

Lörrach alpin

Nr. 43

Januar–Juni 2022

Mitglieder-
versammlung
31. März 2022
> Seite 8

Aktuelles
Berichte
JDAV
Familie
Senioren
Kurs- und
Tourenprogramm
uvm.



***Bergsport, Klettern, Wandern, Running,
Trekking, Jogging, Walking, Tennis, Wintersport, ...***

***Erstklassiges Equipment, fachmännische Beratung,
faire Preise, große Auswahl – auch in Sondergrößen.***

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

10%
auf reguläre
Bergsportartikel
gegen Vorlage Ihres
DAV-Mitglieds-
ausweises

GREINWALD
SPORT-EXTRA

79540 Lörrach, Hauptstr. 32, Tel. +49 7621 / 14100

Neustart! Reboot!

Liebe Mitglieder,

während ich diese Zeilen schreibe, wird in den Medien heftig über das Ende der „epidemischen Lage von nationaler Tragweite“ diskutiert, über stark steigende Infektionszahlen und über mögliche Booster-Impfungen. Tatsächlich wird uns



das Thema Corona weiter beschäftigen, im Großen wie im Kleinen. Auch wir als Vorstand und Beirat haben in den letzten Monaten die negativen Seiten von Corona zu spüren bekommen.

Nein, keiner von uns ist an Corona erkrankt. Aber trotzdem leiden wir unter den Nebenwirkungen, welche sich

in der Gesellschaft ausbreiten. Das Thema wird oft viel zu emotional gehandhabt, und so waren auch wir einer Zerreißprobe unterzogen. Ich möchte an dieser Stelle nicht auf den altbekannten Zug aufspringen – aus jeder Krise kommt man bestärkt heraus – noch sind wir da nicht durch! Aber wir versuchen, innerhalb unserer Vorstands- und Beiratsarbeit mit maximaler Transparenz aufzutreten. Und so konnten wir im Spätsommer im Rahmen unserer Mitgliederversammlung und des Tourenführerabends unsere Position zum Umgang mit Corona im Rahmen unserer Vereinstätigkeiten erklären und auch mit Euch diskutieren. Herzlichen Dank an dieser Stelle für Eure Offenheit und auch Fairness!

Wenn wir schon von der Mitgliederversammlung reden: Nach der MV ist ja bekannterweise auch gleichzeitig vor der MV. Und so möchten wir Euch an dieser Stelle schon gleich wieder zu unserer Mitgliederversammlung 2022 einladen. Diese steht ganz im Zeichen der Neuwahlen. Eure Stimme ist also wichtig, denn wieder stärkt Ihr uns damit den Rücken für weitere vier Jahre Arbeit im Vorstand bzw. zwei Jahre Arbeit als Beirat.

Das nun vorliegende neue Lörrach alpin (inzwischen schon die Nummer 43) hat wieder ein überaus umfangreiches und tolles Programm für das erste Halbjahr 2022 zu bieten. Über sechzig Trainerinnen und Trainer bzw. Wanderleiter*innen führen uns in die schönsten Gebiete im Schwarzwald, in den Alpen, den Vogesen und darüber hinaus. Das große Skitouren-Wochenende steht ebenso im Programm wie das Schneeschuh-Wochenende. Und nach zwei Jahre Abstinenz darf auch das Sektions-Wochenende nicht im Programm fehlen. Dieses Jahr soll es im Sommer und wieder einmal auf dem Eselstritt im Kanton Schwyz stattfinden.

Das Thema Umwelt- und Naturschutz wird auch für uns als Alpenvereins-Sektion immer wichtiger. Inzwischen konnten wir, als eine von zwölf Pilotsektionen, unsere erste CO₂-Bilanz abschließen. Und wir dürfen alle gespannt sein, wie sich das Thema auf unser künftiges Vereinsleben auswirkt. Wirkung zeigen könnt Ihr alle auf jeden Fall beim Einsatz unseres „Dreggsäggl“. Schaut doch mal bei Euren Touren, was Ihr so alles an Müll findet, und steckt den dann ein!

Also, ich wünsche Euch ganz viel Spaß beim Schmökern durch unser neues Heft. Es gibt auch dieses Mal wieder gaaaanz viel zu entdecken.

Bleibt gesund – wir sehen uns hoffentlich am 31. März 2022!

Euer Ralf



Sektion Lörrach des DAV e.V.

Kontakt

Geschäftsstelle Sektion Lörrach des DAV e.V.
Hauptstr. 3, 79540 Lörrach-Stetten
Telefon 07621 / 510 50 42
info@dav-loerrach.de
www.dav-loerrach.de

Öffnungszeiten

Montag & Donnerstag 19 bis 20 Uhr
Verleihmaterial kann nicht reserviert werden!
Fragen zum Verleih bitte richten an
Hansjoerg Roessner; gz@dav-loerrach.de

Bankverbindung

- Überweisungen Mitgliedsbeiträge
(aus Deutschland)
IBAN DE61 6835 0048 0001 0379 51
BIC SKLODE66
- Überweisungen Mitgliedsbeiträge (aus der
Schweiz) als Inlandsüberweisung in CHF
IBAN CH03 8921 4000 0010 3795 1
- Überweisungen Kursgebühren
(aus Deutschland)
IBAN DE68 6835 0048 0001 0568 37
BIC SKLODE66
- Überweisungen Kursgebühren (aus der
Schweiz) als Inlandsüberweisung in CHF
IBAN CH10 8921 4000 0010 5683 7



Titelfoto

Am Petersgrat. Im Hintergrund Hockenhorn, Balmhorn, Altels.
Foto: Stefan Schmökkel

Impressum

Lörrach alpin

Heft 43 / 2022, 3000 Exemplare
Magazin der Sektion Lörrach des DAV e.V.

Herausgeber

Sektion Lörrach des DAV e.V.
1. Vorsitzender: Ralf Hermann

Redaktionsleitung

Heike Rose, redaktion@dav-loerrach.de

Redaktionsschluss

für das nächste Heft 44: 2. Mai 2022

Erscheinungsdatum

für das nächste Heft 44: Juli 2022

Anzeigen

Marion Drömmer,
verwaltung@dav-loerrach.de

Layout, Satz

Peter Löwe, www.loewe-werbeagentur.com

Wir nehmen gerne Artikel und Leserbriefe entgegen. Die Redaktion behält sich vor, Artikel aus Platzgründen zu kürzen. Artikel, die mit vollständigem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Einsendung gebt ihr Euer Einverständnis zur Veröffentlichung. Weitere Infos auf unserer Homepage.

Bitte sendet Eure Beiträge an:
redaktion@dav-loerrach.de



**Touren- und
Kursübersicht
mittig eingehet-
tet zum Heraus-
trennen**

Inhaltsverzeichnis

- 3 Editorial
- 4 Kontakt/Impressum

Aktuelles

- 6 Unsere Jubilare
- 8 Einladung zur Mitgliederversammlung
- 10 Blitzlichter aus der Vorstandsarbeit
- 14 Mitgliedschaft im DAV – Informationen
- 18 Stellenausschreibung Öffentlichkeitsarbeit
- 18 Einladung WinterFIT
- 19 Vorgestellt
- 20 Probier's doch mal..., 1. Vorsitzender“
- 21 Die neue Radkleidung ist da
- 22 Eine von uns: Susannes Cafe PANAMA
- 24 Pauls Medientipp
- 26 Rucksack-Futter
- 28 Einladung zum Sektionswochenende

Technik

- 30 Tipps zur Erstversorgung eines Lawinenverschütteten

Umwelt

- 34 CO₂-Bilanzierung
- 36 Dräggsäggli & Umweltschutz-Kalender
- 38 Klima-Euro

Auf Tour

- 40 Mit viel Polenta um den Mont Blanc
- 42 Fast 'ne Wanderung – Fastenwanderung
- 47 Orientierungstipps für Outdoorsportler
- 48 Am Petersgrat
- 52 Reisen zu Mythischen Orten im Jura

JDAV

- 58 Infos und Berichte
- 60 Programm 1/2022, Ansprechpartner

Familiengruppe

- 63 Infos und Berichte
- 64 Programm 1/2022

Seniorengruppe

- 66 Berichte
- 76 Programm 1/2022

Kurs- & Tourenprogramm/Training

- 88 Kursprogramm
- 100 Tourenprogramm
- 118 Trainingstermine

Kontakte

- 120 Tourenführer, Kursleiter, Trainer
- 122 Funktionsträger & Ansprechpartner

Folgende Inserenten bieten für Sektionsmitglieder gegen Vorlage des DAV-Mitgliedsausweises verschiedene Rabatte an:

**Boulderhalle LÖ bloc
Christians Sportshop
Eiselin Sport
follow me
Greinwald Sport Extra
Kletterhalle Impulsiv
Veloziped
Yellow SUP**

Vereinsjubilare 2022

25 Jahre

Hanspeter Arnold
 Wolfgang Bachbauer
 Carmen Barske
 Angela Bruhns
 Harald Erbacher
 Monika Estlinbauer
 Bernhard Feser
 Fabian Fiechter
 Heinrich-Otto Frank
 Marlen Geheeb
 Waltraud Gisin
 Stefan Grandis
 Helen Gunst
 Nicola Halter
 Gunter Halter
 Michael Jakobi
 Rosa Jochim-Maier
 Barbara Kaiser
 Armin Kunz
 Gunter Ladinek
 Ute Linder
 Peter Löwe
 Philipp Maier
 Iris Merazzi

Annette Meyer
 Heidi Meyer
 Bernd Pagels
 Renate Reichl
 Volker Reil
 Volker Schnaible
 Jeremy Tammik
 Anne Vollmer
 Iris Winterhalter

40 Jahre

Elisabeth Bauer
 Ursula Gemppe
 Ulrich Heuer
 Thomas Hönig
 Manfred Hugenschmidt
 Katrin Kayatz
 Friedhilde Kieninger-Tränkle
 Matthias Knapp
 Hildegard Pazen-Boschert
 Wolfgang Schmidt-Burgk
 Benedikt Simons
 Jochen Sprengart
 Ulrike Thies
 Stephan Thies

Herzlichen
 Glückwunsch



Wolfgang Thies
 Christoph Thies
 Rupert Wagner
 Tilmann Walter
 Andreas Zeller

50 Jahre

Madlee Disch
 Hans Eichacker
 Hermann Laiss
 Bernd Liphardt
 Günter Lützelschwab
 Dietrich Plaas
 Erich Steinebrunner

70 Jahre

Albrecht Kordeuter

Geburtstagsjubilare (1. Hälfte 2022)

65 Jahre

Hans-Jürgen Bangemann
 Johannes Baumann
 Ursula Bindert
 Anita Chudoba
 Susanne Dressler
 Dietmar Ernst
 Gudrun Heute-Bluhm
 Renate Kalmbach
 Wolfgang Kinzinger
 Adolf Löffler
 Edeltraud Matt
 Dieter Oelfin
 Barbara Sallinger
 Hansjörg Schelb
 Sabine Scholtz
 Petra Schorn
 Hermann Thöne
 Elfriede Wahl
 Regina Weiss

70 Jahre

Siegfried Böcherer
 Claus Dürr
 Ludwig Fritze
 Thomas Frühauf
 Max Galli
 Karla Hanisch
 Angelika Hässlin
 Ilka Henkel
 Inge Höferlin
 Veronika Kämereit
 Gert Krabichler
 Ruth Krabichler
 Peter Lützelschwab
 Reiner Osswald
 Elisabeth Reiner
 Waltraut Wagner
 Reinhold Werlein
 Hedy Zabka

75 Jahre

Erwin Alfons Dierer
 Reinhold Edelmann
 Max Karle
 Hans Neukirchen
 Sabine Ohm
 Hansjörg Roeßner
 Joachim Stockert
 Siegfried Zettel

80 Jahre

Monika Kunkel
 Hannelore Maier
 Rupert Matthes
 Regina Ott
 Wolfgang Pirson

85 Jahre

Gerhard Thum

90 Jahre

Brigitte Hofheinz



ELYS BOULDERLOFT



BAR | BISTO
BOULDERHALLE
BEWEGUNGSLANDSCHAFT



ELSÄSSERSTR. 215A, 4056 BASEL | [BOULDERLOFT.CH](https://www.boulderloft.ch)

MO-DO: 11:00-23:00 | FR-SA: 9:00-23:00 | SO: 9:00-21:00

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebe Mitglieder unserer Sektion,

der Vorstand lädt Euch auch in diesem Jahr wieder herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein.

Die Mitgliederversammlung 2022 findet statt am Donnerstag, dem 31. März 2022, in der Aula TonArt, Baumgartnerstr. 28, Campus Rosenfels. An diesem Abend werden wir wieder in lockerer Runde starten – Ihr seid herzlich ab 19 Uhr zu einem Apero eingeladen. Die Versammlung startet dann um 20 Uhr – wir bitten um pünktliches Erscheinen!



Bitte informiert Euch vorab auf unserer Homepage dav-loerrach.de über mögliche Anpassungen bzw. Änderungen, insbesondere bezüglich der Corona-Situation.

Vorläufige Tagesordnung der Mitgliederversammlung 2022

1. Begrüßung und Wahl zweier Unterzeichner des Protokolls
2. Gedenken an unsere verstorbenen Vereinsmitglieder
3. Ehrung unserer Jubilare
4. Jahresberichte des Vorstands und der Beiräte für das Geschäftsjahr 2021
 - 4.1. Bericht der Vorsitzenden
 - 4.2. Bericht der Sektionsjugend
 - 4.3. Berichte der Gruppenleiter und Fachreferenten (Beiräte)
5. Finanzbericht über das Geschäftsjahr und 2021
6. Bericht der Rechnungsprüfer
7. Genehmigung der Jahresrechnungen 2021; Entlastung von Kasse und Vorstand für das Geschäftsjahr 2021
8. Haushaltsplan 2022
9. Wahl des kompletten Vorstands
Nach Abschluss der Legislaturperiode 2018 bis 2022 müssen alle Positionen im Vorstand neu gewählt werden: Erster und Zweiter Vorsitzender, Schatzmeister, Jugendreferent, Schriftführer
Alle Positionen werden für die Amtsperiode 2022 bis 2026 gewählt.
10. Wahl des Beirates
Nach Abschluss der Legislaturperiode 2020 bis 2022 müssen alle Positionen im Beirat neu gewählt werden: Touren, Ausbildung / Kurse, Jugend, Familie, Senioren, Umwelt, Geschäftszimmer.
Der Beirat wird für 2 Jahre gewählt – Wahlperiode 2022 bis 2024!
11. Fragen und Anregungen, Anträge
Bitte wendet Euch für Änderungen oder Ergänzungen der Tagesordnung oder für Anträge an die Mitgliederversammlung über die DAVE-Mail-Adresse info@dav-loerrach.de an den Vorstand.

Mit Eurem Kommen stärkt Ihr uns den Rücken und bestärkt uns in unserer Arbeit. Deshalb freuen wir uns, möglichst viele von Euch am 31. März 2022 begrüßen zu dürfen! Also bitte den Termin gleich in Eure Kalender eintragen! **Auch dieses Mal gibt es wieder ein tolles Gewinnspiel!**

Viele Grüße, Euer Vorstand

WEIL DAS RICHTIGE
NETZWERK
ENTSCHEIDEND IST.



REGIO
DATENSCHUTZ

layer7
it solutions

layer7 GmbH | Im Entenbad 23
79541 Lörrach | Tel.: 07621/916 179 91
info@layer7-solutions.de | www.layer7-solutions.de

Blitzlichter aus der Vorstandsarbeit

Liebe Mitglieder, am 23. September 2021 trafen sich 45 Personen in der Aula TonArt zur Mitgliederversammlung 2021 unserer Sektion. Das Besondere an dieser Mitgliederversammlung: Seit der letzten Zusammenkunft mit der Mitgliedschaft waren, bedingt durch Corona, genau zweieinhalb Jahre vergangen. Neben einigen zusätzlichen Punkten aus der Vorstandsarbeit des letzten halben Jahres kommt somit hier erst einmal der Rückblick auf unsere Mitgliederversammlung.

Mitgliederversammlung am 23. September 2021

Der Start der Veranstaltung und die Tagesordnung ließen es erahnen: Wir hatten über einiges zu berichten und abzustimmen. Da der Bericht über das Geschäftsjahr 2019 bereits im Lörrach alpin Nr. 41 (Frühjahrsausgabe 2021) abgedruckt war, fasse ich an dieser Stelle nur die wichtigsten Punkte zusammen.

Bericht der Vorsitzenden

Berichtet wurde über die Geschäftsjahre 2019 und 2020 (das gilt auch für alle folgenden Beiträge). Und während 2019 ein „normales“ Jahr war mit vielen schönen Veranstaltungen, einem Tourenführerwochenende und einer Klausurtagung von Vorstand und Beirat, war 2020 geprägt von Corona. Und doch, trotz zweier Lockdowns, konnten wir unser Vereinsleben noch ganz gut durch diese Zeit bringen, auch wenn dann im Herbst und Winter alle Touren und Kurse ausfallen mussten. Wichtige Meilensteine in dieser Zeit waren:

- Das Referat Umwelt- und Naturschutz wird wieder besetzt.
- Susanne Stegmüller wird unsere Datenschutzbeauftragte.
- Es gibt grundsätzliche Verbesserungen bei der „Visualisierung“ unserer Homepage und

der Eingabemaske für Touren und Kurse.

- Bezahlung einer Übungsleiterpauschale für alle Trainer, Ehrenamtliche usw. im Sport (also nicht nur für die, welche vom DOSB als Trainer anerkannt sind)
- Erste 24-Stunden-Wanderung wird von unserer Sektion durchgeführt.
- Wechsel in Vorstand und Beirat ab März 2020: Heike wird zur Zweiten Vorsitzenden ernannt und Susanne zur Kurs- und Ausbildungsreferentin.
- Die Erstattungsordnung wird endlich verabschiedet.
- Mit der Bildung des Kriseninterventionsteams KIT stellt sich die Sektion auf Corona ein.

Bericht der JDAV

Naomi gab uns einen Überblick über die Struktur und die Aktivitäten der Jugend unserer Sektion. So kümmern sich momentan sieben Leiter*innen um zwei Kindergruppen und eine Jugendgruppe. Die unabhängige „Jungmannschaft“ verstärkt zusätzlich die Aktivitätenliste. Auch hier war der Einbruch während der Coronazeit in 2020 deutlich zu spüren, haben doch nur wenige Veranstaltungen stattgefunden, und die „Wiederbelebung“ war nicht ganz einfach. Immerhin wurde im Jahr 2019, angestoßen vom Jugend-Bundesverband (Jugendorganisation des DAV), durch die Etablierung des Jugendausschusses ein weiterer wichtiger Schritt in die Unabhängigkeit gemacht (wir berichteten). Auch finanziell steht die JDAV stabil auf eigenen Füßen, dies durch Zuschüsse von Stadt, Kreis und natürlich unserer Sektion.

Tourenreferat und Kurs-/Ausbildungsreferat

Angela berichtete über das Tourenreferat und Ralf in Vertretung von Susanne über das Kurs- und Ausbildungsreferat. 2019 waren 94 Touren geplant, davon wurden 57 durchgeführt (60%). Somit waren wir an 150 Tourentagen

mit 514 Teilnehmer*innen unterwegs. Trotz der Coronasituation sah das Jahr 2020 gar nicht so schlecht aus. Hier waren 77 Touren geplant, von denen 43 durchgeführt werden konnten (56%). Davon waren an 124 Tourtagen insgesamt 294 Teilnehmer*innen unterwegs. Allerdings gab es keine Großveranstaltungen wie das Skitouren-Wochenende und das Sektions-Wochenende.

Bei unseren Trainer*innen haben wir einen ständigen Zuwachs. So stehen jetzt bereits 60 aktive Trainer*innen in 17 Disziplinen zur Verfügung. Neue angehende Trainer*innen oder auch Personen aus anderen Sektionen sind bei uns herzlich willkommen. Durch den hohen Ausbildungsstand konnten wir auch zum ersten Mal neue Kurse aus den Bereichen Ski-Freeride und Sportklettern in unser Programm aufnehmen.

Familiengruppe

Bernadette berichtete über ein gutes Jahr 2019 mit Großveranstaltungen wie Achensee und der Nikolausfeier. Und trotz Corona konnten in 2020 einige schöne Aktionen durchgeführt werden, z.B. verschiedene Klettersteige inkl. Klettersteigwoche in den Dolomiten, ein Zeltwochenende auf der Göschenalp und das Klettern für Eltern und Kleinkinder (MaPa-Klettern). Für die Zukunft wird nach einem Konzept für eine Familien-Wochenfreizeit geschaut.

DAV-Busse und Geschäftszimmer

Hansjörg zeigte im Rahmen seiner Statistik den deutlichen Rückgang der gefahrenen Kilometer. Diese lagen in 2020 gut 30% unter den Zahlen von 2019. Trotzdem wurden die Sektionsbusse auch in 2020 bei vielen Sektionstouren eingesetzt. Pro Bus wurden ca. 11.000 km zurückgelegt. Beide Busse erwirtschafteten immer noch knapp einen kleinen Überschuss, wobei die Neuanschaffung über das Rücklagenmanagement der Sektion abgedeckt ist.

Im Geschäftszimmer wurde in den letzten zwei Jahren sehr viel in Ausrüstung und in die Erneuerung der Literatur investiert (pro

Jahr mehrere tausend Euro). Außerdem wurde das Archiv im Keller vom Vermieter unserer Räume renoviert. Anschließend haben wir die Räume modernisiert, so dass die archivierten Unterlagen und das Material der Familiengruppe, der Jugend und der Fitnessgruppe jetzt in praktischen Schränken und neuen Regalen gelagert werden.

Umwelt- und Naturschutz

Volker berichtet vom sehr enthusiastischen Start in einer Dreier-Gruppe in 2019. Der Austausch in einer Umweltschutzgruppe im Sommer 2020 verlief ebenfalls sehr positiv, allerdings konnten noch keine größeren Projekte umgesetzt werden. Eine positive Sache ist das „Dreggsäggli“, welches wir künftig im Rahmen unseres Touren- und Kurswesens einsetzen, um am Weg liegenden Müll (und natürlich auch unseren eigenen) mit nach Hause zu nehmen, um ihn dort zu entsorgen. Zum Dreggsäggli findet Ihr weiter hinten in diesem Heft auch noch einmal einen eigenen Beitrag.

Senioren

Bernd zeigte uns wieder interessante Einblicke in die Seniorengruppe. Corona hat natürlich auch bei den Senioren zu einem Einschnitt im Programm geführt. Während in 2019 insgesamt 65 Veranstaltungen durchgeführt werden konnten, reduzierte sich die Zahl im Corona-Jahr 2020 auf immerhin noch 55 Veranstaltungen. Außerdem waren die Gruppen in der Coronazeit mit deutlich kleinerer Personenzahl unterwegs, und es konnten zeitweise keine Gäste mitgenommen werden.

Mitgliederverwaltung

Trotz Corona steigen unsere Mitgliederzahlen weiter – von 3.268 Mitgliedern im Februar 2019 auf 3.599 Mitglieder im August 2021. Dies entspricht immer noch einem Nettowachstum von 4% pro Jahr. Marion kann inzwischen mit der Cloud-Version des MV-Managers arbeiten. Die Umstellung der Software hat die Arbeit im Homeoffice erleichtert.



Bericht der Schatzmeisterin und Kassenprüfung

Hildegard zeigte zuerst einen Finanzüberblick über die Jahre 2019 und 2020 und ging dann in die Details zu unseren Zahlen:

Geschäftsjahr 2019		Geschäftsjahr 2020	
Einnahmen	€ 250'889,22 € 245'205.-	Einnahmen	€ 233'025,67 € 256'510.-
Ausgaben	€ 215'633,08 € 214'250.-	Ausgaben	€ 199'606,26 € 234'350.-
Saldo	€ 35'256,14 € 30'955.-	Saldo	€ 33'419,41 € 22'160.-
Finanzstatus am 31.12.	€ 107'437,85	Finanzstatus am 31.12.	€ 140'857,26

Die Zahlen in den Tabellen in schwarzer Schrift zeigen die budgetierten Beträge aus den Haushaltsplanungen der entsprechenden Jahre.

Während im „normalen“ Jahr 2019 das Budget getroffen wurde, wirbelte Corona im Jahr 2020 die Zahlen kräftig durcheinander. Allerdings beeinflusste dieser Umstand unsere Finanzen nicht negativ, da z.B. teure Stornierungen ausgeblieben sind. Grundsätzlich verfügen wir über eine sehr stabile Finanzlage, die uns positiv in die Zukunft blicken lässt.

Im Anschluss an die Finanzberichte...

berichtete Anne Grundei über die Kassenprüfungen beider Jahre. Zusammen mit ihrem Kollegen Falk Ogermann wurden unserer Kasse und auch der gesamten Vereinsführung ein einwandfreies Vorgehen bestätigt und der Mitgliederversammlung die Entlastung für beide Jahre vorgeschlagen. Diesem Antrag folgte die Mitgliederversammlung einstimmig.

Im Anschluss daran wurden der Haushaltsplan 2021 und das aktuelle Rücklagenmanagement von Ralf vorgestellt. Das Budget für das laufende Jahr sieht Einnahmen von 247.515 Euro

und Ausgaben von 210.100 Euro vor, was einem Überschuss von 37.415 Euro entspricht. Der Antrag zur Genehmigung des Budgets wurde einstimmig angenommen.

Wahlen: Wahl einer / eines Zweiten Vorsitzenden und Wahl einer / eines Kurs- und Ausbildungsreferent*in

Schon zu Beginn der Mitgliederversammlung wurden die Wahlmodalitäten im Gremium besprochen. Die Mitgliederversammlung einigte sich auf offene Wahlen und gleichzeitig folgte sie dem Antrag von Ralf, nur die Personen der im März vom Vorstand neu besetzten Ämter zu wählen und die Amtsperiode der restlichen Beiräte bis zu den Neuwahlen im März 2022 zu verlängern.

Da es keine Gegenkandidaturen gab, wurden die vom Vorstand vorgeschlagenen Personen einstimmig in ihre Ämter gewählt: Heike Rose zur Zweiten Vorsitzenden und Susanne Stegmüller zur Kurs- und Ausbildungsreferentin.

Erhöhung der Mitgliedsbeiträge

Dieses Thema wurde bereits in den letzten Ausgaben von Lörrach alpin behandelt: Auf der Hauptversammlung des DAV im November 2017 wurde eine Anhebung der Verbandsbeiträge ab 2021 beschlossen. Hintergründe sind die Einführung eines Beitrags für die Digitalisierungsoffensive und eines Klimabeitrags. Außerdem wurde die Hüttenumlage erhöht. Zur

Kompensation der erhöhten Abführung (ca. 14.000 Euro) mussten die Mitgliedsbeiträge bereits ab 2021 erhöht werden. Die Abstimmung bestätigte die Erhöhung rückwirkend zum 1.1.2021, nachdem das Thema noch einmal intensiv im Plenum diskutiert worden war.

Wahl der Kassenprüfer

Da die Amtszeit beider Kassenprüfer abgelaufen war, mussten diese neu gewählt werden. Das Plenum folgte hierbei der Empfehlung von Ralf, beide bisher amtierenden Kassenprüfer, Anne Grundeil und Falk Ogermann, für eine weitere Amtsperiode zur Wahl aufzustellen. Beide Personen hatten im letzten Jahr an einer Schulung für Kassenprüfer des DAV teilgenommen. Anne und Falk wurden für weitere zwei Jahre in das Amt als Kassenprüfer gewählt.

Verlosung der Preise und Schlussworte

Schon eine Tradition ist unsere Verlosung der Medien, die Paul in regelmäßiger Folge in unserem Vereinsmagazin Lörrach alpin vorstellt. Drei Gewinnerinnen bzw. Gewinner konnten sich schließlich über die DVD „Kammerlander: Manaslu“, den Wanderführer „Gratwandern Schweiz“ von Jung, Kriz, Fröhlich und das Buch von Kurt Albert „frei Denken, frei Klettern, frei sein“ freuen.

Zum Abschluss der Mitgliederversammlung wurden noch einmal Dankesworte an die scheidenden Mitglieder von Vorstand und Beirat sowie an unsere Trainer und alle ehrenamtlichen Kräfte, die sich das ganze Jahr für unseren Verein einsetzen, gerichtet.

Aktivitäten in den vergangenen Monaten

Neben der Mitgliederversammlung beschäftigten uns in den letzten Monaten natürlich wieder zahlreiche andere Themen. Dazu zählen:

- Im Geschäftszimmer haben wir unsere Internet- und Telefonie-Technologie aufgewertet: Mit einem neuen Modem hoffen wir nun auf „stabilere Zeiten“.

- Wir hoffen auf eine Verbesserung der Corona-Situation in 2022: Wir planen endlich wieder ein Sektionswochenende (siehe auch Info hier im Heft). Außerdem soll es im nächsten Herbst endlich wieder ein Tourenführer-Wochenende geben (bitte merkt Euch schon den Termin vor: erstes Oktober-Wochenende 2022).
- Die Storno-Gruppe hat ihre Arbeit gemacht und wird uns noch Ende 2021 ihr Konzept vorstellen. Mehr dazu erfahrt Ihr im nächsten Heft.
- Vor einigen Monaten erreichte uns eine Anfrage des SAK, ob unsere Sektion Interesse hätte, sich an der Renovierung der Kletter- und Boulderanlage zu beteiligen. Nachdem wir zunächst alle Feuer und Flamme waren für die Idee, gab es bei der letzten Sitzung im Sommer einen Dämpfer: Aufgrund unklarer Besitzverhältnisse der Anlage wird es uns in naher Zukunft nicht möglich sein, hier einzusteigen. Na, mal sehen, vielleicht wird es ja mal etwas mit einer eigenen Kletteranlage für uns in Lörrach.
- Bei der Pilotgruppe zur CO₂-Bilanzierung haben wir unseren Job gemacht und erfolgreich mitgewirkt. (Okay, eigentlich war das Marion.) Als eine von zwölf Sektionen haben wir unsere Daten eingereicht. Jetzt geht beim Bundesverband das große Rechnen los. Mehr dazu erfahrt Ihr weiter hinten in diesem Heft.
- Bei der Trainerbekleidung sind jetzt die Senioren und unsere Trainer am Start, nachdem die MTB-Gruppe ihr Projekt Mitte diesen Jahres abgeschlossen hatte. Auch hierzu findet Ihr weiter hinten von Matthias einen Bericht.
- Zur MTB-Situation in Lörrach (siehe auch Bericht im letzten Heft): Nach Aussage der Stadt Lörrach sind jetzt erste MTB-Strecken geplant. Details sind noch offen, aber ein erster wichtiger Schritt ist damit getan.

Euer Ralf

Mitgliedschaft im DAV – Informationen

Mehr Informationen

...rund um die Mitgliedschaft siehe Website www.dav-loerrach.de sowie bei der zuständigen Ansprechpartnerin:

Marion Drömmmer, Telefon: 07621 / 510 50 42

E-Mail: verwaltung@dav-loerrach.de

Geschäftsstelle: Sektion Lörrach des DAV e.V.

Hauptstraße 3, 79540 Lörrach

Änderung Eurer Kontaktdaten

Bitte meldet die Änderung Eurer Kontaktdaten möglichst sofort an uns, damit Ihr ohne Unterbrechung das DAV-PANORAMA sowie unser Vereinsmagazin Lörrach alpin erhaltet.

Anträge auf Beitragsvergünstigung

Mitglieder, die das 70. Lebensjahr vollendet haben, können eine Beitragsvergünstigung in Form der B-Mitgliedschaft beantragen. Lebensgemeinschaften können eine Familienmitgliedschaft beantragen, sofern beide Mitgliedsbeiträge zukünftig von einem Konto abgebucht werden können. Alleinerziehende haben Anspruch auf die Kindervergünstigung (kein Beitrag) der Familien. Anträge für 2023 bitte bis 30.11.2022 an die Sektionsadresse richten oder per E-Mail an uns senden (s.o.).

tigung (kein Beitrag) der Familien. Anträge für 2023 bitte bis 30.11.2022 an die Sektionsadresse richten oder per E-Mail an uns senden (s.o.).

Kündigung

Der nächstmögliche Austrittstermin ist der 31.12.2022. Kündigungen sind gemäß Satzung schriftlich oder per E-Mail bis spätestens 30.09.2022 an die Sektion zu richten.

Sektionswechsel

Für den Wechsel in eine andere Sektion muss eine Kündigung bis 30.09. des Jahres erfolgen. Unter Vorlage der Kündigungsbestätigung und dem Aufnahmeantrag der neuen Sektion ist dann ein Sektionswechsel ohne Aufnahmegebühr ab 01.01. des Folgejahres möglich.

Gültigkeit des Mitgliedsausweises

Der Mitgliedsausweis 2022 behält seine Gültigkeit bei ungekündigter Mitgliedschaft bis 28.02.2023. Die Mitgliedsausweise für 2022 werden im Februar 2022 versendet.

Jahresbeiträge und Aufnahmegebühren 2022

Mitgliederkategorie	Definition *	Beiträge 2021	Aufnahmegebühr
A	Vollmitglieder ab 26 Jahre	€ 72,-	€ 20,-
B	Ehe-/Lebenspartner eines A-Mitglieds	€ 44,-	€ 20,-
C	Lörrach als Zweitsektion	€ 20,-	keine
D	Junioren von 19–25 Jahren	€ 35,-	€ 20,-
Kinder/Jugend einzeln	bis 18 Jahre	€ 20,-	€ 10,-
Familien (A- + B-Mitglied)	inkl. aller Kinder bis 18 Jahre	€ 116,-	€ 40,- + je Kind € 10,-

Für Schwerbehinderte gelten unter Vorlage eines gültigen Schwerbehindertenausweises mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50% spezielle vergünstigte Beiträge. Beschlossen durch die Mitgliederversammlung am 30.03.2017. Eine Beschreibung der einzelnen Mitgliederkategorien im Detail kann auf der Homepage unter „Mitgliedschaft“ nachgelesen werden.

Der Einzug eures Mitgliedsbeitrages per SEPA-Lastschrift erfolgt ab 02.01. Unsere Gläubigeridentifikationsnummer lautet: DE42ZZZ00000551434. Eure Mandatsreferenznummer entspricht eurer Mitgliedsnummer ohne Sonderzeichen (steht auf dem Mitgliedsausweis) Bsp. 157/00/104304 wird zu 15700104304. Für Selbstüberweiser gilt eine Zahlungsfrist bis 31.01. Eine Zahlungserinnerung vorab wird nicht versendet. Bei säumigen Zahlern erheben wir eine Mahngebühr.

IBAN DE61 6835 0048 0001 0379 51 BIC SKLODE66

Für Überweisungen aus der Schweiz (Inlandsüberweisung in Schweizer Franken): IBAN CH03 8921 4000 0010 3795 1

Umstufung Beitragsgruppen

Mitglieder der in der Tabelle aufgeführten Jahrgänge werden aufgrund ihres Alters zum 1. Januar 2022 automatisch in eine höhere Kategorie umgestuft.

Jahrgang	bisher	Beitrag 2021	neu
1996	Junioren (Kat. D)	€ 35,-	A-Mitglied
2003	Kinder/Jugend einzeln	€ 20,-	Junioren (Kat. D)
2003	Kinder/Jugend (Familie)	beitragsfrei	Junioren (Kat. D)

Achtung: Die Mitgliedschaft bei Jugendlichen Jahrgang 2003, die bisher beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft waren, besteht auch in 2022 weiter!

Teilnahmebedingungen zu den Sektionsveranstaltungen

Allgemeines

Alle Bergsportarten gehören zu den Risikosportarten. Jeder Teilnehmer hat die Verpflichtung, sich über die konditionellen und technischen Voraussetzungen zu informieren und diese bei Teilnahme zu erfüllen.

Art der Tour

Soweit nicht anders angegeben, handelt es sich bei den ausgeschriebenen Touren um Führungstouren. In dem Fall übernimmt der Tourenführer die Verantwortung und trifft alle wichtigen Entscheidungen (siehe „Durchführung“). Eine Gemeinschaftstour ist gekennzeichnet durch das Fehlen einer vorgegebenen Führung, alle Teilnehmer der Tour sind den gesetzten Zielen selbstständig gewachsen. Sie wird idealerweise aus einer bestehenden Gruppe organisiert, bei der Entscheidungen über die Tour, die Durchführung, den Zusammenhalt der Gruppe usw. gemeinsam getroffen werden.

Teilnehmer

An Sektionstouren und -kursen kann jedes Mitglied der Sektion teilnehmen, das die geforderten Voraussetzungen erfüllt. Gäste (d.h. Mitglieder anderer Sektionen oder Nichtmitglieder) sind willkommen, sofern sie die Voraussetzungen mitbringen. Sektionsmitglieder haben bei begrenzter Teilnehmerzahl bei Kursen und Touren Vorrang. Über die Teilnahme entscheidet der Tourenführer.

Anreise und Fahrtkosten

Anreise zu Sektionstouren und -kursen erfolgt i.d.R. in Fahrgemeinschaften oder im Sektionsbus oder mit dem ÖPNV. Richtwerte für Fahrtkosten sind: 0,28 €/km/Pkw bzw. 0,50 €/km im Sektionsbus. Eine eventuelle Kostenerstattung wird vom Tourenführer geregelt.

Anmeldung

Für die Teilnahme bei allen im Programm ausgeschriebenen Sektionstouren und -kursen ist eine Anmeldung über unsere Homepage erforderlich. Anmeldung erfolgt mit vollständigen Kontaktdaten: Name, Adresse, E-Mail, Telefon sowie Notfallkontakt (Name und Telefon). Anmeldeschluss ist, falls kein Datum angegeben wurde, bei mehrtägigen Touren zwei Wochen vor Tourenbeginn und bei Tagestouren drei Tage vorher.

Gebühren

Die Teilnahmegebühr für Touren ist an den Tourenführer zu entrichten. Die Teilnahmegebühr für Kurse ist auf das Kurskonto (IBAN DE68 6835 0048 0001 0568 37, BIC SKLODE66) bis eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen (für Überweisun-

gen aus der Schweiz (Inlandsüberweisung in CHF): IBAN CH10 8921 4000 0010 5683 7). Für die Teilnahme an Kursen wird für Nichtsektionsmitglieder eine erhöhte Teilnahmegebühr erhoben (siehe Ausschreibung).

Kostenerstattung

Für Jugendliche bis 18 Jahre, für Schüler, Auszubildende und Studenten bis 25 Jahre werden bei Sektionstouren bis zu 50%, bzw. maximal 40 €/Tag der Kosten für Fahrt, Aufstiegshilfen und Übernachtung durch die Sektion erstattet. Ein Antrag ist über den Tourenführer (Vermerk im Touren-/Kursbericht) zu stellen. Die Erstattung erfolgt über den Jugendreferenten.

Vorbesprechung

Zu jeder Sektionsveranstaltung findet eine Vorbesprechung statt. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist für alle Teilnehmer verbindlich. Anstelle der Vorbesprechung kann auch eine Information per E-Mail erfolgen. Dies entscheidet der Tourenführer.

Ausrüstung

Die notwendige Ausrüstung wird vom Tourenführer bei der Vorbesprechung genannt und ist von den Teilnehmern mitzubringen. Im Geschäftszimmer steht für Sektionsmitglieder Ausrüstung begrenzt zum Ausleihen zur Verfügung. Ausrüstung kann nicht vom Teilnehmer reserviert werden. Nur der Touren- oder Kursleiter kann eine Reservierung für seine Gruppe vornehmen. Die weiteren Ausleihbedingungen können im Geschäftszimmer erfragt bzw. von der Homepage heruntergeladen werden.

Durchführung

Der Tourenführer entscheidet, ob eine Tour wegen besonderer Verhältnisse abgeändert oder abgebrochen wird. Er bestimmt die Seilschaften und Seilersten. Er kann jeden von einer Sektionstour bzw. einem Kurs ausschließen, der sich eigenmächtig von der Gruppe trennt, sich nicht an die Anordnungen des Tourenführers hält oder andere Teilnehmer durch sein Verhalten gefährdet. Er kann jeden von der Teilnahme ausschließen, der unzureichend ausgerüstet ist oder den technischen bzw. konditionellen Anforderungen der Tour nicht gewachsen zu sein scheint. Streit- oder Zweifelsfälle werden vom Tourenreferat auf Antrag behandelt.

Versicherungsschutz

Der Versicherungsschutz des ASS für sportliche Aktivitäten im alpinen Bereich gilt nur für DAV-Mitglieder (auch sektionsübergreifend). Nicht-DAV-Mitglieder sind bei der Teilnahme an Sektionstouren nicht versichert (Bergrettung, Sporthaftpflicht).

Exklusiver Rabatt in der Kletterhalle in Weil ...

... wieder ein Grund mehr, in die Kletterhalle nach Weil zu gehen. Die Kletterhalle im Freizeitcenter IMPULSIV in Weil am Rhein gewährt exklusiv neue Vergünstigungen für Mitglieder der DAV-Sektion Lörrach gegen Vorlage des gültigen DAV-Ausweises: Preise für DAV-Mitglieder der Sektion Lörrach.

1. CLIMBING-CARD

20,- €-DAV-Rabatt

Die Climbing-Card berechtigt ab Kaufdatum ein Jahr lang zu 50 % ermäßigten Tagesstarif.

Erwachsene	€ 180,-	statt € 200,-
Schüler/Studenten ab 18 Jahre..	€ 140,-	statt € 160,-
Kinder bis 17 Jahre	€ 110,-	statt € 130,-

2. KLETTER-ABO

> 3-Monats-ABO

20,- €-DAV-Rabatt

Erwachsene	€ 220,-	statt € 240,-
Schüler/Studenten ab 18 Jahre..	€ 180,-	statt € 200,-
Kinder bis 17 Jahre	€ 140,-	statt € 160,-

> 6-Monats-ABO

30,- €-DAV-Rabatt

Erwachsene	€ 390,-	statt € 420,-
Schüler/Studenten ab 18 Jahre..	€ 300,-	statt € 330,-
Kinder bis 17 Jahre	€ 210,-	statt € 240,-

> Jahres-ABO

50,- €-DAV-Rabatt

Erwachsene	€ 550,-	statt € 600,-
Schüler/Studenten ab 18 Jahre..	€ 450,-	statt € 500,-
Kinder bis 17 Jahre	€ 350,-	statt € 400,-

Also immer DAV-Ausweis dabei haben – es lohnt sich!

Schüler/Studenten bis zum 30. Lebensjahr/Azubis/Arbeitslose/Rentner/Wdl/Zdl müssen zusätzlich den gültigen Ausweis vorlegen.

Auf Tageskarten und 11er-Karten gibt es keine Ermäßigung.

Bitte orientiert Euch auch auf der Homepage unter www.impulsiv-weil.de/klettern.html über weitere Tarifmöglichkeiten, die Nutzungsbestimmungen und die Öffnungszeiten. Wir denken, dass diese Palette an Vergünstigungen für DAV-Mitglieder im Raum Lörrach mit diesem zusätzlichen Angebot noch attraktiver wird und empfehlen allen Mitgliedern die lebhaftige Nutzung dieser und aller anderen Vergünstigungsangebote! Diese Rabatte gelten nur für die DAV Sektion Lörrach! Nicht für andere DAV-Sektionen, nicht für den SAC, nicht für den französischen AV.

Kletterhalle

Weil

- | 1.800 qm Kletterfläche
- | 3 Kletterhallen
- | 100 qm Boulderraum
- | Wandhöhe von 12 bis 17 m
- | über 200 definierte Routen
- | Schnupperkurse für Kids und Erwachsene
- | Kurse für Einsteiger
- | Kurse für Fortgeschrittene
- | Kinder-Klettertreff
- | Angebote für Gruppen und Schulklassen
- | Kindergeburtstage
- | Sauna im Preis inbegriffen
- | Gemütliches Bistro

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10.00 – 23.00 Uhr

Samstag – Sonntag 10.00 – 19.00 Uhr

Unsere Sport- und Freizeitangebote:

KLETTERN | SQUASH | BADMINTON

SAUNA | SOLARIUM | BISTRO

KINDERLAND

Anfahrtsweg

| An der B3, ca. 500 m vor dem Zoll

„Weil-Otterbach/Basel“

| Buslinie 55, Haltestelle „Grün 99“

| Baslerstrasse 45, 79576 Weil am Rhein

| über 230 Gratis-Parkplätze

**FREIZEIT
CENTER**

impulsiv®

WEIL AM RHEIN

www.impulsiv-weil.de

Tel. 0049(0)7621/77900

Stellenausschreibung Öffentlichkeitsarbeit



Zur Verstärkung unseres ehrenamtlichen Teams suchen wir eine Referentin / einen Referenten für Öffentlichkeitsarbeit

Grundsätzlich gibt es für diese Position sehr viel Entwicklungs- und Gestaltungsfreiraum, aber als Hauptgebiete sollten bearbeitet werden

- Kommunikation zu unseren Veranstaltungen in der örtlichen Presse
- Kontaktperson für die Presse im Rahmen unserer Mitgliederversammlung
- Mitarbeit im Redaktionsteam mit der Option der Übernahme der Redaktionsleitung für unser Lörrach alpin
- Erstellung eines regelmäßigen Newsletters (Veröffentlichungszeitraum noch offen)
- ...

Wenn Du also Lust am Schreiben und Kommunizieren hast, gerne in einem lebendigen Team arbeitest, Deine Kreativität ausleben möchtest und eine Affinität zu den Aktivitäten des Alpenvereins hast, dann bist Du bei uns goldrichtig.

Die Tätigkeit ist ausbaubar. Also, habe den Mut und melde Dich bei uns unter **verwaltung@dav-loerrach.de** oder rufe einfach an (Telefonnummern findest Du ganz hinten im Heft).

Also, sei mutig und melde Dich.
Ralf Hermann

Einladung – WinterFIT 2021/22

Liebe Freunde des WinterFIT-Hallentrainings, hiermit seid Ihr herzlich eingeladen zum Hallentraining unter Einhaltung der aktuell gültigen Corona-Verordnung Sport.



Wir trainieren wie gehabt in der THR-Halle der Theodor-Heuss-Realschule in Lörrach. Wir treffen uns jeweils mittwochs von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr bis in den März hinein. Nach dem Warm-Up gibt es Zirkeltraining, Workouts, Faszientraining und Spiele. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und ein Handtuch (Duschen sind vorhanden). Parkplätze fürs Velo und Auto gibt es direkt vor der Halle. Für Autos stehen diese, bedingt durch den Bau einer kleinen Sportanlage, nur noch begrenzt zur Verfügung.



Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung (QR-Code führt zu den aktuellen Regelungen für Sport im Land BW).

Leider können wir derzeit kein separates Yoga mehr anbieten. Vielleicht findet sich aber jemand aus Euren Reihen, der beim Training teilweise mithelfen oder Trainingseinheiten mit anbieten würde!?

Ich freue mich sehr auf Euch!
LG, Heiko Plag



Vorgestellt

Lizenz für (noch) mehr...

Seit einiger Zeit bin ich in der Jugend aktiv. Selbst breit interessiert, versuche ich dort, bei Kindern und Jugendlichen mit meinem Engagement Erfahrungen anzustoßen, Entdeckungen zu ermöglichen, Welten aufzumachen ... beim Klettern, bei Biwaktouren, bei Bergwander- und auch Hochtouren-Wochenenden ... kurz, überall, wo es Abenteuer zu erleben gibt.

Auch bei den Erwachsenen habe ich mich schon immer mal wieder zwischen rein gemogelt: mit einfachen Wander- und MTB-Touren ... häufig altersübergreifend – also Erwachsene und Jugend zusammen unterwegs.

Und jetzt?! In diesem Jahr habe ich meine Ausbildung zur Trainerin C Bergsteigen abgeschlossen. Damit habt Ihr Erwachsenen mich also nun ganz offiziell – quasi mit Lizenz aus München – auch an der Backe. Ab sofort mit mehr: mehr Eis, mehr Höhe, mehr Schwierigkeit ... mehr Abenteuer – auch für Erwachsene!

Ich freue mich darauf, mit Euch bei dem einen oder anderen Kurs oder auch einer Tour unterwegs zu sein!

Eure Franzi Urstöger

Dolomiten – genau mein Ding

Im Ruhrgebiet geboren, wohnhaft seit über 20 Jahren im Schwarzwald, in der Welt zu Hause und mein Herz in Bohuslän (Schweden) verloren. Ich wurde beim Alpenverein ausgebildet zum Trainer B Alpin, Trainer C

Sportklettern und besitze eine Zusatzqualifikation für das Legen von mobilen Sicherungsgeräten. Zusätzlich bin ich Sachkundiger zur Prüfung von PSA ge-

gen Absturz nach DGUV Grundsatz 312-906. Seit dem Sommer 2007 verbringe ich meine Sommer in Schweden und beschäftige mich mit dem Thema „Trad-Klettern“. Meine Begeisterung für das Klettern gebe ich seit über zehn Jahren im Alpenverein und bei meiner eigenen Bergsportfirma Bohus Adventure weiter.



Vorgestellt

Da bedingt durch Corona alles andere im Sommer 2019 ruhen musste, konnte ich ein lange geplantes Projekt angehen: meine Lizenz zum Trainer B Alpin. Also habe ich mich für den Qualifikationslehrgang auf der Franz-Senn-Hütte angemeldet. Das war eine sehr intensive und erfolgreiche Woche. Danach war klar: Ich muss weiter machen. Auf dem Lehrgang habe ich auch unsere liebe Susanne Stegmüller kennen gelernt. Der erste Schritt war gemacht, jetzt fehlte nur noch der Prüfungslehrgang. Zur Auswahl standen Wilder Kaiser oder Dolomiten. Für mich war sofort klar: Ich will in die Dolomiten! Schroffe, steile Wände und vor allen Dingen keine Bohrhaken – genau mein Ding. Es war Liebe auf den ersten Blick. Hier muss ich wieder hin. Nach 8 Tagen und einer sehr spannenden Prüfungstour stand fest: Ich habe bestanden!

Ich freue mich darauf, meine Freude und Begeisterung ab sofort hier in der DAV-Sektion Lörrach weiterzugeben.

Rainer Titze

Ja, zugegeben, ich habe drei Anläufe gebraucht, um dann vor sechs Jahren endlich „Ja“ zu sagen zur Kandidatur zum Ersten Vorsitzenden unserer Sektion. Durch die vielen Jahre im Beirat und im Vorstand im Rahmen der Jugendarbeit hatte ich ein Bild, was da so auf mich zukommen würde. Aber hatte ich das wirklich? Im März 2022 stehen wieder Wahlen an, und ich werde hierbei noch einmal für dieses Amt kandidieren. Mein Ziel ist es allerdings, im Laufe der kommenden zwei Jahren einen Nachfolger oder auch eine Nachfolgerin für dieses Amt zu finden, um so einen reibungslosen Übergang in eine Zeit „nach mir“ zu gewährleisten. Aber was macht Mann / Frau denn nun so in diesem Amt?

„Probier's doch mal!“

1. Vorsitzender

Tatsächlich sind die Ämter der Ersten und Zweiten Vorsitzenden wahrscheinlich am schwierigsten zu beschreiben – oder vielleicht ist doch alles ganz einfach? Während sich die Schatzmeisterin ausschließlich mit unseren Finanzgeschäften beschäftigt und die Buchführung macht, die Schriftführerin verantwortlich ist für alle Einladungen zu unseren Sitzungen und das Schreiben der dazugehörigen Protokolle und die Jugendreferentin die komplette Jugendarbeit koordiniert, halten die Vorsitzenden allen Mitgliedern von Vorstand und Beirat den Rücken frei, indem sie da unterstützen, wo es gerade klemmt. Damit es aber gar nicht erst soweit kommt, ist von uns ein proaktives Vorgehen in der Vereinsführung gefordert. Agieren, nicht reagieren – das ist die Strategie!

Damit ist klar, dass eine mittel- bis langfristige Planung anzustreben ist. Und ein Blick in unsere Satzung ist immer wieder einmal sinnvoll. Wo stehen wir mit der Satzung, was machen andere Sektionen, gibt es zwingend umzusetzende Änderungen nach der Mustersatzung des Hauptverbands? Schon längere Zeit beschäftigt uns hierbei der Status unserer Beiräte für das Touren- und Kurswesen. Wäre es nicht sinnvoll, diese beiden Ämter in den geschäftsführenden Vorstand aufzunehmen? Nach unserer Wahl im Jahr 2016

hatten Stefan und ich vereinbart, neben der üblichen „Projektleitertätigkeit“ jeweils noch in einem weiteren Bereich tätig zu werden und somit eine Stellvertreterrolle zu übernehmen. Hierbei hat sich Stefan zusammen mit den gewählten Beiräten dem Thema „Touren und Kurse“ angenommen, während ich mich zusammen mit der Schatzmeisterin um die Finanzen kümmere. Genauer gesagt bearbeite ich das Rücklagenmanagement und habe die Leitung bei der Erstellung des Finanzjahresplans (Budget).

Weitere wichtige Tätigkeiten stehen in Verbindung mit der Präsentation des Vereins nach außen. So bin ich immer im Boot, wenn z.B. Gespräche mit der Stadt anstehen. Aber auch die Verhandlungen zur Kooperation unserer Sektion mit dem

SAK Lörrach oder den Betreibern der Kletteranlagen Impulsiv Weil oder LÖ bloc werden durch die Ersten oder Zweiten Vorsitzenden geführt. Ihr seht schon, da steht „die Ersten oder Zweiten Vorsitzenden“, denn selbstverständlich vertreten wir uns gegenseitig, können aber den Verein auch einzeln nach außen hin vertreten. Als Erster Vorsitzender bist du also Vertreter des Vereins nach innen und außen, kompetente Ansprechperson in allen Dingen des Vereins, Briefkastenonkel oder auch -tante. Du bist Motivator, wenn die Arbeitslaune einmal ganz am Boden ist, aber auch „Bremser“, sollte es zu schnell gehen oder drohen, aus dem Ruder zu laufen. Das hört sich doch ganz nach Kapitän an. Trauungen sind allerdings nicht möglich – aber trauen sollte Mann / Frau sich schon etwas, steht man doch oft auch exponiert da.

Ach ja, Mann bzw. Frau steht in diesem Amt auch nicht ganz alleine da – unsere Geschäftsstelle unterstützt auf breiter Ebene und stellt eine wichtige Schnittstelle dar bei allen Arbeiten, nach innen wie nach außen. Also, es ist kein Hexenwerk! Im Projektmanagement wird das, was in diesem Amt zu tun ist, mit einem einfachen Satz beschrieben „It's all about communication“ – es dreht sich alles um die Kommunikation.

Ralf Hermann

Neue Radkleidung für MTB-Gruppe und Rennradler

Was lange währt wird endlich gut. Schon vor Jahren reifte der Wunsch der Mitglieder und auch der Tourenführer ein Trikot, Hosen und Windweste mit dem Logo des Alpenvereins zu haben. Jedoch was sich so leicht sagt, dauerte doch länger in der Umsetzung. Eine organisierte Anprobe der Kleidungsstücke und dann noch die sehr komplexen und unterschiedlichsten Vorstellungen ließen das Projekt erstmal stocken.



Die Rennradler mit dem neuen Outfit auf einer ihrer Montagsausfahrten. (Foto: M. Schulz)

Als sich dann Peter Löwe der Sache angenommen hat, ging es endlich voran.

Anprobe, Bestellung, Preise und Auftrag klappte wie am Schnürchen.

Aber zwischen Asien und Lörrach ging eine ganze Sendung verloren. So musste der Lieferant alles nochmals mit Monaten Ver-

zögerung produzieren. Als Entschädigung wurden dann noch zusätzliche Shirts produziert. Dann endlich kam die bestellte Kleidung und bei allen war große Begeisterung über Design und Komfort zu hören. Super, richtig chic, fühlt sich gut an und rechtzeitig zur neuen Radsaison.

Dem Vorstand für die finanzielle Unterstützung und Peter für die ganze Arbeit und das tolle Design einen herzlichen Dank. Die Kleidung wird gerne und oft getragen und somit sind wir unterwegs als Gruppe des Alpenvereins gut sichtbar.

Wer noch ein „Weihnachtsgeschenggli“ sucht kann in der Geschäftsstelle noch Trikots kaufen. Es hat solange es hat.

Matthias Koesler



© Löwe



vorne

hinten

An dieser Stelle stellen wir Euch Mitglieder unserer Sektion mit ungewöhnlichen Interessen abseits des Vereinslebens vor. Wenn Ihr eine Person kennt, die wir auch vorstellen sollten, schreibt an redaktion@dav-loerrach.de.

Eine von uns

Vom Duft neuer Ideen und bergeweise Kuchen: „Oh, wie schön ist Panama!“



Ein Rezept für etwas Neues? Gerne doch. Man nehme eine große Portion Lust auf Veränderung, großzügig viel Vorstellungskraft, zwei bis drei Kilo Fleißarbeit, eine große Prise Glück und Zufall zu gleichen Teilen und zwei Handvoll guter Ideen. Das alles mischt man mit einigen Eimern voller Farbe, ergänzt es mit meterweise Holz, Kabel, Leim und Lack. Dazu gibt man Muskelkraft, eine unbezahlbare Ladung Freunde und Helfer und viel Durchhaltevermögen. Wenn man das einige Wochen immer wieder gut durchrührt, kommt dabei ein fröhlicher, bunter und liebenswerter Platz heraus. Das Café „Panama“.

Als ich vor drei Jahren das erste Mal neben Kayla während des großen Skitourenwochenendes in der Sonne saß, hätte ich mir nicht träumen lassen, dass wir nur zwei Jahre später gemeinsam Herrscherinnen über die Kalorien werden. Selbst kurz bevor das Projekt startete, war es noch unsicher. Denn meine Frage, ob sie Lust habe, mit mir das geplante Café zu betreiben, wurde zunächst ganz klar mit Nein beantwortet.

Aber wie das manchmal so ist, erst steigt einem der Duft in die Nase und obwohl man eigentlich dachte, man hat keinen Hunger – schwupps ist der Kuchen weg. Und so kam



es, dass wir seit Juli die Berge zum Klettern gegen Berge von Kuchen getauscht und jedes Wochenende in Rheinfeldern Hertem am Flugplatz Gäste mit Kuchen und Vesper glücklich machen.

Beide sind wir gerne und viel unterwegs und auch schon viel rumgekommen und beide wissen wir einen Platz zu schätzen, an dem man immer wieder gerne ankommt. Genauso wollten wir unser Café. Als einen Platz, an dem man das Gefühl hat, bei Freunden zu Gast zu sein. Mit frischem und selbst gebackenem Kuchen, leckerem Frühstück, hausgemachten und schönen Mitbringseln im Café-Laden und einer Einrichtung, in der unsere Handschrift zu erkennen ist.

Wie man als Bergsport-Liebhaber auf die Idee kommt, seine Wochenenden in einer Küche zu verbringen? Ich weiß es nicht so genau,

aber wem einmal der Duft einer neuen Idee in die Nase gestiegen ist, der weiß vielleicht, dass dies fast genauso magische Anziehungskraft hat, wie der schönste Gipfel. Und wer

»Wem einmal der Duft einer neuen Idee in die Nase gestiegen ist, der weiß vielleicht, dass dies fast genauso magische Anziehungskraft hat, wie der schönste Gipfel.«

sich einen Gipfel schon mal hart erkämpft hat, der weiß auch, dass es fast nichts Besseres gibt, als zur Belohnung für all die Mühe ein gutes Stück hausgemachten Kuchen oder ein kühles Bier serviert zu bekommen. In diesem Sinne schließt sich der Kreis und wir freuen uns darauf, dass ihr mal nach einer Tour bei uns vorbeischaud und uns an euren Gipfeln teilhaben lasst. 

Susanne Stegmüller

Pauls Medientipp

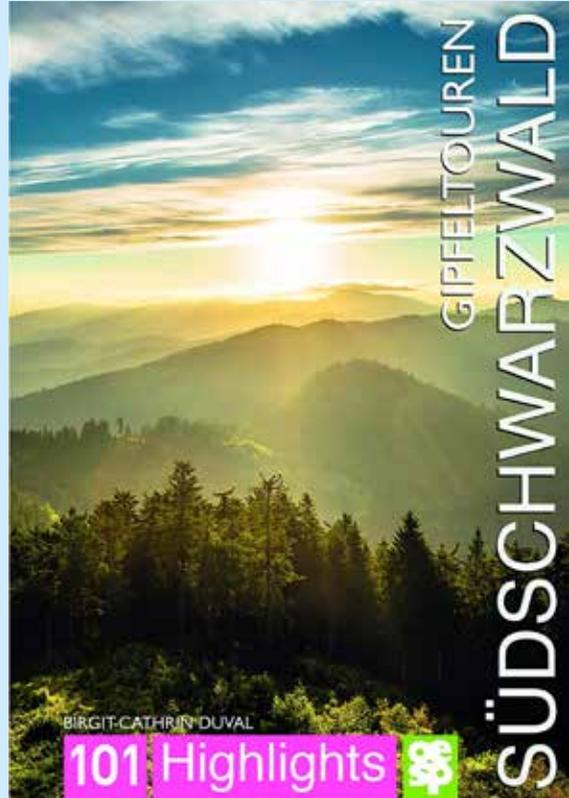
Langeweile am Abend? Schlechtes Wetter am Wochenende? Auf der Suche nach einem originellen Geschenk? Wie wäre es mit einem Buch oder Film über den Bergsport? Abseits des Mainstreams stelle ich Euch an dieser Stelle weniger Bekanntes vor, das sich mit unserem gemeinsamen Hobby beschäftigt.

Heimische Gipfel und ...

Wanderführer für den Südschwarzwald konzentrieren sich meist auf das Freiburger und das Feldberggebiet. Daher zeigt schon die Übersichtskarte des kürzlich erschienenen Bandes „Gipfeltouren Südschwarzwald“ eine Besonderheit: Birgit-Cathrin Duval legt einen deutlichen Schwerpunkt auf das kleine und das große Wiesental. Dabei schreibt sie, entgegen dem Titel, nicht nur über Gipfel, sondern auch über knorrige Bäume, mythische Felsen, besondere Gasthöfe oder die Geschichte eines seltsamen Namens. Das Buch macht Lust, Orte wie den Nollen, den Federlisberg oder den Rümmelesbühl im nahen Lörracher Hinterland mal (wieder) zu besuchen.

Allerdings sind die Touren nur kurz skizziert und leider ohne Karten. Auch sind manche Ziele so dicht beieinander, dass sie sich gut kombinieren lassen. Ein wenig eigene Planung lohnt also – aber auch das hilft ja, das Wiesental noch besser kennenzulernen.

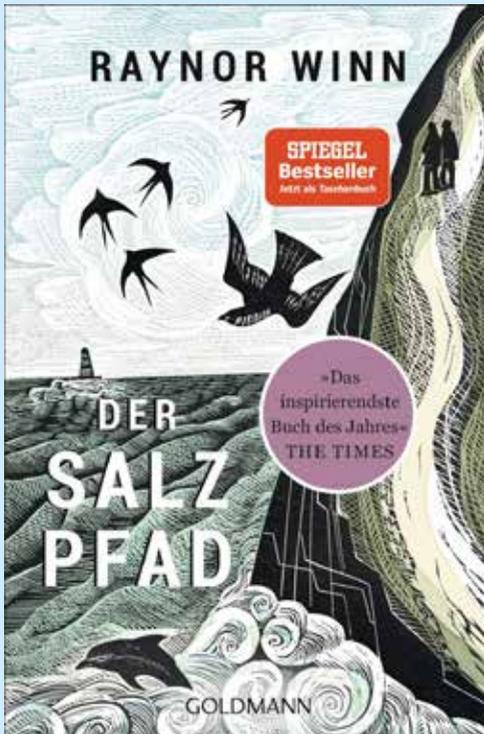
Birgit-Cathrin Duval:
Gipfeltouren Südschwarzwald,
Oertel & Spörer, 2021
www.takkiwrites.com



Wie kommt es, dass Sie so viel Zeit haben? Ich wünschte, ich könnte mir das leisten“. – „Wir sind obdachlos. Wir haben unser Haus verloren und können nirgendwohin, daher schien uns das Wandern eine gute Idee zu sein.“



... eine lange Wanderung



Die 50-jährigen Briten Ray und Moth verlieren ihre Farm und Lebensgrundlage, kurz darauf erhält Moth die Diagnose einer langfristig tödlich verlaufenden Krankheit, die sein Hirn und seine Muskeln abbauen wird. Die beiden beschließen, den 1014 km langen South West Coast Path zu wandern. Die Perspektive des ungewollt in eine existenzielle Krise geworfenen Paares, hebt diesen Reisebericht von anderen ab. Das Geld ist knapp, oft reicht es kaum zum Essen und eine geteilte Portion Pommes wird zum Luxus, zudem die quälenden körperlichen Einschränkungen von Moth. „Ich würde dich gerne in die Arme nehmen, Ray, aber ich kann mich nicht aufsetzen“.

Doch die beiden schaffen gemeinsam den Weg über 35.000 Höhenmeter und am Ende gibt es ein kleines Happy End: Aus einer Zufallsbegegnung ergibt sich ein Mietangebot für eine Wohnung! Ein sehr berührendes Buch – und durchaus mit etwas britischem Humor!

Raynor Winn:
Der Salzpfad,
Dumont 2020



Neulich bekam ich die E-Mail eines Lesers mit dem Betreff „Müsliriegel“. Ich dachte „Juhu, endlich schickt mir jemand ein Rezept für die ultimativen Müsliriegel!“

– Leider war es

nur eine Anfrage, ob ich denn ein Rezept hätte. Hatte ich seinerzeit nicht. Denn ich habe diese Rubrik ins Leben gerufen, um EURE besten Rezepte hier zu veröffentlichen. So musste ich also selbst auf die Suche gehen ... Und so bekommt Ihr mit dieser Ausgabe eines, welches ich unterdessen in verschiedenen Varianten probiert und für sehr gut befunden habe. Kleine Schleichwerbung: Anstatt Zimt das „Apfelkuchengewürz“ der Birkin-Mühle verwenden – ein gehäufter Teelöffel davon. Dann kommen die Riegel besonders gut raus. ☺

Vegane Müsliriegel

Zutaten

200g Feinblatt-Haferflocken
 40g Sonnenblumenkerne
 100g Haselnüsse
 2EL Leinsamen
 50g getrocknete Feigen
 60g getrocknete Soft-Cranberries
 1 TL Zimt
 1 reife Banane
 100g Mandelmus
 35g Ahorn- oder Dattelsirup
 Schalenabrieb von ½ Orange

Zubereitung

- Die Haselnüsse und Cranberries grob hacken, die Feigen in kleine Würfel schneiden.
- Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Leinsamen in einer Pfanne leicht anrösten und anschließend mit den Trockenfrüchten in einer Schüssel vermengen.



- Die Banane mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mit Mandelmus und dem Sirup zu einer Paste verrühren.
- Die Paste zu den trockenen Zutaten geben, die geriebene Orangenschale dazutun und – am besten mit den Händen – gut durchkneten, so dass alle Kerne und Samen ummantelt sind.
- Auf Backpapier zu einem 2 bis 3cm hohen Block formen und gut andrücken.
- Ofen auf 170° vorheizen. Dann etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- In Riegel oder Stücke schneiden – dann abkühlen lassen.
- In einer luftdicht verschlossenen Box im Kühlschrank gelagert halten die Riegel zwei Wochen ... was bei mir jedoch noch nie der Fall war. ☺

Varianten: Die Banane lässt sich gut durch anderes Obst ersetzen. Wenn man ein geschlagenes Eiweiß in die Masse einarbeitet, wird sie etwas geschmeidiger – ist dann halt nicht mehr vegan. Einen Teil der Haferflocken kann man auch durch gepufftes Amaranth ersetzen – schmeckt auch sehr lecker!

Ich freue mich, wenn Ihr mir ein Rezept von einer Leckerei schickt, die Ihr gern mit auf Tour nehmt.

Eure Andrea Balint
 andrea.balint@web.de

WO DEIN SPORT ANFÄNGT:

Herausgeber: DECATHLON Sportspezialvertriebs GmbH, Filialslee 19, 73207 Plochingen



Liebe Senioren, Familien, Jugendliche, Kletterer,
MTB-ler, Wanderer, Läufer und Interessierte

Herzliche Einladung zum
Sektionswochenende 2022
im Kanton Schwyz, Clubhaus Eseltritt

Freitag, 8. – Sonntag, 10. Juli 2022

Siehe auch
die Ausschrei-
bung auf der
Seite 117



**Miteinander wandern, klettern, biken, kochen, plaudern,
spielen, Neues ausprobieren, gutes Essen genießen, gemütlich
zusammensitzen und sich besser kennenlernen!**

Ort

Kanton Schwyz, Clubhaus Eseltritt
Selbstversorgerhütte (wir kochen gemeinsam)

Kosten

für Unterkunft und Verpflegung pauschal 60 €
(Kids/Jugendliche 30 €), zzgl. Fahrtkosten

Anmeldung

ab 21. Mai – 22. Juni 2022
nur über die Homepage



Wir freuen uns auf Euer Kommen!
Euer Orga-Team: Madlee und Maria



TIPPS ZUR ERSTVERSORGUNG eines Lawinenverschütteten

Neulich auf Führungstour: Als wir uns alle vor dem Losgehen noch einmal kurz versammelten, fragte ich wie üblich in die Runde „Wer hat denn am „Sicherheitstag Lawine“ des DAV teilgenommen?“. Und diesmal hoben doch tatsächlich alle die Hand. Auch der Ausrüstungscheck machte mir klar, dass dies eine Mustergruppe ist, die heute mit mir auf Tour geht.

Nach einer Weile kamen dann aber doch Fragen auf: Wie war das nochmal mit der Sonde: steckenlassen oder nicht? Wie macht man das nochmal beim Ausschaufeln? Wenn der Verschüttete ohnmächtig ist, was macht man denn dann? Wie sehr darf man den Verunglückten denn eigentlich bewegen? ...

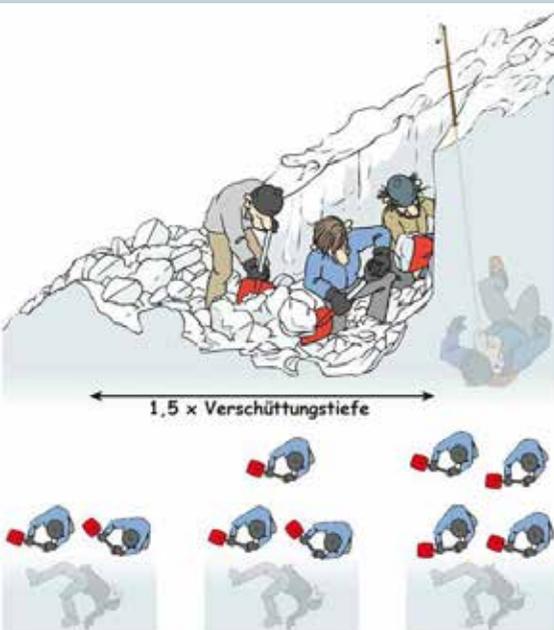
Fragen, die in manchen Kursen etwas kurz kommen, aber in einer Notsituation wichtig sind. Daher möchte ich hier auf ein paar dieser Punkte eingehen.



Zwei aus meiner Erfahrung wichtige zusätzliche Hinweise vorweg:

- **Besonnen Handeln!** Erst Übersicht verschaffen und überlegen, welche Gefahren noch bestehen. Was ist wirklich passiert, wie geht es mir und meiner Gruppe...? Wer leitet die Bergung, wer hat welche Erfahrung...? Jede Sekunde, die hier besonnen investiert wird, spart danach beim Handeln ebenso viele Minuten wieder ein.
- **Eigenschutz geht vor!** Wenn die Rettung für Euch und andere mit sehr großen Risiken verbunden wäre, dann gilt: Professionelle Rettung rufen und sich selbst in Sicherheit bringen.

Denken wir uns nun also in folgende Situation: Der Notruf ist abgesetzt, der Ort der Verschüttung ist gefunden, d.h. sowohl Punktssuche als auch das Sondieren waren erfolgreich. Wie geht es nun weiter?

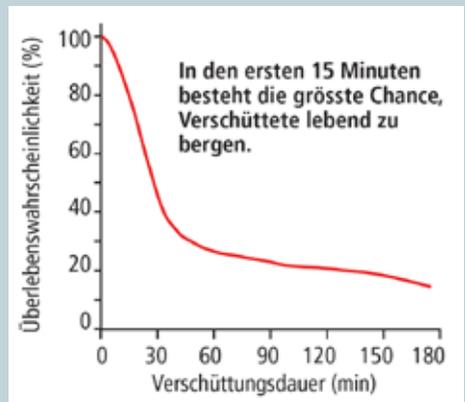


Graben

Das Graben muss im Eiltempo laufen. Hier gilt voller Einsatz, bis Euch die Zunge richtig raushängt, denn beim Schaufeln vergeht die meiste Zeit.

1. Die Sonde steckt ungefähr senkrecht zur Schneedecke (und da bleibt sie auch), denn dann seht Ihr, wie tief Ihr graben müsst.
2. Alle, die graben können, machen mit und versammeln sich hangabwärts unterhalb der Sonde im Abstand der 1- bis 2-fachen Schneetiefe (je nach Steilheit und Tiefe). Es wird schräg nach vorne zum Verschütteten hin geschaufelt!
3. Ein Helfer steht vorne und sticht den Schnee schräg zum Verschütteten hin nach hinten ab, die anderen stehen im Zickzack hinter dem Ersten und schieben den Schnee weiter weg – zack, zack!
4. Je näher Ihr kommt, umso vorsichtiger grabt Ihr. Habt Ihr das erste Körperteil entdeckt, geht es sofort direkt zum Kopf, das letzte Stück arbeitet Ihr mit Euren Händen.

Erinnerung: Wird eine Person ganz verschüttet (d.h. der Kopf ist vollständig begraben), ist die Haupttodesursache der Tod durch Erstickten. Nach ca. 15 Minuten sinkt die Überlebenschance drastisch...



Ersthilfe

Führt die Ersthilfe sachte durch, haltet kurz inne und führt einen Umgebungcheck durch: Kann Schnee nachrutschen, sind alle sicher?

Generell folgt Ihr auch hier den bekannten Schemata aus der Ersten Hilfe (→ Erste-Hilfe-Kurs):

1. Bei der Bergung eines Lawinenverschütteten gilt immer als erstes: ATEMWEGE frei? Wenn nicht, dann freilegen ... sachte, am besten mit den bloßen Händen. (Besonders bei unbekanntem Verschütteten gilt: Wer Gummihandschuhe parat hat, sollte diese vorher zum Eigenschutz anziehen.) Sind die Atemwege offensichtlich mit Schnee verstopft, dann wird das so gut wie möglich rausgekratzt.
2. Jetzt ansehen / ansprechen / anfassen: Ist der Verunfallte bei BEWUSSTSEIN, reagiert er, kann er sprechen, bewegt er sich? ... Nennt Euren Namen und wirkt beruhigend (auch wenn der Betroffene nicht bei Bewusstsein ist) ... „Wir haben Dich gefunden, Dir kann nichts mehr passieren. Ich heiße Wolfgang. Wie heißt Du? ...“

Verletzte Person ist ansprechbar / bei Bewusstsein, dann

- Grabe sie weiter vorsichtig aus und führe dabei einen systematischen Körpercheck durch, am einfachsten von oben nach unten. Frage um Erlaubnis „Darf ich Dich anfassen, um zu sehen, was Dir fehlt?“ Frage,

wo es schmerzt „Tut es hier weh?“, „Hast Du hier Schmerzen?“ Kläre ab, ob die entsprechenden Körperteile bewegt werden können, die Berührung wahrgenommen / gespürt wird.

- Offensichtlich stark blutende Wunden müssen verbunden und mit einem Druckverband versehen werden (→ Erste-Hilfe-Kurs).
- Prüfe, ob Du den Verletzten bewegen musst. Dies kann z.B. notwendig sein, wenn die Person mit dem Kopf nach unten liegt oder schräg hangabwärts oder wenn Körperteile verdreht sind. Wichtige Überlegungen sind: Kann die verletzte Person abrutschen? Kann sie frei atmen? Und vor allem: Wie will die Person selbst gelagert werden? Das Hochlagern der Füße empfiehlt sich nur im Ausnahmefall (→ Erste-Hilfe-Kurs).

Entferne ggf. störende Ausrüstung. (Rucksackriemen können bei Erfordernis ganz am Ende durchgeschnitten werden – dafür habt Ihr ja eine Schere oder ein Messer im Erste-Hilfe-Set.)

Hinweise zum Helm findet Ihr in den Hinweisen weiter unten.

- Schütze die Person vor weiterer Auskühlung, etc. Beachte hierzu auch die Hinweise weiter unten.

Verletzte Person ist nicht ansprechbar / bei Bewusstsein, dann

LITERATUR / INTERNET-LINKS, DIE ICH NÜTZLICH FINDE:

Generelle Erste Hilfe bei Bergunfällen:

- siehe z.B.: Dani Hornsteiner „Notfall in Natur und Gebirge“

Spezielle Literatur zu Lawinenunfällen:

- www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Winter
- www.alpenverein.de/services/panorama/wiederbelebungsmaßnahmen-nach-lawinen-verschüttung_did_28830.html
- www.alpenverein.at/portal/news/aktuelle_news/2019/2019_11_20_Notfall-Lawine.php
- www.bergrettung-salzburg.at/tipps-fuer-unterwegs-infos/tipps-winter/erste-hilfe-lawinenunfall
- www.slf.ch/de/lawinen/unfaelle-und-schadenlawinen/langjaehrige-statistiken.html
- zur Schocklagerung, siehe z.B.: www.netdoktor.de/erste-hilfe/schocklagerung-schocklage
- zur Prüfung des Kreislaufes, siehe z.B.: www.ortovox.com/de/safety-academy-lab-rock/kapitel-4-alpine-rettung/erste-hilfe-am-berg

- Überstrecke bestmöglich den Kopf (→ Erste-Hilfe-Kurs, Hinweise zum Helm siehe weiter unten) und prüfe max. 10 Sekunden, ob Atmung vorhanden ist: achte auf Atembewegungen, Hand und Blick auf den Bauch. Prüfe, ob die Brille anläuft, wenn sie vor den Mund gehalten wird? Sind Atemgeräusche spür- bzw. hör-bar? War beim Ausgraben eine Atemhöhle sichtbar?

a) Atmung ist vorhanden, dann Person in stabile Seitenlage bringen (→ Erste-Hilfe-Kurs) Im Schnee geht das am besten, wenn die Person vollständig aus dem Schnee geborgen ist und Ihr eine kleine, ebene Plattform geschaufelt habt. Am besten rollt Ihr den Verunfallten direkt seitlich auf eine Unterlage, z.B. aus Biwaksack und Alu-Rettungsdecke.

b) Atmung ist nicht feststellbar, dann Führt an Ort und Stelle die Herz-Lungen-Wiederbelebung durch. Hierzu muss die verunglückte Person auf einer festen, flachen Unterlage auf dem Rücken liegen. Also zieht sie ganz flott aus der Grabungsnische, am besten auf die direkt daneben fest-getrampelte Schneefläche. Verwendet als Unterlage Biwaksack und Rettungsdecke. Legt anschließend den Oberkörper frei, auch im Winter im Schnee (→ Erste-Hilfe-Kurs).

Weitere Hinweise zum Umgang mit verunfallten Personen

- Dass der Verunfallte bei einem Winterunfall bis zum Eintreffen der Rettungskräfte unbedingt vor einer weiteren AUSKÜHLUNG geschützt werden muss, ist klar. Also für Windschutz sorgen, durchnässte Kleidung nach Möglichkeit ersetzen, die Alurettungsdecke als Unterlage und zum Einwickeln vor allem des Körperzentrums verwenden. (Eine Alurettungsdecke gehört zur Pflichtausrüstung für jeden, der Biwaksack mindestens für jeden zweiten!) Am wärmsten sind Rucksäcke als Unterlage. Wenn also möglich, die verunfallte Person auf einem

Rucksack sitzen lassen oder ein Bett aus mehreren Rucksäcken bauen (einfach mal selber ausprobieren!). Auch kann sich eine Person direkt zum Verunfallten legen oder setzen oder von hinten stützen.

- Soll man einen SKIHELM abnehmen? Eine ansprechbare Person kann das selbst mitentscheiden. Den Kinnriemen kann man fast immer öffnen. Das konkrete Vorgehen hängt vom Helmfabrikat ab. Bei einer bewusstlosen Person nimmst Du den Helm vorsichtig ab, damit Du den Kopf anschließend besser überstrecken kannst. Wichtig ist, dass Nacken und Kopf ständig gestützt werden – am einfachsten geht das zu zweit (→ Erste-Hilfe-Kurs). Ist der Helm ab, müssen Kopf und Nacken zusätzlich gestützt und vor Nässe und Kälte geschützt werden. Verwende z.B. Mütze, Aludecke, Kapuze, Jacke ... Am besten hält ein Helfer den Kopf mit beiden Händen und stützt / wärmt dabei).
- Bitte seid bei einem Lawinenunfall sehr zurückhaltend mit dem Einflößen von warmen Getränken und irgendwelchen Traubenzucker-Energieriegel-Gaben etc., es sei denn, die Rettungskräfte brauchen viele Stunden ...

Die Tipps, die ich hier zusammengestellt habe, fokussieren auf einige wesentliche Schritte und sind daher unvollständig. Bitte frischt Eure Kenntnisse in Bergrettungskursen auf und stellt den Erste-Hilfe-Trainern Fragen über Fragen. Meine Tipps basieren auf Lehrgängen, Büchern und Internet-Seiten und zahlreichen eigenen Erlebnissen bei winterlichen Touren und Unfällen.

Am besten ist natürlich, es passieren Euch gar keine Lawinenunfälle und all das Erste-Hilfe-Training bleibt reine Theorie!

*Alles Gute auf Tour
Wolfgang Wagner*

CO₂- Bilanzierung:

Jetzt wird's konkreter!

Nach der Theorie habe ich mich in den letzten Monaten mit der Praxis beschäftigt. Die DAV-Arbeitsgruppe des Bundesverbandes stellte den Pilotsektionen Leitfäden als Arbeitshilfe zur Verfügung. Desweiteren fanden drei Online-Treffen zum Austausch untereinander statt.

Dann galt es, die umfangreichen Excel-Tabellen zur Bilanzierung mit möglichst korrekten Daten aus allen Bereichen des Vereinslebens zu füllen. Wobei die Gruppenaktivitäten sowie die Touren und Kurse einen Hauptteil der Arbeit ausmachten. Hierbei mussten detaillierte Angaben wie z.B. die Teilnehmerzahl, Anzahl der Übernachtungen, zurückgelegte Kilometer mit welchem Transportmittel erfasst werden. Ein weiterer Bereich erforderte die Erfassung aller Vorgänge rund um das Geschäftszimmer, wie z.B. Brennstoffe, Abfall, eingekaufte Lebensmittel, Bergsportmaterial, Druck unseres Vereinsmagazins Lörrach alpin.

Im Zuge dessen ergaben sich immer wieder Fragen, was wo eingetragen werden muss. Diese Fragen konnten dann im Jet-Kanal geklärt werden. Hierbei wurden auch Berechnungsfehler sowie fehlende Eingabemöglichkeiten erkannt und durch die DAV-Arbeitsgruppe korrigiert. Am Ende erhielt jede Pilotsektion eine PowerPoint-Präsentation mit ihren Ergebnissen. Hierbei zeigte sich, dass in unserer Sektion ca. 90% der CO₂-Emissionen (Scope 3.1) in den Bereichen Gruppenaktivitäten sowie Touren und Kurse anfallen. Eine nähere Analyse der Daten steht noch aus.

Bei unserer abschließenden Online-Sitzung äußerten die Pilotsektionen Zweifel am Bilanzierungs-Start im Jahr 2022 für alle Sektionen. Das Eingabetool ist noch nicht besonders anwenderfreundlich. Die erzeugten Ergebnisse sind nicht differenziert genug, um daraus Maßnahmen ableiten zu können. Die Pilotsektionen hatten Schwierigkeiten, den Umweltgedanken in die Sektionen zu bringen. Hüttenwirte und Kletterhallenpächter konnten bislang nur schwer von der Notwendigkeit der zusätzlichen Datenerfassung überzeugt werden.

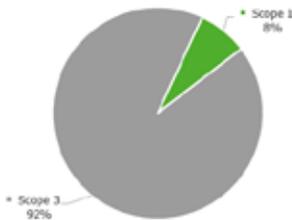
Auch die Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern aus allen Sektionsbereichen gestaltet sich schwierig. Die Benennung eines Klimaschutzkoordinators, der die Bilanzierungsgruppe leiten soll, stellt sich als Herausforderung dar. Besonders Tourenführer und Gruppenleiter sollten aus Sicht der Pilotsektionen nicht noch zusätzlich mit Bürokratie belastet werden. Die Pilotsektionen können sich vorstellen, eine Gesamtbilanzierung nur alle 4 bis 5 Jahre vorzunehmen und in den anderen Jahren nur die Hauptemittenten (Scope 3.1) zu erfassen.

Im Herbst fand die Hauptversammlung des Bundesverbandes statt. Dort wurde darüber diskutiert und beschlossen, dass ab 2022 alle 365 Sektionen die Bilanzierung durchführen müssen.

Marion Drömmner

Emissionsbilanzierung Sektion Lörrach

Ergebnisse nach Scopes



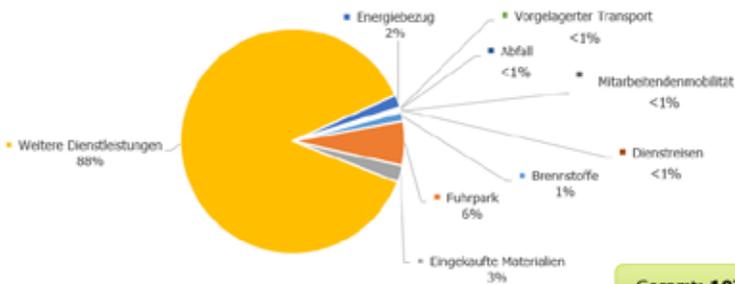
	Emissionen in kg CO ₂ e
Scope 1	8.250
Scope 2	-
Scope 3	99.121

Gesamtemission: **107.372 kg CO₂e**
 davon bilanzrelevant: **103.552 kg CO₂e**

pro Mitglied: **29 kg CO₂e**

Emissionsbilanzierung Sektion Lörrach

Ergebnisse nach einzelnen Scopes

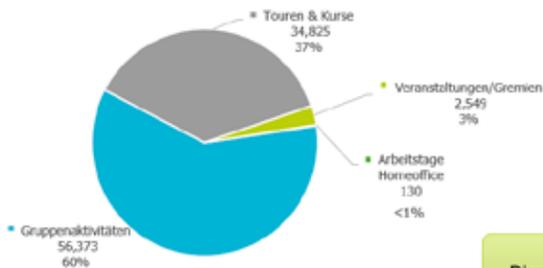


Gesamt: **107.372 kg CO₂e**

Emissionsbilanzierung Sektion Lörrach

Scope 3.1 Weitere Dienstleistungen

Einheit: kg CO₂e



Gesamt Scope 3.1 Weitere
 Dienstleistungen: **93.877 kg CO₂e**

Euer Experte für den Müll stellt sich vor

Liebe Sektionsmitglieder,

ich bin der Neue in der Sektion und möchte Euch unterstützen, unsere Natur sauber zu halten. Hast Du den Müsliriegel gegessen und die Verpackung übrig? Dann darfst Du mich damit füttern. Hast Du am Kletterfelsen Müll vom Mittagspicknick einer anderen Klettergruppe gefunden? Immer in mich reinstopfen.

Ich liebe Müll und habe gerne eine saubere Umwelt. Wenn Du mich dabei hast, stell mich Deinen Kollegen*innen vor. Mit meiner tollen grünen Farbe und dem DAV-Aufdruck mache ich immer eine gute Figur.

Als Sektionsmitglied kannst Du mich zum Selbstkostenpreis von 5 Euro zu den Öffnungszeiten in unserem Geschäftszimmer kaufen. Mich hat's solange es mich hat. Touren-, Kurs- und Gruppenleiter*innen dürfen mich gratis mitnehmen.

Euer Dräggsäggli



Hast du mal 'ne Welt für mich?

Es hat sich in den letzten Monaten herumgesprochen, dass wir zu den 12 Pilot-Sektionen des DAV zur CO₂-Bilanzierung gehören. Da durfte es nicht verwundern, dass wir Mitte August angefragt wurden, ob wir (genauer Marion und ich) Interesse hätten, für die zweite Ausgabe des Umweltschutz-Kalenders der Region Lörrach Modell zu stehen. Wir haben uns spontan bereit erklärt und wurden im goldenen Oktober beim „Wandern“ am Tüllinger Berg professionell abgelichtet.

Was ist der Umweltschutz-Kalender?

Im Umweltschutz-Kalender werden jeden Monat eine oder mehrere Personen porträtiert, die sich in irgendeiner Form für den Umweltschutz und insbesondere für den Klimaschutz in unserer Region engagieren. In der ersten Ausgabe wurden u.a. Daniel Mascher, der Besitzer von fairvelo in Lörrach, vier Mitglieder der fridays for future sowie der Herausgeber des Umweltschutz-Kalenders und DAV-Mitglied Hartmut Schäfer vorgestellt.

Das spezielle am Umweltschutz-Kalender ist, dass er nicht im Januar des jeweiligen Jahres beginnt, sondern (zumindest in den ersten beiden Auflagen) jeweils im Mai. Zumindest im Jahr 2020 lag in diesem Monat der deutsche Weltüberlastungstag.

Was ist der Weltüberlastungstag?

Bekanntermaßen ist unsere derzeitige Lebensweise in Deutschland sowie in anderen Industrienationen alles andere als nachhaltig. Das heißt, wir überfordern die Natur und Umwelt und tragen dazu bei, dass die natürlich vorhandenen Ressourcen von Jahr zu Jahr abnehmen und im Gegenzug der CO₂-Anteil in der Luft ansteigt. Bei einer nachhaltigen Lebensweise läge der Weltüberlastungstag am 31. Dezember oder sogar erst im Folgejahr, wovon wir nicht nur in Deutschland meilenweit, sondern sogar über ein halbes Jahr entfernt sind.

Was bedeutet „Move the Date“?

Der Umweltschutz-Kalender steht unter der Überschrift „Move the Date“. Er ruft uns auf, unseren individuellen Beitrag zu leisten, damit der Weltüberlastungstag weiter nach hinten rutscht. Dies geschieht genau dann, wenn wir unsere individuelle Lebensweise anpassen und idealerweise dabei von der Politik unterstützt werden, zum Beispiel indem klimaschädliche Subventionen konsequent gestrichen werden. Hilfreich wäre auch, wenn künftig nicht mehr unsere Arbeit, sondern die Umweltbelastung besteuert würde. Ferner wäre es von Vorteil, wenn uns endlich reiner Wein eingeschenkt würde: Es reicht nicht aus, künftig nur noch mit „Teslas“ durch die Gegend zu fahren und mit Pellet-Öfen zu heizen. Eine umweltbewusste Lebensweise ist mit Verzicht verbunden – sei es bei Flugreisen, beim Verzehr von Fleisch oder beim Heizen unserer vier Wände auf T-Shirt-Temperatur.

Wie teste ich meinen Fußabdruck?

Es gibt inzwischen zahlreiche Websites, auf denen man sich seinen individuellen Fußabdruck oder Weltüberlastungstag ausrechnen lassen kann. Bei den im Umweltschutz-Kalender vor-

gestellten Personen erfolgt dies über die Website des WWF Schweiz (<https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner>). Die Eingabe dauert nur wenige Minuten. Als Ergebnis bekommt man neben einem anschaulichen Wert zur Größe des Fußabdrucks auch individuelle Tipps zu dessen Reduktion.

Mein persönlicher „Weltenverbrauch“ liegt bei 1,98. Das heißt, es bräuchte zwei Welten, wenn alle Menschen weltweit meinen Lebensstil pflegen würden. Für mich ließe sich die stärkste Reduktion erzielen, indem ich meine jährlich gefahrenen PKW-Kilometer mit dem öffentlichen Verkehr oder einem E-Auto zurücklegen würde. Genau an dieser Stelle ist mir selbst auch eine kleine Schwäche dieses Fußabdruck-Rechners aufgefallen. Die graue Energie, z.B. zur Herstellung eines neuen E-Autos, wird bei der Berechnung des Fußabdrucks nicht berücksichtigt. Nichtsdestotrotz möchte ich allen, die es geschafft haben, meinen Artikel bis zu dieser Stelle zu lesen, empfehlen, selbst eine Berechnung des individuellen Fußabdrucks durchzuführen. Man muss sein Ergebnis ja nicht gleich im Umweltschutz-Kalender veröffentlichen. ☺

Der Umweltschutz-Kalender 2022 – 2023 wird voraussichtlich ab März 2022 auch in unserer Geschäftsstelle erhältlich sein!

Volker Meier



Hier erfährt ihr, wo ihr den Umweltschutz-Kalender noch bekommen könnt.

Was passiert mit unserem Klima-Euro?



Mit Beschluss der DAV-Hauptversammlung 2019 wird seit Anfang 2021 der Klima-Euro erhoben. Das bedeutet, dass pro Vollmitglied ein Euro zusätzlich in den DAV-weiten Klimafonds fließt. Aus dem Fonds werden Maßnahmen des Klimaschutzes im Zusammenhang mit Vereinsaktivitäten des DAV gefördert. Bevorzugt werden bauliche Maßnahmen, bei denen eine deutliche Reduktion von Treibhausgasemissionen beim Unterhalt und Betrieb der Gebäude erreicht wird. Dazu gehören z.B.

- Wärmedämmung
- Austausch der Beleuchtung
- Bau einer Photovoltaik-Anlage

Zusätzlich werden auch nicht-bauliche Maßnahmen gefördert, wenn eine dauerhafte Einsparung von Treibhausgasen zu erwarten ist, z.B.

- Schulungen von Hüttenwirten zur Einsparung von Treibhausgasen im Hüttenbetrieb
- Bergbusse zur Verringerung des Individualverkehrs

Pro Maßnahme werden anteilig 50 Prozent der Gesamtkosten gefördert. Bei Gesamtkosten von mehr als 50.000 Euro werden max. 25.000 Euro ausbezahlt. Die Förderung muss nicht zurückbezahlt werden. Förderberechtigt sind ausschließlich Sektionen des DAV.

Beispiele für realisierte Projekte

Die im Jahr 2013 aufwendig sanierte neue Prager Hütte war einer der ersten Profiteure dieser Finanzierungsmöglichkeit. Neben einer neuen Wasserversorgung und der Sanierung von Dach und Fassade wurde die AV-Hütte auch mit einer modernen Energieversorgung inklusive Photovoltaik-Anlage ausgestattet. Ein weiteres vom Klimafonds gefördertes Projekt ist das 2014 errichtete Windrad am Rotwandhaus der Sektion Turner Alpenkränzchen im Mangfallgebirge.

In der jüngeren Vergangenheit wurde beispielsweise die Sylvan Hütte der Sektion Main-Spessart energetisch saniert. Auch die Kletterhallen der Sektionen Landshut und Kassel konnten dank der Förderung mit Photovoltaik-Anlagen ausgestattet werden und das Kletterzentrum Sonthofen bekam eine neue LED-Beleuchtung. Zudem wurde die Initiative „Mit der Bahn in die Berge“ der Sektion München mit Mitteln aus dem DAV-Klimafonds unterstützt, um die Anreise in die Berge umweltfreundlicher zu gestalten.

Volker Meier

follow
me >>>

bike & snowsports



THAT'S THE WAY...
#WEHIKEIT!

Die Alpen zu überqueren ist ja seit einiger Zeit en vogue. Wege gibt es viele, den oft besprochenen und inzwischen völlig überlaufenen E5 beispielsweise, auch den weniger begangenen, dafür recht langen Traumpfad München – Venedig und viele weitere. Aber warum eigentlich auf so vorgegebenen Routen die Alpen überqueren? Kann man sich eine Alpenüberquerung nicht selbst zusammenstellen? Die Idee, sich selbst eine Durchquerung zu konstruieren, entstand vor sechs Jahren. Im Jahr 2019 wurde eine erste sechstägige Etappe vom Ortasee nach Alagna und vergangenes Jahr eine zweite von Alagna nach Ollomont bei Aosta zusammengestellt und erfolgreich absolviert – die entsprechenden Berichte befinden sich in Heft 39 auf Seite 35 und Heft 41 auf Seite 48. Und wenn Ihr genau aufpasst, merkt Ihr vielleicht,

dass der Einleitungstext zu diesem Tourenbericht ein Recyclingprodukt aus einem dieser ist. Der Rest des Texts nicht – versprochen! Jedenfalls wanderten wir in diesem Jahr von Ollomont nach Les Houches bei Chamonix und nutzten dabei zuerst die weitgehend menschenleere Alta Via 1 und anschließend die weitgehend menschenüberfüllte Mont-Blanc-Runde.

Wir führen als Gruppe gemeinsam von Lörrach nach Chamonix und genossen dort bei – noch – bestem Wetter die Zeit in der Metropole des Alpinismus und den Blick auf den höchsten Berg der Alpen, was aber aufgrund des steilen Winkels letztendlich zu Nackenschmerzen führte. Drei Stunden später nahmen wir ein Sammeltaxi nach Aosta – der Busverkehr zwischen Frankreich und Italien war coronabedingt eingestellt worden. Wir erkundeten noch die teils mittelalterliche, teils

Alpenüberquerung Teil III:

MIT VIEL POLENTA um den Mont Blanc

112 Kilometer, 7600 Höhenmeter, 70 Wanderstunden





antike, auf jeden Fall aber von mediterranem Lebensgefühl strotzende Innenstadt und gegessen anschließend in einem unscheinbaren Restaurant ein überhaupt nicht unscheinbares Abendessen ohne Polenta.

Am folgenden Morgen ging es dann mit dem Bus hoch nach Ollomont und von dort in acht Tagen bis Chamonix. Mal nach hoch oben auf 3000 Meter zwischen Steinböcke und abends mit Polenta. Mal nach unten ins Tal neben Giftschlangen und abends mit Polenta. Mal auf wunderschönen Höhenwegen und abends mit Polenta. Mal auf kniezerstörende Abstiege und abends mit Polenta. Mal bei Sonnenschein und toller Fernsicht und abends mit Polenta. Mal bei Nieselregen und gerade-noch-Bodensicht und abends mit Polenta. Mal in einfache Berghütten und abends mit Polenta. Mal in gutbürgerliche Hotels und abends mit Polenta. – Zumindest bis wir die französische Grenze

überschritten und keine Polenta mehr vorgesetzt bekamen. Dafür auf der zweiten dortigen Hütte das ... Hm, wie schreibt man das jetzt, ohne gleich so negativ zu klingen oder zu lügen? Denn zumindest für mich als begeisterten Esser und Genießer selbst von Polenta war dieses Erlebnis negativ, fast schon traumatisch ... Hm, sagen wir einfach das ungewöhnlichste Essen der ganzen Tour: Eine Interpretation der Karottensuppe (Möhren ohne jegliche Gewürze und Wasser ohne Salz), faseriges Fleisch in süßer lila Soße ohne Salz mit zu polenta-artiger Konsistenz verkochten Nudeln ohne Salz und mit fertig abgepacktem Nachtisch (auch der war – in diesem Fall glücklicherweise – ohne Salz). Am nächsten Morgen ungesalzene, abgezählte Brotscheiben zum Frühstück. Jedenfalls vermissten wir sofort die Polenta.

Alles in Allem war auch dieser Abschnitt der Alpenüberquerung wieder ein unvergessliches Erlebnis, wenn das Wetter diesmal auch etwas schlechter war, für den „Sommer“ 2021 aber immer noch gut. Ach ja, im kommenden Jahr geht es dann von Les Houches bei Chamonix über die selten begangenen Savoyer Voralpen zum Genfer See und damit ans Ende der Alpenüberquerung. Die Ausschreibung steht weiter hinten in diesem Heft. Das Abenteuer geht weiter. Ich freue mich jetzt schon drauf, auch wenn es wahrscheinlich keine Polenta gibt...

Christian Heinrich



Alta Via dei Monti Liguri:

Fast 'ne Wanderung Fastenwanderung

Das erste Mal waren wir im Frühling 1987 zum Klettern in Finale. Es war sehr regnerisch, und wir haben damals wahrscheinlich viel mehr Zeit im Zelt und in der Bar Centrale verbracht als am Fels. Trotzdem ist die Leidenschaft für dieses „tollste Klettergebiet Italiens“ seit diesen Tagen ungebrochen, und wir haben bestimmt zwanzig Lang- und Kurzurlaube an diesem wundervollen Ort verbracht.

Irgendwann sind wir mit unseren Rädern dann auch mal auf dem Höhenrücken gefahren, der das Gebiet von Finale nach Norden hin abschließt und immerhin Höhen von über 1.000 Metern erreicht. Und dort haben wir dann auch zum ersten Mal dieses Zeichen an Bäume und Mauern entdeckt: AV bzw. AVML! An der rot-weiß-roten Markierung konnten wir sehen, dass es sich um einen Wanderweg handeln muss. Und tatsächlich: Die Zeichen markieren den Li-

gurischen Fernwanderweg „Alta Via dei Monti Liguri“, der über eine Länge von circa 440 Kilometern von Ventimiglia an der Küste (und gleichzeitig an der italienisch / französischen Grenze liegend) bis nach Paraná bei La Spezia führt. Auf diesem Fernwanderweg sind gut 16.000 Höhenmeter (jeweils im Auf- und Abstieg) zu überwinden, und Mann / Frau steigen dabei von Meereshöhe auf den Gipfel des Monte Saccarello, welcher als Liguriens höchster Berg immerhin 2.201 m erreicht.

Dies ist aber nur die Vorgeschichte, denn im Sommer 2021 setzten wir unsere Idee um, diesen Wanderweg (bzw. einen Teil davon) zu begehen, und dies mit unserem jährlichen Heilfasten zu verbinden.

Fasten ist ja in aller Munde: Da wird von Klamottenfasten gesprochen (wir tragen endlich mal unsere Bekleidung auf, die schon seit Jahren ein einsames Dasein im Kleiderschrank

führt). Handyfasten ist auch so ein Trend (wobei wir persönlich ja bislang kaum Handys gegessen haben). Die Fastnacht kommt regelmäßig einmal im Jahr (das ist da, wo alle mit Masken rumrennen oder auch nicht). Und dann gibt es da eben noch das klassische Fasten, also „die völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg“ (Quelle: Wikipedia).

Um ehrlich zu sein: Mit dem Heilfasten beschäftigen wir uns jetzt schon seit über 10 Jahren, als bei uns bestimmte Körperstellen begannen, sich auszudehnen. Selbst der Einsatz großer Zeitressourcen für den Sport half da wenig – es mussten andere Mittel ran. Heilfasten (nach H. Lütznert) war da für uns das Mittel der Wahl. Die Methode baut dabei auf das klassische Heilfasten nach Otto Buchinger, einem deutschen Arzt. Er entwickelte die Fastenmethode, bei der die „normale“ tägliche Nahrungsaufnahme ersetzt wird durch die Aufnahme großer Mengen Wasser, den Einsatz von Gemüsebrühen, aber auch durch Honig, Vitamine und Mineralstoffe aus Obst. Wobei die Kalorienzahl stark abgesenkt wird.

Bei der Lütznert Methode sieht das im Detail so aus: Nach einem Entlastungstag, an dem große Mengen Obst und Wasser zu sich genommen werden, muss der Darm vollständig entleert werden. Und das ist vielleicht der unangenehmste Teil der ganzen Sache: das Abführen. Ist der Darm aber erst einmal leer, führt dies zu einer großen Entlastung des Körpers, das Verdauen fällt einfach mal weg und damit dann auch der Hunger. Um gesund zu fasten, und das ist der Kern bei Lütznerts Methode, muss während der Fastenzeit kräftig getrunken werden. Außerdem wird zweimal täglich, jeweils mittags und abends, ein viertel Liter Gemüsebrühe getrunken. Und so geht es dann über die nächsten zehn Tage.

Die Auswirkungen auf Körper und Geist sehen dann wie folgt aus: Zu Beginn verliert man, auch bei der Zunahme großer Flüssigkeitsmengen, jede Menge Wasser, was das Gewicht natürlich sofort purzeln lässt. Durch die minimale Kalorienaufnahme (kleiner 100 Kalorien) muss der Körper auf Fettverbrennung umstellen, was sich schließlich im Abbau der Rundungen im

Bereich der Körpermitte zeigt bzw. zeigen sollte. Da der Körper in dieser Zeit seine Energie nicht mehr über den Glucose-Stoffwechsel bereitstellen kann, ist auch eine „schnelle“ Energiebereitstellung nicht möglich, was Sport im Kraftausdauer- oder Maximalkraftbereich schwierig oder sogar unmöglich macht. Auf die Grundlagenausdauer hat das aber keinen Einfluss.

Und genau da setzt das Thema Fastenwanderung ein – man kann die Zeit des Fastens ganz toll nutzen, um sich draußen zu bewegen und damit die Fettverbrennung zusätzlich anzukurbeln. Leider hatten wir diesen Schritt bislang noch nicht gemacht und ein Fasten im normalen Alltag – mit Kindern, Arbeit und jeder Menge Kochsendungen im TV – wurde für uns zusehends schwieriger. Diesen letzten Schritt wollten wir also nun gehen, auf dem Alta Via dei Monti Liguri.

Geplant hatten wir wieder eine Fastenzeit von 8 bis 10 Tagen. Somit war auch die Länge der Wanderung klar. Die Planung zeigte schließlich, dass wir in genau dieser Zeit von Ventimiglia nach Finale Ligure laufen konnten. Wir nutzten dann die ersten Tage, die wir noch zu Hause waren, um den Entlastungstag und den ersten Fastentag zu machen. Unser Bad war ja für das Thema „Entlastung“ (also Abführen) besser geeignet als eine zugige Außentoilette auf einem Campingplatz oder sogar die klassische Waldtoilette.

An einem Freitag fuhren wir dann nach Finale und machten Station auf dem Zeltplatz in Le Manie, der Hochebene, welche etwa 300 Meter über Finale direkt an der Küste liegt. Erst hier entschieden wir uns im Detail über den Verlauf der Route. Wir wollten den ersten Teil von Ventimiglia bis Finale laufen – das Auto sollte auf dem Zeltplatz stehen bleiben. Nachdem wir uns beim Zeltplatz abgemeldet hatten, fuhren wir am Sonntagmorgen mit Bus und Bahn nach Ventimiglia, es war bereits unser vierter Fastentag. Gegen Mittag stiegen wir hier aus, es regnete. Wir hatten uns zwar neue Regenjacken gekauft, aber bei 25 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit ist Wandern mit Jacke auch nicht gerade ein Genuss. Also kauften wir in einem asiatischen Ramschladen erst einmal zwei kleine Regenschirme. ►►►



Die Beschreibung des einzigen deutschen Wanderführers leitete uns in wenigen Minuten vom Bahnhof an den Start der Wanderung. Hier prangte auf einem großen Schild eine Übersichtskarte der kompletten Wanderung, wichtige Tipps sowie Notfallnummern. (Ein Handy hatten wir dabei; das blieb aber während der nächsten acht Tage ausgeschaltet.) Na dann, los geht es!

Eigentlich hatten wir ja Glück: Der erste Teil quert, immer aufsteigend, den Südhang oberhalb von Ventimiglia. Nicht vorzustellen bei blauem Himmel und 35 Grad im Schatten. Aber es nieselte, und so machten wir die ersten Höhenmeter, noch mit maximalem Gepäck. Neben einem kleinen Zelt (2 kg), Isomatte und Schlafsack (für jeden 1,5 kg) und einem spärlichen Arsenal an Bekleidung hatten wir pulverisierte Gemüsebrühe für 10 Tage dabei. Dazu noch 25 selbstgemachte Fastenkekse (die Belohnung des Tages), zwei Beutel Tomatensuppe als Notration, weiterhin Brausetabletten (Vitamine und Mineralstoffe) und: Wasser! Auf dem Grenzkamm zwischen dem Piemont und Ligurien kann es ganz schön heiß werden. Außerdem verläuft der Weg meist wirklich auf oder unterhalb von Gebirgskämmen, was die Anzahl an natürlichen Quellen stark in Grenzen hält. Mit insgesamt 9,5 Litern Wasser bebuckelt starteten wir also meistens unsere Tagesetappen. Damit hatten wir die Chance, Wasser für zwei Tage dabei zu haben. Und wirklich, es sollte sich zeigen, dass

die Informationen über die Quellen am Wegesrand nicht immer aktuell waren. Wir lagen mit unserer Wasserplanung genau richtig.

Zwei wichtige Dinge sind bei so einer Fernwanderung zu beachten (mit oder ohne Fasten). Zum Einen: Wo gibt es Wasser (siehe oben)? Zum Anderen: Wo kann man übernachten? Den ersten Punkt hatten wir ja bereits geklärt (kommt aber noch ein paar Mal vor), und zum Thema Übernachtung machten wir bereits am Ende des ersten Tages unsere Erfahrungen. Gemäß Führer sollte uns am Ende der ersten Etappe das Rifugio Alta Via begrüßen. Auf die regionale Küche können wir ja verzichten, aber ein Plätzchen für ein Zelt oder auch eine Matratze wäre schon cool. So standen wir am Sonntagabend gegen 19 Uhr an einem großen Tor und blickten auf ein recht zugewuchertes Grundstück, in welchem sich scheinbar auch ein Rifugio verstecken sollte. Nach mehrmaligem Klingeln erschien eine Frau und winkte uns zu: „Rifugio chiuso“ – das Rifugio hat geschlossen. Wir fragten, ob wir nicht vielleicht wenigstens unser Zelt aufstellen könnten. Und etwas Wasser könnten wir auch gebrauchen. Nach einigen Verhandlungen öffnete sie schließlich das Tor und brachte uns sogar zu einem eingewachsenen Häuschen. Wasser gäbe es keines – wegen Leitungsbruch –, aber schließlich brachte sie uns eine Schüssel mit Wasser zum Waschen und füllte unsere Trinkbehälter auf. Nach der Zubereitung unserer Brühe – zum

Dessert gab es einen Fastenkeks – machten wir es uns in den zwei Betten gemütlich. So endete also unser erster Tag der Fastenwanderung.

In der Nacht hatte sich das schlechte Wetter verzogen, und der Morgen empfing uns strahlend blau. Nach einem Frühstückstee machten wir uns erst einmal an die weitere Planung. Insgesamt galt es bis zum Campingplatz zurück neun Tagesetappen zu erwandern, und das in 8 Tagen. Gemäß Führer war die weitere Situation mit den Hütten eigentlich ungünstig für uns: Entweder waren die Tagesetappen zu kurz oder man musste den Weg verlassen und – wie beim Beispiel des Rifugio Allavena – mehr als 300 Meter zur Hütte absteigen. Wir legten uns also einen Plan zurecht, die noch ausstehenden acht Etappen in den nächsten sieben Tagen zu schaffen. Gleichzeitig versuchten wir, die steilen Aufstiege in den Morgen oder Abend zu legen, was schließlich auch prima funktionierte.

Aber nun ging es erst einmal weiter, immer dem Hauptkamm zwischen Frankreich und Ita-

lien folgend, meist auf Militärstraßen aus dem Ersten Weltkrieg. Am Nachmittag des zweiten Tages erreichten wir das offizielle Etappenende, aber nach einer Pause auf der Hütte (und einem nicht ganz legalen Cappuccino) machten wir uns auf zum unbewirteten Rifugio Muratone, welches wir aber verschlossen vorfanden. Eine herrliche Nacht unter freiem Himmel, und schon war der dritte Tag angebrochen. Die nächsten Tage starteten wir nun immer sehr früh – spätestens um halb sieben hatten wir die gepackten Rucksäcke geschultert. Somit hatten wir gut zwölf Stunden, um unser Tagesziel zu erreichen. Wie bereits eingangs erwähnt, stellte unser Körper nur ein beschränktes Energieangebot zur Verfügung. Bereits am dritten Tag merkte ich, wie nah die Grenze zwischen „Geht noch!“ und „Aus die Maus!“ war: Am steilen Aufstieg zum Monte Torragio kam ich (Ralf) in eine Unterzuckerung und musste eines unserer „Nottütchen“ (eine hochkalorische Nahrungsergänzung) zu mir nehmen. So ging es mir dann an insgesamt zwei Tagen. ▶▶▶

Anzeige



Mit Stil ans Ziel

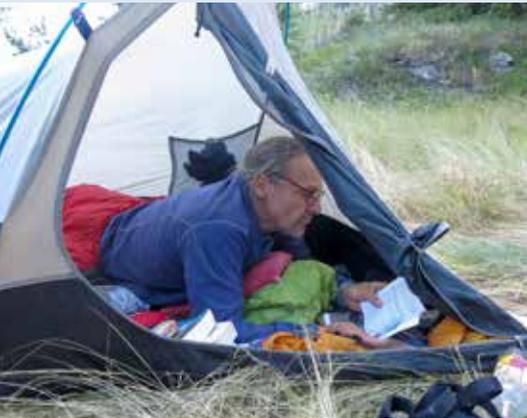
Busreisen ▪ Ausflüge ▪ Gesellschaftsfahrten ▪
Schülerbeförderung ▪ Rollstuhlbeförderung

Reibmattenstraße 2
79591 Eimeldingen
Tel: +49 (0) 7621 10673
info@renk-busservice.de



Renk
BUSSERVICE GMBH

www.renk-busservice.de



Das Ziel, jeden Tag die Etappe zu verlängern, funktionierte gut. Innerhalb der angepeilten zwölf Stunden liefen wir täglich ungefähr acht bis neun Stunden. Eine lange Mittagspause und etliche Zwischenstopps sorgten dafür, unserem Körper energetisch zu folgen. Den höchsten Punkt erreichten wir bereits am Beginn des vierten Tages: den Gipfel des Monte Saccarello. Nun konnte es ja eigentlich nur noch abwärts gehen – leider fehlten uns noch über 100 Kilometer. Wir hatten bis zu diesem Punkt erst knapp 70 Kilometer hinter uns gebracht.

Aber wir erreichten unser Ziel, die Wanderung in dem uns gesteckten Zeitplan abzuschließen. Am Mittag des achten Tages liefen wir auf dem Campingplatz Le Manie ein und stürmten erst einmal das Restaurant – Fastenbrechen! Dazwischen lagen ca. 180 Kilometer Wanderwege

– von der geteerten Straße bis zum Miniklettersteig, 7.000 Höhenmeter im Aufstieg und – man könnte es auch berechnen – 6.700 Meter Abstieg. Außerdem hatten wir zwei Verhauer zu vermeiden; der letzte peinlicherweise eine Stunde vor Ende der Wanderung – das hatte uns eine Stunde gekostet! Man könnte sagen, wir sind auf dem Weg keinem Menschen begegnet. Das stimmt nicht ganz. Aber wir waren an allen Übernachtungsplätzen alleine. Die einzige Menschenansammlung trafen wir auf der zweiten Etappe: Hier kam uns eine Gruppe entgegen, die auf dem GR5 unterwegs war.

Was nehmen wir mit von dieser Tour? Die Kraft liegt in der Langsamkeit. Auch mit einer durchschnittlichen Laufgeschwindigkeit von zwei bis drei Kilometern pro Stunde kann man einen Weitwanderweg gut hinter sich bringen. Unsere tägliche Kalorienaufnahme lag bei 300 Kalorien. Dabei haben wir etwas gemogelt, indem wir uns in am Weg liegenden Restaurants eben einmal einen Cappuccino gegönnt haben (ist in die Energieberechnung mit eingegangen). Und zur Natur gibt es zu sagen: sagenhaft! Wir sind in der aufgehenden Sonne durch Blumenwiesen gelaufen, wie wir sie zuvor noch nie gesehen hatten. Wir haben versteckte Quellen und traumhafte Übernachtungsplätze entdeckt. Und wir haben das „tollste Klettergebiet Italiens“ mal aus einem anderen Blickwinkel gesehen – optisch wie auch philosophisch.

Und zu guter Letzt – was möchten wir Euch noch mitgeben? Wenn Ihr einmal ein ganz anderes Zeitgefühl erleben wollt, dann ist so eine Fastenwanderung in der Einsamkeit der Natur genau das Richtige. Keine Zeit für Kochen und Abspülen, keine Gedanken zum Thema Essen, kein Einkaufen und – keine Schleppelei. Aber Ihr solltet gesund sein, der Körper kommt an seine Grenzen, und die solltet Ihr kennen. Meine Arthroseknie haben die Abstiege schmerzfrei bewältigt. Wir waren sicher nicht das letzte Mal auf diese Art unterwegs – die restlichen 260 Kilometer warten bereits darauf, in Angriff genommen zu werden. ▲▲

Marion und Ralf

Orientierungsapps für Outdoorsportler

Vor drei Jahren hatte mein Garmin GPS-Gerät einen Totalausfall. Ich stand kurz vor einer Paddelreise nach Kanada, und dann auf die Schnelle ein neues Gerät für mehrere hundert Euro kaufen?

Ein Freund gab mir den Tipp, die App Locus Map zu benutzen. Mit dieser App kann man Locuskarten kaufen. Das sind Offline-Vectorkarten, die jeweils ein Land oder (bei großen Ländern wie Frankreich oder Deutschland) die Nord- oder Südhälfte umfassen und pro Karte 2 bis 3 Euro kosten. Ich lud mir die Karte vom Yukon Territory herunter und übertrug von einer Papierkarte alle wichtigen Punkte – wie Stromschnellen und Campmöglichkeiten – auf die Locuskarte. Während der gesamten 350 km langen Tour war die Orientierung problemlos möglich. Wir wussten jederzeit, an welcher Stelle des Flusses wir uns befanden. Und am Ende der Reise wusste ich: Das Geld für ein neues GPS spare ich mir!

Inzwischen benutze ich die Alpenvereins-App „Outdooractive.com“ in der Aboversion. Für monatlich 5 € kann ich alle Topo-, Alpenvereins-, Kompass- und Outdooractive-Karten in Europa nutzen und auch herunterladen, so dass ich sie offline nutzen kann – von Nordschweden bis Portugal. Die Menge des heruntergeladenen Kartenmaterials ist nur durch die Datenkapazität des Handys limitiert, die Orientierung ebenso zuverlässig wie mit dem GPS. Die wichtigste Funktion neben der Orientierung ist die Routenplanung, die in verschiedenen Modi (z.B. Wandern, Mountainbike) sehr einfach und ohne Aufwand möglich und innerhalb von fünf Minuten gelernt ist.

Geplante Touren kann ich speichern und offline aufrufen. Damit bin ich unabhängig, ob die Hütte WLAN hat oder nicht. Meinen eigenen Standort zeigt die APP in verschiedenen Kartengittern an, was bei etwaigen Notrufen hilfreich ist. Außerdem bietet die App – wie andere Apps (Komoot etc.) – Tourenvorschläge, die direkt in die auferufene Karte eingeblendet werden können. Selbstverständlich kann ich jede Tour unterwegs aufzeichnen und die Tour im Anschluss speichern.

Für das Erlernen der verschiedenen Anwendungen der App stehen eine ganze Reihe von Tutorials bei YouTube zur Verfügung.

Für mich ist die App „Outdooractive.com“ die eierlegende Wollmilchsau, die mich von den herkömmlichen Hilfsmitteln unabhängig macht, außer ... das Handy spinnt, fällt aus, fällt in den Abgrund etc. Aus diesem Grund befinden sich



in der Regel Karte, Kompass und Höhenmesser immer noch im Rucksack. Zumindest bei Alleintouren, wenn kein weiteres Handy vorhanden ist.

Carsten Hein



Morgenstimmung im Vorderen Gasteretal

Jungfrau

Am Petersgrat

Fernsicht am Hockenhorn-Gipfel

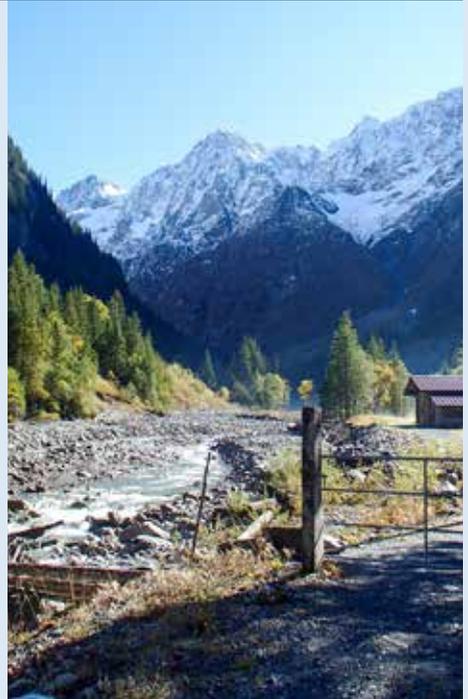






Irgendwie hatte ich, irgendwie hatten wir uns das womöglich alle anders vorgestellt. Irgendwie ... Anders ... Eine spätsommerliche, einfache Firn- und Gletschertour Anfang Oktober mit zeitlich überschaubaren Tagesetappen sollte es werden. Sollte ... Einen gemütlichen Abend, gemeinsam kochend am Ofen im Winterraum der Mutthornhütte mit einem Glas Rotwein in der Hand wollten wir verbringen. Wolten ... Alles Theorie ! Aber ... Vielleicht haben die winterlichen Verhältnisse inklusive Neuschnee bei einer schier unfassbaren Fernsicht, die deutlich über 10stündige Etappe am Samstag, sowie die letzten Meter zur Mutthornhütte im Dunkeln, ja vielleicht hat genau dieses „Anders“ dazu beigetragen, dass wir am nächsten Tag dennoch alle mit einem dicken Grinsen im Gesicht und einem Gefühl der Dankbarkeit im Herzen abgestiegen sind. Zurück aus den kalten Farben Blau, Grau/Schwarz, Weiß des Hochgebirges in die warme, bunte Vielfalt des hinteren Lauterbrunnentals im Herbst. Schön war's ! Sehr ... ▲▲

Stefan Schmökel



- ▲ Wolkenmeer mit Doldenhorn
- ▲▲ Alpenglühen mit Tschingel- und Breithorn
- ▲ Kanada, oder doch Gasteretal?



Reisen

zu Mythischen Orten
im Jura



Seit vielen Jahren bin ich in unserer Regio unterwegs, um „Mythische Orte“ zu erforschen. Dabei wird immer wieder deutlich, dass seit Jahrhunderten die Menschen hier in einem gemeinsamen Kulturraum lebten, Landesgrenzen sind erst moderne politische Erfindungen. Das musste ich schmerzlich im April 2020 erfahren, als ich auf die Schauenburgerfluh wollte – alle Grenzen wegen der Pandemie geschlossen. Dieser Schock hat mich nachhaltig beeindruckt! Welch ein Geschenk, dass wir nun unsere Nachbarn wieder ungehindert besuchen können.

Schauenburgerfluh

Auf der Schauenburgerfluh – einem der schönsten Aussichtspunkte des Baselbiets – befindet

Be Alpengipfel, und im Norden fällt der Blick jenseits des Rheins hinüber zum Schwarzwald. Schon im 18. Jahrhundert waren hier römische Münzfunde bekannt, doch erst 1961 begann man mit systematischen Grabungen, bei denen Mauerreste eines gallorömischen Quadrattempels freigelegt wurden. Im Inneren konnte man den Grundriss der quadratischen Cella, des Kultraums des Tempels, eruieren und ein äußeres Quadrat von geringerer Mauerstärke, das den Umgang darstellt. Das Gebäude muss von einem turmartigen Mittelteil und einer dieser umfassenden, offenen Laube bestanden haben, deren Dach vermutlich auf Holzpfosten ruhte. Die Abweichung von 16 Grad aus der Ostrichtung stimmt genau mit derjenigen des Schönbühltempels in Augusta Raurica überein. Die Achse des kleinen Tempels weist genau auf den Gipfel des Sonnenberges bei Maisprach. Nach dem römischen Festkalender wurden die



sich ein gallorömisches Höhenheiligtum, in dem mindestens bis in die Zeit um 400 den Göttern geopfert wurde. Die prachtvolle Aussicht reicht von hier über das Ergolztal und seine Seitentäler vom Kettenjura bis zum Rhein. An besonders klaren Tagen zeigen sich über den Hauensteinpasslücken im Südosten wei-

Cerealia, das Fest der Göttin des pflanzlichen Wachstums, der Ceres, am 19. April gefeiert. Gleich wie beim Schönbühltempel in Augst fällt auch auf der Schauenburgerfluh der erste Strahl der aufgehenden Sonne am 19. April in die Tempelachse.

Ziefen

Ziefen, das ursprüngliche Bauern- und Posamenterdorf pflegt seine Traditionen, so kann man am Heiligen Abend dem Umgang der ‹Nünichlingler› beiwohnen. Am Abend des 24.12. treffen sich einige Dutzend Männer und konfirmierte Knaben, schwarz gekleidet. Alle tragen Zylinderhüte. In den 80er Jahre waren die Zylinder noch 3 m hoch, heute messen die höchsten 6 Meter, es ist ein regelrechter Wettbewerb entstanden. Riesige Kuhglocken haben sie umgebunden, mit denen sie einen Höllenlärm veranstalten. Um Punkt 21 Uhr geht überall das Licht aus, dann zieht der lärmende Zug eine Stunde durch das dunkle Dorf. Zum ersten Mal wurde solch ein Zug in Ziefen 1827 erwähnt. Ursprung dürften Perchtenumzüge sein, bei denen maskierte und lärmende Gestalten durchs Land ziehen, ein Brauch der heute in Süddeutschland und

Blasius mit ihrem Geläute zum Mitternachtsgottesdienst ein.

Eine hübsche Legende rankt sich um den Ursprung der reformierten Ziefener St. Blasius-Kirche auf dem Berg hoch über dem Dorf. Für den Bau, heißt es im Volksmund, sei eigentlich die Örtlichkeit „Hell“ und „Chäppele“ oder das „Brunnmätteli“ ausersehen gewesen, doch hätten Engel das Baumaterial nächtlicherweise an den heutigen Standort getragen. Die Grundrisse bezeugen eine romanische Basilika, die ins 11. Jahrhundert zurück reicht, deren Apsis später durch einen rechteckigen gotischen Chor ersetzt wurde. Geweiht ist die Kirche dem heiligen Blasius, Arzt und Bischof in Sebaste (Armenien), der 316 den Märtyrertod erlitt. Er gehört zu den 14 Nothelfern und wird bei Halsleiden angerufen. Seine Attribute sind zwei gekreuzte Kerzen und sein Jahrestag



den Alpen verbreitet ist. Die Wilde Jagd wird vor allem während der Rauhächte beobachtet. Böse Geister ziehen unter Anführung von Wodan nachts mit fürchterlichem Gerassel unter Schreien, Johlen, Heulen, Jammern, Ächzen und Stöhnen durch die Lüfte und kündigen Unheil an. Anschließend lädt die Kirche St.

wird am 3. Februar begangen. Trotz der Basler Reformation von 1529 hat man den Heiligen in Ziefen als Kirchenpatron beibehalten. Die zahlreichen Fresken stammen aus dem 14. Jahrhundert; die vier Evangelistensymbole in der Chorleibung sind ein Werk des zeitgenössischen Künstlers Walter Eglin. ▶▶▶

Über dem Bogen des Chors hängt das Wapen des alten Kantons Basel. Es erinnert an die schwere Trennungszeit von 1831/33, als Ziefen der Stadt treu blieb und in den Kämpfen zwei Bürger verlor.

Kloster Schönthal

Eingebettet in eine fast unberührte Berglandschaft am Fuße der wenig befahrenen Paßstrasse am Oberen Hauenstein, liegt das zu neuem Leben erweckte Kloster Schönthal. Zu Fuß dauert der Spaziergang vom Dorf Langenbruck aus eine knappe Viertelstunde. Wie verzaubert bleibt man vor dem geheimnisvollen Hauptportal der romanischen Kirche stehen und versucht, die Sinnbilder zu deuten, die ein Steinmetz hier vor rund achthundert Jahren angebracht hat.

Ursprünglich war Schönthal ein Doppelkloster gewesen, eine religiöse Gemeinschaft von Männern und Frauen, die in getrennten Häusern lebten. Bereits 1266 ist jedoch nur noch von einem Benediktinerinnen-Konvent die Rede. Weiterhin aber wallfahrten zahlreiche Pilgerscharen nach Schönthal, besonders zu den Christiania-Reliquien, die hier aufbewahrt wurden. Als 1463 in Kleinbasel die Pest ausbrach, veranstalteten Domstift und Rat von Basel eine Prozession, an der 1.500 Personen teilnahmen. Bei der Kantonstrennung von Basel-Stadt und Basel-Landschaft im Jahre 1833 wurde das Schönthalgut verkauft, seit 1989 ist es in Privatbesitz des Werbefachmanns John Schmid. Der neue Besitzer wollte hier sein Projekt „Culture at Schönthal“ für zeitgenössische Skulpturenkunst verwirklichen und konnte damit den wunderbaren Ort mit Ausstellungen in der Kirche und Tagungsräumen neu beleben. Wer heute den Skulpturenweg im Freien begeht, gerät zuletzt hoch oben im Wald in den Bann eines alten Märchens, das einen erschauern lässt.

Belchenfluh

Ein herrliches Wandergebiet erstreckt sich zwischen Eptingen, Waldenburg und Langenbruck. Romantische Wege über felsige Kreten laden ein zum Aufstieg auf die Belchenfluh auf 1.098,9 Meter mit einer einzigartigen Rundschau auf die Alpen, den Schwarzwald und die Vogesen. Im Herbst und Winter kann es Inversionswetterlagen geben. Dann ragen sonnenbeschienene Juragipfel wie Inseln aus dem grauen Nebelmeer auf – eine einmalige Stimmung für uns Wanderer.

Das „Belchen-Dreieck“ am südlichen Oberrhein mit dem Schwarzwald-Belchen, dem Schweizer Belchen (Bölchen, Belchenfluh) und dem Vogesen-Belchen (Ballon d'Alsace) hat wohl den Kelten für die Zeitmessung und Orientierung des Menschen gedient. Die Gestirne, insbesondere Sonne und Mond, sind dabei die „Zeiger“, die Landschaft ist das „Zifferblatt“ einer topographisch-astronomischen Uhr. Die markanten Berge dienen als Merkpunkte für die Extremstände bzw. Aufgangspunkte der Gestirne an den kalendarischen Richttagen. Mit wenigen Ausnahmen tragen die „Ziffern“ denselben Namen: Belchen oder Ballon (Belenus = keltischer Sonnengott) als Visierpunkte der Sonnenstände und Blauen als Merkpunkte der Mondstände. So kann man, beispielsweise auf dem Ballon d'Alsace stehend, an den Tagundnachtgleichen den Sonnenaufgang über dem Badischen Belchen beobachten, und am 21. Dezember, der Wintersonnenwende, ist er über der Belchenfluh zu sehen. ▲▲

Martin Schulte-Kellinghaus
mythische-orte.eu

INFO

- **Wanderungen von Frenkendorf oder Bad Schauenburg zur Schauenburger Fluh**
- **Wanderungen ab Ziefen: Rebenweg, Chastelenfluh**
- **Wanderparadies Jurabelchen mit zahlreichen Touren**
- **Wanderparadies Wasserfallen mit zahlreichen Touren**
- **Wanderparadies Passwang mit zahlreichen Touren**

Live - Reportage von Kerstin Langenberger & Olaf Krüger: Inseln des Nordens – Abenteuer am Polarkreis



Die preisgekrönten Naturfotografen Olaf Krüger und Kerstin Langenberger verbindet die Begeisterung für die Natur und Kultur des Nordens. In einer packenden Live-Show stellen sie die schönsten und wildesten Eilande Nordeuropas vor: das sagenhafte Naturwunder Island, die Heimat der Inuit, Grönland, das Eisbärenland Spitzbergen, den Inselstaat der Färöer und das Nordlichtarchipel Lofoten.

Kerstin Langenberger lebt seit zehn Jahren in Skandinavien. Für den neuen Vortrag fotografierte sie u.a. den Ausbruch des Vulkans Eyjafjallajökull und arbeitete auf dem legendären Greenpeace-Schiff Rainbow Warrior. Olaf Krüger wanderte wochenlang durch Islands wilden Norden und lernte die atemberaubende Natur Ostgrönlands kennen, die in krassem Gegensatz zu den ernüchternden Lebensumständen der Inuit steht.

Für die Live-Reportage »Inseln des Nordens« haben die Referenten keinen Aufwand gescheut: Eindringliche Porträts, üppige Landschaftsaufnahmen und über die Leinwand tanzende Nordlichter verleiten zum Staunen und Träumen.

Live-Reportage

Dienstag, 11. Januar 2022

um 19.30 Uhr

im Burghof, Lörrach

**Karten an der Abendkasse
sowie verbilligter Vorverkauf bei:
Reservix + BZ + Burghof + Tourist-Info**

Die Vortragsreihe VISION ERDE der Volkshochschulen der Region wird präsentiert von Martin Schulte-Kellinghaus und der Badischen Zeitung. Weitere Informationen unter: www.visionerde.com



Was gibt's Neues bei uns?

Einladung: Jugendvollversammlung

Wann? Dienstag, 22. Februar 2022 ab 17.30 Saftempfang

Wo? SAK, Tumringer Straße 269, Lörrach

Was?

1. Begrüßung durch Jugendreferentin und Jugendbeirat
2. Rückblick 2021
3. Finanzen 2021 & Budget 2022
4. Vorstellung neuer JugendleiterInnen
5. Wahlen: Jugendreferent, Jugendbeirat, Jugendausschuss und Delegierte für den Jugendleitertag
6. Wünsche
7. Sonstiges

Warum? Für mehr Mitbestimmung im JDAV

Wer? Alle (J)DAV-ler unter 27 Jahre, JugendleiterInnen sowie geladene Gäste



Freya stellt sich vor

Hallo zusammen,

ich bin Freya und 16 Jahre alt. Ich mache bald die GA (Grundausbildung) und freue mich schon darauf wenn ich anfangen darf, Jugendtrainerin für die Kletter-Kinder in Müllheim zu sein.

In meiner Freizeit trainiere ich Bouldern, bin im Zirkus und reite.

Schon als kleines Kind war ich in den Ferien oft mit meiner Familie in den Alpen zum Wandern und Klettern unterwegs.

Auch Skitouren gefallen mir mittlerweile gut!

Schöne Grüße, Freya

Leon stellt sich vor



Einige werden mich schon kennen – vor einigen Jahren war ich schon mal für den DAV Lörrach als Jugendleiter aktiv. Für mein Informatikstudium hat es mich dann aber nach Aachen gezogen. Dort habe ich in den vergangenen sechs Jahren ebenfalls eine Gruppe geleitet und diverse Ausfahrten gemacht. Als begeisterter Kletterer habe ich in der Aachener Umgebung verschiedene Klettergebiete ausgecheckt und mit Ettringen hierbei eines meiner Lieblingsgebiete ent-

deckt. Wenn man einmal verstanden hat, wie parallele Risse geklettert und abgesichert werden, hat man auch für alpinere Abenteuer weitere Techniken im Repertoire. Definitiv eine Empfehlung für jeden mit Trad-Ambitionen. Eines stellt man allerdings recht schnell fest, wenn man so weit im Norden ist: Die Berge sind weit weg. So stand schnell fest, dass der künftige Job weiter im Süden liegen muss. Und so bin ich nun zurück und freue mich auf spielerisches Höhenmeter-Sammeln mit dem Rad, diverse Sportklettergebiete und alpine Abenteuer in akzeptabler Entfernung. Apropos Abenteuer – die erste Ausfahrt ist auch schon in der Planung: Im Juni geht es zum Mehrseillängenklettern an den Brüggler (siehe Programm).

Auf bald, Leon

Grundausbildung 2021

Die Grundausbildung beim JDAV Baden-Württemberg startete für Freya und mich am 30. Oktober in Weidach. Am Bahnhof trafen wir die anderen Teilnehmer und Teamer. Wir fuhren alle zusammen zur Hütte, in der wir geschlafen, gegessen, gelernt und Spaß gehabt haben.



Die Woche war sehr abwechslungsreich gestaltet: Es gab viele verschiedene Themen, die für uns Jugendleiter wichtig sind. Diese Themen reichten von „Was ist Erlebnispädagogik?“ über „Knotenkunde“ bis hin zu „Rechten und Pflichten eines Jugendleiters“. Wir Teilnehmer konnten auch selbst unsere Wünsche einbringen, und kein Wunsch blieb am Ende der Woche offen. Einige Theorieeinheiten waren sehr theoretisch, ein paar eher praktisch und manche haben uns zum Diskutieren angeregt.

Jedoch hatten wir nicht nur Theorie in dieser Woche, sondern waren an einem Tag draußen am Fels und an einem anderen Tag in der DAV-Halle Sparkassen Dome in Neu-Ulm. Dort wurde gelernt und natürlich auch viel geklettert. Wandern gehörte zur Grundausbildung ebenfalls dazu. Deswegen waren wir an zwei Tagen wandern. Diese zwei Touren mussten wir Teilnehmer selbst mit einer Karte und Kompass planen. Und natürlich darf Baumklettern auf einer Grundausbildung nicht fehlen.

Abends nach der letzten Theorieeinheit saßen wir Teilnehmer und die Teamer zusammen und haben gespielt, geredet und hatten dabei viel Spaß.

Am 5. November endete die Grundausbildung. Jeder, der dabei war, hatte bestanden und viel gelernt. Es war eine erfahrungsreiche, interessante und spaßige Woche, die ich nur jedem empfehlen kann.

Svea

Was kommt?

Programm / Ausblick JDAV Touren 1. Hj. 2022

Detaillierte Ausschreibungen erhaltet Ihr in den Gruppen oder auf Anfrage bei den jeweiligen Jugendleitern. Anmelden kann sich grundsätzlich jedes DAV-Mitglied im passenden Alter. Vorrang haben jedoch Mitglieder der JDAV-Jugendgruppe.

Februar 2022

22.2.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

Jugendvollversammlung

DAV-Mitglieder bis 27 Jahre und Gäste mit Einladung

Mai 2022

14. – 15.5.2022

Biwaktour im Schwarzwald

Ab 9 Jahre

Org.: Franziska Urstöger

25. – 29.5.2022

Bouldern in Bleau

Ab 14 Jahre

Org.: Max Homberger

Juni 2022

24. – 26.6.2022

Mehrseillängen am Brüggler

Ab 14 Jahre

Org.: Leon König

24. – 25.6.2022

24-Stunden-Wanderung

Weitere Informationen: siehe Seite 117

Juli 2022

JuMa im Allgäu

Ab 16 Jahren

Org.: Maren Laufs & Svea Kaiser

JDAV feiert – Sommerfest

Für alle ab 8 Jahren

Org.: Naomi Walz

8. – 10.7.2022

Sektionswochenende in der Zentralschweiz

Weitere Informationen: siehe Seite 28

September 2022

23. – 25.9.2022

Hochtouren-Schnuppern in der Silvretta

A-Silvretta, Madlenerhaus und

Wiesbadener Hütte

Ab 12 Jahren

Org.: Franziska Urstöger & Stefan Schmökel



Nachts ist es dunkler als draußen

Unter diesem Motto stand dieses Jahr das traditionelle Nachtklettern der Jugend-, Kinder- und Familiengruppe am Donnerstag, dem 7. Oktober 2021 im Erlebniskletterwald Lörrach. Gegen 17:30 Uhr fanden sich 18 Kinder / Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren sowie neun Elternteile ein, um an diesem besonderen Event teilzunehmen. Noch im Hellen wurden die Klettergurte angelegt und die Stirnlampen an den Helmen montiert, bevor es zu den Einweisungen unter der Leitung von Zuril, Sveja und Marion ging.

Im Anschluss konnten dann alle bis in die Dunkelheit hinein die Parcours erproben. Den Abschluss bildete das gemeinsame Befahren der superlangen Seilrutsche. Diese wurde zum Teil mit Hilfe der Stirnlampe und zum Teil nur im Schein des Nicht-Vollmondes ausgeleuchtet.

Auch diesmal war es ein großartiges Erlebnis für alle alten „Hasen“ sowie für diejenigen, die das erste Mal dabei waren. Wir sehen uns dann wieder im Oktober 2022 – frei nach dem Motto „Alles bleibt anders“.

Marion



Ansprechpersonen

Jugendausschuss (gewählt bis März 2022)

Naomi Walz: juref@dav-loerrach.de
(Jugedreferentin)
Max Homberger: jugend@dav-loerrach.de
(Jugendbeirat)
Benjamin Gombocz: b.gombocz@aikq.eu
(Stadtjugendring)
Maren Laufs: marenla02@gmail.com
Franziska Urgstöger: franziska.urstoeger@gmx.de

Jugendleiter / Ausbilder / Betreuer

JuMa

Svea Kaiser: kaiser-svea@t-online.de

JuGr

Sören Unger, unger.soeren@outlook.de
Max Homberger, max.homb@gmail.com
Naomi Walz, naomiwalz@yahoo.de

KiGr

Svea Kaiser, kaiser-svea@t-online.de
Franziska Urstöger: Franziska.Urstoeger@gmx.de

KiGr Müllheim

Meike Jünemann, lampolino.74@gmx.de
Freya Jünemann

Springer / weitere JL

Marion Drömmel (Logistik):
verwaltung@dav-loerrach.de,
Maren Laufs: marenla02@gmail.com,
Leon König: leon@leon-koenig.eu

Trainingstermine

JuGr

Dienstag 17:30 – 20 Uhr (Halle) / – 21 Uhr (draußen)

KiGr

Donnerstag 17 – 18:30 Uhr

KiGr Müllheim

Montag 15 – 17 Uhr

Klettertreff JuMa

Donnerstag 19 – 21 Uhr

Aufbruch zum Nachtklettern im
Erlebniskletterwald Lörrach

LÖ bloc

DIE Boulderhalle

...mehr als Bouldern



LÖ Bistro



Training



Treff



und vieles mehr

Unsere **BESONDEREN**
Preise für **DAV Mitglieder***

Basic (18 +)	Ermaßigt* (18 +)	Jugendliche (10 - 17)	Behindertenausw. (3 +)	Kind (6 - 9)	Kleinkind (3 - 5)
Tageskarte *DAV (Lörrach u. Hochrhein)					
10,00 €	8,50 €	6,50 €	5,00 €	5,00 €	4,00 €
Jahreskarte *DAV (Lörrach u. Hochrhein)					
560,00 €	470,00 €	380,00 €	290,00 €	290,00 €	240,00 €
Monatsabo (Laufzeit 6 Monate) *DAV (Lörrach u. Hochrhein)					
56,00 €	47,00 €	38,00 €	29,00 €	29,00 €	24,00 €
Monatsabo (Laufzeit 3 Monate) *DAV (Lörrach u. Hochrhein)					
65,00 €	55,00 €	44,00 €	34,00 €	34,00 €	28,00 €
10 + 1 Karte *DAV (Lörrach u. Hochrhein)					
100,00 €	85,00 €	65,00 €	50,00 €	50,00 €	40,00 €

LÖ bloc – DIE Boulderhalle
 Im Fallberg 6 • 79639 Grenzach-Wyhlen
 +49 (0)7624 – 80 999 70 • www.loebloc.de

**ERSTER
EINTRITT
GRATIS***

© 2014 DAV

*Preis bei Erstbesuch

Touren- und Kursübersicht 1/2022



Hier geht's zum Touren- und Kursprogramm auf unserer Homepage.



Anmeldung zu Touren und Kursen nur noch über die Homepage.
Bitte Anmeldezeitraum und aktuelle Corona-Regelungen beachten. Es können sich daher Änderungen bei den Veranstaltungen ergeben (siehe Homepage).

Touren-Übersicht 1/2022



Datum	Tour	Disziplin	Schwierigkeit	Tourenführer / TF	Nr.
Januar					
09.01.	Fanenstock	ST	WS	Martin Krall	T065
15.01.	Skitour Chli Chärpf 2700 m	ST	WS	Jürgen Kühnöl	T107
15.01.	Chistihubel	SST	WT3	Carsten Hein	T087
20.01. - 21.01.	Leichte Eingetouren zum Saisonstart	ST	Bis WS+	Jochen Kuri	T112
22.01. - 23.01.	Schwarzwälder Haute Route, Skidurchquerung	ST	L-WS	Sandra Tremmel	T091
22.01.	Skitour zum Wildgärst	ST	WS+	Wolfgang Wagner	T115
22.01.	Schimbrig	SST	WT4	Carsten Hein	T088
Februar					
03.02. - 06.02.	Langes Schneeschuhwochenende in Alpe Devero	SST	WT3	Michael Fischer	T066
05.02.	Auf und Ab im Schwarzwald oder woanders	ST	bis ZS-	Harald Erbacher	T070
06.02.	Oberalpduett	ST	ZS-	Martin Krall	T067
11.02. - 13.02.	Großes Skitourenwochenende	ST	L-ZS	Jürgen Kühnöl	T143
13.02.	Schnepfhalde und Steppberg	SST	WT2	Michael Fischer	T119
19.02. - 20.02.	Skitouren Biwak	ST	WS	Luca Dressino	T071
19.02.	Rotefluespitz und Beichle	SST	WT3	Michael Fischer	T073
19.02.	Rotsandnollen	SST	WT2/WT4	Carsten Hein	T089
26.02.	Schratteflue (Hengst)	ST	WS+	Wolfgang Wagner	T116
26.02.	Rothore (2.276m)	SST	WT2+	Andreas Gözl	T125
27.02. - 03.03.	Von der Hinterrheinquelle nach Airolo	ST	ZS+	Angela Rosin	T068
März					
04.03.	Glattigrat - Kursbezogene Übungstour	ST	WS	Gerson Pfaff	T142
05.03. - 12.03.	Wellnesswoche Valle Maira Schneeschuhtouren	SST	WT3	Michael Fischer	T069
06.03.	Wintertour am Kaiserstuhl	MTB	anspruchsvoll	André Michel	T081
11.03. - 13.03.	Skitouren Tipi Tour	ST	WS	Luca Dressino	T072
25.03. - 29.03.	Urner Runde	ST	ZS+	Jürgen Kühnöl	T077
27.03.	Frühlingstour	MTB	K: L ; T: L- m	Madlee Disch	T144
April					
02.04. - 05.04.	Skihohtouren Grimsel- / Sustenpass	ST	bis ZS+	Jochen Kuri	T106
08.04. - 10.04.	Skihohtour Groß Grünhorn + Kleines Wannenhorn	ST	ZS+, II	Wolfgang Wagner	T117
10.04.	Frühlings-Graveltour	MTB	mittelschwer	André Michel	T085
23.04. - 24.04.	Strahlhorn 4190 m	ST	ZS	Jürgen Kühnöl	T136
30.04.	Hohe Winde Rundtour	MTB	K: mittel , T: mittel	Wolfgang Kothny	T093
30.04.	Belchen ab Schönau: Wandern im Hochschwarzwald BW	T1		Christian Heinrich	T098
Mai					
01.05.	Wanderung am Hirnichopf und Portiflue	BW	T3	Nikoletta Fischer	T075
05.05. - 08.05.	Bouldern im Wald von Fontainebleau	KL	3a-8c	Harald Erbacher	T120
06.05.	Sunset Thur	MTB	T: mittel K: mittel	Heiner Wirtz	T137
07.05.	Vogesen - Molkenrain	BW	T2	Kirsten Philipp	T103
12.05. - 15.05.	Dorsale del Triangolo Lariano	BW	T3	Nikoletta Fischer	T076
21.05. - 22.05.	Zwischen Himmel und Erde im Tessin	BW	T3	Carsten Hein	T126
26.05. - 29.05.	Ostweg Pforzheim nach Schaffhausen	MTB	S1	Matthias Koesler	T123

Datum	Tour	Disziplin	Schwierigkeit	Tourenführer / TF	Nr.
Juni					
03.06. - 05.06.	Alpin Plaisir - Leichte Mehrseillängen	KL	5b	Rainer Titze	T082
04.06.	Die höchsten Vogesengipfel im Kombipack	MTB	K: mittel, T: schwer	Wolfgang Kothny	T094
11.06. - 12.06.	Chli und Gross Krönten, 3.108 m, Überschreitung	HT	WS+, 3a, 45°	Stefan Schmökel	T080
11.06.	Laupen Kehr (Loupe Cher)	MTB	T: mittel, K: mittel	Susanne Deyhle	T090
11.06. - 12.06.	Auf die Freiheit !!	BW	T5	Franziska Urstöger	T108
15.06. - 19.06.	Hoch über dem Westufer des Comer Sees	BW	T2, Stellen T3	Christian Heinrich	T100
24.06. - 25.06.	24-Stunden-Wanderung Mittleren Schwarzwald	BW	T 2	Christian Heinrich	T097
24.06. - 25.06.	Clean Klettern im Jura	KL	ab 5b	Harald Erbacher	T121
24.06. - 25.06.	24-Stunden-Wanderung Mittleren Schwarzwald	BW	T 2	Christian Heinrich	T097
25.06.	Crete hoch zwei	MTB	K: schwer T: schwer	Heiner Wirtz	T138
Juli					
02.07. - 03.07.	Hochtour zur Trifthütte und Tialerplstock	HT	WS+	Wolfgang Wagner	T139
02.07. - 03.07.	Pizzo Taneda - 2 Gipfel und 6 Bergseen	BW	bis T3+	Carsten Hein	T127
08.07. - 10.07.	Sektionswochenende breites Spektrum an Möglichkeiten, für alle etwas dabei			Madlee Disch	T145
15.07. - 17.07.	Bärentrek Teil 3 - Von Kandersteg nach Lauenen	BW	T3	Kirsten Philipp	T140
16.07.	Wander- & Klettersteigtour Bälmeten (2.415m)	HT	T4, Klettersteig C	Andreas Gölz	T129
16.07.	Briener Rothorn	MTB	T: schwer K: schwer	Heiner Wirtz	T078
22.07. - 23.07.	Kursbezogene Übungstour Groß Spannort Südgrat (3198m)	HT	WS+, II	Andreas Maier	T118
22.07. - 25.07.	Vogesen Cross	MTB	K: schwer; T: schwer	Peter Hohm	T095
22.07. - 24.07.	Vom Oberalppass zum Gotthardpass	BW	bis T3	Christian Heinrich	T102
23.07. - 24.07.	Hochtour Diechthorn von der Gelmerhütte	HT	WS/3a	Sandra Tremmel	T135
24.07.	Hotzenwaldtrails	MTB	S1	Matthias Koesler	T122
28.07. - 31.07.	Haute Route durchs Rätikon	BW	T4, meist T2- T3	Carsten Hein	T131
30.07. - 31.07.	Hochtour zum Dammastock Ostgrat	HT	ZS+/3b	Wolfgang Wagner	T114
30.07.	Fürstein, Schafmatt und Schwändilflue	BW	T3+	Michael Fischer	T074
August					
06.08.	Hangsackgrat	BW	T4/T4+	Carsten Hein	T128
07.08.	vom Feldberg nach Freiburg	MTB	S1	Matthias Koesler	T134
08.08. - 15.08.	Vom Mont Blanc an den Genfer See	BW	T 3	Christian Heinrich	T096
20.08.	Grosse Scheidegg und Bachalpseetrail	MTB	K: schwer, T: schwer	Peter Hohm	T104
27.08. - 04.09.	Sentiero Roma – Höhenweg im Bergell	BW	T5; I-II, K2	Angela Rosin	T086
27.08. - 28.08.	Sunnig Täler Höhenweg und Panoramaweg	BW	T4	Almut Dickmann	T124
September					
02.09. - 06.09.	Dolomiten - Alpinklettern in Südtirol	KL	5b	Rainer Titze	T083
03.09. - 04.09.	Wildhorn 3246m	HT	L, max. WS-	Jens Hassler	T132
10.09. - 11.09.	Hochtouren-Wochenende	HT	WS bis ZS-, II, 40°	Patrick Nacke	T133
16.09. - 18.09.	Gemeinschaftstour: Jungfrau, Innerer Rottalgrat	HT	ZS+, 4a	Stefan Schmökel	T092G
17.09.	Surenenpass	MTB	T: schwer K: schwer	Heiner Wirtz	T079
17.09.	Zindlenspitz	BW	T3+/T5-	Carsten Hein	T130
Oktober					
15.10.	Ballon d'Alsace	MTB	T: schwer K: schwer	Heiner Wirtz	T141
November					
13.11.	Münstertal - Belchen: Saisonabschluss	BW	T2	Christian Heinrich	T099

Kurs-Übersicht 1/2022

Datum	Kurs	Disziplin	Kursleiter	Nr.
Januar				
Im Januar	Spezialkurs Eisklettern II	EK	Andreas Francke	K161-2
08.01. – 09.01.	Sicherheitstag Lawine + Tour für Schneeschuhgeher	SST	Michael Fischer	K111-2
09.01.	Sicherheitstag Lawine – auch für Schneeschuhgeher	ST	Sandra Tremmel	K101-4
16.01.	Sicherheitstag Lawine – auch für Schneeschuhgeher	ST	Gerson Pfaff	K101-6
14.01. – 16.01.	Grundkurs Schneeschuhtouren für TN an Sektionstouren	SST	Michael Fischer	K112-1
15.01. – 16.01.	Spezialkurs Eisklettern I	EK	Stefan Schmökel	K161-1
22.01. – 23.01.	Spezialkurs Freeriden	ST	Burkhard Peter	K105-1
28.01. – 30.01.	Grundkurs Skitouren	ST	Martin Krall	K103-2
29.01. – 30.01.	Sicherheitstag Lawine + Tour für Skitourengelher	ST	Angela Rosin	K101-5
Februar				
25.02. – 01.03.	Aufbaukurs Schneeschuhtouren	SST	Carsten Hein	K113-1
März				
März	Vorkurs Hallenklettern I (Toprope)	KL	Susanne Stegmüller	K142-1
März	Vorkurs Hallenklettern II (Vorstieg)	KL	Ralf Hermann	K143-1
03.03. – 06.03.	Aufbaukurs Skihochtouren	ST	Jochen Kuri	K104-1
April				
07.04.	Spezialkurs Mountainbike-Pannenhilfe	MTB	Marc Straub	K123-1
April	Spezialkurs Sicher sichern	KL	Markus Bähr	K149-1
09.04.	Grundkurs Mountainbike-Fahrtechnik	MTB	Peter Hohm	K121-1
29.4-01.05	Grundkurs Felsklettern	KL	Susanne Stegmüller	K144-1
30.04. – 01.05.	Sicherheitstag Fels (Bergrettung)	KL	Ralf Hermann	K141-1
Mai				
07.05.	Sicherheitstag Gletscher	HT	Patrick Nacke	K131-1
14.05.	Aufbaukurs Mountainbike-Fahrtechnik	MTB	Peter Hohm	K122-1
14.05. – 15.05.	Aufbaukurs Von der Halle an den Fels	KL	Markus Bähr	K145-1
27.05. – 29.05.	Aufbaukurs Felsklettern	KL	Conny Fürstenberger	K145-2
Juni				
11.06. – 13.06.	Grundkurs Bergsteigen	HT	Patrick Nacke	K132-1
16.06. – 19.06.	Spezialkurs Alpinklettern	KL	Jochen Kuri	K146-1
16.06. – 19.06.	Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren	HT	Wolfgang Wagner	K133-1
25.06. – 26.06.	Aufbaukurs Klettersteig	HT	Andreas Gözl	K151-1
30.06. – 03.07.	Grundkurs Bergsteigen	HT	Stefan Schmökel	K132-2
30.06. – 03.07.	Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren	HT	Andreas Maier	K133-2

Legende/Disziplinen: BW Bergwandern; EK Eisklettern; HT Bergsteigen/Hochtouren/Klettersteig; KL Klettern/Bouldern/Klettersteig; MTB Mountainbike; SST Schneeschuhtouren; ST Skitouren; SV Sektionsveranstaltungen



**Familiengruppe
Lörrach**

Liebe Familien,

durch die noch angespannte Corona-Lage haben wir im nächsten Halbjahr momentan nur einige Klettersteigtouren sowie das Wochenende mit dem Skiclub Rheinfeldern im Programm. Zudem wird derzeit als regelmäßiger Termin das MaPa-Klettern durchgeführt.

Für den Familien-Klettertreff in Weil suchen wir neue Organisatoren, da Constanze den Treff leider nicht mehr weiterführen kann. Der Familien-Bouldertreff fand leider nicht den erhofften Zuspruch und pausiert zur Zeit.

Aber lasst uns positiv in die nächste Familiengruppen-Saison blicken...

Habt Ihr Lust auf...

- Geocache in der Region?
Oder
- ein Zeltwochenende in den Alpen?
Oder
- einen Grillnachmittag im Schwarzwald?
Oder
- eine Winterwanderung mit Glühwein und Kakao?
Oder
- einen Rodelnachmittag?
Oder
- was auch immer den Großen und Kleinen Spaß macht?

Dann lasst uns Eure Ideen spontan und den Möglichkeiten angepasst umsetzen!

Bitte schickt mir Eure Vorschläge für Touren und Aktivitäten, die wir gemeinsam organisieren können! Nur mit Eurer Hilfe und Euren Ideen kann das Programm der Familiengruppe wieder vielfältig und attraktiv werden.

Alle neu angebotenen Touren werden wir im Programm der Familiengruppe auf der Homepage veröffentlichen. Zudem erfahrt Ihr sofort von neuen Aktionen der Familiengruppe, wenn Ihr Euch zum Familien-Newsletter unter familie@dav-loerrach.de anmeldet.

Liebe Grüße, Eure Bernadette

Programm der Familiengruppe 1/2021

Leiterin der Familiengruppe

Bernadette Abele, familie@dav-loerrach.de,
Telefon 07623/467 68 53

Hinweis: Sowohl bei den geführten Touren als auch bei den Gemeinschaftstouren der Familiengruppe haben die Eltern die Aufsichtspflicht über die eigenen und für die von ihnen eingeladenen Kinder.



Familiengruppe
Lörrach

**07.05.2022 –
08.05.2022**

Zelt-Wochenende im Wald

Wochenende mit gemeinsamen Kochen am Lagerfeuer, Streifzügen durch den Wald, Ausflug zum Gasthaus Knöpflesbrunnen, Knoten lernen, Schnitzen und, und, und...

Ort: Sauhütte Utzenfeld

Bewertung: spaßig und gesellig

Voraussetzungen: keine

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Marc Straub

Anmeldung: ab 01.04.2021 bei Marc Straub, freak-cycles@web.de, Tel. 0173/3222459

14.05.2022

Klettersteig Almenalp

Traditionell zum Beginn der Klettersteigsaison gehen wir in Kandersteg den Almenalpklettersteig.

Teilnehmer müssen Klettersteigerfahrung haben.

Hinweise: nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Ort: Almenalp

Bewertung: Schwierigkeit: KS 4; **Gz:** ca. 3 – 4 Stunden; **TZ** max. 6 Personen

TF: Michael Hahn

Anmeldung: bei Michael Hahn, hahn.davloerrach@gmail.com, Tel. 07622/63586

**14.05.2022 –
15.05.2022**

Familienwochenende Skiclub Rheinfelden

Von Samstag bis Sonntag wollen wir mit unseren Kindern den Wald und die Hütte unsicher machen. Wir werden gemeinsam kochen, spielen, Holz fürs Grillen sammeln, Spaß haben, essen, wandern (der Belchen steht mal wieder an) und, und, und...

Hinweise: Selbstversorgerhütte. Bitte bringt Eure eigene Bettwäsche / Schlafsack und Handtücher mit.

Ort: Rheinfelder Hütte bei Wieden im Schwarzwald

Bewertung: Wanderung auf den Belchen (ca. 700 Hm, 14,5 km); **Gz:** 4,5 – 5 Stunden;

TZ 24

Voraussetzungen: ab 8 Jahren

Vorbesprechung: keine Vorbesprechung / Info per E-Mail

TF: Thekla Haselwander

Anmeldung: bei Thekla Haselwander, familie.haselwander@gmx.de,
Tel. 07621/797096

18.06.2022**Klettersteig Fürenwand**

Wir gehen einen Sportklettersteig bei Engelberg
Teilnehmer müssen Klettersteigerfahrung haben.

Hinweise: Nur für Kinder mit Klettersteigerfahrung in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Ort: Engelberg

Bewertung: Schwierigkeit: KS 4; Gz: ca. 3 – 4 Stunden; TZ max. 8 Personen

TF: Michael Hahn, Sebastian Hahn

Anmeldung: bei Michael Hahn, hahn.davloerrach@gmail.com, Tel. 07622/63586

**24.06.2022 -
25.06.2022****24-Stunden-Wanderung im Mittleren Schwarzwald**

Gemeinsam wandern wir auf West- und Mittelweg ca. 70 Kilometer über den Mittleren Schwarzwald. Start- und Endpunkt ist Hinterzarten. 24 Stunden – Tag und Nacht! – wird unser Abenteuer dauern und dabei erleben wir Gemeinschaft.

Weitere Informationen: siehe Seite 117

Tournr. T097**02.07.2022****Klettersteig Braunwald**

Klettersteigtour über die Eggstöcke.

Der Klettersteig hat 3 Abschnitte, nach jedem ist ein Ausstieg.

Die ersten beiden Abschnitte sind für Kinder ab 9 gut geeignet.

Der dritte Abschnitt wird nur auf Teilnehmerwunsch gemacht.

Hinweise: Nur für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bewertung: Schwierigkeit erster Teil KS3, zweiter Teil KS4, dritter Teil KS5;

Gz: ca. 5 – 6 Stunden; **TZ** max. 8 Personen

TF: Michael Hahn, Sebastian Hahn

Anmeldung: bei Michael Hahn, hahn.davloerrach@gmail.com, Tel. 07622/63586

**08.07.2022 -
10.07.2022****Sektionswochenende**

Hinweise: Selbstversorgerhütte, wir kochen gemeinsam. Übernachtung in Mehrbettzimmern. Kosten 60€ Erw./30€ Jugend für ÜN und Verpflegung, zzgl. Fahrtkosten.

Weitere Informationen: siehe Seite 117

Tournr. T145**09.07.2022 –
18.07.2022****Die Sextner Dolomiten**

Klettersteige zum Teil auf alten Kriegspfaden der Dolomitenkriege des 1. Weltkriegs. Wir durchwandern den Großteil der Sextner Dolomiten.

Hinweise: Teilnehmer müssen Klettersteigerfahrung haben und mit Michael Hahn schon einmal eine Tour mitgemacht haben

Ort: Dolomiten

Bewertung: Klettersteige bis zur Einstufung D; **Gz:** bis zu 9 Stunden pro Tag;

TZ max. 6 Personen

Voraussetzungen: Teilnehmer müssen Klettersteigerfahrung haben und mit Michael Hahn schon einmal eine Tour mitgemacht haben

Vorbesprechung: Termin wird noch bekannt gegeben.

TF: Michael Hahn

Anmeldung: bis 28.02.2021 bei Michael Hahn, hahn.davloerrach@gmail.com, Tel. 07622/63586

Training Familie**Jeden
2. Sonntag
im Monat****MaPa-Klettern**

Klettertreff für Familien mit Kleinkindern. Der Fokus liegt auf dem Klettern von den Mamas und Papas.

Voraussetzungen: Selbständiges Klettern

TF: Markus Bähr, Naomi Walz

Anmeldung: nur über die Homepage



▲▲ Dinkelberg, ▲ Präg

Liebe Mitwanderer,

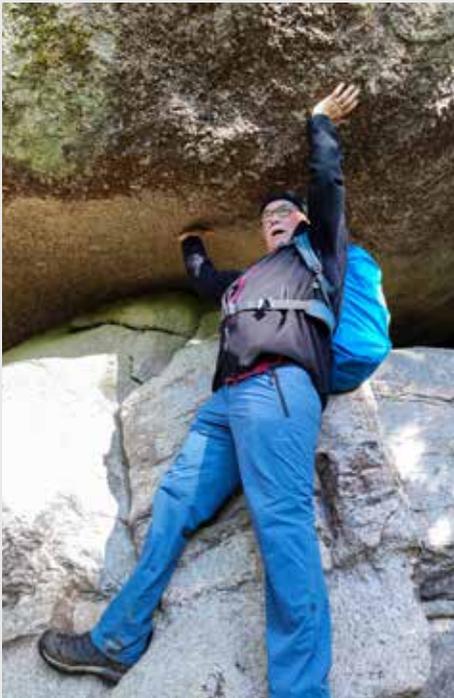
nun haben wir schon wieder ein halbes Jahr hinter uns. Wie heißt es so schön: „Nach Weihnachten ist vor Weihnachten!“ Gleiches gilt auch für unser Tourenprogramm. Mit Hilfe unserer versierten, tatkräftigen, emsigen Wanderleiter*innen konnten wir erneut ein ambitioniertes und vielfältiges Angebot für uns DAV-Senioren*innen und allen, die es noch werden wollen, auf die Beine stellen. Ich möchte an dieser Stelle allen, die sich an der Programmerstellung beteiligt hatten, nochmals herzlich danken. Mein Dank gilt aber ausdrücklich auch den vielen bewährten Führer*innen, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr zur Verfügung stehen, für ihr langjähriges Engagement, sowie Bernd Klar für die allzeit gute Zusammenarbeit! Besonders freue ich mich über die ersten zaghaften Fortschritte, weitere Mitwanderer*innen für die Tourenführer-Aufgabe zu gewinnen.



Mir haben die vergangenen Corona-Monate überraschend Neues gebracht: Obwohl ich vor der Pandemie privat eigentlich nur im Schweizer Jura und in den Alpen zum Wandern unterwegs gewesen war, habe ich durch die pandemiebedingten Einschränkungen und Umstände den hiesigen Schwarzwald sehr, sehr lieb gewonnen. Ein Vorurteil meinerseits war zu denken, es gäbe hier nur breite Forstwege, dunkle Wälder und große Menschenansammlungen. Inzwischen habe ich im Gebiet zwischen Rhein, Feldberg und Schwäbischer Alb wunderbare Flecken kennengelernt, an denen man völlig alleine unterwegs ist, auch wenn sich zeitgleich am Belchen, dem Feldberg oder z.B. am Ibacher Panoramaweg die Besucher gegenseitig auf die Füße treten und Massen das Gebiet überrollen. Die neu entdeckten Touren kann ich nun nach und nach in das Seniorenprogramm einbringen.



▲▲▲ Heidewuhr, ▲▲ Hotzenwald, ▲ Hochfirst
 ◀ Scharfenstein



Solfelsen

Und ich glaube auch, nicht nur mir hat das wunderbare, vielfältige Naturerleben über die schwere Corona-Zeit sehr hinweggeholfen und für vieles entschädigt. So kann ich also nur von Glück sprechen, in so einer herrlichen, vielfältigen Gegend zu leben und wandern zu dürfen!

Hoffen wir, dass die Zukunft uns weiterhin schöne Eindrücke auf unseren gemeinschaftlichen Touren bringt und dass wir das nächste Halbjahr gesund, bei bester Laune und voller Optimismus erleben! ▲▲

In diesem Sinne: Auf ein Neues!

Michaela Horn

PS: Es gibt noch etwas Neues: Ab dieser Saison erheben wir bei Mehrtagestouren in der Seniorengruppe eine Teilnehmergebühr in Höhe von 5 bzw. 10 Euro pro Tag, um die Auslagen unserer Tourenführer abzudecken.

Das Bergsteiger-Quiz und die Auflösung: Der DAV ist spitze!

Dies war der Lösungssatz unseres von Michaela entwickelten lustigen Bergsteiger-Quizzes aus dem letzten Lörrach alpin 42.

Verlost wurden 2x2 Eintritte in die Boulderhalle LÖ bloc, 1x2 Eintritte in den Erlebniskletterwald Lörrach sowie 2 Gutscheine im Wert von 20 Euro für Sport-Extra Greinwald.

Und das sind die glücklichen Gewinner:



Heiko Plag



Hansjörg Roeßner



Julia Koch



Miro Alznauer

David Peter und
Andrea Pannewitz



INSELN DES NORDENS

ABENTEUER AM POLARKREIS



Live-Fotoreportage in Digitalprojektion
von Olaf Krüger und Kerstin Langenberger

www.visionerde.com



11.1. BURGHOF

Lörrach

Badische  Zeitung Dienstag 19:30 Uhr



Die Albsteigwanderer unter der Führung von Wolfgang Kinzinger (ganz rechts).

Die Albsteig-Wanderung „Vom Mitgeher zum Anführer“

Wandern gehen, ach wie schön. Früh aufsteh'n, ab zum Treffpunkt, im Bus ein kleines Nickerchen und dann hinter dem Tourenführer her. Den Tag genießen und am Schluss zufrieden – mit sich – nach Hause gefahren werden.

Und jetzt – soll oder darf ich selber eine Gruppe führen! Eine Woche. Puh!

Die Strecken und Unterkünfte stehen zu meinem Glück schon fest (Dank an Rainer!). Aber man will ja am Abend was zu essen, ein kühles Bier oder einen „Roten“ trinken. Wo gibt es Vesper für unterwegs und vor allem wie kommt man im fremden Ort direkt ohne

Umweg zur Unterkunft? Viel zu recherchieren. Was aber auch Spaß macht. Es lebe das Internet! Und so füllt sich ein kleines Heft mit Infos und Anregungen.

Dann geht es endlich los. Mit dem Zug über Ulm nach Donauwörth. Ein schönes Städtchen, wo der hiesige DAV Ortsverein, der in einem alten Wasserturm untergebracht ist, sein 125jähriges Jubiläum feiert. Nach Dauerregen in der Nacht ist am nächsten Morgen Abmarsch und das Wetter wird zum Glück immer besser. (Tja, wenn Engel reisen.)

Der Albsteig beginnt sanft, ohne große Anstiege. Führt entlang am Nördlinger Ries, wo vor 15 Millionen Jahren ein Asteroideneinschlag einen Krater von über 20 km Durchmesser geschaffen hat. Abwechslungsreiche Landschaften, Felder, Wald oder sumpfiges Gelände prägen den Weg. Die Harburg zum Beispiel – nahe bei der gleichnamigen Stadt – oder eine ehemalige Klosterkirche in Mönchsdeggingen sind Höhepunkte der Tour.

9 Senioren*innen erleben jeden Tag Neues auf 6 Etappen von 13 bis 19 Kilometer Länge. Im Wildgehege, das zum Fürstentum Wallerstein gehört, die übrigens auch gutes Bier brauen, kreuzt eine Wildschweinrotte unseren Weg. Wassertreten im kalten Bächlein gehört ebenso dazu, wie in Bopfingen, im Anschluss an die Tagesetappe, noch den Hausberg „Ipf“ zu erklimmen. Hier konnte man noch einiges über die Kelten erfahren, die dort ansässig waren. Zu guter Letzt landet die Gruppe in Oberkochen und ließ es sich in einem schönen Restaurant so richtig gut gehen.

Die Heimreise mit der Bahn gestaltet sich wegen eines Streiks als schwierig. Aber irgendwie kommen alle wieder im heimatischen Stall an. Auch der Leithammel umarmt die beste Ehefrau von allen. Ist zufrieden und denkt: „Ich hab’s geschafft! Jetzt bin ich Tourenführer!“ ▲▲

Wolfgang Kinzinger





Westweg Teil 2 vom 26.09.–04.10.2021

**10 DAV-Seniorinnen
im Schwarzwald unterwegs
...146 Kilometer
...4.520 Höhenmeter
...40 Stunden**



Westweg ist nicht einfach eine herrliche Wanderwoche durch den Schwarzwald, sondern

- **eine Woche Pilzexkursion mit täglich neuer Bestimmung und Vertiefung unseres Wissens**
- **Bestimmung der Bedeutung und Herkunft von Sprichwörtern und Auffrischung von altem Liedgut**
- **Erweiterung der botanischen Kenntnisse über Wildblumen und Kräuter**

Wie immer erfolgte die Anreise mit der Deutschen Bahn. Es ist Wahlsonntag – wir alle sind unserem Wahlrecht längst nachgekommen. Wir übernachteten in Hausach. Beim Abendessen und danach gibt es nur ein Thema: die heutige Bundestagswahl. Wer macht das Rennen, wie geht es weiter?

Früh am nächsten Morgen steht für uns ein wichtiger Tag an. Der Anstieg von Hausach hinauf auf den Hornberg: 1.100 Höhenmeter, 15 Kilometer. Über den Tälern noch Nebel, geht's über den Hausacher Bergsteig hinauf. Unterwegs gibt es immer wieder ermutigende Hinweise, dass bereits soundso viele Höhenmeter geschafft sind. ☺ Weiter wandern wir vorbei am Huberfelsen, einer Felskanzel mit herrlichen Ausblicken über den Schwarzwald. Das wahre Highlight des Tages liegt auf dem Hornberg: Unser Tagesquartier, das Hotel „Schöne Aussicht“, verfügt über einen Wellnessbereich. Schnell sind die Rucksäcke abgeworfen, und ab geht's ins herrlich warme Schwimmbad. Gleich daneben können wir einen Whirlpool nutzen – ach wie schön! Und dann gibt es noch die Panoramasauna mit großartigem Blick hinaus in Natur und Wald. Dass das Panoramafenster infolge eines Baustopps durch Corona von außen noch nicht verspiegelt ist, störte uns nicht. Der Tag endete einfach wunderschön.

Wir wandern weiter zum Naturfreundehaus Brend. Es geht über Hochflächen mit schönen Aussichten, vorbei an schönen alten Bauernhöfen mit herrlichen Bauerngärten und grantigen alten Bauern. Wir machen Rast am Blindensee. Hier treffen wir eine Schulklasse und ihre Lehrer, insgesamt 28 Personen. Sie laufen eine etwas abgekürzte Westwegversion! Sie übernachteten ebenfalls im Naturfreundehaus.

Hildegard bekommt etwas Panik: Gibt es eine Doppelbelegung? Wir gehen weiter über teilweise moorige Flächen. An der Martinskappelle machen wir einen kurzen Abstecher zur Breg-Quelle, der hydrologischen Quelle der Donau. Von hier fließt sie 647 Kilometer durch Deutschland. ▶▶▶

Mit dem Flussgott Danuvius schließen wir schnell Freundschaft, und er ist zu einem Seltene mit uns bereit.

Im Naturfreundehaus treffen wir unsere Schulklasse wieder. Die Betten reichen für alle, ebenso die Spaghetti Bolognese. Beim gemeinsamen Abendessen fällt uns auf, dass von den Jugendlichen keiner ein Handy benutzt, wir stecken unsere schnell weg. Der Lehrer klärt uns nachher auf, dass absolutes Handyverbot bei der Wanderung besteht. Wer dagegen verstößt fährt heim. In den 16 Jahren seit die Tour durchgeführt wird, war dies nie der Fall. Die Jugendlichen sind vor uns im Bett und nach zehn Minuten herrscht totale Ruhe. Etwas länger auf und lauter sind wir.

Heute steht uns eine kürzere Etappe mit wenig Höhenmetern zur kalten Herberg bevor. Der Name wird zum Motto des Tages: trüb, sehr windig, erster Handschuhtag. Über schöne Hochflächen mit vielen Kühen müssen wir viel bergab laufen. Zum ersten Mal kommt der Feldberg in Sicht. Die Schäden an den Bäumen nehmen stark zu.



Das nächste Etappenziel ist das Wanderheim Berghäusle. Wir erleben Nebel in den Tälern, in schattigen Ecken einen Hauch von Raureif, später kommt die Sonne durch. Wir wandern durch eine sehr schöne Landschaft mit vielen traumhaften Ausblicken ins Weite. Im Wald finden sehr viele Holzfällarbeiten statt – das Waldsterben ist erschreckend. Der Feldberg rückt näher. ☺ Beim Berghäusle steht ein Futterhäuschen für Vögel, das sehr gut besucht wird. Heute gibt es zum Abschluss Vogelbestimmung. So viele verschiedene Meisenarten habe ich noch nie gleichzeitig gesehen!

Der Feldberg wartet auf uns. Doch als erstes gibt es Blumen und ein gelungenes Ständchen für Gerda, die heute Geburtstag hat. Wir steigen ab zum Titisee, einer Aushobelung von Zungen des Gletschers, der vor mehr als 14.000 Jahren den Feldberggipfel bedeckte. Heute ist er eine der Touristenattraktionen im Hochschwarzwald. Nun folgt der Anstieg zum Gipfel mit einer Rast am schönen Mattisleweiher sowie anschließender Kaffeepause im Raimartihof. Er gehört zu den ältesten Gasthäusern in Baden-Württemberg, erbaut 1710. Auch er ist leider total überlaufen. Der anschließende Aufstieg zum Feldberg führt uns vorbei am Feldsee. Der



Vom Winde
verweht 🍃

Weg ist steil, aber trotzdem schön, das Quartier dagegen enttäuschend. Wenigstens organisiert der Wirt uns ein Abendessen in einem in der Nähe gelegenen Restaurant.

Das Frühstück am nächsten Morgen findet unter strengster Beobachtung durch den Wirt statt. Hat er Angst, wir holen zu viele Brötchen vom Buffet? Der Tag ist sehr windig; nach dem Anstieg auf den Gipfel geht's hinauf auf den Feldbergturm. Der Rundblick ist sehr gut, leider sind die Alpen nicht in Sicht. Und wieder wandern wir hinab ins Tal, nach Wieden. Der Blick hinunter in die Täler fasziniert mich immer wieder, er ist einfach so schön. Von weitem grüßt der Belchen. Nach der Mittagspause sowie Kaffee und Heidelbeerkuchen muss Hildegard uns ausbremsen. Unser Trainingszustand ist zwischenzeitlich so gut, dass wir viel zu schnell unterwegs sind. Wir lassen das Nordic-Skizentrum mangels Schnee ungenutzt, zum Schießen bin ich eh ungeeignet. In der Pension „Sonnenhang“ in Wieden gibt es ein vorzügliches Abendessen inklusive eines Sekumtrunks zu Gerdas Geburtstag.

Am nächsten Morgen starten wir mit dem Bus hinauf zum Wiedener Eck. Von hier geht es auf dem Genießerpfad Belchensteig weiter zum Belchen – mit grandiosen Ausblicken ins Münstertal und ins Rheintal. Ein eisig-kalter Wind treibt uns nach dem obligatorischen Gipfelfoto hinab zum Belchenhaus zur Rast mit Kaffee und Kuchen. Am Nachmittag gibt es immer wieder leichte Regenschauer, so dass der erste Test unserer Regenausrüstung erfolgt. Der Ausblick in die Landschaft ist sehr schön, doch alle sind erfreut, als wir unser Etappenziel Haldenhof erreichen.

Nachts fällt starker Regen. Daher starten wir erst etwas später als dieser nachlässt. Leider verlassen uns hier Ilka, die bereits die gesamte Woche immer wieder erhöhte Temperatur hatte, und Eva, die einen wichtigen Termin wahrnehmen muss. An diesem Tag können unsere Pilzfrauen endlich zur Tat schreiten und Pilze für ihr Abendessen sammeln. Über Eggerten geht es für uns zum letzten Anstieg, dem Blauen. Vor dem Gipfel kommt uns ein Paar entgegen – die Freude auf beiden Sei-

ten ist sehr groß: Reiner Oßwald mit seiner Frau Ursel. Er hatte Hildegard gebeten, ihm rechtzeitig unser Eintreffen mitzuteilen. Bei einer gemeinsamen Rast im Blauenhaus gibt es viel zu bereden. Leider müssen wir bald weiter. Schade! Über die Sausenburg wandern wir hinab nach Kandern und dort eigentlich zum Bahnhof. Am Ortseingang erwartet uns jedoch nochmals ein freudiger Empfang. Unser Gruppenleiter der Senioren, Bernd Klar, erwartet uns. Wir werden zum Auto geleitet – im Kofferraum sind zwei Flaschen mit hervorragendem Weißwein. Wir gestalten einen kleinen Umtrunk zum gelungenen Abschluss unserer Tour.



Abschließend lässt sich sagen: Es war eine von Hildegard mit viel Aufwand hervorragend organisierte Tour. Ich danke dir im Namen von uns allen! ▲

Elfriede Wahl

Programm der Senioren 1. Halbjahr 2022

Anmeldung: Zu Tagestouren bitte am Tag zuvor zwischen 17 und 19 Uhr beim Tourenführer anmelden. Änderungen werden zwischen Freitag und Dienstag vor der Tour in den Zeitungen „Die Oberbadische“ und „Badische Zeitung“ bekannt gegeben.

Soweit nicht anders angegeben, handelt es sich bei den Seniorenwanderungen um Führungstouren (Details siehe Rubrik „Infos zur Mitgliedschaft“ in diesem Heft). Bei schlechtem Wetter wird, wenn möglich, eine leichtere Ersatztour durchgeführt.

Abkürzungen: Gz: Gehzeit (Zeitangaben beziehen sich auf die reine Gehzeit); Hm: Höhenmeter im Aufstieg, TZ: Teilnehmerzahl

Leiter der Seniorengruppe
Bernd Klar
Tel. 07621/71634
senioren@dav-loerrach.de

Programmgestaltung
Michaela Horn
Tel. 07623/3497
michaela.dav@icloud.com

Termine werden noch bekannt gegeben

Schneeschuhwanderungen

je nach Schneelage
TZ Begrenzte Teilnehmerzahl!
Org.: Hildegard Hiemer, Wolfgang Lorenz
Anmeldung: bei Hildegard Hiemer, Tel. 07627/972124

Termine werden noch bekannt gegeben

Langlauftouren

je nach Schneelage
TZ Begrenzte Teilnehmerzahl!
Org.: Joachim Duttlinger
Anmeldung: bei Joachim Duttlinger, Tel. 07621/706575

12.01.2022

Zum Jahresbeginn auf die Hohe Möhr

Heute wollen wir das Neue Jahr begrüßen. Auf der Hohen Möhr ist es immer wieder schön. Liegt schon Schnee oder ist noch alles braun? Mit der S-Bahn zum und mit Glühwein auf den Gipfel.
Hausen Bahnhof 407 m, Hohe Möhr 984 m, Zell i. Wiesental, Raitbach
Gz: 4 h (600 Hm, 10 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!
Org.: Bernd Klar
Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

19.01.2022

Eine schöne winterliche Runde ab Binzen

Im sonnigen Markgräfler Land drehen wir heute eine abwechslungsreiche Runde durch die winterliche Landschaft.
Binzen 272 m, Schallbach 304 m, Mappbach 309 m, Katzenberg 397 m, Egringen 282 m, Binzen
Gz: 5 h (300 Hm, 16 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!
Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer
Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087

26.01.2022

Grandiose Aussichten vom Bernauer Panoramaweg

Auf den Hochlagen bei Bernau wandert es sich immer wieder ganz wunderbar. Und die Ausblicke erfreuen und erwärmen unser Herz! Ein guter Platz für Sonnenhungrige und Genußwanderer!
Wanderparkplatz Ankenbühl Bernau Kaiserhaus 884 m, Kaiserberg 1066 m, Dorf 931 m, Parkplatz
Gz: 3½ h (200 Hm, 10 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!
Org.: Jarek Monkiewicz
Anmeldung: bei Jarek Monkiewicz, Tel. 07623/59554

02.02.2022**Von Hasel um den Wetschberg**

Diese Wege und schönen Pfade sind auch bei etwas Schnee gut zu begehen und zeigen uns die Schönheiten unserer Heimat. Mit etwas Wetterglück sehen wir sogar die Alpen!
 Hasel Erdmannshöhle 395 m, Steinbühl, Steinighof 683 m, Sattelhof, Silberschwand 601 m, Schammernbachversickerung, Hasel Erdmannshöhle

Gz: 4 h (400 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Michaela Horn

Anmeldung: bei Michaela Horn, Tel. 07623/3497

09.02.2022**Zu zwei Bergstürzen und den Brunnen von Basel**

Naturkundliche Wanderung mit Erklärungen in der Nähe von Basel. Ein landschaftliches Kleinod im Jura so nah unserer Heimat und fast völlig unbekannt!
 Seewen 550 m, Himmelried 680 m, Eigenhof 591 m, Bergstürze, Baslerbrünneli 479 m, Seewen

Gz: 4½ h (470 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Michaela Horn

Anmeldung: bei Michaela Horn, Tel. 07623/3497

16.02.2022**Winterwanderung zwischen Kandern und Feuerbach**

Heute wandern wir südwestlich des Blauens durch Wälder und Weinberge und über Wiesen. Leider blühen die Kirschbäume noch nicht! Wir müssen uns noch zwei Monate gedulden. Aber trotzdem genießen wir den Tag in vollen Zügen!
 Kandern Schwimmbad 356 m, St. Johannis Breite 480 m, Feuerbach 380 m, Alpenblick, Kandern

Gz: 3½ h (310 Hm, 11 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Bernd Klar

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

23.02.2022**Erste Frühlingsboten am Kaiserstuhl!?**

Heute wollen wir gewiss nicht frieren und wandern daher am Kaiserstuhl: Zwischen Achkarren und Ihringen liegt der wärmste Punkt Deutschlands! Hier befinden sich zudem einige deutsche Spitzenweinlagen. Ein Wandergebiet für Genießer, wo wir heute in der Vulkankuppenlandschaft zwischen Rebterrassen und durch schöne historische Lösshohlgassen spazieren. Dort tummeln sich Smaragdeidechsen, Wiedehopfe und Bienenfresser.

Bickensohl 268 m, Eichgasse, Strumpfköpfe, Roßläger, Obermatten, Ensentalhütte 336 m, Achkarren, Bickensohl

Gz: 3½ h (300 Hm, 10 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Herta und Helmut Jakobi

Anmeldung: bei Herta und Helmut Jakobi, Tel. 07626/6993

02.03.2022**Die Wollbacher Runde – ganz nah bei uns!**

Eine schöne Rundstrecke mit interessanten Wegpunkten erwartet uns heute: Museen, traditionsreiche Gasthäuser, Planeten- und Zeitenweg, der Kalkofenerlebnispfad und viele Biotope sowie wunderbare Aussichten nicht nur auf Basel, sondern auch auf Eiger, Mönch und Jungfrau.

Wollbach 291 m, Hasenmatte 407 m, Nebenau, Erzloch, Hammerstein 312 m, Wollbach

Gz: 5 h (430 Hm, 18 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Joachim Duttlinger

Anmeldung: bei Joachim Duttlinger, Tel. 07621/706575

09.03.2022**Rund um die Mumpfer Flue**

Hier gleich über dem Rhein in der Schweiz haben wir einen wunderbaren Blick nach Norden auf die Rheinschleife und den vorderen Hotzenwald. Die Mumpfer Flue gehört zu den „Hausbergen“ der Säckinger!

Mumpf 310 m, Mumpfer Flue 498 m, Obermumpf 373 m, Hellikon 439 m,

Ärstelholde 514 m, Chriesiberg, Mumpf

Gz: 4½ h (520 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Joachim Duttlinger

Anmeldung: bei Joachim Duttlinger, Tel. 07621/706575

16.03.2022**Wandern im Frühling am Eingang des Münstertals über Staufen**

Nach schweißtreibendem Aufstieg erreichen wir heute von Staufen aus die Rödelsburg. Auch wenn man hier nur eine „Ahnung“ von der einstigen Wehranlage aus dem 12. Jahrhundert bekommt, ist es doch ein einsamer, magischer Ort in Mitten der Münstertäler Wälder.

Staufen 280 m, Kapellenweg, Etzenbacher Höhe 725 m, Rödelsburg 773 m, Staufen

Gz: 5½ h (650 Hm, 16 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer

Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087

23.03.2022**Zum Zweistädteblick und Staldenkopf**

Zweistädteblick!? Auf Rom und Moskau!? Nein, natürlich auf Schönau und Todtnau! Aber damit sind wir auch höchst zufrieden, zumal wenn wir durch so zauberhafte Natur wandern dürfen. Und die Ausblicke? Sagenhaft!

Tunau 723 m, Zweistädteblick 897 m, Staldenkopf 1135 m, Tiergrüble 1058 m, Tunau

Gz: 4 ½ h (400 Hm, 12 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Siegfried Zettel, Regina Stephinger

Anmeldung: bei Siegfried Zettel, Tel. 07628/95276

30.03.2022**Wir wandern wieder mal in unserer schönen Heimat**

Auf dieser Streckenwanderung haben wir von den Höhen über dem Großen Wiesental weite Blicke nach Süden zum Rheintal, zum Jura und tief hinein in die Schweizer Alpen. Bahnhof Schopfheim 373 m, Hausen 405 m, Höhen von Gresgen 770 m, Zell

Hinweise: Rückfahrt nach Schopfheim mit der S6.

Gz: 4½ h (450 Hm, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Roswitha Endlicher

Anmeldung: bei Roswitha Endlicher, Tel. 07622/6882206

06.04.2022**Sagenumwobener Gipfel auf den Kalkfelsen des Jura**

Die aus Jurakalk geformte Aussichtswarte Gisliflue liegt im 2012 eingerichteten Naturpark Aargau und hieß einst „Balder“, wie der germanische Sonnengott. Die heutige Bezeichnung nimmt Bezug auf die heilige Gisela, die im nahen Veltheim gewohnt haben soll. Sie soll auf dem Gipfel als Einsiedlerin gehaust haben.

Bei klaren Verhältnissen zeigt sich von dort oben der ganze Alpenkranz. Später besuchen wir noch eine imposante Burgruine. Die Gegend ist auch ein bedeutendes Weinanbaugebiet in der Schweiz.

Staffelegg 620 m, Homberg 778 m, Gisliflue 771 m, Thalheim 442 m,

Ruine Schenkenberg 564 m, Hard 775 m, Staffelegg

Gz: 5 h (590 Hm, 17 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Wolfgang Kinzinger

Anmeldung: bei Wolfgang Kinzinger, Tel. 07621/69288

06.04.2022

Durch die Wälder rund um Sentheim im Oberelsass

Diese Landschaft bezieht ihren besonderen Reiz durch die Ruhe in ihren Wäldern, welche wir heute durchwandern. Mit dem geologischen Lehrpfad kommt heute aber auch das kulturelle Erleben nicht zu kurz! Er trägt bestens zum Verständnis des geologischen Aufbaus und der Entwicklungsgeschichte des südlichen Oberrheingrabens bei. Hier im Flüsschen Doller könnte man außerdem auch Gold waschen.

Sentheim 343 m, Buchberg, Col du Schirm 718 m, Heidenfeld, Rollenberg, Sentheim

Gz: 4 h (410 Hm, 15 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Siegfried Zettel, Regina Stephinger

Anmeldung: bei Siegfried Zettel, Tel. 07628/95276

13.04.2022

Eine abwechslungsreiche Höhenwanderung im Schweizer Jura

Vom deutschsprachigen Erschwil im Solothurner Schwarzbubenland steigen wir heute hinab ins französische Val Terbi und kommen über den felsigen Passübergang des Welschgätterli, welcher zugleich die Sprachgrenze ist, wieder zurück. Die vielen Passübergänge in diesem Juragebiet wurden schon in der Antike genutzt. Im Frühling duftet es aromatisch nach Bärlauch, der hier in Massen am Wegrand wächst.

Erschwil 452 m, Hörnle 816 m, Le Choin 870 m, Le Champre 983 m,

Montsevelier 567 m, Welschgätterli 808 m, Erschwil

Gz: 6 h (980 Hm, 17 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer

Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087

13.04.2022

Rund um Sulz im Schweizer Jura

Heute wandern wir im Fricktal auf einem Teil des Fricktaler Höhenwegs. Wir besuchen den Chaisacher Turm mit seiner phantastischen Aussicht. Kurz darunter liegt der teilweise nicht mal den Einheimischen bekannte Isegraben: Durch die Verschiebung von Erdplatten entstand hier in dieser vor 190 Millionen Jahren durch Gesteinsschichten gebildeten Landschaft ein 300 Meter langer, 8 Meter breiter und ebenso tiefer, praktisch senkrecht abfallender Erdsplatt.

Sulz 375 m, Chaisacher Bergkuppe 698 m, Isegraben, Sennhütten 632 m,

Schinberg 686 m, Sulz

Gz: 4 h (300 Hm, 15 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Eva Hecker

Anmeldung: bei Eva Hecker, Tel. 07761/8509

20.04.2022

Im Blütenmeer von Sasbach am Kaiserstuhl

Begünstigt durch das mediterrane Klima trifft man hier in der sonnenreichsten Gegend des Kaiserstuhls direkt an der deutsch-französischen Grenze am Rhein eine einzigartige und üppige Flora und Fauna an. Diese Gegend wird auch als die „Toskana Deutschlands“ bezeichnet, denn das Wetter verwöhnt hier die Landschaft und sogar Steineichen wachsen in diesem Gebiet. Hier werden Spätburgunder Rotweine angebaut, zum Beispiel an der „Roten Halde“! Und schon die Kelten und auch der römische Kaiser Augustus verweilten dort gerne.

Sasbach 179 m, 250 m auf dem Kreuzweg zur Lützelbergkapelle 260 m,

Keltischer Wall, Ruine Limburg 207 m, Rheinauen, Sasbach

Gz: 4 h (200 m, 15 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Herta und Helmut Jakobi

Anmeldung: bei Herta und Helmut Jakobi, Tel. 07626/6993

20.04.2022

Wandern zwischen Tafel- und Faltenjura im Aargau

Wie Bügeleisen stoßen die Tafeljuraberger nach Norden vor. Im Süden schließt sich der steile und kühn aufragende Faltenjura an. Beide Kalksteinformationen sind, ausgelöst durch die Alpenfaltung, auf die unterliegenden härteren Gesteinsschichten aufgefahren und geben Zeugnis ab für die überaus interessanten geologischen Vorgänge. Mit etwas Glück können wir sogar Gemsen und die seltene Felsenflora beobachten.

Wölflinswil 437 m, Juratritt, Burgfluh 782 m, Salhöhe 781 m, Solb 549 m, Oberhof 468 m, Wölflinswil

Gz: 4 h (530 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Franz Mydla, Renate Bernauer

Anmeldung: bei Franz Mydla, Tel. 07621/63821

27.04.2022

Auf einen Aussichtsberg in den südlichen Vogesen

Vor 330 Millionen Jahren formten sich die Vogelsteine bei der vulkanischen Entstehung von Teilen der Vogesen. Damals lag am Äquator ein flaches Meer mit vielen kleinen Inseln und Vulkanen. Deren Krater sind als solche nicht mehr zu sehen. Nur noch einzelne Lavaströme und -erhebungen sind heute im Naturpark „Forêt des Volcans et des Vogelsteine“ sichtbar.

Col du Hunsrück 750 m, Waldmatt 1080 m, Ferme Auberge Belacker 980 m, Vogelsteine 1170 m, Thanner Hubel 1125 m, Col du Hunsrück

Gz: 4½ h (700 Hm, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Hansjörg Roeßner

Anmeldung: bei Hansjörg Roeßner, Tel. 07621/63905

27.04.2022

Große Dörferrunde auf dem heimatischen Dinkelberg

Hier ist es zu jeder Jahreszeit schön und, zu jeder Jahreszeit gibt es andere Dinge zu entdecken. So erfreuen wir uns heute am Frühling mit den ergrünenden Bäumen und den blühenden Blumen.

Adelhausen 457 m, Hohe Flum 534 m, Minseln 372 m, Obereichsel 441 m, Adelhausen

Gz: 4 h (350 Hm, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Martin Reiner

Anmeldung: bei Martin Reiner, Tel. 07621/12569

04.05.2022

Der Genießerpfad „Lebküchlerweg“ führt zu vielen Highlights

Im Volksmund werden die Todtmooser „Läbküechl'r“ genannt, weil der Lebkuchen schon seit langem eine besondere Spezialität des Ortes ist. Vor allem Wallfahrer nahmen diese als Wegzehrung mit. Sie sind lange haltbar und man kann sie auch beim Gehen bequem essen.

Wir kommen heute auf diesem Premiumwanderweg auf urigen Waldwegen an vielen herrlichen Aussichtspunkten des Hochschwarzwaldes vorbei.

Weißensbachsattel hinter Todtmoos 1076 m, Lehen 1036 m, Todtmoos-Höfle 824 m, Todtmooser Wasserfälle 891 m, Prestenberg 1036 m, Weißensbachsattel

Gz: 4½ h (500 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Bernd Klar

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

04.05.2022

Zu den Dachsberger Wiesen mit herrlichem Alpenblick

Von St. Blasien mit der frühklassizistischen Dom-Kuppel (die größte ihrer Art nördlich der Alpen) gehen wir zum hölzernen Lehenkopfturm, der weite Blicke ins Feldberggebiet und auf der anderen Seite bis zu den Alpen bietet. Bald erreichen wir den malerischen Klosterweiher, der zum Verweilen einlädt. Durch Mischwälder und an blühende Wiesen vorbei erreichen wir dann wieder unseren Ausgangspunkt.

St. Blasien 762 m, Lehenkopf 1039 m, Klosterweiher 950 m, Albstausee 737 m, St. Blasien

Gz: 4½ h (430 Hm, 16 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Siegfried Zettel, Regina Stephinger

Anmeldung: bei Siegfried Zettel, Tel. 07628/95276

04.05.2022

Frühlingsfest der Senioren

Wir wollen gemeinschaftlich mit unseren Seniorinnen und Senioren heute den Frühling willkommen heißen.

Die im Programm angebotenen Touren an diesem Termin fallen dementsprechend aus. Die Feier findet, wie sonst auch die Jahresabschlussfeier, wieder im Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde Eimeldingen-Märkt statt. Vor der Feier machen wir eine kürzere Wanderung.

Hinweise: Wir bitten um zahlreiche Kuchenspenden! Beginn 12.00 Uhr.

Org.: Bernd Klar

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

11.05.2022

Die Eggberg-Tour

Bereits am Ausgangspunkt unserer heutigen Tour können wir schon die wildromantische Atmosphäre dieser Umgebung erspüren. Auch der Schriftsteller Joseph Victor von Scheffel wurde davon auf seine Geschichten eingestimmt. Ihm zu Ehren gab man einer Steininformation den Namen „Scheffelfelsen“. Noch weitere versteckte schöne Naturlandschaften werden wir heute entdecken!

Parkplatz Wildgehege Bergsee Bad Säckingen 390 m, Solfelsen 767 m, Willaringen 715 m, Wüste Güllen, Eggbergbecken 700 m, Parkplatz

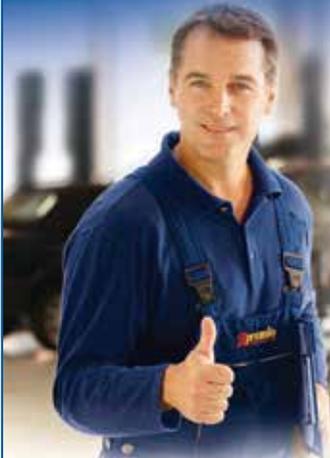
Gz: 5½ h (500 Hm, 18 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Eva Hecker

Anmeldung: bei Eva Hecker, Tel. 07761/8509

Anzeige

Autoservice vom Profi



- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Öl-Service
- Hauptuntersuchung*
- Unfallinstandsetzung
- Glasreparatur
- Einlagerung
- und vieles mehr

* Auch Sondereintragungen nach § 19 Abs. 3 StVZ. Prüfung durch externe Prüfingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

Stefan Held GmbH
Wölblinstraße 76 · 79539 Lörrach
Telefon: 07621/45088



11.05.2022**Hexen im Hexental**

Auf unserer Wanderung eröffnen sich immer wieder zauberhafte Ausblicke über die offenen Landschaften mit Streuobstwiesen und Weiden und auf einsam gelegene Höfe.

Merzhausen 270 m, Vogelbach 502 m, Sölden Bollschweil, Wittnau, Merzhausen

Gz: 5½ h (550 Hm, 18,5 km); TZ Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Joachim Duttlinger

Anmeldung: bei Joachim Duttlinger, Tel. 07621/706575

**15.05.2022 –
22.05.2022****2. Teil des Albsteigs**

Diesmal nehmen wir den 2. Teil des Albsteigs von Oberkochen nach Owen in Angriff.

Hinweise: Die Informationen dazu werden zeitnah mitgeteilt.

TZ Begrenzte Teilnehmerzahl auf 10 Personen, TG: 40 €

Org.: Wolfgang Kinzinger

Anmeldung: bei Wolfgang Kinzinger, Tel. 07621/69288

18.05.2022**Panoramawanderung mit Gipfelglück auf der zweiten Jurakette**

Der Höhepunkt unserer Tour ist heute der felsige Chamben. Er thront majestätisch über dem Gasthaus „Hofbergl“. Von dort oben können wir weit ins Schweizer Mittelland blicken und der ganze Alpenbogen zeigt sich in voller Pracht. Der weiße Jurakalk und schöne Laubwälder begleiten uns weiter auf der ganzen Wanderung. Welschenrohr 676 m, Chamben Flue 1251 m, Wanneflue 1201 m, Balmberg 1079 m, Welschenrohr

Gz: 5 h (650 Hm, 15 km); TZ Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer

Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087

18.05.2022**Im Großen Wiesental rund um Riedichen**

Wanderer schätzen das ausgedehnte, abwechslungsreiche Wegenetz zwischen dem Großen Wiesental und Gersbach. Wir können immer wieder schöne Panoramablicke auf das Rheintal, die hohen Berge der Schweiz und des südlichen Schwarzwaldes genießen. Es geht über naturnahe Bergweiden und durch urwüchsige Wälder, aber auch die gigantischen, umstrittenen Windräder bei Gersbach sind nicht zu übersehen. Zell-Atzenbach 420 m, Gaisbühl 827 m, Schlechtbach 924 m, Rohrberg 809 m, Zell-Atzenbach

Gz: 5 h (800 Hm, 15 km); TZ Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Franz Mydla, Renate Bernauer

Anmeldung: bei Franz Mydla, Tel. 07621/63821

25.05.2022**Gemeinschafts-Wanderung mit der Sektion Hochrhein**

Zusammen wandern wir mit den Senioren der Sektion Hochrhein erst in den Markgräfler Rebbergen, um danach gemeinsam an der Rossberghütte zu grillen.

Hinweise: Näheres wird kurzfristig per E-Mail bekannt gegeben.

Gz: 4 h (220 Hm, 12 km)

Org.: Bernd Klar, Michaela Horn, Joachim Duttlinger

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

veloziped

...ALLES RUND UM 'S RAD.

WEIL-HALTINGEN, GROSSE GASS 13, T: 07621-61154, MONDAY CLOSED

E-BIKES, MTB, CITY-BIKE, RENNRAD...

Cube, Stevens, Veloheld, vsf Fahrradmanufaktur, Corratec...



www.veloziped.com

01.06.2022

Ehemalige Bauernhöfe – verfallen, doch nicht vergessen!

„Einst und jetzt“ erleben wir heute auf der anderen, der nordöstlichen Seite des Feldbergs auf der Gemarkung Hinterzarten: Manches ist kaum noch zu sehen, wer erinnert sich noch? In den Chroniken der Ortschaften ist es aber noch überliefert. Am Wunderlehof zum Beispiel erlebte Georg Thoma seine Zeit als Hirtenbub und begann sein Training zum weltbekanntesten Skisportler.
Treffen am Feldberg Bärental, Hotel „Adler“, Weiterfahrt nach Hinterzarten und Beginn der Tour, Bankengallishof, Häuslebauernhof, Wunderlehof, Rufenhofplatz, Hinterzarten Alpersbach

Hinweise: Irmgard Baur vom Schwarzwaldverein Bernau gibt uns dazu ausführliche naturkundliche und -historische Erläuterungen.

Gz: 4½ h (300 Hm, 10 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Irmgard Baur

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

01.06.2022

Waldbaden am Zeller Blauen

Heute wollen wir in der guten Luft in den Wäldern rund um den Zeller Blauen tief durchatmen. Auf dem Gipfel haben wir eine weite Sicht nach Süden und bis zu den Alpen.

Oberblauen 823 m, Blauener Ebene, Zeller Blauen 1077 m, Wolfsacker 960 m, Käsern Linde, Zimmerplatz, Grüben 749 m, Oberblauen

Gz: 3½ h (350 Hm, 11 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Martin Reiner

Anmeldung: bei Martin Reiner, Tel. 07621/12569

08.06.2022

Idyllische Streckenwanderung vom Feldberg zum Hinterwaldkopf

Unsere Streckentour führt über die Höhen des Feldberggebietes zum Aussichtsgipfel Hinterwaldkopf. Die dortige Hütte lädt uns zu einer verdienten Rast ein, bevor wir unsere Wanderung fortsetzen. Um den Berg herum liegen sonnige und offene Bergwiesen, auf denen die Rinder der Weilersbacher Weidegemeinschaft im Sommer stehen. Traumhafte Pfade mit Wurzeltreppen führen uns weiter durch den wild-urigen sattgrünen Buchenwald. Rechtschaffene müde, aber tiefenentspannt kommen wir schließlich in Oberried an.

Feldberg Talstation Seilbahn 1271 m, Felsensteig, Jägerheim Rinken 1195 m, Hinterwaldkopf 1198 m, Häusleberg 1001 m, Oberried 426 m

Hinweise: Hinfahrt von Todtnau zum Feldberg und Rückfahrt von Oberried nach Todtnau jeweils mit Linienbussen.

Gz: 6 h (+260 Hm, -1110 Hm, 16 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Jose Lonzano

Anmeldung: bei Michaela Horn, Tel. 07623/3497

08.06.2022

Veröhnung am Hartmannsweilerkopf in den Vogesen

Der Hartmannsweilerkopf war im Ersten Weltkrieg der Schauplatz erbitterter Kämpfe zwischen Frankreich und Deutschland. Man nannte ihn lange den "Menschenfresserberg": 30 000 Soldaten verloren hier ihr Leben. Aber heute herrscht in dieser rundum so schönen Landschaft Gottseidank Frieden und wir können auf unserer Tour vom Alltag abschalten und den Tag nach einem kurzen Innehalten und Gedenken genießen.

Hirtzenstein 546 m, Hartmannsweilerkopf 956 m, Molkenrain 1121 m, Col du Freundstein 904 m, Silberloch, Hirtzenstein

Gz: 5 h (650 Hm, 15 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Bernd Klar

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

15.06.2022

Anspruchsvolle Pfade über Elz- und Glottertal

Wir berühren heute einen Teilabschnitt des prämierten Zweitältesteis nördlich von Freiburg. Idyllische Matten, romantische Tallandschaften, schroffe Felsen, grüne Tannenwälder und breite Gipfelkuppen mit Panoramen bis zum fernen Horizont können wir hier vorfinden.

Waldkirch 270 m, Schwarzenburg-Ruine 656 m, Luser 680 m, Wissereck 402 m, Suggental, Suggenbach-Waldkirch

Gz: 6 h (600 Hm, 17 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Wolfgang Lorenz

Anmeldung: bei Wolfgang Lorenz, Tel. 07623/61896

15.06.2022

Durchs wildromantische Schwarzatal

Auf dieser abwechslungsreichen Wanderung durch Bannwald und über Wiesen und Höhenzüge folgen wir der Schwarza. So heißt der Fluß erst unterhalb der Schluchsee-Staumauer. Die Schwarza fließt ab dort durch ein bis 400 m tief eingeschnittenes, weitgehend siedlungsfreies Engtal durch das Grundgebirge des Schwarzwaldes aus uraltem Granit und bildet so eine einzigartige Naturlandschaft.

Brenden 859 m, Schwarzabruck 717 m, Schönenbach, Brenden

Gz: 5 h (480 Hm, 18 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Wolfgang Kinzinger

Anmeldung: bei Wolfgang Kinzinger, Tel. 07621/69288

22.06.2022

Der Aussichtsberg in der Mitte der Schweiz: Das Stanserhorn

Hoch über den Urkantonen inmitten der Schweiz erklimmen wir diesen herrlichen, auch geologisch sehr interessanten Fast2000er. Leider ist er vielbesucht, alleine werden wir also nicht unterwegs sein. Aber die Natur und die Aussicht entschädigen uns weitgehend dafür.

Wiesenberg 1044 m, Blatt 1566 m, Stanserhorn 1898 m, Chrinnen 1718 m, Wiesenberg

Hinweise: Retourfahrt mit der Gondel von Dallenwil nach Wiesenberg.

Bewertung: T3 Höchster Punkt: 1898 m; **Gz:** 5 h (900 Hm, 10 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!

Org.: Hansjörg Roeßner

Anmeldung: bei Hansjörg Roeßner, Tel. 07621/63905

22.06.2022

Auf den aussichtsreichen Höhen des Hotzenwaldes bei Hogschür

Wo immer noch die wilden Kerle wohnen!

Auf zauberhaften, anmutigen Pfaden gehen wir durch das Reich der Riesen und der Moosteufel entlang an einsamen Wuhren durch stillen Wald zu weiten Ausblicken über den Alpenbogen. Hier trifft man fast nie andere Wanderer an. Ein echter Geheimtipp!

Rickenbach Energiemuseum 723 m, Farnrütte 799 m, Alpenblick 817 m, Stellebühl 778 m, Segeten 889 m, Hogschür 811 m, Fluß Murg, Rickenbach

Gz: 4½ h (420 Hm, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Jarek Monkiewicz

Anmeldung: bei Jarek Monkiewicz, Tel. 07623/59554

24.06.2022 –
25.06.2022

24-Stunden-Wanderung im Mittleren Schwarzwald

Gemeinsam wandern wir auf West- und Mittelweg ca. 70 Kilometer über den Mittleren Schwarzwald. Start- und Endpunkt ist Hinterzarten. 24 Stunden – Tag und Nacht! – wird unser Abenteuer dauern und dabei erleben wir Gemeinschaft.

Hinweise: Dreimal sind Essen und ein Begleitfahrzeug im Preis inbegriffen.

Kosten: 45 Euro (müssen vorher überwiesen werden)

Ort: Treffpunkt: Bahnhof Hinterzarten

Bewertung: T 2; Gz: 20 Stunden Gehzeit, 4 Stunden Pause; TZ 50

Voraussetzungen: gute Kondition und hohe Toleranz ggü. Müdigkeit

Vorbesprechung: keine, Informationen per Mail

Org.: Christian Heinrich, Kirsten Philipp

Anmeldung: ab 24.12.2021 – 28.05.2022 nur über die Homepage

29.06.2022

Rund um das Aitenbachtal

Aitern ist ein „symbadischer“ Ort. Er liegt am Fuße des schönsten Aussichtsberges des Schwarzwaldes, des Belchens. Aber da wollen wir heute garnicht hin. Wir umrunden den Ort Aitern und können von den Höhenzügen ebenfalls wunderbare Aussichten genießen. Und es ist wesentlich ruhiger, es begegnen uns heute nur wenig Touristen. Wir begehen auch einen Teil des Themenpfades „Alter Kirchweg“.

Aitern 598 m, Rollsbach 825 m, Untermulden 1027 m, Stuhlsebene, Aitern

Gz: 5 h (630 Hm, 15 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Bernd Klar

Anmeldung: bei Bernd Klar, Tel. 07621/71634

29.06.2022

Zum Petit Ballon, dem Kahlen Wasen oder Kleinen Belchen

Wir steigen heute sehr hoch und tanken neue Kraft in der frischen Luft des Vogesenmassivs. Der Petit Ballon liegt im Regionalen Naturpark „Ballon des Vosges“. Hier kann man auch in einem der Berggasthöfe die bekannte „Melkermahlzeit“ genießen. Oder doch lieber eine Heidelbeertorte!?

Wasserbourg 507 m, Petit Ballon 1272 m, Col de Boenlesgrab 866 m, Wasserbourg

Gz: 5 h (700 m, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl

Org.: Jarek Monkiewicz

Anmeldung: bei Jarek Monkiewicz, Tel. 07623/59554

06.07.2022

Auf den König des Entlebuch

Von Luthern Bad mit seiner Wallfahrtskirche und der Kraftquelle Badbrünneli mit dem heilenden Wasser geht es heute hoch hinauf auf die Aussichtswarte Napf. Der kreisförmige, etwa 25 km messende Hügelzug des Berges prägt im erheblichen Ausmaß die Landschaften von Emmental und Entlebuch. Er besteht hauptsächlich aus Nagelfluh, einem Erosionsprodukt der Alpenabtragung. Es ist ein Konglomerat aus Gestein mit Bindemittel, das Flüsse hier ablagerten.

Luthern Bad 873 m, Änzisattel 1195 m, Napf 1406 m, Hängst 1372 m, Änzi Wald, Luthern Bad

Gz: 5 h (750 Hm, 14 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer

Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087

06.07.2022

Zu den wilden Zweribachwasserfällen

Durch mystischen Bannwald über steile und steinige Pfade wandern wir zu den Wasserfällen, wo nach imposanten Ausblicken ins Wildgutach- und Simonswäldertal das Wasser mit voller Wucht über drei Stufen 40 Meter in die Wilde Gutach stürzt. Eiszeitliche Vergletscherung ließ hier besonders steile Karwände entstehen. In das mit über 300 Meter Tiefe markanteste dieser Kare stürzen sich hier die Wasser hinab. St. Märgen 880 m, Rankmühle, Bannwald Zweribach, Hirschbachfälle, Kapfenkapelle, St. Märgen

Gz: 4½ h (520 Hm, 13 km); **TZ** Begrenzte Teilnehmerzahl!

Org.: Martin Reiner

Anmeldung: bei Martin Reiner, Tel. 07621/12569

09.08.2022 –
10.08.2022**2-tägige Bergwanderung im Engelberger Tal**

Vom Bergwandern zum Bergsteigen: Um die Rugghubelhütte kommt man mit Firnfeldern und steilem Geröll in Berührung. Der Wissigstock ist der überragende Aussichtswandergipfel im Engelberger Tal. Auf dem geräumigen Gipfeldach ist die Rundsicht erstaunlich: Die gesamten Urner Alpen werden von den Berner 4000-ern weit überragt und es eröffnet sich mit dem gleißenden Weiß der Firne und dem Grau der Geröllwüsten eine andere Welt.

1. Tag: Chrüzhütte 1718 m, Chaiserstuel 2400 m, Rot-Grätli 2544 m, Wissigstock 2887 m, Rugghubelhütte 2296 m

2. Tag: Rugghubelhütte 2296 m, Brunnihütte 1867 m, Walegg 1900 m, Chrüzhütte 1718 m

Hinweise: Übernachtet wird auf der schön gelegenen Rugghubelhütte, 2296 m hoch über Engelberg in Mehrbettzimmern.

Bewertung: T3 Höchster Punkt 2887 m; **Gz:** 1.Tag: 7 h (+1250 Hm, -850 Hm, 14 km), 2.Tag: 6 h (+520 Hm, -950 Hm, 15 km); **TZ** begrenzte Teilnehmerzahl!, TG 20 €

Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!

Org.: Hans Eichacker, Christa Vischer

Anmeldung: bei Hans Eichacker, Tel. 07621/688087



Kursprogramm 1. Halbjahr 2022



Hier geht's zum Touren- und Kursprogramm

Anmeldung – wenn nichts angegeben ist – spätestens bis zum Anmeldeschluss beim Kursleiter. Kursgebühr: richtet sich nach der Dauer des Kurses. Die Kursgebühr ist nach Teilnahmebestätigung durch den Kursleiter auf das **Kurskonto (IBAN DE68 6835 0048 0001 0568 37, BIC SKLODE66, für Überweisungen aus der Schweiz: Inlandsüberweisung in CHF IBAN CH10 8921 4000 0010 5683 7)** bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer zu überweisen. Erst mit der Überweisung hat der Teilnehmer das Recht zur Teilnahme. Übernachtung und Fahrtkosten sind nicht enthalten. Stornokosten für Übernachtungen, die bei kurzfristiger Absage entstehen, sind durch die Teilnehmer zu zahlen.
Abkürzungen: TZ = max. Teilnehmerzahl, TF = Tourenführer

Sicherheitstag Lawine für Schneeschuh- und Skitourengeher

Der jährlich absolvierte Sicherheitstag ist Voraussetzung, um an einer von der Sektion Lörrach geführten Ski- bzw. Schneeschuhtour teilzunehmen.



Obligatorisch für die Teilnahme an Wintertouren!

Notfall Lawine! Jede Sekunde zählt! Nur durch den perfekten Umgang mit dem LVS-Gerät und der richtigen Suchstrategie kann man Leben retten. Dies wird nur erreicht durch wiederholtes üben, üben, üben.

Vorkenntnisse

- Der Sicherheitstag ist ein Auffrischkurs.
- Der Umgang mit dem LVS-Gerät sollte bekannt sein.

Ziele

- Bedienung des eigenen oder des ausgeliehenen LVS-Gerätes
- sicherer Umgang mit dem LVS-Gerät
- Wissen über die richtigen Such- und Bergestrategien

Inhalte

- Signalsuche – Grobsuche – Feinsuche – Punktortung / Sondieren
- LVS-Suche auf Zeit
- systematisches Ausschaufeln von Verschütteten
- erste Soforthilfemaßnahmen
- Lösen einer Mehrfachverschüttung
- Szenario: Simulation eines Lawinenunfalls (Gruppenaufgabe)
- optional: Wiederholung Lawinenkunde und Tourenplanung

08.01.2022 –
09.01.2022

Kursnr. K111-2

Sicherheitstag Lawine + Tour für Schneeschuhgeher

Am Samstag findet der Sicherheitstag statt. Am Sonntag gehen wir gemeinsam auf eine Tour in der Umgebung.

Hinweise: Die Kursgebühr bitte nicht überweisen, sondern passend in bar vor Ort am Sicherheitstag bezahlen. Mit Schneeschuhtour und deshalb nur für Schneeschuhgeher geeignet.

Ort: Mittelsäß bei Bad Ragaz.

Bewertung: WT3; TZ 9-16; Kursgebühr 30 € für Sektionsmitglieder / 50 € für

Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhtouren (oder vergleichbare Kenntnisse).

TF: Michael Fischer, Andreas Gölz

Anmeldung: nur über die Homepage

09.01.2022

Von morgens bis zum mittleren Nachmittag!

Kursnr. K101-4

Sicherheitstag Lawine – auch für Schneeschuhgeher

Hinweise: Die Kursgebühr bitte nicht überweisen, sondern passend in bar vor Ort am Sicherheitstag bezahlen. Auch für Schneeschuhgeher geeignet.

Ort: wahrscheinlich im Schwarzwald; ggf. mit kleiner Tour im Anschluss

TZ 7-12; Kursgebühr 20 € für Sektionsmitglieder / 30 € für Nichtmitglieder

TF: Sandra Tremmel, Harald Erbacher

Anmeldung: nur über die Homepage

16.01.2022**Sicherheitstag Lawine – auch für Schneeschuhgeher****Kursnr. 101-6**

Hinweise: Die Kursgebühr bitte nicht überweisen, sondern passend in bar vor Ort am Sicherheitstag bezahlen. Auch für Schneeschuhgeher geeignet.

Ort: wahrscheinlich im Schwarzwald

TZ 7-12; Kursgebühr 20€ für Sektionsmitglieder / 30€ für Nichtmitglieder

TF: Gerson Pfaff

Anmeldung: nur über die Homepage

**29.01.2022 –
30.01.2022****Sicherheitstag Lawine + Tour für Skitourengänger****Kursnr. K101-5**

Am Samstag findet der Sicherheitstag statt. Am Sonntag gehen wir gemeinsam auf eine Tour in der Umgebung. Anreise voraussichtlich mit ÖV / Halbtax von Vorteil.

Hinweise: Die Kursgebühr bitte nicht überweisen, sondern passend in bar vor Ort am Sicherheitstag bezahlen. Mit Skitour und deshalb nur für Skitourengänger geeignet.

Ort: Bannalp

Bewertung: WS – ZS; TZ 8-14 (bei 2 Kursleitern); Kursgebühr 30€ für Sektionsmitglieder / 50€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren (oder vergleichbare Kenntnisse),

Kondition für ca. 1.000 – 1.500 Hm im Aufstieg

TF: Angela Rosin, Gerard Kozdon

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

Eisklettern**15.01.2022 –
16.01.2022****Spezialkurs Eisklettern I****Anreise am
Vorabend.**

Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen hat sich dank neuer Trainingsmethoden und speziell dafür entwickelter Ausrüstung in den letzten 25 Jahren zu einer eigenen faszinierenden alpinen Sportart entwickelt.

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

Ort: CH-Averstal, Bündner Alpen

Bewertung: Spezialkurs; TZ 5-8; Kursgebühr 60€ für Sektionsmitglieder / 100€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Kletterkönnen im Vorstieg frz. 5a am Naturfels sowie dazugehörige Seil- und Sicherungstechnik (entspricht Aufbaukurs Felsklettern oder Spezialkurs Alpinklettern).

Vorbesprechung: ca. 4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Stefan Schmökel, Patrick Nacke

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

**Januar 2022
– genauer
Termin wird
bekannt
gegeben****Spezialkurs Eisklettern II****Kursnr. K161-2**

Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen hat sich dank neuer Trainingsmethoden und speziell dafür entwickelter Ausrüstung in den letzten 25 Jahren zu einer eigenen faszinierenden alpinen Sportart entwickelt.

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

Ort: Elm oder Safien (je nach Verhältnissen)

TZ 5-8; Kursgebühr 100€ für Sektionsmitglieder / 160€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Kletterkönnen im Vorstieg frz. 5a am Naturfels sowie dazugehörige Seil- und Sicherungstechnik (entspricht Aufbaukurs Felsklettern oder Spezialkurs Alpinklettern); Inhalte des Spezialkurses Eisklettern I

Vorbesprechung: ca. 2-4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Andreas Francke

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

Schneeschuhtouren

14.01.2022 –
16.01.2022

Kursnr. K112-1

Grundkurs Schneeschuhtouren für TN an Sektionstouren

In diesem Kurs vermitteln wir Dir die notwendigen Fertigkeiten, um im voralpinen sowie nichtvergletscherten alpinen Gelände sicher auf Schneeschuhtour zu gehen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich an potenzielle Teilnehmer an geführten Sektionstouren.

Ort: Spitzmeilenhütte

Bewertung: WT3; Gz: 5-6 Std.; TZ 9-12; Kursgebühr 60€ für Sektionsmitglieder / 90€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Erfahrung im sommerlichen Bergwandern; Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg

Vorbesprechung: Teilnahme obligatorisch; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Michael Fischer, Andreas Gözl, Eckart Lindner

Anmeldung: ab 04.10.2021 – 22.12.2021 nur über die Homepage

25.02.2022 –
01.03.2022

Kursnr. K113-1

Aufbaukurs Schneeschuhtouren

In diesem Kurs vermitteln wir Dir aufbauend auf den Inhalten des Grundkurses Schneeschuhtouren weiterführende Fertigkeiten, die erforderlich sind, um im voralpinen sowie nichtvergletscherten alpinen Gelände sicher und selbständig auf Schneeschuhtour zu gehen.

Ort: nach Verhältnissen

Bewertung: WT3; TZ 3-4; Kursgebühr 80€ für Sektionsmitglieder / 110€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Inhalte des Grundkurses sowie sicherer Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel; Kenntnisse der Suchstrategie für den Fall eines Lawinenabgangs; Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg

Vorbesprechung: Teilnahme obligatorisch; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Carsten Hein

Anmeldung: nur über die Homepage



Wohnkombination nach Plan! Und sooo viele tolle Möbel...



Aus Freude am Wohnen!

möbel Koesler

Blasiring 8 · Lörrach · Tel. 07621 / 2262 · www.moebel-koesler.de

Seit
1952

DER UNVERPACKTLADEN IN LÖRRACH



**SCHÜTT-
werk**

TUMRINGER STRASSE 221 | 79539 LÖRRACH

Mit dieser Anzeige einmalig 5 % Rabatt auf alle gewogenen Lebensmittel erhalten.

**22.01.2022 –
23.01.2022**

Spezialkurs Freeriden

Wenn Du im Skigebiet die tollen Linien bestaunst, die abseits der markierten Pisten zu sehen sind, aber Skitouren nicht Dein Ding sind, weil Du viel lieber runter fährst als rauf läufst, dann bist Du hier richtig.

Kursnr. K105-1

Bewertung: Z5; Gz: 1h; TZ 7-12; **Kursgebühr 60€ für Sektionsmitglieder / 100€ für Nichtmitglieder**

Voraussetzungen: sehr guter Pistenskifahrer mit ersten Tiefschneerfahrungen; aktueller Sicherheitstag Lawine

TF: Burkhard Peter, Luca Dressino

Anmeldung: nur über die Homepage

**28.01.2022 –
30.01.2022**

Grundkurs Skitouren

In diesem Kurs vermitteln wir Dir die notwendigen Fertigkeiten, um im voralpinen sowie nichtvergletscherten alpinen Gelände sicher auf Skitour zu gehen.

Kursnr. K103-2

Hinweise: Der Kurs beinhaltet zwei jeweils dreistündige Theorieabende unter der Woche im Januar. Die Teilnahme an diesen ist Voraussetzung für die Teilnahme am praktischen Teil.

Ort: nach Verhältnissen

Gz: Aufstieg bis 1.200 Hm / 4 Std.; **TZ 6-12; Kursgebühr 60€ für Sektionsmitglieder / 90€ für Nichtmitglieder**

Voraussetzungen: sicheres Tiefschneefahren (entspricht Vorkurs Variantenfahren)

Vorbesprechung: zwei obligatorische Theorieabende; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Martin Krall, Jürgen Kühnöl, Gerson Pfaff

Anmeldung: nur über die Homepage

**03.03.2022 –
06.03.2022**

Aufbaukurs Skihochtouren

In diesem Kurs vermitteln wir Dir aufbauend auf den Inhalten des Grundkurses Skitouren weiterführende Fertigkeiten, die erforderlich sind, um auch im Hochgebirge sicher auf Skitour gehen zu können.

Kursnr. K104-1

Hinweise: Bitte nur das Nötigste einpacken, d.h. möglichst leicht packen. Die Teilnehmer müssen in der Lage sein, Touren ggf. auch inkl. (Übernachtungs-) Gepäck durchzuführen.

Ort: nach Verhältnissen

TZ 5-8; Kursgebühr 100€ für Sektionsmitglieder / 160€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: sicheres Tiefschneefahren; Inhalte des Grundkurses Skitouren sowie mind. eine Saison Skitourengehen; Ausdauer für Skitouren bis 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg (ggf. inkl. (Übernachtungs)Gepäck)

Vorbesprechung: Teilnahme obligatorisch; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Jochen Kuri, Sandra Tremmel

Anmeldung: nur über die Homepage



Im Jura (Foto: Martin Schulte-Kellinghaus)

Bergsteigen**07.05.2022****Sicherheitstag Gletscher**

Der Sturz in eine Gletscherspalte gehört zu den häufigsten Zwischenfällen beim Bergsteigen.

Kursnr. K131-1

Hinweise: Der Sicherheitstag ist ein Auffrischkurs, d.h. die entsprechenden Knoten und Rettungstechniken sollten bekannt sein.

Ort: D-Rheinfelden-Degerfelden, Eigenturm

TZ 7-12; Kursgebühr 20€ für Sektionsmitglieder, 30€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Inhalte des Aufbaukurses Bergsteigen / Hochtouren

Vorbesprechung: per E-Mail und / oder telefonisch

TF: Patrick Nacke, Franziska Urstöger

Anmeldung: ab 01.03.2022 – 24.04.2022 nur über die Homepage

**11.06.2022 –
13.06.2022****Grundkurs Bergsteigen**

Möchtest Du gerne mit dem Bergwandern bzw. Bergsteigen in den Alpen beginnen?

Hinweise: Teilnahme Theorie Teil / Vorbesprechung obligatorisch

Ort: CH-Urner Alpen, Sewenhütte

TZ 8-12; Kursgebühr 80€ für Sektionsmitglieder, 120€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std. Aufstieg; Lust auf Berge!

Vorbesprechung: ca. 4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

**kursbezogene
Übungstour am
WE 30./31.07.****Kursnr. K132-1**

TF: Patrick Nacke, Jonathan Eras

Anmeldung: ab 01.02.2022 – 30.04.2022 nur über die Homepage

Anzeige

**ARMBRUSTER**

Bad Sanitär Heizung Solar

Wolfgang Armbruster GmbH**Margeritenstraße 2
79576 Weil am Rhein****Tel. 07621/7 13 59****Fax. 07621/7 74 89****info@armbruster-weil.de****www.armbruster-weil.de**

**16.06.2022 –
19.06.2022**

Kursnr. K133-1

Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren

Hast Du nach Deinem Grundkurs Bergsteigen / Hochtouren schon einige Erfahrungen auf Bergtouren sammeln können und möchtest jetzt deine Ausbildung auf einem höheren Niveau fortsetzen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch; Anreise mit ÖV geplät (Halbtax von Vorteil). Die Tour T139 am 02./03.07. ist als kursbezogene Übungstour geeignet, um die erworbenen Kenntnisse zu vertiefen.

Ort: Mutthornhütte

TZ 9-15; Kursgebühr 100€ für Sektionsmitglieder, 160€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Inhalte des Grundkurses Bergsteigen / Hochtouren (nicht älter als zwei Jahre); Ausdauer für bis zu 1.200 Hm (4 bis 5 Std. Aufstieg) pro Tag.

Vorbesprechung: ca. 4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Wolfgang Wagner, Angela Rosin, Jens Hassler

Anmeldung: ab 01.04.2022 nur über die Homepage

**25.06.2022 –
26.06.2022**

Kursnr. K151-1

Aufbaukurs Klettersteig

Du möchtest gerne Klettersteige sicher und mit Freude begehen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch.

Ort: Genauer Ort wird im Vorfeld besprochen

Bewertung: Routen der Schwierigkeit K3-K5 mit einer Dauer von ca. 2'30 bis 6'30 Std.; **TZ 6-8; Kursgebühr 50€ für Sektionsmitglieder, 80€ für Nichtmitglieder**

Voraussetzungen: Inhalte des Grundkurses Bergsteigen oder des Grundkurses Felsklettern. Erfahrungen im Bergwandern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit in ausgesetztem Felsgelände.

Vorbesprechung: ca. 2-4 Wochen vor dem Kurs. Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Andreas Gölz, Almut Dickmann

Anmeldung: nur über die Homepage

**30.06.2022 –
03.07.2022**

**kursbezogene
Übungstour am
WE 30./31.07.**

Kursnr. K132-2

Grundkurs Bergsteigen

Möchtest Du gerne mit dem Bergwandern bzw. Bergsteigen in den Alpen beginnen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

Ort: CH-Urner Alpen, Sewenhütte

TZ 8-12; Kursgebühr 80€ für Sektionsmitglieder, 120€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Ausdauer für bis zu 1.200 Hm / 4 Std Aufstieg; Lust auf Berge!

Vorbesprechung: ca. 4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Stefan Schmökel, Franziska Urstöger

Anmeldung: ab 28.03.2022 – 30.05.2022 nur über die Homepage

**30.06.2022 –
03.07.2022**

Kursnr. K133-2

Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren

Hast Du nach Deinem Grundkurs Bergsteigen / Hochtouren schon einige Erfahrungen auf Bergtouren sammeln können und möchtest jetzt deine Ausbildung auf einem höheren Niveau fortsetzen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch. Die Tour T135 am 23./24.07. ist als kursbezogene Übungstour geeignet, um die erworbenen Kenntnisse zu vertiefen.

TZ 6-10; Kursgebühr 100€ für Sektionsmitglieder, 160€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Inhalte des Grundkurses Bergsteigen / Hochtouren (nicht älter als zwei Jahre); Ausdauer für bis zu 1.200 Hm (4 bis 5 Std. Aufstieg) pro Tag

Vorbesprechung: ca. 4 Wochen vor dem Kurs. Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Andreas Maier, Sandra Tremmel

Anmeldung: nur über die Homepage

christians sportshop
PASSION OF SKIING

WINTERSAISON



2021/22

Klettern

**Kurs findet
jeweils statt:
7.3./11.3
ab 18 Uhr,
12.3. ab 10 Uhr**

Kursnr. K142-1

Vorkurs Hallenklettern I (Toprope)

Möchtest Du gerne mit dem Klettern in der Halle anfangen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch; Halleneintritte sind extra zu zahlen

Ort: D-Weil am Rhein, Kletterhalle Impulsiv

TZ 5-8; Kursgebühr 40€ für Sektionsmitglieder, 60€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Lust aufs Klettern

TF: Susanne Stegmüller

Anmeldung: nur über die Homepage

**Kurs findet
jeweils statt:
21.3./25.3.
jeweils
ab 18 Uhr,
26.3. ab 10 Uhr**

Kursnr. K143-1

Vorkurs Hallenklettern II (Vorstieg)

Du hast bereits Erfahrungen im Toprope-Klettern in der Halle gesammelt und möchtest nun einen Schritt weiter gehen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch; Halleneintritte sind extra zu zahlen

Ort: Kletterhalle Impulsiv, D-Weil am Rhein

TZ 5-8; Kursgebühr 40€ für Sektionsmitglieder, 60€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: sicheres Toprope-Klettern und -Sichern in der Halle

Vorbesprechung: Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Ralf Hermann, Naomi Walz

Anmeldung: nur über die Homepage

April 2022

**Genauer
Termin folgt**

Kursnr. 149-1

Spezialkurs Sicher sichern

Du hast bereits Erfahrungen im Vorstieg durch regelmäßiges Klettern und Sichern gesammelt und möchtest nun Deine Sicherungstechnik weiterentwickeln?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

TZ 5-8; Kursgebühr 40€ für Sektionsmitglieder, 60€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Erfahrung im Vorstieg durch regelmäßiges Klettern und Sichern.

Sichere Bedienung und routinierte Handhabung des persönlichen Sicherungsgerätes!

TF: Markus Bähr

Anmeldung: nur über die Homepage

**29.04.2022–
01.05.2022**

Kursnr. K144-1

Grundkurs Felsklettern

Möchtest Du gerne mit dem Klettern anfangen?

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

TZ 5-8; Kursgebühr 75€ für Sektionsmitglieder, 120€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Lust auf Klettern!

TF: Susanne Stegmüller, Wolfgang Wagner

Anmeldung: nur über die Homepage

**30.04.2022 –
01.05.2022**

Kursnr. K141-1

Sicherheitstag Fels (Bergrettung)

Kleiner Unfall, große Auswirkung! Wer kommt denn heute schon einmal in die

Situation, einen Kletterpartner / eine Kletterpartnerin „vom Berg“ retten zu müssen?

Und das im Zeitalter des Handys!

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch

Ort: D-Rheinfelden, Eigenturm

TZ 5-8; Kursgebühr 40€ für Sektionsmitglieder, 60€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: gute Kenntnisse von Seil- und Sicherungstechniken

Vorbesprechung: ca. 2 bis 4 Wochen vor dem Kurs; Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Ralf Hermann, Pit Hermann

Anmeldung: ab 15.01.2021 – 01.04.2021 nur über die Homepage

Luisa aus Freiburg,
Kundin von NaturEnergie

#NaturPionier werden
Jetzt. Nicht morgen.

Luisa ist aus Überzeugung #NaturPionier. Und du?
www.naturpionier.de

Eine Marke der Energiedienst-Gruppe


NaturEnergie
von Energiedienst

**14.05.2022 –
15.05.2022**

Aufbaukurs Von der Halle an den Fels

Du hast bereits Erfahrungen im Hallenklettern gesammelt und möchtest diese nun auch am Naturfels anwenden bzw. Neues hinzulernen?

Kursnr. K145-1

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch.

TZ 5-8; Kursgebühr 50€ für Sektionsmitglieder, 80€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Erfahrung im Hallenklettern; Lust auf Klettern!

Vorbesprechung: Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Markus Bähr, Michael Mautz

Anmeldung: nur über die Homepage

**27.05.2022 –
29.05.2022**

Aufbaukurs Felsklettern

Aufbauend auf dem Grundkurs Felsklettern vermitteln wir Dir in diesem Kurs Sicherungstechniken, die notwendig sind, um auch leichte, nicht abgesicherte Routen sowie gesicherte Mehrseillängentouren im Mittelgebirge (z.B. Jura) klettern zu können.

Kursnr. K145-2

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch.

Ort: Bieler Jura

TZ 5-8; Kursgebühr 75€ für Sektionsmitglieder, 120€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: sicherer Vorstieg im Grad franz. 5a am gesicherten Naturfels;

Inhalte des Grundkurses Felsklettern; mindestens eine Saison selbständiges Klettern am Naturfels

Vorbesprechung: Termin und Ort werden noch bekannt gegeben

TF: Conny Fürstenberger, Susanne Schoen

Anmeldung: nur über die Homepage

**16.06.2022 –
19.06.2022**

Spezialkurs Alpinklettern

In diesem Kurs vermitteln wir fortgeschrittenen Kletterern Techniken und Taktiken, die zum Klettern anspruchsvoller alpiner Mehrseillängenrouten (Schwierigkeit bis franz. 4b bis 5a) beherrscht werden müssen.

Kursnr. K146-1

Hinweise: Teilnahme Theorieteil / Vorbesprechung obligatorisch.

Ort: Schweizer Alpen, evtl. Wallis oder Tessin (bewartete Berghütte)

Gz: täglich ca. 6-8 Std (Kurs und Tour kombiniert); TZ 5-8; Kursgebühr 120€ für Sektionsmitglieder, 200€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: sicherer Vorstieg im Grad franz. 5b., Inhalte Grundkurs &

Aufbaukurs Felsklettern, mind. 2 Saisons selbständiges Klettern am Naturfels; Trittsicherheit im alpinen Gelände (z.B. Schrofen, Geröllfelder)

Vorbesprechung: Mittwoch, 08.06.2022 im Sektionszimmer in Lörrach-Stetten

TF: Jochen Kuri, Franziska Urstöger

Anmeldung: nur über die Homepage

Mountainbike

14.05.2022

Aufbaukurs Mountainbike-Fahrtechnik

Du hast bereits erste Erfahrungen im Biken gesammelt und würdest nun gerne sicher auch im unwegsamen Gelände mittlere Hindernisse überwinden, ohne absteigen zu müssen?

Kursnr. K122-1

TZ 4-6; Kursgebühr 20€ für Sektionsmitglieder, 30€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: Inhalte des Grundkurses Mountainbike-Fahrtechnik; gute Kondition für Ausbildungszeiten von bis zu 8 Std. (Fahrzeiten bis zu 5 Std.)

TF: Peter Hohm, Wolfgang Kothny

Anmeldung: nur über die Homepage

07.04.2022**Beginn um
18:30 Uhr****Kursnr. K123-1****Spezialkurs Mountainbike-Pannenhilfe**

Kleiner Schaden, große Auswirkung. Dieser Kurs vermittelt Dir Kenntnisse, die notwendig sind, um einfach Reparatur- und Wartungsarbeiten am MTB vorzunehmen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die provisorische Behebung von kleinen Defekten auf Tour.

Ort: CH-Basel, Transa Filiale Aeschengraben 13, 4051 Basel

TZ 4-6; Kursgebühr 10€ für Sektionsmitglieder, 15€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse notwendig

TF: Marc Straub

Anmeldung: ab 01.02.2022 nur über die Homepage

09.04.2022**Kursnr. K121-1****Grundkurs Mountainbike-Fahrtechnik**

Du würdest gerne auch abseits breiter Forstwege biken können und Singletrails erkunden, ohne bereits bei kleineren Hindernissen absteigen zu müssen?

TZ 6-10; Kursgebühr 20€ für Sektionsmitglieder, 30€ für Nichtmitglieder

Voraussetzungen: sicheres Biken auf breiten Wegen; Ausdauer für Ausbildungszeiten von bis zu 8 Std. (Fahrzeiten bis zu 5 Std.)

TF: Peter Hohm

Anmeldung: nur über die Homepage



Tourenprogramm 1. Halbjahr 2022

Auf den folgenden Seiten findet Ihr sortiert nach Rubrik unsere Touren für die nächste Saison. Bitte beachtet, dass unsere Tourenführer auf der Homepage weitere Informationen zu ihren Touren veröffentlichen. Dort seht Ihr auch Änderungen nach Redaktionsschluss sowie ausführlichere Infos z.B. zu den Schwierigkeitsgraden (Touren- und Kursprogramm > Teilnahmebedingungen).



Hier geht's zum Touren- und Kursprogramm

Verwendete Abkürzungen: Gz Gehzeit, h / Std. Stunde, Hm Höhenmeter (Höhendifferenz), TF Tourenführer, Org Organisation, TG Tourengelühr, TN Teilnehmer, TZ max. Teilnehmerzahl, ÖV öffentliche Verkehrsmittel, ÜN Übernachtung, HP Halbpension

Führungstouren: Soweit nicht anders angegeben, handelt es sich bei den ausgeschriebenen Touren um Führungstouren. Der Tourenführer übernimmt die Verantwortung für die Sicherheit der Teilnehmer, genießt das volle Vertrauen der Teilnehmer und trifft die wesentlichen Entscheidungen, z.B. zur Routenwahl, zu den Sicherungsmaßnahmen, zum Tourenabbruch etc. Die

Tourengelühren werden während der Tour an den Tourenführer entrichtet.

Gemeinschaftstouren: Die Teilnehmer sind dem Tourenleiter und idealerweise auch untereinander bergsteigerisch bekannt; sie sind in der Lage, die Tour selbstständig und eigenverantwortlich durchzuführen. Alle sicherheitsrelevanten Entscheidungen werden gemeinschaftlich getroffen. Der Tourenführer fungiert als Organisator, übernimmt jedoch keine sicherheitsrelevante Verantwortung für die Teilnehmer. Die Gemeinschaftstouren sind als solche gekennzeichnet. Eine Teilnahmegebühr seitens der Sektion wird nicht erhoben. Der Organisator kann eine Organisationsgebühr bzw. eine Anzahlung verlangen, die direkt an den Organisator zu entrichten ist.

Kursbezogene Übungstouren: Hierbei handelt es sich um Touren, die sich speziell als Übungstouren zu bestimmten Kursen eignen. Sie stehen aber grundsätzlich allen Mitgliedern zur Teilnahme offen, wobei die Teilnehmer bestimmter Kurse Vorrang haben. Die Tourengelühr wird während der Tour an den Tourenführer entrichtet.



Schneeschuhtouren

15.01.2022

Chistihubel

Leichte, abwechslungsreiche Schneeschuhtour auf einen schönen Aussichtsgipfel im Kiental, im Auf- und Abstieg sind jeweils 1000 Hm zu bewältigen

Bewertung: WT3; Gz: 5-6 Std.; TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhtouren, aktueller Sicherheitstag

TF: Carsten Hein

Anmeldung: bis 08.01.2022 nur über die Homepage

Tournr. T087

22.01.2022

Schimbrig

Mäßig schwierige, lange Tour (13km) mit nicht allzu vielen Höhenmetern (830 Hm) auf einen markanten Gipfel im Entlebuch

Bewertung: WT4; Gz: 6-8 Std.; TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhtouren, aktueller Sicherheitstag

TF: Carsten Hein

Anmeldung: bis 15.01.2022 nur über die Homepage

Tournr. T088

03.02.2022 –
06.02.2022

Tournr. T066

Langes Schneeschuhwochenende in Alpe Devero

Dieses Mal geht es nach Alpe Devero. Wir übernachten in der Antica Locanda Alpino. Am Tag gehen wir auf verschiedene Schneeschuhtouren und am Abend lassen wir uns von Alessandro's Köstlichkeiten verwöhnen.

Hinweise: Anzahlung für die Hütte bei Anmeldung, ca. 10€ Abfahrt am Donnerstag früh.

Ort: Alpe Devero

Bewertung: WT3; Gz: ca. 6 Std. und 1.000 – 1.200 Hm; TZ 12-21; TG 40€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhbergsteigen und Teilnahme an einem aktuellen Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Michael Fischer, Andreas Gözl, Eckart Lindner

Anmeldung: bis 31.12.2021 nur über die Homepage

13.02.2022

Tournr. T119

Schnepfhalde und Steppberg

Schneeschuhtour im Schwarzwald auf die Schnepfhalde und Steppberg.

Ort: Menzenschwand

Bewertung: WT2; Gz: 5 Std., 500 Hm; TZ 4-8; TG 5€

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Michael Fischer

Anmeldung: ab 01.01.2022 nur über die Homepage

19.02.2022

Tournr. T073

Rotefluespitz und Beichle

Leichte Schneeschuhtour im Entlebuch über den Beichlegrat

Ort: Dorbach, Entlebuch

Bewertung: WT3; Gz: 5 Std., 800 Hm; TZ 4-8; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhtouren, aktueller Sicherheitstag

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Michael Fischer

Anmeldung: ab 01.01.2022 nur über die Homepage

19.02.2022

Tournr. T089

Rotsandnollen

Wir fahren mit der Seilbahn von Stöckalp nach Melchsee-Frutt. Von dort steigen wir in idealem Schneeschuhgelände 800 Hm zum Rotsandnollen auf. Bei sicheren Verhältnissen und gutem Wetter geht der lange rasante Abstieg direkt hinunter zur Stöckalp

Bewertung: WT2 im Aufstieg, ggf. WT4 im Abstieg; Gz: 6 Std.; TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhtouren, aktueller Sicherheitstag

TF: Carsten Hein

Anmeldung: bis 05.02.2022 nur über die Homepage

26.02.2022

Tournr. T125

Rothore (2.276m)

Einfache Schneeschuhtour ab Lenk: mit der Seilbahn bis Stoos oder Leiterli, folgt die Route immer dem Bergrücken über Stübelpass und Fürflue bis zum Rothore, einem Aussichtspunkt am Talabschluss.

Ort: Talort: Lenk, Obersimmental

Bewertung: WT2+; TZ 4-8; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhbergsteigen und Teilnahme an einem aktuellen Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse.

Vorbesprechung: nach Absprache

TF: Andreas Gözl

Anmeldung: ab 01.01.2022 nur über die Homepage

05.03.2022 –
12.03.2022

Wellnesswoche im Valle Maira mit Schneeschuhtouren

Wir verbringen 1 Woche in Marmora-Vernetti, in der Pension Ceaglio. Nach dem üppigen Frühstück geht es auf Schneeschuhtour, bevor Ihr in die Sauna, Taverne oder ins Restaurant dürft.

Tournr. T069

Hinweise: 90€ Anzahlung für Hüttenreservation bei Anmeldung.

Ort: Marmora-Vernatti

Bewertung: WT3; Gz: 5 – 7 Std.; TZ 4-8; TG 80€

Voraussetzungen: Grundkurs Schneeschuhbergsteigen und Teilnahme an einem aktuellen Sicherheitstag Lawine, oder vergleichbare Kenntnisse, Kondition für 800-1200 hm

TF: Michael Fischer

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

Skitouren

09.01.2022

Fanenstock

Neue Saison, neues Glück. Für alle, die wieder ins Skitouren reinkommen möchten.

Tournr. T065

Lockere, wenig schwierige Skitour auf den beliebten Skitourenberg im Glarnerland mit traumhaftem Tief- und Ausblick ins sowie übers Sernftal.

Ort: Glarner Alpen, Sernftal, Elm

Bewertung: WS; Gz: 1200 m Aufstieg in 3 – 4 Std.; TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

TF: Martin Krall

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

15.01.2022

Skitour Chli Chärpf 2700 m

Eine abwechslungsreiche Tour auf einen sehr schönen Aussichtsberg der Ostalpen. Da fast gleichmäßig angestiegen wird schmelzen die 1450 Hm dahin.

Tournr. T107

Bewertung: WS; TZ 4-8; TG 10€

Voraussetzungen: 1400 Hm, sehr gute Kondition, Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Jürgen Kühnöl

Anmeldung: nur über die Homepage

20.01.2022 –
21.01.2022

Leichte Eingetouren zum Saisonstart

Wir starten die Saison mit zwei gemütlichen Tourentagen da, wo es schon genug Schnee und unter der Woche hoffentlich noch niemand unterwegs ist.

Tournr. T112

Ort: Urner, Glarner- oder Berner Alpen

Bewertung: bis WS+; Gz: 4-5h; TZ 4-5; TG 20€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Jochen Kuri

Anmeldung: nur über die Homepage

22.01.2022 –
23.01.2022

Schwarzwälder Haute Route, 1.400 m³, Skidurchquerung

Abwechslungsreiche und eindruckliche Skidurchquerung mit außergewöhnlicher Länge über alle 3 Schwarzwälder 1.400'er.

Tournr. T091

Ort: D-Schwarzwald

Bewertung: L-WS (ggf. kurze Varianten ZS); Gz: 4-6 Std pro Tag; TZ 8-10; TG 20€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse, ausreichend Kondition

Vorbesprechung: per E-Mail.

TF: Sandra Tremmel, Stefan Schmökel

Anmeldung: bis 16.01.2022 nur über die Homepage

22.01.2022**Skitour zum Wildgärst**

vom Skigebiet First übers Widderfeldgrätli zum Wildgärst und -nach einem Abstecher auf den Gemschberg bei guter Kondition- wieder runter bis Grindelwald

Tournr. T115

Hinweise: die Firstbahn bringt uns die ersten 1.500 Hm hoch

Ort: Grindelwald

Bewertung: WS+; Gz: 2,5 – 3,5 Std. Aufstieg; TZ 4-8; TG 10€

Voraussetzungen: Kondition für bis zu 900 Hm, Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

TF: Wolfgang Wagner

Anmeldung: ab 01.01.2022 nur über die Homepage

05.02.2022**Auf und Ab im Schwarzwald oder woanders**

Um im Schwarzwald auf ein paar Höhenmeter zu kommen, reiht man mehrere Aufstiege aneinander. Dafür kommt man ganz schön rum und bleibt nicht nur in einem Tal hängen.

Tournr. T070

Sind die Verhältnisse dort doof, suchen wir uns ein vergleichbares Ziel in den Alpen

Hinweise: kursbezogene Übungstour

Ort: Schwarzwald

Bewertung: bis ZS-; Gz: bis zu 7 Std. für die gesamte Tour

(bitte nicht darauf festlegen...); TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Harald Erbacher

Anmeldung: bis 26.01.2022 nur über die Homepage

06.02.2022**Oberalpduet**

Erst geht es wenig schwierig vom Oberalppass auf den Pazzolastock und von dort über den Südgrat zur ersten schönen Abfahrt in die Plidutschs-Ebende. Dann rauf über die Maighelshütte zum Piz Cavradi und in einer weiteren schönen Abfahrt nach Tschamut.

Tournr. T067

Ort: Oberalppass

Bewertung: ZS-; Gz: 1300 m Aufstieg in ca. 4 Std.; TZ 4-7; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

TF: Martin Krall

Anmeldung: voraussichtlich keine Anmeldung mehr möglich

**11.02.2022 –
13.02.2022****Großes Skitourenwochenende**

Im Jahr 2022 findet das Große Skitourenwochenende voraussichtlich am Simplon statt. Unsere Basisstation ist das Hospice du Simplon. Es werden jeden Tag verschiedene Touren in der Regel ab 1000 Hm angeboten.

Tournr. T143

Bewertung: L-ZS; TZ 45; TG 30€

Voraussetzungen: Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse; Spitzkehren sollte man können

TF: Jürgen Kühnöl, Karin Born

Anmeldung: nur über die Homepage

**19.02.2022 –
20.02.2022****Skitouren Biwak**

Einmal im Leben im Schnee übernachten. Mitten in den Bergen und unter den Sternen. Nicht die Skitour ist das Highlight, sondern die Biwaknacht im Schnee. Gemeinsam bauen wir eine Schneehöhle oder ggf, noch ein Iglu und genießen die Abgeschiedenheit.

Tournr. T071

Ort: Wird noch definiert

Bewertung: WS; Gz: 2-3; TZ 4-5; TG 20€

Voraussetzungen: Kondition für bis zu 1000 Hm, Schwierigkeit WS, vorhandenes Equipment, Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: wird noch festgelegt

TF: Luca Dressino

Anmeldung: ab 02.01.2022 – 01.02.2022 nur über die Homepage

26.02.2022

Schratteflue (Hengst)

1000 Hm auf die höchste Erhebung der Schratteflue, deren Karsthänge im Hochwinter (hoffentlich) im tiefen Pulverschnee glänzen.

Tournr. T116

Ort: Sörenberg**Bewertung:** WS+; Gz: 3 Std. Aufstieg; TZ 4-8; TG 10€**Voraussetzungen:** Kondition für 1000 Hm, Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse**TF:** Wolfgang Wagner**Anmeldung:** nur über die Homepage27.02.2022 –
03.03.2022**Von der Hinterrheinquelle nach Airolo**

Zweiter Versuch: Einsame Skidurchquerung in grandioser Landschaft zwischen San Bernardino und Gotthard mit Überschreitung des Rheinwaldhorns. Übernachtung überwiegend in Winterräumen, d.h. das Essen muss im Rucksack transportiert werden.

Tournr. T068

Ort: östliches Tessin**Bewertung:** ZS+; TZ 4-5; TG 50€**Voraussetzungen:** Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse; sicherer Skifahrer, gute Kondition für bis zu 1300 Hm, Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Seil, Schwindelfreiheit für leichte Gratklettern**Vorbesprechung:** per E-Mail**TF:** Angela Rosin**Anmeldung:** bis 20.02.2022 nur über die Homepage

04.03.2022

Glattigrat – Kursbezogene Übungstour

Von Niederrickenbach zum Glattigrat – ca. 1000 Hm – 3 bis 4 Std.; auch als Übungstour für TN der Grundkurse Skibergsteigen

Tournr. T142

Bewertung: WS; TZ 4-8; TG 10€**Voraussetzungen:** Grundkurs Skitouren (und aktueller Sicherheitstag Lawine) oder vergleichbare Kenntnisse**TF:** Gerson Pfaff**Anmeldung:** ab 01.01.2022 nur über die Homepage11.03.2022 –
13.03.2022**Skitouren Tipi Tour**

Zusammen probieren wir etwas ganz Neues! Basecamp im Tipi – Winterzelten mit Romantik. Wir werden in einem 6 Mann Tipi unser Basecamp aufbauen und freitags, samstags und sonntags von dort tolle Touren unternehmen.

Tournr. T072

Ort: wird noch festgelegt**Bewertung:** WS; Gz: bis zu 5 Std.; TZ 4-6; TG 30€**Voraussetzungen:** Kondition für bis zu 1300 Hm, Schwierigkeit WS, vorhandenes Equipment, Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse**Vorbesprechung:** wird noch festgelegt**TF:** Luca Dressino**Anmeldung:** ab 02.01.2022 – 15.02.2022 nur über die Homepage25.03.2022 –
29.03.2022**Urner Runde**

Einsame Landschaften, spannende Anstiege, spektakuläre Abfahrten. Die Urner Haute Route ist ein Klassiker der Superlative. Mehr als 5.500 m Aufstiege und Abfahrten warten auf uns, mit einer 1.800 m Abfahrt am Schluss vor atemberaubender Kulisse.

Tournr. T077

Hinweise: Anreise individuell mit ÖV**Ort:** Von Realp nach Engelberg**Bewertung:** ZS+; Gz: bis 6 Std. Gehzeit und max. 1450 Hm; TZ 6-8; TG 100€**Voraussetzungen:** Grundkurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse; (Ski-)Hochtourenenerfahrung**TF:** Jürgen Kühnöl, Martin Krall**Anmeldung:** ab 01.01.2022 – 11.03.2022 nur über die Homepage

VOLLTREFFER



zickenheiner
Freude am Sehen.

02.04.2022 –
05.04.2022

Skihochtouren zwischen Grimsel- und Sustenpass

Anspruchsvolle, abwechslungsreiche und eindruckliche Skihochtourendurchquerung in den Berner- bzw. Urner Alpen. Neben vielen einsamen, teils vergletscherten Gipfeln, erwartet dich ein spannendes Tourengebiet mit einer hohen Schneesicherheit.

Tournr. T106

Hinweise: Je nach Schneesituation kann die Tour auch in einer anderen Region der Schweizer Alpen stattfinden.

Ort: CH-Zentralschweiz

Bewertung: bis ZS+; Gz: 6-8 Std pro Tag; TZ 6-8; TG 80€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Skitouren inkl. Kenntnisse (Grundlagen) der Spaltenbergung und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse, gute Kondition

Vorbesprechung: per E-Mail.

TF: Jochen Kuri, Stefan Schmökel

Anmeldung: nur über die Homepage

08.04.2022 –
10.04.2022

Skihochtour auf Groß Grünhorn und Kleines Wannenhorn

am Freitag vom Jungfraujoch hinab zur Konkordiahütte, am Samstag aufs Groß Grünhorn über die Westflanke und den exponierten Südgrat (II), am Sonntag aufs kleine Wannenhorn über wenig schwierigen luftigen Blockgrat, Abfahrt zurück auf den großen Aletschgletscher und hinaus ins Fieschertal

Tournr. T117

Bewertung: ZS+, II; Gz: 5-6 Std. Aufstieg, 1.400 Hm; TZ 3-5; TG 60€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse, Skihochtourenenerfahrung, Kondition für hochalpine 4.000er Skitouren

TF: Wolfgang Wagner

Anmeldung: ab 02.01.2022 – 01.04.2022 nur über die Homepage

23.04.2022 –
24.04.2022

Strahlhorn 4190 m

Hochalpine Skitour auf einen 4000er – je nach Bedingungen wird von der Britanniahütte oder von Flue aufgestiegen.

Tournr. T136

Bewertung: ZS; Gz: bis zu 6,5 Std. und 1600 Hm; TZ 6-8; TG 40€

Voraussetzungen: sehr gute Kondition, Aufbaukurs Skitouren und aktueller Sicherheitstag Lawine oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Jürgen Kühnöl, Andreas Maier

Anmeldung: ab 01.02.2022 – 09.04.2022 nur über die Homepage

Bergsteigen / Hochtouren / Klettersteig

11.06.2022 –
12.06.2022

Chli und Gross Krönten, 3.108 m, Überschreitung

Abwechslungsreiche und eindruckliche Hochtour in Firn UND Fels.

Ort: CH-Urner Alpen, Leutschachhütte

Tournr. T080

Bewertung: WS+, 3a, 45°; Gz: am Gipfeltag (So) 10-14 Std.; TZ 6-7; TG 40€

Voraussetzungen: AK Bergsteigen/Hochtouren oder vergleichbare Kenntnisse, Trittsicherheit im exponierten Gelände, Kondition

Vorbesprechung: per E-Mail.

TF: Stefan Schmökel, Jens Hassler

Anmeldung: ab 07.03.2022 – 31.05.2022 nur über die Homepage

11.06.2022 –
12.06.2022

Auf die Freiheit!!

Landschaftlich vielfältige alpine Wanderung im Alpstein über den Hohen Kasten und die Saxer Lücke zur Hundsteinhütte, am nächsten Tag über den Hundstein mit einiger Kraxelei auf die Freiheit!!

Tournr. T108

Bewertung: T5; Gz: je 6-8 Std.; TZ 4-7; TG 20€

Weitere Informationen: s. S. 110

02.07.2022 –
03.07.2022

Tournr. T139

Hochtour zur Trifthütte und Tieralplistock Überschreitung

Aufstieg zur Trifthütte, am zweiten Tag Überschreitung Tieralplistock und wieder ins Tal

Hinweise: geeignet als kursbezogene Übungstour für den Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren

Ort: Trifthütte

Bewertung: WS+; Gz: 5-6 Std. Aufstieg und Überschreitung, 950 Hm; TZ 4-6; TG 20€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren oder vergleichbare Erfahrung, Kondition für Aufstiege bis 1.200 Hm

TF: Wolfgang Wagner

Anmeldung: ab 01.04.2022 nur über die Homepage

16.07.2022

Tournr. T129

Wander- & Klettersteigtour auf den Bälmeten (2.415m)

Der Bälmeten bietet fantastische Tiefblicke ins Reusstal und auf den Urnersee, die man sich aber erst verdienen muss. Nach dem Zustieg bis auf 2.160m führt ein kurzer, aber ausgesetzter Klettersteig von der Nordseite zum Gipfel.

Hinweise: Die Tour ist konditionell anspruchsvoll und das KS-Material sorgt für Zusatzgewicht im Tagesrucksack.

Ort: Schattdorf / Uri

Bewertung: 1.400 Hm, Wanderung T4, Klettersteig mittel / maximal C.; Gz: 7 Std.; TZ 4-6; TG 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Bergsteigen und Klettersteigerfahrung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit.

Vorbesprechung: Teilnehmerinformation per E-Mail

TF: Andreas Gölz

Anmeldung: ab 01.05.2022 nur über die Homepage

22.07.2022 –
23.07.2022

Tournr. T118

Kursbezogene Übungstour Groß Spannort Südgrat (3198m)

mit Coaching für TN Aufbaukurs Bergsteigen 2021 / 2022

Spannorthütte (1954m), Schlossberglücke (2626m), über den Glatt-Firn Gletscher zum Spannortjoch (2900m) und den Südgrat (Klettern II) zum Gipfel (3198m)

Hinweise: Anreise nach Engelberg und Zustieg zur Spannorthütte

Bewertung: WS+, II; Gz: 8-9 Std.; TZ 3-5; TG 40€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Bergsteigen 2021 bzw. 2022

Vorbesprechung: Donnerstag, den 21.07.2022

TF: Andreas Maier

Anmeldung: ab 01.05.2022 – 30.06.2022 nur über die Homepage

23.07.2022 –
24.07.2022

Tournr. T135

Hochtour aufs Diechterhorn von der Gelmerhütte

Von der Talstation Gelmerbahn steigen wir via Parkplatz Chüenzentennen & Gelmersee zur Gelmerhütte auf.

Am Sonntag geht es je nach Bedingungen als Überschreitung via Gwächtenhorn oder über den Normalweg aufs Diechterhorn.

Hinweise: geeignet als kursbezogene Übungstour für den Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren

Bewertung: WS/3a; Gz: 7-10 Std.; TZ 6-8; TG 40€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Bergsteigen / Hochtouren oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Sandra Tremmel, Franziska Urstöger

Anmeldung: ab 01.06.2022 – 11.07.2022 nur über die Homepage

**30.07.2022 –
31.07.2022**

Hochtour zum Dammastock Ostgrat

Hoch über dem schönen Göschenalptal steht der mächtige Dammastock. Mit seinen 3630 m.ü.M. ist er der höchste Berg im Kanton Uri. Ab der Dammahütte, geht es über Gletscher, einen kleinen Firngrat und über griffigen Fels auf den Gipfel.

Tournr. T114

Ort: Dammahütte

Bewertung: ZS+/3b; Gz: 5-6 Std. Aufstieg, 1.300 Hm; TZ 3-4; TG 40€

Voraussetzungen: Hochtourenenerfahrung, Klettern mit Bergschuhen und Rucksack bis 3b, sicheres Abseilen

TF: Wolfgang Wagner

Anmeldung: ab 01.04.2022 nur über die Homepage

**27.08.2022 –
04.09.2022**

Sentiero Roma – hochalpiner Höhenweg im Bergell

abwechslungsreicher und anspruchsvoller Höhenweg durch hochalpines Gelände, über zahlreiche Pässe, ÜN auf gemütlichen CAI-Hütten, ständig begleitet von einem phantastischen Bergpanorama

Tournr. T086

Bewertung: T5; I-II, K2; Gz: 5-7 Std.; TZ 4-6; TG 80€

Weitere Informationen: s. S. 112

**03.09.2022 –
04.09.2022**

Wildhorn 3246m

Die perfekte Einsteiger-Hochtour: Von der Wildhornhütte aus geht es über zwei kleine Gletscher und schließlich in leichter Kraxelei hinauf auf den aussichtsreichen Gipfel des Wildhorns.

Tournr. T132

Ort: CH, Wildhornhütte

Bewertung: L, max. WS-; Gz: zur Hütte 2-3 Std., Hütte bis Gipfel ca. 3-4 Std., Abstieg ins Tal ca. 3-4 Std.; TZ 4-5; TG 20€

Voraussetzungen: AK Bergsteigen / Hochtouren oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Jens Hassler

Anmeldung: ab 01.06.2022 – 31.08.2022 nur über die Homepage

**10.09.2022 –
11.09.2022**

Hochtouren-Wochenende

Leichte bis mittelschwere Hochtour

Ort: Ort wird noch bekanntgegeben.

Bewertung: WS bis ZS-, II, 40°; Gz: 6-10; TZ 3-5; TG 40€

Voraussetzungen: AK Bergsteigen / Hochtouren oder vergleichbare Kenntnisse inkl. fortgeschrittener Steigeisentechnik, Trittsicherheit im exponierten Gelände, Kondition, vorherige Akklimatisation

Tournr. T133

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Patrick Nacke

Anmeldung: ab 01.06.2022 – 13.08.2022 nur über die Homepage

**16.09.2022 –
18.09.2022**

Gemeinschaftstour: Jungfrau, Innerer Rottalgrat, 4.158 m

Herausfordernde, anspruchsvolle, abwechslungsreiche, lange und eindruckliche Hochtour in Firn UND Fels. Bitte detaillierte Beschreibung (lt. Homepage), Hinweise sowie Voraussetzungen beachten!

Tournr. T092G

Hinweise: Gemeinschaftstour, d.h. die Teilnehmer sind für sich selbst verantwortlich. Lediglich die Organisation wird übernommen. Teilnahme an Vorbesprechung obligatorisch.

Ort: CH-Berner Alpen, Rottal- & Mönchsjoehütte

Bewertung: ZS+, 4a; Gz: am Gipfeltag (Sa) 10-14 Std., evtl. mehr; TZ 3-4, TG 30€

Voraussetzungen: AK Bergsteigen/Hochtouren sowie mehrjährige selbständige Hochtourenpraxis, absolute Trittsicherheit im exponierten Gelände, sehr gute Kondition

Vorbesprechung: Persönlich ca. 4 Wochen vor der Tour. Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.

TF: Stefan Schmökel

Anmeldung: ab 13.06.2022 – 09.08.2022 nur über die Homepage

Bergwandern**30.04.2022****Tournr. T098****Belchen ab Schönau: Warmwandern im Hochschwarzwald**

Von Schönau aus geht es über die Stuhlebenen auf den Belchen und über den Hohkelch zurück – eine der schönsten und trotzdem ruhigeren Touren im Hochschwarzwald.

Dazu bereiten wir uns mit immerhin 800 Höhenmetern auf die Bergsaison vor...

Ort: Schönau im Schwarzwald

Bewertung: T1; Gz: 6 Std.; TZ 4-8; TG 5€

Voraussetzungen: sicheres Gehen auf Restschneefeldern

Vorbesprechung: Besprechung per E-Mail

TF: Christian Heinrich

Anmeldung: ab 01.03.2022 – 10.04.2022 nur über die Homepage

01.05.2022**Tournr. T075****Wanderung am Hirnichopf und Portiflue**

(Vielleicht klappt es dieses Mal. :)

Es ist gar nicht so weit und trotzdem so schön; zwei kleine Gipfel, zwei Wasserfälle, zwei Gratwanderungen und ein Schloss. Und dann noch der Frühling...

Ort: Nunningen

Bewertung: T3; Gz: ca. 6 Std.; TZ 4-8; TG 5€

Voraussetzungen: Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbare Kenntnisse, Kondition für ca. 1300 hm

TF: Nikoletta Fischer

Anmeldung: ab 01.04.2022 nur über die Homepage

07.05.2022**Tournr. T103****Vogesen – Molkenrain**

Panoramen in den Bergen über dem Thurtal.

Hinweise: Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ort: Thann

Bewertung: T2; Gz: 7,5 Std.; TZ 4-8; TG 5€

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für 1000 hm

TF: Kirsten Philipp

Anmeldung: ab 06.03.2022 nur über die Homepage

**12.05.2022 –
15.05.2022****Tournr. T076****Dorsale del Triangolo Lariano**

Die Grat-Wanderung im Lariano-Dreieck zwischen den beiden Seebecken Lago di Como ist zwar technisch nicht schwer, dafür mit herrlichem Panorama bis zu den Alpen.

Hinweise: Anreise mit ÖV am Donnerstag früh. Eventuell Anzahlung für Unterkunft bei Anmeldung.

Ort: Brunate-Bellagio

Bewertung: T3; Gz: ca. 6 Std. und 1.000 Hm; TZ 4-8; TG 40€

Voraussetzungen: Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbare Kenntnisse, Kondition für ca. 1300 hm

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Nikoletta Fischer

Anmeldung: ab 01.02.2022 – 28.02.2022 nur über die Homepage

**21.05.2022 –
22.05.2022****Tournr. T126****Zwischen Himmel und Erde im Tessin**

Vom Nordufer des Lago steigen wir über den langen Grat bis auf den Monte Tamaro. Am zweiten Tag geht es hoch über dem Lago Maggiore bis zum Monte Lema. Den langen Abstieg verkürzen wir mit der Seilbahn.

Bewertung: Am ersten Tag T3, am zweiten Tag T2+; Gz: Tag 1: 5-7 Std., Tag 2: 4-5 Std.; TZ 4-7; TG 20€

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Ausdauer für 1900 Hm Aufstieg am ersten Tag (dafür nur wenig Abstieg)

Vorbesprechung: nach Absprache oder per E-Mail

TF: Carsten Hein

Anmeldung: bis 19.03.2022 nur über die Homepage

**11.06.2022 –
12.06.2022**

Tournr. T108

Auf die Freiheit!!

Landschaftlich vielfältige alpine Wanderung im Alpstein über den Hohen Kasten und die Saxer Lücke zur Hundsteinhütte, am nächsten Tag über den Hundstein mit einiger Kraxelei auf die Freiheit!!

Ort: CH-Alpstein, Hundsteinhütte

Bewertung: T5; Gz: je 6-8 Std.; TZ 4-7; TG 20€

Voraussetzungen: GK Bergsteigen oder vergleichbare Kenntnisse, Trittsicherheit im exponierten Gelände, Kondition

Vorbesprechung: Donnerstag, 02.06.2022

TF: Franziska Urstöger

Anmeldung: ab 07.03.2022 – 30.05.2022 nur über die Homepage

**15.06.2022 –
19.06.2022**

Tournr. T100

Hoch über dem Westufer des Comer Sees

Kein See wurde seit der Antike so sehr besungen wie der Comer See. Zurecht, wie wir herausfinden werden: Wir wandern entlang eines Höhenwegs auf der Westseite des Sees und genießen die vielen Tiefblicke und die Bergwelt.

Ort: Menaggio (Comer See)

Bewertung: T2, stellenweise T3; Gz: bis zu 6 Std., TZ 4-6; TG 50€

Voraussetzungen: gute Kondition für große Höhenunterschiede, sicheres Begehen von Restschneefeldern, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Vorbesprechung: Ort und Zeit wird noch bekanntgegeben

TF: Christian Heinrich

Anmeldung: ab 29.12.2021 – 16.04.2022 nur über die Homepage

**24.06.2022 –
25.06.2022**

Tournr. T097

24-Stunden-Wanderung im Mittleren Schwarzwald

Gemeinsam wandern wir auf West- und Mittelweg ca. 70 km über den Mittleren Schwarzwald. Start- und Endpunkt ist Hinterzarten. 24 Stunden – Tag und Nacht! – wird unser Abenteuer dauern, und dabei erleben wir Gemeinschaft.

Weitere Informationen: siehe Seite 117

**02.07.2022 –
03.07.2022**

Tournr. T127

Pizzo Taneda – 2 Gipfel und 6 Bergseen

Wir fahren mit der Ritobahn zum Lago Cadagno. Auf unserer Tour über den Pizzo Taneda zur Capanna Cadagno kommen wir an 6 Bergseen vorbei (Bademöglichkeit bei warmem Wetter). Am zweiten Tag gehen wir auf den Föisc und steigen dann nach Airole ab

Bewertung: Tag 1: T3+, Tag 2: T2; Gz: 7 Std. am ersten Tag, 4-5 Std. am zweiten Tag; TZ 4-7; TG 20€

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Ausdauer für 1200 Hm Auf- und Abstieg am ersten Tag, am zweiten 500 Hm Aufstieg, 1200 Hm Abstieg

Vorbesprechung: nach Absprache oder per E-Mail

TF: Carsten Hein

Anmeldung: ab 08.01.2022 – 30.04.2022 nur über die Homepage

**15.07.2022 –
17.07.2022**

Tournr. T140

Bärentrek Teil 3 – Von Kandersteg nach Lauenen

Am ersten Tag wandern wir von Kandersteg-Sunnbüel über den Üschenegrat, Wyssi Flue und Tschingellochtighorn auf die Engstligenalp. Am nächsten Tag geht es weiter über den Ammertennpass zur Iffigenalp. Am dritten Tag beenden wir die Tour in Lauenen.

Hinweise: An- und Abreise mit ÖV, Seilbahnbenutzung (Sunnbüel)

Ort: Berner Oberland

Bewertung: T3; Gz: bis 7 Std.; TZ 4-8; TG 30€

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für bis 1100 Hm

TF: Kirsten Philipp

Anmeldung: ab 01.05.2022 nur über die Homepage

28.07.2022 –
31.07.2022

Tournr. T131

Haute Route durchs Rätikon

Von Malans aus wandern wir mal nördlich, mal südlich immer unter den Wänden des Rätikonhauptkamms. Wir übernachten in der Schesaplanahütte, der Totalphütte und der Lindauerhütte und überschreiten auf unserer Tour die Schesaplana und die Sulzfluh.

Bewertung: abschnittsweise T4, meist T2-T3; Gz: 5-8 Std.; TZ 4-7; TG 40€

Voraussetzungen: Trittsicherheit im ausgesetzten Gelände, Schwindelfreiheit, gelegentlich werden die Hände benötigt

Vorbesprechung: nach Absprache

TF: Carsten Hein

Anmeldung: bis 11.06.2022 nur über die Homepage

22.07.2022 –
24.07.2022

Tournr. T102

Durch das Gotthardmassiv – Vom Oberalppass zum Gotthardpass

Eher einfache Hüttenwanderung in den Kantonen Uri, Graubünden und Tessin in ruhigen Seitentälern des Gotthardmassivs – Rheinursprung inklusive.

Ort: Andermatt

Bewertung: bis T3; Gz: 2h, 6h, 6h; TZ 4-7; TG 30€

Voraussetzungen: Trittsicherheit, gute Kondition

Vorbesprechung: Termin und Ort werden noch bekanntgegeben

TF: ChristianHeinrich

Anmeldung: ab 01.03.2022 – 18.06.2022 nur über die Homepage

Anzeige



Spiel und Spaß
auf 2.500 m²

IMPULSIV

KINDERLAND



Weil

Freizeitcenter impULSIV Weil

Baslerstrasse 45 | 79576 Weil am Rhein | www.impulsiv-weil.de

30.07.2022

Fürstein, Schafmatt und Schwändiliflue

Tournr. T074

Von Stäldeli überschreiten wir den Fürstein und gehen über die Wasserfalleneegg weiter zur Schafmatt. Den Gipfel besteigen wir weglos von Süden her und steigen dann zum Gipfelkreuz ab. Auf dem Rückweg gehen wir noch auf die Schwändiliflue.

Ort: Flühli – Stäldeli

Bewertung: T3+; **Gz:** 8 Std., 17km, 1300 Hm; **TZ** 4-8; **TG** 10€

Voraussetzungen: Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbare Kenntnisse, Kondition für ca. 1300 Hm

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Michael Fischer

Anmeldung: ab 01.06.2022 – 27.07.2022 nur über die Homepage

06.08.2022

Hangsackgrat – im Reich der Steinböcke und Bartgeier

Tournr. T128

Unsere Tour führt uns ins eidgenössische Banngebiet Graue Hörner. Mit etwas Glück sehen wir Steinböcke oder einen der drei Bartgeier, die hier ihren Lebensraum haben. Die Tour führt teilweise durch wegloses Gelände.

Bewertung: T4, stellenweise T4+; **Gz:** 8 Std.; **TZ** 4-7; **TG** 10€

Voraussetzungen: Trittsicherheit im anspruchsvollen Gelände, Schwindelfreiheit, Kondition für 1300 Hm Auf- und Abstieg

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Carsten Hein

Anmeldung: nur über die Homepage

08.08.2022 –
15.08.2022**Alpenüberquerung Teil IV: Vom Mont Blanc an den Genfer See**

Tournr. T096

Wir verlassen in diesem Jahr die Hochalpen und wandern auf wenig begangenen Wegen über die sanfteren Chablais-Alpen an den Genfer See und beenden dort unser Alpenüberquerungsprojekt. Große Ausblicke und schöne Wege erwarten uns.

Hinweise: Anreise nach Chamonix mit dem Zug, Rückreise von St. Gingolph nach Lausanne per Schiff, von dort mit dem Zug.

Ort: von Chamonix-Mont-Blanc nach St. Gingolph

Bewertung: T3; **Gz:** 6,5 Tourentage, bis zu 9,5 Std. inkl. Pausen täglich, meist 7-8 Std.; **TZ** 4-6; **TG** 80€

Voraussetzungen: gute Kondition (bis zu 1500 HM/Tag), Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Vorbesprechung: Ort und Datum werden noch geklärt

TF: Christian Heinrich

Anmeldung: ab 29.12.2021 – 30.06.2022 nur über die Homepage

27.08.2022 –
04.09.2022**Sentiero Roma – hochalpiner Höhenweg im Bergell**

Tournr. T086

abwechslungsreicher und anspruchsvoller Höhenweg durch hochalpines Gelände, über zahlreiche Pässe, ÜN auf gemütlichen CAI-Hütten, ständig begleitet von einem phantastischen Bergpanorama

Hinweise: Anreise mit ÖV; Start am Sa 27.08. oder So 28.08.; insgesamt 8 Tage

Ort: südliches Bergell (Italien)

Bewertung: T5; I-II, K2; **Gz:** 5-7 Std.; **TZ** 4-6; **TG** 80€

Voraussetzungen: sehr hohe Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, da unabgesicherte Kletterstellen I-II z.T. vorhanden; sehr gute Kondition für die Gehzeiten (bis zu 1300 Hm im Aufstieg).

Vorbesprechung: Termin wird noch bekanntgegeben

TF: Angela Rosin

Anmeldung: ab 15.01.2022 – 23.07.2022 nur über die Homepage

27.08.2022 –
28.08.2022

Tournr. T124

Sunnig Täler Höhenweg und Panoramaweg

Anspruchsvolle Bergwanderung über sonnige Grate, an Bergseen vorbei und auf Gipfel

Ort: Innerschweiz, zwischen Amsteg und Erstfeld auf der Höhe, Kröntenhütte

Bewertung: T4; **Gz:** 1.Tag: 4,5h (1288m hoch, 473m runter), 2.Tag: 6,5h (766m hoch, 1283m runter); **TZ 8-12; TG 20€**

Voraussetzungen: Grundkurs Bergsteigen, trittsicher und schwindelfrei, T4

Vorbesprechung: Planung via E-Mail

TF: Almut Dickmann, Andreas Gölz

Anmeldung: ab 27.06.2022 – 20.08.2022 nur über die Homepage

17.09.2022

Tournr. T130

Zindlenspitz

Vom Wägitaler See aus wirkt der Zindlenspitz schroff und abweisend – und lässt sich dennoch verblüffend einfach besteigen.

Eine abwechslungsreiche Rundtour führt uns vom See aus über den Rossalpelispitz und den Zindlenspitz.

Bewertung: T3+, **Brünnelstock T5-; Gz:** 7 Std.; **TZ T5; TG 10€**

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für 1200 Hm Auf- und Abstieg, der (nicht notwendige) Abstecher zum Brünnelstock ist mit T5- bewertet

Vorbesprechung: per E-Mail

TF: Carsten Hein

Anmeldung: ab 25.06.2022 – 03.09.2022 nur über die Homepage

13.11.2022

Tournr. T099

Münstertal – Belchen: Saisonabschluss im Hochschwarzwald

Vom Bahnhof Münstertal geht es über das Münstertaler Kloster auf den Heidstein und von dort auf den Belchen und anschließend über den Hohkelch wieder zurück an den Start – mit 1200 HM der größte Höhenunterschied einer klassischen Schwarzwaldtour!

Ort: Untermünstertal

Bewertung: T2; **Gz:** 7 Std.; **TZ 4-8; TG 5€**

Voraussetzungen: gute Kondition – zumindest für Schwarzwaldverhältnisse

TF: Christian Heinrich

Anmeldung: ab 01.10.2022 – 31.10.2022 nur über die Homepage

Klettern / Bouldern / Klettersteig

05.05.2022 –
08.05.2022

Tournr. T120

Bouldern im Wald von Fontainebleau

Im Wald vor den Toren von Paris kommt wirklich jede/r auf seine bzw. ihre Kosten. Außer man möchte gerne Skitouren gehen. Das geht nicht so gut. Das abendliche Zusammensitzen mit einem Glas Wein ist integraler Bestandteil der Veranstaltung. Join us!

Hinweise: Übernachtung auf einem Campingplatz, Abfahrt am Donnerstag früh! (Unterschied zu den Jahren zuvor); Rückkehr Sonntagabend.

Ort: Fontainebleau

Bewertung: 3a-8c;-); **TZ 4-8; TG 40€**

Voraussetzungen: Grundkurs Felsklettern bzw. Kletter- oder Bouldererfahrung

Vorbesprechung: Montag, 2. Mai, 19 Uhr

TF: Harald Erbacher

Anmeldung: ab 03.02.2022 – 30.04.2022 nur über die Homepage

03.06.2022 –
05.06.2022

Tournr. T082

Alpin Plaisir – Leichte Mehrseillängen

Nichts schöner als gemütliches Plaisierklettern in toller Umgebung. Je nach Wetter und Schneeverhältnissen starten wir gemeinsam in die alpine Mehrseillängen Saison.

Bewertung: 5b; **Gz:** 1-2 Std.; **TZ 3-4; TG 60€**

Voraussetzungen: 5a – 5b sicher im Vorstieg; Aufbaukurs Felsklettern oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: 2 Wochen vor dem Termin – nach Absprache

TF: Rainer Titze

Anmeldung: ab 06.03.2022 – 26.05.2022 nur über die Homepage

24.06.2022 –
25.06.2022

Clean Klettern im Jura

Klettern nur mit mobilen Sicherungsmitteln! Im Jura gibt es einige Orte, an denen man das Legen von Friends und Keilen wunderbar üben, bzw. anwenden kann. Auch Stände bauen wir komplett selbst! Die Kletterschwierigkeit steht nicht im Vordergrund.

Tournr. T121

Hinweise: Kursbezogene Übungstour; Abfahrt Freitag um 13 Uhr; Samstag ab 8 Uhr bis die Sonne untergeht

Ort: voraussichtlich Grandval

Bewertung: mind. 5b am gesicherten Naturfels (sturzfreier Vorstieg!); TZ 4-6; TG 20€

Voraussetzungen: Aufbaukurs Felsklettern – es handelt sich nicht um einen Kurs für blutige Einsteiger ins mobile Business!

Vorbesprechung: Montag, 20. Juni, 19 Uhr

TF: Harald Erbacher

Anmeldung: ab 08.03.2022 – 17.06.2022 nur über die Homepage

02.09.2022 –
06.09.2022

Kletterparadies Dolomiten – Alpinklettern in Südtirol

Die Dolomiten sind ein einzigartiges Kletterdorado. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, um das live zu erleben. Alpines Klettern vom Allerfeinsten. Anspruchsvoll und spektakulär!

Tournr. T083

Ort: Colfosco – Alta Badia

Bewertung: V+ / 5b; Gz: 2-3 Std.; TZ 3-4; TG 120€

Voraussetzungen: Sicherer Vorstieg in alpinem Gelände bis V / 5a Spezialkurs Alpinklettern oder vergleichbare Kenntnisse

Vorbesprechung: 2-3 Wochen vor dem Termin – nach Absprache

TF: Rainer Titze

Anmeldung: ab 13.03.2022 – 18.07.2022 nur über die Homepage

Mountainbike

06.03.2022

Wintertour am Kaiserstuhl

Die Runde über die Höhenlinie des Kaiserstuhls ist konditionell wie technisch anspruchsvoll. Unterwegs ist die ganze Bandbreite der äußerst abwechslungsreichen Vulkan-Landschaft zu sehen.

Tournr. T081

Bewertung: konditionell wie technisch anspruchsvoll; TZ 4-6; TG 5€

TF: André Michel

Anmeldung: bis 27.02.2022 nur über die Homepage

27.03.2022

Frühlingstour

Zum Start in die Saison ein lockeres Einrollen in der Regio. Leicht und dennoch sind ein paar Höhenmeter und Kilometer garantiert !!! :-))

Tournr. T144

Ort: Tour in der Regio

Bewertung: Kondition: leicht Technik: leicht- mittel; TZ 4-8; TG 5€

Voraussetzungen: Frühlingssgechecktes MTB und grundlegendes fahrerisches Können!

Vorbesprechung: Nähere Infos ca. 5-7 Tage vorher per E-Mail

TF: Madlee Disch

Anmeldung: ab 27.02.2022 – 23.03.2022 nur über die Homepage

10.04.2022

Frühlings-Graveltour

Geplant ist eine Schotterausfahrt in hoffentlich frühlingshafterer Natur. Genaue Tour ist noch vom Wetter abhängig. Es wird auf jeden Fall eher in gemäßigten Höhen gehen. Vielleicht auf den Hochrhein Höhenweg.

Tournr. T085

Hinweise: Ich würde gerne mit Gravelbikes fahren, was aber auch Mountainbikes nicht ausschließt.

Bewertung: mittelschwere Tour; Fahrzeit: 5-6 Std.; TZ 4-8; TG 5€

TF: André Michel

Anmeldung: bis 02.04.2022 nur über die Homepage

30.04.2022**Hohe Winde Rundtour im Solothurner «Schwarzbubenland»****Tournr. T093**

Abgeschiedene Tour mit herrlichen Ausblicken auf die Höhenzüge der Schweizer Alpen, die Vogesen sowie die Schwarzwaldhöhen. Die Tour bietet alles was Bikerherzen höher schlagen lässt von kniffligen Trails bis zu gut fahrbaren Feld- und Forstwegen.

Hinweise: Anreise mit PKW oder DAV Bus. Einkehr unterwegs geplant.

Ort: Beinwil

Bewertung: **Kondition: mittel, Fahrtechnik mittel; TZ 4-7; TG 5€**

Voraussetzungen: Kondition für ca. 1150 Hm und ca. 30 km. Funktionsfähiges Mountainbike, Helm, Handschuhe

TF: Wolfgang Kothny

Anmeldung: ab 01.03.2022 – 27.04.2022 nur über die Homepage

06.05.2022**Sunset Thur****Tournr. T137**

Nachmittagsstour auf die Ferme du Haag. Stärkung mit Tarte, Süßkäse etc. Dann auf verspielten Wald- und Kammtrails hinunter nach Moosch ins Thurtal. Besser kann man das Wochenende nicht einleiten.

Hinweise: Treffpunkt Grüt: 14:00-14:30 nach Vereinbarung. und Abfahrt nach Moosch. Ankunft in Lörrach wieder gegen 20:30.

Bewertung: **Fahrtechnik: mittel Kondition: einfach bis mittel (800 Hm in ca. 2 Std.); TZ 4-6; TG 5€**

Voraussetzungen: Ihr solltet 800 Hm in ca. 2 Std. bergauf schaffen und euch sicher auf Singletrails bis mittlerer Schwierigkeit S1 problemlos bewegen können.

TF: Heiner Wirtz

Anmeldung: bis 03.05.2022 nur über die Homepage

**26.05.2022 –
29.05.2022****Ostweg Pforzheim nach Schaffhausen****Tournr. T123**

wir fahren mit dem MTB über die Höhen des Schwarzwaldes und folgen dem Ostweg bis Schaffhausen. Kondition für 1300 Hm – Gepäck transportieren wir selber.

Bewertung: **S1; TZ 4-8; TG 40€**

TF: Matthias Koesler

Anmeldung: ab 01.04.2022 – 14.05.2022 nur über die Homepage

04.06.2022**Die höchsten Vogesengipfel im Kombipack****Tournr. T094**

Der Grand Ballon ist mit 1.424m der höchste Gipfel der Vogesen. Weniger bekannt ist der mit 1366 m zweithöchste Gipfel, der Storkenkopf. Wir kombinieren beide in einer abwechslungsreichen Runde, die auch einige steile Anstiege hat.

Hinweise: Anreise mit PKW oder DAV Bus. Einkehr geplant

Bewertung: **Kondition mittel, Fahrtechnik mittel – schwer (S2 Passagen); TZ 4-6; TG 5€**

Voraussetzungen: Kondition für ca. 1200 hm, evtl. muss das Bike auch kürzere Passagen geschoben werden

TF: Wolfgang Kothny

Anmeldung: ab 15.03.2022 – 18.05.2022 nur über die Homepage

11.06.2022**Laupen Kehr (Loupe Cher)****Tournr. T090**

Tour ab Bern: über Feierabendtrails an die Aare, dann Gäbelbach, Saane und Sense entlang bis zur Bade- und Kletterstelle unter der Schwarzwasserbrücke. Anschließend geht es zurück nach Bern.

Hinweise: Start ab Bern, Anreise mit Auto oder ÖV Einkehr in Laupen geplant

Ort: Bern

Bewertung: **Technik: mittel, Kondition: mittel – Achtung: lange Tour; Fahrzeit: 6 Std.; TZ 4-8; TG 10€**

Voraussetzungen: Funktionsfähiges MTB, Helm, Handschuhe

TF: Susanne Deyhle

Anmeldung: ab 28.05.2022 – 09.06.2022 nur über die Homepage

25.06.2022

Crete hoch zwei

Tournr. T138

Start in Fellingering. Aufstieg über die Crete zum Kastelberg. Hier Abfahrt über variantenreiche Singletrails bis nach Mittlach. Wieder geht es hoch bis auf die Crete mit fantastischen Vogesenpanorama. Abwärts über spannende Trails nach St. Amarin.
Hinweise: Start 7:30 Uhr Lörrach. Anfahrt in Fahrgemeinschaft. Protektoren ratsam.
Bewertung: Kondition: schwer (2100 Hm) Fahrtechnik: schwer (S2 mit einzelnen S3-Stellen); TZ 4-5; TG 10€

Voraussetzungen: Konditionsstarke Fahrer, die sich spielerisch im S2 Bereich bewegen können. Spitzkehren sollten eure Freunde sein, wie ihr auch im steilen und verblocktem Gelände Spaß habt.

TF: Heiner Wirtz

Anmeldung: bis 22.06.2022 nur über die Homepage

16.07.2022

Brienzer Rothorn

Tournr. T078

Von Meiringen per Bahn und Bergbahn nach Lunger/Turren. Auffahrt zum Brienzer Grat und Abfahrt über alpine Trails nach Sörenberg. Hier nochmals Auffahrt zum Eisseesattel. Es folgt eine spektakuläre Singletrailabfahrt, 1500 Tm, nach Brienz.
Hinweise: Kosten für Bahn und Bergbahn ca. 40-50 CHF; Abfahrt früh morgens!!!
 Protektoren dringend empfohlen.

Bewertung: Fahrtechnik: schwer Kondition: mittel bis schwer (1400 Hm und 2300 Tm); Fahrzeit: 9 Std. plus An- und Heimfahrt nach Lörrach; TZ 3-4; TG 20€

Voraussetzungen: Ihr fahrt sicher auf alpinen Trails. Längere Abschnitte im S2-Bereich stellen kein Problem dar. Schwindelfreiheit an exponierten Stellen. Kondition für zwei Anstiege mit Schiebe- und Tragepassagen.

TF: Heiner Wirtz

Anmeldung: bis 06.07.2022 nur über die Homepage

22.07.2022 –
25.07.2022**Vogesen Cross**

Tournr. T095

Nord-Süd Durchquerung der Vogesen in 4 Tagen. Geprägt von landschaftlicher Vielfalt, regionalen Köstlichkeiten und hohem Trailanteil.

Hinweise: Anreise voraussichtlich mit der Bahn. Unterkunft in Hotels oder Berggasthöfen.

Ort: Obernai

Bewertung: Kondition: schwer; Fahrtechnik: schwer (bis S2); TZ 6-7; TG 80€

Voraussetzungen: Kondition für Tagesetappen bis 1600 Hm und 60 km,

Vorbesprechung: per E-Mail, evtl. in einer Lörracher Kneipe bei Bedarf

TF: Peter Hohm, Wolfgang Kothny

Anmeldung: ab 15.03.2022 – 15.06.2022 nur über die Homepage

24.07.2022

Hotzenwaldtrails

Tournr. T122

Wir starten im Wehratal und fahren auf Waldwegen und Trails
 1200 Hm und 5 Std. Fahrtzeit

Bewertung: S1; TZ 4-8; TG 5€

TF: Matthias Koesler

Anmeldung: ab 24.06.2022 – 23.07.2022 nur über die Homepage

07.08.2022

Vom Feldberg nach Freiburg

Tournr. T134

Wir fahren mit dem Bus auf den Feldberg und beginnen dann die Tour. Ausblicke und lange Trailstücke sind bei dieser Runde dabei.

Bewertung: S1; TZ 4-8; TG 5€

TF: Matthias Koesler

Anmeldung: ab 01.07.2022 – 05.08.2022 nur über die Homepage

20.08.2022

Große Scheidegg und Bachalpseetrail

Abwechslungsreiche Singletrails mit einzigartigem Bergpanorama

Tournr. T104

Hinweise: Anreise mit PKW oder DAV Bus. Einkehr unterwegs geplant.**Bewertung:** **Kondition mittel – schwer, Fahrtechnik schwer (S2); TZ 6-7; TG 20€****Voraussetzungen:** fortgeschrittene Mountainbike-Fahrtechnik und Trailerfahrung,

Kondition für 1500 Hm, funktionsfähiges Mountainbike, Helm, Handschuhe

TF: Peter Hohm, Wolfgang Kothny**Anmeldung:** ab 01.05.2022 – 17.08.2022 nur über die Homepage

17.09.2022

Surenenpass

Königsetappe der Zentralschweiz. Von Engelberg geht es stetig bergauf im imposanten

Aatal. Nach Passüberquerung startet ein Feuerwerk an herausfordernden alpinen

Trails, bis wir 1900 Tm später am Urnersee wieder festen Boden spüren.

Tournr. T079

Hinweise: Zusatzkosten für Bahn- und Schiffsticket ca. 55 CHF, Abfahrt früh morgens.

Protektoren dringend empfohlen.

Bewertung: **Fahrtechnik: schwer bis sehr schwer, Kondition: schwer; TZ 3-4; TG 20€****Voraussetzungen:** Komplette MTB-Fahrer, die sich sicher auf alpinen Pfaden bis

S3 bergab bewegen können und hierfür auch für die 1400 Hm und 1900 Tm die

notwendigen Körner haben.

TF: Heiner Wirtz**Anmeldung:** bis 14.09.2022 nur über die Homepage

15.10.2022

Ballon d'Alsace**Bewertung:** **Fahrtechnik: schwer Kondition: mittel bis schwer; TZ 4-5; TG 5€**

Tournr. T141

Voraussetzungen: Fahrtechnik: schwer, Kondition: mittel**TF:** Heiner Wirtz**Anmeldung:** ab 01.01.2022 – 13.10.2022 nur über die Homepage**Sektionsveranstaltungen**24.06.2022 –
25.06.2022**24-Stunden-Wanderung im Mittleren Schwarzwald**

Gemeinsam wandern wir auf West- und Mittelweg ca. 70 km über den Mittleren

Schwarzwald. Start- und Endpunkt ist Hinterzarten. 24 Stunden – Tag und Nacht! – wird

unser Abenteuer dauern, und dabei erleben wir Gemeinschaft.

Tournr. T097

Hinweise: Dreimal sind Essen und ein Begleitfahrzeug im Preis inbegriffen. Kosten:

45€ (müssen vorher überwiesen werden)

Ort: Treffpunkt: Bahnhof Hinterzarten**Bewertung:** **T2; Gz: 20 Std. Gehzeit, 4 Std. Pause; TZ 50****Voraussetzungen:** gute Kondition und hohe Toleranz gegenüber Müdigkeit**Vorbereitung:** Informationen per E-Mail**TF:** Christian Heinrich, Kirsten Philipp**Anmeldung:** ab 24.12.2021 – 28.05.2022 nur über die Homepage08.07.2022 –
10.07.2022**Sektionswochenende**

Wandern, klettern und biken ist direkt in nächster Umgebung möglich. Abends können

wir auf der Terrasse oder an der Feuerstelle herrlich den Tag ausklingen lassen und den

wundervollen Ausblick auf die Zentralschweizer Alpenwelt und den Vierwaldstätter

See genießen, siehe auch Seite 28/29.

Tournr. T145

Hinweise: Selbstversorgerhütte, wir kochen gemeinsam. Übernachtung in

Mehrbettzimmern. Kosten 60€ Erw. / 30€ Jugend für ÜN und Verpflegung, zzgl.

Fahrkosten.

Ort: Kanton Schwyz, Clubhaus Eseltritt**Bewertung:** **breites Spektrum an Möglichkeiten, für alle etwas dabei; TZ 50****TF:** Madlee Disch, Maria Weber**Anmeldung:** ab 21.05.2022 – 22.06.2022 nur über die Homepage

Wiederkehrende Aktivitäten und Trainingstermine

Die aktuellen Termine oder Treffpunkte sind auf unserer Homepage www.dav-loerrach.de zu erfahren.

Mittwoch
18:30 Uhr
April – Okt

MTB-Training

Treffpunkt: Vor dem Restaurant Ginza im Grütt, Lörrach
Mehrere Gruppen, Start 18.30 Uhr, weitere Infos gerne per E-Mail
Kontakt: Peter Hohm, mtb.dav-loerrach@online.de, 07621/165982
Matthias Koesler, matthias.koesler@moebel-koesler.de, 07621/44235

Montag
18:00 Uhr
Mai – Okt

Rennrad-Training

Treffpunkt: Vor dem Restaurant Ginza im Grütt, Lörrach
Start am 2. Montag im Mai um 18 Uhr, Infos gerne auf Anfrage per E-Mail
Voraussetzung: Grundkondition für ca. 60 km und 1000 Hm
Kontakt: Peter Löwe, peter-loewe@gmx.net

Dienstag ab
17:30 Uhr
Jan – Dez

Klettertreff – Freies Training ohne Übungsleiter

Voraussetzung: Grundkurs Felsklettern bzw. entsprechende Erfahrung
Kontakt: Patrick Nacke, p.nacke@web.de

Donnerstag
19-21 Uhr
Sept – Juni

Sportliches Klettern am Donnerstag

Das Training ist eine hervorragende Ergänzung zum bereits bestehenden gemeinsamen Dienstagsklettern. Am Donnerstag steht das sportliche Klettern mit ausgebildeten Klettertrainern im Vordergrund.
Trainingsstützpunkt: Kletterhalle Impulsiv (Weil am Rhein)
Voraussetzung: Grundkurs Felsklettern bzw. entsprechende Erfahrung; eigenständiges Klettern und Sichern im Vorstieg, wobei im Vorstieg mindestens der Grad 5c sicher beherrscht werden sollte
Kontakt: Patrick Nacke, p.nacke@web.de

siehe Rubrik
JDAV

Klettern in der Jugendgruppe

Mittwoch
18:45 Uhr
Nov – März

WinterFIT-Hallentraining

Bei Warmup, Zirkeltraining, Ball-Spielen, Faszientraining, Workouts ist bestimmt für Jeden und Jede etwas dabei.
Treffpunkt: THR-Halle der Theodor-Heuss-Realschule, Schützenstraße 22, Lörrach
Voraussetzung: bequeme Sportklamotten, Hallenturnschuhe, Handtuch (Duschen)
Dauer: 90 min.
Kontakt: Heiko Plag, winterfit@dav-loerrach.de





FÜR ERSTES LICHT UND SPÄTE HEIMKEHR

Bergabenteuer beginnen bei uns. Beratung durch begeisterte Bergsportler, faire Preise und erstklassiger Service für deine Ausrüstung. **Wir leben Bergsport.**

Filiale Basel

Hochbergerstr. 70
4057 Basel
061 225 27 27

City Outlet Basel

Güterstrasse 137
4053 Basel
061 366 10 10

baechli-bergsport.ch



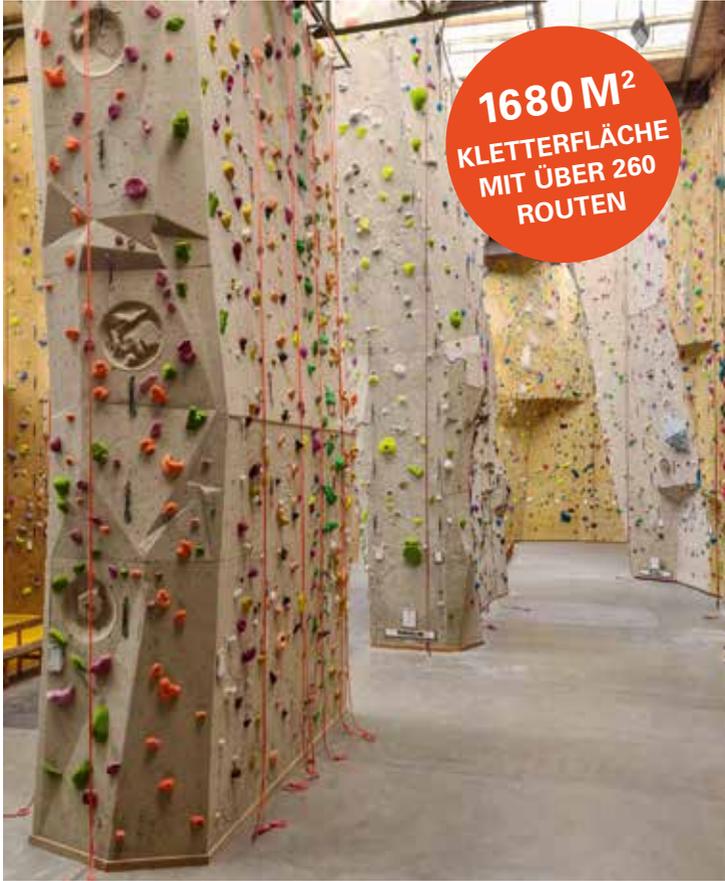
B'ACHLI
BERGSPO RT

Tourenführer / Kursleiter / Trainer der aktuellen Saison

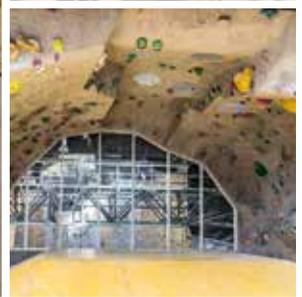
Die Übersicht enthält alle Tourenführer bzw. Kursleiter, die in der aktuellen Saison Touren bzw. Kurse anbieten. Unsere Trainer, Leiter und Organisatoren der Jugend-, Familien- und Seniorengruppe findet Ihr in unserem Heft in der jeweiligen Rubrik bzw. auf unserer Homepage unter: www.dav-loerrach.de/kontakt/ansprechpartner

NAME	E-MAIL-ADRESSE	TELEFON	LIZENZ
Bähr, Markus	markus_baehr@web.de	0176/31378271	i.A., SP
Born, Karin	adecco@arcor.de	0157/86947171	
Deyhle, Susanne	deyhle.susanne@web.de	0041/317211966	
Dickmann, Almut	almut@dickmann.ch	0041/618510833	
Disch, Madlee	madlee@t-online.de	07621/44235	
Dressino, Luca	dressinoluca@gmail.com	0041/794448253	i.A., SB
Eras, Jonathan	jonathan.eras@googlemail.com	0041/767258836	BS
Erbacher, Harald	haralderbacher@aol.com	07621/576172	AK, SB, SHT
Fischer, Michael	michael.fischer01@gmx.net	07621/5104965	BW, SS, WL
Fischer, Nikoletta	Nika_02@gmx.de	07621/5104965	
Francke, Andreas	herr.francke@googlemail.com		AK, BS
Fürstenberger, Conny	cfuerstenberger@gmx.ch	0041/795618104	AK
Gölz, Andreas	goelzandreas@t-online.de	07622/6844748	BW, SS, WL
Hassler, Jens	jens.hassler@gmail.com	0041/797820991	i.A.
Hein, Carsten	carsten-adventure@web.de	07627/8150	BW, SS, WL
Heinrich, Christian	christianheinrich_spd@gmx.de	0172/6440988	WL
Hermann, Pit	pit.peace@web.de		BO
Hermann, Ralf	speleoralf@web.de	07624/982235	SP
Hohm, Peter	mtb.dav-loerrach@online.de	07621/165982	MTB
Koesler, Matthias	matthias.koesler@moebel-koesler.de	0157/34819907	
Kothny, Wolfgang	kothnyw@gmail.com	07621/1579300	i.A.
Kozdon, Gerard	kozdon@web.de	07621/5838372	BS, HT, SB, SHT
Krall, Martin	martinkrall2013@gmail.com	0041/767660847	SB
Kühnöl, Jürgen	juergenkuehnoel@web.de	0041/799449384	AK, SB
Kuri, Jochen	jkuri@mailbox.org	0041/763511362	AK, SB, SHT
Lindner, Eckart	eckart.lindner@web.de	0172/7466564	SS, WL
Löwe, Peter	peter-loewe@gmx.net		RR
Maier, Andreas	amaier1@gmx.de	0043/660 6642430	BS, HT
Mautz, Michael	m.mautz@web.de	0170/8087419	SP
Michel, André	mtb_tour@web.de	0178/4797745	MTB
Nacke, Patrick	p.nacke@web.de	0 7621/6876190	BS, HT
Peter, Burkhard	burkhard_peter@gmx.net	0178/6384 681	MTB, SB, FRG
Pfaff, Gerson	gersonpfaff@web.de	0176/51347415	i.A., SB, SHT
Philipp, Kirsten	kirsten_philipp@hotmail.com	0041/774683053	WL
Plag, Heiko	heiko@plag.de	07621/164194	
Rosin, Angela	angela_rosin@gmx.de	07621/4259285	BS, SB
Schmökel, Stefan	sschmoekel@web.de	07622/6659403	i.A., BS, HT
Schoen, Susanne	susanneschoen@web.de	0041/765622232	AK, EK
Stegmüller, Susanne	susanne@stegmueller.cx	0171/5733222	i.A., SP
Straub, Marc	freak-cycles@web.de	0173/3222459	BS
Titze, Rainer	rainertitze@gmx.de	0170/4437391	AK
Tremmel, Sandra	s_tremmel@web.de	07622/9014870	BS, SB
Urstöger, Franziska	Franziska.Urstoeger@gmx.de		BS
Wagner, Wolfgang	DrWagnerWolfgang@gmail.com	07624/909703	BS, HT
Walz, Naomi	naomiwalz@yahoo.de		SP
Weber, Maria	weber_maria@gmx.net		
Wirtz, Heiner	sandstreuer@aol.com	0172/3070269	MTB

AK Alpinklettern; BS Bergsteigen; BO Bouldern; BW Bergwandern; EK Eisfallklettern; FRG Freerideguide; iA in Ausbildung; KB Kletterbetreuer Breitensport; HT Hochtouren; MTB Mountainbike; RR Rennrad; SB Skibergsteigen; SHT Skihochtouren; SK Skilaut; SS Schneeschuhbergsteigen; SP Sportklettern; WL Wanderleiter



1680 M²
KLETTERFLÄCHE
MIT ÜBER 260
ROUTEN



DAS KLETTERWÄNDE FÜR **TOPROPE UND VORSTIEG** **KLETTERZENTRUM** **IN BASEL** BOULDERRAUM MIT 220M² KLETTERFLÄCHE

Dornacherstrasse 192
CH-4053 Basel

T: 061 331 07 07
info@kletterhalle7.ch

www.kletterhalle7.ch

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag:
12⁰⁰ – 22³⁰h

—
Samstag – Sonntag:
10⁰⁰ – 19⁰⁰h



Funktionsträger / Ansprechpartner

Vorstand

1. Vorsitzender	Hermann, Ralf	vorstand1@dav-loerrach.de	07624/982235
2. Vorsitzende	Rose, Heike	vorstand2@dav-loerrach.de	
Schatzmeisterin	Hiemer, Hildegard	schatzmeister@dav-loerrach.de	
Schriftführerin	Rapp, Karin	schriftfuehrer@dav-loerrach.de	07621/5108311
Jugendreferentin	Walz, Naomi	juref@dav-loerrach.de	

Beirat

Touren	Rosin, Angela	touren@dav-loerrach.de	07621/4259285
Ausbildung und Kurse	Stegmüller, Susanne	kurse@dav-loerrach.de	0171/5733222
Jugend	Homberger, Max	jugend@dav-loerrach.de	
Familie	Abele, Bernadette	familie@dav-loerrach.de	07623/4676853
Senioren	Klar, Bernd	senioren@dav-loerrach.de	07621/71634
Umwelt und Naturschutz	Meier, Volker	umwelt@dav-loerrach.de	07627/9224606
Geschäftszimmer	Roeßner, Hansjörg	gz@dav-loerrach.de	07621/63905

Funktionen

Geschäftsstelle	Drömmner, Marion	verwaltung@dav-loerrach.de	07621/5105042
Sektionsbus / Reservierung	Roeßner, Hansjörg	bus@dav-loerrach.de	07621/63905
	Klar, Bernd	bus@dav-loerrach.de	07621/71634
Sektionsbus / Abrechnung	Roeßner, Hansjörg	bus@dav-loerrach.de	07621/63905
Presse	Klar, Bernd	presse@dav-loerrach.de	07621/71634
Redaktion Lörrach alpin	Rose, Heike	redaktion@dav-loerrach.de	
Homepage	Schmitt, Rüdiger	homepage@dav-loerrach.de	07635/3984
Datenschutz	Stegmüller, Susanne	datenschutz@dav-loerrach.de	0171/5733222

Disziplinen

Bergwandern	Heinrich, Christian	christianheinrich_spd@gmx.de	0172/6440988
Bergsteigen	Schmökel, Stefan	sschmoekel@web.de	07622/6659403
Klettern (allgemein)	Stegmüller, Susanne	susanne@stegmueller.cx	0171/5733222
Klettergruppe	Nacke, Patrick	p.nacke@web.de	07621/6876190
MTB	Hohm, Peter	mtb.dav-loerrach@online.de	07621/165982
	Koesler, Matthias	matthias.koesler@moebel-koesler.de	0157/34819907
Schneeschuhgehen	Hein, Carsten	carsten-adventure@web.de	07627/8150
Skibergsteigen	Kühnöl, Jürgen	juergenkuehnoel@web.de	0041/799449384
Eisklettern	Schmökel, Stefan	sschmoekel@web.de	07621/1571937
Freeriden	Feifel, Bastian	bastian.feifel@gmx.net	0152/53186566



Direkt, einfach und flexibel.

**Mit Online-Banking schnell
und direkt zu Ihrer Sparkasse.
Damit Sie Ihre Bankgeschäfte
immer und überall erledigen
können.**

Jetzt freischalten auf s-lr.de/online

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden



LÖRRACH

DER
BERGSPORT-
SPEZIALIST

10%
DAV-RABATT

www.eiselin-sport.de

Tel. +49 7621/167 640

DEIN ABENTEUER
BEGINNT
HIER
47°36'32.6"N,
7°02'36.6"E

