
| <b>Sektionsgruppen</b> .....   | <b>50</b> |
| Familiengruppen → 50, Eltern-Kleinkind-Klettern → 50, Familienklettern → 50, Seniorengruppe → 51, Gruppe 50 PLUS → 52, Achtsam unterwegs → 54, Allrounder → 54, Alpenmädels → 55, Alpingruppe 24 → 55, Berggenuss → 55, Fotografie am Berg → 55, Generation Frischluft → 56, Gleitschirmgruppe → 56, Hochtourengruppe → 56, Hüttentouren → 58, Hunderunde → 58, Inklusion → 58, International Group → 58, Kaiserschmarrngruppe → 59, Klettersteiggruppe → 59, Laufgruppe → 59, Mountainbikegruppe → 60, Öffi-Trupp → 60, Rund um Regensburg → 60, Ski- und Sommergymnastik → 60, Skitourengruppe → 61, Sportklettergruppe → 61, Trailrunning → 61, Walkgruppe → 61, Ortsgruppe Bayerwald → 62, Ortsgruppe Städtedreieck → 64 |           |
| <b>Buchtipps</b> .....   | <b>65</b> |
| <b>Wichtige Adressen</b> .....   | <b>66</b> |

# Termine und Aktuelles

## Buchungsstart Kurse und Touren 2026

Das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu, die Planung für die Kurse und Touren 2026 läuft bereits auf Hochtouren. Ende November erhaltet ihr das Jahresprogramm digital oder per Post. Ab Samstag, 06.12.2025, könnt ihr euch anmelden – um eine Serverüberlastung zu vermeiden, öffnen wir die Buchungen gestaffelt. Am 06. Dezember ist die Geschäftsstelle für euch von 09:00 bis 12:00 Uhr telefonisch erreichbar.

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

### Buchungsstart am Samstag, 06.12.2025



**ab 10:00 Uhr**  
Anmeldung Winter  
und allgemeine Kurse

**ab 11:00 Uhr**  
Anmeldung Sommer



#### TIPP:

Am Bergsporttreffen erhaltet ihr eine erste Übersicht über das Kurs- und Tourenjahr 2026. Online könnt ihr das ausführliche und finale Programm ab Mitte November entdecken.



## Öffnungszeiten in den Weihnachtsferien

### Vom 24.12.2025 bis 01.01.2026

Die Geschäftsstelle, das Ausrüstungslager und die Bücherei sind vom 24. Dezember 2025 bis 01. Januar 2026 geschlossen.

Abweichend davon öffnen Ausrüstungslager und Bücherei am 29. Dezember von 16:00 – 19:00 Uhr. Ab dem 02. Januar 2026 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**



## Veranstaltungen Oktober 2025 bis Januar 2026

**Samstag, 18.10.2025 / 13:00 – 17:00 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg

### Bergsporttreffen

Das alljährliche Bergsporttreffen findet wieder im DAV Kletterzentrum in Lappersdorf statt. Alle Mitglieder und am Alpenverein Interessierte sind herzlich eingeladen. Das ausführliche Programm auch zum Tag der offenen Tür des Kletterzentrums findet ihr **ab Seite 24**.



**Donnerstag, 06.11.2025 / 18:00 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, 14.01.2026 / 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 01. und Wolfgang am 09. Oktober 2025.**



DAV / Daniel Hug



## Vorschau

**Donnerstag, 26.03.2026 / 19:00 Uhr**

### Infoabend für interessierte Trainer\*innen

Interesse an einer Ausbildung z.B. zum/zur Wanderleiter\*in, Klettertrainer\*in, Fachübungsleiter\*in Skifahren im Ausbildungsjahr 2027? Super! Dann merkt euch schon einmal den Termin Ende März vor.

**Donnerstag, 23.04.2026 / 18:00 Uhr**

### Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet wieder Ende April statt. Der Ort steht noch nicht fest. Anträge können ab sofort bis 11.03.2026 eingereicht werden.

#### Achtung:

Anträge zur Änderung der Satzung können bis spätestens 22.11.2025 eingebracht werden.

# Aktuelle Vorträge



**Dienstag, 28. Oktober 2025 / 19:30 Uhr**  
DAV Kletterzentrum Regensburg,  
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

## Im Einklang der Jahreszeiten, Bergzauber 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 nimmt euch Dr. Georg Draeger mit auf eine kurze Reise durch die vier Jahreszeiten unvergesslicher Abenteuer für Naturliebhaber und Sportbegeisterte.



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



Weitere Vorträge sind in Planung  
– bitte informiert euch auf  
[www.alpenverein-regensburg.de/vortraege](http://www.alpenverein-regensburg.de/vortraege)



**Mittwoch, 12. November 2025 / 19:30 Uhr**  
DAV Kletterzentrum Regensburg,  
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

## Armenien – Kulturgeschichte und eindrucksvolle Naturlandschaften

**Referent:** Reinhardt Neft

Armenien, ein eher unbekanntes, gebirgiges Land liegt mit seinem heutigen Staatsgebiet eingeklemmt zwischen seinen Nachbarländern Türkei, Georgien, Aserbeidschan und Iran.

Trotz seiner relativ geringen Flächenausdehnung weist es eine unglaubliche Vielfalt an unterschiedlichen Landschaftselementen und eine sehr lange kulturelle Tradition auf: 301 n. Chr. wurde dort das Christentum bereits zur Staatsreligion erklärt. Der biblische Berg Ararat, der heute in der Türkei liegt, überragt majestätisch die fruchtbaren Ebenen rund um Jerewan. Hohe Berge, tief eingeschnittene Täler wechseln sich ab mit kargen Hügellandschaften, einsamen Klosteranlagen, dem wunderbaren Sevansee und uralten Buchen- und Eichenwäldern. Reinhardt Neft berichtet von seiner Reise im Jahr 2025, bei der er die Kulturgüter und die Natur des Landes und seine Geschichte erkundete. Neben einer ganzen Reihe von eintägigen Wanderungen in der Einsamkeit wurde als Höhepunkt der zweithöchste Berg Aschdahak mit knapp 3.600 m bestiegen.



*Unser Naturschutzreferent und ehemals langjähriger 1. Vorsitzender Reinhardt Neft taucht gerne in unbekannte Kulturen ein und entdeckt gerne die Details der Natur.*



**Dienstag, 25. November 2025 / 19:30 Uhr**  
DAV Kletterzentrum Regensburg,  
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

## Bergwelten im Wandel der Zeit

**Referent:** Dr. Georg Draeger

Dr. Georg Draeger – über 50 Jahre Bergerfahrung – nimmt euch mit auf eine Reise durch die geologischen, klimatischen und touristischen Veränderungen der Alpen, zu Bergstürzen, schmelzenden Gletschern und Eiswänden. Der Wandel betrifft nicht nur die Landschaft, sondern auch unsere Beziehung zu den Bergen: von der Entwicklung der Ausrüstung und Sicherheitsstandards bis hin zu neuen Freizeitaktivitäten. Kommt mit auf diese spannende Reise!



## 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](http://www.alpenverein-regensburg.de) im Bereich Veranstaltungen/Vorträge.



**Dienstag, 04. Dezember 2025 / 19:30 Uhr**  
Naturkundemuseum Ostbayern,  
Am Prebrunnort 4, Regensburg

## Radtour von der Quelle des Weißen Regen bis zur Mündung in die Donau

**Referent:** Toni Putz

Der Regen ist nach der Naab der zweitlängste Fluss in der Oberpfalz. Während der eine Quellfluss, der Schwarze Regen, aus Großem und Kleinem Regen gebildet wird, deren Ursprünge unzugänglich im Nationalpark Sumava in Tschechien liegen, entspringt der andere Quellfluss, der Weiße Regen, als Seebach dem Kleinen Arbersee. Sie vereinigen sich zwischen dem Bad Kötzing und Blaibach zum Regen. Toni Putz folgte dem Weißen Regen mit dem Rad von der Quelle bis zur Mündung in Regensburg. Dabei durchquerte er herrliche Landschaften, mal Täler, mal weite Ebenen, und nutzte die Langsamkeit des Reisens zur Besichtigung von interessanten Orten.



*Toni Putz engagiert sich seit über 50 Jahren ehrenamtlich für die Sektion, dabei war er über 25 Jahre lang 1. Vorsitzender.*

## Vorschau 2026

**Dienstag, 27. Januar 2026 / 19:30 Uhr**  
DAV Kletterzentrum Regensburg,  
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

## Schwarzwald-Durchquerung, Nordteil

**Referent:** Toni Putz



*Folgt uns auf Instagram!*  
**Neu: Instagram für  
 Hütten und Sektion**



**Unser Insta-Name:**  
**dav\_regensburg**

Veranstaltungen, Tourentipps, freie Kurs- und Tourenplätze, Neues aus dem Ehrenamt, Impressionen von unseren Hütten, Gruppenaktivitäten und Kurs- und Tourenteilnehmenden – mit unserem neuen Social Media-Kanal seid ihr künftig bestens informiert.

Unsere Hütten Neue Regensburger Hütte, Talherberge Zwieselstein und Berg- und Skiheim Brixen im Thale haben übrigens eigene Kanäle:

**bergundskiheim\_brixen**  
**talherberge\_zwieselstein**  
 neue.regensburgerhuette

**Insta-Tipps:**

DAV Kletterzentrum Regensburg:  
 davkletterzentrumregensburg  
 Ressort Skibergsteigen:  
 dav.regensburg.skibergsteigen  
 International Group: international.dav  
 JDAV Regensburg: jdavregensburg  
 Team RegPoint: regpoint

**Neue Bänke für Brixen**

Vor dem Berg- und Skiheim sitzt es sich seit diesem Sommer besonders gemütlich – auf drei nagelneuen Holzbänken. Herzlichen Dank an alle, die dafür gespendet haben, und vor allem an den ehrenamtlichen Schreiner Simon Baensch.



**21.000. Sektionsmitglied**  
**Herzlich willkommen, Josephine**

Und wieder ein Meilenstein erreicht. Am 30. Juli 2025 wurde Josephine Pfeffer aus dem Städtedreieck in die DAV-Familie aufgenommen. Herzlich willkommen!

Wir wünschen ihr viel Freude in unseren Gruppen, Hütten, Ausbildungskursen und Touren.



**Freitag, 21. November 2025 / 20:00 Uhr**

Filmgalerie im Leeren Beutel,  
 Bertoldstraße 9, Regensburg

**Requiem in Weiß**

Das Naturschutzteam lädt zum Kinoabend in die Filmgalerie im Leeren Beutel. Die Gletscher der Ostalpen sterben – unumkehrbar, darin ist sich die Wissenschaft einig. Doch während das „ewige Eis“ schwindet, boomt der Tourismus. Im Sommer drängen sich Besucher in Gletscherbahnen, um die letzten Überreste zu berühren. Der Skibetrieb läuft auf Hochtouren, und die Eingriffe in die Natur nehmen immer drastischere Formen an: Hangsicherungen, Gletscherabdeckungen, Schneedepots, Kunstschneeanlagen, massive Geländeplanierungen – ein Wettlauf gegen die Zeit. Mit dem Dokumentarfilm „Requiem in Weiß“ inszeniert der österreichische Naturschützer Harry Putz eine eindringliche filmische Hommage an das Sterben der Gletscher in den Alpen. Durch tiefgehende Interviews verwebt er Wissenschaft und Emotion zu einer beklemmenden Dokumentation. Gedreht an 14 Gletschern in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz, stellt der Film am Ende eine unumgängliche Frage: „Wie wollen wir unsere Gletscher verabschieden?“

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.  
 Anmeldung erforderlich unter  
[www.alpenverein-regensburg.de/bergkino](http://www.alpenverein-regensburg.de/bergkino)

## Wir trauern um unsere Mitglieder

Arved Jechalke, Nittendorf  
Mitglied seit 1967

Andrea Müller, Lappersdorf  
Mitglied seit 2023

Gunter Friese, Iserlohn  
Mitglied seit 2001

Anton Wagner, Zeitlarn  
Mitglied seit 1956

Roland Wirth, Steinberg am See  
Mitglied seit 1990

Otto Lazarus, Nittendorf  
Mitglied seit 1991

Elisabeth Hiemer, Dietfurt  
Mitglied seit 1972

Hans Bäumel, Regenstauf  
Mitglied seit 1993

Maria Langenhan, Ortenburg  
Mitglied seit 1948

Luise Brennauer, Deuerling  
Mitglied seit 1963

## Peters Kolumne



### Erst Hügel rauf, dann Bügel auf

*Sich am Gipfel mit etwas zu belohnen – das hat was. Bei uns geht da seit Jahrzehnten ein kleiner Gipfelschnaps mit, eigens abgefüllt in der (leichteren) Plastik-Flasche, und ein paar Edelstahl-Schnapsbecher halt. Reicht dann auch und sorgt für große Augen anderer Gipfelstürmer. Meist haben wir ein, zwei Becher mehr dabei, und wenn wir dann (Unbekannten) einen anbieten, werden die Augen noch größer. Mir persönlich wäre eine Flasche Bier zu groß und zu schwer. Die würde beim Öffnen in der dünneren Luft erstmal ordentlich schäumen, wie ein schlecht eingeschicktes Weizen quasi. Und die ganze Flasche müsste dann leer getrunken werden. Oder sie hat einen Bügelverschluss, dann geht's halbleer wieder runter. Apropos Bügelverschluss: Es gibt eine Brauerei, die mit dem Slogan „Erst Hügel rauf, dann Bügel auf“ ein Bier für Skitourengänger vertreibt. Nennt sich „Abfell-Saft“, denn es geht ja mit Fellen unter den Ski rauf und am Gipfel tut man „abfellen“, um flott runterzukommen. Die Sorte ist im Internet zu finden und auch zu bestellen. Für die nächsten Winter-Gipfel ein echter Hingucker.*

✍ Peter Themessl  
Ausrüstungslager





# Bergfit

Wie uns die Berge gesund machen  
und wir fit für die Berge werden

*Blenden wir das Lebensgefühl „Berge“ einmal aus – die Apfelschorle auf der Hüttenterrasse bei Sonnenuntergang, die grüne Almwiese, in die wir uns reinfallen lassen, die kühle Bergwaldluft voller wunderbarer Naturgeräusche, die Sicht vom Gipfel auf die Dinge des Alltags, die unten im Tal geblieben sind und nun ganz klein ausschauen. Und konzentrieren wir uns auf die harten Fakten. Was macht Bergwandern so gesund? Wir haben uns mit Prof. Dr. Sabine Brookman-May darüber unterhalten.*

Noch 200 Höhenmeter... 900 liegen schon unter der Wandergruppe hinauf zur Neuen Regensburger Hütte. Die Beinmuskeln brennen, Schweißperlen tropfen, die Atmung geht schneller und tiefer. Der Körper arbeitet.

## Ganzkörpertrainer „Berg“

„Das Bergwandern ist ein Ganzkörpertraining in der Natur, weil viele Muskelgruppen eingesetzt werden“, erklärt Sabine Brookman-May. Es verbessert die Ausdauer und die Kraftausdauer vor allem der Beine und der Core-Muskulatur. Der Beckenboden und die untere Bauchmuskulatur sind gefordert. Das Gleichgewicht wird enorm trainiert. Eintönig wird es dabei nie, denn der Berg ist natürliches Terrain für Intervalltraining – bergauf „serviert“ er höhere Intensität, bergab fordert er exzentrische Muskularbeit.

## „Grün“ für das Immunsystem

Das Fitnessstudio ist planbarer und gezielter, doch die Vorteile von so genanntem „Green Exercise“ sind beeindruckend. Es wurde nachgewiesen, dass der Spstresshormonspiegel gesenkt





und Stress reduziert wird. Vom Training an der frischen Luft, im Grünen und bei Tageslicht profitiert das Immunsystem und ebenso das Herzkreislaufsystem signifikant mehr als von gleicher Bewegung indoor.

### Besser als Sudoku

Dazu kommt, dass beim Gehen in der Natur „über Stock und Stein“ die Konzentration stark gefordert ist. Trittsicherheit bewahrt nicht nur vor dem Sturz, sondern schützt auch vor dem geistigen Abbau. „Das konzentrierte Bergwandern ist ein wunderbares Gehirntraining, besser als Sudoku“, weiß Sabine aus aktuellen Studien. „Gute Koordination plus Konzentration plus gute Risikobewertung machen mental fit. Die Durchblutung im Gehirn wird gesteigert, mehr Synapsen werden quervernetzt und neurotrophe, also die Nerven stimulierende Hormone ausgeschüttet.“

Wissenschaftler haben übrigens herausgefunden, dass der Hippocampus, die Region im Gehirn, die maßgeblich für Gedächtnis und Lernprozesse zuständig ist, besonders gut durch Kraftsport geschützt wird. Tipp: Das Multitalent Klettern verbindet Kraft-, Koordinations- und Konzentrationstraining und kann in jedem Alter ausgeübt und sogar angefangen werden.

### Wandern mit Herzproblemen

Beschwerden lindern, Krankheiten heilen: Bergsport ist ein ideales Training, und zwar für die allermeisten – bei Gelenk- und Rückenproblemen ebenso wie bei Herzkreislaufproblemen. Gerade Bluthochdruck- und Herzinsuffizienzpatienten profitieren von Bergtouren. „Allerdings ist darauf zu achten, dass der Blutdruck gut eingestellt ist und dass man sich bewusst ist, dass sich Blutdruckwerte in den Bergen verändern“, betont Sabine Brookman-May. Ihre Empfehlung: Mit Smartwatch gehen und den Puls im Auge behalten: 60 bis 75% der max. Herzfrequenz sind optimal. Bis unter 2.500 m ist der Einfluss der Höhe aufs Herz minimal. Wenn es höher geht, sollte man langsamer aufsteigen und dem Körper Zeit geben, sich dran zu gewöhnen.

### Wandern mit Rücken- und Gelenkproblemen

Auch um Arthrose zu lindern, eignet sich das Bergwandern sehr gut, denn es handelt sich um eine längere gleichmäßige Belastung, bei der die Gelenke gut geschmiert werden. Wichtig ist, dass der Schuh und die Achse beim Gehen passen, damit Hüfte, Knie und Rücken nicht einseitig



belastet werden. Trekkingstöcke helfen dabei. Nach Rücksprache mit dem Orthopäden können eventuell Einlagen unterstützen.

Noch sinnvoller ist nach Sabine Brookman-May allerdings regelmäßiges Balancetraining für den Bergsport, aber auch für den Alltag. Sie weiß: „Unfälle passieren oft durch Selbstüberschätzung der Kondition oder aufgrund mangelnder Balance.“ Für die Koordination von Bewegungen sind nämlich nicht die großen Muskelgruppen zuständig, sondern die Tiefenmuskeln, die unter anderem die Wirbelkörper im Rücken miteinander verbinden. Sie stützen bei kleinen Bewegungen, sie helfen dabei Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Am besten steigert man die Gleichgewichtsübungen langsam, von Stehen auf einem Bein über die Standwaage auf instabilem Untergrund bis – wer mag – hin zum Surfen auf dem Balanceboard.

## Gesunder (Wieder-)Einstieg

Auch für den (Wieder-)Einstieg ins Bergwandern gilt „langsam steigern“: Sabine empfiehlt, zunächst je nach Fitnessstand ein paar Mal ein bis zwei Stunden in der Ebene zu gehen, dann für einige Touren welliges Terrain auszusuchen und die Höhenmeter langsam zu steigern. Wichtig: Pausen einplanen, je intensiver die Tour desto öfter. Eine Altersgrenze für den Einstieg gibt es übrigens nicht!

Wenn man sich eine Tour in größeren Höhen über 2.500 m vorgenommen hat, sollte man zwei bis drei Monate vorher anfangen, die Intensität und die Höhe langsam zu steigern. Jedes Wochenende in die Berge geht nicht? Auch mit

Sportarten wie Radfahren in Kombination mit balancefördernden Übungen kann man sich gut vorbereiten, das Bergaufgehen lässt sich auch mit Treppensteigen trainieren.

Zusätzlich empfiehlt Sabine Coretraining (Muskeln der Körpermitte) um die Stabilität zu verbessern, den Rücken für den Rucksack vorzubereiten und im Gelände die Trittsicherheit zu



erhöhen. Es eignen sich Pilates, Ausfallschritte, Liegestütze, Planks und Side Planks, Kniebeugen und ähnliche Übungen. Es lohnt sich, vor einer mehrtägigen Hüttentour mit Gepäck zu trainieren und vorab Schultern und oberen Rücken zu mobilisieren und zu kräftigen. Der Rucksack sollte gut anpassbar sein, primär auf den Hüften sitzen und nicht die Schultern belasten.

## Rahmenbedingungen

Genug getrunken? Vernünftig gegessen? Gut geschlafen? Nicht nur Kraft und Ausdauer spielen eine Rolle auf der Bergtour, sondern auch diverse Rahmenbedingungen. Sind die kleine Apotheke (Sonnencreme, Pflaster, Blasenpflaster, Schmerzmittel) und das Erste-Hilfe-Set im Rucksack? Ist die Tour gut geplant und das Wetter im Blick? Eine wichtige Rolle spielt die Psyche: Wie ist die individuelle Tagesform? Ist der Fokus voll und ganz am Berg oder schweifen die Gedanken ständig ab? Damit wir das Lebensgefühl „Berge“ einblenden und genießen und in den Alltag mitnehmen können, sollten Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Bergsport ist eine echte Team-buildingmaßnahme für dieses Trio.

✍️ Monika Trojer

## Prof. Dr. Sabine Brookman-May



Prof. Dr. med. Sabine Brookman-May schreibt regelmäßig über sportmedizinische Themen und ist selbst begeisterte Berg- und Radsportlerin. Als Fachärztin für Urologie, Sportmedizin und Tumorthherapie ist sie in der klinischen Forschung und in der Lehre an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und in einem Biotech in Boston/USA tätig. Auf „[www.alpenverein-regensburg.de/gesund-in-den-bergen](http://www.alpenverein-regensburg.de/gesund-in-den-bergen)“ veröffentlicht sie weiterführende Artikel zum Thema „Gesund in den Bergen“.

# Klettern ist Therapie

## Interview mit Klettertherapeut Johann Fiederer



Der Ergotherapeut Johann Fiederer ist seit 2000 Klettertherapeut, er hat sich in Österreich, in der Schweiz und in Deutschland weitergebildet. Er fand es faszinierend, dass schon Kleinkinder intuitiv den Drang zum Kraxeln haben und weiß, dass uns diese Bewegung in der Natur liegt. Im DAV Kletterzentrum Regensburg bietet er quasi seit der Eröffnung Klettertherapie an.

*Wir sitzen zu viel, mehr denn je, hat eine aktuelle Studie herausgefunden. Rücken- und Nackenschmerzen sind u. a. das Resultat ...*

**Johann Fiederer:** Für Personen, die viel am Schreibtisch sitzen und deshalb Rückenschmerzen haben, empfehle ich, das Klettern einfach mal auszuprobieren, langsam und ohne viel Druck. Oft bessern sich die Beschwerden. Wenn nicht, sollte ein Orthopäde und dann gegebenenfalls ein Klettertherapeut zu Rate gezogen werden.

*Was ist therapeutisches Klettern?*

**Johann Fiederer:** Bei motorischen Problemen im Bereich der Schultern, Knie, Wirbelsäule, Hüfte kann das therapeutische Klettern das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit verbessern, das Gleichgewicht und die Koordination schulen sowie die Muskulatur stärken. Auch die Durch-

blutung wird verbessert. Die Klettertherapie geht bei motorischen und neurologischen Themen sehr individuell an den Menschen ran.

*Wie kann es bei neurologischen Problemen unterstützen?*

**Johann Fiederer:** Klettern kann sich gut eignen, neuroplastische Prozesse anzuregen, etwa bei Schlaganfällen oder Multipler Sklerose. Zunächst schauen wir: Wo kommt der Patient her, was ist das Problem? Es gibt auch Menschen, für die es nicht geeignet ist. Bei Skoliose etwa muss man schauen, um welchen Grad es sich handelt. Die Wand muss dann speziell gestaltet und geschraubt sein. In der Praxis bereite ich manche Patienten auch erst einmal vor, mit koordinativen Übungen und Therapien, bevor wir in die Halle gehen.

✍️ *Monika Trojer*





© DAV / Julian Rohn

# Ernährung im Bergsport: Mit Biss auf den Berg

*Ob beim Wandern, Klettern, Skitourengehen oder auf einer Mehrtagestour wie einem Alpengcross – wer sich regelmäßig in den Bergen bewegt, fordert seinem Körper einiges ab. Die richtige Ernährung kann hier den Unterschied machen: Sie liefert Energie, verbessert die Regeneration und schützt vor Überlastung. Und sie kann ein entscheidender Faktor sein, damit der Spaß am Draußensein auch langfristig erhalten bleibt.*

## Energie statt Erschöpfung

**Dr. Frank Möckel, Geschäftsführer des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IOS), gibt wertvolle Tipps:**

Bergsport verlangt nicht nur Muskelkraft, sondern auch Ausdauer, Konzentration und ein gutes Körpergefühl. Die Ernährung liefert dafür die nötige Basis, am besten durch eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß.

Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für Touren. Sie stecken in Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln, Trockenfrüchten und füllen die Energiespeicher zuverlässig auf. Fette, etwa aus Nüssen, Samen oder pflanzlichen Ölen, sind vor allem bei längeren, moderaten Belastungen wie beim Wandern oder Skitourengehen wichtig. Eiweiß sorgt für Muskelaufbau und Regeneration. Gute Quellen sind neben Fisch und Fleisch Tofu, Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte.



## Dr. med. Frank Möckel

Sportmedizinische Funktions- und Leistungsdiagnostik

Berg-, Alpin- und Reisemedizin

Diät- und Ernährungsberatungen

Präsident des Bayerischen Sportärzterverbandes

Hobbys: Laufen, Klettern und Bergsteigen, Wandern, Skifahren, Radfahren, Fotografieren



## Geht das auch vegetarisch oder vegan?

Ja, und zwar erstaunlich gut. Pflanzliche Ernährung ist längst im Bergsport angekommen. Mediterrane Kost kann nicht nur alle notwendigen Nährstoffe liefern, sondern bringt durch ihre hohe Dichte an Mikronährstoffen und Antioxidantien sogar Vorteile: Sie wirkt entzündungshemmend, unterstützt die Regeneration und belastet den Körper weniger.

Vegan lebende Sportler sollten allerdings auf bestimmte Nährstoffe besonders achten. Dazu zählen Vitamin B12 (sollte supplementiert werden), Eisen (z. B. aus Hirse oder Linsen, idealerweise kombiniert mit Vitamin C), Omega-3-Fettsäuren (aus Leinsamen / Algenöl) und hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Wer gut plant, kann sich auch bei intensiven Belastungen vollständig pflanzlich ernähren. Viele Outdoormarken bieten mittlerweile auch vegane Trekkinggerichte und Riegel an.

## Was hilft auf Tour?

Vor einer Tour sollte die Mahlzeit leicht, aber energiereich sein, etwa ein Haferbrei mit Nüssen und Obst. Unterwegs sind Nüsse, getrocknete Früchte, Energieriegel oder belegte Vollkornbrote praktische Begleiter. Nach der Tour hilft eine eiweißreiche Mahlzeit, die Muskeln zu regenerieren, z. B. ein Linsencurry oder ein Gericht mit Tofu und Reis.

Wichtig: Auch ausreichend Trinken nicht vergessen. Gerade bei Höhenaufenthalten steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an. Im Vorfeld daher unbedingt Trinkwasserquellen recherchieren.

## Große Ziele brauchen gutes Essen

Wer sich größere Herausforderungen vornimmt, etwa einen Alpencross, sollte die Ernährung bewusst in die Vorbereitung einbeziehen. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, den eigenen Bedarf besser einzuschätzen. Entscheidend ist, während der gesamten Tour genug zu essen, auch wenn die Höhenmeter den Appetit dämpfen. Hier können Hütten eine große Unterstützung sein.

## Fokus Klettern:

### Präzision erfordert Substanz

Beim Klettern kommt es nicht nur auf Kraft, sondern auch auf Konzentration und Technik an. Besonders bei ambitionierten Kletterern besteht



Christian Tomaselli

## Vegetarisch auf 2.286 Metern

Die neue Regensburger Hütte in den Stubaier Alpen geht neue Wege und bietet ausschließlich vegetarische Speisen an. Die Entscheidung wurde von Hüttenwirt Christian Tomaselli bewusst getroffen: „Wir wollen zeigen, dass nachhaltige, regionale Bergküche auch ohne Fleisch hervorragend funktioniert“, so das Hüttenteam. Auf der Karte stehen alpine Klassiker wie Kässpätzten oder Topfenknödel, aber auch Linsen-Dal, alles frisch, saisonal und mit möglichst kurzen Lieferwegen. Für viele Bergfreunde ein kulinarisches Statement: Genuss und Verantwortung schließen sich nicht aus.

die Gefahr, durch Gewichtsoptimierung zu wenig zu essen. Dabei ist eine konstante, nährstoffreiche Ernährung essenziell, nicht zuletzt, um Verletzungen vorzubeugen und mental fokussiert zu bleiben.

Auch im Kinder- und Jugendtraining spielt Ernährung eine zunehmend wichtige Rolle. Bei jungen Athleten sollte Wert auf eine ausgewogene Ernährung gelegt werden, also auch dass genug gegessen und getrunken wird, besonders bei Wettkämpfen oder Trainingslagern.

## Gut essen – lange genießen

Die richtige Ernährung macht den Bergsport nicht nur leichter, sondern auch nachhaltiger. Sie sorgt dafür, dass Körper und Geist mitspielen und auch große Ziele erreichbar bleiben. Egal ob vegetarisch, vegan oder mit tierischen Produkten: Entscheidend ist, dem eigenen Körper zuzuhören, klug zu planen und die Ernährung den individuellen Zielen anzupassen. So bleibt der Sport in den Bergen nicht nur gesund, sondern ein Genuss.

✍ Julia Achatz



### Hummus-Wrap mit Kichererbsen und Gemüse

#### Zutaten (für 2–3 Wraps):

2–3 große Vollkorn-Tortilla-Wraps  
1 Dose Kichererbsen (abgespült und abgetropft)  
4–5 EL Hummus (z. B. klassisch oder Paprika)  
1 Karotte (geraspelt)  
1 kleine Gurke (in Streifen)  
1 Avocado (in Scheiben)  
1 Handvoll Spinat oder Rucola  
1/2 Paprika (in Streifen)  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
Optional: Sesam, Chiliflocken, frische Kräuter (Petersilie, Koriander)

#### Zubereitung:

Kichererbsen zerdrücken (grob mit einer Gabel oder leicht pürieren), mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional Chili würzen. Die Wraps mit Hummus bestreichen – das hält alles zusammen und bringt viel Geschmack. Die zerdrückten Kichererbsen mittig verteilen. Dann das Gemüse darauf schichten: Gurke, Karotte, Paprika, Spinat und Avocado. Nach Wunsch mit Kräutern oder Sesam toppen. Wraps eng einrollen und halbieren. In Butterbrotpapier oder eine wiederverwendbare Box geben.

**Tipp:** Wenn du magst, kannst du den Wrap für extra Energie auch mit gekochtem Quinoa oder Couscous anreichern. Hält sich ohne Kühlung mehrere Stunden frisch, besonders wenn du auf sehr wasserhaltige Zutaten wie Tomaten verzichtest.



### Wärmendes Linsen-Dal

*für nach der Tour*

#### Zutaten (für 2 Portionen):

150 g rote Linsen  
1 EL Öl  
1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (gehackt)  
1 TL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm, gehackt)  
400 ml Wasser, 100 ml Kokosmilch (optional)  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft (optional)  
Kräuter zum Bestreuen (optional)

#### Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Linsen dazugeben, mit Gewürzen mischen und mit Wasser auffüllen. 10–15 Minuten köcheln lassen, ggf. Kokosmilch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken – fertig!

**Tipp:** Dazu passt Fladenbrot, Reis oder einfach ein Stück Bergkäse. Lässt sich auch gut auf dem Gaskocher zubereiten – perfekt für Outdoorfans!

# Ice Ice Baby!

## Oder: Warum soll ich frieren?

*Eisbaden, Kältekammer, kalte Duschen: Dass kurzzeitiges, extremes Frieren guttut, ist wissenschaftlich bewiesen. Die Gefäße werden trainiert, Glückshormone ausgeschüttet, Ablagerungen in den Arterien wird vorgebeugt und das Immunsystem gestärkt.*

### In der Kältekammer – ein Selbsterfahrungsbericht

Die Ganzkörperkältetherapie (GKKT) wurde in Japan für Rheumapatienten entwickelt, da Kälte eine entzündungshemmende Wirkung hat, Schmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert. Wenig später wurde die GKKT im Leistungssport eingesetzt. Inzwischen gibt es in vielen Städten „Kryostudios“.

Ich gehe seit 2020 regelmäßig, d.h. bis zu fünfmal die Woche in die Kältekammer, weil ich gesundheitlich davon profitiere. Es war zuerst schwer, 3 ½ Minuten durchzuhalten, so kalt empfand ich es. Aber ich gewöhnte mich schnell daran; vor allem im heißen Sommer in der Großstadt war es eine Wohltat. Ich merkte, dass ich auch besser schlafen konnte, wenn ich vorher in der Kältekammer war. Die Einheiten waren gut in den Tagesablauf integrierbar (Zeitaufwand max. 20 Minuten) und meine Osteopathin stellte fest, dass ich beweglicher wurde.

Ich kann inzwischen ohne Probleme zur Bushaltestelle rennen, das wäre vor 2020 kaum möglich gewesen. Die Entzündung im linken Knie hat

sich wesentlich abgeschwächt; der CRP-Wert, der Entzündungen anzeigt, liegt inzwischen im Normalbereich. Weitere positive Effekte sind eine verbesserte Durchblutung und ich habe eine gute Kältetoleranz aufgebaut: Mein Warmwasserverbrauch ist deutlich geringer und die Heizung wird nur selten eingeschaltet.

Eine GKKT ist nicht billig, aber 2012 teilte mir mein Frankfurter Orthopäde mit, dass ich spätestens in 10 Jahren ein neues Kniegelenk benötige. 13 Jahre später, dank der Kältekammer, habe ich immer noch keines und kann regelmäßig Sport machen.

### Wer profitiert, wer nicht?

Für wen eignet sich die Kältetherapie: alle, die chronische Schmerzen oder Entzündungen haben und diejenigen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auf GKKT verzichten sollten alle mit: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Kälteurtikaria, Schwangere.

✍ Corinna Fernando

### KURSTIPP:

Im Kursprogramm der Sektion Regensburg bietet der Arzt Dr. Daniel Drexler im Simssee regelmäßig Kältetoleranztraining nach der Wim-Hoff-Methode an. Einfach im November im Jahresprogramm schauen, ob es auch 2026 wieder geplant ist.

### Beim Eisbaden gilt:

*bitte immer in Begleitung, langsam steigern – von wenigen Sekunden bis zu 3 Minuten – und am besten durch kalte Duschen vorbereiten.*



# Erste Hilfe am Berg

*Manchmal ist es eine Verkettung unglücklicher Umstände, manchmal nur ein falscher Tritt – und aus einem Ausflug in die Berge wird plötzlich eine Notsituation. Im Doppel-Interview erläutern Jan Berthold, Ausbilder im Bereich Bergrettung beim DAV Regensburg, und Alexander Schäffer, Bereitschaftsleiter der Bergwacht Regensburg, welche präventiven Maßnahmen sinnvoll sind und wie man reagiert, wenn der Ernstfall dann doch eintritt.*



## Jan Berthold



Das Klettern ist Jan Bertholds große Leidenschaft – seit mittlerweile fast 30 Jahren: Der 38-jährige Berufsfeuerwehrmann ist seit der 5. Klasse am Fels unterwegs.

Er war einer der ersten Ausbilder und Wandbetreuer und ist u.a. als Trainer B Alpinklettern und Trainer C Sportklettern qualifiziert. Neben den teils sehr anspruchsvollen, von ihm selbst mit konzipierten Bergrettungskursen leitet er auch Kletterkurse, bei denen nach dem Klettern das Entspannen mit Cappuccino nicht zu kurz kommt.



## Alexander Schäffer

Als Bereitschaftsleiter der Bergwacht Regensburg ist Alexander Schäffer „so etwas wie ein Feuerwehrkommandant“. Der 30-Jährige übernimmt in

dieser ehrenamtlichen Rolle neben seinen Einsätzen als aktiver Bergretter zahlreiche administrative Aufgaben. Seine Ausbildung bei der Bergwacht startete er 2017, nachdem er beim DAV Regensburg einige Bergrettungskurse belegt hatte. Der Elektroingenieur ist viel im Naab- und Altmühltal beim Sportklettern unterwegs.

# » Im Zweifel lieber einmal zu viel anrufen! «

## Interview mit Jan Berthold und Alexander Schäffer

*Die ARD-Serie „In höchster Not“ hat in diesem Jahr beeindruckende Einblicke in die Arbeit der Bergwacht gezeigt – und neben der Bandbreite der Notfälle am Berg auch eine große Bandbreite von guter bis schlechter Vorbereitung der Wanderer, Bergsteiger und Kletterer ...*

**Alexander Schäffer:** Die Serie ist super gemacht, einige der Kollegen kenne ich persönlich. Wichtig ist für uns - und das wird auch in der Dokumentation deutlich: Wir retten die Leute, wir urteilen nicht. Dennoch warne ich vor einer Vollkasko-Mentalität, denn ein Anrecht auf Rettung am Berg gibt es nicht. Wenn das Wetter zu gefährlich ist, dann kann der Einsatzleiter zum Schutz der Mannschaft eine Rettung auch absagen ...

**Jan Berthold:** ... und dann heißt es für die Verunfallten Ausharren, bis sich das Wetter bessert. In meinen Bergrettungskursen beobachte ich, dass auch Teilnehmer mit sehr viel alpiner Erfahrung von schwierigen Situationen eiskalt erwischt werden. Die meisten Leute haben einen Plan A, einen Plan B und C für unvorhergesehene Situationen haben viele nicht.

*Jan, du hast für den DAV Regensburg Kurse für „behelfsmäßige Bergretter“ unterschiedlicher Niveaus selbst mit konzipiert. Welche Idee steckt dahinter?*

**Jan Berthold:** Es geht darum, die Begeisterung für die Berge mit Präventionsaspekten zu verbinden. In meinen Kursen versuche ich, hierfür das entsprechende Bewusstsein zu schaffen. Die Teilnehmer setzen sich mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit auseinander, aber auch mit dem Verhalten innerhalb ihrer Gruppe. Wenn jemand ein

mulmiges Gefühl hat, sei es wegen des Wetters oder wegen der Ausrüstung, muss er das unbedingt verbalisieren. Wer eine Gruppe führt, sollte die anderen über Routenplanung und wichtige Wegmarken informiert halten. So können auch die anderen Hilfe holen oder den Weg finden, wenn dem Organisator etwas passiert.

**Alexander Schäffer:** Diese Kurse des DAV rund um die Bergrettung kann ich nur empfehlen, sie können den eigenen Horizont entscheidend erweitern. Und auch in klassischen Erste-Hilfe-Kursen lernt man Grundlagen, die im Ernstfall den Unterschied machen können, etwa dass man einen Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt eher sitzend, leicht aufrecht lagert, um das Herz-Kreislauf-System zu entlasten.

*Nun gehen wir mal vom Schlimmsten aus: Ein Unfall am Berg ist passiert, mein Begleiter stürzt und ist verletzt. Was tue ich als Erstes?*

**Alexander Schäffer:** Zunächst gilt: Die Bergrettung informieren. Möglichst ruhig bleiben, die Situation analysieren. Was tut dem Begleiter alles weh? Denn oft überdeckt der Schmerz nach einem Sturz andere Verletzungen. Wir tasten den ganzen Körper ab, um nichts zu übersehen. Kann man die Verletzung stabilisieren, mit Pflastern oder Verbänden? Kann die verletzte Person selbst weitergehen?

**Jan Berthold:** Und bevor ich mich zu einer gemeinsamen Hilfsaktion innerhalb meiner Gruppe entscheide: Was ist eigentlich das Ziel? Gewinne ich einen Vorteil, wenn ich einen Verletzten zum Beispiel an einen anderen Standplatz transportiere oder spare ich lieber die Kräfte?

*Und wie weiß ich, wann ich die Bergwacht mit einem Anruf bei der Notrufnummer 112 zu Hilfe holen sollte?*

**Alexander Schäffer:** Im Zweifel lieber einmal zu viel anrufen! Und im Zweifel auch nicht zu lange zögern! Wir kommen gerne und wir drehen auch gerne wieder um, wenn sich der Betroffene doch selbst in Sicherheit bringen kann.

**Jan Berthold:** Der Disponent in der Leitstelle und der Bergwachtler in der gerufenen Bereitschaft können im ersten Schritt auch beraten, wenn man versuchen will, die Situation selbst zu lösen. Was ich in den Kursen aber ganz klar vermitteln: Wenn Atmung, Bewusstsein oder Kreislauf in Gefahr oder eingeschränkt sind oder der Verletzte unter starken Schmerzen leidet, dann immer sofort die 112 rufen!

*Es gibt ja mittlerweile auch eine Reihe von Notfall-Apps für den Ernstfall in den Bergen. Empfiehlt ihr die?*

**Jan Berthold:** Mein Tipp: Keep it simple! Ja, es gibt verschiedenste Angebote, aber im Ernstfall ist man meiner Erfahrung nach so gefordert, dass man an diese Gadgets oft gar nicht mehr denkt. Und die 112 funktioniert überall in den Bergen! Selbst wenn man vermeintlich keinen Empfang hat: Trotzdem die 112 wählen, dann sendet das Handy im Notfallmodus über alle Netze und übermittelt zugleich die Standortdaten.

**Alexander Schäffer:** Die 112 gilt europaweit. Am besten immer gleich eingespeichert dabei haben. Die Disponenten in der Leitstelle wissen Bescheid, sie verbinden bei einem Notfall am Berg dann direkt an die Bergwacht!

✍ *Susanne Herr*

## Hilfe zur Selbsthilfe

Notfälle können jederzeit auftreten, am Berg, zu Hause oder in der Freizeit. Die Fähigkeit, schnell und angemessen zu handeln, kann Leben retten und Verletzungsfolgen verringern.

Die Sektion bietet das ganze Jahr über verschiedene Erste-Hilfe- und Bergrettungskurse.

---

### Erste-Hilfe-Kurse:

Nächster Termin:

Sa., 08.11.2025, 08:30 – 16:00 Uhr

Ort: DAV Kletterzentrum, Seminarraum

Teilnahmegebühr: 65,00 €

Leitung: Bayerisches Rotes Kreuz

Dieser Kurs ist auch zugelassen für Führerschein, Trainerschein und betriebliche Ersthelfer.



Plätze frei

---

### Bergrettungskurse:

Im Ausbildungsplan der Sektion sind die Kurse nach Schwierigkeit geordnet:

„Bergrettung im einfachen alpinen Gelände“,

„Bergrettung im mittelschweren alpinen Gelände“ und „Bergrettung im alpinen Klettergelände“.



## Die Bergwacht Regensburg

Wo der „normale“ Rettungsdienst nicht mehr hinkommt, da ist die Bergwacht gefragt. Entsprechend umfangreich ist das Einsatzgebiet der Bereitschaft Regensburg, das sich über den ganzen Landkreis und unterstützend bis Schwandorf, Kelheim, Cham oder Straubing erstreckt. Im Winter sind die Ehrenamtlichen auch am Großen Arber als Pistenversorgungsdienst im Einsatz. Zu den durchschnittlich 40 Alarmierungen pro Jahr zählen verletzte Wanderer oder Mountainbiker im Wald ebenso wie Kletterunfälle. Aber auch bei Vermisstensuchen rücken die Bergwachtler mit aus und unterstützen bei sogenannten Großschadenslagen, wie Hochwasser oder Unfällen. Die Bergwacht Regensburg ist eine von 107 Bereitschaften in Bayern. Wer deren Arbeit unterstützen will, kann sich aktiv oder als Fördermitglied engagieren.

[www.bergwacht-bayern.de](http://www.bergwacht-bayern.de)

# Den Ernstfall üben in den Berchtesgadener Alpen

*Glühende Köpfe gab es vom 19.06. bis 22.06.2025 beim Kurs Bergrettung im alpinen Klettergelände auf der Blaueshütte.*



Am Donnerstagmorgen ging es für vier Frauen und Jan, unseren Kursleiter, los in Richtung Blaueshütte. Hochmotiviert und bestens gelaunt traten wir den Aufstieg zur Blaueshütte an. Es folgte eine kurze Einkehr auf der Schärtenalm. Nach der Stärkung ging der Aufstieg weiter. Puh – angekommen!

An der Hütte teilten wir zuerst in der Theorie unser Wissen über Themen wie z. B. Alpine Gefahren, Abseilen/Ablassen und Standplatzbau, bevor die Praxis des Standplatzbaus in Hüttennähe wiederholt wurde. Nach einem köstlichen ersten Abendessen auf der Blaueshütte ging es für uns ab ins Matratzenlager. Ganz auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten stand am Freitagvormittag zunächst eine Mehrseillänge auf dem Programm, um den Kletterhunger aller zu stillen.

Nach acht schönen Seillängen in der Logic Line und anschließendem Cappuccino und Kuchen auf der Hütte übten wir Flaschenzüge und Umbauen auf Flaschenzüge in allen möglichen Varianten. Am Abend folgte die Theorie zur Rettung eines gestürzten Vorsteigers in einer Felswand und der gemütliche Ausklang bei einem Gläschen Wein und vielen Lachern auf der Hüttenterrasse.

Den Samstag verbrachten wir in den Platten nahe der Hütte. Bei sommerlichen Temperaturen wurde Ablassen über 120 Meter, Abseilen mit einem Verletzten, verschiedenste Tragmöglichkeiten einer verletzten Person vom Wandfuß sowie die Rettung eines gestürzten Vorsteigers in einem Gelände, in dem einfaches Ablassen nicht möglich ist, gelernt und geübt. Die Köpfe einiger waren zum Ende des Tages leicht überhitzt, was sich u. a. in albernem Gelächter äußerte; ob dies am vielen Input oder den heißen Temperaturen lag, konnte nur schwer eruiert werden.

Erholt und abgekühlt von der Nacht wurden am letzten Tag nochmals Fragen geklärt und uns im Sportklettergarten verschiedenste Tricks im alpinen Gelände gezeigt. Ein letztes Mal für dieses Wochenende genossen wir die gute Küche der Blaueshütte, bevor es an den Abstieg ging. Nach einer Abkühlung im Hintersee fuhren wir mit viel neuem Wissen zur Rettung verletzter Personen in alpinen Kletterrouten und bereichert um ein wunderschönes Hüttenwochenende zurück nach Regensburg.

✍ Julia Bauer



## Vorträge im Seminarraum

**13:30 – 14:00 Uhr**

### Richtige Ernährung im Bergsport

**Referent:** Tim Engelbrecht, B.Sc. Ernährungswissenschaften, Ernährungsberater/ DGE

**14:15 – 15:00 Uhr**

### Darmgesundheit und Immunsystem

**Referent:** Dr. Ralf Linker, Direktor der Neurologischen Klinik der Uni Regensburg

**15:15 – 16:00 Uhr**

### Höhenkrankheit

**Referent:** Dr. Andreas Karrer, Facharzt u.a. für Alpin-, Trekking- und Expeditionsmedizin

**16:15 – 17:00 Uhr**

### 8-Tausender und Niederbayertour (mit dem Rad)

**Referenten:** Uwe Stanke und Alexander von Poschinger, Ostbayern Tourismus

## Workshops

**14:00 – 15:30 Uhr** →**Jugendraum**

### Mental und psychisch gesund bleiben

Der systemische Coach und Körper-Therapeut Martin Schulte zeigt euch in einem Workshop, wie ihr eure mentale und psychische Resilienz stärken könnt.

Plätze begrenzt,  
Anmeldung erforderlich

**14:00 – 16:00 Uhr** →**Kletterhalle**

### Klettern inklusiv – alle dabei

Die Inklusionsgruppe bietet die Möglichkeit des Schnupperkletterns für Menschen mit Behinderung.



## Großer Alpinbasar

**13:00 – 17:00 Uhr**→ **Außenbereich Ost**

Ihr habt Ski, Kraxen, Outdoorklamotten, Bergschuhe, die ihr loswerden möchtet? Ihr braucht neue Trekkinghosen, Rucksäcke, Stöcke? Schaut vorbei beim Alpinbasar!

ab 12:00 Uhr Abgabe,  
ab 17:00 Uhr Abholung



## Kulinarisches

Grillspezialitäten

Vegetarisches und  
Veganes

Kaffee und Kuchen



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

## Familie & Kids



**13:00 – 17:00 Uhr**

→ **Kletterhalle**

### Family Area

Upcycling von Kletterseilen mit der JDAV, Basteln von Natur-ansteckern, Kinderschminken

### Kids Rallye

Stationen entdecken und kleine Preise gewinnen

### Schnupperklettern und Bouldern

für Kinder mit der Familienklettergruppe



## Gesunde Aktionen und mehr

**13:00 – 17:00 Uhr**

→ **Kletterhalle und -garten**

### Faszientraining

Was ist das und wie hilft es? Infostand mit Test-Möglichkeit Mit Lauf- und Gesundheits-coach Markus Dawo

### Heilkräuter entdecken

Kräutersalz selbst herstellen Mit Kräuterpädagogin Gabriele Rogowsky

### LVS-Sondenbar

Wie fühlt sich Sondieren an? Für den Ernstfall gut vorbereitet. Mit dem Ressort Skibergrsteigen



## Rundum informiert

Sektion mit Hütten und Kurs- und Tourenprogramm

Sektionsgruppen, u.a. in Balance mit den Alpenmädels

Klima- und Naturschutz

### Partner-Infostände mit Aktionen

Bergwacht

Optik Baumgartner

AOK und Allianz

Lauf und Berg König

**BERGSPORT-GEWINNSPIEL**  
Schätzt unseren Rucksack und gewinnt tolle Preise!

# Bergwacht Regensburg



*Wir werden alarmiert, wenn verunglückte Personen vom Landrettungsdienst nicht erreicht werden können. Unser Dienstgebiet ist der Großraum Regensburg mit seinen zahlreichen Wäldern, Klettergebieten und im Winter das Gebiet um den Arber. Auch bei Großeinsätzen in anderen Gebieten werden wir angefordert.*



## So kannst du unsere Arbeit unterstützen

### Werde aktives Mitglied

Du möchtest anderen Menschen helfen, bist gerne sportlich aktiv, hast Spaß an Teamwork und bist min. 16 Jahre alt?

Wir bieten eine fundierte Ausbildung, außergewöhnliche Erfahrungen und ein großartiges Team.

#### Melde dich bei uns

[regensburg@bergwacht-bayern.de](mailto:regensburg@bergwacht-bayern.de)

### Werde Fördermitglied

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

#### Mit einer Spende helfen

Empfänger: Bergwacht Regensburg

Bank: Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf

BIC: GENODEF1R01

IBAN: DE48 7509 0000 0000 2130 04

Folge uns



<https://www.facebook.com/bergwacht.bayern/>



<https://www.instagram.com/bergwacht.regensburg/>

# TAG DER OFFENEN TÜR

## SAMSTAG, 18.10.25

### 13:00 – 22:00 Uhr

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

**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

**16:00 – 16:30 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.



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



Das ideale  
Geschenk  
für Senkrecht-  
starter\*innen

Geschenk-Gutscheine für Kletterkurse, Bouldern usw. sind im DAV Kletterzentrum erhältlich oder online unter:

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

# Hauptamtlich engagiert



## Kathrin Kollmannsberger

*Geschäftsstelle Finanzen*

» Hallo, ich bin Kathrin und lebe im Gemeindegebiet Barbing. Seit Mai bin ich das neue Gesicht in der Geschäftsstelle in Stadthof. Ich freue mich sehr darauf, das Team im Bereich Finanzen zu unterstützen. Meine Aufgaben umfassen den Zahlungsverkehr und die Vorbereitung der Buchhaltung der Sektion. Des Weiteren will ich zusammen mit der Geschäftsführerin und dem Finanzvorstand die Ausgaben des Vereins im Blick behalten und für eine solide Finanzlage sorgen.

Nach Feierabend lass ich mir den Kopf gern an der frischen Luft freipusten. Eine Runde zu Fuß, aufm Radl oder ein kleines bisschen Garteln genieße ich sehr. Sonst verbringe ich meine Freizeit bei vielerlei Aktivitäten mit meinen beiden Töchtern und tanze Lindy Hop. Obwohl ich als Kind mit meinen Eltern öfter in den Bergen unterwegs war, hat der Bergsport in meinem erwachsenen Leben bisher nur gelegentlich eine Rolle gespielt. Ich bin gespannt, ob dieses neue Arbeitsumfeld auch neue Hobbys und Leidenschaften mit sich bringt! «

✍ Kathrin Kollmannsberger



## Herzlichen Dank, liebe Nicole!

Du warst (und bleibst) der Sonnenschein der Geschäftsstelle, hast wie eine gute Fee auch die kleinen Dinge gesehen und erledigt, die das Zusammenarbeiten angenehm machen.

Als Assistentin der Geschäftsführung hast du gut drei Jahre in der Geschäftsstelle gearbeitet, mit viel Herzblut, Leidenschaft, mit einem immer offenen Ohr für alle sowie mit vielen großartigen Ideen. Du hast die Zahlen im Blick gehabt, dafür gesorgt, dass es nie an Briefmarken, Papier und Keksen fehlte, hast unseren Shop neu gestaltet und viele unserer internen und externen Veranstaltungen gemanagt. Herzlichen Dank dafür. Wir vermissen dich sehr. Gleichzeitig wünschen wir dir auf deinem weiteren beruflichen Weg alles Gute. Als Wanderleiterin und als Gruppenleiterin der neuen Kaiserschmarrn-Gruppe werden wir uns zum Glück immer noch regelmäßig sehen, miteinander lachen und große und kleine Abenteuer zusammen erleben können.

✍ Sabrina Esser für das Team aus Geschäftsstelle, Kletterzentrum und Hütten



## Juristische Unterstützung

### auf Ehrenamtsbasis gesucht

Für die Unterstützung bei rechtlichen Fragestellungen im Vereinskontext suchen wir eine Person mit juristischem Hintergrund, die sich ehrenamtlich engagieren möchte.

Es geht dabei nicht um eine umfassende Rechtsberatung, sondern um die Plausibilisierung unserer Vorhaben und Dokumente – also eine Einschätzung, ob wir juristisch auf dem richtigen Weg sind.

### Typische Aufgaben:

- Prüfung von Verträgen auf Plausibilität
- Einschätzung arbeitsrechtlicher Themen
- Durchsicht und Bewertung unserer Satzung und Geschäftsordnung
- Beratung bei geplanten Änderungen (z. B. Satzung, Geschäftsordnung)
- Grundlegende Kenntnisse im Vereinsrecht sind wünschenswert

### Rahmenbedingungen:

- Die Abstimmung erfolgt mit der Geschäftsführung und dem Vorstand Zentrale Dienste
- Es handelt sich nicht um eine verbindliche Rechtsberatung oder Vertretung

### Interesse? Melde dich unter:

sabrina.esser@alpenverein-regensburg.de

# Neu im Ehrenamt



## Bianca Wastl

*Trainerin C Bergwandern*

» Seit 17 Jahren fahre ich aktiv bei der Dienstags-MTB-Runde mit. Seit 2017 bin ich Fachübungsleiterin Mountainbike, seit 2022 Trainerin B Mountainbike Coach und seit 2024 Wanderleiterin. In diesem Jahr habe ich mich mit vier Männern und einem Ausbilder auf die erfahrungsreiche Ausbildung zur C-Trainerin Bergwandern begeben. Jetzt freue ich mich darauf, u. a. Bike- und Hike-Touren anzubieten. Mir gefällt es, im Einklang mit der Natur die Berge und Wälder unsicher zu machen, egal ob zu Fuß oder mit dem Radl. Bei mir stehen das Naturerlebnis und der Genuss im Vordergrund. Leistungsorientiert bin ich eher weniger unterwegs. Es ist mir wichtig, dass alle mitkommen und ein schönes Gemeinschaftsgefühl entsteht. Deshalb freue ich mich auf viele gemeinsame Touren mit und ohne Radl. «

✍ Bianca Wastl



## Martina Heitmanec

*Trainerin C Bergsteigen*

» Seit vielen Jahren gehören Berge zu meiner größten Leidenschaft. Im Winter bin ich gerne auf Skitouren oder Langlaufskiern unterwegs, im Sommer bin ich auch für alle möglichen Sportarten zu haben – Wandern, Klettern, Mountainbiken, Laufen und vor allem für Hochtouren. Ich komme ursprünglich aus Tschechien, wo ich teils lebe. Den anderen Teil meines Lebens verbringe ich im Nationalpark Bayerischer Wald, wo ich auch arbeite – dadurch ist Bewegung in der Natur ein fester Bestandteil meines Alltags. Nach zahlreichen inspirierenden Kursen und Touren beim DAV möchte ich nun auch selbst etwas weitergeben. Im Juni habe ich die Ausbildung „Bergsteigen C“ beim DAV abgeschlossen und freue mich auf gemeinsame Erlebnisse bei Hochtourenkursen und Touren mit euch! «

✍ Martina Heitmanec



## Daniela Beier

*Trainerin C Bergwandern*

» Der Duft von frischer Bergluft am Morgen, der stille Klang der Wiesen und Berge, die prächtige Sonne hinter dem Gipfel verschwinden zu sehen, die Menschen und Tiere in den Bergen erfüllen mich mit Freude, Demut und helfen, Zufriedenheit zu spüren.

Dies teilen und zeigen zu dürfen, ist meine Motivation, als Mensch und auch als Trainerin. Ich bin Daniela Beier, 54 Jahre. Lebensmotto: Verbunden mit meiner Heimat, erkunde ich mit aufgeschlossenem Blick neue Wege. «

✍ Daniela Beier

*Ohne euch läuft nix!*

Wenn auch du dich ehrenamtlich engagieren möchtest, melde dich gern beim Team Ehrenamt unter:

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

# Engagiert für Umwelt- und Naturschutz



## DAS DAV-NATURSCHUTZTEAM

**Leitung:** Daniela Giehl und Reinhardt Neft

Wir sind eine offene Gruppe, die sich für Belange des Naturschutzes im weitesten Sinne einsetzt und treffen uns regelmäßig i. d. R. am letzten Montag im Monat. Wir beschäftigen uns mit Themen der Umweltbildung, organisieren Exkursionen, Vorträge und Veranstaltungen und möchten insbesondere die Mitglieder unserer Sektion für die Belange des Umwelt- und Naturschutzes sensibilisieren. Bei uns gibt es eine offene Diskussion, wie und wo wir uns engagieren wollen, und wir freuen uns auf neue Ideen und Anregungen.

Wir sind auch in verschiedenen Gremien, wie z. B. dem Umweltforum und der Biodiversitätsstrategie 2040 der Stadt Regensburg sowie im Naturschutzbeirat des Landkreises Regensburg als anerkannter Naturschutzverband vertreten.

Von Frühjahr bis Sommer 2025 haben wir im Rahmen unserer monatlichen Treffen interessante Outdoor-Programme im Raum Regensburg angeboten. Themen waren u. a. der Brixen-Park, die Winzerer Höhen – auf den Spuren von Albertus Magnus, die Friedrichzeche in Dechbetten sowie Wasser- und Feuchtflächen im Stadtgebiet Regensburg.

Im Rahmen einer Wanderung von Etterzhausen nach Pielenhofen am 09. Mai 2025 widmeten wir uns unter der Leitung von Norbert den botanischen Besonderheiten des Naabtals. Wir entdeckten in den Wäldern, auf den Wiesen und Trockenrasen eine ganze Reihe von seltenen Arten, wie z. B. alte Eiben, Mehl- und Elsbeeren, Diptam, den kleinen Türkenbund und das Waldvögelein.

Ab September 2025 treffen wir uns jeden letzten Montag im Monat um 19:00 Uhr in der Geschäftsstelle der DAV Sektion Regensburg oder im Spitalgarten (Regensburg, St.-Katharinen-Platz 1). In diesem Rahmen werden auch Kurzvorträge zu interessanten Themen wie z. B. zur Biodiversität rund um unsere Hütten angeboten.

**Mach mit und bringe deine Ideen ein!**

**Wir freuen uns auf dich und deine Nachricht!**

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



## Aktive Naturschutzarbeit

Am 12. Juli 2025 ging es hinaus in die Natur. Unter Leitung von Reinhardt Neft pflegten wir die 2020 und 2024 gepflanzten Bäume im Wald von Sieglinde Sporrer und sicherten damit die Entwicklung eines gemischten Zukunftswaldes, der die zukünftig erwartete Klimaerwärmung besser ertragen kann.

Siglinde Sporrer erläuterte uns kurz die Vorgehensweise und Strategie in ihrem Wald. Danach pflegten wir zusammen die in den letzten 5 Jahren gepflanzten Bäume (Kirsche, Ahorn, Linde, Lärche und Schwarzkiefer), die sich prächtig entwickelt haben. Wir entfernten vorsichtig hinderliche Konkurrenzsituation mit Hand, Schere und Säge. Vorhandene Naturverjüngung von Buche, Fichte und Ahorn schützten wir mit Schafwolle gegen Rehverbiss. Es ist geplant, im nächsten Jahr die Aktion zu wiederholen.



## Biodiversitätsstrategie 2040 und Flächennutzungsplan der Stadt Regensburg

Derzeit wird von der Stadt Regensburg eine Biodiversitätsstrategie 2040 und der neue Flächennutzungsplan entwickelt; auch Aspekte der Klimaresilienz sollen dabei berücksichtigt werden. Als Ideengeber wurde ein Arbeitskreis „Biodiversität“ eingerichtet, in der auch der Naturschutzreferent der DAV Sektion Regensburg vertreten ist, der Vorschläge dazu entwickeln kann. Am 30. Juli 2025 fand dazu ein sehr konstruktiver Austausch mit Vertretern der Stadt Regensburg statt, bei dem erste Gedanken und konkrete Projekte vorgestellt und diskutiert wurden. Wer an weiteren Informationen interessiert ist oder zu den Themen Anregungen hat, kann sich direkt an unseren Naturschutzreferenten Reinhardt Neft wenden.



## Termine

### Oktober 2025 bis Januar 2026

**12.11.2025 / 19:30 Uhr**

#### Vortrag: Armenien

Kulturgeschichte und eindrucksvolle Naturlandschaften

**Referent:** Reinhardt Neft

**Ort:** DAV Kletterzentrum Regensburg

**15.11.2025**

#### Zukunft der Alpen. Die Klimaerwärmung – eine Ausstellung aktueller denn je

Fahrt ins Alpine Museum nach München

**Organisation:** Daniela Giehl

**21.11.2025 / 20:00 Uhr**

#### Filmevent „Requiem in Weiß“

Eine eindringliche filmische Hommage an das Sterben der Gletscher in den Alpen als Folge des Klimawandels. Eintritt frei.

**Ort:** Filmgalerie Leerer Beutel,  
Bertoldstraße 9, 93047 Regensburg

**31.01.2026**

#### Mit den Schneeschuhen durch den Winterwald

Die Landschaft im Winter erleben und sich mit Respekt gegenüber der Natur bewegen

**Leitung:** Reinhardt Neft

**Ort:** Steinwald

Anmeldung und Info:  
naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Alle weiteren wichtigen Informationen findet ihr auf unserer Homepage unter „Natur und Klima/Naturschutz“.



© DAV / Julian Rohn

### Klettersteige (KS)

Buchungen auf: [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)  
Kursinhalte sind Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Knotenkunde, Grundlagen Orientierung, Sicherheit am Klettersteig, Sicherung am Klettersteig, Klettertechniken im Klettersteig-Gelände, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Bergrettung, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Klettersteige sind Wege im Gebirge, in denen fest verbaute Drahtseile Sicherungsmöglichkeiten bieten und oft auch eiserne Trittstufen das Begehen dieser Wege erleichtern oder erst ermöglichen. Stefan Nargang, Ausbildungsreferent der Sektion, kann die Faszination Via Ferrata gut verstehen, denn die eisernen Wege bieten viele spektakuläre Bergerlebnisse.

#### Warum gibt es eigentlich Klettersteige?

Der erste Klettersteig in Europa entstand bereits 1843 am Dachstein. Den Ursprung der modernen Klettersteige sehen viele allerdings in den Kriegssteigen, die während des 1. Weltkriegs für Patrouillen und Nachschub gebaut wurden. Diese eher horizontal verlaufenden Steige – viele in den Dolomiten – suchen sich den schnellsten und sichersten Weg durch die Felsen und sind oft lang, doch meist nicht schwierig (A/B). In den letzten Jahren entstanden viele eher vertikale Sportklettersteige für alle, die die sportliche Herausforderung suchen (C bis G).

#### Wie läuft der Klettersteigkurs ab?

Vier Teilnehmende pro Trainer\*in beschäftigen sich in der Vorbesprechung und beim Theorieabend mit Materialkunde. Die Klettersteigsets werden überprüft (Verfallsdatum? Rückrufaktion?), die Technik dahinter wird erklärt und ihre Grenzen aufgezeigt. Auch Helm, Sitzgurt und Handschuhe werden geprüft. Stefan empfiehlt

lederne Handschuhe, lange Radhandschuhe oder robuste Arbeitshandschuhe (nicht aus Gummi!). Bei der Tourenwahl gilt: von leicht zu schwer, je nach Gruppe. Nach dem Einbinden des Sets in den Gurt wird ein Partnercheck vom Helm über den Rucksack bis zu den Schuhen gemacht. Die ersten Übungen beschäftigen sich mit dem Ein- und Umhängen der Karabiner und dem kraftsparenden Bewegen im Steig. In der Regel zwei Touren pro Tag werden anhand der Topos vor- und nachbesprochen.

#### Kann ich das?

Voraussetzung ist eine normale körperliche Fitness für Tagestouren mit 1.000 Höhenmetern. „Trittsicherheit, wenig Höhenangst und ein bisschen Kletterkönnen sollten vorhanden sein“, erklärt Stefan. Ideal ist der Grundkurs Bergsteigen vorab, inklusive Orientierung, Tourenplanung und Wetterkunde.

Wetter gut, Ausrüstung und Kondition passen, Partnercheck gemacht – dann kann nichts mehr passieren, oder? Das Klettersteigset vermittele manchmal eine trügerische Sicherheit. „Ein Sturz im Klettersteig ist fast immer mit Verletzungen verbunden“, so Stefan Nargang. Die Sicherung verhindert nur den Absturz in die Tiefe, das Aufreißen des Klettersteigsets bremst den Fall, doch bis zum nächstniedereren Haken fällt man ungebremst. Auch Steinschläge oder andere herabfallende Gegenstände von Personen oberhalb können zur Gefahr werden. Deshalb sei eine gute Selbsteinschätzung der Kondition und Kraft und des Risikos notwendig.

#### Spezialkurs Nachsichern

Klettersteigsets lösen in der Regel erst ab 40 kg aus, manche Drahtseile sind für kurze Arme nicht zu erreichen. Wer mit Kindern unterwegs ist, der sollte sie zumindest an Schlüsselstellen zusätzlich sichern. Wie geht das? In einem speziellen Kurs zum Nachsichern im Klettersteig könnt ihr es lernen.

✍️ *Monika Trojer*



#### Stefan Nargang

leitet seit 2012 als Ausbildungsreferent der Sektion den Bereich Bergsport. Der vierfache Familienvater, Trainer C Bergsteigen und Heeresbergführer mag Klettersteige, insbesondere die aussichtsreichen Steige in den Dolomiten und spannende Passagen wie Seilbrücken. Außerdem ist er „Chef“ des Ausrüstungslagers und hat die Sicherheit des Materials im Blick.

# Korrosionsproblematik an Maillons rapides



Links ein Edelstahl-Maillon, rechts ein verzinktes Modell, an dem deutlich Korrosionsspuren zu sehen sind. Das Schraubgewinde ist (noch) unversehrt.

An den Umlenkhamen der regional bekletterten Jurafelsen sind häufig so genannte Maillons rapides zu finden. Damit werden Umlenker geschont und oft Umlenkkarabiner fixiert. Das ist kein Problem, wenn ein derartiger Maillon (auch Schäkel oder Schraubglied genannt) aus Edelstahl (V2A) besteht. Ist dieser Maillon rapide allerdings nur verzinkt, bleibt er nicht rostfrei. An Edelstahl-Bühlerhaken und -Umlenkkarabinern ist dann hässliche Kontaktkorrosion zu beobachten. Beim Tausch verzinkter gegen Edelstahl-Maillons trat kürzlich ein unerwartetes Problem auf: Das Gewinde eines alten Maillons ließ sich kaum aufschrauben, weil es – man sah es erst in offenem Zustand – völlig verrostet war. D. h., Es ist theoretisch nicht auszuschließen, dass ein derartig korrodierter Maillon im Bereich des Gewindes zerbrechen kann. Um dieser Gefahr vorzubeugen, haben also verzinkte Maillons in Edelstahl-Umlenkhamen nichts verloren! Sie sollten tunlichst entfernt und gegen V2A-Maillons mit CE-/UIAA-Kennzeichnung getauscht werden. Grundsätzlich gehören Fragen zur Sicherheit an den hiesigen Felsen explizit nicht zum Aufgabenbereich eines Gebietsbetreuers. Gleichwohl können sie nicht ignoriert werden und werden von Gebietsbetreuern zielführend und möglichst problemlösend delegiert. Es soll ja niemand herunterfallen. In diesem Zusammenhang wurde an mich die Frage herangetragen, ob denn das Bemühen um den Sicherheitsstandard mit einer Spende an die Sektion honoriert werden könne. Die Antwort lautet: Ja, sehr gerne! Mit dem Vermerk „Gebietsbetreuung“ wird sichergestellt, dass eure Spende genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

✍ Eberhard Zieglmeier

hier könnt ihr spenden →



# Kontakt zum Team

## BEREICH BERGSPORT

Stefan Nargang, Ausbildungsreferent  
dav@nargang.de

### Ressort Bergsteigen

**Kontakt:** Andrea Hinterwimmer  
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:** Hansjörg Baurecht  
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/>





## „Pachamama“, 8-

Als ich nach meiner Lieblingskletterroute gefragt wurde, fielen mir einige Perlen im bayerischen Jura ein: u.a. die Pachamama.

Von Alling aus ist das Schild leicht zu erreichen. Am Fels angekommen ist auf der linken Seite ein kleiner Pfeiler mit guten Griffen. Das Aufstehen ist etwas wackelig und vor allem für das Einhängen der ersten Exe brauche ich einen guten Kopf. Dann geht es los mit einigen mittelschweren Zügen, die nach oben hin eher schwerer werden. Hier und auch für die kommende Crux müssen die richtigen Tritte sitzen. Die Passage endet in einem relativ guten Loch rechts unterhalb eines kleinen Daches. Für mich beginnt die Schlüsselstelle. Aus dem Loch kreuze ich mit rechts auf eine slopige Leiste, bringe meine Füße weit hoch, linkes Knie dreht sich nach innen und dann ziehe ich dynamisch weit hoch in den Untergriff unter dem Dach. Spannung halten und rechte Hand dazubringen. Wer genug Saft im Bizeps hat, kann kurz durchatmen, bevor es weiter unterhalb des Dächleins nach links geht.

Über dem Bauch kommen richtig gute Henkel, aber der Spaß ist noch nicht vorbei. Kurz vor dem Umlenker kann einem noch ordentlich die Tür aufgehen. Die Griffe halten alle nach links und mit viel Vertrauen in Füße und Reibung schiebt man sich nach rechts an die letzten Seitgriffe vorm Umlenker. Diese Route fordert vom ersten Zug an meinen ganzen Fokus und belohnt mit abwechslungsreichen Zügen, die ich nach und nach austüfteln durfte.

✍ Kathi Dolles  
(Jugendleiterin)



## Durch die Partnachklamm zum Berggasthof Eckbauer (1.237 m)

Zu meinen Lieblingstouren gehört die kurzweilige Wanderung vom Olympia-Skistadion in Garmisch durch die tosende Partnachklamm zum Berggasthof Eckbauer. Bei geschlossener Partnachklamm nutzt man den Wanderweg ab Talstation Eckbauerbahn.

Vom Ausgangspunkt am Olympia-Skistadion wandern wir zunächst auf einer Teerstraße rechts am Stadion vorbei und gelangen in ca. 20 Minuten zum Eingang der Klamm. Alternativ kann man sich bis hierher auch mit einem Fiaker kutschieren lassen. Nach Entrichtung der Eintrittsgebühr tauchen wir in das schattige und feuchte Felsenreich des ca. 700 m langen, schmalen Klammwegs. Nach Verlassen der Klamm führt uns ein gut angelegter Weg über den Weiler Vordergraseck zum Gasthof Eckbauer, wo wir uns mit überwältigendem Blick ins Wettersteingebirge kulinarisch verwöhnen lassen. Der eher unscheinbare Grasgipfel des Eckbauern liegt direkt oberhalb des Gasthauses. Gut gestärkt erreichen wir in wenigen Minuten die Bergstation der Eckbauerbahn mit großem Abenteuerspielplatz. Im Winter können hier Schlitten geliehen werden.

Wer zügig zum Ausgangspunkt zurück möchte, steigt einfach in die Eckbauerbahn. Ich empfehle den gut ausgeschilderten und abwechslungsreichen Abstieg über Wamberg, das höchst gelegene Kirchdorf Deutschlands.

### Start/Ziel:

Olympia-Skistadion Garmisch-Partenkirchen  
(Zug bis Garmisch, dann Ortsbus bis Skistadion)

### Länge:

12 km (bei Abstieg über Wamberg)/ca. 500 Hm

Dauer: ca. 3,5 bis 4 Std.

✍ Alexandra Bär  
(Wanderleiterin)





## Tegernseer Berge: Zur Bergkapelle auf den Riederstein (1.207 m)

Mit der Bahn kommt man ganz unkompliziert von Regensburg mit Umstieg in München zum Tegernsee. Von dort geht es auf der Max-Josef-Straße in Richtung Osten, dann über den Alpbach. Hier startet der gut beschilderte Wanderweg. Die Teerstraße geht in einen sanft ansteigenden Pfad über, der über das Pfliegeleck (1.065 m) zur Gallaun führt. Den dortigen Berggasthof erreicht man nach etwa 1,5 Stunden. Hier kann man das ganze Jahr über einkehren. Und von hier hat man auch schon die kleine Bergkapelle im Blick, die auf einem exponierten Felsen thront. Vom Gasthof dauert es ca. 30 Minuten, bis man über 500 Stufen den Kreuzweg entlang bis zur schönen Kapelle auf dem Riederstein kommt. Obwohl der Riederstein mit seinen knapp über 1.200 Metern kein besonders hoher Gipfel ist: Der Ausblick über den Tegernsee und zu den Gipfeln des Wallbergs und Setzbergs, des Wasenkogels und Zwergerlbergs ist von dort oben atemberaubend! Und zur Belohnung für den Aufstieg kann man am Ende natürlich noch wunderbar im Herzoglichen Bräustüberl in Tegernsee einkehren.

### Start/Ziel:

Bahnhof Tegernsee

**Länge:** 10 km und knapp 500 Hm

**Dauer:** 3,5 Std. Gehzeit

✍ *Petra Bartoli y Eckert*  
(Wanderleiterin)



## Skitour zum Döferl Kreuzkogel (2.325 m)

Meine absolute Lieblings-Skitour startet direkt am Vorderschappachhof und führt hinauf zum Kreuzkogel – oder, wie ihn die Einheimischen liebevoll nennen, zum Döferl. Gleich oberhalb von Hüttschlag steigen wir über weitläufige, verschneite Hänge in Richtung Oberharbachalm auf. An diesem Tag begleitete uns knackige Kälte – im schattigen Tal zeigte das Thermometer -20 °C. Für uns hieß das: slow and steady. Keine langen Pausen, sondern in gleichmäßigem Rhythmus Schritt für Schritt nach oben.

Hinter der Alm öffnet sich der Blick auf traumhafte, unberührte Hänge – genau das, was das Skitourenherz höher schlagen lässt. Gleichzeitig erinnerte uns die aktuelle Lawinestufe 3 daran, die steilen Hänge zu meiden. Der Schlussanstieg zum Gipfel verläuft dann sanft über einen flachen Grat.

Das große Highlight kam natürlich zum Schluss: die Abfahrt. Tiefschnee, weite unverspurte Hänge und endlich wieder das Gefühl, die Powder-Latten so richtig fliegen zu lassen – pure Freude von oben bis unten.

### Start

Vorderschappachhof (ca. 1.000 m),  
alternativ: Parkplatz vor der Schranke (1.228 m)

### Ziel:

Döferl (2.325 m)

**Länge:** 12,4 km, 1.331 Hm

**Anspruch:** Grundkondition erforderlich; technisch wenig anspruchsvoll

✍ *Maria Lohwasser*  
(Trainerin C Skibergsteigen)



Abenteuertage in Brixen

# Kleine Füße – große Erlebnisse

Teufelskreis 20 min

*Vier Tage voller Natur, Gemeinschaft und Bergabenteuer: Über Pfingsten erkundeten fünf Erwachsene und acht Kinder die Bergwelt rund um Brixen im Thale. Ein Rückblick auf eine ganz besondere Familienausfahrt des Alpenvereins Regensburg.*

### **Einsteigen, loslassen, ankommen:**

Am Sonntagmorgen machte sich die bunt gemischte Gruppe auf den Weg in die Tiroler Berge. Die Homebase für die „Abenteuertage“: das urige Berg- und Skiheim des Alpenvereins Regensburg in Brixen im Thale. Dort angekommen, begrüßten sich fünf Erwachsene und acht Kinder im Alter von vier bis 13 Jahren – viele kannten sich noch nicht, aber das sollte sich rasch ändern.

### **Erste Wanderung, neue Freundschaft:**

Der erste Ausflug führte zur Speckalm. Auch wenn das Bergpanorama sich noch etwas schüchtern hinter Wolken versteckte, war die Stimmung gelöst. Die Kinder erkundeten die Wiesen und Wege, begannen zu spielen, zu wandern – und beim Wandern Händchen zu halten wie die vierjährige Amalia mit der etwas älteren Juli. Bei einer ausgiebigen Brotzeit auf der Alm war das Eis endgültig gebrochen.

### **Morgens Grillenzirpen, mittags Felsen-Abenteurer:**

Am nächsten Morgen weckte die Gruppe das Zirpen der Grillen und das Rauschen des Baches – besser kann ein Tag in den Bergen kaum beginnen. Nach dem Frühstück stand die mystische Teufelsgasse bei Kirchdorf in Tirol auf dem Programm. Die schmale Felsschlucht mit sagenumwobener Geschichte war wie gemacht für kleine Abenteurer: Die Kinder kletterten, staunten und gruselten sich ein wenig – mit leuchtenden Augen.



### **Kraxeln, Klettern, Kitzbüheler Horn:**

Blumen wie aus einem Märchenbuch – Enzian, Trollblume, Edelweiß – säumten den Weg zum Highlight am nächsten Tag: dem Klettergarten am Kitzbüheler Horn. Für viele kleine Kletterer war es das erste Mal am Kinderklettersteig. Doch mit ein bisschen Mut, gutem Zuspruch und der Sicherheit des Seils erklommen bald alle die Felswände. Oben warteten nicht nur tolle Aussichten, sondern auch ein verdienter Teller Schnitzel an der Bergstation. Der Abend klang entspannt beim Staudambauen am Fluss aus – direkt ums Eck von der Hütte.

### **Feuer, Geschichten, Freundschaften:**

Der letzte Abend wurde besonders stimmungsvoll: Stockbrot über offenem Feuer, selbstgeschnittene Stöcke für Marshmallows und eine Gute-Nacht-Geschichte, die von vier Kindern handelte, die sich in den Bergen durchschlagen müssen. Passender hätte der Rahmen nicht sein können – gelesen wurde nicht wie sonst im Bettenlager, sondern draußen unter dem Sternenhimmel.



### **Fazit:**

Die „Abenteuertage in Brixen“ waren ein kleines Stück echtes Bergleben. Mit einfachen Mitteln, großen Momenten und der Erfahrung, wie schnell sich Gemeinschaft bildet, wenn man gemeinsam draußen unterwegs ist. Neue Freundschaften, erste Kletterabenteuer, unvergessliche Naturerlebnisse – beim nächsten Mal unbedingt wieder dabei sein!

✍ Julia Egleder



„Jetzt spüren sie wieder“:

# Arbeitseinsatz und Bergabenteuer im Hochstubaibai

*Unter der bewährten Organisation von Dorothee Friedrichs und Helmut Deschan machte sich eine kleine Gruppe von acht Bergkameradinnen und -kameraden unserer Sektion übers Pfingstwochenende auf den Weg in die Stubai Alpen – mit abwechslungsreicher Anreise per Bahn und Bus: Von zuhause ging es mit dem Zug nach München, weiter nach Kufstein und Innsbruck und schließlich mit dem Bus nach Falbeson im Stubaital.*



Am Ausgangspunkt angekommen, wurde das Gepäck in den Transportlift verladen – purer Luxus – und wir setzten unsere Fahrt mit dem Taxi zum Startpunkt der Tour in Oberegg fort. Der Aufstieg über den Ring (2.310 Meter über NN) hatte es in sich: Die Höhenmeter brachten uns ganz schön ins Schwitzen, doch die traumhaften Ausblicke und eine Erfrischung auf der Milderaunalm am Weg entschädigten reichlich. An der Neuen Regensburger Hütte angekommen wurden die Zimmer verteilt und wir lernten am Abend das leckere, rein vegetarische Vier-Gänge-Menü auf 2.286 Meter Höhe kennen: Suppe und Salatvariationen vom Buffet, zwei Veggie-Optionen zum Hauptgang und wer dann noch konnte, kam in den Genuss einer feinen Nachspeise. Die Gruppe harmonierte von Anfang an: Beim Abendessen wurde geteilt, und hin und wieder musste sich auch jemand für zwei oder drei Nachspeisen „opfern“.

Und auch ein ganz besonderes Ereignis wurde an Pfingsten auf der Neuen Regensburger Hütte gefeiert: Das teilweise denkmalgeschützte Schutzhaus wurde mit dem Umweltgütesiegel der Alpenvereine ausgezeichnet – eine großartige Anerkennung für den Einsatz für Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

## **Arbeitseinsatz mit Pickel und Rechen**

Der nächste Tag begann mit einem reichhaltigen Frühstück und der Vorbereitung des Lunchpakets für den Tag. Um acht Uhr morgens stieß unser Bergführer zur Gruppe, ausgestattet mit Pickel, Rechen und Farbe. Ziel des Tages: Wege instandsetzen. Gefährliche Stellen wurden entschärft, große Steine entfernt und Abflussrinnen angelegt.

Nach kurzer Zeit teilten wir uns auf: Eine Gruppe stieg in Richtung Franz-Senn-Hütte auf, die an-



dere in Richtung Ring. Nach einigen Kilometern mit leichter Kraxelei wurde das Schrimmennieder auf 2.706 Meter Höhe erreicht – beeindruckende Ausblicke inklusive. Danach folgte schweißtreibende Arbeit: lose Steine entfernen, Geröll wegräumen – für viele eine neue Erfahrung, wie anstrengend Wegebau sein kann. Nach rund drei Stunden spürten wir Schultern, Rücken und Arme. Am Nachmittag kehrten wir erschöpft und erleichtert zur Hütte zurück, wo wir uns stärkten und später den Tag noch mit einer kleinen Erkundungstour ausklingen ließen.

### **Kreuzspitze und Östliche Knotenspitze**

Der dritte Tag begann wetterbedingt zunächst mit Arbeiten an einem matschigen Wegstück zur Hütte, bevor es mittags zur Kreuzspitze ging, dem Hausberg der Neuen Regensburger Hütte auf 3.084 Meter. Schneefelder, zum Teil seilver sicherte Kraxelei, Gamaschen-Einsatz – alles war dabei. Oben angekommen, lachte uns die Östliche Knotenspitze an, die wir zu viert ebenfalls noch in Angriff nahmen. Der Grat sah anfangs anspruchsvoll aus, entpuppte sich aber als gut machbare Blockklettern bis maximal im II. Schwierigkeitsgrad.

### **Hochtour mit Gipfelverzicht**

Das Highlight der Woche stand am Montag an: unsere geplante Hochtour. Bei perfekten

Wetterbedingungen starteten wir um 5:30 Uhr morgens. Früh stießen wir auf Schneefelder und das Stapfen im aufgeweichten Schnee gestaltete sich mühsam. Dafür wurden die Ausblicke immer grandioser. Zum ersten Mal kamen nun auch die Steigeisen zum Einsatz – für manche eine neue, aber gut funktionierende Erfahrung. Am Hochmoosferner bildeten wir zwei Viererseilschaften und näherten uns der Westlichen Seespitze. Doch am Ende blieb es bei einem herausragenden Ausblick von der 3.231 Meter hoch gelegenen Hochmooscharte auf die Gipfellandschaft rund um die Ruderhofspitze: Für höhere Ambitionen lag entweder noch zu viel oder schon zu wenig Schnee und die Gipfelaufstiege in der Region werden durch den Klimawandel immer anspruchsvoller. Aber auch ohne Gipfelglück war die Tour ein unvergessliches Erlebnis.

### **Abschied**

Am letzten Tag traten wir den Abstieg über den direkten Hüttenzustieg zurück ins Tal nach Falbeson an. Noch einmal wurden wir von blühenden Wiesen, Wasserfällen und herrlichen Ausblicken verwöhnt. Ein schwerer Abschied nach einem wunderschönen, verlängerten Bergwochenende. Ein herzliches Dankeschön an unsere Trainer Dodo und Helmut für die tolle Zeit!

✍ *Monika Bittner und Ralf Linker*



## Steinwald

# Mobile Sicherungen im Traumfels

*Einen Steinwurf von der Steinwaldhütte finden sich mit Ratsfelsen und Vogelfelsen ideale Trainingsreviere für Kletternde, die das mobile Sichern üben wollen. Auf ging's zum Kurs mit Ludwig und Hanna.*

Ende Mai traf sich eine bunte Truppe bestehend aus Elena, Basti (Regensburg), Michael (Leverkusen), Dennis (Berlin) und Matthias (Leipzig) im Steinwald um sich von Ludwig (Lauf) und Hanna (Leipzig/Nürnberg) den Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln näher bringen zu lassen, deren Grenzen zu testen, sowie Vertrauen in diese zu gewinnen. Die Hälfte der Teilnehmenden war mit den Öffis und mit dem Rad angereist.

### Klemm and Talk

Nach der Ankunft Freitagmittag an der heimeligen Steinwaldhütte, ging es sofort voller Ungeduld zur Ratsfelsengruppe. Dort lernten sich die Teilnehmenden untereinander kennen und - bei „Klemm and Talk“ -, wie sie Friends und Keile legen. Also in Zweiergruppen Kennenlernen und erste von Intuition und etwaigen Vorerfahrungen geleitete Legeversuche, die dann in der Gruppe besprochen wurden.

Beim ersten Kontakt mit dem herrlich griffigen Granit wurden dann auch gleich erste (hintersicherte) Hüpfen ins Seil und damit selbst gelegte mobile Sicherungen gemacht.



### Vogelfelsen-Ostwand

Samstag ging es dann zum noch höheren Vogelfelsen. In der Ostwand fanden sich ein paar plattige Routen, die nach anspruchsvollen Placements verlangten, die natürlich auch getestet werden mussten. Gleich und nebenan wunderschöne Klettereien mit bestem Fallgelände, in dem dann Flugmeilen gesammelt werden und Keile nur mit Gewalt wieder dem Fels entrissen werden konnten.

### Bigwall

Sonntag dann leider Regen... was uns natürlich nicht vom Klettern abhielt. In einem Überhang konnte Bigwall klettern geübt werden und natürlich wurde auch geklettert. Es wurde offensichtlich, dass alle Teilnehmenden jede Menge dazu gelernt hatten und Vertrauen in mobile Sicherungen gewonnen hatten. So wurden zum Abschluss noch nahezu cleane Routen mit nassem Ausstieg gemeistert.

✍ Matthias Bernt

## MTB-Touren

# Im Fränkischen Trail-Eldorado

*An einem Freitag Mitte Juli fand sich unsere MTB-Gruppe am Campingplatz Bärenschlucht ein. Erstes „Team-Event“: Campingplatz 247-249 gemütlich einrichten: 1 Wohnwagen, 3 Camper-Vans und 1 Auto waren in unserer kleinen Runde.*

Etwas später als gedacht begannen wir unsere Einrollrunde: 35 km, 650 Hm war die ursprüngliche Angabe. Schnell stellten wir fest, mit den Angaben kommen wir nicht hin. Aufgrund der vielfältigen Felsenlandschaften in der Fränkischen Schweiz tat sich der Höhenmesser schwer mit der Genauigkeit. Es wurden dann 43 km und 970 Hm. Aber das wurde entlohnt mit einer traumhaften Natur-Landschaft und superschönen Trails bis max. S2. Ziemlich hungrig kamen wir in unserem kleinen Campingdorf an und haben anschließend gemeinsam gegrillt.

### **Pegnitz-Pottenstein-Tour**

Am Samstag konnten wir ganz entspannt die Pegnitz-Pottenstein-Tour angreifen. Abwechslungsreiches Terrain mit oftmals steilen Aufwärtssrampen erwartete uns. In Pegnitz gab es mittags eine Stärkung, bevor wir die Trails im Aislbachtal zur Burg Rabenstein und Behringersmühle in Angriff

nahmen. Dieses Mal mussten wir die Grillerei ins Vorzelt verlegen, weil der traumhafte Tag mit ein paar Wolkengüssen endete.

### **Pottensteiner Trail-Mix**

Der Sonntag zeigte sich zuerst nicht von seiner Sonnenseite. Bei durchwachsenem Wetter starteten wir in den Pottensteiner Trail-Mix. Nach ein paar kurzen Regenschauern kam doch die Sonne durch und wir konnten die Trails rund um Pottenstein genießen. Bei einem leckeren Eis und ein paar Getränken ließen wir das Tourenwochenende sanft ausklingen. Im Trockenen konnten wir unser gesamtes Camping-Equipment wieder verstauen und mit sehr vielen schönen Natur- und Gruppenerlebnissen ging es wieder nach Hause nach Regensburg. Die Gegend rund um Pottenstein ist eine Empfehlung für jeden Touren-Mountainbiker.

✍ Bianca Wastl



## Am ersten Juliwochenende durchs Estergebirge

# Fünf Gipfel, eine starke Gruppe

*Am frühen Samstagmorgen traf sich unsere siebenköpfige Gruppe – fünf Frauen und zwei Männer unterschiedlichen Alters – am Regensburger Hauptbahnhof. Dank einer zuverlässigen Bahnverbindung erreichten wir planmäßig unseren Ausgangspunkt Eschenlohe, ein malerisches Dorf am Rande des Estergebirges.*



### Aufstieg durch das Pustertal zur Hohen Kisten

Unser Aufstieg begann mit einem Forstweg, der bald in einen abwechslungsreichen Bergpfad überging. Durch das Pustertal ging es stetig bergauf, zunächst durch bewaldetes Gelände, später zunehmend felsiger und offener. Nach einer Pause am Jagdhaus (1.325 m) wanderten wir weiter ins Pustertalkarl, eine karge Geröllwüste, in der keine Bäume mehr wachsen.

Die Landschaft wurde zunehmend wilder, urtümlicher und zerklüfteter. Ein steiler Weg mit einfachen, aber durchaus spannenden Kletterpassagen führte uns schließlich zum Gipfel der **Hohen Kisten** (1.922 m). Dort genossen wir eine ausgiebige Rast mit herrlicher Aussicht – und bereits Blickkontakt zur Weilheimer Hütte.

### Einkehr auf 1.956 m und Abendausflug zum Krottenkopf

Nach einem kurzen Abstieg und einem entspannten Höhenweg erreichten wir unser Tagesziel. Die Weilheimer Hütte empfing uns mit leckerem Essen, freundlicher Atmosphäre und einem gemütlichen Matratzenlager, das durch einen Kachelofen angenehm beheizt wurde.

Am Abend machten sich einige von uns noch auf zum **Krottenkopf** (2.086 m), dem höchsten Gipfel der Bayerischen Voralpen. Der kurze Aufstieg wurde mit großartigen Ausblicken auf die Zug-

spitze, das Wettersteingebirge, das Karwendel und die Ammergauer Alpen belohnt. Ein besonders zutrauliches Schaf wurde zum beliebten Fotomotiv. Auf den Sonnenuntergang verzichteten wir wegen Wind und Kälte.

### Regen am Morgen, Ausdauer bis zum Schluss

Die Nacht verlief ruhig – bis uns am Morgen Regen aufs Dach trommelte. Nach dem Frühstück klarte es kurz auf, sodass wir den **Bischof** (2.033 m) und kurz darauf den **Hohen Fricken** (1.940 m) noch trocken erreichten. Dann zog erneut Regen auf. Der folgende Abstieg war steil, stellenweise rutschig und verlangte volle Konzentration. Nach einer verdienten Pause mit heißer Suppe im Almgasthof Esterbergalm (1.260 m) trennte sich die Gruppe: Ein Teil stieg direkt nach Garmisch ab, der andere nahm trotz des wieder einsetzenden Regens den **Wank** (1.780 m) noch mit. Mit der Wankbahn ging es bequem talwärts, wo wir uns mit dem Rest der Gruppe wieder vereinigten. Gemeinsam traten wir die Rückfahrt an – erneut zuverlässig mit der Deutschen Bahn, die uns pünktlich nach Regensburg zurückbrachte.

### Fazit:

Fünf Gipfel, rund 2.450 Höhenmeter und eine tolle Gruppendynamik – trotz des durchwachsenen Wetters eine lohnende Tour mit vielen Höhepunkten. Vielen Dank an Claudia für die sichere Leitung und gute Stimmung unterwegs!

*✍ Roman Fisun*





## KLARE SICHT BEI JEDEM ABENTEUER. BEIM WANDERN ODER BIKEN.

**Wer viel draußen unterwegs ist, sollte nicht nur auf Sonnencreme setzen – auch die Augen brauchen zuverlässigen Schutz.**

Mit den hochwertigen Sonnenbrillen von evil eye® seid ihr bestens ausgerüstet: Sie bieten 100 % UV-Schutz, sind angenehm leicht, bruchsicher und sitzen auch bei Bewegung zuverlässig.

Dank spezieller Gläser sorgen sie für klare Sicht, reduzieren Blendeffekte und steigern den Kontrast – ideal für wechselnde Lichtverhältnisse unterwegs.

Bei uns findet ihr eine große Auswahl an sportlichen und alltags-tauglichen Modellen – auf Wunsch auch mit individueller Sehstärke.

**Kommt vorbei und lasst euch persönlich beraten. Entdeckt eure neue Lieblingsbrille für einen goldenen Herbst.**

 **Neutraubling:**  
Anton-Günther-Straße 2

 **Regensburg:**  
Weichser Weg 5

 [www.baumgartner-optik.de](http://www.baumgartner-optik.de)

# Hütten



## Neue Regensburger Hütte (2.286 m)

### Lage:

im Hochstubai 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, Stubaier Höhenweg)

### Kulinarik:

vegetarische Hütte, Siegel „So schmecken die Berge“

### Zimmer:

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

### Buchung:

<https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/275/wizard>



## 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, Selbstversorgerküche, Bad & Gäste-WC

### Buchung:



#### Haupthaus

<https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/475/wizard>



#### Ferienwohnung

<https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/538/wizard>

## 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 Zwieselstein (1.472 m)

**Lage:**  
Ötztal zwischen Sölden und Gurgl

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

**Kontakt:**  
+43 5254 2763  
zwieselstein@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.hut-reservation.org/  
reservation/book-hut/495/wizard](https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/495/wizard)



## 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.hut-reservation.org/  
reservation/book-hut/547/wizard](https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/547/wizard)



## 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.hut-reservation.org/  
reservation/book-hut/537/wizard](https://www.hut-reservation.org/reservation/book-hut/537/wizard)



# Vertragshäuser



## 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](http://www.gh-maurerwirt.at)



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



## 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](http://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](http://www.vorderschappachhof.com)



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

# Hüttenempfehlung



## Regensburger Hütte (Rifugio Firenze)

**Lage:** Cislesalm in Gröden/Südtiroler Dolomiten

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

**Kontakt:**

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

**Information:** [www.rifugiofirenze.com](http://www.rifugiofirenze.com)

# Abenteuer und Entspannung zwischen den Hohen und Niederen Tauern

## Vertragshaus Vorderschappachachhof im Großarlal

*Hüttschlag, ein vom Alpenverein Österreich ausgezeichnetes Bergsteigerdorf und idealer Ausgangspunkt für ganzjährige Aktivitäten – allein oder mit der ganzen Familie.*



### Hanni und Siegfried Lederer

betreiben den Hof mit viel Liebe und Herzlichkeit. Die Eltern von zwei Söhnen freuen sich immer sehr über Besuch aus Regensburg.

Im Großarlal/Nationalpark Hohe Tauern ist ganzjährig etwas geboten: Ein Wegenetz von 400 km mit 40 Almen, Bergseen und imposanten Ausichten lockt im Sommer Familien und Alleinreisende. Wer Abenteuer sucht, wird auf zahlreichen Mountainbikewegen rund um die vielen Almen und auf Kletterpfaden fündig. Kindgerechte Märchenwanderungen und Abenteueralmen machen auch unsere Kleinsten glücklich. Ein besonderer Geheimtipp ist die ca. 20 km entfernte Liechtensteinklamm – ein Ort der Elemente, der zum Wandern und Verweilen einlädt.

Wer mehr winter- und schneebegeistert ist, wird im nahe gelegenen Skigebiet fündig, kann langlaufen, rodeln oder sich selbst auf Skitouren begeben und mit Schneeschuhen die Umgebung erkunden.



### Weitere Aktivitäten in Kürze:

**Bikepark von Sport Panorama:** In Großarl, 9 km von Hüttschlag entfernt, kann man auf 7 Lines mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden sein Können verbessern und verschiedene Techniken trainieren.

**Erlebnisberg Großarlal / Sport- und Freizeitzentrum Großarlal:** Nicht weit vom Bikepark entfernt warten Singletrails, der Himmelreichsee, Seilbahnwandern und vieles mehr auf Klein und Groß. Oder man sucht Abwechslung im Sport- und Freizeitzentrum mit Erlebnisschwimmbad, Beachvolleyball, Minigolf, Tennis, Streetsoccer, Skatepark und Abenteuerspielplatz. Beides ist mit der Buslinie 504 von Hüttschlag aus in 30 Minuten erreichbar.

### Weitere Angebote:

Alpaka-Wanderungen:

Hotel Alte Post in Großarl, Info: +43 6414 207

Canyoning/Rafting/Paragleiten:  
[www.pleasure-elements.at](http://www.pleasure-elements.at)

SalzburgerLand Card:

Freier Eintritt zu über 180 Sehenswürdigkeiten, Bergbahnen, Schwimmbädern u. v. m.

Mehr Infos: [www.grossarlal.info](http://www.grossarlal.info)

### Lage und Unterkunft:

Der Vorderschappachachhof liegt ca. 350 km von Regensburg entfernt in Hüttschlag bei Großarl. Der liebevoll geführte Bauernhof bietet Doppelzimmer mit Frühstück (40 € p.P.) sowie Ferienwohnungen (50–60 m<sup>2</sup>, 2–4 Personen, ca. 125 € für 4 Personen). Mitglieder der Sektion erhalten 10 % Rabatt. Ausstattung: getrennte Schlafzimmer, Küche, Balkon, Kabel-TV, Bad, Sauna, Ruhe-raum. Frühstück mit Bio-Produkten. Grillmöglichkeit und Kaminhütte für kleine Feiern auf Anfrage.

✍️ *Raphaela Eckl*

# 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](http://www.kletterzentrum-regensburg.de) und [service@kletterzentrum-regensburg.de](mailto: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](mailto:jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de)

8-12

### Jugendgruppe Regensburger Gipfelstürmer

Die Gipfelstürmer treffen sich alle zwei Wochen freitags von 16:30 – 18:30 Uhr oder nach Absprache. Es wird gespielt, gebastelt, geklettert, gewandert und auch mal gezeltet.

13-16

### Jugendgruppe Wanderfalke

Die Wanderfalken treffen 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. Auch Wandern oder Mountainbiken kommen nicht zu kurz.

Wenn du Interesse hast, dann melde dich unter [jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de](mailto:jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de)  
*Derzeit können wir dich nur auf die Wartelisten nehmen.*

## RegPoint Dienstagsfahrt

Anfang Juni machen sich sechs Kinder und ihre drei Jugendleiter auf, um ein Wochenende lang die Regensburger Kletterfelsen zu erklimmen. Doch wie so oft kommt alles anders als geplant: Das Wetter spielt nicht mit, und so wird einen Tag lang die Boulderhalle in Straubing unsicher gemacht. Da auch der Sonntag nur nasse Felsen zu bieten hat, geht es nach Kallmünz, wo sie zur Burg aufsteigen. Eine wunderschöne Burgruine, der perfekte Ort für die eine oder andere Partie Werwolf! Um das doch noch gelungene Wochenende abzuschließen, gibt es für alle eine leckere Kugel Eis. Und eine besonders schöne Erfahrung: Übernachtet wird in der Kletterhalle, wenn alle Gäste weg sind und man die Halle nur für sich hat. Fangenspielen in Schlafsäcken ist übrigens eine echte Challenge :).

*✍ 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](http://klettertreff@web.de)



## Wettkampfwochenende Kids Cup und Quali

Am Wochenende des 31.05./01.06.2025 waren wir Ausrichter von zwei offiziellen Wettkämpfen. Am Samstag fand zunächst bei wirklich sehr sommerlichen Temperaturen und schönstem Sonnenschein der erste Lead KidsCup dieser Wettkampfsaison statt. Über 100 Athlet\*innen der Jugend U13 und U15 aus den Regionen Franken, Oberpfalz, Niederbayern und Schwaben waren am Start. Schon während der Quali am Vormittag herrschte allerfeinste Wettkampfstimmung und die Kids gaben in den jeweils zwei durchaus anspruchsvollen Quali-Routen pro Starterklasse alles. Getoppt wurde die Stimmung vom Vormittag trotzdem noch am Nachmittag, als die insgesamt 36 Finalist\*innen in den wahrlich harten Finaltouren ihr ganzes Können auspackten. Nach der Siegerehrung wurden schließlich noch coole Sachpreise unter allen Teilnehmer\*innen verlost, bevor sich alle auf den Heimweg machten. Doch damit war das Wettkampf-Wochenende für uns noch nicht zu Ende. Am Sonntag waren die Athleten der Altersklasse U17 mit einem Nominierungslehrgang für die Bayerische Meisterschaft an der Reihe. Bei jetzt regnerischem Wetter, das jedoch nicht die gute Wettkampfstimmung trüben konnte, starteten die Athlet\*innen aus ganz Bayern in drei herausfordernden Routen, um sich für die Bayerische Meisterschaft Lead zu qualifizieren.

Vielen Dank allen Helfern, Organisatoren und unserem Sponsor Lauf und Berg König! Ohne euch wäre der sehr gelungene und schöne Wettkampftag nicht möglich gewesen.

✍️ Lena Wiessner



## Bandenbändiger\*in Jugendgruppenleitung gesucht

Wir wollen raus! Kinder und Jugendliche, die gemeinsam „draußen“ aktiv sind, sind glücklich, ausgeglichen, entwickeln sich prächtig – behaupten wir nun einfach mal. Zumindest haben sie in der Gemeinschaft und in der Natur die besten Voraussetzungen dazu. Megaviel Spaß ist garantiert, in der JDAV. Ihr seid zwischen 16 und 30 und habt Lust, Aktivitäten für unsere Outdoorkids zu organisieren und Veranstaltungen zu planen? Geht mit der JDAV auf Abenteuerjagd!

**Wir freuen uns auf euch.**

PS: Unsere Jugendleiter\*innen leiten nicht nur Gruppen, sondern treffen sich auch regelmäßig und unternehmen gemeinsam schöne Sachen.

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



## FAMILIENGRUPPEN

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

**Motto:** Die Eltern gehen mit ihren Kindern.

### Steinadler

**Alter der Kinder:** Jahrgang 2023 und jünger\*

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

### Bergfuchse

**Alter der Kinder:** Jahrgang 2021 und 2022\*

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

### Murmeltiere

**Alter der Kinder:** Jahrgang 2019 und 2020\*

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

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

### Steinböcke

**Alter der Kinder:** Jahrgang 2016 bis 2018\*

**Kontakt:** Melanie Braun  
steinboecke.dav.regensburg@gmail.com

### Eichhörnchen

**Alter der Kinder:** Jahrgang 2016 und älter

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

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

\* plus ältere Geschwisterkinder



## ELTERN-KLEINKIND-KLETTERN (0-2 Jahre)

**Aktivitäten:** Die Eltern klettern am Autobelay, die Kinder spielen und werden abwechselnd von den Eltern beaufsichtigt.

**Kontakt:**  
Carmen Flörchinger, ca-rm-en@web.de

**Termine:**  
über Mailverteiler und WhatsApp



## FAMILIENKLETTERN (5-15 Jahre)

**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](http://www.kletterzentrum-regensburg.de) gebucht werden

**Kontakt:**  
Friedrich Geiger, [friedrich-geiger@freenet.de](mailto:friedrich-geiger@freenet.de)  
Martina Hofstetter, [mart.schindler@web.de](mailto:mart.schindler@web.de)

**Termine:**  
Alle Termine auf [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de) im Bereich Gruppen

## 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 Mailver-  
 teiler und auf [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)

**Anmerkung:**

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



### Oktober bis Dezember 2025

**07.10.2025**

#### Agbachtal und Kalksinterterrassen bei Greding

**Zeit:** 08:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion **(B)**  
 Wir wandern vom Sportplatz Herrnsberg am  
 Agbach entlang nach Greding (ca. 2,5 Std.).  
 Mittagseinkehr in Greding.  
 Am Nachmittag geht es dann auf dem Adolf-  
 Hackner-Weg zu den Kalksinterterrassen und  
 weiter nach Kaising (ca. 2,5 Std.).  
**Organisation:** Ferdinand Beer und  
 Martha Weinzierl-Eicher

**21.10.2025**

#### Auf dem Goldsteig ins Waldnaabtal

**Zeit:** 07:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion **(B)**  
 Unsere Wanderung beginnt in Neustadt a.d.  
 Waldnaab. Entlang der Waldnaab erreichen wir  
 nach drei Stunden Windischeschenbach.  
 Mittagseinkehr in Windischeschenbach. Am  
 Nachmittag gehen wir von Kloster St. Felix nach  
 Theisseil (ca. 2 Std.).  
**Organisation:** Ingrid Stadelbauer

**04.11.2025**

#### Münchshofen – Malerwinkel – Burglengenfeld

**Zeit:** 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion **(B trans)**  
 Unsere Wanderung beginnt in Münchshofen.  
 Wir wandern am Münchhofener Berg entlang  
 zum Aussichtspunkt Malerwinkel. Von dort geht  
 es weiter nach Burglengenfeld (ca. 2,5 Std.).  
 Mittagseinkehr im Gasthaus 3 Kronen. Am Nach-  
 mittag steigen wir hinauf zur Burg und dann über  
 Wölland entlang der Naab zum Wildpark Höllohe  
 (ca. 2,0 Std.).  
**Organisation:** Ida Spaeth und Georg Iberl

**18.11.2025**

#### Von Mariaort über den Adlersberg zur Schillerwiese

**Zeit:** 09:30 Uhr, Endstation Buslinie 1 Prüfening  
 Wir starten in Prüfening unsere Wanderung, ge-  
 hen über die Eisenbahnbrücke nach Mariaort und  
 dann hinauf zum Adlersberg (2,0 Std.).  
 Mittagseinkehr im Gasthaus Prössl. Am Nach-  
 mittag geht es über Tremmelhausen entlang der  
 Winzerer Höhe zur Schillerwiese (ca. 2,0 Std.).  
**Organisation:** Inge und Werner Feßel

**02.12.2025**

#### Jahresabschlusswanderung

**Zeit:** 10:00 Uhr, Sportplatz Sinzing  
 mit eigenem Pkw  
 Je nach Witterung wählen wir einen der vielen  
 Wege nach Viehhausen (ca. 2 Std.).  
 Erweiterte Mittagseinkehr im Gasthof Schwindl.  
 Am Nachmittag wandern wir auf dem Labertal-  
 weg zurück zum Sportplatz Sinzing (ca. 1 Std.).  
**Organisation:** Inge und Werner Feßel



# 50 PLUS

## Dahoam im Kletterzentrum

*Wer Donnerstagvormittag im Kletterzentrum vorbeischaut, trifft garantiert auf die Gruppe 50 PLUS. Denn die Halle ist ihr Zuhause, das Sportklettern ihre gemeinsame Lieblingsbeschäftigung. Der harte Kern trifft sich sogar immer montags noch ein zweites Mal zum Klettern. Aber auch die Alpen werden regelmäßig erkundet.*



### **Jungbrunnen Klettern**

„Das Klettern tut mir gut“, erklärt Gruppenleiter Ludwig Sicheneder, es sei ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Es ist gut für die Fitness, für den Kopf. Und bei 50 PLUS auch für die Seele: „Wir verstehen uns einfach, es ist locker und humorvoll.“ Die Atmosphäre am Tisch vor der Kletterbar, an dem ich mich mit Ludwig, Ellen Bauer und Henner Noell über die 50-PLUS-Gruppe unterhalte, ist warmherzig und wertschätzend. Es liegt in der Luft, dass diese Community deutlich mehr ist als eine Kletter-Zweckgemeinschaft. Sie ist wie ein Fels, der auch in schweren Zeiten Halt gibt, etwa bei Verletzungen, Krankheiten oder beim Verlust eines geliebten Menschen.

### **Eine echte Gemeinschaft**

„Wir lassen niemanden im Stich“, betont Ellen Bauer. Rücksichtnahme auf die Schwächsten ist ihnen besonders wichtig. Zum Beispiel, wenn

sie die Berge rund um die Talherberge Zwieselstein bei Wanderungen, auf Hochtouren und Klettersteigen erklimmen, oder im Berg- und Skiheim in Brixen im Winter gemeinsam kochen. Das Indoorklettern verbindet die rund 50 bis 60 Mitglieder der Gruppe zwar, doch es ist bei weitem nicht das einzige, was sie gemeinsam unternehmen. Auch am Felsen wird geklettert, Radtouren und Mehrtageswanderungen werden unternommen, es wird in der Donau geschwommen und auch mal, von Gruppenmitglied Paul Reinwald organisiert, ins Theater gegangen. 2023 erkundeten sie gemeinsam den Katharerweg in Südfrankreich.

### **16 Jahre 50 PLUS**

Übrigens, „50 PLUS“ wird nicht streng genommen. Auch jüngere sind dabei. Im Durchschnitt sind die Mitglieder der Gruppe ca. 60 bis 70 Jahre, auch einige über 80-Jährige klettern mit.



### Ludwig Sicheneder

Sein Interesse an den Bergen geht zurück auf die Schulzeit und das Studium (teilweise in Innsbruck). Nach längerer beruflicher und familiärer Pause ist die Gruppe 50 PLUS zur bergsportlichen Heimat für ihn geworden. Neben der gemeinsamen Freude am Alpinsport schätzt er an der Gruppe vor allem das gegenseitige Wohlwollen und den lockeren, humorvollen Umgang miteinander.



### Ellen Bauer

Das Wandern liegt ihr ebenso im Blut wie das Organisieren – als Mutter von vier Kindern und Oma von fünf Enkelkindern kein Wunder. Seit zehn Jahren plant sie für die 50 PLUS Wandertouren, Donauschwimmen und mehr.



### Henner Noell

Henner hat früher zusammen mit Kilian Neuwerth die Sportklettergruppe geleitet. Nach einer krankheitsbedingten Pause hat er versucht herauszufinden, was ihm guttut. Die Gruppe 50 PLUS war und ist genau das Richtige für ihn. Er unterstützt in der Gruppe bei Sicherheitsfragen und Klettertechnik.

Die Gruppe 50 PLUS wurde 2009 gegründet, als das Kletterzentrum frisch eröffnet war und einige Sportkletterfans um den leider mittlerweile verstorbenen Paul Hinterwimmer regelmäßige Kletterpartner suchten. Das Kletterniveau ist unterschiedlich. „Eine IV klettern alle, viele V und VI, manche VII und VIII“, so Henner Noell, der in der Gruppe die Sicherheit im Blick hat.

Wer Lust auf Klettern hat und die Sicherungstechnik entweder beherrscht oder sie sich in einem Topropekurs aneignen will, ist in der Gruppe 50 PLUS herzlich willkommen. Gerne am Donnerstag ab 10:00 Uhr im Kletterzentrum vorbeischaun. Die Antwort auf die Frage nach der Zukunft? „Wir bleiben neugierig und optimistisch“.

✍️ Monika Trojer



## GRUPPE 50 PLUS

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

**Alter:** 50 Jahre und älter

### Kontakt:

Ludwig Sicheneder, 09404 8821,  
[ludwig.sicheneder@web.de](mailto:ludwig.sicheneder@web.de)

Henner Noell, 0172 8318740, [berge@noell.biz](mailto:berge@noell.biz)

### Termine:

Donnerstagvormittag im Kletterzentrum

Weitere Termine per Mailverteiler und auf [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)



REGENSBURGER



# RATHAUS KONZERTE

## DIE SAISON 2025 LÄUFT JETZT



Foto: Jessica Ebner

09. OKTOBER 2025 — 19:30 UHR

MAXJOSEPH —  
NEUE VOLKSMUSIK, „NAU“

02. NOVEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÜNCHNER  
BACHFEST-ENSEMBLE

SOLISTEN UND CHOR  
DER KLANGVERWALTUNG,  
HANSJÖRG ALBRECHT —  
„MIT PAUKEN & TROMPETEN“

08. MAI 2026 — 19:30 UHR

THE MUNICH  
HARMONISTS

28. JUNI 2026 — 19:30 UHR

CHRISTIAN BENNING  
PERCUSSION GROUP,  
„BEETHOVEN“



ALLE TICKETS ONLINE UNTER:  
[WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE](http://WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE)



## ACHTSAM UNTERWEGS

**Aktivitäten:** Wandern und Naturerlebnis mit achtsamen Elementen und Entspannung

**Kontakt:**

Annegret Hantschel,  
[achtsamunterwegs-DAV-Regensburg@gmx.de](mailto:achtsamunterwegs-DAV-Regensburg@gmx.de)

**Termine:**

per Mailverteiler und auf  
[www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)  
Stammtisch ist immer am 1. Dienstag im Monat,  
18:30 Uhr, Unter den Linden im Stadtpark



Tom Dierlof

## DIE ALLROUNDER

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

**Kontakt:**

Helmut Wehr, 0151 598 434 21,  
[Helmut.Wehr@freenet.de](mailto:Helmut.Wehr@freenet.de)  
Marita Sasso, 0941 992 233 84,  
[mrvoss@t-online.de](mailto: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](http://www.alpenverein-regensburg.de)



© 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



## 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



© Simon Baensch

## ALPINGRUPPE 24

**Aktivitäten:** Bergtouren, Hochtouren, Eisklettern, Vorbereitung auf Expeditionen

**Kontakt:**

Stefan Nargang und Simon Baensch,  
AG24-dav-regensburg@web.de

**Termine:**

jeden 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr,  
im Ausrüstungslager  
Weitere Termine per Mailverteiler und auf  
www.alpenverein-regensburg.de



© Ingrid Scheufler

## FOTOGRAFIE AM BERG

**Aktivitäten:** Austausch über Fototechnik(en), gemeinsames Fotografieren am Berg

**Kontakt:**

Ingrid Scheufler und Remy Demus,  
foto-dav-regensburg@gmx.de

**Termine:**

Foto-Stammtisch jeden zweiten Montag im Monat  
um 18:00 Uhr in der Geschäftsstelle



DAV / Hans Herbig

## GENERATION FRISCHLUFT

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

**Alter:** Jahrgänge 1990 – 2005

**Kontakt:**

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

**Termine:**

per Mailverteiler und auf  
www.alpenverein-regensburg.de



Jan Berthold

## 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



## HOCHTOURENGRUPPE

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

**Kontakt:**

Roland Schulz, 0941 89056227  
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 Touren der HTG sind Gemeinschaftstouren und keine Führungstouren. 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 2025

**Fr., 31.10. bis So., 02.11.2025**

### Wildniscamp am Falkenstein

**Tourenbeschreibung:** Wir übernachten in einfach gebauten Hütten ohne fließendes Wasser und Strom, ein guter Schlafsack und Isomatte sind notwendig.

**Ort:** Wildniscamp am Falkenstein, Bayerischer Wald

**Anforderungen:** Tageswanderungen zwischen 10 und 20 km

**Plätze:** max. 20 Personen

**Anmeldeschluss:** 12.10.2025

**Vorbesprechung:** online

**Ansprechpartnerin:** Martina Hejtmanec

## November 2025

**Fr., 07.11., 12:00 Uhr**

**bis So., 09.11.2025, 19:00 Uhr**

### HTG-Seniorenausflug Steinwaldhütte

**Tourenbeschreibung:** HTG-Ü50 treffen sich zum Wandern, Erzählen und Genießen

**Ort:** Erbdorf-Pfaben, Steinwaldhütte

**Plätze:** max. 20 Personen

**Anmeldeschluss:** 26.10.2025

**Vorbesprechung:** HTG-Treffen im November oder per E-Mail

**Ansprechpartner:** Peter Lang

**Mi., 11.11.2025, 20:00 – 21:30 Uhr**

### HTG-Treffen

**Ort:** Bollywood, Kareth-Lappersdorf

## Dezember 2025

**Di., 02.12.2025, 20:00 – 21:30 Uhr**

### HTG-Treffen

**Ort:** Bollywood, Kareth-Lappersdorf

**So., 07.12.2025, 07:00 – 16:00 Uhr**

### Wir suchen den Schnee

**Tourenbeschreibung:** Tagesskitour im Bayerischen Wald

**Ort:** Bayerischer Wald

**Anforderungen:** bis 1.000 Hm

**Plätze:** unbegrenzt

**Vorbesprechung:** keine

**Ansprechpartner:** Thomas Schmidmeier

**Fr., 12.12.2025 – So., 14.12.2025**

### Skitouren da, wo Schnee liegt

**Plätze:** max. 6 Personen

**Vorbesprechung:** HTG-Treffen im Dezember

**Ansprechpartner:** Carsten Hahn

## Januar 2026

**So., 11.01.2026**

### HTG-Neujahrsempfang

**Ansprechpartner:** Thomas Schmidmeier und Roland Schulz

**Di., 13.01.2026, 20:00 – 21:30 Uhr**

### HTG-Treffen

**Ort:** Bollywood, Kareth-Lappersdorf

**Fr., 23.01.2026 – So., 25.01.2026**

### Skitouren und Schneeschuhtouren in Thiersee

**Ort:** Thiersee bei Kufstein

**Unterkunft:** Selbstversorgerhaus Sonnleiten in Thiersee

**Anforderungen:** Kondition für Touren bis 1.100 Hm

**Plätze:** max. 12 Personen

**Vorbesprechung:** HTG-Treffen im Januar

**Ansprechpartner:** Thomas Schmidmeier, Peter Lang, Andreas Plössl

## Februar 2026

**Di., 03.02.2026, 20:00 – 22:00 Uhr**

### HTG-Treffen

**Ort:** Bollywood, Kareth-Lappersdorf



## HÜTTENTOUREN

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

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

**Termine:**  
jeder 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im  
Spitalkeller, Alte Nürnberger Str., Regensburg  
Weitere Termine per Mailverteiler und auf  
www.alpenverein-regensburg.de



## HUNDERUNDE

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

**Kontakt:**  
Julia Achatz  
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

NEU



## KAISERSCHMARRNGRUPPE

**Aktivitäten:** Wandern bis zum Kaiserschmarrn, Verkosten und Rezeptesammeln

**Kontakt:**

Nicole Rühr,  
kaiserschmarrn.dav.regensburg@t-online.de

**Termine:**

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

## Geschenk-Gutschein der Sektion Regensburg

Ihr benötigt noch schnell ein Geschenk für  
einen bergbegeisterten Menschen?

Schenkt ein paar Bergträume – z.B. ein  
Wochenende in unseren Berghütten – mit viel  
Ruhe und Entspannung in herrlicher Bergwelt.

Gutscheine sind in der Geschäftsstelle der  
Sektion Regensburg erhältlich oder  
online zum Selbstaussuchen unter:  
www.alpenverein-regensburg.de  
im Bereich Service



SEKTIONSGRUPPEN

## KLETTERSTEIGGRUPPE

**Aktivitäten:** Klettersteige, Bergtouren mit seilversicherten Abschnitten

**Kontakt:**

Martin Sporn und Jakob Trümpelmann,  
klettersteig.dav.regensburg@gmail.com

**Termine:**

Regelmäßige Stammtische zur gemeinsamen  
Tourenplanung, Termine über Mailverteiler und  
WhatsApp



## LAUFGRUPPE

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

**Kontakt:**

Julia Moosburger  
über www.alpenverein-regensburg.de

**Termine:**

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

Weitere Termine oder Termin-  
änderungen per WhatsApp





## MOUNTAINBIKEGRUPPE

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

**Kontakt:**

Bianca Wastl, 0160 636 09 50

Christoph Haggenmiller, 0179 132 15 96

ressortmountainbiken@

alpenverein-regensburg.de,

Facebook „DAV-MTB-Gruppe Regensburg“

**Termine:**

**April bis Oktober:**

Dienstag 18:00 Uhr Touren ab Parkplatz Prüfeninger Schlossgarten

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

weitere Ausfahrten nach Absprache



## ÖFFI-TRUPP

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

**Kontakt:**

Alexander Feeß, [oeffis-DAV-Rgb@web.de](mailto:oeffis-DAV-Rgb@web.de)

**Termine:**

per Mailverteiler und auf

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



## RUND UM REGENSBURG

**Aktivitäten:** Wandern im Regensburger Umland

**Kontakt:**

Petra Alzer und Max Kauer,

[Rgbg-Umland-DAV-Regensburg@gmx.de](mailto:Rgbg-Umland-DAV-Regensburg@gmx.de)

**Termine:**

per Mailverteiler und auf

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



## SKI- UND SOMMERYMNASTIK

**Aktivitäten:** Skigymnastik, allgemeine Athletik und Fitness im Sommer

**Kontakt:**

Eva Rütz, 0175 973 8989

Wolfgang Seßler, [wolfgang.sessler@gmx.de](mailto:wolfgang.sessler@gmx.de)

**Termine:**

bei Eva: Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

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

bei Wolfgang: Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

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



## SKITOURENGRUPPE

**Aktivitäten:** Skitouren und Skihochtouren, im Sommer auch Bergtouren

**Kontakt:**

Roland Bonke,  
skitouren.dav.regensburg@gmail.com

**Termine:**

Termine über Mailverteiler und WhatsApp



## 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.) bitte der Homepage entnehmen unter: [www.alpenverein-regensburg.de/gruppen/ortsgruppen/og-bayerwald](http://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 31.03.2025:**

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

---

**Bürozeiten:**

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



## Oktober bis Dezember 2025

---

**Fr., 24.10. bis So., 26.10.2025**

**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 Std. 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:** max. 20 Personen

**Anmeldung:** geschlossen

**Organisation:** Hans Grüneißl, Toni Putz

**Do., 20.11.2025**

Fotovortrag Gibacht

**Durchquerungen von Altvatergebirge und Beskiden mit dem Mountainbike**

Beide Gebirge waren Ziele von Gemeinschaftstouren der Ortsgruppe Bayerwald in den Jahren 2017 bzw. 2023. Sie sind wegen der großen Entfernung bei uns nahezu unbekannt. Das Altvatergebirge, auch Hohes Gesenke, ist ein Gebirge in Schlesien und Nordmähren. Es gehört zur Gebirgskette der Sudeten als deren östlichster Teil. Der höchste Berg ist der Praděd (Altvater) mit 1.491 m. Noch weiter im Osten befinden sich die Beskiden, die größtenteils zu Polen gehören. Einzelne Gebirgszüge liegen auch in den angrenzenden Gebieten Tschechiens, der Slowakei und der Ukraine. Unsere Durchquerung beschränkte sich auf die Mährisch-Schlesischen Beskiden mit der höchsten Erhebung Lysá hora (Kahlberg); 1.325 m. Trotz der Höhe weisen beide Gebirge ein eher sanftes Landschaftsbild mit viel Wald auf, das im Zusammenwirken mit dem eigenen Baustil und der Freundlichkeit der Bevölkerung nachhaltige Eindrücke hinterlässt.

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr**Referent:** Toni Putz**Sa., 06.12.2025****Adventliche Sitzweil**

Wie jedes Jahr werden wir gegen Abend eine kurze Wanderung durch den Winterwald zu einem gemütlichen Berggasthaus unternehmen. Dort wollen wir einige Std. 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., 11.12.2025**

Fotovortrag Gibacht:

**Von der Quelle des Weißen Regen bis zur Mündung in die Donau**

Der Regen ist nach der Naab der zweitlängste Fluss in der Oberpfalz. Was den Wasserreichtum an der Mündung anbelangt, ist er, wiederum nach der Naab, der zweitgrößte linke Donauzufluss in Deutschland. Während der eine Quellfluss, der Schwarze Regen, aus Großem und Kleinem Regen gebildet wird, deren Ursprünge unzugänglich im Nationalpark Sumava in Tschechien liegen, entspringt der andere Quellfluss, der Weiße Regen als Seebach dem Kleinen Arbersee. Sie vereinigen sich zwischen Bad Kötzing und Blaibach zum Regen. Wegen der Eindeutigkeit des Ursprungs und der leichteren Erreichbarkeit folgte der Referent dem Weißen Regen mit dem Rad von der Quelle bis zur Mündung in Regensburg. Dabei durchquerte er herrliche Landschaften, mal Täler, mal weite Ebenen, und nutzte die Langsamkeit des Reisens zur Besichtigung von interessanten Orten, denen er bislang, unterwegs mit dem Auto, kaum Aufmerksamkeit schenkte.

**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](http://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, 0157 53699934  
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.

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

### Termine:

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

## Oktober bis Dezember 2025

**So., 19.10.2025**

### Abwandertour

Einfache Wanderung mit Gipfelüberraschung  
**Organisation:** Joachim und Irmgard Hofmann

**Mo., 24.11.2025**

### Mit Rad und Bergschuhen ins Großarlal

Lichtbildervortrag von Toni Putz  
**Treffpunkt:** Clemenshaus Leonberg 19:30 Uhr

**Mo, 01.12.2025**

### Weihnachtsfeier

**Treffpunkt:** Gasthaus Burgblick 19:00 Uhr



Was wünscht ihr euch von der  
OG Städtedreieck?

Macht mit bei  
unserer Umfrage! →



# Buchtipps

## Wochenendtouren klimafreundlich

Die Bayerischen Alpen – neu und nachhaltig: „Das perfekte Bergwochenende“ präsentiert die schönsten Zwei- und Dreitagstouren mit Bus und Bahn. Übernachtet wird auf Berg- hütten oder in Bergsteigerdörfern. So lassen sich neue Touren entdecken, die mit Autoanreise so nicht möglich wären. Perfekt für Abenteurer, die Freiheit und Natur lieben und die Alpenregion zwischen Berchtesgadener Land und Allgäu neu erleben wollen. Der Autor Thomas Bucher ist Leiter des Geschäfts- bereichs Kommunikation des DAV Bundesverbandes.



Thomas Bucher  
und Michael Prötzel  
**Bayerische Hausberge**  
Das perfekte Bergwochenende mit Bus und Bahn  
J. Berg Verlag  
**22,99 €**



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

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



Bettina Forst  
**Alpenüberquerung GR 5: Genfersee – Mittelmeer**  
31 Etappen auf der Grande Traversée des Alpes (GTA)  
Rother Bergverlag  
**18,90 €**



Mark Zahel  
**Lechtaler Höhenweg – Verwall-Runde**  
34 Etappen von Hütte zu Hütte  
Rother Bergverlag  
**17,90 €**



Marcel Gisler  
**Elsass und Vogesen: Erlebniswandern mit Kindern**  
40 Touren mit GPS-Tracks und vielen Freizeittipps  
Rother Bergverlag  
**19,90 €**



Hubert Messner und Lenz Koppelstätter  
**Unser Südtirol**  
Menschen, Gipfel, Lieblingsorte – eine persönliche Entdeckungsreise  
Tyrolia Verlag  
**24,00 €**



Karl Gabl  
**Bergwetter**  
Praxiswissen vom Profi: Wetterbeobachtung und Tourenplanung  
Bruckmann Verlag  
**25,99 €**



Lisa und Wilfried Bahn Müller  
**Wanderglück und Hüttenzauber Südtirol**  
Entspannte Wege zu den schönsten Hütten. Mit Gipfelzielen.  
J. Berg Verlag  
**19,99 €**



Michael Rosenberger  
**Unterwegs zu ökologischer Hoffnung**  
Im größeren Ganzen zuhause sein  
Verlag Anton Pustet  
**20,00 €**

# 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  
Tel. 0941 463 990 - 40  
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. Vorsitzender

Max Dolles

### Stellvertretende Vorsitzende

Stefan Nargang, Lena Fuchs, Markus Rühr,  
Manuel Höllering, Siegfried Fischer,  
Wolfgang Dobner

### Geschäftsführerin

Sabrina Esser, Kontakt über Geschäftsstelle

### Naturschutzreferent

Reinhardt Neft  
naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

### Vortragskoordinator

Oliver Brendel  
vortraege@alpenverein-regensburg.de

### Redaktion des Mitteilungsblattes

GST DAV Regensburg, Julia Achatz, Raphaela Eckl,  
Corinna Fernando, Susanne Herr  
Lektorat: Marion Glaser, Theresia Weiß,  
Marion Bieler



## Vorschau

Das nächste Mitgliedermagazin  
der DAV Sektion Regensburg  
erscheint am 01. Februar 2026

**Titelthema: Hohe Ziele**



Info auf  
Seite 44



## Berg- und Skiheim Brixen im Thale – unser Haus in den Bergen

# Die ideale Location

für eure Gruppe, euer Firmenevent, euer Schullandheim, euren Vereinsausflug. Herrlich gelegen zwischen Kufstein und Kitzbühel, gleich hinter dem Wilden Kaiser, bietet unser ganzjährig geöffnetes Selbstversorgerhaus die besten Voraussetzungen für einen unvergesslichen Aufenthalt für euer Team.



**Mobilität:**  
ÖPNV vor Ort

**Platz:**  
53 Betten und  
Lagerplätze plus  
Ferienwohnung

**Verpflegung:**  
Selbstversorgung,  
zahlreiche Gast-  
häuser in der Nähe

**Aktivitäten  
am Haus:**  
Spielen, Klettern,  
Lagerfeuer

**Ausflüge:**  
Wandern,  
Mountainbiken,  
Klettern,  
Schwimmen  
und mehr



Mehr Information unter [www.alpenverein-regensburg.de/brixen](http://www.alpenverein-regensburg.de/brixen)  
Ansprechpartnerin: Sonja Hannig, Tel. 0941 463 990 30, [huetten@alpenverein-regensburg.de](mailto:huetten@alpenverein-regensburg.de)



GLOBETROTTER



**NICER  
ALS NEU**

**2nd HAND AN- UND VERKAUF.  
GEPRÜFTE QUALITÄT VOM OUTDOOR-PROFI.**



**WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSRÜSTUNG  
UND SO EINFACH GEHT'S:**



1. Komm mit deiner gut erhaltenen und gewaschenen Markenausrüstung in die Filiale.



2. Unser Fachpersonal überprüft deine Ausrüstung und macht dir ein faires Gutscheinanbot.



3. Du kannst deinen Globetrotter Gutschein gleich beim nächsten Einkauf einlösen.

**MAXIMILIANSTRASSE 13 | REGENSBURG  
GLOBETROTTER.DE**