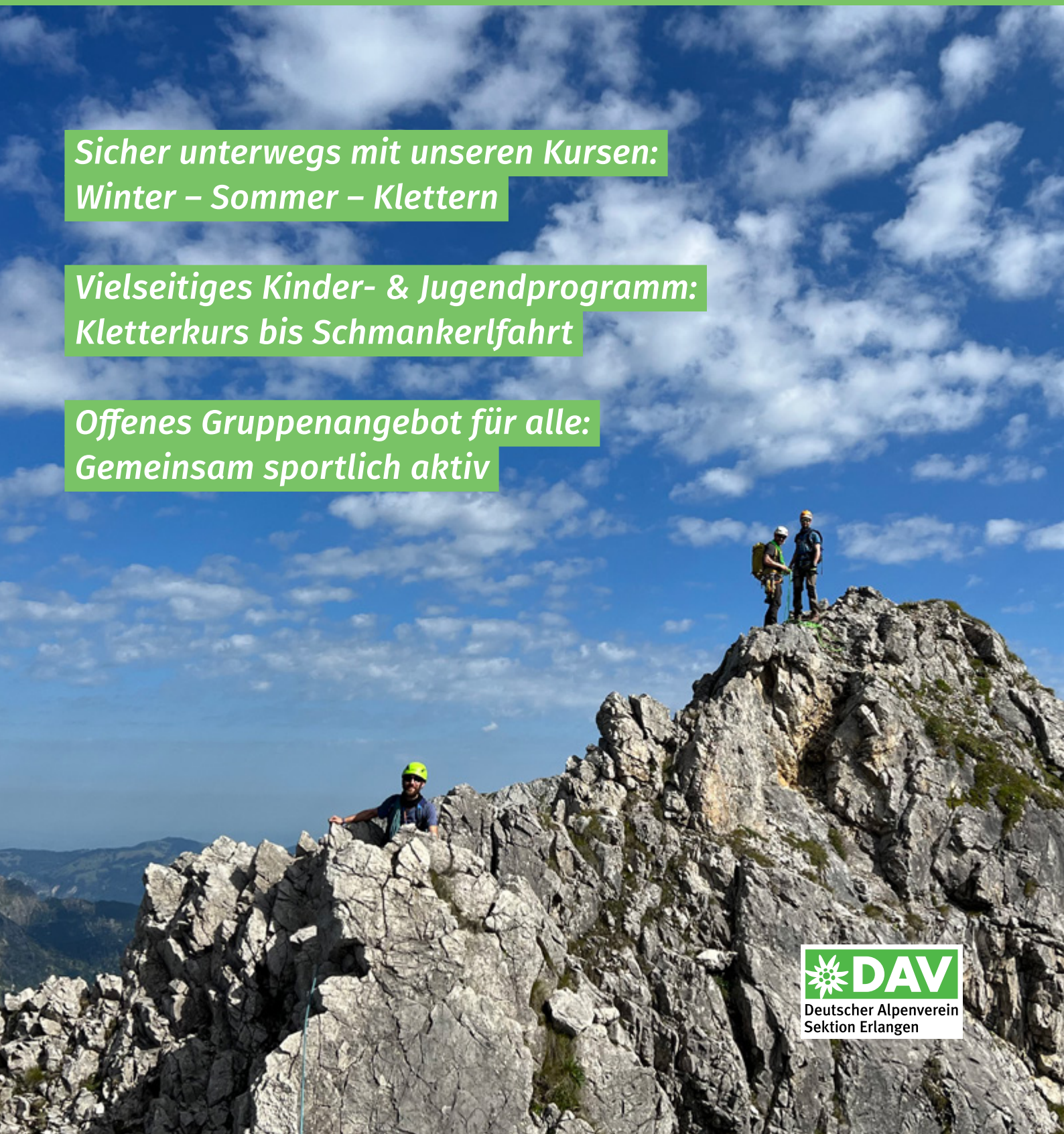
Ausgabe November 2023 – Dezember 2024

erlangenalpin

Jahresprogramm 2024



Sicher unterwegs mit unseren Kursen:
Winter – Sommer – Klettern

Vielseitiges Kinder- & Jugendprogramm:
Kletterkurs bis Schmankerlfahrt

Offenes Gruppenangebot für alle:
Gemeinsam sportlich aktiv

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Erlangen

10 % Rückvergütung ab dem ersten Euro*

Sie sind als Mitglied des DAV Erlangen nicht in unserem Bonus-System erfasst?

Jetzt informieren unter:
www.freilauf.de/service/dav-erlangen

FÜR MITGLIEDER DES
10%
DAV ERLANGEN

Neugierig? www.freilauf.de

www.facebook.com/Freilauf.Bike.Outdoor

*Ausgenommen sind Fahrräder, Fahrradakkus, Fahrradhänger, Hängerzubehör und Werkstattleistungen

FREILAUF GMBH | 91054 ERLANGEN | 09131-91 61 50 | WWW.FREILAUF.DE

BIKE & WERKSTATT: UNTERE KARLSTR. 9-11 **OUTDOOR &** VAUDE STORE: HAUPTSTR. 1

VORWORT

Liebe Mitglieder,

und wieder liegt in bewährter Form das umfangreiche und breite Jahresprogramm der DAV Sektion Erlangen vor. Getragen und gestaltet wird dies einerseits durch das Ausbildungs-, Jugend-, Wettkampf- und Vortragsreferat, andererseits durch unsere vielen verschiedenen Gruppen. So entsteht jedes Jahr aufs Neue ein Vereinsprogramm von außergewöhnlich großer Vielfalt. Zusätzliche Angebote wie Yoga-Kurse runden das Ganze ab. Ich bin immer wieder begeistert, was die Sektion leistet – dank all ihrer engagierten Mitglieder, Fachübungsleiter*innen, Trainer*innen und Mitarbeiter*innen.

Wir haben in dieser erlangenalpin-Ausgabe zur besseren Übersicht die Struktur optimiert. Das Kursübersichtsschema befindet sich nun aufgesplittet jeweils am Anfang des Ausbildungskapitels, zu dem es gehört. Es gibt ein Sportartenglossar zum Bergsport Sommer, Winter und Klettern – für alle, die eben noch keine „alten Hasen“ im Bergsport sind. Zudem finden sich jetzt alle Angebote für Kinder und Jugendliche (Kletterkurse, Wettkampfklettern, JDAV) gebündelt in einem eigenen Kapitel „Kinder- und Jugendprogramm“. So findet ihr euch in dem großen Angebot noch besser zurecht.

Dazu gesellen sich noch die Informationen zu Infrastruktur und Mitgliedschaft: Das Jahresprogramm enthält auch alles Wichtige zu den Hütten und den beiden Kletteranlagen der Sektion sowie zum Service für Mitglieder in unserer Geschäftsstelle.

Wieso erkläre ich das nochmals so ausführlich? Wir wachsen stetig weiter, mittlerweile haben wir die Marke von 12.000 Mitgliedern überschritten. Und wir möchten eben möglichst alle mit interessanten und – je nach Interessen – auch relevanten Informationen versorgen. Das in diesem Jahresprogramm vorgestellte Angebot ist die Grundlage unserer Vereinsarbeit und damit ein wesentlicher Faktor für die Attraktivität der DAV Sektion Erlangen.

Viel Spaß beim Stöbern, Planen und Dabeisein im Verein.

Herzliche Grüße,
Euer Kai Lenfert

Kai Lenfert, 1. Vorsitzender
Foto: privat

Inhalt

6 TERMINE 23/24
8 VORTRÄGE

12 KURSE & TOUREN

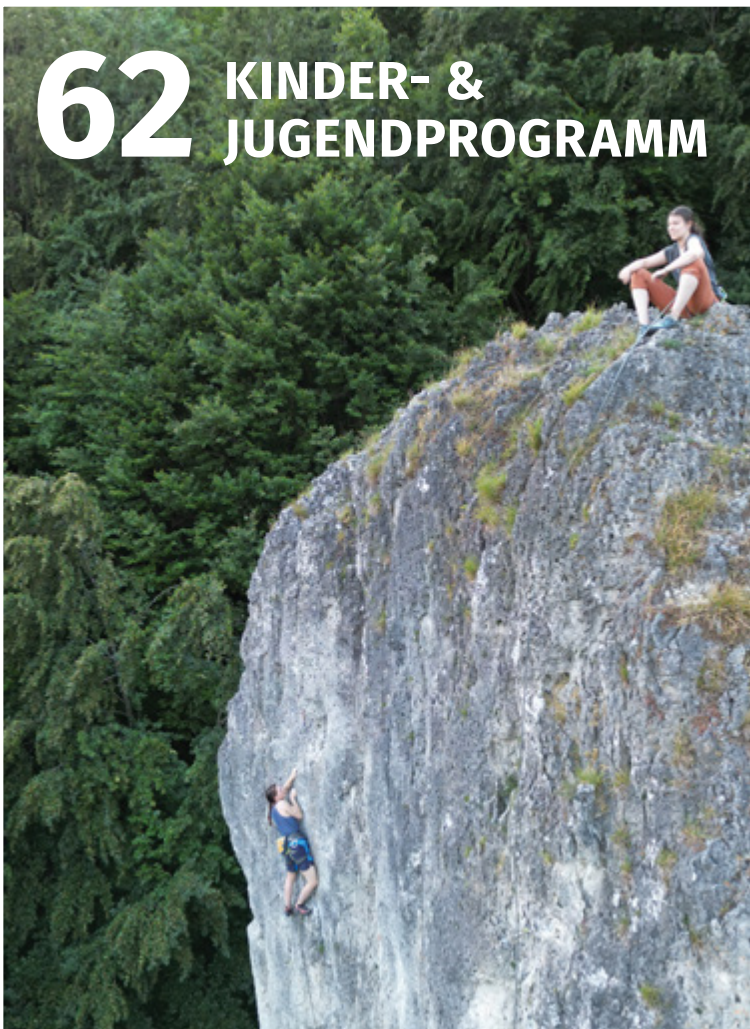
13 FITNESS & YOGA

14 AUSBILDUNGSKURSE WINTER
18 Basiskurse Winter, Schneeschuh- und Skibergsteigen
20 Führungstouren: Skitouren und Skihochtouren
26 Eisfallklettern

28 AUSBILDUNGSKURSE SOMMER
33 Klettersteige
34 Wandern, Bergwandern und Trailrunning
38 Hochtouren: Kurse und Führungstouren
41 Mountainbiken

42 AUSBILDUNGSKURSE KLETTERN
45 Kletterkurse Fels
48 Kletterfahrten
52 Alpines Klettern
54 Kletterkurse Halle
59 Bouldern
60 Kletterkurse für Familien

62 KINDER- & JUGENDPROGRAMM
64 Kletterangebote Halle und Fels
68 Kletterkurse Fels und Kletterfahrten
70 Regelmäßige Kletterkurse
74 Wettkampfklettern
76 Vereinsjugend JDAV: Gruppen, Fahrten und Aktionen



oben: Klettersteigkurs im Ötztal, Foto: M. Blank

GRUPPEN 81

81 UNSERE GRUPPEN
82 Bergsteigergruppe
84 Familiengruppe
86 Friends & Bolts
88 Höhlengruppe
90 Mountainbikegruppe
92 Outdoorgruppe
94 Paddelgruppe
96 Parasportgruppe
98 Querbeet-Freizeitgruppe
100 Skitourengruppe
102 Sportklettergruppe
104 Wandergruppe

107 UNSERE HÜTTEN
107 Falkenberghaus
108 Erlanger Hütte

110 UNSERE KLETTERANLAGEN
110 Kletteranlagen im Überblick
111 Eintrittspreise

112 SERVICE
113 Mitgliedsbeiträge
114 Ansprechpersonen im Verein

IMPRESSUM

Herausgeber: Sektion Erlangen des Deutschen Alpenvereins e.V., www.alpenverein-erlangen.de, www.facebook.com/daverlangen, www.instagram.com/dav_erlangen
Vereinsregisternummer: VR Fürth/Bayern, VR 20312
Redaktion: Vera Goldhagen
Satz und Gestaltung: Vera Goldhagen
Design: Anja Fuchs, www.anjafuchs.com
Sketchnotes: Lucia Kollenberger
Icons: Freepik, LAFS, SBTS2018, Cursor Creative auf flaticon.com
Druck und Weiterverarbeitung: Gutenberg Druck & Medien GmbH
Titelbild: Gipfelerlebnis beim Alpinkletterkurs in den Allgäuer Alpen, Foto: D. Münch
Auflage: 6500 (Print) + 3800 (digitaler Direktversand)
Ausgabe: erlangenalpin Jahresprogramm 2024
Erscheinungstermin nächste Ausgabe (erlangenalpin Magazin): 1.5.24
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.2.24

Die Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Verfasser*innen wieder und liegen nicht in der Verantwortung der Redaktion. Die Redaktion behält sich Bearbeitung und Kürzungen vor.

Mit der Anmeldung zu Sektionsveranstaltungen wird automatisch das Einverständnis zur Bildnutzung gegeben.

Wir verwenden Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

linke Seite unten: Klettern am Zehnerstein, Foto: T. Hanika; **oben:** Gemeinsam auf Skitour, Foto: A. Klausmann

Termine 23/24

20.11.–22.11.23
START KURSANMELDUNG

Die Anmeldung für die Kurse aus dem Programm 2024 läuft in diesem Jahr gestaffelt an. Die Angebote aus dem entsprechenden Kursbereich können am jeweiligen Anmeldetag **ab 7 Uhr online** gebucht werden.
Mo 20.11.23: Ausbildungskurse **Winter**
Di 21.11.23: Ausbildungskurse **Sommer**
Mi 22.11.23: Ausbildungskurse **Klettern, Fitness, Yoga**

25.11.23
BERGFLOHMARKT

Vor Beginn der Wintersportsaison gibt es wieder einen Flohmarkt für Bergbegeisterte in der DAV Sparkassen Bergwelt. Ausrüstung und Outdoorkleidung verkaufen, kaufen oder tauschen … Hauptsache länger nutzen!

AB ENDE 2023
HANDS ON BEIM NATURSCHUTZ IM DAV BOULDERZENTRUM

Die Außenanlage des Boulderzentrums wird gepimpt. Natur, Klima und Nutzer*innen dürfen sich freuen: Im Spätherbst geht es los mit der ersten Baumpflanzaktion für mehr sommerlichen Schatten, im Frühjahr wird mit kleineren Gewächsen insektenfreundlicher Augenschmaus geschaffen.
Lust mit anzupacken? Über viele Hilfsangebote freut sich Naturschutzreferentin Patrizia (patrizia.falkenberg@alpenverein-erlangen.de).

FEBRUAR 2024
START ANMELDUNG KINDER- UND JUGENDKLETTERKURSE SOMMER

Im Februar veröffentlichen wir auf der Sektionswebsite den genauen Anmeldetermin sowie den Kursplan der regelmäßigen Kinder- und Jugendkletterkurse für das Sommerhalbjahr 2024.

1.5.24
RÄDLI

Zur jährlichen Fahrrad-Rallye quer durch Erlangen beteiligen wir uns wieder mit einer Mitmach-Station im DAV Boulderzentrum. Hier können alle, die Lust haben, das Klettern und Bouldern ausprobieren oder sich auf der Slackline versuchen. Vorbeikommen und mitmachen!

4./5.5.24
OFFENE ERLANGER STADTMEISTERSCHAFTEN IM BOULDERN

Unser beliebter Wettstreit im DAV Boulderzentrum Erlangen geht in die nächste Runde! Ein Wettkampf für Boulderbegeisterte jeden Alters – Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Wie gewohnt starten die Erwachsenen am Samstagnachmittag, 4.5.24, die Kinder und Jugendlichen am Sonntag, 5.5.24.

FRÜHJAHR 2024
UPCYCLING-WORKSHOP

Aus alt mach neu und nützlich! Bei diesem Workshop lernst du, wie du dein ausgedientes Klettermaterial kreativ in neue Formen bringen und ihm ein zweites Leben schenken kannst. Ausprobieren und weniger wegwerfen!

JUNI 2024

BERGWELTFEST

Offene Türen in der Bergwelt! Bei seinem Sommerfest öffnet der DAV Erlangen die Pforten des Kletter- und Vereinszentrums DAV Sparkassen Bergwelt für Interessierte jeden Alters.

SOMMER 2024

SPASSWETTKAMPF IM KLETTERN UND BOULDERN IN DER BERGWELT

In Zusammenarbeit mit der Boulderhalle der steinbock Erlangen findet schon zum dritten Mal unser Spaßwettkampf für alle Kletter- und Boulderbegeisterten statt, die Lust auf einen geselligen Wettstreit in entspannter Atmosphäre haben. Mitmachen, Spaß haben, Preise absahnen!

SEPTEMBER 2024

START ANMELDUNG KINDER- UND JUGENDKLETTERKURSE WINTER

Im September veröffentlichen wir auf der Sektionswebsite den genauen Anmeldetermin sowie den Kursplan der regelmäßigen Kinder- und Jugendkletterkurse für das Winterhalbjahr 2024/2025.

OKTOBER 2024

GEOLOGISCHE WANDERUNG AUF DEM TRUBACHWEG

Auf dem 10 km langen Trubachweg kann man anhand von 18 Schautafeln die gestaltliche Entwicklung der Alboberfläche (Morphologie), Karstphänomene und Besiedlungsformen sowie die heutige touristische Nutzung als ein sich gegenseitig beeinflussendes System kennenlernen. Geologe Prof. Roman Koch begleitet die Exkursion, beantwortet Fragen und erklärt die Geologie vor Ort für Laien und Interessierte.

12.10.24

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG

Die Versammlung für alle Mitglieder von 6 bis 26 Jahren, die etwas zu sagen haben und sich aktiv ins Vereinsleben einmischen wollen.

17.10.24

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Die jährliche Vollversammlung des Vereins. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen!

23.11.24

EDELWEISSFEIER

Bunter Abend mit Ehrung der langjährigen Mitglieder.

NOVEMBER 2024

BERGFLOHMARKT

Auch im nächsten Herbst organisieren wir wieder einen Flohmarkt für alle Bergsportfans in der DAV Sparkassen Bergwelt. Mach mit und gebe gebrauchter Ausrüstung und Kleidung einen neuen Sinn!

WIR FÜRS KLIMA

Weitere Infos zu Events und Terminen des DAV Erlangen gibt es immer aktuell auf unseren Websites:
➡ www.alpenverein-erlangen.de | ➡ www.sparkassen-bergwelt.de

Das Walberla im Herbst, Foto: M. Neumann

Erlebnisse aus erster Hand

Vorträge

REISEN | BERGE | NATUR

Vortragsreihe des DAV Erlangen:
Von Oktober bis April ein Vortrag im Monat, 19:30 Uhr
DAV Kletter- und Vereinszentrum
Sparkassen Bergwelt
Mehrzweckraum (1. OG)
Hartmannstr. 116 | 91052 Erlangen

Für alle Vorträge gilt:
Offen für alle, DAV-Mitgliedschaft **nicht** notwendig!
Eintritt frei, Spenden für das Vortragsreferat erbeten.

Weitere Infos unter:
www.alpenverein-erlangen.de/vortraege

KROATIEN WUNDERBAR WANDERBAR

Termin: Mo 11.12.23 | 19:30 Uhr
Referent*innen: Elke und Gerhard Clemenz, Möhrendorf

Berge und Meer – dieses Traumpaar kennt man von Korsika, Schottland, Mallorca, Griechenland oder den Kanaren. Man trifft es aber auch in Kroatien an.
Das jüngste Mitglied der EU hat viel mehr zu bieten als Badebuchten mit kristallklarem Wasser, moderne Ferienanlagen, Kreuzfahrten zum Inselhüpfen und Städte mit venezianischer Architektur. Kroatien ist modern, jung und traditionell zugleich und bietet sehr viel Natur, Ursprünglichkeit, Ruhe und absolute Einsamkeit im Gebirge. Ein Paradies für alle, die das Zusammenspiel von Bergen und Meer mit mediterranem Klima schätzen, beim Wandern, Klettern oder Biken. Ein gut ausgezeichnetes Wegenetz, sehr genaue lokale Karten und Literatur verhindern Fehltritte.
Elke und Gerhard Clemenz nehmen ihr Publikum mit auf eine Reise mit 10 Stationen zu den Schönheiten dieser unverfälschten Berglandschaften. Mit Erlebnissen und praktischen Tipps zum Nachmachen – von den leuchtend weißen Felsen des Velebit-Gebirges über Berge und Hügel im Inselarchipel der Adria bis zur Grenze von Montenegro.

links: Einsam unterwegs im kroatischen Velebit-Gebirge, Foto: G. Clemenz

QUERBEET

Termin: Mo 8.1.24 | 19:30 Uhr
Referent: Thorsten Keil, Bamberg

Nein, dieser Vortrag hat nichts mit der Querbeet-Freizeitgruppe des DAV zu tun. Vielmehr ist Thorsten Keil querbeet vertraut mit so mancher alpinen Spielart. In seiner bildgewaltigen Multimedia-Show lässt er sein Publikum daran teilhaben.
Zunächst führt die virtuelle Reise in den Winter. Mit der Befahrung der Neuen Welt im Zugspitzmassiv und einer Besteigung des Großen Wilden im Allgäu präsentiert Thorsten Keil anspruchsvollere skibergsteigerische Unternehmungen in großartiger Kulisse. Anschließend kommen Alpinkletterbegeisterte auf ihre Kosten. Es geht zum risslastigen Granitklettern in hochalpinem Ambiente ins Mont Blanc Massiv. Flowig führt der Vortrag weiter nach Finale Ligure, wo auch abseits der „Shuttletouren“ fantastische Singletrails in mediterranem Flair die Herzen aller Freerider*innen auf dem Mountainbike höher schlagen lassen. Ein Ausflug an die Costa Verde, Spaniens grüne Küste, rundet den Abenteuerabend ab mit Bouldern und Klettereien in beeindruckender Landschaft.

KLETTERSTEIGABENTEUER IN DEN ALPEN

Termin: Mo 19.2.24 | 19:30 Uhr
Referent: Peter Stingl

Klettersteige sind längst mehr als eine alpine Randerscheinung. Das Begehen von Klettersteigen hat sich zu einer eigenständigen Spielform des Bergsports entwickelt, der auch Peter Stingl „verfallen“ ist.
In seinem Vortrag berichtet er von der Begehung von Klettersteigen in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz; das Spektrum reicht von leicht bis extrem. Zudem behandelt er Themen wie Ausrüstung, Sicherheitsaspekte und Gefahren beim Klettersteiggehen.

oben: Traumblick auf die Costa Verde, Foto: T. Keil; **unten:** Klettersteigend unterwegs, Foto: P. Stingl

BIKE & CLIMB FOR UKRAINE: 200 7ER IN 4 TAGEN

Termin: Mo 11.3.24 | 19:30 Uhr
Referenten: Michael Agatha, Baiersdorf & Ole König, Bamberg

Unterwegs mit dem Rad wollen wir in der Fränkischen Schweiz innerhalb von 96 Stunden 200 7er klettern. Wir, das sind Michael, Sport Marketing Manager aus Baiersdorf und Ole, Astrophysiker an der Sternwarte Bamberg: normale, kletterbegeistere wanna-be-dirtbags, die seit Jahren in der Fränkischen unterwegs sind und sich in den Kopf gesetzt haben, dieses Charity-Projekt zu starten. Und warum?
Der Ukrainekrieg hat Millionen Menschen in die Flucht getrieben, unschuldige Zivilisten getötet, Gebäude zerbombt und Umwelt zerstört. Wir möchten Menschen in der Ukraine über den Verein *Athletes for Ukraine* mit humanitärer Hilfe unterstützen und dafür Geld sammeln. Und 200 Routen zu klettern macht ja auch Spaß, oder? Seid dabei, wie wir mit dem Tandemrad über Stock und Stein holpern, uns mit viel zu engen Kletterschuhen und blutenden Füßen durch die „ach so leichten" 7er kämpfen und schließlich das Walberla hocheiern, mit vielen 7ern im Gepäck und dem gefürchteten Frankenschnellweg als letzter Route vor uns.

ISLAND: REISE IN EINE VORZEITLICHE WELT

Die Gletscherzunge Svinafellsjökull auf Island, Foto: A. Zwiener

Termin: Mo 8.4.24 | 19:30 Uhr
Referent: Axel Zwiener, Ansbach

Bereits dreimal hat Axel Zwiener die karge und wilde Schönheit Islands bereist. Er war mit Zelt, Kameraausrüstung und Drohne unterwegs, hat malerische Flusslandschaften, brodelnde Geothermalgebiete, tosende Wasserfälle, schroffe Berge und kalbende Gletscher erkundet und auf Bildern eingefangen.
Nun lässt er sein Publikum an den vielfältigen Reiseerlebnissen mit Erzählungen und eindrucksvollen Fotografien teilhaben.

Kurse & Touren

MIT TRAINER*IN AUF TOUR

ANSPRECHPARTNERIN KURSE

Claudia Bezold
bezold@alpenverein-erlangen.de

ANSPRECHPARTNER KURSE

Andrew Harman
harman@alpenverein-erlangen.de

ANSPRECHPARTNER ALPIN

Martin Neumann
martin.neumann@
alpenverein-erlangen.de

ANSPRECHPARTNER SPORTKLETTERN

Rudi Grave
rudi.grave@alpenverein-erlangen.de

Unser Ausbildungsprogramm 2024 – für ein erlebnisreiches Bergsportjahr: im **Winter** auf Skitour, mit Schneeschuhen oder beim Eisklettern, im **Sommer** auf Berg- und Biketouren. Und wenn es mal nicht die Berge sein sollen, dann vielleicht die Wände unserer Kletterhalle oder Felsen, nah und fern, beim **Klettern**. Unsere Trainer*innen freuen sich darauf, dir Schritt für Schritt das Handwerkszeug für dein nächstes Bergerlebnis zu vermitteln.

Ab und an verschieben sich Termine, häufig bieten wir **zusätzliche Kurse** an. Für aktuellste Infos lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf unsere Website:

www.alpenverein-erlangen.de/kurse-touren →

In dieser Ausgabe markieren wir wieder mit Icons **Kurse und Touren mit klimaschonender Anreise** – – Legende u. a. auf S. 19. Unterstütze auch du uns im Klimaschutz, indem du zu deinem Kurs oder eurem Treffpunkt möglichst klimaschonend anreist!

Die **Anmeldung für alle Kurse** startet gestaffelt:

- Montag, 20.11.23: Ausbildungskurse Winter, ab 7 Uhr, online
- Dienstag, 21.11.23: Ausbildungskurse Sommer, ab 7 Uhr, online
- Mittwoch, 22.11.23: Ausbildungskurse Klettern, Fitness/Yoga, ab 7 Uhr, online

Bergsport-Ausrüstung kann ausschließlich für unsere Kurse geliehen werden, ausgenommen Schneeschuhe, die allen Mitgliedern zur Verfügung stehen.

Und nun wünschen wir viel Spaß beim Stöbern, schöne gemeinsame Erlebnisse auf Tour und immer eine gute Rückkehr!

Das DAV-Ausbildungsteam

Fotos: privat

FITNESS- UND YOGAKURSE

Auf dem Bike geht dir bergauf ständig die Puste aus? Beim Skifahren brennen nach drei Schwüngen im Powder deine Oberschenkel? In der Schlüsselstelle an der Wand verlierst du regelmäßig deine Gelassenheit – und wie bekommen alle anderen überhaupt ihren Fuß auf diesen Tritt da oben? Höchste Zeit, an deiner Fitness und Beweglichkeit, deiner Atmung und inneren Mitte zu arbeiten! Die folgenden speziell auf Bergsport und Klettern ausgerichteten Kurse helfen dabei.

FITNESSMIX-WORKOUT

Mit diesem Sportangebot kannst du an deiner Ausdauer, Beweglichkeit oder auch Koordination arbeiten, um so fit für deine Lieblingssportart draußen in der Natur zu werden. Im Workout 1 und 2 setzen die beiden Übungsleiterinnen jeweils verschiedene Schwerpunkte.
Voraussetzung: Mindestalter von 15 Jahren, Mitgliedschaft in der DAV Sektion Erlangen.
Mitbringen: Isomatte, Theraband.
Ort: Sporthalle des Ohmgymnasiums, Am Röthelheim 6
Kursgebühr: keine

Termine: ab sofort bis 21.3.24 – jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien oder schulfreier Tage

Workout 1: Mittwochs, 19:00–20:00 Uhr
Fitness Workout in Kombination mit einem funktionellen Zirkeltraining
Kursleitung: Benjamin Pohl

Workout 2: Mittwochs, 20:00–21:00 Uhr
Fitness Workout mit Pilatesübungen
Kursleitung: Lina-Marie Hössel

YOGAKURS FÜR BERGSPORTLER*INNEN UND KLETTER*INNEN

Yoga und Bergsport passen perfekt zusammen! In diesem Kurs üben wir klassisches Hatha-Yoga mit Blick auf die speziellen Bedürfnisse von Outdoorsportler*innen, insbesondere von denjenigen, die klettern.
Du lernst aktivierende Yogaübungen kennen und solche, die Ruhe und Konzentration erhöhen. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination stehen im Mittelpunkt. Sie bilden die Grundlage, um Kraft aufzubauen, vor allem Spannkraft aus der Körpermitte heraus. Je nach körperlichen Voraussetzungen werden die Übungen angepasst und individuelle Lösungen erarbeitet. Zentrales Element in unserer Yogapraxis ist die Atmung, die uns in die Asanas hinein- und wieder hinausführt. Sie stellt auch ein wertvolles Tool dar, um sich zu fokussieren und zu entspannen.

Voraussetzungen: Spaß an Bewegung, Interesse an neuen Impulsen.
Mitbringen: Yogamatte, falls vorhanden; kann aber auch ausgeliehen werden.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt, Mehrzweckraum (1. OG)
Kursgebühr: 90 €

Termin: ab 18.1.24, jeweils 17:30–19:00 Uhr, 8 Termine
Kursleitung: Anne Böhner
Kurs-Nr.: 24-AY270

Termin: ab 10.10.24, jeweils 17:30–19:00 Uhr, 8 Termine
Kursleitung: Anne Böhner
Kurs-Nr.: 24-AY271

Lust auf mehr?
In den Ausbildungsprogrammen Sommer (➡ ab S. 28) und Klettern (➡ ab S. 42) gibt es **Yoga auch in Kombination mit Wandern oder Klettern.** Ab Anfang 2024 bieten wir zudem wieder ein **Ausgleichstraining** zum Klettern an. Weitere Infos online (➡ www.alpenverein-erlangen.de/yoga).

KURSSTRUKTUR BERGSPORT WINTER

VORBEREITENDE KURSE	GRUNDKURSE	WEITERFÜHRENDE KURSE*	GEFÜHRTE TOUREN
LVS-Training (empfohlen für alle Winter-Kurse)	Schnupper-/Grundkurs Schneeschuhbergsteigen	Aufbaukurs Schneeschuhbergsteigen	
Spaltenbergung (empfohlen für alle Gletscher-Kurse)	Grundkurs Skibergsteigen	Aufbaukurs Skibergsteigen	Führungstour Skitour/Skihochtour
Grundkurs Klettern Fels	Grundkurs Eisfallklettern	Aufbaukurs Eisfallklettern	
Fitness- und Yogakurse			

Fitness- und Yogakurse auf S. 13

Ausbildungskurse Sommer ab S. 28

Ausbildungskurse Klettern ab S. 42

* Es werden nicht alle Aufbaukurse jährlich angeboten.

Ausbildungskurse Winter

Basiskurse Winter, Schneeschuh- und Skibergsteigen 18
Führungstouren: Skitouren und Skihochtouren 20
Eisfallklettern 26

Auf Skitour um St. Antönien, Foto: C. Plewa

LEISTUNGSANFORDERUNGEN BERGSPORT WINTER

SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Sicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 25 Grad. Wanderwege und weglose Passagen ohne Absturzgefahr.
- ● ● Trittsicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 35 Grad. Hangquerungen mit Abrutschgefahr. Erhöhte Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.
- ● ● ● Auf- und Abstieg in inhomogenem Gelände (z. B. felsdurchsetzte Anstiege). Überwinden von kurzen Geländestufen und ausgesetzten Passagen mit Absturzgefahr.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren auch in Pulverschnee. Gesamttourenzeit bis ca. 5 Std. Keine Hochgebirgslagen.
- ● ● Aufstiege bis 1000 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 6. Std. Höhenlagen bis ca. 2000 m.
- ● ● ● Aufstiege über 1400 Hm in ca. 4 Std. Längere Anteile bei Spuranlage in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 7 Std. Höhenlagen bis ca. 3200 m.

SKITOUREN & SKIHOCHTOUREN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Sicheres, flüssiges Fahren auf allen Pisten (inkl. schwarz). Grundlagen der LVS-Suche.
- ● ● Stemmbogen in allen Schneearten abseits der Piste im Gelände bis 30 Grad Steilheit. Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen. Grundlagen der Lawinen- und Wetterkunde.
- ● ● ● Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten bis ca. 35 Grad Steilheit im nichtvergletscherten Gelände. Sicheres Gehen mit Skischuhen auch im ausgesetzten Gelände (= Bergwandern ● ● ● ➡ S. 30).
- ● ● ● ● Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten auch in Gelände mit über 35 Grad Steilheit sowie in Engstellen (enge Rinnen, Gletscherpassagen). Sichere Aufstiegstechnik (Spitzkehren, Harscheisen, Steigeisen), Kenntnisse Spaltenbergung (= Hochtour ● ● ➡ S. 30).

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. auf eine maximale Höhe von 3200 m. Skiabfahrt im Gelände bis 1200 Hm.
- ● ● Aufstiege bis 1200 Hm in ca. 4 bis 5 Std. auf eine maximale Höhe von 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 1600 Hm mit Tagesrucksack.
- ● ● ● Aufstiege über 1200 Hm auf eine maximale Höhe von auch über 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 3000 Hm, bei mehrtägigen Durchquerungen mit Rucksack bis ca. 15 kg.

EISFALLKLETTERN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Bis 70 Grad steiles, kompaktes Eis (WI 1–2). Grundlagen Sicherungstechnik Fels oder Hochtour.
- ● ● Bis 80 Grad steiles, kompaktes Eis; eventuell kurze steilere Aufschwünge (WI 2–3). Sicherungstechnik: Standplatzbau Eis, Abseilen.
- ● ● ● Konstant 80 Grad steiles, kompaktes Eis; kurze senkrechte Aufschwünge; kurze Passagen in gutem Röhreneis (WI 4). Sicherungstechnik im Vorstieg. Grundlagen Lawinenkunde.
- ● ● ● ● Konstant 85 bis 90 Grad steiles, kompaktes Eis oder Passagen mit Röhreneis, die noch gut absicherbar sind.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Einseillängenrouten. Dauer der Zustiege bis 30 Min.
- ● ● Mehrseillängenrouten bis 4 Seillängen. Dauer der Zustiege bis 1 Std.
- ● ● ● Mehrseillängenrouten über 4 Seillängen. Dauer der Zustiege über 1 Std.

SPORTARTENGLOSSAR BERGSPORT WINTER

LAWINENVERSCHÜTTETENSUCHE (LVS)

Ein Risikofaktor bei allen winterlichen Unternehmungen ist das Auslösen einer Lawine mit möglicher Verschüttung von Personen. Bei jedem Lawinenunfall gilt es, möglichst viele Verschüttete möglichst schnell mittels LVS-Gerät und Sonde zu orten und auszugraben. Ein entsprechendes Training, das den sicheren Umgang mit der LVS-Ausrüstung (die auf jede Wintertour mitmuss!) eingehend schult, ist Voraussetzung für alle winterlichen Aktivitäten in den Bergen.

SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

Beim Schneeschuhbergsteigen wird ein Berg auf Schneeschuhen begangen, die unten an festen Bergschuhen befestigt werden. Mit Schneeschuhen können auch tief verschneite Hänge überquert werden, ohne dass die wandernde Person tief im Schnee versinkt. Grundsätzlich können viele klassische Skitourenziele auch mit Schneeschuhen erreicht werden – es ist jedoch mehr Zeit für den Weg zurück ins Tal einzuplanen. Eine eigens auf die winterlichen Verhältnisse angepasste Tourenplanung sowie Kenntnisse in der Lawinenkunde sind hier erforderlich.

SKIBERGSTEIGEN/SKITOUREN

Beim Skibergsteigen oder auf Skitour wird ein verschneiter Berg auf Skiern bestiegen, ohne Unterstützung durch Lift oder Gondel. Spezielle Skitourenausrüstung ist dafür erforderlich: Ski und Skitourenschuhe mit Gehfunktion sowie Steigfelle, die für den Aufstieg unten an den Laufflächen der Ski angebracht werden. Die Abfahrt erfolgt abseits präparierter Pisten im freien Gelände – eine sehr gute Einschätzungsfähigkeit bzgl. der Lawinengefährdung der Abfahrtshänge ist hierfür unerlässlich, ebenso wie eine vorausschauende Tourenplanung und Kenntnisse in der Lawinenverschüttetensuche. Mit sog. Splitboards ist das Tourengehen übrigens auch mit dem Snowboard möglich.

SKIHOCHTOUR

Die Skihochtour ist die große Schwester der Skitour. Im Aufstieg und Abstieg bewegt man sich u. a. auf vergletschertem Gelände. Durch die bestehende Gefahr eines Sturzes in eine Gletscherspalte ist sowohl entsprechende Ausrüstung erforderlich (Seil, Gurt, Eispickel, …) als auch das notwendige Know-how im Umgang damit, sprich Hochtourenkenntnisse. ➡ Mehr Infos zum Hochtourengehen im Sportartenglossar Sommer auf S. 30.

VARIANTENFAHREN

Variantenfahren – oder auch Freeriden – ist das Ski- oder Snowboardfahren abseits der präparierten Skipisten in Bergregionen. Der Aufstieg erfolgt mittels Bergbahn, z. T. sind jedoch von den Gipfelstationen der Bergbahnen noch kurze Aufstiege im Skitourenmodus notwendig, um zum Einstieg der Abfahrten zu gelangen. Das sichere Beherrschen des Tiefschneefahrens und gute Kenntnisse der Lawinenkunde sind Grundvoraussetzungen.

EISFALLKLETTERN

Eisfallklettern ist das Klettern an gefrorenem Steileis – von geneigten Kompakteisschildern bis zu senkrechten oder gar überhängenden Eissäulen. Das Klettern erfolgt mit der üblichen Kletterausrüstung (Gurt, Seil & Co.); zusätzlich werden Steigeisen und Eisgeräte zur Fortbewegung benötigt. Das Absichern im Eis erfolgt mittels Eisschrauben, die von der Person im Vorstieg in angemessenen Abständen selbst im Eis angebracht werden. ➡ Mehr Infos zum Klettern und Sichern im Sportartenglossar Klettern auf S. 44.

BASISKURSE WINTER, SCHNEE-SCHUH- UND SKIBERGSTEIGEN

Abseits präparierter Wege und abseits vom Skizirkus perfekt vorbereitet und sicher den Winter genießen? Im tiefverschneiten Winterwunderland eine eigene Spur legen? Mit unseren Basiskursen im Winter lernst du die kalte Jahreszeit von einer neuen Seite kennen!

LVS-TRAINING

Bei allen winterlichen Unternehmungen steht die Vermeidung einer Lawinenverschüttung an erster Stelle. Solltest du dennoch an einem Lawinenunfall beteiligt sein, gilt es, möglichst viele Verschüttete möglichst schnell mittels LVS-Gerät und Sonde zu orten und auszugraben. Der Kurs soll dich in die Lage versetzen, diese „allerletzte Chance" bestmöglich zu nutzen. Mit etwas Theorie und viel Praxistraining im Gelände ist er für Einsteiger*innen, aber auch zur Auffrischung für Fortgeschrittene geeignet.
Kursinhalte: Verhalten bei einem Lawinenunfall, Suche von Lawinenverschütteten, Funktionsweise und Handhabung der LVS-Geräte, Großer/Kleiner LVS-Check, Suchphasen, Auflösung Einfachverschüttung, Dreikreismethode zur Auflösung von Mehrfachverschüttung, Sondierungsstrategie (Schaufeleinsatz).
Ort: Erlanger Umland
Treffpunkt: 11 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt Erlangen
Kursgebühr: 30 €

Termin: So 10.12.23, 11:00–16:00 Uhr
Kursleitung: Max Wimmelbacher
Kurs-Nr.: 24-AW001

Termin: So 21.1.24, 11:00–16:00 Uhr
Kursleitung: Christian Krukewitt
Kurs-Nr.: 24-AW002

Termin: So 18.2.24, 11:00–16:00 Uhr
Kursleitung: Max Wimmelbacher
Kurs-Nr.: 24-AW003

Termin: Sa 30.11.24, 11:00–16:00 Uhr
Kursleitung: N.N.
Kurs-Nr.: 24-AW004

LAWINENWARNBERICHT LESEN, VERSTEHEN UND ANWENDEN

Wir werden in einem interaktiven Seminar europäische Lawinenwarnberichte gemeinsam lesen, verstehen und für unsere Tourenplanung bzw. -durchführung anwenden lernen. Das Seminar dient nur als Einstieg, nicht als Ersatz für eine qualifizierte Ausbildung in der Lawinenkunde! Es ist geeignet für Einsteiger*innen, die ihre ersten einfachen Wintertouren im alpinen Raum bei guten Bedingungen eigenständig planen und durchführen wollen.
Kursinhalte: Lawinenwarnbericht (LWB): Entstehung, enthaltene Infos, Unterschiede in verschiedenen Ländern/Regionen; Erläuterungen zum Lawinenmantra; LWB, 3X3, SnowCard: drei wichtige Freunde zur Risikoreduktion bei Ski- und Schneeschuhtouren; Planung einer Beispieltour; weiterführende Links & Dokumente.
Voraussetzungen: Bereitschaft, aktiv in Kleingruppen mitzuarbeiten.
Ausrüstung: Eigenes mobiles Endgerät (Notebook, Tablet o.ä.) mit WLAN-Kopplungsmöglichkeit; wenn vorhanden eigenes LVS-Gerät und SnowCard.
Ort: Geschäftsstelle & digital (Hybridveranstaltung)
Kursgebühr: 25 €

Termin: Sa 9.12.23, 14:00–17:00 Uhr
Kursleitung: Andreas Küchler
Kurs-Nr.: 24-AW005

SCHNUPPERKURS SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

Im Winter abseits präparierter Wege in unberührter Winterlandschaft unterwegs sein? Bei diesem Kurs kannst du das Schneeschuhgehen kennenlernen und mehr zum Thema Tourenplanung & Co erfahren. Geplant sind zwei Tagestouren mit den Schneeschuhen im voralpinen Gelände der Allgäuer Alpen.
Kursinhalte: Ausrüstung, Auf- und Abstiegstechnik, Spuranlage, Tourenplanung, umweltverträgliche Schneeschuhtouren.
Voraussetzungen: Freude an der Bewegung in winterlicher Landschaft abseits geräumter Wege und in weglosem Gelände, Kondition für Gehzeit bis zu 6 Std. mit Tagesrucksack und ganztägiges Draußensein.

Bewertung: Schneeschuhbergsteigen **T** ● **K** ● ●
Unterkunft: Ostallgäu, Pension in den Allgäuer Alpen, Ü (Mehrbettzimmer) mit Frühstück ca. 45 €/Tag
Kursgebühr: 80 €

Termin: Fr 19.1.–So 21.1.24
Abfahrt: Fr 19.1.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Martin Blank
Kurs-Nr.: 24-AW006

GRUNDKURS SKIBERGSTEIGEN

Mit diesem Kurs wollen wir dich an das Skibergsteigen im alpinen unvergletscherten Gelände heranführen und das wichtigste Basiswissen vermitteln.
Kursinhalte: Materialkunde, Tourenplanung, Steigtechnik, Spuranlage, Gelände- und Situationsbeurteilung, Orientierung, Lawinenverschüttetensuche, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz.
Bitte beachten: Kein Skikurs, d. h. eine sichere Fahrtechnik auf der Piste wird vorausgesetzt!
Voraussetzungen: Sicheres und flüssiges Skifahren auf schwarzen Pisten, Kondition für 3 Std. Aufstieg mit Tagesrucksack und ganztägiges Draußensein.
Ausrüstung: Skier mit Skitourenbindung, Felle, Stöcke und Skitourenstiefel müssen vorhanden sein oder entsprechend in Sportgeschäften geliehen werden.
Bewertung: Skitouren **T** ● **K** ●

Termin: Do 25.1.–Mo 29.1.24
Unterkunft: Schwarzwasserhütte, Ü mit Frühstück 27 €/Tag
Abfahrt: Do 25.1.24, früh
Kursgebühr: 200 €
Kursleitung: Andreas Küchler
Kurs-Nr.: 24-AW007

Termin: Fr 2.2.–Mo 5.2.24
Unterkunft: Pension, Mehrbettzimmer, Ü mit Frühstück ca. 62 CHF/Tag
Abfahrt: Fr 2.2.24, früh
Kursgebühr: 180 €
Kursleitung: Aaron Müller
Kurs-Nr.: 24-AW023

Termin: Do 8.2.–So 11.2.24
Unterkunft: Jugendbildungsstätte Hindelang, Mehrbettzimmer, Ü mit Halbpension 68 €/Tag
Abfahrt: Do 8.2.24, früh
Kursgebühr: 180 €
Kursleitung: Dieter Singer
Kurs-Nr.: 24-AW008

Kennzeichnung von Kursen & Touren mit klimaschonender Anreise:
- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem ÖPNV
- mit dem Vereinsbus
- in Fahrgemeinschaften

FÜHRUNGSTOUREN: SKITOUREN & SKIHOCHTOUREN

*Bei winterlichen Touren abseits der Piste unterscheiden sich die Vorlieben: Die eine genießt den Aufstieg, der andere möglichst viele Abfahrtsmeter. Bei unseren geführten Angeboten ist für alle Skifahrer*innen mit etwas Erfahrung ein Angebot dabei – von der gemütlichen Tagesskitour bis zur anspruchsvollen Skidurchquerung.*

SKITOUREN IM SELLRAIN

Das Sellrain bietet nahezu endloses Skitourenpotential für alle Ansprüche und ist aufgrund der Höhenlage mit Ausgangspunkten bis 2000 m relativ schneesicher. An einem verlängerten Wochenende werden wir uns passende Touren in der unteren Hälfte der Schwierigkeitsskala suchen. Als Unterkunft dient uns die Dortmunder Hütte direkt in Kühtai.
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Tourenplanung.
Kein Kursinhalt: Abfahrtstechnik!
Voraussetzungen: LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse, Aufsteigen bis zu 30°, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, sicheres Abfahren abseits von Pisten.

Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Pension, Ü mit Frühstück ca. 45 €/Tag
Kursgebühr: 170 €

Termin: Do 11.1.–So 14.1.24
Abfahrt Do 11.1.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Max Wimmelbacher
Kurs-Nr.: 24-AW009

SKITOUREN IN ST. ANTÖNIEN/GRAUBÜNDEN

St. Antönien liegt auf ca. 1430 m und bietet sich als Skitourengebiet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene hervorragend an. Unsere Touren sind abfahrtsorientiert. Als Unterkunft dient uns eine kleine Pension mit angeschlossenem Restaurant.
Voraussetzungen: LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse, sicheres Gehen und Fahren im anspruchsvollen Tourengelände, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, Aufstiegszeiten bis max. 1000 Hm in 3 bis 4 Std.

Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: St. Antönien in Graubünden, Pension, Ü mit HP ca. 70 €/Tag
Kursgebühr: 180 €

Termin: Sa 27.1.–Di 30.1.24
Abfahrt: Sa 27.1.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Holger Heuber, Michael Schuchert
Kurs-Nr.: 24-AW010

Tipp: Bereits im Dezember 2023 findet ein Ski(hoch)-tourenwochenende in den Ötztaler Alpen statt. Weitere Infos auf der Sektionswebsite, Buchung sofort möglich!

Anmeldebeginn für Winterkurse:
Montag **20.11.23, ab 7 Uhr** online

SKITOUREN-TRAININGSFAHRT ZUM OCHSENKOPF

Der Kurs richtet sich insbesondere an Anfänger*innen unserer Skitourenkurse oder generell Interessierte am Bereich Skibergsteigen. Wenn du dir Skier und Skischuhe für deine Touren leihen musst oder eine neue Ausrüstung gekauft hast, bringt diese bitte mit. Der Tag an Ochsenkopf und Schneeberg soll dir die Möglichkeit geben, die Ausrüstung vorab zu testen.
Wir treffen uns vor Start des Liftbetriebs am Fuß des Ochsenkopfs (Nord), laufen die präparierte Piste hoch und fahren wieder ab. Bei ausreichend Schnee wechseln wir zum Schneeberg, laufen dort noch einmal hoch und frischen die Kenntnisse in der Lawinenverschüttetensuche auf. Am Ende des Tages könnt ihr besser einschätzen, ob die Skischuhe passen und ihr für weitere Touren vorbereitet seid.

Kursinhalte: Umgang mit dem vorhandenen Skitourenmaterial, Auffrischung Lawinenverschüttetensuche, Aufstiegstechnik.
Voraussetzungen: Kondition für die Aufstiege von 2 x 300 Hm.
Bewertung: Skitouren T ●
Kursgebühr: 45 €

Termin: Sa 10.2.24
Abfahrt Sa 10.2.24, 6:15 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt oder Treffpunkt am Ochsenkopf um 7:30 Uhr
Kursleitung: Henrik Schirner
Kurs-Nr.: 24-AW011

SKITOUREN IN DEN BAYERISCHEN ALPEN

In diesem Kurs erlernst du die wichtigsten Aufstiegstechniken und sicheres Verhalten im alpinen Gelände. Bei ausreichender Schneelage werden wir dafür in den Bayerischen Alpen unterwegs sein. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die abseits von Pisten sicher abfahren können und regelmäßig Sport betreiben. Insbesondere für Teilnehmende mit Leihmaterial wird ein Testtag am 10.2.24 am Ochsenkopf und/oder Schneeberg angeboten (s. oben).
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Aufstiegstechnik, Tourenplanung.

Voraussetzungen: LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, sicheres Abfahren im Gelände abseits von Pisten, Kondition für 400 Hm/h und ca. 4 Std.
Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Pension/Gasthaus, Ü mit Frühstück ca. 60 €
Kursgebühr: 170 €

Termin: So 18.2.–Di 20.2.24
Abfahrt So 18.2.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Henrik Schirner
Kurs-Nr.: 24-AW012

Traumhaftes Wetter für den Aufstieg, Foto: M. Schuchert

KARWENDEL, KALKKÖGEL, STUBAITAL

Zwischen den Skispitzen hindurch auf Innsbruck und vor allem auf rassig steile Abfahrten durch Pulver oder zischenden Firn schauen– die Tourenmöglichkeiten dort sind riesig und reichen von gemütlich bis extrem. Wir bewegen uns im mittleren Niveau und gehen einige der schönsten Touren des Gebietes an: die Hafelekarspitze oder landschaftlich eindrucksvoll quer durchs Karwendel, steile Powderhänge in den Stubaier Kalkkögeln oberhalb der Axamer Lizum oder zu den Innsbrucker Klassikern wie dem Hirzer.
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Tourenplanung.
Voraussetzungen: LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse, Skitourenerfahrung, Beherrschung des Stemmschwungs in wechselnden Schneearten, Kondition für bis zu 1200 Hm mit Tagesrucksack.
Bewertung: Skitouren **T** ● ● ● **K** ● ●
Unterkunft: 3***-Hotel, Ü mit Halbpension, Kosten ca. 70 €/Tag
Kursgebühr: 150 €

Termin: Do 22.2.–So 25.2.24
Abfahrt: Do 22.2.24, 13:00 Uhr
Kursleitung: Thomas Geisler
Kurs-Nr.: 24-AW013

SKITOUREN IN DER REGION DER AMBERGER HÜTTE

Das Gebiet um die Amberger Hütte gilt als eines der besten Skitourengebiete Österreichs. Von hier aus starten zahlreiche Skitouren in beeindruckender Naturlandschaft. Neben der idealen Lage in den Stubaier Alpen besticht die Hütte zudem mit herzlicher Gastfreundschaft und traditioneller Kulinarik. Auf der Hütte angekommen, eröffnet sich ein wunderschönes Hochtal. Mögliche Gipfelziele sind Murkarspitze, Atterkarjöchel und Tonigenkogel. Je nach den vorherrschenden Verhältnissen kommen für die Besteigung der Gipfel Steigeisen und/oder Pickel zum Einsatz.
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Tourenplanung, Orientierung, Gehtechnik, Spuranlage, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse.
Voraussetzungen: 1200 Hm Aufstieg mit Tagesrucksack, Erfahrung im Bereich Skitouren, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, Kenntnisse Steigeisentechnik.
Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Amberger Hütte, Ü ca. 13 €/Tag
Kursgebühr: 200 €

Termin: Fr 23.2.–So 25.2.24
Abfahrt: Fr 23.2.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Christian Krukewitt
Kurs-Nr.: 24-AW014

SKITOUREN HOCH ÜBER DEM JULIERPASS

Am Fuße des Julierpasses siedelten bereits die Römer und später die Walser. Wir werden mit unseren Skiern sicher ihre historischen Routen kreuzen – ohne das zu bemerken... Als Unterkunft und Ausgangspunkt dient uns das Ospizio La Veduta (2233 m), das ehemalige Hospiz am Julierpass. Diese einmalige Lage eröffnet uns einen breiten Strauß von Tourenmöglichkeiten in allen Expositionen und Hangneigungen.
Voraussetzungen: Geländeangepasste Skitechniken abseits der Piste, Kraftausdauer für Skifahrten im Gelände bis 3000 Hm und Aufstieg von 1–2 Std./Tag mit Tagesrucksack, LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse.
Bewertung: Skitouren **T** ● ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Julier Hospitz (Ospizio La Veduta), Ü mit Frühstück ca. 62 CHF/Tag
Kursgebühr: 250 €

Termin: Fr 1.3.–Di 5.3.24
Abfahrt: Fr 1.3.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Andreas Küchler
Kurs-Nr.: 24-AW015

SKITOUREN IN SÜDTIROL

Unser gut gelegener Ausgangspunkt ist der Schaurhof in Sterzing. Dort können wir nach einem tollen Tag im Pulverschnee in der Sauna entspannen und das gute Südtiroler Essen genießen. Wir fahren von dort aus in unterschiedliche Täler und wählen die Tourenziele je nach der aktuellen Schnee- und Lawinensituation aus.
Kursinhalte: Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Tourenplanung.
Kein Kursinhalt: Abfahrtstechnik
Voraussetzungen: Skitechnik in Auf- und Abstieg in allen Schneearten, LVS-Training bzw. entsprechende Kenntnisse.

Bewertung: Skitouren **T** ● ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Hotel Schaurhof, Sterzing, Ü mit HP 75 €/Tag
Kursgebühr: 220 €

Termin: Fr 1.3.–Mo 4.3.24
Abfahrt: Fr 1.3.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Fabian Altmann
Kurs-Nr.: 24-AW016

SKITOUREN IM GEBIET DER ROTONDOHÜTTE

1909 wurde die Rotondohütte in einem Gletschergebiet eröffnet. Das Rotondogebiet bietet seit jeher Tourenskifahrer*innen eine Vielzahl an abwechslungsreichen Tourenmöglichkeiten. Heutzutage hat sich daran nichts geändert – abgesehen davon, dass die Hütte nicht mehr von Gletscher umgeben ist. Dennoch gilt die Lage als schneesicher. Beliebte Gipfelziele sind Gross Leckihorn, Lucendro, Hüenerstock und Witenwasserenstock. Weniger frequentiert sind die Hänge zwischen den Leckihörnern. Dort warten jedoch tolle Abfahrtsmöglichkeiten mit wunderschöner Aussicht ins Wallis und Bedretto.
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Tourenplanung.

Voraussetzungen: Lawinenkunde und sicherer Umgang mit dem LVS-Gerät, Skitourenerfahrung.
Bewertung: Skitouren **T** ● ● – ● ● ● **K** ● ● – ● ● ●
Unterkunft: Rotondohütte, Ü mit HP ca. 76 €/Tag
Kursgebühr: 150 €

Termin: Fr 8.3.–So 10.3.24
Abfahrt Fr 8.3.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Aaron Müller
Kurs-Nr.: 24-AW017

ABFAHRTSORIENTIERTE SKITOUREN IM AHRNTAL

Der Kurs soll vorzugsweise im Ahrntal stattfinden mit einer Selbstversorgerhütte als Quartier. Der Fokus liegt auf abfahrtsorientierten Touren mit bis zu 1200 Hm, daher sollte die Kondition für 400 Hm/h im Aufstieg ausreichen. Da wir uns auf einer Selbstversorgerhütte eben selbst verpflegen werden, bitte auch ein Mindestmaß an Kochkünsten bzw. Interesse am Spülen mitbringen.
Kursinhalte: Übung LVS-Gerät, Orientierung, alpine Gefahren, Lawinenverhältnisse, Tourenplanung.
Voraussetzungen: Lawinenkunde, sicherer Umgang mit dem LVS-Gerät, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, sicheres Abfahren im Gelände, Kondition für 400 Hm/h.

Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Selbstversorgerhütte
Kursgebühr: 220 €

Termin: So 10.3.–Mi 13.3.24
Abfahrt So 10.3.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Henrik Schirner
Kurs-Nr.: 24-AW018

GLETSCHERSKITOUREN RUND UM DIE JAMTALHÜTTE (SILVRETTA)

Im Herzen der Silvretta findet sich rund um die komfortable Jamtalhütte ein erstklassiges Gebiet für Frühjahrskitouren. Anstiege mit 1000 bis 1200 Höhenmetern führen auf eine Vielzahl an skitauglichen Dreitausendern im Umkreis der Hütte. Nach der verdienten Gipfelrast warten herrliche Abfahrten über weite Genusshänge.
Voraussetzungen: Skitourenerfahrung, Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, Beherrschung des Stemmschwungs in wechselnden Schneearten, Kondition für bis zu 1200 Hm mit Tagesrucksack

Bewertung: Skitouren **T** ●● **K** ●●
Unterkunft: Jamtalhütte, Übernachtung mit Halbpension, Kosten ca. 71 € pro Tag
Kursgebühr: 200 €

Termin: Sa 23.3. – Di 26.3.24
Abfahrt: 23.3.24, ca. 5:00 Uhr
Leitung: Thomas Geisler
Kurs-Nr.: 24-AW019

SKIHOCHTOUREN FÜR FORTGESCHRITTENE IN DEN ZENTRALEN WALLISER ALPEN

Die Berge um Arolla sind das Herz der Walliser Alpen. Hier liegt der Hauptabschnitt der berühmten Haute Route. Auch wenn hier keiner der Gipfel die magischen 4000 m erreicht, ist die Gegend doch wie geschaffen dafür, die Skitourensaison bis ins späte Frühjahr hinein auszudehnen. Für langanhaltend gute Schneeverhältnisse sorgt die starke Vergletscherung des Gebietes. In einer 6-tägigen Runde wollen wir uns an den schönsten Skigipfeln dieses Gebietes versuchen und dabei eine Reihe von Bergen besteigen, die bei der Haute Route nur links liegen gelassen werden. Die meisten Gipfelanstiege und auch einige Gletscherpassagen erfordern Pickel und Steigeisen, entsprechende Kenntnisse sind zwingend erforderlich.

Voraussetzungen: Ski- und Hochtourenerfahrung, Kenntnisse in Spaltenbergung und Steigeisengehen, sicheres Skifahren in allen Schneearten, sehr gute Kondition.
Bewertung: Skitouren **T** ●●●● **K** ●●●
Unterkunft: SAV-Hütten, Ü mit HP ca. 78 €/Tag
Kursgebühr: 460 €

Termin: So 14.4.– Fr 19.4.24
Abfahrt So 14.4.24, 2:00 Uhr
Kursleitung: Thomas Geisler
Kurs-Nr.: 24-AW024

TRAINER*IN SKITOUREN GESUCHT!

Schnee ist absolut dein Element? Du erklimmst mit deinen Skiern seit Jahren einen verschneiten Alpengipfel nach dem anderen, weißt aber auch einzuschätzen, wie du durch die verlockend tief verschneiten Hänge sicher wieder ins Tal kommst?
Wenn du zudem Lust hast, Begeisterung am und Wissen übers Skibergsteigen weiterzugeben, bist du die perfekte **Verstärkung für unser Ausbildungsteam Winter!**
Über eine DAV-Trainer*innen-Ausbildung bieten wir dir die Möglichkeit, dir neues Know-how anzueignen und dich optimal auf deine Ausbildungstätigkeit vorzubereiten.

Entlohnt wirst du für das Ehrenamt mit bereichernden Begegnungen, stetem Dazulernen sowie einer Aufwandsentschädigung (10–14 €/h).
Fragen? Interesse?
Melde dich gerne bei Ausbildungsreferent Rudi unter rudi.grave@alpenverein-erlangen.de!

JETZT
PERSÖNLICHEN
STARTTERMIN
VEREINBAREN
KRAFT
IMMER
EIN STÜCK
STÄRKER.
Kieser Erlangen
Carl-Thiersch-Straße 2
Telefon (09131) 610 18 40
kieser-training.de
KIESER

EISFALLKLETTERN

Für Kletterbegeisterte, die im Winter eine Alternative suchen zu Plastik und Magnesiastaub, wächst jedes Jahr aufs Neue eine faszinierende Welt: kletterbares Eis, vom geneigten Kompakteisschild bis zur senkrechten Säule. Unsere Eiskletterkurse eröffnen den Weg ins steile Gefrorene. Und weil die Saison kurz ist, starten wir im November mit unserem offenen Drytooling-Training.

OFFENES DRYTOOLING-TRAINING: FÜR ECHTE STEILEISFANS UND ALLE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Du kannst den Beginn der Eisklettersaison nicht erwarten, möchtest als Vorbereitung und Training schon im Frühwinter die ersten Hooks setzen?
Bei unserem offenen Training am Kletterturm hast du die Gelegenheit dazu! Ab Mitte November 2023 werden wir spezielle Trainingsrouten am Kletterturm schrauben. Die Trainingstermine werden durch Übungsleiter betreut, die dir mit ihren Erfahrungen und Tipps zur Seite stehen.
Ausrüstung: wie beim Sportklettern, zusätzlich Eisgeräte, Kletterhelm, leichte Bergschuhe. **Keine Steigeisen.**

Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen

Kursgebühr: keine, Eintritt zum DAV Boulderzentrum ist regulär zu zahlen

Termine:
➡ wöchentlich von Mi 29.11.23 bis Mi 7.2.24
➡ jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr

Betreuung: Martin Neumann, Tim Goller

GRUNDKURS EISFALLKLETTERN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Eisfallklettern anfangen wollen oder ihre ersten Gehversuche im Eis schon hinter sich haben. Das Sellraintal und die Umgebung von Kühtai bieten dafür die ideale Umgebung mit einer Vielzahl lohnender, leichter Eisfälle in unmittelbarer Talnähe.
Kursinhalte: Leichte bis mittelschwere Touren (WI 2–4 vorwiegend im Nachstieg), Kletter- und Sicherungstechnik, Taktik im Wasserfalleis.
Voraussetzungen: Klettererfahrung und Beherrschung der Sicherungstechnik im Fels, Kondition für winterliche Zustiege und ganztägiges Draußensein, keine allzu große Empfindlichkeit gegenüber Kälte und Nässe.

Bewertung: Eisfallklettern **T** ● **K** ●
Unterkunft: Sellrain/Kühtai, Pension, Ü mit Frühstück ca. 30 €/Tag
Abfahrt: freitags, 13:00 Uhr
Kursgebühr: 210 €

Termin: Fr 12.1.–So 14.1.24
Kursleitung: Anja Geertgens, Peter Wagner
Kurs-Nr.: 24-AW020

Termin: Fr 26.1.–So 28.1.24
Kursleitung: Jochen Stierlen, Ingo Paulke
Kurs-Nr.: 24-AW021

rechts: Ein Traum von Steileis, Foto: M. Neumann

AUFBAUKURS EISFALLKLETTERN

Du willst nach einem Grundkurs Eisfallklettern so richtig mit dem selbständigen Vorsteigen loslegen? Oder auch nach ersten selbständigen Touren weitere Vorstiegserfahrung sammeln? In zwei Gruppen können wir bei Bedarf auf unterschiedliche Ansprüche eingehen. Lohnende Touren vom gemütlichen Eisschild bis zur steilen Säule begeistern fortgeschrittene Anfänger*innen wie ambitionierte WI 5-Kletternde. In kurzen Einseillängenrouten können wir an unserer Technik feilen, um dann die längeren Eisfälle unter die Eisen zu nehmen.
Kursinhalte: Sicherungstechnik und Taktik im Wasserfalleis, Klettertechnik, Aufbau eigener Vorstiegserfahrung in Ein- und Mehrseillängenrouten, je nach Können selbständiges Begehen von Routen mit Schwierigkeit WI 3–5, Beurteilung der Eisverhältnisse, Einschätzung alpiner Gefahren.

Voraussetzungen: Kletter- und Sicherungstechnik, Grundkurs Eisfallklettern oder entsprechende Eisfallkletterfahrung in Touren WI 2–3, Grundlagen der Sicherungstechniken im Eisfallklettern (Standplatzbau), Kondition für ganztägige Unternehmungen (Geh- und Kletterzeit ca. 6–8 Std./Tag).
Bewertung: Eisfallklettern **T** ●● – ●●● **K** ●●
Unterkunft: Rein in Taufers, Pension, Ü mit HP ca. 70 €/Tag
Kursgebühr: 340 €

Termin: Fr 23.2.–Mo 26.2.24
Abfahrt: Fr 23.2.24, 12:00 Uhr
Kursleitung: Martin Neumann, Tim Goller, Magdalena Ritzau
Kurs-Nr.: 24-AW022

KURSSTRUKTUR BERGSPORT SOMMER*

VORBEREITENDE KURSE	GRUNDKURSE	WEITERFÜHRENDE KURSE		GEFÜHRTE TOUREN
Fitness- und Yogakurse (vgl. S. 13)	Schnupperkurs Trailrunning			
Orientierung Tourenplanung	Grundkurs Bergwandern	→ Alpiner Basiskurs Bergsteigen		Führungstour (Berg-)Wandern/ Bergsteigen
Spaltenbergung (empfohlen für alle Hochtourenkurse)		↓ Grundkurs Hochtouren	→ Aufbaukurs Hochtouren	Führungstour Hochtouren
	Grundkurs Klettersteig	→ Aufbaukurs Klettersteig		Führungstour Klettersteig Hochgebirge
	Basiskurs MTB Fahrtechnik	→ Vertiefung MTB Fahrtechnik		Führungstour MTB

* Es werden nicht alle Kurse jährlich angeboten.

Ausbildungskurse Sommer

Klettersteige 33
Wandern, Bergwandern und Trailrunning 34
Hochtouren: Kurse und Führungstouren 38
Mountainbiken 41

Unterwegs zur Erlanger Hütte, Foto: A. Welling

LEISTUNGSANFORDERUNGEN BERGSPORT SOMMER

BERGWANDERN & BERGSTEIGEN (siehe Bergwandercard, in der Geschäftsstelle erhältlich)

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Gehen auf markierten, überwiegend breiten Wegen ohne Absturzgefahr. Bewertung Bergwandercard: ca. GELB.
- ● ● Gehen auf steileren, schmalen Wegen und im weglosen Gelände. Bewertung Bergwandercard: ca. BLAU.
- ● ● ● Begehen von ausgesetzten Passagen mit Absturzgefahr und Beherrschung einfacher Klettertechniken (Einzelstellen Schwierigkeit UIAA I). Bewertung Bergwandercard: ca. ROT.
- ● ● ● ● Wegloses Gelände und versicherte Steige in absturzträchtigem Gelände (kurze Kletterpassagen Schwierigkeit UIAA I/II). Bewertung Bergwandercard: ca. SCHWARZ.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Auf- und Abstiege bis 800 Hm, ca. 4 Std. Gehzeit.
- ● ● Auf- und Abstiege bis 1300 Hm, ca. 6 Std. Gehzeit.
- ● ● ● Auf- und Abstiege über 1300 Hm, mehr als 6 Std. Gehzeit.

KLETTERSTEIGE

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Nur stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, künstliche Hilfsmittel beschränken sich auf Drahtseile, Eisenstifte als Tritte, Leitern. Schwindelfreiheit erforderlich. Klettersteigbewertung KS A/B.
- ● ● Längere ausgesetzte oder steile bis kurze senkrechte Klettersteigpassagen. Kurze Kletterstellen im Grad UIAA I sind möglich. Klettersteigbewertung KS C/D.
- ● ● ● Längere ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen. Ungesicherte Passagen im Grad UIAA I sind möglich. Klettersteigbewertung KS D/E.
- ● ● ● ● Längere ausgesetzte, steile, schwierige Klettersteigpassagen, kurze überhängende Passagen möglich; auch ungesicherte Passagen bis zum Grad UIAA II sind möglich. Grundlagen Klettertechnik sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für alpine Zustiege erforderlich. Klettersteigbewertung KS D/E.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Armkraft zum Gleichgewichtserhalt erforderlich. Kurze Zustiege und Gesamthöhe bis 800 Hm. Bis 4 Std. Dauer.
- ● ● Kraftanforderung für Fortbewegung. Rastpunkte vielfach vorhanden. Gesamthöhe auch über 800 Hm. Bis 6 Std. Dauer.
- ● ● ● Erhöhte Anforderungen an Kraft, insb. Armkraft, und Beweglichkeit. Längere Passagen ohne Rastpunkte. Gesamthöhe über 800 Hm, auch mit langen Zustiegen möglich. Mehr als 6 Std. Dauer.

EIS- UND HOCHTOUREN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Bergwandern ● ● ● und Anstiege in Firn / Eis mit Einzelstellen bis ca. 30 Grad Neigung.
- ● ● Bergwandern ● ● ● ● und Anstiege in Firn / Eis bis ca. 40 Grad (aber auch steiler, wenn kurz und gut absicherbar, z. B. Bergschrund). Grundlagen Sicherungstechnik in Firn und Eis sowie Spaltenbergung.
- ● ● ● Anstiege in Firn / Eis bis ca. 50 Grad. Fels- und kombinierte Kletterei bis UIAA II, kurze Passagen bis UIAA III selbstständig zu bewältigen. Sicherungstechnik Eis im Vorstieg.
- ● ● ● ● Anstiege in Firn / Eis bis ca. 60 Grad (kurze Passagen auch steiler). Fels- und kombinierte Kletterei bis UIAA III, kurz auch bis UIAA IV.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Auf- und Abstiege bis ca. 800 Hm bei maximaler Höhe von ca. 3200 m. Gehzeiten bis 5 Std.
- ● ● Auf- und Abstiege bis ca. 1200 Hm bei maximaler Höhe von ca. 3600 m. Gehzeiten bis ca. 8 Std.
- ● ● ● Auf- und Abstiege über 1600 Hm bei maximaler Höhe von ca. 4500 m. Gehzeiten über 8 Std.

Auf der Ortlerrunde, Foto: C. Windpassinger

MOUNTAINBIKEN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

basierend auf der offiziellen Singletrailskala

– S0: Kein besonderes fahrtechnisches Können notwendig. Wald- und Wiesenwege auf griffigem Naturboden oder befestigtem Schotter ohne besondere Schwierigkeiten; Gefälle mäßig, Kurven weitläufig.

● S1: Grundkenntnisse der Fahrtechnik notwendig. Schmale Wege mit kleineren Hindernissen (Wurzeln, lose Steine), die überrollt werden können; Untergrund z. T. nicht befestigt; max. 40% Gefälle.

●● S2: Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig. Singletrails mit größeren Wurzeln und Steinen, flachen Treppen und Absätzen; Untergrund meist unbefestigt; Kurven eng, Gefälle passagenweise bis zu 70%.

●●● S3: Sehr gute Fahrtechnik und Bikebeherrschung notwendig. Singletrails mit vielen größeren Felsblöcken, großen Stufen und Wurzeln, kniffeligen Schrägfahrten und Spitzkehren, wenig Rollpassagen; Untergrund oft rutschig und lose; Gefälle bis über 70%.

●●●● S4 & 5: Perfekte Bikebeherrschung mit speziellen Trial-Techniken notwendig. Sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken, kaum fahrbaren Stufen, Wurzeln, extremen Steilrampen, ösenartigen Spitzkehren; z. T. mehrere Hindernisse in Kombination; Untergrund oft loses Geröll; wenig bis kein Auflauf oder Bremsweg.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

● Auffahrten bis 400 Hm, bis 20 km Strecke, ca. 3 Std. Fahrzeit.

●● Auffahrten bis 1000 Hm, bis 35 km Strecke, ca. 5 Std. Fahrzeit.

●●● Auffahrten bis 1500 Hm, bis 50 km Strecke, ca. 7 Std. Fahrzeit.

●●●● Auffahrten von mehr als 1500 Hm, mehr als 50 km Strecke, Fahrzeit über 7 Stunden.

SPORTARTENGLOSSAR BERGSPORT SOMMER

WANDERN

Wandern ist das Gehen über mehrere Stunden – meist im Gelände auf Forst-, Wald- und Naturwegen, meist verbunden mit einem Naturerlebnis. Häufig führen Wanderungen an Aussichtspunkten vorbei, sodass im Wegverlauf zudem einige Höhenmeter im Auf- und Abstieg überwunden werden müssen.

BERGWANDERN & BERGSTEIGEN

Beim Bergwandern führen die Wanderungen ins Gebirge. Die Wege sind insgesamt anspruchsvoller: steiler, schmaler, felsiger. Das erfordert eine sehr gute Kondition und Trittsicherheit. Sobald das Gelände so steil wird, dass leichte Kletterstellen überwunden werden müssen oder der Weg über Firn und Eis führt, spricht man vom Bergsteigen. Da das Bergwandern und Bergsteigen in alpinem Gelände stattfinden, sind andere Steigtechniken und zusätzliche Kompetenz bzgl. Selbsteinschätzung, Tourenplanung, Orientierung und Beurteilung der Wetterlage gefragt. Zur Einstufung der Schwierigkeit von Bergwegen vgl. technische Anforderungen Bergwandern & Bergsteigen auf S. 30.

HOCHTOURENGEHEN

Hochtouren gehören zu den komplexesten Alpindisziplinen und erfordern besondere Vorbereitung, Ausrüstung und Sicherungskenntnisse. Sie führen die Bergsteiger*innen über vergletschertes Gelände. Allein das Gehen von Schnee- und Firnfeldern mit Steigeisen und Pickel erfordert Übung. Zusätzlich müssen das Gehen und Klettern in einer Seilschaft, das Sichern in Firn und Eis, die Technik zur Rettung anderer aus Gletscherspalten sowie der Umgang mit entsprechender Ausrüstung beherrscht werden.

KLETTERSTEIGGEHEN

Auf Klettersteigen können sich grundsportliche Personen auch ohne Kenntnisse und Ausrüstung für die Sicherungstechnik im Felsklettern Wänden und Bergen von ihrer steileren Seite nähern. Klettersteige führen an Drahtseilen und z.T. auf Eisentrittstiften, Klammern, Leitern und Hängebrücken durch mehr oder weniger steiles und exponiertes Felsgelände. Das im Fels angebrachte Eisen dient sowohl der Fortbewegung als auch der Selbstsicherung: Mit einem Hüftgurt und einem speziellen Klettersteigset kann man sich am Drahtseil sichern. Je nachdem, in welcher Region sich der Klettersteig befindet und wie der Zu- und Abstieg beschaffen sind, ist zusätzlich alpinistisches Know-how hilfreich (Trittsicherheit, alpine Tourenplanung, etc.). Zur Einstufung der Schwierigkeit von Klettersteigen vgl. technische Anforderungen Klettersteige auf S. 30.

MOUNTAINBIKEN

Mountainbiken ist das Radfahren abseits befestigter Straßen und Wege. Hierbei kommen speziell fürs Gelände gebaute Räder zum Einsatz. Das Spektrum des Mountainbikens reicht vom Tourenfahren auf technisch weniger anspruchsvollem Gelände bis hin zum Downhill-Biken, dem Fahren auf schwierigsten Geländeabfahrten, teils auch in Bike-Parks mit Lift bergauf und künstlich gebauten Trails, Hindernissen und Elementen bergab. Je nachdem, in welchem Gelände sich Mountainbiker*innen bewegen, müssen sie ihr Rad exzellent beherrschen. Bei Touren in alpiner Umgebung verzeiht das Gelände häufig keine Fehler; zusätzlich ist hier das Know-how der Vorbereitung und Durchführung von Touren in den Bergen vorausgesetzt. Zur Einstufung der Schwierigkeit von Mountainbike-Wegen vgl. technische Anforderungen Mountainbiken auf S. 31.

KLETTERSTEIGE

„Ich habe auf Klettersteigen so glückliche Menschen gesehen, dass ich dafür sein muss“, sagte kein geringerer als Reinhold Messner. Klettersteige bieten eine attraktive Möglichkeit, sich den Bergen von ihrer steilen Seite zu nähern. Die sichere Begehung einfacherer Klettersteige ist Inhalt der Klettersteig-Grundkurse. Ein guter Einstieg für anspruchsvollere, alpine Steige.

GRUNDKURS KLETTERSTEIGE IM MITTELGEBIRGE

KS3-D – ein Buch mit sieben Siegeln? Klettersteigset, Gurt und Schuhe – was gilt es zu beachten? Und was, wenn die Tour dann doch schwerer ist als gedacht? Die notwendigen Grundkenntnisse zum sicheren Begehen eines Klettersteigs werden in diesem Kurs vermittelt.
Kursinhalte: Materialkunde, Einbinden, Klettertechnik, Begehung von Norissteig oder Höhenglücksteig, richtiges Verhalten in Klettergebieten.
Voraussetzungen: Sicheres Gehen in weglosem und ausgesetztem Gelände, keine Höhenangst, Ausdauer für ca. 4 Std. Klettersteig.
Bewertung: Klettersteige **K** ●
Ort: Fischbrunn in der Hersbrucker Schweiz
Kursgebühr: 50 €

Kurse

Termin	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 23.3.24	ab 9:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS029
Fr 12.4.24	ab 9:00 Uhr	Dieter Singer	24-AS030
Do 6.6.24	ab 15:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS031
Sa 21.9.24	ab 9:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS032
Sa 12.10.24	ab 9:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS033

GRUNDKURS ALPINE KLETTERSTEIGE

Klettersteige im alpinen Gelände sind eine besondere Herausforderung: Ausrüstung, Wetter, Tourenplanung und natürlich auch das Begehen der Klettersteige selbst – all das wird in diesem Kurs mit dem Gipfelziel Alpspitze vermittelt.
Kursinhalte: Materialkunde, Einbinden, Klettersteigtechnik, Grundlagen Wetterkunde und Tourenplanung, Begehen eines einfachen alpinen Klettersteiges (B).
Voraussetzungen: Sicheres Gehen in weglosem, ausgesetztem Gelände, keine Höhenangst, Ausdauer für ca. 4 Std. Klettersteig und Touren bis zu 8 Std. und 1000 Hm.

Bewertung: Klettersteige **K** ●
Bergwandern **T** ● ● **K** ● ● ●
Unterkunft: Kreuzeckhaus, Ü im Mehrbettzimmer, ca. 23 €/Nacht
Kursgebühr: 100 €

Termin: Sa.31.8.–So 1.9.24
Abfahrt: Sa 31.8.24, ca. 6:00 Uhr
Kursleitung: Jan Daniel
Kurs-Nr.: 24-AS034

Anmeldebeginn für Sommerkurse:
Dienstag **21.11.23, ab 7 Uhr** online

WANDERN, BERGWANDERN UND TRAILRUNNING

Raus aus dem Alltagsstress und rein in eine Auszeit in der Natur. Zu Fuß unterwegs sein, ob beim Wandern oder (Trail-)Laufen, ist ein bewährter Weg zur Entspannung. Extra großen Erholungswert bringen unsere Achtsamkeitswanderungen. Für alle, die in den Bergen höher hinauswollen, bietet der Alpine Basiskurs in kompakter Form einen Einstieg in die Welt der vergletscherten Touren.

MEHRTAGESWANDERUNG AM KAMMWEG IM ERZGEBIRGE

Vier Tage Naturerleben auf dem Kammweg im Erzgebirge/Vogtland. Wir wollen gemeinsam die hügelige, naturnahe Landschaft sowie die seltenen Tiere und Pflanzen des Naturparks Erzgebirge/Vogtland entdecken. Start ist in Dresden und ca. 60 km liegen vor uns. Um Details wie Wegeverlauf, Geländepunkte, Abfahrzeiten usw. festzulegen, treffen wir uns vorab. Die Anreise ist mit dem ÖPNV geplant.
Kursinhalte: Tourenplanung, Gehtechnik, Orientierung
Voraussetzungen: Bergerfahrung, keine Höhenangst, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Gehzeiten bis 8 Std./Tag.

Bewertung: Bergwandern **T** ● ● – ● ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Gasthaus/Pension, Ü mit Frühstück ca. 40 €/Tag
Kursort: Erzgebirge
Kursgebühr: 150 €

Termin: Do 6.6.–So 9.6.24
Abfahrt: Do 6.6.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Andreas Hannweg
Kurs-Nr.: 24-AS035

SCHNUPPERKURS TRAILRUNNING UM MUGGENDORF

Im Wiesenttal laufen wir auf schmalen Pfaden durch schöne Wälder und an interessanten Felsformationen vorbei. Das Angebot richtet sich explizit an Anfänger*innen wie auch Fortgeschrittene, aber nach dem Motto „Der oder die Langsamste bestimmt das Tempo“. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Lauferlebnis in der Natur. Je nach Motivation der Gruppe, springen wir im Anschluss in die Wiesent, kehren in einem der vielen schönen Keller ein oder beides.
Kursinhalte: Grundlagen Trailrunning.

Voraussetzungen: 10 km langsamer Dauerlauf.
Bewertung: Bergwandern **T** ● **K** ●
Kursort: Frankenjura
Kursgebühr: 50 €

Termin: Sa 8.6.24
Abfahrt: Sa 8.6.24, 9:00 Uhr
Kursleitung: Tobias Efinger
Kurs-Nr.: 24-AS036

Anmeldebeginn für Sommerkurse:
Dienstag **21.11.23, ab 7 Uhr** online

WALDWANDERN UND ACHTSAMKEIT IM FRANKENJURA

In der Frische des Morgens brechen wir zu einer Halbtages-Wanderung auf, um in den fränkischen Wald einzutauchen. Wir nehmen uns Zeit zu entschleunigen und werden uns der Natur bewusst. Immer wieder legen wir Pausen für Achtsamkeitsübungen ein. Wir schulen gemeinsam unsere Wahrnehmung und öffnen die Sinne für wunderbare Natureindrücke. Die Kursleiterin ist DAV-Wanderleiterin und ausgebildete Yogalehrerin
Kursinhalte: Naturwahrnehmung, Bewusstes Gehen und Atmen, Achtsamkeit
Voraussetzungen: Kondition für Mittelgebirgstouren mit 3–4 Stunden Gehzeit und etwa 300 Hm Aufstieg. Offenheit und Neugierde für Meditation, Achtsamkeit und Naturwahrnehmung.
Bewertung: Bergwandern **T** ● **K** ●
Kursort: Frankenjura
Kursgebühr: 50 €

Termin: Sa 15.6.24
Abfahrt: Sa 15.6.24, 8:30 Uhr
Kursleitung: Verena Hartmann
Kurs-Nr.: 24-AS037

BERGWANDERWOCHENENDE IM KLEINWALSERTAL

Ziel dieses Kurses ist die gemeinsame Planung und Durchführung eines Wanderwochenendes im Kleinwalsertal mit einer Tagestour und zwei Halbtagestouren. Vorab werden wir uns im Rahmen eines Vorbereitungstreffens einen Überblick über die zahlreichen Informationsquellen und Hilfsmittel verschaffen, die uns für die Tourenplanung zur Verfügung stehen. Auf dieser Basis werden wir gemeinsam die Touren des Wochenendes planen. Am Tourenwochenende selbst übernachten wir in der Schwarzwasserhütte und sind rund um diese Hütte auf leichten und mittelschweren Bergwegen unterwegs, die Trittsicherheit erfordern.
Kursinhalte: Tourenplanung/-vorbereitung, Orientierung, Gehtechnik.
Voraussetzungen: Trittsicherheit, keine Höhenangst, Kondition für bis zu 6 Std. Gehzeit und 900 Hm Aufstieg.
Bewertung: Bergwandern **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Schwarzwasserhütte, Ü ca. 21 €/Tag
Kursgebühr: 120 €

Termin: Fr 28.6.–So 30.6.24
Abfahrt: Fr 28.6.24, ca. 7:00 Uhr
Infoabend und gemeinsame Planung: Do 13.6.24, 18:00 bis 21:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Kursleitung: Johanna Popp
Kurs-Nr.: 24-AS038

GRUNDKURS BERGWANDERN

Im schönen Karwendelgebirge möchten wir dir die wichtigen Basics für alpine Bergwanderungen oder mehrtägige Hüttentrekkings auf überwiegend markierten Wegen vermitteln. Wir werden die Besteigung eines aussichtreichen Gipfels gemeinsam planen und die geplante Tour zusammen durchführen.
Kursinhalte: Gehen auf Bergwegen und im weglosen Gelände, Gefahrenbewusstsein beim Begehen von Schneefeldern und nassem Fels, einfache Klettertechniken, Orientierung, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- und Naturschutz.
Voraussetzungen: Kondition für 6–8 Std. Aufstieg, allgemeine Sportlichkeit.
Bewertung: Bergwandern **T** ● ● **K** ● ● – ● ● ●
Unterkunft: Lamsenjochhütte, Ü im Mehrbettzimmer ca. 25 €/Nacht
Kursgebühr: 120 €

Termin: Fr 2.8.–So 4.8.24
Abfahrt: Fr 2.8.24, ca. 6:00 Uhr
Kursleitung: Jan Daniel
Kurs-Nr.: 24-AS039

MIT DEM ZELT DURCH DIE SCHLADMINGER TAUERN

Das Steiermärkische Gesetz zur Wegefreiheit erlaubt das Biwakieren/Zelten im alpinen Ödland für eine Nacht. Diesen Umstand wollen wir uns zu Nutze machen und eine Variation des Schladminger Tauernhöhenwegs mit dem Zelt erleben. Dabei tragen wir alles mit uns, was wir für die Übernachtung oberhalb der Baumgrenze brauchen und verpflegen uns größtenteils selbst. Wenn die Bedingungen es hergeben, werden wir für die Schlepperei mit Übernachtungen an abgeschiedenen Bergseen und unvergesslichen Sonnenauf- und -untergängen belohnt.
Kursinhalte: Sicheres Begehen von Bergwegen und -steigen, Tourenplanung, Gehen mit Tourenstöcken.
Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für 1300 Hm am Tag mit schwerem Gepäck, idealerweise erste Erfahrung im Wandern mit Zelt.

Ausrüstung: Rucksack (> 50l) und Campingausrüstung (Zelt, Schlafsack, Isomatte, etc.) muss von den Teilnehmenden gestellt werden
Bewertung: Bergwandern **T** ● ● ● **K** ● ● – ● ● ●
Unterkunft: Zelt
Kursgebühr: 220 €

Termin: Mi 24.7.–So 28.7.24
Abfahrt: Mi 24.7.24, ca. 6:00 Uhr
Infoabend und gemeinsam Planung: Mi 12.6.24, 18:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Kursleitung: Tobias Efinger
Kurs-Nr.: 24-AS040

ALPINER BASISKURS BERGSTEIGEN

In diesem Kurs möchten wir eure persönliche Weiterentwicklung vom Bergwandern hin zum Bergsteigen und zu leichten Hochtouren unterstützen und anregen. Wir sind viel in weglosem Gelände unterwegs, was den Sinn für Orientierung und die Gehtechnik schult. Kletterpassagen und leichte Grate dienen uns zum Ausloten der eigenen Komfortzone und zum Erlernen verschiedener Sicherungsmöglichkeiten. Auf Firn lernen wir effektives Auf- und Absteigen sowie das Bremsen von Stürzen. Unsere Abschlusstour führt uns von der Erlanger Hütte über den Wildgrat zur Ludwigsburger Hütte. Wir reisen mit dem Zug an und zurück.
Kursinhalte: Wetterkunde, Tourenplanung, Orientierung im alpinen Gelände, Gehtechnik in Fels, Firn und Geröll, Material- und Knotenkunde, Sicherungstechnik im Fels, Klettertechnik im Fels, Verhaltenskodex Berg.

Voraussetzungen: Kondition für 8 Std. Gehzeit, 1600 Hm und 12 km.
Bewertung: Bergwandern **T** ● ● **K** ● ● ●
Unterkunft: Erlanger Hütte, Ludwigsburger Hütte, Ü mit HP ca. 50 €/Tag
Kursgebühr: 200 €

Termin: Fr 26.7.–Mo 29.7.24
Abfahrt: Fr 26.7.24, ca. 6:00 Uhr
Kursleitung: Jochen Benz, Martin Blank
Kurs-Nr.: 24-AS041

Anmeldebeginn für Sommerkurse:
Dienstag **21.11.23, ab 7 Uhr** online

Kennzeichnung von Kursen & Touren mit klimaschonender Anreise:
- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem ÖPNV
- mit dem Vereinsbus
- in Fahrgemeinschaften

ACHTSAME ZWEI-TAGES-TOUR ÜBER DIE NAGELFLUHKETTE

Auf geht's ins Nagelfluh. Nach unserem Aufstieg bis zum Mittaggipfel erwartet uns ein Teil des aussichtsreichen Grats der östlichen Nagelfluhkette. Immer wieder legen wir Pausen ein, um die Natur wahrzunehmen. Wir nächtigen auf der Alpe Gund. Die Zwei-Tages-Tour verbindet Achtsamkeit und Berggenuss.
Kursinhalte: Gehtechnik, Atmung, Achtsamkeitsübungen, Naturwahrnehmung
Voraussetzungen: Trittsicherheit, Bergerfahrung, keine Höhenangst, Kondition für bis zu 6 Std. Gehzeit und 1100 Hm Aufstieg, Offenheit für Wahrnehmungs-, Atem- und Meditationsübungen

Bewertung: Bergwandern bis **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Bergalpe, Ü mit Frühstück ca. 40 €/Nacht
Kursgebühr: 80 €

Termin: Sa 7.9.–So 8.9.24
Abfahrt: Sa 7.9.24, früh
Kursleitung: Verena Hartmann
Kurs-Nr.: 24-AS042

VON HÜTTE ZU HÜTTE IM KLEINWALSERTAL

Auf dieser schönen Hüttenwanderung umrunden wir das Kleinwalsertal. Dabei wandern wir um und über einige der höchsten Gipfel des Tals, genießen traumhafte Ausblicke und an Möglichkeiten zum Einkehren fehlt es auch nicht. Je nach Gruppenkonstellation und Bedingungen haben wir die Möglichkeit, die Tagesetappen anzupassen. Die Tour ist so geplant, dass wir von Erlangen bequem mit dem ÖPNV anreisen können.
Kursinhalte: Sicheres Begehen von Bergwegen und -steigen, Tourenplanung, Gehen mit Tourenstöcken.
Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für ca. 800 Hm/Tag mit leichtem Gepäck

Bewertung: Bergwandern bis **T** ● ● ● **K** ●
Unterkunft: Hütten, Ü ca. 20 €/Nacht
Kursgebühr: 130 €

Termin: Do 19.9.–So 22.9.24
Abfahrt: Do 19.9.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Tobias Efinger
Kurs-Nr.: 24-AS043

HOCHTOUREN: KURSE UND FÜHRUNGSTOUREN

Du bist begeistert am Berg unterwegs und träumst schon seit Langem vom ewigen Eis unter den Sohlen? In unseren Hochtourenkursen erwirbst du das notwenige Know-how für eigenständige Touren in Fels, Firn und Eis. Wer sich auf dem Gletscher (vorerst) lieber in erfahrene Hände begibt, ist auf unseren begleiteten Trainingshochtouren richtig. Zur Vorbereitung empfehlen wir in jedem Fall einen Spaltenbergungskurs.

SPALTENBERGUNGSKURS

Verschneite Gletscherspalten sind tückisch, unabhängig von der Erfahrung und der Ausrüstung derjenigen, die auf ihnen unterwegs sind. Wie funktioniert das eigentlich mit Prusik, loser Rolle, Selbstseilzug? Alles Fremdwörter? Oder schon mal gehört, aber lange nicht mehr geübt? Nach diesem Trainingskurs bist du für den „Fall der Fälle" gerüstet und kannst die wertvolle Zeit in den Bergen besser und entspannter nutzen. Wichtig für alle, die Gletschertouren zu Fuß oder auf Ski unternehmen.
Kursinhalte: Anseilen in der Seilschaft, Kameradenrettung mittels Mannschaftszug und Verfahren der losen Rolle, Selbstrettung mittels Prusiktechnik und Selbstseilzug, Material- und Gletscherkunde.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Sicherungstechnik im Fels (v.a. Knoten: Sackstich, Prusik, Achterknoten, Halbmastwurf).

Bewertung: Bergwandern **T** ● ● ● **K** ●
Ort: Fürther Stadtwald
Kursgebühr: 45 €

Kurse

Termin	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
So 24.3.24	ab 9:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS025
Sa 20.4.24	ab 9:00 Uhr	Jan Daniel	24-AS026
Sa 4.5.24	ab 9:00 Uhr	Jochen Benz, Florian Kessler	24-AS027
Sa 12.10.24	ab 9:00 Uhr	Florian Kessler	24-AS028

GRUNDKURS HOCHTOUREN

Hier vermitteln wir Wissen und Können, um einfache Gletscherbegehungen und leichte Hochtouren selbstständig durchführen zu können. Als Abschluss des Kurses ist eine Gipfeltour geplant, auf der du das Gelernte anwenden und umsetzen kannst. Außerdem sind die erlangten Kenntnisse unverzichtbares Rüstzeug für die Teilnahme an geführten Hochtouren oder dem Aufbaukurs Hochtouren.

Kursinhalte: Begehen von Schnee- und Firnfeldern, Steigeisentechniken und der Gebrauch des Pickels, Sicherungstechnik in Firn und Eis, Begehung von Gletschern, Gehen und Klettern in der Seilschaft, Rettung aus Gletscherspalten, Tourenplanung.

Voraussetzungen: Gute Kondition für ganztägige Bergtouren in hochalpiner Umgebung, sicheres Steigen im weglosen Gelände.

Bewertung: Hochtouren T ● K ● ●

Kursgebühr: 220 €

Termin: Sa 15.6.–Mi 19.6.24
Unterkunft: Silvretta, Wiesbadener Hütte, Ü mit HP ca. 65 €/Tag
Abfahrt: Sa 15.6.24, ca. 7:00 Uhr
Kursleitung: Fabian Altmann, Elisabeth Sohr
Kurs-Nr.: 24-AS044

Termin: Sa 22.6.–Mi 26.6.24
Unterkunft: Ötztaler Alpen, Taschachhaus, Ü mit HP ca. 65 €/Tag
Abfahrt: Sa 29.6.24, ca. 7:00 Uhr
Kursleitung: Stephan Köhnen, David Münch
Kurs-Nr.: 24-AS045

Termin: Mi 10.7.–So 14.7.24
Unterkunft: Venediger Gruppe, Neue Prager Hütte, Ü ca. 15 €/Nacht
Abfahrt: Mi 10.7.24, ca. 7:00 Uhr
Kursleitung: Jochen Stierlen, Ingo Paulke
Kurs-Nr.: 24-AS046

AUFBAUKURS HOCHTOUREN

Hochtouren gehören zu den komplexesten Alpindisziplinen und erfordern besondere Vorbereitung, Ausrüstung und Sicherungskenntnisse. Die Routenverhältnisse in Eis und Fels im Hochgebirge unterliegen einem steten Wandel und potentielle Gipfelbezwinger müssen sich immer wieder neu darauf einstellen. Einst einfach zu begehende, vom Eis überwallte Passübergänge erfordern heute Kletterei in steilem und oft brüchigem Fels, stolze Eisflanken sind abgeschmolzen und können nur noch bei ausreichender Firnauflage begangen werden, hohe Gletschergipfel haben jetzt einen felsigen Aufbau. Dieser Wandel erfordert eine Anpassung der Kenntnisse und Fertigkeiten. Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung von mittelschweren/kombinierten Hochtouren in Fels (bis 3. UIAA Grad), Firn und Eis (Steileisflanken bis 50 Grad) ermöglichen.

Kursinhalte: Fortgeschrittene Steigeisentechnik, fortgeschrittene Pickeltechniken und Anwendung von Steileisgeräten, Sicherung und Taktik in steilen Eis- und Firnflanken, Begehen von hochalpinen Felsgraten mit situationsangepasster Sicherung, Sicherungstechnik im kombinierten Gelände, Klettern in Vor- und Nachstieg, Abseilen und Rückzugsmethoden, selbstständige Durchführung von Gipfeltouren in eigenständigen Seilschaften, Wiederholung Spaltenbergung, Tourenplanung und -taktik.

Voraussetzungen: Kenntnisse Grundkurs Hochtouren oder vergleichbare selbst erworbene Fähigkeiten, eigene Erfahrung in leichten Hochtouren, Kenntnisse der Sicherungstechnik (Vor- und Nachstiegssicherung mit HMS, Abseilen, Gehen am Fixseil), gute Kondition.

Bewertung: Hochtouren **T** ● ● **K** ● ●

Unterkunft: Stubaier Alpen, Franz-Senn-Hütte, Ü mit HP ca. 60 €/Tag

Kursgebühr: 370 €

Termin: Fr 28.6.–Di 2.7.24
Abfahrt: Fr 28.6.24, 8:00 Uhr
Kursleitung: Anja Geertgens, Thomas Geisler
Kurs-Nr.: 24-AS047

Anmeldebeginn für Sommerkurse:
Dienstag **21.11.23, ab 7 Uhr** online

linke Seite: Üben des Flaschenzugs beim Spaltenbergungskurs, Foto: F. Kessler

BEGLEITETE TRAININGSHOCHTOUR IN DEN ÖTZTALER ALPEN

Du hast bereits einen Grundkurs Hochtour besucht, traust dich aber noch nicht alleine ins hochalpine Gelände? Dann ist diese Trainingshochtour genau das Richtige für dich. Gemeinsam in der Gruppe wird das Tourenziel festgelegt und die Tour geplant. Danach bist du selbstständig unterwegs, jedoch in Begleitung zweier erfahrener Trainer*innen als Backup. Diese unterstützen dich und greifen nur falls nötig ein.
Kursinhalte: Tourenplanung, selbstständige Durchführung von Gipfeltouren in eigenständigen Seilschaften.
Voraussetzungen: Grundkurs Hochtouren, eigene Hochtourenausrüstung.

Bewertung: Hochtouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Martin-Busch-Hütte, Ü Mehrbettzimmer, ca. 20 €/Nacht
Kursgebühr: 240 €

Termin: Do 20.6.–Sa 22.6.24
Abfahrt: Do 20.6.24, 8:00 Uhr
Kursleitung: Fabian Altmann, Elisabeth Sohr
Kurs-Nr.: 24-AS048

BEGLEITETE TRAININGSHOCHTOUR IN DEN GLARNER ALPEN

Ziel dieses Kurses ist, die eigenständige Planung und Durchführung von einfachen Hochtouren unter der Aufsicht zweier erfahrener Trainerinnen zu üben. Dazu geht es in die Glarner Alpen in der Schweiz. Die Tour ist eine Rundtour: vom Urnerboden über die Claridenhütte und Planurahütte zurück zum Urnerboden. Auf dem Weg gibt es einige Gipfeloptionen, die wir je nach Wetter und Verhältnissen vor Ort mitnehmen können. Die An- und Abreise erfolgen komplett mit Bus und Bahn, deshalb übernachten wir nach dem letzten Abstieg noch in Urnerboden oder Linthal, um am nächsten Tag entspannt zurück nach Erlangen reisen zu können.
Kursinhalte: Eigenständige Planung und Durchführung einfacher Hochtouren unter Trainerinnen-Aufsicht.
Voraussetzungen: Abgeschlossener Grundkurs Hochtouren ist obligatorisch, erste Erfahrungen in eigenständig durchgeführten Hochtouren wünschenswert.
Bewertung: Hochtouren **T** ● ● ● **K** ● ● ●
Unterkunft: SAC Hütten, Ü Mehrbettzimmer mit HP, ca. 75 €/Nacht
Kursgebühr: 360 €

Termin: Fr 26.7.– Mo 29.7.24
Abfahrt: Sa 26.7.24, 6:00 Uhr
Kursleitung: Magdalena Ritzau, Elisabeth Sohr
Kurs-Nr.: 24-AS049

HAUTE ROUTE – GLETSCHERTREKKING VON CHAMONIX NACH ZERMATT

Die Haute Route von Chamonix nach Zermatt ist eine der klassischen Alpendurchquerungen. Erstbegangen in der Mitte des 19. Jahrhunderts, verbindet sie zwei der markantesten Berge der Alpen: den Mont Blanc und das Matterhorn. Sieben Tage sind wir in dieser einzigartigen Gletscherlandschaft unterwegs, in der uns die Gletscherströme am Mont Blanc, die arktische Eislandschaft am Otemma-Gletscher und das Gipfelpanorama vom höchsten Punkt der Tour, der Tete Blanche (3707 m), einfach nur zum Staunen bringen werden.
Voraussetzungen: Erste Hochtourenerfahrung, Kenntnisse Spaltenbergung, Grundkenntnisse im Umgang mit Pickel und Steigeisen, gute Kondition.

Bewertung: Hochtouren **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: 1 x CAF-Hütte, 5 x SAC-Hütten, Kosten für Ü mit HP ca. 75 €/Tag
Zusatzkosten: Bergbahntickets + Transfers € 250
Kursgebühr: 480 €

Termin: Mo 2.9.–So 8.9.24
Abfahrt: 2.9.24, ca. 2:00 Uhr
Leitung: Thomas Geisler
Kurs-Nr.: 24-AS050

MOUNTAINBIKEN

*Spitzkehren, Stufen, fiese Wurzeln – Freund*innen der breiten Stollenreifen stehen nach unseren MTB-Fahrtechnik-Kursen sicher auf dem Bike, damit sie nichts so schnell über den Lenker hebt!*

MTB FAHRTECHNIK BASISKURS

Mit einer guten Fahrtechnik ist das Fahren im Gelände entspannt und macht mehr Spaß. Sie ist auch Voraussetzung für das sichere Befahren von schmalen Pfaden mit Wurzelpassagen, Felsbrocken und losem Untergrund. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fahrtechnik beim Mountainbiken vermittelt. Wir beginnen mit der Grundposition auf dem MTB. Aufbauend auf der Grundposition werden wir uns intensiv mit dem Bremsen und Kurvenfahren auseinandersetzen. Dieser Kurs ist für MTB-Einsteiger*innen geeignet.
Kursinhalte: Vermittlung von MTB-Basisfahrtechniken.
Voraussetzungen: Motivation und Kondition für ca. 6 Std. Üben und Lernen mit dem MTB, Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand.

Bewertung: MTB-Fahren **T** ● **K** ●
Ort: Erlangen
Kursgebühr: 45 €

Kurse

Termin	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 16.3.24	ab 9:00 Uhr	Mathias Buchfelner	24-AS052
Sa 13.4.24	ab 9:00 Uhr	Imke Wiedemann	24-AS053
Sa 4.5.24	ab 9:00 Uhr	Julian Popp	24-AS054
Sa 7.9.24	ab 9:00 Uhr	Mathias Buchfelner	24-AS055
Sa 19.10.24	ab 9:00 Uhr	Julian Popp	24-AS056

MTB FAHRTECHNIK VERTIEFUNGSKURS

In diesem Kurs werden die im Fahrtechnik-Basiskurs erworbenen Kenntnisse vertieft und ausgebaut. Es werden kurz die Inhalte des Basiskurses wiederholt und aufgefrischt. Danach werden wir das Überfahren von Hindernissen und die Linienwahl in engen Kurven üben. Voraussetzung für das sichere Bewältigen schwierigerer Abschnitte ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl bis zum kurzzeitigen Stehenbleiben, um z. B. kontrolliert in die nächste Spitzkehre hineinzufahren. Wir werden verschiedene Balance-Übungen zum Erlernen des Stehenbleibens kennenlernen.
Kursinhalte: Vertiefung und Erweiterung von Basisfahrtechniken.
Voraussetzungen: MTB Fahrtechnik Basiskurs, Motivation und Kondition für ca. 6 Std. Üben und Lernen mit dem MTB, Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand.
Bewertung: MTB-Fahren **T** ● **K** ● ●
Ort: Erlangen
Kursgebühr: 45 €

Kurse

Termin	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 20.4.24	ab 9:00 Uhr	Mathias Buchfelner	24-AS057
Mo 3.6. & Mo 10.6.24	jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr	Julian Popp	24-AS058
Sa 12.10.24	ab 9:00 Uhr	Imke Wiedemann	24-AS059

LEISTUNGSANFORDERUNGEN KLETTERN

SEILKLETTERN INDOOR, OUTDOOR, ALPIN

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ● Toprope klettern oder Vorstieg an gut abgesicherten Einseillängenrouten bis UIAA IV.
- ●● Anwendung grundlegender Kletter- und Sicherungstechniken in gut abgesicherten Einseillängenrouten bis UIAA V.
- ●●● Anwendung fortgeschrittener Klettertechniken. Kletterschwierigkeiten bis UIAA VI. Teilweise mobile Sicherungsmittel einzusetzen.
- ●●●● Kletterschwierigkeiten über UIAA VI und / oder selbstständig durchzuführende Mehrseillängenrouten. Einsatz mobiler Sicherungsmittel ggf. in alpinem Gelände. Teilweise sind Standplätze selbst einzurichten.

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ● Bis 5 Einseillängenrouten pro Tag in der Halle oder im Klettergarten. Dauer der Zustiege bis 15 Min.
- ●● Bis 8 Einseillängenrouten pro Tag in der Halle oder im Klettergarten. Dauer der Zustiege bis 45 Min.
- ●●● Mehrseillängenrouten bis ca. 10 Seillängen. Dauer der Zustiege bis 1,5 Std.
- ●●●● Alpine Routen mit mehr als 10 Seillängen. Dauer der Zustiege über 1,5 Std.

KURSSTRUKTUR KLETTERN

VORBEREITENDE KURSE	GRUNDKURSE	WEITERFÜHRENDE KURSE		SPEZIALKURSE & FAHRTEN
Fitness- und Yogakurse	Grundkurs Bouldern Halle			Besser Bouldern/ Sportklettern
Schnupperkurs Klettern Halle	Grundkurs Klettern Halle	Vorstiegskurs Klettern Halle	Von der Halle an den Fels	Vorstiegs- und Sturztraining
Sicherungskurs Toprope für Eltern	Grundkurs Klettern Fels	Vorstiegskurs Klettern Fels	Alpines Sportklettern	Mobile Sicherungsmittel Fels
		Vorbereitungskurs Alpines Klettern	Alpines Klettern	Kletterfahrten

Fitness- und Yogakurse auf S. 13

Ausbildungskurse Klettern

Kletterkurse Fels 45
Kletterfahrten 48
Alpines Klettern 52
Kletterkurse Halle 54
Bouldern 59
Kletterkurse für Familien 60

Bouldern mit alpinem Flair, Foto: DAV/Wolfgang Ehn

SPORTARTENGLOSSAR KLETTERN

BOULDERN & SEILKLETTERN, VORSTIEG & TOPROPE AM SEIL

BOULDERN ist das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, sprich an niedrigeren Wänden und Blöcken, i. d. R bis maximal 5 Metern Höhe. Beim **SEILKLETTERN** werden Wände mit über 5 Metern Höhe erklommen. Zwei Personen klettern hierbei in einer Seilschaft, d. h. ein Seil verbindet die kletternde Person an der Wand mit der sichernden am Boden. Dafür wird spezielle Ausrüstung benötigt (mind. Klettergurt, Seil, Sicherungsgerät, Kletterschuhe) sowie das entsprechende Know-how. Unterschieden wird beim Seilklettern zwischen dem Klettern im Vorstieg und im Toprope. Beim **KLETTERN IM VORSTIEG** hängt die kletternde Person das Seil von unten in die Wand ein. Dafür wird das Seil im Verlauf der Kletterroute in regelmäßigen Abständen mit Expressschlingen an der Kletterwand eingeclippt. Seitens der*des Sichernden ist dabei erhöhte Aufmerksamkeit und eine spezielle Sicherungstechnik gefragt. Beim **TOPROPEKLETTERN** hängt bereits ein Seil an einem extra eingerichteten Fixpunkt ganz oben in der Wand. Diese weniger anspruchsvolle Form des Seilkletterns eignet sich gut für einen Einstieg in die Sportart.

INDOOR & OUTDOOR

Beim **BOULDERN** sind in Hallen dicke Weichbodenmatten unter den Boulderwänden angebracht, die mögliche Stürze gut abfangen können. Draußen müssen sich Bouldernde mit Crashpads – kleinen, transportablen Matten – die Absprung-/Sturzzone selbst absichern.
Beim **SEILKLETTERN** in künstlichen Anlagen gibt es häufig Topropebereiche, wo Menschen, die nicht vorsteigen können/möchten, an bereits sicher installierten Seilen klettern können. Das gibt es draußen nicht. Am Fels muss immer eine Person zunächst im Vorstieg ein Seil an die Wand bringen. Hier unterscheidet sich das Klettern am Fels vom Indoorklettern zusätzlich dadurch, dass in künstlichen Kletteranlagen i. d. R. bereits Expressschlingen an der Kletterwand zum Einclippen des Seils vorinstalliert sind. Die Abstände zwischen den Sicherungspunkten liegen bei ca. 1,5 Metern. Outdoor sind lediglich Haken in der Wand vorzufinden, in die eigene Expressschlingen gehängt werden müssen, um das Seil darin zu befestigen. Die Abstände zwischen den Haken können draußen sehr unterschiedlich sein – meist jedoch größer als indoor. Außerdem ist am Fels spezielles Wissen notwendig, um die gesamte, in die Wand gehängte Ausrüstung abzubauen zu können. Zum sicheren Klettern trägt draußen zudem Erfahrung und ein gutes Einschätzungsvermögen bzgl. Fels- und Hakenqualität bei.

MEHRSEILLÄNGEN, ALPIN, TRAD

Beim **MEHRSEILLÄNGENKLETTERN** können Wände erklommen werden, die über eine Seillänge von ca. 30 Metern hinausgehen. Hierbei klettern zwei, manchmal auch drei Personen in einer Seilschaft. Die vorsteigende Person klettert bis zum ersten Stand, baut dort einen Standplatz auf, sichert sich selbst und alle Ausrüstung. Dann können die anderen in der Seilschaft aufschließen. So klettert die Seilschaft von einem Stand in der Wand zum nächsten, bis der oberste Punkt der Wand erreicht ist. Von dort geht es entweder zu Fuß über einen Wanderweg/Steig zurück zum Wandfuß bzw. ins Tal oder es wird über eigens dafür eingerichtete Stände über die Wand abgeseilt. Bei Mehrseillängenrouten ist viel technisches Know-how erforderlich sowie eine gute Vorbereitung bzgl. des Verlaufs der Route und der Kommunikation in der Seilschaft.
ALPINKLETTERN ist Mehrseillängenklettern in alpinem Felsgelände. Zusätzlich zum Mehrseillängen-Know-how ist Kompetenz bzgl. Tourenplanung, Orientierung, Einschätzung der Felsqualität und der Wetterlage gefragt. Häufig ist es von Vorteil, zwischen den Haken zusätzlich Sicherungspunkte mit mobilen Sicherungsmitteln (s. unten) an der Wand anbringen zu können.
Beim **TRADKLETTERN** werden Felswände bestiegen, in denen keine Haken als Sicherungspunkte eingebohrt sind. Die Absicherung an der Wand erfolgt im Vorstieg mittels verschiedener Arten von Klemmkeilen, Friends und Schlingen (mobilen Sicherungsmitteln). Grundsätzlich wird „clean“ geklettert, d. h. nach dem Abbauen der Route verbleibt kein Material in der Wand. Beim Legen von Keilen und Co. hängt die Sicherheit im Wesentlichen von der Felsqualität sowie der Lage des Sicherungsmittels in Bezug auf die Felsform ab. Hier braucht es viel Übung und Erfahrung!

KLETTERKURSE FELS

Draußen ist es doch am schönsten – das gilt auch für das Klettern. Ob zum Kennenlernen des Klettersports oder zum Legen von mobilen Sicherungsmitteln: In unseren Outdoor-Kletterkursen wirst du fit für den Fels, garantiert ohne stickige Kletterhallenluft!

GRUNDKURS KLETTERN FELS

Du willst draußen in der Natur am Fels in der Fränkischen Schweiz den Klettersport kennenlernen? Du kannst in diesem Kurs ohne Vorkenntnisse in diese Sportart hineinschnuppern. Schritt für Schritt werden wir dich an das selbständige Topropeklettern heranführen. Dabei erlernst du die grundlegenden Techniken des Kletterns und Sicherns am Fels.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung, Selbstsicherung des Sichernden, Seilkommandos, Partnercheck, grundlegende Klettertechniken, Abseilen mit Tuber und Kurzprusik, Klettern von Toproperouten, Kletterausrüstung und Materialkunde, Sicherungstheorie, Einrichten von Topropes, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.
Bewertung: Klettern **K** ●

Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 105 €

Kurse

Termin	Kursleitung	Kurs-Nr.	
Sa 13.4.–So 14.4.24	Rudi Grave, Jörg Wiedemann	24-AK060	
Sa 11.5.–So 12.5.24 (mit Übernachtung)	Brigitte Polczer, Marcel Pohlmann	24-AK061	
Sa 15.6.–So 16.6.24	Yannic Stolz, Maria Zieglmeier	24-AK062	
Mo 1.7.24 und Di 2.7.24 jeweils 14:00–21:00 Uhr	Martin Stief	24-AK063	
Sa 3.8.–So 4.8.24	N.N.	24-AK064	
Sa 7.9.–So 8.9.24	Katharina Lenfert	24-AK065	🚆
Sa 19.10.–So 20.10.24	N.N.	24-AK066	

VORSTIEGSKURS KLETTERN FELS

Dieser Kurs bietet dir den Einstieg in das sichere Vorsteigen von Klettertouren. Schritt für Schritt vermitteln wir dir die wichtigsten Elemente des Vorsteigens und der Sicherung einer vorsteigenden Person.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Wiederholen/Überprüfen der Sicherungskenntnisse (mit Auto-Tuber), Einhängen von Zwischensicherungen, Seilführung, Seilverlauf, Klettern und Sichern von Routen im Vorstieg, Umbauen am Umlenkpunkt, evtl. Abseilen (Wiederholung), Einsatz mobiler Sicherungsmittel, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.
Voraussetzungen: Grundkurs Klettern Fels, grundlegende Kletter- und Sicherungskenntnisse (Toprope).

Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 105 €

Kurse

Termin	Kursleitung	Kurs-Nr.	
Sa 11.5.–So 12.5.24	Manuel Saigger	24-AK067	🚆
Sa 15.6.–So 16.6.24	Katharina Lenfert	24-AK068	🚆
Sa 10.8.–So 11.8.24	Gilbert Huke	24-AK069	
Sa 14.9.–So 15.9.24	Andreas Schulte	24-AK070	
Sa 12.10.–So 13.10.24	Manuel Saigger	24-AK071	🚆

KLETTERKURS – VON DER HALLE AN DEN FELS

Du bist schon ganz viel geklettert, das Klettervirus hat dich voll erwischt, aber – in der Halle. Leider schaut es draußen am Fels oft ganz anders aus, vor allem in den leichteren Routen. Kletterfelsen sind keine standardisierten Sportgeräte. So variieren Felsqualität und Absicherung von einer Felskletterroute zur anderen. Brüchiger Fels stellt ebenso eine Gefahr dar wie weite Hakenabstände oder die unklare Qualität der vorhandenen Sicherungseinrichtungen. Um sicher unterwegs zu sein, sind daher besondere Kenntnisse erforderlich, wie etwa zum Einsatz mobiler Sicherungsmittel oder zu Abseiltechniken. Gleichzeitig kommt es auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur an!
Mit diesem Kurs möchten wir dich auf dem Weg vom Hallenklettern zum Klettern am Fels begleiten.
Kursinhalte: Wiederholen und Überprüfen der Sicherungskenntnisse, Klettern und Sichern von Routen im Vorstieg, Umbauen am Umlenkpunkt, Abseilen mit Kurzprusik, Einsatz mobiler Sicherungsmittel, Kletterausrüstung und Materialkunde, Kletterführer, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.

Voraussetzungen: Kenntnisse Vorstiegskurs Klettern Halle und Erfahrung Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg in der Halle, Kletterkönnen im 5. Grad (UIAA) im Vorstieg Halle.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 105 €

Kurse

Termin	Kursleitung	Kurs-Nr.
Mo 29.4.–Di 30.4.24	Martin Stief	24-AK072
Sa 25.5.–So 26.5.24	Gilbert Huke	24-AK073
Sa 13.7.–So 14.7.24 (mit Übernachtung)	Rudi Grave	24-AK074
Sa 3.8. und Sa 10.8.24	Helmut Hüsges	24-AK075
Sa 28.9.–So 29.9.24 (mit Übernachtung)	Brigitte Polczer, Marcel Pohlmann	24-AK076

KEILE, FRIENDS & CO – VERWENDUNG VON MOBILEN SICHERUNGSMITTELN

Nicht jede Route ist perfekt mittels gebohrter Haken abgesichert. Sind die Abstände zwischen den Bohrhaken für den eigenen Geschmack zu weit, sind die Haken schlecht? Mobile Sicherungsmittel helfen weiter. Aber wie werden Friends, Klemmkeile & Co sicher verwendet? Dies werden wir in dem Kurs erklären, üben und auch austesten.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Schlingen (Sanduhr-, Baum- und Köpfelschlingen) und Knotenkunde, Klemmkeile (Stopper, Hexentrics, Tricams…), Klemmgeräte (Friends, Cams, evtl. Slider…), Anbringen von mobilen Zwischensicherungen im Vorstieg, Lösen der mobilen Sicherungsmittel, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.

Voraussetzungen: Aufbaukurs Klettern Fels, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, ca. 5. Grad (UIAA) am Fels.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 105 €

Termine am Wochenende

Termin	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 4.5.–So 5.5.24	N.N.	24-AK077
Sa 21.9.–So 22.9.24	N.N.	24-AK078

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

AUF DEM WEG IN DEN NÄCHSTEN GRAD – PROJEKTIEREN AM PERSÖNLICHEN LIMIT

In diesem Kurs möchten wir dich dabei begleiten, ein Rotpunkt-Projekt an deinem persönlichen Limit durchzusteigen, von der Auswahl des Projekts bis zum finalen Durchstieg. Wir holen dich ab, wo du stehst und arbeiten mit dir gemeinsam an den dafür notwendigen technischen, taktischen und mentalen Fähigkeiten. Idealerweise kletterst du aktuell im 7. bis 8. Grad (UIAA) am Fels und willst dich weiter verbessern, hast aber noch keine große Erfahrung im Projektieren von Routen an deiner persönlichen Leistungsgrenze.

Kursinhalte: Analyse von Klettertechnik und -taktik (Video), Krafttest, Auswahl eines geeigneten Projekts, taktische Aspekte beim Ausbouldern von Routen, taktische Aspekte des Rotpunkt-Kletterns, Verbesserung der Klettertechnik auf Basis der vorangegangenen Analyse, mentale Aspekte (Umgang mit Sturzangst, Versagensangst und Frustration), Training.

Voraussetzungen: Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, Vorstieg im 7. Grad (UIAA) am Fels.
Bewertung: Klettern **T** ● ● ● ● **K** ● ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 140 €

Termin: Mi 12.6. und Mi 26.6.24, jeweils 16:00–21:00 Uhr
Info- und Vorbereitungstreffen: Mi 5.6.24, 16:00–19:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle, anschließend Klettern in der DAV Sparkassen Bergwelt
Kursleitung: Helmut Hüsges
Kurs-Nr.: 24-AK079

IHR STEUERBERATER

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG

RALPH SCHMID
STEUERBERATUNG
RATHENAUSTRASSE 17
91052 ERLANGEN
TEL 09131.53 250 - 0
FAX 09131.53 250 - 28
INFO@STEUER-ERLANGEN.DE
WWW.STEUER-ERLANGEN.DE

KLETTERFAHRTEN

Die Felsen in der näheren Umgebung haben Lust auf mehr gemacht? Oder darf es einfach mal was anderes als fränkischer Kalk zwischen den Fingern sein? Unsere Kletterfahrten sind genau das Richtige, um über den eigenen Tellerrand hinauszuspitzen!

KLETTERFAHRT NACH FINALE LIGURE

Du willst den kühlen Temperaturen entkommen und gleichzeitig deine ersten Schritte am Fels unternehmen? Dann ist diese Fahrt perfekt für dich! Gemeinsam klettern wir an den wunderschönen Felsen rund um Finale Ligure. Wir legen dabei sehr großen Wert darauf, dass sich die Felsen für die ersten Schritte eignen. Solltest du schon Erfahrung haben und vielleicht schon am Fels klettern, unterstützen wir dich gerne dabei, Routine zu gewinnen und sind auf Nachfrage auch für ein persönliches Klettercoaching zu haben. Das Auffrischen von Sicherungs- und Klettertechnik steht ebenfalls mit auf dem Programm.
Unser Ziel ist es, dass ihr am Ende der Kletterwoche eigenverantwortlich und sicher am Fels vorsteigen könnt und wir eine schöne gemeinsame Zeit mit Urlaubsflair verbringen.

Voraussetzungen: Kletter- und Sicherungstechnik Vorstieg Halle, Kletterkönnen Vorstieg Halle 6. Grad (UIAA).
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: Finale Ligure, Italien
Unterkunft: Ferienwohnung, ca. 15 €/Nacht
Kursgebühr: 460 €

Termin: Sa 10.2.–Sa 17.2.24
Abfahrt: Sa 10.2.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Denis Blum, Gilbert Huke
Kurs-Nr.: 24-AK080

KEILE, FRIENDS & CO – KLETTERFAHRT IN DEN ODENWALD

Nicht jede Route ist perfekt mittels gebohrter Haken abgesichert. Sind die Abstände zwischen den Bohrhaken für den eigenen Geschmack zu weit, sind die Haken schlecht? Mobile Sicherungsmittel helfen weiter. Aber wie werden Friends, Klemmkeile & Co sicher verwendet? Dies werden wir in dem Kurs erklären, üben und auch austesten. Ein kleines, feines Klettergebiet in einem ehemaligen Steinbruch in der Nähe von Heubach wurde von der Sektion Darmstadt mit vielen abwechslungsreichen Routen ausgestattet. Der robuste Sandsteinfels eignet sich gut, um das Klettern mit mobilen Sicherungsmitteln zu erlernen und zu vertiefen.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Schlingen- (Sanduhr-, Baum- und Köpfelschlingen) und Knotenkunde, Klemmkeile (Stopper, Hexentrics, Tricams...), Klemmgeräte (Friends, Cams, Slider...), Anbringen von mobilen Zwischensicherungen im Vorstieg, Lösen der mobilen Sicherungsmittel, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.
Voraussetzungen: Aufbaukurs Klettern Fels, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, ca. 5. Grad (UIAA) am Fels.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Ort: Odenwald, Heubach
Unterkunft: DAV Hütte, Ü 10 €/Tag
Kursgebühr: 190 €

Termin: Fr 5.4.–So 7.4.24
Abfahrt: Fr 5.4.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Magda Ritzau, Yannic Stolz
Kurs-Nr.: 24-AK081

KEILE, FRIENDS & CO – KLETTERFAHRT NACH ETTRINGEN (EIFEL)

Nicht jede Route ist perfekt mittels gebohrter Haken abgesichert. Sind die Abstände zwischen den Bohrhaken für den eigenen Geschmack zu weit, sind die Haken schlecht? Mobile Sicherungsmittel helfen weiter. Aber wie werden Friends, Klemmkeile & Co sicher verwendet? Dies werden wir in dem Kurs erklären, üben und auch austesten. Das Ettringer Klettergebiet liegt in den Basaltsteinbrüchen zwischen Mayen, Ettringen und Kottenheim am Rande der Osteifel zu Füßen des Hochsimmer. Es bietet eine Vielzahl an Riss-, Verschneidungs- und Kantenkletterein an griffigem Vulkangestein.
Kursinhalte: Anbringen von mobilen Zwischensicherungen (Schlingen, Keile, Friends) im Vorstieg, Lösen der mobilen Sicherungsmittel, Materialkunde.

Voraussetzungen: Aufbaukurs Klettern Fels, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, Kletterkönnen im 6. Grad (UIAA) am Fels im Vorstieg.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Ort: Ettringen
Unterkunft: Ferienwohnung/Naturfreundehaus Ü ca. 20 €/Nacht
Kursgebühr: 200 €

Termin: Fr 12.4.–Mo 15.4.24
Abfahrt: Fr 12.4.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: David Münch, Yannic Stolz
Kurs-Nr.: 24-AK082

FRÜHLINGSFAHRT VON DRINNEN NACH DRAUSSEN – ARCO

Arco ist seit den 80ern einer der beliebtesten Kletterhochburgen in Europa. Diese Fahrt ist geeignet für alle, die draußen weit unter ihren Möglichkeiten klettern oder überhaupt das erste Mal am Fels. Wer also entspannt Vorstiegserfahrung sammeln will – in italienischem Flair mit Kaffee, Eis, Pizza und ganz viel Frühlingssonne – muss eigentlich mal nach Arco. Wir nehmen uns viel Zeit, um alle Teilnehmenden in ihrem jeweiligen Kletterstand abzuholen und entsprechend ihres Könnens zu fördern, Projekte zu erarbeiten, Taktik und Routenlesen zu üben und vieles mehr. Übernachten werden wir am wunderschön gelegenen Campingplatz direkt in Arco an der Sarca. Die Anfahrt ist mit Bahn und Bus geplant. Vor Ort bewegen wir uns dann mit gemieteten E-Bikes. Für die Planung und Logistik brauchen wir ein bisschen mehr Zeit, daher findet das Vortreffen bereits 14 Tage vor der Fahrt statt! Gemeinsam werden wir uns um eine effektive Materialplanung kümmern.

Kursinhalte: Vorstiegstraining, Routen projektieren, Sturztraining, Routen finden und gemeinsam projektieren, Verhalten in einem unbekannten Klettergebiet.
Voraussetzungen: Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg am Fels, ca. 5. Grad (UIAA).
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Unterkunft: Arco/Italien, Ferienwohnung
Kursgebühr: 210 €

Termin: Mi 24.4.–So 28.4.24
Abfahrt: Mi 24.4.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Dietmar Felten
Kurs-Nr.: 24-AK083

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

KLETTERN UND MOBIL ABSICHERN IM PFÄLZER BUNTSANDSTEIN

Klassische und moderne Routen klettern im Buntsandstein der Südpfalz, unterwegs sein mit einem ausgewiesenen Gebietskenner und aktiven Routenerschließer – eine besondere Gelegenheit dieses einzigartige Klettergebiet zu erleben. Besonderen Wert werden wir auf die Verbesserung der Sicherungstechnik und die Verwendung mobiler Sicherungsmittel in teilweise selbst abzusichernden Routen legen.
Kursinhalte: Verbesserung der Sicherungstechnik, Verwendung mobiler Sicherungsmittel in teilweise selbst abzusichernden Routen.
Voraussetzungen: Sicherer Vorstieg im 5. Grad (UIAA), erste Erfahrung mit mobilen Sicherungsmitteln.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Unterkunft: Dahn, Südpfalz, Ferienwohnung Ü ca. 25 €/Tag
Kursgebühr: 200 €

Termin: Mi 1.5.–Sa 4.5.24
Abfahrt: Mi 1.5.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: Hans-Jürgen Cron, Martin Neumann
Kurs-Nr.: 24-AK084

KLETTERN UND YOGA AM FELS: ENTSPANNT BESSER KLETTERN

Entspannt klettern mit einer Yogaeinheit davor und danach! Yoga vor dem Klettern dient der Erwärmung des Körpers, der Aktivierung des Atems und der mentalen Vorbereitung auf das Klettern. Hinzu kommen Übungen, die für Ruhe und Konzentration sorgen, Koordination und Gleichgewicht fördern und die Spannkraft erhöhen. Mit Leichtigkeit klettern, weg von der Anstrengung auf diesem Weg – dorthin wollen wir dich begleiten, dir Input geben. Klettertechniken und -taktiken steht hierzu genauso auf dem Programm wie individuelle Fragen. Nach dem Klettern hilft Yoga, die beanspruchten Körperpartien auszugleichen und die Atemräume zu öffnen. Um das Wochenende für uns zu haben, übernachten wir in der Fränkischen in der Nähe der Felsen, sodass Zeit fürs Quatschen und Pläne schmieden am Lagerfeuer bleibt.

Kursinhalte: Yogaeinheiten, Klettertechnik, Yogaübungen beim aktiven Klettern, Routenplanung, Videoanalyse, individuelle Tipps.**Voraussetzungen:** Yogaerfahrung, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, ca. 6. Grad (UIAA) am Fels.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Ort: Fränkische Schweiz
Unterkunft: Ferienwohnung oder Pension, Ü mit Frühstück ca. 30 €/Tag
Kursgebühr: 150 €

Termin: Fr 2.8.–So 4.8.24
Abfahrt: Fr 2.8.24, 17:00 Uhr
Kursleitung: Anne Böhner, Andreas Schulte
Kurs-Nr.: 24-AK085

Klettern in der Südpfalz, Foto: M. Neumann

AUF DEN SPUREN DER KLETTERPIONIERE: MIT DEM FAHRRAD ZU DEN KLASSIKERN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Die Idee dieser Fahrt ist: Zurück in die Zukunft. Auf den Spuren der Pioniere des Fränkischen Kletterns fahren wir mit dem Fahrrad von einem Klassiker zum nächsten. Ziel ist, bekannte und lang vergessene Wege im 5. bis 6. Grad kennenzulernen und zu begehen, wenn nötig mit modernen oder historischen Zwischensicherungen abzusichern und so unvergessene Klettermomente gemeinsam zu erleben. Übernachtet wird auf den fränkischen Kultzeltplätzen der letzten 30 Jahre. Komfortzone ist im Bereich der 80er Jahre!

Kursinhalte: Kennenlernen von klassischen fränkischen Touren im 5. und 6. Grad (UIAA).

Voraussetzungen: Verkehrstüchtiges Fahrrad, Kondition für ca. 30 km und bis zu 400 Hm je Tagesetappe, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, ca. 6. Grad (UIAA) am Fels, Kenntnisse im Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Lust auf Abenteuer vor der Haustür!

Bewertung: Klettern **T** ●● **K** ●●
Ort: Fränkische Schweiz
Unterkunft: Kroder Zeltwiese, Oma Eichler Zeltplatz, Campingplatz Pfaffenstein (Moritz)
Kursgebühr: 130 €

Termin: Do 1.8.–So 4.8.24
Abfahrt: Do 1.8.24, 10:00 Uhr, Bahnhof Erlangen
Kursleitung: Dietmar Felten
Kurs-Nr.: 24-AK086

KLETTERFAHRT IM HERBST NACH ARCO

In direkter Nähe von Arco ist eines der bekanntesten Klettergebiete Italiens. Dort können wir mit Blick auf den Gardasee und das Sarcatal klettern, dabei kompakte und vielseitige Wände durchsteigen und die italienische Sonne genießen. In mehreren Sektoren gibt es sowohl gut abgesicherte Plaisir-Routen als auch alpine Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Und zufällig gibt es in Arco zudem eine der besten Eisdielen Italiens… Um in Arco mobil unterwegs sein zu können und dabei einfacher an die Felswände fahren zu können, werden wir vor Ort Fahrräder ausleihen.

Kursinhalte: Wiederholung von alpiner Kletter- und Seiltechnik, Anwendung in 2er-/3er-Seilschaft der Standplatzsicherung im Vor- und Nachstieg, Einsatz von mobilen Sicherungsmitteln und mobilem Standplatzbau sowie Rückzugsmethoden, Orientierung, Gefahrenkunde.

Voraussetzungen: Grundkurs Alpinklettern, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, Kletterkönnen im 5. Grad (UIAA) im Vorstieg am Fels.

Bewertung: Klettern **T** ●● **K** ●●
Unterkunft: Ferienwohnung, Ü ca. 25 €/Tag
Kursgebühr: 400 €

Termin: Mi 2.10.–Mo 7.10.24
Abfahrt: Mi 2.10.24, 7:00 Uhr
Kursleitung: David Münch, Yannic Stolz
Kurs-Nr.: 24-AK087

Kennzeichnung von Kursen & Touren mit klimaschonender Anreise:
- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem ÖPNV
- mit dem Vereinsbus
- in Fahrgemeinschaften

ALPINES KLETTERN

Um hunderte von Metern in steilen Bergflanken sicher und zügig durchsteigen und Gefahren optimal einschätzen zu können, bedarf es einiger Kenntnisse und Fähigkeiten. Diese vermitteln wir in unseren Kursen zum alpinen Klettern.

VORBEREITUNGSKURS ALPINES KLETTERN

Du planst für den Sommer eine Mehrseillängentour in den Bergen oder willst in Sportklettergebieten mit mäßiger Absicherung deinen Urlaub verbringen? Dann bist du hier im Kurs richtig. Wir wollen dir alles Wissenswerte über Friends, Klemmkeile, Sanduhren und Co. vermitteln. Wie baut man einen sicheren Standplatz mit und ohne Bohrhaken? Wir zeigen dir die aktuellen Techniken. Du wirst lernen, was du beim Abseilen beachten solltest und wie ein sicherer Abseilstand aussieht.

Kursinhalte: Materialkunde, Klettern an präparierten Routen mit mobilen Sicherungen, selbständiges Absichern von Routen mit mobilen Sicherungen, Standplatzbau, Seilschaftskommandos, Abseilen, Sichern in Mehrseillängentouren.

Voraussetzungen: Vorstiegskurs Klettern Fels oder entsprechende Kenntnisse, Vorstieg im 4.–5. Grad (UIAA) in der Fränkischen Schweiz.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 105 €

Termin: Sa 20.4.–So 21.4.24
Kursleitung: David Münch, Yannic Stolz
Kurs-Nr.: 24-AK090

Termin: Sa 8.6.–So 9.6.24
Kursleitung: Iris Schmitt, Andreas Walter
Kurs-Nr.: 24-AK091

Zustieg von der Blaueishütte zur Wand, Foto: P. Böhmer

ALPINES KLETTERN FÜR EINSTEIGER*INNEN

Vom Klettergarten ins Gebirge! In diesem Kurs vermitteln wir dir alle wichtigen Techniken, um in zukünftigen alpinen Touren sicher unterwegs zu sein. Zunächst sammeln wir in gut abgesicherten Routen erste Erfahrungen als Seilschaft und lernen die nötigen Basistechniken, wie Seilkommandos und Stand an Bohrhaken, kennen. Aber dies ist nur eine Spielart des Kletterns in den Bergen. Wir wollen dich auch mit den Möglichkeiten, Routen selbst abzusichern, vertraut machen. Hier wählen wir Touren, die du klettertechnisch leicht bewältigen kannst. So bleibt Raum für einen eigenständigen Standplatzbau und die Verwendung von mobilen Sicherungsmitteln zur Absicherung der Route. Im alpinen Gelände spielt auch die Wegfindung und das Treffen von Entscheidungen in der Wand eine wichtige Rolle. Im Kurs wirst du angeleitet, Touren selbst zu planen und als Seilschaft eigenständig zu klettern. Jede Gruppe wird von einem Trainer/einer Trainerin begleitet, der/die jederzeit bei Fragen und Unsicherheiten zur Seite steht.

Kursinhalte: Umgang mit alpinem Kletterführer, Routenfindung, Standplatzbau und Sichern am Standplatz, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Seilkommandos, Abseilen im alpinen Gelände, alpine Gefahren.

Voraussetzungen: Vorstieg im 4.–5. Grad (UIAA) im Frankenjura, Vorbereitungskurs Alpines Klettern oder entsprechende Kenntnisse, Kondition für einen 8-stündigen Klettertag, Trittsicherheit in weglosem Gelände.
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ● ●
Ort: Tannheimer Berge

Termin: Mi 29.5.–So 2.6.24
Unterkunft: Gimpelhaus, Ü mit HP ca. 45 €/Tag
Kursgebühr: 340 €
Abfahrt: Mi 29.5.24, 8:00 Uhr
Kursleitung: David Münch, Yannic Stolz
Kurs-Nr.: 24-AK092

Termin: Fr 12.7.–Mo 15.7.24
Unterkunft: Gehrenalm, Ü mit Frühstück ca. 35 €/Tag
Kursgebühr: 290 €
Abfahrt: Fr 12.7.24, 7:00 Uhr
Infoabend & Einklettern: Mo 8.7.24, 17:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle, im Anschluss Einklettern in der DAV Sparkassen Bergwelt
Kursleitung: Iris Schmitt, Andreas Walter
Kurs-Nr.: 24-AK093

HOCHALPINE GIPFELTOUREN UND GRATKLETTEREIEN

Zwischen Pitztal und Kaunertal, umrahmt von markanten Gipfeln wie Watzespitze, Schwabenkopf oder Verpeilspitze, liegt die Kaunergrathütte – unser Ausgangspunkt für hochalpine Touren. In diesem Kurs wollen wir die Kletter- und Sicherungstechniken für hochalpine Klettertouren an den verschiedenen Gipfeltouren und Graten rund um die Hütte unter Anleitung zweier Trainer wiederholen, anwenden und vertiefen. Der Fokus der anspruchsvollen Touren liegt auf dem Felsklettern.

Kursinhalte: Wiederholung von alpiner Kletter- und Seiltechnik, Anwendung von gleitendem Seil mit Zwischensicherungen, gestaffeltes Klettern, mobilen Sicherungsmitteln und mobilem Standplatzbau in hochalpinen Routen im Fels und Eis; Rückzugsmethoden, Orientierung, Gefahrenkunde.

Voraussetzungen: Grundkurs Hochtouren und Vorbereitungskurs Alpinklettern, Kletter- und Sicherungstechnik im Vorstieg, Kletterkönnen im 5. Grad (UIAA) im Vorstieg am Fels.
Bewertung: Klettern **T** ● ● ● **K** ● ● ●
Ort: Ötztaler Alpen
Unterkunft: Kaunergrathütte, Ü (Lager) ca. 15 €/Tag
Kursgebühr: 350 €

Termin: Do 26.6.–So 30.6.24
Abfahrt: Do 4.7.24, 14:00 Uhr
Kursleitung: David Münch, Stephan Köhnen
Kurs-Nr.: 24-AK094

KLETTERKURSE HALLE

Unsere Schnupperkletterkurse richten sich an alle, die herausfinden möchten, ob sie Spaß am Klettern haben, unabhängig vom Alter oder den sportlichen Fähigkeiten. Sie adressieren bewusst auch Menschen, die aufgrund von körperlichen oder geistigen Einschränkungen vielleicht nicht sofort diesen Sport wählen würden. Sprecht uns vor der Anmeldung an, damit wir individuell entscheiden bzw. Kurse vorschlagen können. Für alle, die das Kletterfieber packt, bieten wir eine Vielzahl weiterführender Kurse an – vom Topropekurs bis zum Technikcoaching.

SCHNUPPERKLETTERKURS HALLE

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die das Seilklettern einmal ausprobieren möchten. Schwerpunkte sind daher sowohl das Topropeklettern wie auch -sichern.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Einführung in grundlegende Klettertechniken, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung mit Auto-Tuber, Seilkommandos, Partnercheck, Klettern von Toproperouten.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 30 € (Nichtmitglieder 45 €) zzgl. Halleneintritt

Kurse am Wochenende

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 27.1.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK107
Sa 23.3.24	16:30–19:30 Uhr	24-AK108
Sa 27.4.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK109
Sa 22.6.24	9:00–12:00 Uhr	24-AK110
Sa 17.8.24	9:00–12:00 Uhr	24-AK111
Sa 12.10.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK112
Sa 23.11.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK113

Kurse am Vormittag

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Fr 16.2.24	10:00–13:00 Uhr	23-AK114
Mi 15.5.24	10:00–13:00 Uhr	23-AK115
Do 10.10.24	9:00–12:00 Uhr	23-AK116
Mi 4.12.24	9:00–12:00 Uhr	23-AK117

Kurse am Nachmittag und Abend

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mi 17.1.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK095
Do 8.2.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK096
Mi 28.2.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK097
Mo 18.3.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK098
Di 9.4.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK099
Mo 6.5.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK100
Mi 19.6.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK101
Fr 12.7.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK102
Mo 26.8.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK103
Fr 13.9.24	14:00–17:00 Uhr	24-AK104
Di 5.11.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK105
Mo 16.12.24	18:00–21:00 Uhr	24-AK106

rechte Seite: Souverän im Vorstieg, Foto: S. Riedl

GRUNDKURS KLETTERN HALLE

Im Vordergrund stehen das Erlernen des selbständigen Kletterns und Sicherns von Toproperouten in Hallen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Klettertechnik, um sich kraftsparend an den Kletterwänden zu bewegen.
Kursinhalte: Verhalten in der Kletterhalle, Aufwärmen/Abwärmen, grundlegende Klettertechniken, Kletterausrüstung und Materialkunde, Einbindeknoten, Toprope-sicherung, Seilkommandos, Partnercheck, Klettern von Toproperouten, Sicherungstheorie, Falltraining, ggf. Abnahme DAV-Kletterschein Toprope.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 70 € (Nichtmitglieder 95 €) zzgl. Halleneintritt

Kurse am Wochenende

Die Kurse finden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Samstag und Sonntag) statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 16.12.23	9:00–15:00 Uhr	Jörg Wiedemann	24-AK128
Sa 13.1.24	9:00–15:00 Uhr	Heike Merkl	24-AK129
Sa 24.2.24	10:00–16:00 Uhr	N.N.	24-AK130
Sa 16.3.24	9:00–15:00 Uhr	Monika Dransfeld	24-AK131
Sa 13.4.24	10:00–16:00 Uhr	Heike Merkl	24-AK132
Sa 8.6.24	9:00–15:00 Uhr	N.N.	24-AK133
Sa 24.8.24	9:00–15:00 Uhr	N.N.	24-AK134
Sa 26.10.24	10:00–16:00 Uhr	Marcel Pohlmann	24-AK135
Sa 16.11.24	9:00–15:00 Uhr	Heike Merkl	24-AK136
Sa 7.12.24	9:00–15:00 Uhr	N.N.	24-AK137

Kurse am Vormittag

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Fr 1.3.24	9:00–12:00 Uhr	N.N.	24-AK138
Fr 5.7.24	9:00–12:00 Uhr	N.N.	24-AK139
Di 1.10.24	9:00–12:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK140

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Di 9.1.24	18:00–21:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK118
Mi 14.2.24	18:00–21:00 Uhr	Claudia Bezold	24-AK119
Do 11.4.24	18:00–21:00 Uhr	Janina Herzog	24-AK120
Di 7.5.24	18:00–21:00 Uhr	Janina Herzog	24-AK121
Di 18.6.24	18:00–21:00 Uhr	Katharina Zinn	24-AK122
Di 6.8.24	18:00–21:00 Uhr	Claudia Bezold	24-AK123
Fr 6.9.24	18:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK124
Mo 14.10.24	18:00–21:00 Uhr	Katrin Rottermann	24-AK125
Do 24.10.24	17:00–20:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK126
Di 26.11.24	18:00–21:00 Uhr	Björn Helling	24-AK127

VORSTIEGSKURS KLETTERN HALLE

Du willst das Vorsteigen in der Halle erlernen und hast schon viel Erfahrung im Topropeklettern? Schwerpunkt ist hier, das Vorsteigen in der Halle zu erlernen und zu vertiefen, Taktik beim Vorsteigen zu entwickeln, aber auch die Klettertechnik zu verbessern.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Festigen der Klettertechniken, Einhängen von Zwischensicherungen, Seilführung, Vorstiegssicherung mit Auto-Tuber, Sicherungstraining (Fall- und Sturztest), Kennenlernen weiterer Sicherungsgeräte (andere Tuber und Halbautomaten), neuer Einbindeknoten (Doppelter Bulin), Klettern von Routen im Vorstieg, Klettertaktik (Umsetzung), ggf. Abnahme DAV-Kletterschein Vorstieg.
Voraussetzungen: Grundkurs Klettern Halle oder entsprechende Kenntnisse, grundlegende Kletter- und Sicherungskenntnisse (Toprope).
Bewertung: Klettern **T** ● **K** ●
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 70 € zzgl. Halleneintritt

Kurse am Vormittag

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Di 23.4.24	9:00–12:00 Uhr	Sonja Gärtner	24-AK159
Do 28.11.24	9:00–12:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK160

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Do 11.1.24	18:00–21:00 Uhr	Janina Herzog	24-AK141
Di 6.2.24	18:00–21:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK142
Mi 10.4.24	18:00–21:00 Uhr	Aljoscha Wahl	24-AK143
Mi 15.5.24	18:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK144
Mo 24.6.24	18:00–21:00 Uhr	Kathrin Rottermann	24-AK145
Do 8.8.24	18:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK146
Di 3.9.24	18:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK147
Fr 27.9.24	18:30–21:30 Uhr	Lisa Bäumer	24-AK148
Mi 20.11.24	17:00–20:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK149

Kurse am Wochenende

Die Kurse finden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Samstag und Sonntag) statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 9.12.23	10:00–16:00 Uhr	Helmut Hüsges	24-AK150
Sa 3.2.24	10:00–16:00 Uhr	Katharina Zinn	24-AK151
Sa 23.3.24	10:00–16:00 Uhr	Martin Gauger	24-AK152
Sa 20.4.24	9:00–15:00 Uhr	Monika Dransfeld	24-AK153
Sa 15.6.24	9:00–15:00 Uhr	N.N.	24-AK154
Sa 10.8.24	9:00–15:00 Uhr	Heike Merkl	24-AK155
Sa 14.9.24	9:00–15:00 Uhr	N.N.	24-AK156
Sa 19.10.24	10:00–16:00 Uhr	Monika Dransfeld	24-AK157
Sa 30.11.24	10:00–16:00 Uhr	Jürgen Bäsig	24-AK158

OFFENER KLETTERTREFF

Du bist neu in Erlangen, hast keine feste Kletterclique oder suchst Gleichgesinnte, mit denen du deinem Lieblingssport frönen kannst? Du weißt nicht so recht, ob du dich mit deinem Kletterkönnen schon zu einem Fortgeschrittenenkurs anmelden kannst? Bei unserem kostenlosen offenen Klettertreff kannst du deine Kletter- und Sicherungs-Skills von erfahrenen Trainer*innen begutachten lassen, die dir auf Wunsch auch den richtigen Kurs empfehlen. Und wenn du einfach nur neue Leute kennenlernen willst, bist du hier auch richtig.
Voraussetzungen: Sicheres Klettern oder Sichern im Vorstieg, eigene Kletterausrüstung oder ggf. Ausleihe in der Halle
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: Keine – Eintritt für Kletterhalle und ggf. Materialausleihe
Treffpunkt: Im Eingangsbereich der Kletterhalle

OHNE ANMELDUNG – EINFACH VORBEIKOMMEN!

Termine ab sofort

Montags: 19–21 Uhr

Ein weiterer Termin für den offenen Klettertreff ist in Planung. Mehr Infos gibt es, sobald der Termin steht, unter: www.alpenverein-erlangen.de/klettern ➡ Offene Angebote.

BESSER SPORTKLETTERN!

Du kletterst schon eine ganze Weile regelmäßig, trainierst vielleicht sogar – aber der nächste Grad will einfach nicht fallen? Fehlt dir für manche Züge die passende Bewegung, der Mut oder einfach eine Idee, wie du sie lösen könntest? In diesem Kurs gehen wir auf deine Stärken und Schwächen beim Sportklettern ein, individuelle Tipps sollen dich deinen persönlichen Kletterzielen ein Stück näherbringen. Gemeinsam trainieren wir verschiedene Begehungsstile (Onsight, Rotpunkt, Flash), arbeiten an der Klettertechnik und gehen auch auf psychische Herausforderungen des Sportkletterns ein.

Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Eingehen auf individuelle Stärken und Schwächen, Verbesserung einzelner Elemente (bsp. Clippen), Übungen zu Technik, Taktik, Psyche, Trainingslehre, Trainingsmethoden.

Voraussetzungen: Mindestens Vorstiegskletterschein oder entsprechende Kenntnisse, stabiler Vorstieg im 5. Grad, Motivation, Bereitschaft zum Verlassen der Komfortzone.

Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt & DAV Boulderzentrum
Kursgebühr: 60 € zzgl. Halleneintritt

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Di 9.1.24	16:00–18:00 Uhr	Martin Stief	24-AK161
Do 22.2.24	19:00–21:00 Uhr	Manuel Saigger	24-AK162
Di 9.4.24	19:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK163
Do 6.6.24	19:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK164
Mi 9.10.24	19:00–21:00 Uhr	Nadine Goldenstein	24-AK165
Di 26.11.24	17:00–19:00 Uhr	Tobias Arndt	24-AK166

INDIVIDUELLES KLETTERTECHNIK- UND TAKTIKCOACHING

Du gehst schon länger regelmäßig klettern und bist ambitioniert, was deine Leistung angeht? Aber du weißt nicht so recht, wie du dein Training strukturieren sollst und an was du arbeiten musst, um endlich dein Traumprojekt klettern zu können? Kurzum: Du brauchst Unterstützung in Sachen Trainingsplanung und -gestaltung. Unsere Trainer*innen analysieren zuerst deinen Leistungsstand und zeigen dir dann ganz individuell, welche Aspekte deiner Athletik, Technik oder Taktik du verbessern kannst, damit du dein Projekt bald durchsteigst. Dabei kommen Methoden wie Videoanalyse und kletterspezifische Leistungsdiagnostik zum Einsatz; ein besonderer Fokus liegt auch auf dem Thema mentale Einstellung.

Kursinhalte: Individuelle Übungen zu Technik, Taktik, Psyche, Trainingslehre, Trainingsmethoden.

Voraussetzungen: Mehrjährige Klettererfahrung, Onsight-Niveau mindestens 6. Grad im Vorstieg.

Bewertung: Klettern **T** ● ● ● **K** ● – ● ●
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt & DAV Boulderzentrum
Kursgebühr: 80 € zzgl. Halleneintritt

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Mi 14.2.24	18:00–21:00 Uhr	Nadine Goldenstein	24-AK171
Mo 22.4.24	18:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK172
Mi 4.9.24	18:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK173
Mi 6.11.24	18:00–21:00 Uhr	Nadine Goldenstein	24-AK174

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

OFFENES SICHERUNGSTRAINING

Viele neue Sicherungsgeräte sind auf dem Markt. Wie funktioniert das Ohm? Sichere ich gut? Was ist die aktuelle Lehrmeinung? Stürzen? Diese und andere Fragen wollen wir im offenen Sicherungstraining besprechen. Die Trainer*innen haben eine Auswahl gängiger Geräte und jede Menge Tipps und Tricks für dich parat.
Warum offen? Weil wir es allen möglichst einfach machen wollen, sicher zu sichern. Wer Lust hat, kann spontan vorbeikommen – das Angebot richtet sich bewusst sowohl an Einsteiger*innen mit bloßen Grundkenntnissen als auch an „Alte Hasen".
Kursinhalte: Kennenlernen verschiedener halbautomatischer Sicherungsgeräte, Sensibilisierung für mögliche Gefahrensituationen beim Sichern, situationsangepasstes dynamisches Sichern, Feedback zum eigenen Sicherungsverhalten.
Voraussetzungen: Erfahrung in der Toprope- oder Vorstiegssicherung, Offenheit, das eigene Sicherungsverhalten zu überdenken und bei Bedarf an aktuelle Sicherheitsstandards anzupassen.

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: Keine – Eintritt für Kletteranlage und ggf. Materialausleihe

OHNE ANMELDUNG – EINFACH VORBEIKOMMEN!

Termin	Uhrzeit
Di 12.12.23	18:00–20:00 Uhr
Do 11.1.24	18:00–20:00 Uhr
Mo 19.2.24	18:00–20:00 Uhr
Sa 9.3.24	17:00–19:00 Uhr
Do 18.4.24	18:00–20:00 Uhr
Do 16.5.24	19:00–20:00 Uhr
Di 11.6.24	18:00–20:00 Uhr
Sa 20.7.24	9:00–11:00 Uhr
Do 19.9.24	18:00–20:00 Uhr
Di 15.10.24	19:00–21:00 Uhr
Mo 18.11.24	18:00–20:00 Uhr

STURZANGST: STÜRZEN UND SICHERN WOLLEN GELERNT SEIN!

Du kletterst im Toprope viel stärker als im Vorstieg? Beim Vorsteigen fällt es dir oft schwer, vom Haken wegzuklettern? In diesem Kurs begleiten wir dich Stück für Stück auf dem Weg zur Sturzroutine im Vorstieg. Hierzu werden wir das sichere und dynamische Sichern und Stürzen üben und damit viel Sturzerfahrung sowohl im Toprope wie im Vorstieg sammeln. Die Trainer*innen versuchen, auf deine individuellen Ängste oder Schwächen einzugehen. Die Freude am Vorsteigen soll dabei im Vordergrund stehen.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Taktik, Psyche, Trainingsmethoden, umfangreiches Sturztraining und -übungen, Verbesserung einzelner Elemente im Vorstieg, mentales Training.
Voraussetzungen: Mindestens Vorstiegskletterschein oder entsprechende Kenntnisse, stabiler Vorstieg im 5. Grad, Motivation, Bereitschaft zum Verlassen der Komfortzone.

Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 65 € zzgl. Halleneintritt

Kurse am Abend
Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Mi 10.1.24	18:00–21:00 Uhr	Nadine Goldenstein	24-AK167
Di 5.3.24	18:00–21:00 Uhr	Aljoscha Wahl	24-AK168
Mo 1.7.24	17:00–20:00 Uhr	Tobias Arndt	24-AK169
Di 22.10.24	18:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK170

BOULDERN

Für alle, die das Klettern als Sportart reizt, sich aber erst mal nicht in große Höhen wagen, ist Bouldern eine gute Wahl. In Absprunghöhe und über Weichbodenmatten lässt sich das Tanzen an der Wand hervorragend erlernen und vertiefen sowie Klettertechnik perfektionieren.

GRUNDKURS BOULDERN

Hohe Wände sind nicht dein Ding? Du willst den Klettersport aber gerne in Absprunghöhe und ohne Seil, sprich beim Bouldern, kennenlernen? Hier bist du dann richtig. Bouldern ist seit jeher das ideale Training im Klettersport, hat sich seit einigen Jahren aber auch zu einer eigenständigen Disziplin entwickelt. Gemeinsam werden wir Kletterbewegungen ausprobieren und erlernen. Neben dem Lösen von vorgegebenen Kletterproblemen steht auch die kreative Gestaltung eigener Boulder im Fokus dieses Kurses.
Kursinhalt: Verhalten in der Boulderhalle, Aufwärmen/Abwärmen, grundlegende Klettertechniken, Boulder lesen, Boulder selbst definieren, gegenseitiges Spotten.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung.

Ort: DAV Boulderzentrum & Der Steinbock Erlangen
Kursgebühr: 60 € (Nichtmitglieder 80 €) zzgl. Halleneintritt

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Do 18.1.24	19:00–21:00 Uhr	Fabian Kurte	24-AK174
Mo 4.3.24	19:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK175
Fr 7.6.24	9:00–11:00 Uhr	Claudia Bezold	24-AK176
Mi 18.9.24	19:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK178
Di 5.11.24	18:00–20:00 Uhr	Brigitte Polczer	24-AK179

BESSER BOULDERN!

In deiner Lieblingshalle endlich mal einen Boulder aus der nächsten Farbe der Skala rocken – das wär's!? Oft mangelt es gar nicht an der Kraft, aber die notwendige Technik fehlt schlicht. In diesem Kurs erlernen und vertiefen wir vielseitige Klettertechniken und wenden diese in verschiedenen Boulderaufgaben an. Dabei gehen wir auf deine Stärken und Schwächen ein und geben dir individuelle Tipps zur Leistungsverbesserung.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Vertiefung der grundlegenden Klettertechniken, fortgeschrittene Klettertechniken, Förderung koordinativer Fähigkeiten, Verhalten in der Kletterhalle, Bewegungslehre, Trainingslehre, Vermeidung von Verletzungen
Voraussetzungen: Kletter- oder Boulderfahrung im 4.–5. Grad (UIAA) bzw. Beherrschen der „grünen Boulder“ an der Außenanlage des DAV Boulderzentrums, Interesse, sich zu verbessern.

Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Kursgebühr: 60 € zzgl. Halleneintritt

Kurse am Abend

Die Kurse finden in vier aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Di 6.2.24	18:00–20:00 Uhr	Marcel Pohlmann	24-AK180
Mi 10.4.24	18:00–20:00 Uhr	Helmut Hüsges	24-AK181
Mo 3.6.24	19:00–21:00 Uhr	N.N.	24-AK182
Fr. 22.11.24	17:00–19:00 Uhr	N.N.	24-AK183

KLETTERKURSE FÜR FAMILIEN

Diese Kletterkurse richten sich an Eltern und Kinder, die gemeinsam als Familie den Klettersport kennenlernen und ggf. vertiefen möchten.

SCHNUPPERKURS HALLE FÜR ELTERN MIT KINDERN

Du willst zusammen mit deinen Kindern das Klettern in der Halle kennenlernen? In diesem Kurs könnt ihr gemeinsam in die Sportart hineinschnuppern. Ihr lernt die wichtigsten Basics für das Seilklettern – Gurt anziehen, Knoten, Sichern im Toprope.

Wichtig: Dieser Kurs befähigt Familien nicht zum eigenständigen Klettern. Für einen sicheren, eigenverantwortlichen Familienausflug in eine Kletterhalle müssen (mindestens) die Eltern einen Grundkurs Klettern Halle besuchen (➡ weitere Infos auf S. 55).

Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Einführung in grundlegende Klettertechniken, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung mit Auto-Tuber, Seilkommandos, Partnercheck, Klettern von Toproperouten, Bouldern (nur beim Kurs im DAV Boulderzentrum).

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt

Kursgebühr: 60 € (Nichtmitglieder 80 €) für einen Erwachsen mit bis zu zwei Kindern zzgl. Halleneintritt

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6–10 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 27.1.24	14:00–17:00 Uhr	24-AK185
Sa 9.3.24	13:00–16:00 Uhr	24-AK186
Sa 11.5.24	9:00–12:00 Uhr	24-AK187
Sa 3.8.24	13:00–16:00 Uhr	24-AK188
Mi 28.8.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK189
Sa 12.10.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK190
Sa 14.12.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK191

Für Eltern mit Kindern im Alter von 10–14 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Fr 23.2.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK192
Sa 9.11.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK193

Früh übt sich, Foto: Edelrid/S. Riedl

SICHERUNGSKURS TOPROPE FÜR ELTERN MIT KINDERN

Deine Kinder möchten gerne im Toprope klettern? Du selbst hast jedoch keine Kenntnisse von der Sicherungstechnik und willst erst mal selbst auch nicht klettern lernen? Dann bist du gemeinsam mit deinen Kindern in diesem Sicherungskurs genau richtig. Hier vermitteln wir dir, wie du deine Kinder mit Knoten oder Karabiner am Seil befestigst und worauf du beim Sichern im Toprope achten musst. Es findet auch eine Unterweisung am Sicherungsautomaten statt und worauf dabei speziell zu achten ist.
Kursinhalte: Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung mit Auto-Tuber, Seilkommandos, Partnercheck.
Voraussetzungen: keine
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 60 € (Nichtmitglieder 80 €) für einen Erwachsen mit bis zu zwei Kindern, zzgl. Halleneintritt für die Kinder

Für Eltern mit Kindern im Alter von 6–10 Jahren
Die Kurse finden in zwei aufeinanderfolgenden Wochen jeweils zum gleichen Termin statt.

Kursstart	Uhrzeit	Kursleitung	Kurs-Nr.
Sa 2.12.23	14:00–16:00 Uhr	Claudia Bezold	24-AK193
Sa 13.1.24	16:00–18:00 Uhr	Janina Herzog	24-AK194
Sa 9.3.24	10:00–12:00 Uhr	N.N.	24-AK195
Fr 7.6.24	16:00–18:00 Uhr	Sonja Gärtner	24-AK196
Fr 18.10.24	16:00–18:00 Uhr	Katharina Zinn	24-AK197
Sa 30.11.24	10:00–12:00 Uhr	N.N.	24-AK198

GRUNDKURS KLETTERN FELS FÜR ELTERN MIT KINDERN (8–12 JAHRE)

Es muss nicht immer die Halle sein – aber am Fels müssen beim Klettern mit Kindern mehr Aspekte beachtet werden. Gemeinsam mit den Kindern steht das Topropeklettern im Mittelpunkt.
Schritt für Schritt werden wir euch an das selbständige Topropeklettern heranführen. Die Eltern erlernen die grundlegenden Techniken des Sicherns und worauf am Fels besonders geachtet werden muss. Darüber hinaus gibt es viele Infos zur Felsauswahl mit Kindern und Möglichkeiten, mit den Kindern in der Natur unterwegs zu sein.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung mit Auto-Tuber, Selbstsicherung des Sichernden, Seilkommandos, Partnercheck, grundlegende Klettertechniken, Abseilen mit Tuber und Kurzprusik, Klettern von Toproperouten, Kletterausrüstung und Materialkunde, Sicherungstheorie, Einrichten von Topropes, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr: 60 € pro Teilnehmer*in

Termin: Sa 6.7.–So 7.7.24
Kursleitung: N.N.
Kursnr.: 24-AK199

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

Kinder- und Jugendprogramm

Erstmals stellen wir in dieser Ausgabe alle Angebote für Kinder, Jugendliche und z. T. auch für junge Erwachsene bis 27 Jahren (➡ JDAV) gebündelt in einem Kapitel dar.

Kletterangebote Halle und Fels (für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren) 64
- Kletterkurse und -aktionen Halle 64
- Kletterkurse Fels und Kletterfahrten 68
- Regelmäßige Kletterkurse 70

Wettkampfklettern 74

JDAV – die Vereinsjugend 76
- Jugendgruppen 77
- Fahrten und Aktionen 79

KURSE VS. JDAV-ANGEBOTE: DIE UNTERSCHIEDE KURZ ERKLÄRT

AUSBILDUNGSKURSE UND WETTKAMPFTRAINING

Bei unseren Kursen für Kinder und Jugendliche – auch bei den Wettkampftrainings – handelt es sich um Ausbildungsangebote mit klar definierten Inhalten und Kurszielen. Die Kursleitung übernehmen i.d.R. DAV Fachübungsleiter*innen bzw. Trainer*innen, die meist ausschließlich in der jeweiligen Bergsportart ausgebildet und darauf spezialisiert sind. Sie erhalten eine Vergütung für ihre Tätigkeit, entsprechend fällt eine Kursgebühr für alle Teilnehmenden an. Dieses Kursangebot ist für Kinder ab 6 und Jugendliche bis 17 Jahren ausgerichtet. Junge Erwachsene können an Kursen aus dem Ausbildungsprogramm teilnehmen (➡ vgl. Angebot ab S. 14).

DIE ANGEBOTE DER JDAV

Das Programm der JDAV umfasst offene, ganz unterschiedliche Angebote, bei denen die Gemeinschaft der Gruppe im Vordergrund steht. Die Unternehmungen einer Gruppe sind grundsätzlich nicht beschränkt auf eine Sportart oder einen Aktivitätenschwerpunkt; es gibt keine vorab definierten Inhalte und Ziele. Vielmehr darf und soll die gesamte Gruppe ihr Programm aktiv mitgestalten. Auch bei Einzelaktionen bietet sich den Teilnehmenden die Möglichkeit der Partizipation. Die Leitung übernehmen i.d.R. DAV Jugendleiter*innen, die sich durch ihre Ausbildung zum Betreuen von Aktionen in einem breit gefächerten Aktivitätenfeld qualifizieren. Sie erhalten keine Vergütung für ihre Tätigkeit, weshalb die Gruppenangebote der JDAV kostenlos sind oder nur einen kleinen Unkostenbeitrag verlangen; bei Ausfahrten fallen die reinen Fahrt-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten an. Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren.

jdav
Jugend des Deutschen Alpenvereins
Sektion Erlangen

MITWIRKUNG

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG 2024

Egal ob Kursteilnehmer*in oder aktiv in einer Jugendgruppe:
Du bist unter 27, willst mitreden, was verändern und miterleben, was bei uns in der Vereinsjugend so passiert? Sei dabei bei der nächsten JuVo am Samstag, 12.10.24!

Dann treffen wir uns, um zu sehen, was sich im letzten Jahr getan hat, um brandaktuelle Themen zu besprechen und um ganz demokratisch unsere offiziellen Vertreter*innen zu wählen. Die Tagesordnung und weitere Infos findest du spätestens drei Wochen vorher auf der Sektionswebsite. Reden und Wählen klingt öde für dich? Keine Sorge, es wird auch wieder ein cooles Rahmenprogramm und selbstgemachte Snacks geben!

links: Unterwegs mit der Donnerstagsgruppe am Zehnerstein, Foto: T. Hanika

Kletterangebote Halle & Fels

KLETTERKURSE & -AKTIONEN HALLE

Klettern ist eine ganz natürliche Bewegungsart. Instinktiv erklimmen schon Kinder in jüngsten Jahren Hindernisse. In unseren Kursen kann sich der Nachwuchs ab 6 Jahren in der Vertikalen richtig austoben, spielerisch grundlegende Klettertechniken erlernen und später das notwendige Handwerkszeug des sicheren Kletterns und Sicherns.

SCHNUPPERKURSE BOULDERN

Du warst noch nie beim Bouldern und willst einfach mal ausprobieren, wie es sich anfühlt in der Vertikalen? Dann komm in unseren Schnupperkurs! Hier bekommst du einen kleinen Einblick ins Bouldern und unsere regelmäßigen Kurse mit dem Schwerpunkt Bouldern.
Kursinhalte: Grundkenntnisse des Kletterns, Boulderspiele.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung.
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Kursgebühr: 25 € (Nichtmitglieder 35 €) inkl. Halleneintritt

Für Kinder im Alter von 6–8 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 3.2.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK200
Di 2.4.24	9:00–11:00 Uhr	24-AK201
Sa 27.4.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK202
Sa 22.6.24	9:00–11:00 Uhr	24-AK203
Di 6.8.24	14:00–16:00 Uhr	24-AK204
Fr 6.9.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK205
Fr 20.9.24	15:00–17:00 Uhr	24-AK206
Mi 30.10.24	9:00–11:00 Uhr	24-AK207
Sa 23.11.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK208

Für Kinder im Alter von 9–11 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 3.2.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK209
Di 2.4.24	11:30–13:30 Uhr	24-AK210
Sa 22.6.24	11:00–13:00 Uhr	24-AK211
Di 6.8.24	16:00–18:00 Uhr	24-AK212
Fr 6.9.24	12:00–14:00 Uhr	24-AK213
Mi 30.10.24	11:00–13:00 Uhr	24-AK214
Sa 23.11.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK215

Für Jugendliche im Alter von 12–17 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Di 27.2.24	15:00–17:00 Uhr	24-AK216
Di 2.4.24	13.30–15.30 Uhr	24-AK217
Fr 6.9.24	15:00–17:00 Uhr	24-AK218
Mi 30.10.24	14:00–16:00 Uhr	24-AK219

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

rechte Seite: Schon ambitioniert unterwegs, Foto: S. Riedl

SCHNUPPERKLETTERKURSE

Du warst noch nie beim Klettern und willst einfach mal ausprobieren, wie es sich anfühlt mit Luft unter den Sohlen? Dann komm in unseren Schnupperkurs! Hier bekommst du einen kleinen Einblick ins Klettern mit Seil und kannst deine ersten Schritte an der Kletterwand zusammen mit anderen Kids machen.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Einführung in grundlegende Klettertechniken, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Seilkommandos, Klettern von Toprope-routen.
Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt Erlangen
Kursgebühr: 20 € (Nichtmitglieder 30 €) inkl. Halleneintritt

Für Kinder im Alter von 6–8 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 20.1.24	9:00–11:00 Uhr	24-AK220
Fr 16.2.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK221
Sa 16.3.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK222
Mi 3.4.24	9:00–11:00 Uhr	24-AK223
Sa 22.6.24	14:00–16:00 Uhr	24-AK224
Fr 7.8.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK225
Mi 4.9.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK227
Sa 9.11.24	10:00–12:00 Uhr	24-AK228

Für Kinder im Alter von 9–11 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 20.1.24	11:00–13:00 Uhr	24-AK229
Fr 16.2.24	15:00–17:00 Uhr	24-AK230
Mi 3.4.24	11:00–13:00 Uhr	24-AK231
Sa 22.6.24	16:00–18:00 Uhr	24-AK232
Mi 9.8.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK233
Mi 4.9.24	12.30-14.30 Uhr	24-AK234
Sa 9.11.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK235

Für Jugendliche im Alter von 12–14 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Sa 20.1.24	13.30-15.30 Uhr	24-AK236
Mi 3.4.24	14:00–16:00 Uhr	24-AK237
Do 8.8.24	14:00–16:00 Uhr	24-AK238
Sa 16.11.24	16:00–18:00 Uhr	24-AK239
Sa 14.12.24	13:00–15:00 Uhr	24-AK240

Für Jugendliche im Alter von 15–17 Jahren

Termin	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mi 13.3.24	17:30–19:30 Uhr	24-AK241
Do 5.12.24	17:00–19:00 Uhr	24-AK242

GRUNDKURS KLETTERN HALLE

Du willst hoch hinaus? Mit Gurt und Seil? Und zwar sicher? Hier lernst du von unseren erfahrenen Trainer*innen wie das geht: Material, Knoten, Sichern, Ablassen und ein erster Einblick in die Grundlagen der Klettertechnik stehen im Grundkurs auf dem Programm. Am Ende des Kurses kann der DAV-Kletterschein Toprope erworben werden.

Kursinhalte: Verhalten in der Kletterhalle, Aufwärmen/Abwärmen, grundlegende Klettertechniken, Kletterausrüstung und Materialkunde, Einbindeknoten, Toprope-sicherung mit Auto-Tuber, Seilkommandos, Partnercheck, Klettern von Toproperouten, Sicherungstheorie, Falltraining, ggf. Abnahme DAV-Kletterschein Toprope.

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt

Kursgebühr: 65 € (Nichtmitglieder 80 €) zzgl. Halleneintritt

Für Kinder im Alter von 9–11 Jahren

Folgende Kurse finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt.

Termine	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mo 26.2.–Do 29.2.24	15:00–18:00 Uhr	24-AK243
Mo 5.8.–Do 8.8.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK244

Folgender Kurs umfasst 4 Einheiten, wöchentlich zum gleichen Termin.

Kursstart	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Do 28.11.24	16:30–19:30 Uhr	24-AK245

Für Jugendliche im Alter von 12–14 Jahren

Folgende Kurse finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt.

Termine	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Di 2.4.–Fr 5.4.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK247
Mo 12.8.–Do 15.8.24	10:00–13:00 Uhr	24-AK248

Folgende Kurse umfassen 4 Einheiten, wöchentlich zum gleichen Termin.

Kursstart	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mi 10.1.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK246
Fr 13.9.24	16:00–19:00 Uhr	24-AK249

Für Jugendliche im Alter von 15–17 Jahren

Folgender Kurs findet an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt.

Termine	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mo 12.8.–Do 15.8.24	14:00–17:00 Uhr	24-AK251

Folgende Kurse umfassen 4 Einheiten, wöchentlich zum gleichen Termin.

Kursstart	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Do 1.2.24	17.30-20.30 Uhr	24-AK250
Fr 25.10.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK252

Anmeldebeginn für Kletterkurse:
Mittwoch **22.11.23, ab 7 Uhr** online

Foto: Edelrid/S. Riedl

VORSTIEGSKURS KLETTERN HALLE

In diesem Kurs lernst du alle notwendigen Techniken, die du für das Klettern und Sichern im Vorstieg brauchst. Unsere Trainer zeigen dir, auf was es beim Klettern „am scharfen Ende“ des Seils ankommt und welche Sicherheitsaspekte es beim Vorstiegssichern zu beachten gibt. Der Kurs vermittelt dir das Handwerkszeug, um im Anschluss sicher und eigenverantwortlich vorzusteigen. Am Ende des Kurses kann der DAV-Kletterschein Vorstieg erworben werden.

Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Festigen der Klettertechniken, Einhängen von Zwischensicherungen, Seilführung, Vorstiegssicherung mit Auto-Tuber, Sicherungstraining (Fall- und Sturztest), Kennenlernen weiterer Sicherungsgeräte (andere Tuber und Halbautomaten), neuer Einbindeknoten (Doppelter Bulin), Klettern von Routen im Vorstieg, Klettertaktik (Umsetzung), ggf. Abnahme DAV-Kletterschein Vorstieg.

Voraussetzungen: Grundkurs Klettern Halle bzw. entsprechende Kletter- und Sicherungskenntnisse (Toprope).

Bewertung: Klettern **T** ● **K** ●
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 65 € zzgl. Halleneintrittt

Für Jugendliche im Alter von 12–14 Jahren

Die Kurse umfassen 4 Einheiten, wöchentlich zum gleichen Termin.

Kursstart	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Do 7.3.24	16:30–19:30 Uhr	24-AK253
Mo 30.9.24	16:30–19:30 Uhr	24-AK254

Für Jugendliche im Alter von 15–17 Jahren

Die Kurse umfassen 4 Einheiten, wöchentlich zum gleichen Termin.

Kursstart	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Di 9.4.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK255
Mo 25.11.24	17:00–20:00 Uhr	24-AK256

KLETTERTAG IN DER DAV SPARKASSEN BERGWELT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (8–14 JAHRE)

Du warst noch nie beim Klettern oder aber hast bereits Feuer gefangen? Ganz egal! Denn an diesem Tag dreht sich für alle alles ums Klettern – für Anfänger*innen genauso wie für etwas erfahrenere Kinder und Jugendliche. Du kannst das Klettern ausprobieren und entdecken, wie es sich anfühlt mit Luft unter den Sohlen. Oder du kletterst einfach nach Lust und Laune bis die Arme schwer sind. Nach dem Klettern am Vormittag stärken wir uns im Bergwelt-Bistro, um am Nachmittag mit neuer Energie kreative Dinge aus alten Kletterseilen und ausgemusterter Kletterausrüstung zu basteln.

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursgebühr: 60 € (Nichtmitglieder 80 €) inkl. 1 Getränk und 1 Pizza, zzgl. Halleneintritt

Termine

Datum	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mi 14.2.24	9:00–15:00 Uhr	24-AK257
Do 4.4.24	9:00–15:00 Uhr	24-AK258
Fr 9.8.24	9:00–15:00 Uhr	24-AK259
Do 3.9.23	9:00–15:00 Uhr	24-AK260
Di 26.11.24	9:00–15:00 Uhr	24-AK261

KLETTERKURSE FELS & KLETTERFAHRTEN

Klettern: ja unbedingt, aber nicht in einer stickigen Halle? Wie gut, dass die Fränkische vor unserer Haustür liegt und man auch am Fels das Klettern lernen und üben kann. Besonders spannend als Spezialaktion im Zeltlager!

GRUNDKURS KLETTERN FELS (WOCHENENDE MIT ÜBERNACHTUNG)

Du willst draußen in der Natur am Fels in der Fränkischen Schweiz den Klettersport kennenlernen? In diesem Kurs kannst du dich ohne Vorkenntnisse an diese Sportart herantasten. Schritt für Schritt führen wir dich an das selbständige Topropeklettern heran, wobei du du die grundlegenden Techniken des Kletterns und Sicherns am Fels erlernst.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Hüftgurt anlegen, Einbindeknoten, Topropesicherung, Selbstsicherung des Sichernden, Seilkommandos, Partnercheck, grundlegende Klettertechniken, Abseilen mit Tuber und Kurzprusik, Klettern von Toproperouten, Kletterausrüstung und Materialkunde, Sicherungstheorie, Einrichten von Topropes, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna.

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung, keine Höhenangst.
Alter: 12–16 Jahre
Ort: Fränkische Schweiz, mit Übernachtung Zeltplatz
Kursgebühr (inkl. Anfahrt, Übernachtung, Verpflegung): 130 €

Termin: Sa 8.6.–So 9.6.24
Kursleitung: Nadine Goldenstein, Fabian Kurte
Kurs-Nr.: 24-AK262

VORSTIEGSKURS KLETTERN FELS (WOCHENENDE MIT ÜBERNACHTUNG)

Du hast schon einige Klettererfahrung am Fels gesammelt und willst jetzt das Vorsteigen erlernen oder vertiefen? Dann komm doch mit auf unserer Kletterwochenende! Dieser Kurs bietet dir den Einstieg in das sichere Vorsteigen von Klettertouren. Schritt für Schritt vermitteln wir dir die wichtigsten Elemente des Vorsteigens und der Sicherung einer Person im Vorstieg.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, Wiederholen/Überprüfen der Sicherungskenntnisse Toprope (mit Auto-Tuber), Einhängen von Zwischensicherungen, Seilführung, Seilverlauf, Klettern und Sichern von Routen im Vorstieg, Umbauen am Umlenkpunkt, evtl. Abseilen (Wiederholung), Einsatz mobiler Sicherungsmittel, Verhalten in Klettergebieten, Kletterkonzeption, Felsflora und -fauna

Voraussetzungen: Grundkurs Klettern Fels, grundlegende Kletter- und Sicherungskenntnisse (Toprope)
Alter: 12–16 Jahre
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ●
Ort: Fränkische Schweiz, mit Übernachtung Zeltplatz
Kursgebühr (inkl. Anfahrt, Übernachtung, Verpflegung): 130 €

Termin: Sa 21.9.–So 22.9.24
Kursleitung: Nadine Goldenstein, Fabian Kurte
Kurs-Nr.: 24-AK263

rechte Seite: Beim Wandern in der Fränkischen, Foto: S. Langebrake

KLETTERTAG IN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Raus aus der Halle, ran an den Fels: Es muss nicht immer die Halle sein! Klettern am Fels ist großartig, aber auch ganz anders. Schritt für Schritt werden wir dich an das neue Element „Fels“ heranführen und dir die Unterschiede zur Halle beim Klettern und Sichern von Toproperouten näherbringen. Dabei lernst du nicht nur den Fels, sondern auch die Umgebung kennen sowie die wichtigsten Regeln des naturverträglichen Verhaltens in Klettergebieten.
Kursinhalte: Aufwärmen/Abwärmen, grundlegende Klettertechniken, Klettern von Toproperouten, Verhalten in Klettergebieten, Felsflora und -fauna.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Topropesichern, Lust auf einen Tag draußen in der Natur.
Alter: 10–14 Jahre
Bewertung: Klettern **T** ● **K** ●
Ort: Fränkische Schweiz
Kursgebühr (inkl. Anfahrt): 60 €

Termin: Sa 27.7.24
Kursleitung: Nadine Goldenstein
Kurs-Nr.: 24-AK264

SOMMERFREIZEIT IN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ (KINDER 8–12 JAHRE)

Mit Langeweile in die Sommerferien starten? Nicht mit uns, denn eine actionreiche erste Ferienwoche wartet auf euch! Es geht auf einen Zeltplatz im Herzen der Fränkischen Schweiz. Sobald die Zelte stehen, werden wir uns die Zeit mit vielen Spielen rund um unser Lager vertreiben. Jeden Tag steht eine tolle Aktion auf dem Programm – eine Wanderung mit Schatzsuche, Klettern am Fels oder auch eine Nachtwanderung. Zwischen all diesen aufregenden Aktionen lassen wir es aber auch mal etwas ruhiger angehen und genießen die warmen Sommertage beim Basteln, Lesen oder gemeinsamen Spielen.
Du solltest also Lust auf Abenteuer, Wandern, Klettern, Gemeinschaftsspiele, Basteleien und viel Bewegung an der frischen Luft haben, dich aber auch nicht vor Herausforderungen wie dem Abwasch und gemeinsamem Kochen fürchten. Wir freuen uns auf dich!

Voraussetzungen: Lust auf frische Luft, Natur und viel Bewegung.
Kursgebühr (inkl. Anfahrt, Übernachtung, Verpflegung): 180 €

Termin: Mo 29.7.–Fr 2.8.24
Infoabend: Do 18.7.24, 18:00 Uhr
Alter: 8–12 Jahre
Betreuung: Charlie Häussler und Team
Anmeldeschluss: 1.7.24
Kursnr.: 24-AK265

REGELMÄSSIGE KLETTERKURSE

Für Kinder, die das Klettervirus voll gepackt hat! In unseren fortlaufenden Kursen können Kinder ihre Kenntnisse und Fähigkeiten kontinuierlich ausbauen und sich nach einem Basiskurs auf das Seilklettern oder Bouldern spezialisieren. Hier geben wir einen Überblick über das generelle Kurskonzept und die aufeinander aufbauenden Kursstufen. Den detailierten Kursplan veröffentlichen wir halbjährlich kurz vor Anmeldebeginn über die Sektionswebsite.

Kurslaufzeiten Winter 2023 bis Frühjahr 2025

Winter 2023/2024: Kursstart am Mo 9.10.23
Die Kurse im Winterhalbjahr laufen bereits und enden vor den Faschingsferien 2024. Für den Winter empfehlen wir Schnupper- und Grundkurse Klettern für Kinder, um den Klettersport kennenzulernen und die Zeit bis zur Anmeldung für die Sommerkurse zu überbrücken.

Sommer 2024: Kursstart am 4.3.24
Den genauen Kursplan für das Sommerhalbjahr und den Termin zum Anmeldebeginn veröffentlichen wir Anfang Februar 2024 auf der Sektionswebsite.

Winter 2024/2025: Kursstart im Oktober 2024
Den genauen Kursplan für das Winterhalbjahr und den Termin zum Anmeldebeginn veröffentlichen wir Anfang September 2024 auf der Sektionswebsite.

Wichtige Hinweise zur Kursauswahl und Buchung

Ein Kind kann nur an einem Kurs teilnehmen, wenn das Alter passt und die Voraussetzungen zutreffen. Die Zahl der Kinder in den Kursen ist begrenzt. Wir legen die Teilnehmer*innen in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen fest.
Kinder, die ganz neu und **ohne Vorkenntnisse im Klettern und Bouldern** starten, können nur an Kursen mit der Bezeichnung **für Beginner** teilnehmen (online im Kursplan gekennzeichnet). Auch beim Wechseln in die nächste Kursstufe muss ein Kurs mit dem Zusatz für Beginner gebucht werden (z. B. nach bestandem Topropeschein ➡ „Vorstieg für Beginner“).
Bitte lese im Folgenden genau die Voraussetzungen für die Kurse der in Frage kommenden Stufe und beachte die Details im jeweiligen Kursplan online, damit du die richtige Kurswahl für dein Kind treffen kannst.

STUFE 0: BASISKURSE KLETTERN UND BOULDERN

Unsere Basiskurse sind für Kinder und Jugendliche geeignet, die mit dem Klettern anfangen wollen oder bisher nur geringe Klettererfahrung gesammelt haben. Der Schwerpunkt liegt hier beim Bouldern. Zusätzlich werden die Basiskenntnisse des Kletterns im Toprope vermittelt. Kinder bis 8 Jahre werden fast ausschließlich bouldern, bei den älteren Kindern beginnen wir mit dem Seilklettern und Sichern im Toprope.
Voraussetzungen: Bewegungsfreude, Interesse am Klettern.

Kursinhalte: Basiskenntnisse zum Treten und Greifen, Bewegungsaufgaben umsetzen im einfachen Gelände, Gurtanziehen, Erlernen doppelter Achterknoten, Seilkommandos, Topropesichern ab 9 Jahre.
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 6–8 Jahre, 9–11 Jahre, 12–14 Jahre
Kursdauer: 15 x 60 Minuten pro Halbjahr

STUFE 1: KLETTERKURSE TOPROPE, GRUNDKURSE BOULDERN

In diesen Kursen werden die Grundkenntnisse aus dem Basiskurs im Seilklettern und Bouldern ausgebaut und vertieft. Kinder können sich dabei für eine der beiden Disziplinen entscheiden.

KLETTERKURSE TOPROPE

In den Toprope-Kursen werden die wesentlichen Kenntnisse im Topropeklettern und -sichern vermittelt. Ziel ist die Abnahme des DAV-Kletterscheins Toprope.
Voraussetzungen: Selbstständiges Gurtanziehen, Beherrschen des doppelten Achterknotens, keine Höhenangst.
Kursinhalte: Bedienung Sicherungsgerät, Sichern im Toprope, Partnercheck Kletterer/Sicherer, Falltest-Übungen, Kenntnisse und Abnahme DAV-Kletterschein Toprope, Klettertechnik, Ausdauer

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Altersgruppen: 9–11 Jahre, 12–14 Jahre
Kursdauer: 15 x 60 Minuten pro Halbjahr

GRUNDKURSE BOULDERN

In den Boulder-Grundkursen wird die Klettertechnik ausgebaut und vertieft. In spezifischen Boulderaufgaben wird die Klettertechnik gezielt geübt, um das Kletterkönnen weiter zu verbessern.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Klettertechnik, Motivation sich zu verbessern.
Kursinhalte: Exaktes Treten, Griffarten (Nutzung/Körperposition), Erlernen und Vertiefen verschiedener neuer Klettertechniken, Verbesserung Kraft, Bouldern in verschiedenen Wandneigungen, eigenständiges Bouldern, Definieren von Bouldern, Aufwärmen, Dehnen
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 9–11 Jahre, 12–14 Jahre
Kursdauer: 15 x 60 Minuten pro Halbjahr

Foto: B. Jäger

STUFE 2: KLETTERKURSE VORSTIEG, AUFBAUKURSE BOULDERN

Diese Kurse richten sich an Jugendliche, die bereits den DAV-Kletterschein Toprope erworben und sich eine solide Klettertechnik angeeignet haben.

KLETTERKURSE VORSTIEG

In den Vorstiegskletterkursen steht das Klettern im Vorstieg ganz im Fokus. Ziel ist es, das Vorsteigen schrittweise zu erlernen, zu verbessern und schließlich den DAV-Kletterschein Vorstieg zu erwerben.
Voraussetzungen: Kenntnisse Kletterkurs Toprope, DAV-Kletterschein Toprope, keine Höhenangst, gute Klettertechnik.
Kursinhalte: Verantwortungsbewusstes Klettern im Toprope, Clippen, Klettern und Sichern im Vorstieg, Gefahrenbewusstsein, Fallübungen, Kenntnisse DAV-Kletterschein Vorstieg, Abnahme DAV-Kletterschein Vorstieg, Verbesserung Klettertechnik, Ausdauertraining.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Altersgruppen: 12–14 Jahre, 15–18 Jahre
Kursdauer: 15 x 90 Minuten pro Halbjahr

AUFBAUKURSE BOULDERN

In den Aufbaukursen Bouldern steht die Verbesserung des eigenen Könnens weiter im Mittelpunkt. Dazu müssen die Jugendlichen motiviert sein, an Boulderaufgaben zu arbeiten, Kraft, Beweglichkeit sowie Klettertechnik auszubauen und zu trainieren.
Voraussetzungen: Kenntnisse Grundkurs Bouldern, Motivation Kletterkönnen und Leistung zu verbessern.
Kursinhalte: Verbesserung der Klettertechnik und Kraft, Erlernen neuer Bewegungsmuster, Boulder lesen, Projektieren, Spotten, Aufwärmen, Dehnen, Grundlagen Trainingslehre.
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 12–14 Jahre, 15–18 Jahre
Kursdauer: 15 x 60 Minuten pro Halbjahr

AUFBAUKURSE KLETTERN UND BOULDERN

In diesen Kursen werden wir sowohl das Klettern im Vorstieg erlernen als auch beim Bouldern an Kraft, Beweglichkeit und Klettertechnik arbeiten.
Voraussetzungen: Kenntnisse Kletterkurs Toprope, DAV-Kletterschein Toprope, keine Höhenangst, gute Klettertechnik, Kenntnisse Grundkurs Bouldern, Motivation Kletterkönnen und Leistung zu verbessern.
Kursinhalte: Verantwortungsbewusstes Klettern im Toprope, Clippen, Klettern und Sichern im Vorstieg, Gefahrenbewusstsein, Fallübungen, Kenntnisse DAV-Kletterschein Vorstieg, Abnahme DAV-Kletterschein Vorstieg, Ausdauertraining, Verbesserung der Klettertechnik und Kraft, neue Bewegungsmuster erlernen, Boulder lesen, Aufwärmen, Dehnen.
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 9–11 Jahre, 12–14 Jahre, 15–18 Jahre
Kursdauer: 15 x 90 Minuten pro Halbjahr

rechte Seite: Bei den Erlanger Stadtmeisterschaften im Bouldern, Foto: B. Jäger

STUFE 3: BESSER KLETTERN, BESSER BOULDERN

Bei diesen Kursen für Jugendliche liegt der Fokus auf dem Verbessern der eigenen Kletter- oder Boulderleistung durch spezifische Trainingsinhalte. Themen wie Ausgleichstraining, Taktik, Klettern an der Leistungsgrenze sowie der Umgang mit Stürzen beim Seilklettern spielen eine wichtige Rolle.

BESSER KLETTERN

Voraussetzungen: Kenntnisse Kletterkurs und DAV-Kletterschein Vorstieg, Motivation Kletterkönnen und Leistung zu verbessern.
Kursinhalte: Verantwortungsbewusstes Klettern im Vorstieg, DAV-Kletterschein Vorstieg, Sturztraining, Klettern an der Leistungsgrenze, Projektieren, Materialkunde, Kenntnisse für das Klettern am Fels.

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt Erlangen
Altersgruppen: 12–14 Jahre, 15–18 Jahre
Kursdauer: 15 x 120 Minuten pro Halbjahr

BESSER BOULDERN

Voraussetzungen: Kenntnisse Aufbaukurs Bouldern, Motivation zur Verbesserung der Kletterleistung und des Kletterkönnens.
Kursinhalte: Trainingslehre, Krafttraining, leistungsorientiertes Bouldern, Ausgleichstraining.

Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 12–14 Jahre, 15–18 Jahre
Kursdauer: 15 x 90 Minuten pro Halbjahr

BESSER KLETTERN & BOULDERN

Voraussetzungen: Kenntnisse Aufbaukurs Klettern & Bouldern, Motivation zur Verbesserung der Kletterleistung und des Kletterkönnens.
Kursinhalte: Trainingslehre, Krafttraining, leistungsorientiertes Bouldern, Ausgleichstraining, verantwortungsbewusstes Klettern im Vorstieg, DAV-Kletterschein Vorstieg, Sturztraining, Klettern an der Leistungsgrenze, Projektieren, Materialkunde.

Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen
Altersgruppen: 12–14 Jahre
Kursdauer: 15 x 90 Minuten pro Halbjahr

Wettkampfklettern

STÄRKER – STEILER – SCHNELLER

LEISTUNGSTRAININGSGRUPPEN

Im Fokus dieser Gruppen für Kinder ab 8 Jahren steht leistungsorientiertes Klettern. Ziel ist, die Kinder gut vorbereitet und aufmerksam begleitet ans Wettkampfklettern heranzuführen. Im Verlauf der Jahre soll sich ihre individuelle Kletterleistung verbessern. Doch natürlich darf auch der Spaß, beim Training und am Klettern selbst, nicht zu kurz kommen!

ANSPRECHPARTNER
Christian Kettl
wettkampfklettern@alpenverein-erlangen.de

NACHWUCHSTRAINING

Dieses Angebot richtet sich bereits an jüngere Kinder, die die Motivation und das Kletterkönnen haben, um in das Wettkampfklettern einzusteigen. Dafür muss an dem Training regelmäßig und motiviert teilgenommen werden. Darüber hinaus sollte noch ein weiteres Mal in der Woche geklettert werden.
Ziel ist es, die Kletterleistung, die Klettertechnik und Fitness in allen drei Kletterdisziplinen – Lead, Bouldern und Speed – zu erlernen und zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Teilnahme an zahlreichen regionalen Kletterwettkämpfen um Erfahrung zu sammeln. Zum Teil können die Kinder sogar bei Wettkämpfen auf bayerischer Ebene starten.
Voraussetzungen: Kletterschein Toprope, Freude an der Teilnehme an Kletterwettkämpfen, Motivation zum Trainieren und die eigene Leistung zu verbessern.

Trainingstermin: Mi 17:00–19:00 Uhr
Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen. An 1–2 Terminen im Monat Fahrt in eine andere Kletterhalle bzw. Training in der DAV Sparkassen Bergwelt (ca. 17:00–20:00 Uhr).
Kursleitung: Andi Beck, Milena Krämer
Alter: 8–12 Jahre
Kursgebühr: ca. 30 €/Monat zzgl. Halleneintritte

Zusatztraining BESSER KLETTERN: Mo 17:00–19:00 Uhr
Bei diesem Extra-Training liegt der Fokus auf dem Seilklettern. Die Kinder erlernen das zuverlässige Sichern im Vorstieg, Klettern an der Leistungsgrenze sowie das damit verbundene Stürzen.
Ort: DAV Sparkassen Bergwelt
Kursleitung: Florian König
Alter: 8–12 Jahre
Kursgebühr: ca. 25 €/Monat zzgl. Halleneintritte

WETTKAMPFTRAINING

Dieses Training richtet sich an Jugendliche, die motiviert trainieren und bereits Erfahrung bei Kletterwettkämpfen gesammelt haben. Ziel ist eine Verbesserung der Kletterleistung, sodass eine Teilnahme und gute Platzierung bei den Bayerischen Meisterschaften und ggf. auch eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften möglich sind. Die Teilnehmer müssen motiviert sein, neben dem zweimal die Woche stattfindenden Training der Sektion zusätzlich selbst zu trainieren. Sinnvoll ist auch die Teilnahme an vielen regionalen Wettkämpfen, um Erfahrung zu sammeln. Mit Hilfe eines Trainingsplanes und individuellen Aufgaben werden die Jugendlichen gezielt auf die Wettkämpfe vorbereitet und, wo möglich, im Wettkampf betreut.

Voraussetzungen: Kletterschein Vorstieg, regelmäßige Teilnahme an beiden Trainingseinheiten, hohe Bereitschaft, sich aktiv in das Training einzubringen, Teilnahme an den Qualifikationswettkämpfen auf bayerischer Ebene, jährliche Überprüfung des Leistungszuwachses.

Termin: Di und Do jeweils 18:00–20:00 Uhr

Ort: DAV Boulderzentrum Erlangen. An einem Termin im Monat, Training in einer anderen Kletterhalle bzw. in der DAV Sparkassen Bergwelt (17:00–21:00 Uhr).

Kursleitung: Christian Kettl, Ben Zimmer, Moritz Perwitzschky, Pia Zuber, David Stocker

Alter: bis 18 Jahre

Kursgebühr: ca. 45 €/Monat zzgl. Halleneintritte

TALENTSICHTUNGSTERMINE: JUNI 2024

Wer kann teilnehmen?
Kletterbegeisterte, trainingsmotivierte, wettkampfaffine Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren.
Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse im Bouldern und Seilklettern sowie Sichern.
Kontakt: Interessierte melden sich bei Claudia Bezold (bezold@alpenverein-erlangen.de).

Aurelia Bittorf **(links)** und Arthur Joly **(links auf rechtem Bild)** beim Lead- und Speedwettkampf 2023 in der DAV Sparkassen Bergwelt; Fotos: S. Riedl

Vereinsjugend

jdav
Jugend des Deutschen Alpenvereins
Sektion Erlangen

... mehr als Klettern

DIE JDAV

Wir sind die Jugend im DAV Erlangen! Als eigenständige Organisation haben wir eine eigene Jugendvollversammlung und eine Menge Möglichkeiten, wie du mitbestimmen und dich einbringen kannst.

Viel Bewegung, Spaß und gemeinsame Zeit, meist draußen an der frischen Luft – das steht bei unseren Aktivitäten im Mittelpunkt. Ob Klettern, Bouldern, Paddeln, Basteln, Wandern oder mit dem Bike den Erlanger Burgberg unsicher machen: Wir haben so allerhand in unserem Programm. Schau mal rein!

*Auf die Beine gestellt wird das vielseitige Angebot auf den folgenden Seiten von uns ehrenamtlichen Jugendleiter*innen. Wir nehmen uns viel Zeit, um einmalige Gruppenerlebnisse und Outdoor-Abenteuer für dich zu organisieren und mit dir zu erleben. Dabei ist uns deine Freude und Begeisterung Lohn genug.*

Wir sehen uns draußen :-)

JUGENDREFERENT
Tobias Hanika
tobias.hanika@
alpenverein-erlangen.de

STELLV. JUGENDREFERENT
Raphael Mayr
raphael.mayr@
alpenverein-erlangen.de

Foto Ansprechpartner: privat; **rechte Seite:** Wanderwochenende in der Fränkischen, Foto: S. Langebrake

JUGENDGRUPPEN

BERGSCHMANKERL: DER NAME IST PROGRAMM!

Du liebst es in den Bergen unterwegs zu sein, nach einer anstrengenden Tour oder einem kalten Wintertag in die Hütte einzukehren und dann lecker zu essen? Kaasspatzen, Knödel oder doch lieber Kaiserschmarrn: So viele feine Gerichte haben die Berge (bzw. Hütten) zu bieten und genau dieses leckere Essen wollen wir uns nach Erlangen holen und gemeinsam kreieren. An die Töpfe ... fertig ... los!

Termin: jeder erste Donnerstag im Monat, ab 17:00 Uhr

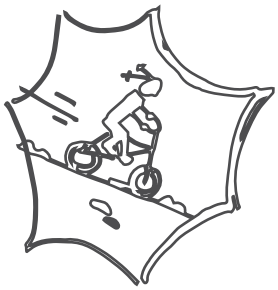
Alter: 6–27 Jahre

Treffpunkt: Küche im Treffpunkt Röthelheimpark

Unkostenbeitrag: aktionsbezogen, ca. 5 € pro Termin

Leitung: Susanne

Interesse? Melde dich unter bergschmankerl@alpenverein-erlangen.de und du erhältst alle weiteren Infos per Mail!



MOUNTAINBIKE-JUGEND

Du hast Lust auf Biken abseits geteerter Straßen? Bist du fit genug, den Erlanger Burgberg in zwei Stunden mehr als einmal hoch und runter zu fahren und dein Rad dabei auch über Wurzeln und Absätze zu bewegen? Dann komm doch dienstags um 17 Uhr zum Parkplatz auf der Handtuchwiese. Von dort wollen wir starten, um auf den Trails am Burgberg Spaß zu haben. Ausdauer, Geschicklichkeit, Fahrtechnik, Fahrradtechnik – von allem soll ein bisschen dabei sein und wir sind auch immer offen gegenüber neuen Ideen. Wir freuen uns auf dich!

Voraussetzungen:
- Geländetaugliches, voll funktionsfähiges Bike
- Schnellspanner zum Absenken der Sattelstütze
- Trinken, Helm, optional: Handschuhe, Brille
- Keine Schlösser, Körbe etc. am Bike

Termin: jeden Dienstag, ab 17:00 Uhr

Alter: 12–16 Jahre

Treffpunkt: Parkplatz an der Handtuchwiese

Leitung: Jan, Uwe

Interesse? Melde dich unter MTB-Jugend@alpenverein-erlangen.de und du erhältst alle weiteren Infos per Mail!

FELSFLITZER

Wir treffen uns jede Woche zum Klettern. Dabei wollen wir einfach gemeinsam Spaß haben – Menschen jeglichen Kletterkönnens sind willkommen! Aber weil die Jugend des DAV viel mehr ist als Klettern, setzen wir uns einmal im Monat in gemütlicher Runde zusammen, um unsere nächsten Fahrtziele auszusuchen. Bei uns dürft ihr selbst mitbestimmen, wo es hingeht! Neben Ausflügen in die nahe Fränkische Schweiz sind auch ein Hüttenwochenende oder mal eine gemeinsame Bergtour in den Ferien denkbar.

Neugierig? Komm doch mal zum Schnuppern vorbei! Dafür musst du noch nicht DAV-Mitglied sein.

Termin: jeden Donnerstag, 17:30–19:00 Uhr
Alter: 8–12 Jahre
Treffpunkt: DAV Boulderzentrum Erlangen
Unkostenbeitrag: 30 € pro Halbjahr
Leitung: Niklas, Rita, Simon
Interesse? Melde dich unter felsflitzer@alpenverein-erlangen.de und du erhältst alle weiteren Infos per Mail!

DONNERSTAGSGRUPPE

Wir treffen uns, weil wir Bock auf Klettern haben. Wir treffen uns aber auch, weil Klettern nicht das Einzige ist! Bei unseren „Standardtreffen" ziehen wir uns also die Finger lang – in unseren Kletterzentren oder draußen am Fels. Mindestens einmal im Monat unternehmen wir aber etwas Anderes: Kajakfahren, Wandern, durch Höhlen kriechen, Mountainbiken oder ein leckeres Menü zaubern. Außerdem planen und organisieren wir gemeinsam (ja, auch du bist dabei gefragt!) zwei Wochenenden im Jahr – am liebsten draußen in den Bergen.
Du kletterst schon länger und beherrschst die wichtigsten Sicherungstechniken? Und du hast Lust, Teil einer aktiven, unternehmungslustigen Gruppe zu werden? Wir freuen uns auf dich!

Was du mitbringen solltest: Spaß am Klettern und Bouldern, Sicherungstechnik, Interesse Neues auszuprobieren und dich aktiv in die Orga des Programms einzubringen.

Termin: jeden Donnerstag, ab ca. 17:00 Uhr
Alter: 18–24 Jahre
Unkostenbeitrag: aktionsbezogen
Leitung: Tobias, Bilbo
Interesse? Melde dich unter DoGruppe@alpenverein-erlangen.de und du erhältst alle weiteren Infos per Mail!

CHALK JUNKIES

Du hast Lust auf Klettern, Bouldern, Klettersteig, Wandern, Bergsteigen, Slacken und alles andere, was das Outdoor-Herz begehrt? Dann schau doch einfach mal bei uns vorbei!
Hauptsächlich treffen wir uns einmal die Woche zum gemeinsamen Bouldern oder Klettern. Dabei üben wir auch Erste Hilfe, Standplatzbau und alles andere, was man beim (alpinen) Klettern so brauchen kann. Aber auch andere Gruppenaktionen wie Wochenend- oder Urlaubsfahrten kommen nicht zu kurz.
Wenn du also die Basics im Bouldern und Klettern (sprich Sicherungstechniken) besitzt und dich gerne in der Gruppe beteiligst, bist du bei uns genau richtig.

Termin: jeden Dienstag, ab 18:00 Uhr
Alter: 18–27 Jahre
Leitung: Katharina, Tim
Interesse? Melde dich unter ChalkJunkies@alpenverein-erlangen.de und du erhältst alle weiteren Infos per Mail!

Anmeldung zu den Gruppen:
Jederzeit per Mail an die Leiter*innen der jeweiligen Gruppe.

FAHRTEN UND AKTIONEN

SCHMANKERL-WOCHENENDE AUF DER HANS-MERTL-HÜTTE

Du hast Lust auf ein abenteuerreiches Wochenende in den Alpen? Dann bist du hier genau richtig! Wir werden es uns auf der Hans-Mertl-Hütte – einer kleinen Selbstversorgerhütte (mit Holzofen, Plumpsklo und ohne Strom) – kulinarisch richtig gut gehen lassen und natürlich auch noch einen Gipfel erklimmen.
Voraussetzungen: Kondition für 1000 Hm mit Rucksack
Leitung: Susanne, Tobias
Kosten: 50 €

Termin: Sa 13.7.–So 14.7.24
Infoabend: Mo 1.7.24, 19:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Treffpunkt: Sa 8:00 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt
Rückkehr: So ca. 20:00 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt
Alter 16–20
Kurs-Nr.: J12

HÜTTENTOUR IN DEN BAYRISCHEN ALPEN

Hier bist du richtig, wenn dir die Fränkische Schweiz manchmal zu flach wird! Zusammen wollen wir mit dem Zug in die Berge reisen, um uns dort auf eine gemütliche Wandertour aufzumachen und uns für zwei Nächte auf einer Hütte einzurichten. Gemeinsam erkunden wir entspannt die Berglandschaft, die auch abseits des Gipfels viel zu bieten hat.
Voraussetzung: Kondition für mehrstündige Wanderung in einfachem Gelände
Leitung: Simon, N.N.
Kosten: 50 €

Termin: Mo 5.8.–Mi 7.8.24
Infoabend: Do 18.7.24, 19:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Treffpunkt: Mo 8:00 Uhr, Bahnhof Erlangen
Rückkehr: Mi ca. 18:00 Uhr, Bahnhof Erlangen
Alter: 10–14
Kurs-Nr.: J13

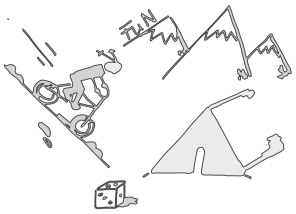
Anmeldung zu Fahrten und Aktionen:
Über das Online-Reservierungsformular auf der Sektionswebsite.

Großartiger Rastplatz beim Wandern rund um die Lenggrieser Hütte, Foto: T. Hanika

KOMBIAUSFAHRT: KLETTERN, BOULDERN UND BIKEN IM ZILLERTAL

Lust auf ein verlängertes Wochenende voller Aktivitäten und Abenteuer in den Bergen? Dann ist unsere Ausfahrt ins Zillertal genau das Richtige für dich! Gemeinsam möchten wir beim Klettern (ggf. auch Mehrseillängen) und Bouldern die Granitwände erklimmen und beim Mountainbiken die bergigen Trails erkunden. Ob du nur Mountainbiken, nur Klettern und Bouldern oder beides machen möchtest, ist dabei egal.
Voraussetzungen: *Klettern* – beherrschen der Sicherungstechniken, Klettern im Vorstieg am Fels mind. im 5. Grad UIAA; *Mountainbiken* – sicheres Fahren auf einfachen Trails und unebenem Untergrund; ein einwandfrei funktionsfähiges Mountainbike
Leitung: Magdalena, Jan, Tim
Kosten: 120 €

Termin: Mi 7.8.24–So 11.8.24
Infoabend: Mo 1.7.24, 19:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Treffpunkt & Rückkehr: DAV Sparkassen Bergwelt, Details werden am Infoabend besprochen
Alter: 16–27 Jahre
Kurs-Nr.: J14



KLETTERAUSFAHRT IN DIE FRÄNKISCHE

Die Griffe in der Halle sehen langsam alle gleich aus und du hast Lust auf frischen Wind? Erkunde mit uns gemeinsam die Felsen der Fränkischen! Wir suchen uns Routen für alle Ansprüche – von gemütlich bis ehrgeizig – und verbringen einen behaglichen Abend zusammen. Vorerfahrung am Fels ist nicht notwendig.
Voraussetzungen: Sichere Kletter- und Sicherungskenntnisse im Toprope, Vorstiegskenntnisse wünschenswert
Leitung: Simon, Ole
Kosten: 20 €

Termin: Mi 4.9.–Do 5.9.24
Ort: Oma Eichler (Trubachtal)
Infoabend: Mo 22.7.24, 19:00 Uhr, DAV Geschäftsstelle
Treffpunkt: Mi 9:00 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt
Rückkehr: Do ca. 17:00 Uhr, DAV Sparkassen Bergwelt
Alter: 10–14
Kurs-Nr.: J15

WORKSHOP: ENERGY-BALLS SELBER MACHEN

Was sind eigentlich Energy-Balls? Was steckt drin und warum sind sie so beliebt? Diesen Fragen gehen wir auf die Spur, bevor wir selber Hand anlegen: Stelle deine eigenen Energy Balls aus natürlichen Zutaten her! Wir experimentieren mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und Zutaten, verkosten und teilen unsere selbstgemachten Leckereien.
Warum solltest du unbedingt dabei sein? Hier lernst du, wie du einen gesunden und energiegeladenen Snack für Schule, Sport und Freizeit zubereitest. Neue Leute kennenlernen inklusive ;-) Alle Zutaten werden gestellt. Sei dabei und mach mit!

Voraussetzung: Interesse am Thema
Leitung: Susanne, Tobias
Kosten: 5 €

Termin: Mi 20.11.24, 11:00–14:00 Uhr (Buß- und Bettag)
Treffpunkt: DAV Sparkassen Bergwelt, Mehrzweckraum
Alter 12–27
Kurs-Nr.: J16

Unsere Gruppen

GEMEINSAM UNTERWEGS

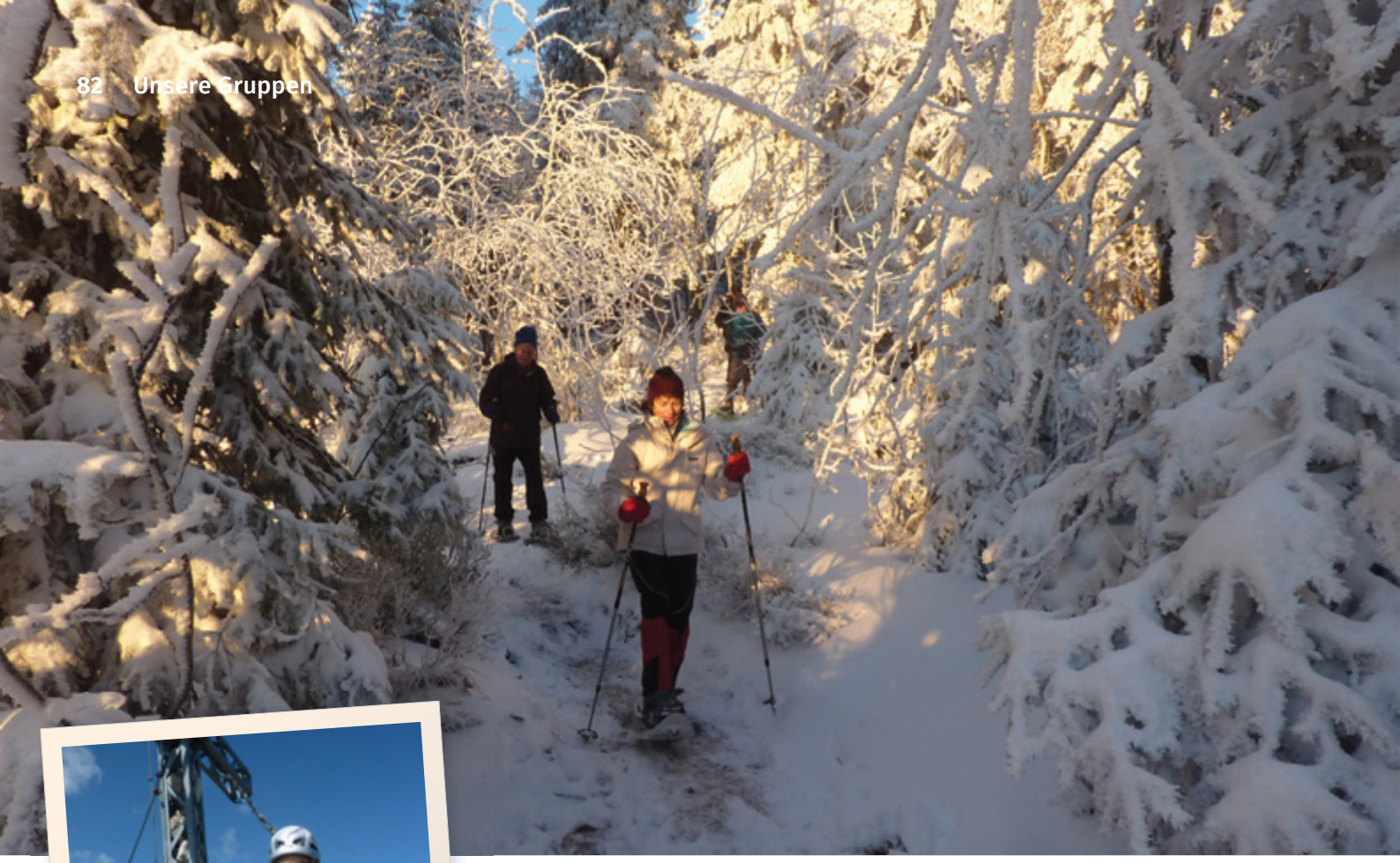
Neben unseren Ausbildungskursen bieten auch die Gruppen der Sektion ein breites Programm rund um den Bergsport an – oft in der Region und offen für alle!

Die in diesem Programm aufgeführten Touren sind Gemeinschaftsunternehmungen und keine Führungstouren. Die genannten Kontaktpersonen kümmern sich auf ehrenamtlicher Basis um den organisatorischen Rahmen (z. B. Zeit, Treffpunkt, Ort etc.). Ihnen obliegt nicht die bergsportliche Leitung der Unternehmungen, **d. h. alle Teilnehmer*innen müssen ihre Fähigkeiten für die Tour/Aktion selbst einschätzen**. Die Verantwortung tragen alle ausschließlich für sich selbst.

Gruppenaktivitäten, deren **Anreise klimaschonend** organisiert wird (zu Fuß, mit dem Rad, dem ÖPNV, dem Vereinsbus oder in Fahrgemeinschaften), sind mit enstprechenden Icons markiert. Legende u. a. auf S. 91.

Bergsteigergruppe	82	Paddelgruppe	94
Familiengruppe	84	Parasportgruppe	96
Friends & Bolts	86	Querbeet-Freizeitgruppe	98
Höhlengruppe	88	Skitourengruppe	100
Mountainbikegruppe	90	Sportklettergruppe	102
Outdoorgruppe	92	Wandergruppe	104

Gratwanderung an der Höllenscharte, Foto: N. Hellpoldt



ANSPRECHPARTNER

Norbert Hellpoldt
bergsteigen@alpenverein-erlangen.de

BERGSTEIGERGRUPPE

ALTER

39+X

AKTIVITÄTEN

Wir sind eine offene Gruppe für Leute mit Spaß am Bergsport. Unsere Aktivitäten spielen sich in der heimatlichen Umgebung sowie in den Alpen ab. Dazu zählen: Klettern (DAV Kletterturm/Boulderhalle, DAV Sparkassen Bergwelt, Fränkische Schweiz, Alpin), Klettersteiggehen, Mountainbiken, Wandern, Hochtouren, Skitouren, Schneeschuhtouren und Langlaufen.

DU WILLST MITMACHEN?

Das Programm wird aus den Vorschlägen der Gruppenmitglieder zusammengestellt. Bei unseren Treffen alle zwei Wochen besprechen wir weitere Aktivitäten. Kurzfristige Aktivitäten werden auch über unseren E-Mail-Verteiler ausgemacht. Interessierte sind herzlich willkommen. Wir nehmen auch gerne Mitglieder anderer Gruppen mit.

HIER TRIFFST DU UNS

Bergsteiger*innentreff im Unicum freitags ab 20:00 Uhr. Vorher treffen wir uns zum Bouldern oder Klettern ab 18:00 Uhr im DAV Boulderzentrum oder in der DAV Sparkassen Bergwelt.

Termine Bergsteiger*innentreff 23/24:
24.11.23, 8.12.23, 22.12.23, 5.01.24, 19.1.24, 2.2.24, 16.2.24, 1.3.24, 15.3.24, 5.4.24, 19.4.24, 3.5.24, 17.5.24, 31.5.24, 14.6.24, 28.6.24, 5.7.24, 19.7.24, 2.8.24, 16.8.24, 3.8.24, 13.9.24, 27.9.24, 11.10.24, 25.10.24, 8.11.24

Foto Ansprechpartner: privat, **oben:** Schneeschuhwandern am Plöckenstein; **rechte Seite:** Auf der Suldenspitze; Fotos: N. Hellpoldt

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Skitourentage
Termin: Mo 1.1.–Sa 6.1.24
Ort: Weidener Hütte
Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Werner Schmidt

Schneeschuhwochenende
Termin: Januar 2024
Ort: Bayerischer Wald
Bewertung: Schneeschuhwandern **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Norbert Hellpoldt

Skitourenwochenende für Senior*innen
Termin: Anfang Februar 2024
Ort: Bayerische Alpen / Kitzbühler Alpen
Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Roland Görtler

Skitourenwoche
Termin: Februar
Ort: Wo Schnee liegt
Bewertung: Skitouren **T** ● ● **K** ● ●–● ● ●
Organisation: Norbert Hellpoldt

Langlauftage
Termin: nach Schneelage
Ort: Wo Schnee liegt
Organisation: Georg Piosek

Höhlentour
Termin: Mai 2024
Ort: Schönsteinhöhle
Voraussetzung: keine Platzangst oder Angst vor Dunkelheit
Organisation: Karl Ostermeier

Transalb mit dem Mountainbike
Termin: Mo 3.6.–Mi 5.6.24
Ort: Frankenalb
Bewertung: Mountainbiken **T** ● **K** ● ●
Organisation: Helmut Sperber

Klettersteige im Zillertal
Termin: Fr 28.6.– So 30.6.24
Ort: Zillertal
Bewertung: Klettersteige **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Helmut Sperber

Bergradeln
Termin: Juni/Juli 2024
Ort: wird noch festgelegt
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Georg Piosek

Hochtour
Termin: Ende Juni 2024
Ort: wird noch festgelegt
Bewertung: Eis- und Hochtouren **T** ● ● **K** ● ● ●
Organisation: Norbert Hellpoldt

Alpinklettern
Termin: September 2024
Ort: Dolomiten
Bewertung: Klettern **T** ● ● **K** ● ● ●
Organisation: Marcel Indenbirken

Abschlusstour
Termin: September 2024
Weitere Details werden noch bekanntgegeben

Buß- und Bettagswanderung
Termin: 20.11.24
Weitere Details werden noch bekanntgegeben

ANSPRECHPARTNER

Dominik Thönnes
familien@alpenverein-erlangen.de

FAMILIENGRUPPE

ALTER

Ab 0 Jahren. Die meisten unserer Kinder sind aktuell im Kindergarten- und Grundschulalter. Wir bieten aber auch Ausflüge für ältere Kinder. Ab wann Kinder bei den einzelnen Aktivitäten mitmachen können, hängt natürlich von der angebotenen Tour ab. Informationen dazu gibt es in der jeweiligen Ausschreibung oder direkt bei den für die Organisation Zuständigen.

AKTIVITÄTEN

Eigentlich machen wir fast alles – Hauptsache draußen und zusammen mit anderen. Im Sommer sind wir in der Fränkischen Schweiz und in den Alpen, auch mal mit Paddelbooten und Klettergurten, auf Hütten und mit Zelten unterwegs. Im Winter geht es mit Wanderschuhen und Matschhose, Schlitten und Schneeschuhen, Skiern oder Schlittschuhen raus.

HIER TRIFFST DU UNS

Informationen zu geplanten und spontanen Unternehmungen bekommst du über unseren Mailverteiler, in den du per Anfrage gerne aufgenommen wirst.

MARKENZEICHEN

Uns geht es weder um möglichst weite Wege noch um möglichst viele Höhenmeter, sondern darum, dass wir gemeinsam mit unseren Kindern und anderen Familien die Natur und ihre Wunder entdecken und interessante Gegenden in der Nähe und Ferne kennenlernen.

DU WILLST MITMACHEN?

Wir freuen uns über jede neue Familie! Die Gemeinschaftstouren werden von den Familien selbst organisiert – alle können sich einbringen.

oben: Abkühlung in der Wiesent; **rechte Seite:** Ausflug zum Walberla; alle Fotos: D. Thönnes

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Gemeinsam mit Gleichgesinnten die Natur erleben macht Eltern und Kindern Spaß. Und wenn auch du deine Ideen zu unserem Programm beiträgst, werden unsere Unternehmungen umso bunter und vielseitiger.

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023

Unser Hüttenwochenende!

UNSER TOUREN-/AUSFLUGSTIPP

Besonders im Frühling lohnt sich ein Ausflug zur Lillachquelle bei Weißenohe. Dort hält auch die Gräfenbergbahn, sodass eine bequeme Anreise mit den Öffis möglich ist. Zum Abschluss darf ein Besuch im Biergarten der Klosterbrauerei nicht fehlen!

MEHR INFOS

Zusätzliche Termine sowie Aktualisierungen gibt es unter *Familiengruppe* auf der Website des DAV Erlangen. Um in unseren Mailverteiler aufgenommen zu werden, schicke einfach eine Anfrage an familien@alpenverein-erlangen.de. Die Anmeldung zu den Unternehmungen erfolgt direkt bei den Organisator*innen.

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Weihnachtsfeier 2023

Termin: Sa 9.12.23

Treffpunkt: DAV Sparkassen Bergwelt

Hüttentage in den Bergen

Termin: Sommerferien 2024

Wir sind noch auf der Suche nach einer geeigneten Hütte. Wenn du eine Idee hast, melde dich gerne per Mail!

Tagesausflüge

Termine: 4.2.24, 10.3.24, 21.4.24, 30.6.24, 29.9.24

Details werden über den E-Mail-Verteiler bekanntgegeben.

Ideen: Dominik Thönnes

Weihnachtsfeier 2024

Termin: So 15.12.24

Treffpunkt: Kletter- und Vereinszentrum

Weitere Ausflüge

... sind in Planung. Solltest du auch eine Idee für einen schönen Familienausflug haben, freuen wir uns über deine Vorschläge!

ANSPRECHPARTNER

Tobias Arndt
junioren@alpenverein-erlangen.de

FRIENDS & BOLTS

ALTER
27–37 Jahre

AKTIVITÄTEN
Klettern mittwochs am DAV „Turm“ oder in der DAV Sparkassen Bergwelt mit gemütlichem Zusammensitzen im Anschluss, Löcherhängen im Frankenjura, Alpinklettern und Hochtouren in den Alpen, Mountainbiken überall, wo es Steigungen und Gefälle gibt, und sogar Bouldern.

HIER TRIFFST DU UNS
Im Sommer ist jeden Mittwoch von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr volle Action beim Klettern, Bouldern, Techniktraining im DAV Boulderzentrum geboten. Im Winter verteilen wir uns auf die Halle im DAV Boulderzentrum und die DAV Sparkassen Bergwelt. Je nachdem, worauf du Lust hast, kannst du dich den Kletterenthusiast*innen oder den Boulderfreund*innen anschließen...

MARKENZEICHEN
Wir sind eine bunt gemischte Gruppe, offen für alle, die gerne in einer lebendigen Gemeinschaft regelmäßig klettern und anderweitig draußen unterwegs sein wollen.

DU WILLST MITMACHEN?
Super, dann schau gerne bei uns vorbei! Alle, die in unserem Alter sind und Lust auf Klettern und gemeinsame Unternehmungen oder Blödsinn mit Gleichgesinnten haben, sind bei uns herzlich willkommen. Da wir eine offene Gruppe sind, solltest du schon selbstständig Sichern können und Lust haben, dich aktiv in die Mitgestaltung der Gruppe und unserer Aktivitäten einzubringen. Bei unseren Treffen geben wir unsere Erfahrungen gerne an dich weiter.

MEHR INFOS – AKTIONEN 2024
Wir sind oft spontan unterwegs und etwas kurzfristig in der Planung. Aktuelles zu unseren Aktionen findest du auf der Sektionswebsite. Oder kontaktiere uns einfach per Mail unter junioren@alpenverein-erlangen.de!

Klettern in Heubach, Foto: B. Zimmer

der steinbock
BOULDERHALLEN

Neukunden-Special

3X ZAHLEN
5X BOULDERN*

*Sonderangebot gilt nur bei Erstregistrierung. Mit der Karte kannst du in Zirndorf, Nürnberg und Erlangen bouldern. Mehr Infos bekommst du bei unserem Thekenpersonal.

dersteinbock-zirndorf.de · dersteinbock-nuernberg.de
dersteinbock-erlangen.de · cafekraft.de

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Erlangen

SPECIAL für Mitglieder der DAV Sektion Erlangen e.V. Kaufe eine **11er Karte bekomme 12 Eintritte!** Kaufen in Erlangen nutzen in allen vier Hallen der Region.

HÖHLENGRUPPE

ANSPRECHPERSONEN

Jutta und Stefan Uhl
0172/8946053, 0177/2368256
hoehle@alpenverein-erlangen.de

ALTER

Bunt gemischt von 10 bis 60 Jahre.

AKTIVITÄTEN

Wir führen einfache bis anspruchsvolle Touren in Höhlen durch. Entweder sind wir in bekannten Höhlen unterwegs oder suchen, erkunden und dokumentieren noch nicht erforschte Höhlen. Speziell heißt es, dass wir in den Höhlen klettern, uns durch Engstellen quetschen, uns in Schächte abseilen, unterirdische Seen mit Booten befahren oder einfach nur die Tropfsteinwelten bestaunen.

HIER TRIFFST DU UNS

Wir führen außerhalb der Fledermausschutzzeit an einem Abend in der Woche ab ca. 18:00 Uhr Touren in fränkische Höhlen durch. Gäste sind hier herzlich willkommen. Ausrüstung kann maximal dreimal gestellt werden.

MARKENZEICHEN

Kameradschaft ist bei uns hoch angesehen. Wer das Abenteuer unter Tage sucht, gerne nette Gesellschaft um sich hat, sich beim Klettern wohl fühlt, sich in einen Schacht abseilt, Wasserhöhlen im Neopren erkundet oder auch mal in den Eishöhlen der Alpen Eiswasserfälle bestaunt, ist bei uns herzlich willkommen.

DU WILLST MITMACHEN?

Wer Interesse an der Unterwelt hat, kann sich gerne bei uns melden. Spezielle Voraussetzungen braucht man nicht. Man sollte nur kein Problem mit lehmverschmierten Overalls und verklumpten Gummistiefeln oder Bergschuhen haben. Jutta und Stefan Uhl vermitteln gern weitere Infos.

oben: Mit Kids in the Cave in der Schönsteinhöhle, Foto: S. Federmann, **Foto Ansprechpersonen:** privat; **rechte Seite:** In der Spannagelhöhle, Foto: S. Uhl

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Weil du Spaß am Außergewöhnlichen hast! Unser Ziel ist, die Schönheit und das Schützenswerte der Höhlen gepaart mit etwas Abenteuer und Forschung zu vermitteln. Oberstes Gebot ist die Sicherheit aller Teilnehmer*innen, gefolgt vom Schutz der Höhlen.

UNSER TOUREN-/AUSFLUGSTIPP

Die Wanderung zur Wunders-, Witzen und Oswaldhöhle ist außerhalb der Fledermausschutzzeit von April bis September besonders empfehlenswert. Wer dabei die Höhlen besichtigen will, muss unbedingt Helm und Licht dabeihaben. Diese Höhlen sind auch für die jüngeren Höhlenforscher*innen in Begleitung ihrer Eltern geeignet. Selbstverständlich sollte sein, dass man eine Höhle so verlässt, wie man sie vorgefunden hat – Natur- und Höhlenschutz muss immer im Vordergrund stehen.

MEHR INFOS

Um Höhlen zu schützen, werden viele Informationen nur intern weitergegeben und nicht im Internet publiziert. Weitere Touren werden per E-Mail-Verteiler intern bekannt gegeben. Melde dich bei Interesse bei uns!

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Neujahrstreffen
Termin: 1. Woche im Januar 2024

Fledermauszählungen
Durchführung der Zählungen in Abstimmung mit der Koordinationsstelle Nordbayern
Termin: Januar bis März 2024

Jubiläumsfeier: 20 Jahre DAV Höhlengruppe
Termin: Sa 6.4.24

Hundalm Eishöhle bei Wörgl
Auswintern der Schauhöhle
Termin: Ende April 2024

Höhlenfahrten in der Fränkischen Schweiz
Touren werden intern bekanntgegeben, Gäste willkommen!
Termine: Mai bis Ende September 2024, immer am Mittwochabend oder Freitagabend; Start: 18:00 Uhr

Führungstour in die Falkensteiner Höhle
Für alle höhleninteressierten Gäste von Jung bis Alt, die mit uns unterirdische Räume und Hallen erkunden wollen und mehr über die Entstehung der Höhlen, die Geologie der Fränkischen Schweiz und speziell den Wasserschutz lernen möchten.
Termin: Juli 2024
Voraussetzung: keine Angst in engen Räumen

Sommerfest
Termin: Sa 13.7.– So 14.7.24

Forschungstour in die Schellenberger Eishöhle
Termin: August 2024

Höhlenurlaub in Slowenien
Urlaubsfahrt zur Erkundung interessanter und schöner Höhlen
Termin: September 2024

„Kids in the Cave“: Höhlentouren für & mit Kindern
Unter der Führung zweier ausgebildeter Höhlenführer*innen und in Begleitung mindestens eines Elternteils befahren wir bekannte und auch unbekanntere Höhlen mit Kindern. Höhlenausrüstung für Kinder und Eltern kann geliehen werden. Bei Interesse bitte telefonisch oder per Mail melden.
Alter der Kinder/Jugendlichen: 4–15 Jahre

Termine	Tour
So 21.4.24	Höhlenwanderung bei Muggendorf
Sa 1.6.24	Schönsteinhöhle
Sa 13.7.24	Alfelder Windloch
So 22.9.24	Bismarckgrotte

ANSPRECHPARTNERIN

Imke Wiedemann
mountainbike@alpenverein-erlangen.de

MOUNTAINBIKEGRUPPE

ALTER
Gemischt!

AKTIVITÄTEN
Mountainbiketouren von Feierabendrunden bis zu Mehrtagesunternehmungen.

HIER TRIFFST DU UNS
In den Sommermonaten sind wir mittwochs regelmäßig auf unseren Hausrunden unterwegs (v. a. Rathsberg, Hetzleser Berg und darüber hinaus). Die Streckenplanung findet meist spontan und gemeinsam statt. Nach Absprache treffen wir uns gelegentlich auch samstags, v. a. in den Wintermonaten. Zusätzlich haben wir auch einige Tages- und Mehrtagestouren in andere Regionen im Programm, die von verschiedenen Gruppenmitgliedern organisiert werden. Details werden zeitnah über unseren E-Mail-Verteiler kommuniziert. Die Feierabendrunden lassen wir gerne im Biergarten ausklingen, bei Tagestouren kehren wir meist unterwegs einmal ein.

MARKENZEICHEN
Trails werden bei uns auch gerne bergauf gefahren.

DU WILLST MITMACHEN?
Mitfahren können alle Mountainbiker*innen, die bereits etwas Kondition und Fahrtechnik mitbringen und Spaß auf fränkischen Trails haben.

GRUPPEN-AKTIVITÄTEN 2023
Im vergangenen Jahr war die Gruppe wie gewohnt regelmäßig im Erlanger Osten, Westen und Norden unterwegs. Unsere (Mehr-)Tagestouren führten darüber hinaus in die Fränkische und Hersbrucker Schweiz, in den Nürnberger Schmausenbuck, ins Altmühltal, ins Fichtelgebirge, nach Miltenberg am Main und in die Alpen (Ligurien und um Livigno).

oben und rechte Seite: Mittsommertour nach Ortspitz; alle Fotos: I. Wiedemann

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Wöchentliche Treffen

Treffpunkt: Bürgermeistersteg, Ebrardstraße (Lewin-Poeschke-Anlage), beim Hubschrauberlandeplatz
Termin: mittwochs, 17:00 Uhr (ab Beginn der Sommerzeit bis Ende September); samstags, 13:00 Uhr (nach Absprache)

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt …

Adventstour in die Fränkische Schweiz rund um den Ebermannstädter Weihnachtsmarkt
Termin: So 3.12.23
Treffpunkt: Bahnhof Erlangen
Bewertung: Mountainbiken **T** ● – ● ● **K** ● ●
Organisation: Imke Wiedemann

Saisonauftakttreffen

Bilder und Planungen
Termin: Fr 8.3.24, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Mehrzwecksaal DAV Sparkassen Bergwelt
Organisation: Imke Wiedemann

Saisonauftakt: Schmausenbuck – Moritzberg

Termin: Sa 16.3. oder So 17.3.24
Treffpunkt: Bahnhof Erlange
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● **K** ● ●
Organisation: Ehrenfried Schüller

Pegnitz-Pottenstein-Runde

Termin: So 28.4.24
Bewertung: bis S2, K2
Abfahrt: Bahnhof Erlangen
Organisation: Mathias Buchfelner

Auf anspruchsvollen Trails durchs Altmühltal

Zwischen Riedenburg und Kehlheim
Termin: Sa 1.6.24
Treffpunkt: vor Ort, Anfahrt mit Privat-Pkw
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● – ● ● ● **K** ● ● ●
Organisation: Mathias Buchfelner

Wo die Giechburg und der Gügel thronen

Von Staffelstein über Staffelberg, Hohe Metze, Giechburg/Gügel, Heiligenstadt nach Ebermannstadt.
Termin: So 30.6.24
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● **K** ● ●
Abfahrt: Bahnhof Erlangen
Organisation: Winfried Stenzel

Trailtour in Lichtenfels

Tour am Obermain mit Erkundung der neu gebauten, offiziellen Trails in Lichtenfels.
Termin: Sa 13.7.24
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● ● **K** ● ●
Abfahrt: Bahnhof Erlangen
Organisation: Julian Popp

Eintagestour in der Oberpfalz

Ziel und Details werden noch bekanntgegeben.
Termin: Sa 20.7.24
Organisation: Bastian Will

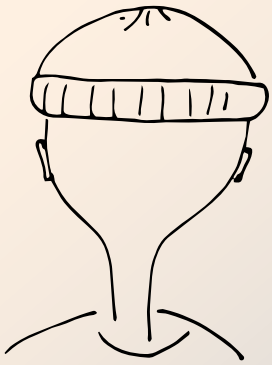
Auf harten Trails durchs Fichtelgebirge

Termin: Sa 14.9.–So 15.9.24
Treffpunkt: vor Ort, Anfahrt mit Privat-Pkw
Übernachtung: auf einem Campingplatz am Fichtelsee
Bewertung: Mountainbiken **T** ● ● ● **K** ● ●
Organisation: offen

Kennzeichnung von Gruppenaktionen mit klimaschonender Anreise:

- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem ÖPNV
- mit dem Vereinsbus
- in Fahrgemeinschaften

OUTDOORGRUPPE



ANSPRECHPARTNER

Rudi Holzner

outdoor@alpenverein-erlangen.de

ALTER

Ende 30 bis zu rüstigen Frührentner*innen.

AKTIVITÄTEN

Alles was das Outdoor-Herz begehrt, Klettersteig, Wandern, Radeln, Paddeln, Rodeln, Skitouren, Langlauf, Schneeschuhtouren, Feiern... achja und Fluss- sowie Waldbaden ;-) und das alles natürlich regional, wobei wir die Alpen da noch dazuzählen.

HIER TRIFFST DU UNS

Jeden zweiten Mittwoch, aktuell im *El Leon* (Katholischer Kirchenplatz 3, Erlangen).

MARKENZEICHEN

Vielseitigkeit und Ausdauer (uns gibt es seit über 20 Jahren) gepaart mit ausgeprägter Genussfreude.

DU WILLST MITMACHEN?

Alle, die tourenfit und gruppentauglich sind, sind willkommen. Bei der Vielfalt findet sich sicher ein geeignetes Angebot. Die Outdoorgruppe lebt aber davon, dass sich möglichst viele einbringen und soll nicht nur als angenehmer Freizeitdienstleister gesehen werden.

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

...weil neben den ganzen tollen Touren/Aktivitäten bei uns die Gemeinschaft und der Genuss nicht zu kurz kommen. Toleranz und Offenheit werden bei uns großgeschrieben.

UNSERE TOUREN-/AUSFLUGSTIPPS

Die gibt es überreichlich bei unserem Stammtisch. Das wäre ja noch schöner, die hier einfach so zu verraten – komm vorbei und mach mit!

MEHR INFOS

Viele weitere Informationen findest du auf der Sektionswebsite unter Gruppen oder schreib eine E-Mail an outdoor@alpenverein-erlangen.de.

oben: Auf der Brennerin, Foto: R. Neumann

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Schweinfurt: Schlachtschüssel und Wanderungen

Termin: Wochenende im November 2023 oder Januar 2024
Idee: Manfred Raab

Winterwanderung im Fichtelgebirge

Evtl. mit Schneeschuhen
Termin: Ein Wochenendtag im Dezember 2023 oder Januar 2024, kurzfristig bei passender Schneelage
Idee: Rudi Holzner

Skilanglauf in Tschechien

Termin: Do 1.2. (nachmittags)–So 4.2.24
Idee: Frank Bulda

Skitour für Genussmenschen

Dort, wo es schön ist
Termin: Wochenende im März 2024 (Abfahrt Freitagmittag)
Idee: Hartmut Froböse

Frühlingswanderung durchs Kopfeichenland

Von Hetzles durch das Kopfeichenland und über den Hetzleser Berg nach Kunreuth. Mit Einkehr in der Traditionsgaststätte *Zum Schloss* geplant (Schäuferla!).
Termin: Samstag oder Sonntag im Frühling 2024, nach Möglichkeit zur Kirschblüte
Idee: Sigrid Meyerhöfer und Steffen Sauer

Tschechischer Frühling in Karlsbad

Wandern, Sehenswürdigkeiten und nicht nur Wasser verkosten.
Termin: Do 9.5.–So 12.5.24 (Christi Himmelfahrt)
Idee: Michela Müller

Abendliche Bierkeller-Radltouren

Auf schönen Wegen zu den tollen Bierkellern in unserer Umgebung. Start- und Endpunkt in Erlangen.
Termin: im Sommer jeden ersten Donnerstag im Monat
Idee: Jochen Kespohl

Wandern, Klettern, Grillen rund ums Falkenberghaus

Termin: Freitag bis Sonntag im Juli 2024
Idee: Christian Witt

Hochkalter-/Watzmann-Überschreitung

Termin: Im Zeitraum Juli bis Anfang Oktober 2024
Idee: Christian Witt

Adventswanderung

Mit Gebäck und Heißgetränken durch die Fränkische
Termin: So 8.12.24
Idee: Michela Müller

Kennzeichnung von Gruppenaktionen mit klimaschonender Anreise:

- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem ÖPNV
- mit dem Vereinsbus
- in Fahrgemeinschaften

WEINGARTEN PC-SERVICE

Ihr PC-Fachgeschäft in Erlangen
Individuelle Beratung und Reparaturen

Unser stressfreier Komplettservice

- Persönliche und individuelle Beratung
- Maßgeschneiderte Geräteauswahl für Ihre Bedürfnisse
- Programm-Installation und Datenübernahme vom Altgerät
- Lieferung und Anschluss bei Ihnen Zuhause durch unsere Techniker
- Ihr Ansprechpartner bei Fragen

09131 – 35035
www.computer-erlangen.de
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr
Nürnberger Straße 88
91052 Erlangen

PADDELGRUPPE

ANSPRECHPARTNER

Jusch Bauer
paddeln@alpenverein-erlangen.de

ANSPRECHPARTNER

Christian Pfänder
paddeln@alpenverein-erlangen.de

ALTER
18–63 Jahre

AKTIVITÄTEN
Paddeln daheim und in fernen Ländern

HIER TRIFFST DU UNS
Nach dem Winter-Rollentraining freitags treffen wir uns anschließend jeweils ab 21 Uhr in der Gaststätte Röthelheim in Erlangen.

MARKENZEICHEN
Wir sind sehr naturverbundene, sportliche Menschen, die gerne campen und gemeinsame Abenteuer unternehmen. Gerne sind wir mit Leuten unterwegs, die füreinander einstehen, und es führt uns an unglaublich schöne Plätze in der Welt, ganz nah und auch ganz fern.

DU WILLST MITMACHEN?
Du solltest schon mal in einem Kajak gesessen haben und deine eigene Paddelausrüstung mitbringen.

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST
Nirgends bist du so schnell weg vom Alltag und erholst dich so nachhaltig wie in deinem Boot. Egal, ob es sich um Wanderpaddeln oder schwereres Wildwasser handelt, das Kajakfahren ermöglicht atemberaubende Perspektiven, die man zu Fuß nie zu sehen bekommt.

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023
Paddeln auf der Pegnitz bei traumhaftem Sonnenschein, die schöne Soca in Slowenien, Seekajak-Fahren in Griechenland, Korsika bei Frühjahrs-Schmelzwasser, Oetz-Gletscherwasser im Hochsommer, u.v.m.

oben: Rollentraining im Röthelheim-Bad, Foto: J. Bauer; **Fotos Ansprechpartner:** privat; **rechte Seite:** Traumgewässer in Slowenien, Foto: E. Gumprecht

UNSER TOUREN-/AUSFLUGSTIPP

Wie jedes Jahr an Pfingsten könnt Ihr euch auch 2024 wieder auf unser Soca-Camp in Slowenien freuen. Hier ist für alle Könnensstufen etwas geboten. Je nach Wasserstand im nächsten Frühjahr werden auch wieder spontan Paddeltouren organisiert.

MEHR INFOS

Unter paddeln@alpenverein-erlangen.de können sich alle, die mehr wissen und immer aktuell informiert sein möchten, in unseren E-Mail-Verteiler und die WhatsApp-Gruppe aufnehmen lassen.

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Rollentraining 2023/24

Im Winter findet freitags 14-tägig das Rollentraining im Erlanger Röthelheim-Schwimmbad statt. Ihr könnt eure Boote dort hinterlegen oder immer mitbringen. Ein paar sind auch vorhanden.
Ausrüstung: Ihr braucht einen kurzen Neopren, Nasenklammer, Paddel und Spritzdecke.
Termine: werden über die Website bekanntgegeben

Tages-Paddel-Trip

Termin: März 2024
Fluss: Waldnaab (WW 2) oder schwarzer Regen

Wochenendfahrt nach Lofer

Termin: April 2024
Flüsse: Saalach (WW 2–4), Strubbach (WW 4)
Organisation: Jusch Bauer

Tagesfahrt an die obere Ammer und/oder Loisach

Termin: Mai 2024
Flüsse: Ammer (WW 2–3) und/oder Loisach (WW 3)
Organisation: Christian Pfänder

Tagesausflug an die Wiesent

Termin: Mai 2024
Fluss: Wiesent

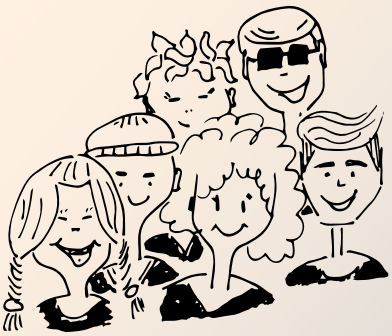
Soča Camp (Slowenien)

Termin: eine Woche in den Pfingstferien 2024
Flüsse: Soča (WW 2–4), Koritnica (WW 2–3)

Wochenendtrip ins Inntal oder Engadin

Termin: September 2024
Fluss: Inn (WW 3–4)
Organisation: Jusch Bauer, Christian Pfänder

Unsere Touren sind Gemeinschaftstouren auf eigene Verantwortung. Die Durchführung ist vom Wasserstand und Wetter abhängig. Unsere Organisator*innen arrangieren nur die Logistik vor Ort. Sie koordinieren Treffpunkte und falls nötig das Umsetzen und die Übernachtungsmöglichkeiten. Die genauen Daten der Ausfahrten werden ungefähr eine Woche vor Beginn per E-Mail-Verteiler bekannt gegeben. Bitte meldet euch dann bei den zuständigen Organisator*innen an.



ANSPRECHPERSONEN

Claudia Bezold & Parasport-Team

parasportgruppe@
alpenverein-erlangen.de

PARASPORTGRUPPE

ALTER

Unsere Teilnehmer*innen sind vom Grundschulalter bis über 60 Jahre alt.

AKTIVITÄTEN

Der Schwerpunkt der Gruppe liegt aktuell beim Klettern in den Kletteranlagen der Sektion. Die Freude an der Bewegung steht dabei an erster Stelle. Der Austausch über verschiedenste Themen und das gemütliche Beisammensein kommen aber auch nicht zu kurz. Wir möchten gerne noch mehr zusammen unternehmen, z. B. die Umgebung mit Rädern oder Rollstühlen erkunden oder auch einen Ausflug in die Berge wagen.

HIER TRIFFST DU UNS

Einmal wöchentlich bei unserem offenen Klettertreff in der DAV Sparkassen Bergwelt: im Wechsel freitags, 16:00–18:00 Uhr, und samstags, 10:00–12:00 Uhr. Die genauen Termine sind auf der Sektionswebsite veröffentlicht.

MARKENZEICHEN

Gemeinsam erleben wir Freude. Alle bringen sich in die Gruppe ein und bekommen ganz viel zurück – individuell und persönlich.

DU WILLST MITMACHEN?

Unsere Gruppe lebt Inklusion, daher sind wir offen für alle Menschen, die sich unserer Gruppe anschließen möchten – egal ob mit oder ohne Einschränkungen. Kinder sollten hierbei von ihren Eltern begleitet werden.

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Weil du hier Freude an der Bewegung und am Klettern erleben und ausleben kannst – gemeinsam mit Gleichgesinnten und in einer Gemeinschaft in einem sportlichen Umfeld.
Damit all unsere Pläne umsetzbar sind, brauchen wir immer wieder zupackende Menschen und kreative Ideen, um Hindernisse zu bewältigen. Du bist in jedem Fall eine Bereicherung für die Gruppe!

oben: Klettern am Signalstein, Foto: J. Breuning; **rechte Seite links:** Beim Paraclimbing-Treff, Foto, J. Breuning; **rechts:** Jule beim Imst-Master, Foto: N. Perreth

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023

Unser Ausflug zum Klettern am Signalstein war ein Signal für uns! Alle, die dabei waren, wurden mit puren Glückmomenten belohnt. Das Treffen mit dem deutschen Paraclimbing Nationalteam in der DAV Sparkassen Bergwelt war für viele von uns ebenfalls sehr bereichernd und hat uns motiviert, die Herausforderungen beim Klettern anzunehmen.

MEHR INFOS

Mehr Infos zur Gruppe oder Antworten auf offene Fragen erhältst du per Mail an parasportgruppe@alpenverein-erlangen.de oder auf der Sektionswebsite unter Gruppen ➡ Parasportgruppe.

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Wir haben bereits ganz viele Ideen und Wünsche für das kommende Jahr gesammelt und hoffen, dass wir einiges davon umsetzen können. Die Details und genauen Termine werden in der Gruppe abgestimmt und über die Sektionswebsite veröffentlicht.

Pläne und Ideen

Klettern am Fels

Das muss auf jeden Fall wieder sein!

Besuch eines barrierefreien Kletterwalds

Details sind in Arbeit.

Tagesausflug auf Rädern in die Fränkische

Hierbei werden wir testen, wie barrierefrei der ÖPNV in unserer Region ist...

Trainingsgruppe für Paraclimbing-Wettkämpfe

Einige von uns sind so kletterbegeistert und motiviert, dass wir eine eigene Trainingsgruppe planen und auch an Kletterwettkämpfen teilnehmen möchten. Die Idee steckt noch in den Kinderschuhen, aber wir feilen stetig dran!

Sicherungs- und Klettertechniktraining

Alle aus der Gruppe, die Lust haben, können hier das Sichern erlernen, damit wir in Seilschaften noch mehr Gemeinschaft erleben können. Aber auch weitere Aspekte wie Klettertechnik und Verbesserung des Kletterkönnens stehen bei diesen Treffen im Fokus. Hierbei handelt es sich um gruppeninterne, speziell auf die Gruppe abgestimmte Kurse, die alle zwei Monate im DAV Boulderzentrum stattfinden. Die genauen Termine werden online veröffentlicht.

Geselliges Beisammensein

Im Anschluss an die wöchentlichen Klettertreffs, bei einer Weihnachtsfeier und und und.

QUERBEET-FREIZEITGRUPPE

ANSPRECHPARTNER

Willy Fischer

ANSPRECHPARTNERIN

Katharina von Essen

querbeet-freizeitgruppe@alpenverein-erlangen.de

ALTER

50 bis über 80

AKTIVITÄTEN

Wandern, Bergwandern, Trekking (hin und wieder auch „querbeet"), aber auch Blumenspaziergänge, Radfahren, Radwandern, Kajakfahren, Höhlenbegehung, Klettersteige, Langlauf, Ski alpin und Schneeschuhgehen im Winter und was uns sonst noch einfällt.
Unterwegs sind wir ca. 50 Mal im Jahr im fränkischen Umland, in Mittelgebirgen, im Hochgebirge, in Deutschland, Europa und immer wieder auch über Europas Grenzen hinaus.

HIER TRIFFST DU UNS

Wir treffen uns in der Regel jeden 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der *Blauen Traube* im Turnerbund Erlangen (Spardorfer Str. 79).

MARKENZEICHEN

Zu unseren Aktivitäten gehören Naturerlebnisse, Flora, Kultur (einschl. Esskultur), eine gelebte Gemeinschaft und viel Humor. Der soziale Zusammenhang ist uns besonders wichtig. Unsere Aktivitäten sind sehr vielfältig, mal sportlich oder auch mal etwas geruhsamer.

DU WILLST MITMACHEN?

Alle, die gerne sportlich aktiv sind und ihre Freizeit aktiv mit Gleichgesinnten verbringen möchten, sind bei uns immer willkommen. Einfach mal bei einer Tagestour mitmachen oder zum nächsten Treffen kommen!

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Querbeet lebt von Ideen seiner Mitglieder und freut sich über weitere Inspirationen. Wir sind ca. 100 Gleichgesinnte, die gerne gemeinsam unterwegs sind mit einem bunten Blumenstrauß an vielfältigen Aktivitäten.

oben: Auf dem Kesselkogel (Dolomiten), Foto: A. Beckmann; **Foto Ansprechpersonen:** privat

EIN HIGHLIGHT 2023

Im Anschluss an eine Wanderung Anfang Juni wagten wir eine Floßfahrt auf der wilden Rodach: 40 Minuten dauerte der heiße Ritt auf dem harten Balken des Floßes. Reaktion war gefordert, rechtzeitig den Kopf einzuziehen bei den Brücken der Wehre; wir waren teilweise bis zum Bauch im Wasser, wenn das Floß die Wehre hinunterschoss. Zum Glück steuerte uns der Flößer sicher durch die vielfältigen Herausforderungen.

MEHR INFOS

Alles, was wir tun und getan haben, viele weitere Infos und Termine, wie auch unsere jeweils nächsten Treffen gibt es auf der Sektionswebsite oder unserer privaten Querbeet-Website (www.querbeet-freizeit.de).

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Informationsfahrt nach Berlin
Termin: Mo 20.11.–Mi 22.11.23
Organisation: Willy Fischer

Querbeet-Weihnachtsfeier
Termin: Fr 8.12.23
Organisation: Querbeet-Team

Langlauf und Schneeschuhwandern im bayerischen Wald
Termin: Fr 19.1.–Mi 24.1.24
Organisation: Kurt Kirchner

Schluchtensteig
Wanderwoche im Südschwarzwald
Termin: Di 7.5.–Di 14.5.24
Organisation: Katharina von Essen

Sieben Kapellen – Der Radrundweg
Drei Tage bergiges Radfahren mit Kultur im Augsburger und Dillinger Land
Termin: Di 4.6.–Do 6.6.24
Organisation: Doris Höhle

Jubiläums-Wanderwoche im Salzburger Land
Querbeet feiert 20-jähriges Bestehen – Standortwanderungen
Termin: Fr 21.6.–Mi 26.6.24
Organisation: Siegfried Pusch

Wandern und Klettersteige in Oberstdorf
7-tägige Hüttentour über Mindelheimer Klettersteig, Heilbronner Weg, Hindelanger Klettersteig
Termin: Mitte Juli 2024
Organisation: Klaus Kürzdörfer

Es wird auch wieder Tagestouren im fränkischen Umland, Kunst und Kultur-Exkursionen, Radtouren, Klettersteigtouren, Schneeschuhtouren, eventuell auch eine Höhlenbegehung geben – und natürlich unsere Traditionstermine wie Märzenbecherwanderung, Orchideenwanderung, Karfreitagswanderung, „Da bin i dahoam“-Wanderung, Walberla-Kerwa, Pilgertag… Unser Terminkalender lebt; er wächst weiter bei jedem Stammtisch.

SKITOURENGRUPPE

ANSPRECHPARTNER
Jürgen Woellert
skitouren@alpenverein-erlangen.de

ALTER

Wir haben derzeit ca. 60 Mitglieder im Alter von Anfang 20 bis über 70 Jahre.

AKTIVITÄTEN

Unser Schwerpunkt liegt natürlich auf gemeinsamen Skitouren aller Art – in erster Linie Genuss- und Mehrtages-Skitouren, aber auch anspruchsvolle, hochalpine Skitouren.

HIER TRIFFST DU UNS

Von Ende November bis Anfang April bei unserem Stammtisch im 2-Wochen-Rhythmus. Nähere Informationen gibt's online.

MARKENZEICHEN

Neben dem Naturerlebnis im alpinen Gelände steht bei uns der Team-Gedanke im Vordergrund. Gemeinsame Aufstiege und ausgiebige Powder-Abfahrten krönen meist einen gelungenen Skitourentag. Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz – bei Kaiserschmarrn, gemeinsamem Kochen am Abend und ausgiebigen Spielerunden.

DU WILLST MITMACHEN?

Wir freuen uns über alle, die Begeisterung für gemeinsame Touren im freien Gelände mitbringen. Unsere Skitouren sind ausschließlich Gemeinschaftstouren, d.h. alle sind für sich selbst verantwortlich, müssen die Grundlagen der alpinen Risiken, insbesondere der Lawinenkunde kennen und zur sicheren Routenwahl im Gelände in der Lage sein.

oben: Tourenabschluss an der Espressobar; **rechte Seite:** Sonnenaufgang am Gimpel, Fotos: J. Woellert; **Foto Ansprechpartner:** M. Korn

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Skitourengehen erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In der Gruppe können wir vielfältige Ideen, weitreichende Erfahrung und gemeinsames Engagement zusammenführen.

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023

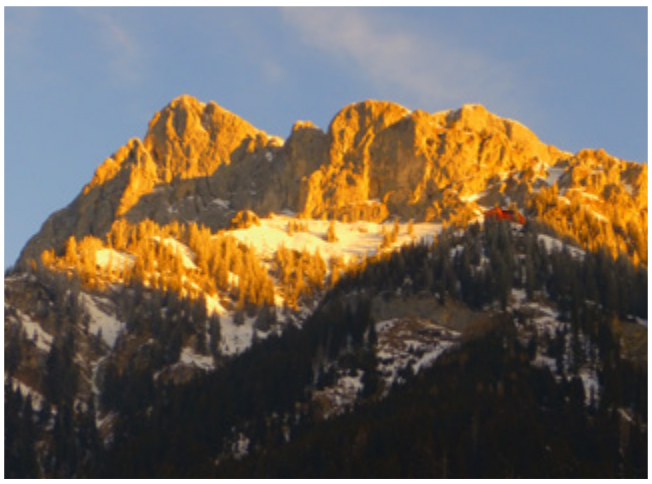
Das Sellrain ist für ein Skitourenwochenende immer ein guter Anlaufpunkt. Standquartier war der *Hoisnhof* mit legendär üppigem Frühstück. Trotz geringer Schneehöhe konnten wir noch feine Abfahrten bei insgesamt geringer Lawinengefahr finden.

UNSER TOUREN-/AUSFLUGSTIPP

Auf unserer Skitouren-Website findest du das aktuelle Programm. Da ist bestimmt für alle etwas dabei!

MEHR INFOS

Immer aktuell auf der Sektionswebsite oder auch auf unserer eigenen Skitouren-Website. Wer sich dafür registrieren lassen will, schickt bitte eine E-Mail an skitouren@alpenverein-erlangen.de.



GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Die Tourenplanung läuft bei uns kurzfristig und beginnt im November, wenn wir uns wieder zum Stammtisch treffen. Die Stammtische finden wie gewohnt im 2-Wochen-Rhythmus statt. Stammtischtermine und geplante Touren werden rechtzeitig auf der Sektionswebsite und unserer eigenen Skitouren-Website veröffentlicht.

ANSPRECHPARTNER

Manfred Singer
sportklettern@
alpenverein-erlangen.de

ANSPRECHPARTNER

Jörg Wiedemann
sportklettern@
alpenverein-erlangen.de

SPORTKLETTER-GRUPPE

ALTER

20–60 Jahre, Schwerpunkt 35–55

AKTIVITÄTEN

Im Sommer Sportklettern in der Fränkischen mit anschließender Einkehr, jährliche Herbstfahrt nach Südeuropa, Saisonabschlussfeier, Wochenendausflüge.

HIER TRIFFST DU UNS

Während der Sommerzeit treffen wir uns dienstags um 16 Uhr zu gemeinsamen Felsausfahrten; im Winter dienstagabends meist in der DAV Sparkassen Bergwelt. Aktuelle Infos werden jeweils vorher verteilt.

MARKENZEICHEN

Jede Woche aufs Neue gibt es Infos von Manfred mit Ziel und Treffpunkt für den nächsten Dienstag. Da freut man sich schon aufs Mitkommen!

DU WILLST MITMACHEN?

Unser Angebot richtet sich an alle, die gerne mit Gleichgesinnten in der Fränkischen klettern. Alle Sektionsmitglieder sind herzlich willkommen! Gerne geben wir unsere Kenntnisse über Sichern, Absichern und Klettertechnik weiter und hängen uns gegenseitig Toproples ein. Ein Kletterkurs sind wir jedoch nicht. Du solltest das Vorstiegs-Sichern am Fels beherrschen und mindestens im 5. Grad UIAA vorsteigen können. An Material solltest du Gurt, Sicherungsgerät, Schuhe und wenn möglich ein Seil mitbringen. Um aufgenommen zu werden oder wegen anderer Fragen bezüglich der Gruppe, schreibe einfach eine Mail an Manfred und Jörg (sportklettern@alpenverein-erlangen.de).

oben: Klettern in Heubach, Foto: M. Neumann; **Fotos Ansprechpartner:** M. Pfister, J. Wiedemann

WARUM DU BEI UNS VORBEISCHAUEN SOLLTEST

Wir freuen uns auf alle, die gute Laune und neue Ideen mitbringen oder sogar mal ein Event organisieren.

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023

Im Winter hat ein halbes Dutzend unserer Mitglieder an einem internen Kurs *Besser Klettern* teilgenommen – mit sehr gutem Feedback. Im Frühling sind eine Handvoll Freunde nach Fontainebleau gefahren. Und die traditionelle Saisonabschlussfahrt nach Arco, bewusst flugfrei zu erreichen, verlängerte uns den Klettersommer wieder um wertvolle Tage.

UNSER TOUREN-/AUSFLUGSTIPP

Der ideale Fels im Herbst ist und bleibt der Röthelfels: schnell erreichbar, lange hell und Routen im Überfluss in allen für uns relevanten Graden.

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Klettertreff während der Winterzeit

Klettern und Bouldern an der Kunstwand

Termin: jeden Dienstagabend den gesamten Winter über

Ort: DAV Sparkassen Bergwelt, DAV Boulderzentrum und auch andere Hallen in der Region

Klettertreff während der Sommerzeit

Termin: jeden Dienstag ab der Zeitumstellung (Frühjahr)

Treffpunkt: 16:00 Uhr, DAV Boulderzentrum, Fahrt in die Fränkische in Fahrgemeinschaften

Sportklettern südlich der Alpen

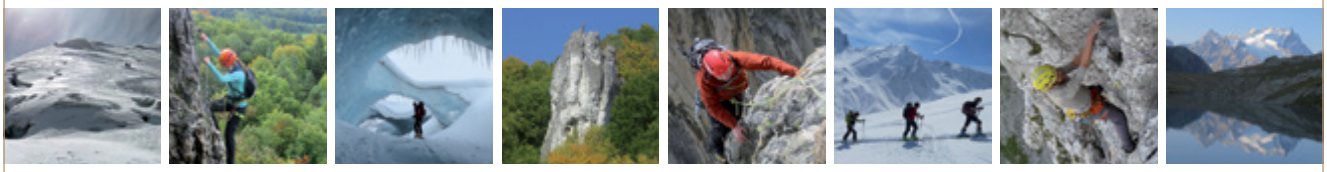
Termin: eine Woche Ende Oktober 2024

Saisonabschlusstreffen in der Kletterhalle

Termin: Mitte November 2024

Weitere Fahrten und Aktionen werden kurzfristig(er) über die Sektionswebsite und unseren Mailverteiler bekanntgegeben.

klettersucht
KLETTER- & BERGSPORTSCHULE



www.klettersucht.de

Peter Bayer, Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer · Mobil 0179. 509 34 37 · info@klettersucht.de

ANSPRECHPARTNER

Bernhard Lohwasser
wandern@alpenverein-erlangen.de

WANDERGRUPPE

ALTER
50+

AKTIVITÄTEN
Wandern, Ausflüge, geselliges Beisammensein

HIER TRIFFST DU UNS
Im März, Juni und September jeweils am 3. Donnerstag um 15:00 Uhr in der Blauen Traube im Turnerbund (Spardorfer Straße 79, 91054 Erlangen).

DU WILLST MITMACHEN?
Alle, die gut zu Fuß sind, sind willkommen. Wenn unser Programm dich anspricht, komm einfach zu den Wanderungen oder ruf an.

GRUPPEN-HIGHLIGHTS 2023
Grillfest – Gansessen – Weihnachtsfeier

MEHR INFOS
Weitere Informationen gibt es auf www.alpenverein-erlangen.de unter Wandergruppe. Details wie Wegstrecke, Gehzeit, Schwierigkeit findest du in unserem Programm.

oben + unten: Wanderung zur Mariengrotte bei Frankfurt, Fotos: B. Lohwasser; **Foto Ansprechpartner:** privat

GRUPPENPROGRAMM 2023/2024

Treffpunkt zu den Wanderungen ist, wenn nicht anders angegeben, der Parkplatz Michael-Vogel-Straße beim *REWE-Markt*.
Von dort fahren wir in **Fahrgemeinschaften** zum Ausgangspunkt. Genaue Angaben zum Ausgangspunkt der Wanderungen werden vor der Abfahrt mitgeteilt. Für kurzfristige Änderungen und aktuelle Informationen bitte Organisator*in kontaktieren.

Zum Gans-, Karpfen- und anderem Essen
Termin: Mi 22.11.23 (Buß- und Bettag)
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Fasanengarten in Niederndorf
Einkehr: ca. 12:00 Uhr bei Landgasthof Popp in Hüttendorf
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Von Röttenbach nach Neuhaus
Termin: Sa 2.12.23
Abfahrt: 9:30 Uhr mit PKW
Gehzeit: 3 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Heiderose Taumann, Tel.: 09195 994596

Weihnachtsfeier
Mittagessen und vorweihnachtliches Beisammensein
Termin: Do 21.12.23
Treffpunkt: 12:30 Uhr, Blaue Traube, Turnerbund (Spardorfer Straße 79, 91054 Erlangen)
Organisation: Käthe Gegner-Kienzle.: 09131 39086

Von Höchstadt nach Lonnerstadt
Termin: Fr 29.12.23
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 3 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Bernhard Lohwasser, Tel.: 0170 3454432

Stammtischtreffen 2024
Termine: Do 21.3.24, Do 20.6.24, Do 19.9.24
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Blaue Traube, Turnerbund Erlangen (s. o.)
Organisation: Käthe Gegner-Kienzle.: 09131 39086

Von Großenseebach zum Flughafen Herzogenaurach
Termin: Sa 13.1.24
Abfahrt: 9:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: 3 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Bernhard Lohwasser Tel.: 0170 3454432

Erlangen – Marloffstein – Spardorf
Termin: Sa 27.1.24
Treffpunkt und Start: 10:00 Uhr beim Turnerbund Erlangen (s. o.)
Gehzeit: ca. 3 ¼ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Manfred Welker, Tel.: 09131-302729

Von Oberreichenbach nach Birnbaum
Termin: Sa 10.2.24
Abfahrt: 9:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: 3 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Bernhard Lohwasser Tel.: 0170 3454432

Von Streitberg nach Muggendorf
Termin: Sa 24.2.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Von Wüstenstein nach Aufseß
Termin: Sa 9.3.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Vom Trabelsdorfer Schloss zum Weiherer Bier
Termin: Sa 23.3.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: 3 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Bernhard Lohwasser Tel.: 0170 3454432

Rund um Effeltrich
Termin: Sa 6.4.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit PKW
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Heiderose Taumann, Tel:09195-994596

Zu den Weinbergtulpen bei Castell
Termin: Sa 20.4.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Manfred Welker, Tel.: 09131-302729

Entlang der Wiesent nach Leutzdorf
Termin: Sa 4.5.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Lothar Veronese, Tel.: 01520 6451 220

Rund um Egloffstein
Termin: Sa 18.5.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit PKW
Gehzeit: ca. 4 ½ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Heiderose Taumann, Tel: 09195-994596

Weitere Termine auf der nächsten Seite ➡

Zum Glatzenstein

Termin: Sa 1.6.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Burglesauer Tal – Würgauer Felsen

Termin: Sa 15.6.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4,5 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Lothar Veronese, Tel.: 01520 6451 220

Zur Ruine auf dem Zabelstein

Termin: Sa 29.6.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 3 ¾ Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Bernhard Lohwasser, Tel.: 0170 3454432

Grillfest

Kaffee und Kuchen, werden gestellt; für Getränke, Brot und Grill wird ebenfalls gesorgt. Grillgut, Teller, Besteck, Krug etc. bitte mitbringen!
Termin: Sa 13.7.24
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Vereinsheim des Obst- und Gartenbauvereins (Reuther Weg 18, 91085 Weisendorf)
Organisation: Bernhard Lohwasser, Tel.: 0170 3454432 & Manfred Welker, Tel.: 09131 302729

Im Rangau, rund um Langenzenn

Termin: Sa 7.9.24
Abfahrt: 9:00 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Benita Meyer, Tel. 09132 3281

Von Ebrach zur Stollburg

Termin: Sa 21.9.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit Pkw
Gehzeit: ca. 4 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Durchs Püttlachtal nach Ebersberg

Termin: Sa 5.10.24
Abfahrt: 8:30 Uhr mit PKW
Gehzeit: ca. 5 Std., Gasthauseinkehr
Organisation: Heiderose Taumann, Tel: 09195-994596

Zum Gans-, Karpfen- und anderem Essen

Termin: Mi 20.11.24 (Buß- und Bettag)
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Fasanengarten in Niederndorf
Einkehr: ca. 12:00 Uhr bei Landgasthof Popp in Hüttendorf
Organisation: Benita Meyer, Tel.: 09132 3281

Die Details zu den Wanderungen an folgenden Terminen werden über die Sektionswebsite bekanntgegeben: 27.7.24, 10.8.24, 24.8.24, 19.10.24, 2.11.24, 30.11.24.

Falkenberghaus

(SELBSTVERSORGERHAUS – 460 m)

Matthias Kreß
matthias.kress@
alpenverein-erlangen.de

Das Falkenberghaus liegt im romantischen Pegnitztal oberhalb von Artelshofen, nähe Vorra a. d. Pegnitz. Die Lage des Hauses in der Hersbrucker Schweiz ist für sportliche Aktivitäten bestens geeignet, bietet aber auch Ruhe und Erholung. Wandern, Radfahren auf dem Pegnitztal-Radweg, Mountainbiken, Klettern, Höhlenbegehungen und Ausflüge in die nähere Umgebung (z. B. Maximiliansgrotte, Naturhochseilgarten in Betzenstein) machen den Aufenthalt zu einem vielseitigen und abwechslungsreichen Erlebnis. Ein idealer Stützpunkt für Outdoorsportbegeisterte genauso wie für Familien, Naturliebhaber*innen und Ausbildungsgruppen.

Öffnungszeiten: Von April bis Ende der Herbstferien
Schlafplätze: 26 Lager und 5 Betten
Weitere Infos: **Reservierungsanfragen** nimmt die Geschäftsstelle unter falkenberghaus@alpenverein-erlangen.de entgegen. Die aktuellen Beherbergungsbedingungen und mehr gibt es unter **www.falkenberghaus.de.**

Übernachtungstarife Falkenberghaus

Anzahl Nächte	Mitglieder DAV Erlangen	Mitglieder anderer DAV-Sektionen	Soziale Einrichtungen, Vereine, Schulen	Nicht-Mitglieder
1–2 Nächte	185 €	235 €	235 €	265 €
ab 3 Nächten	160 €	220 €	220 €	250 €

Endreinigung pauschal: 90€
Im Preis inbegriffen sind Strom, Wasser und Holz.

Unterstützung für Hüttenreferenten gesucht!

Wer möchte sich ehrenamtlich für das Falkenberghaus engagieren, Ideen und tatkräftiges Anpacken einbringen? Unser Hüttenreferent Matthias sucht Unterstützung durch eine persönliche Vertretung vor Ort. Interessierte melden sich bitte bei André Ulrich (ulrich@alpenverein-erlangen.de).

oben: Falkenberghaus, Foto: L. Kügel; **Foto Ansprechpartner:** privat

Erlanger Hütte

(2550 m)

HÜTTENREFERENT

Rolf Malter
rolf.malter@
alpenverein-erlangen.de

Unsere Erlanger Hütte steht im vorderen Ötztal auf 2550 Metern Höhe, kurz unterhalb des romantisch gelegenen Wettersees. Seit über 90 Jahren besticht ihr ursprünglicher Charme Hüttengäste und lädt zum Verweilen ein. In unmittelbarer Umgebung befinden sich der knapp 3000 Meter hohe Wildgrat mit gut ausgeschildertem Wandersteig sowie weitere Nebengipfel, die fortgeschrittene Wandernde in weglosem, blockigem Gelände gut erreichen. Der herrliche Wettersee, sein kristallklares Wasser und die sich darin spiegelnde Bergwelt strahlen eine große Ruhe aus und machen es leicht, die Seele baumeln zu lassen.

Reservierungsanfragen nimmt Hüttenwart Christian Rimml (siehe unten) am liebsten direkt am Telefon entgegen. Ab der Saison 2024 wird die Hütte erstmals auch über das Online-Hüttenportal des DAV Bundesverbands reservierbar sein (services.alpenverein.de/Huettensuche).

WEGEWART

Stefan Linke
stefan.linke@alpenverein-erlangen.de

HÜTTENWIRT

Christian Rimml
+43 664 3920268
rimmlchristian@gmx.at

Öffnungszeiten: Ende Juni (je nach Schneelage) bis Mitte September
Schlafplätze: Rund 50 Lager und 8 Betten

Weitere Infos:
www.erlangerhuette.de

Info Talorte
Ötztal: Umhausen ➡ oetztal.com/umhausen
Pitztal: Jerzens ➡ pitztal.com/jerzens

oben: Erlanger Hütte; Foto: A. Welling; **Fotos Ansprechpartner:** privat/T. Humpfer

Übernachtungstarife Erlanger Hütte

Übernachtungspreise	2-er Zimmer	Mehrbettzimmer	Matratzenlager	Notlager
Erwachsene Mitglieder	16 €	15 €	13 €	5 €
Erwachsene Nicht-Mitglieder	28 €	27 €	25 €	12 €
Jugendliche Mitglieder 19–25 Jahre	16 €	15 €	9 €	3 €
Jugendliche Nicht-Mitglieder 19–25 Jahre	28 €	27 €	21 €	8 €
Jugendliche Mitglieder 7–18 Jahre	10 €	9 €	5 €	2 €
Jugendliche Nicht-Mitglieder 7–18 Jahre	22 €	21 €	17 €	6 €
Kinder Mitglieder bis 6 Jahre	5 €	5 €	0 €	0 €
Kinder Nicht-Mitglieder bis 6 Jahre	17 €	17 €	0 €	0 €

Die Erlanger Hütte ist eine Hütte der DAV-Kategorie 1. Somit ist die Benutzung eines Hüttenschlafsacks Pflicht. Hüttenschlafsäcke sind erhältlich im Bergsporthandel, in der DAV-Geschäftsstelle oder bei den Hüttenwirten.

Zustiege zur Hütte

Aus dem Ötztal:
Von Umhausen im Ötztal (1036 m) über Vordere Leierstalalm (1798 m) 4–5 Std. oder mit dem Hüttentaxi bis unterhalb der Vorderen Leierstalalm. Von dort etwa 3 Std. bis zur Erlanger Hütte. Bitte unbedingt beachten, dass der Weg zur Leierstalalm über die Hangrutschstelle bei Starkregen gesperrt ist. Von Tumpen (937 m) über Gehsteigalm (1894 m) 4–5 Std. oder mit dem Hüttentaxi zur Gehsteigalm, dann 3 Std. Von Roppen im Oberinntal (724 m) zur Maisalm (1631 m, priv. bewirtschaftet) ca. 2 Std. und von dort über den Forchheimer Weg 6–7 Std.

Aus dem Pitztal:
Von der Mittelstation der Hochzeiger-Bergbahn über den Zollberg und den Wildgrat in 6 Std. bzw. über das Wenner Tal und das Murmentenkar in ebenfalls 6 Std. Von der Ludwigsburger Hütte in 4 Std. über das Lehnerjoch bzw. in 6 Std. über den Hohen Gemeindekopf, das Riegetal und den Wildgrat. Der Weg über den Wildgrat ist ein Bergweg der schwarzen Kategorie.

Vielen Dank!

AN UNSERE INSERENTINNEN UND INSERENTEN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG

Bäckerei & Konditorei Pickelmann
Boulderhalle der steinbock Erlangen
Erlanger Stadtwerke
Freilauf bike & outdoor
Gutenberg Druck & Medien
Hanika Gitarren
Kieser-Training Jens Möller
Klettersucht Bergsportschule
Run & Hike
Schreinerei Linhardt
Stadt- & Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach
Steuerberatung Ralph Schmid
Weingarten PC Service

Auch Interessiert?
Alle Informationen zu den Werbemöglichkeiten in unserer Mitgliederzeitschrift erlangenalpin gibt es online.

www. alpenverein-erlangen.de/erlangenalpin

DAV SPARKASSEN BERGWELT

DIE ANLAGE
Frankens größte **DAV-Kletterhalle** – offen für alle Kletterbegeisterten (keine Mitgliedschaft notwendig). Klettern indoor und outdoor an bis zu 18 m hohen Wänden unterschiedlichster Neigung. Routen von leicht bis schwer (UIAA 3–10).
Mit Auto-Belays, Speedwand, Kurs- und Inklusionsbereich sowie separater Kinderspielewelt.
Verleih von Kletterausrüstung, Chalk-Refill, Klettershop.
Gemütliches **Bistro mit Terrasse** und Blick auf die Kletterwände; auch nicht-kletternde Gäste sind dort herzlich willkommen!

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo: 12–23 Uhr
Di–Fr: 9–23 Uhr
Sa, So, Feiertage: 9–21 Uhr

ZAHLEN & FAKTEN
Kletterfläche: 2000 m²
Max. Wandhöhe: 18 m
Max. Überhang: 7 m
Längste Route: 19 m
Routen: ca. 200

ADRESSE
DAV Sparkassen Bergwelt
Hartmannstr. 116
91052 Erlangen
Tel.: 09131 938309-50
www.sparkassen-bergwelt.de

DAV BOULDER ZENTRUM

DIE ANLAGE
Kultige **Indoor-Boulderhalle** mit trainingsorientierten Wänden zum Selberdefinieren von Boulderproblemen. Eine Sammlung von Bouldern aus der Community steht über die *Boulderbook-App* zur Verfügung.
Außenanlage mit 12 m hohem Seilkletterturm und Boulderwürfel mit definierten Problemen. Von März bis Oktober werden monatlich neue Boulder geschraubt. Große Grünflächen laden zum Spielen oder Relaxen ein; außerdem gibt es Pfosten für drei Slacklines.
Vereinsanlage: Nur für DAV-Mitglieder.

NUTZUNGSZEITEN
Täglich von 7–23 Uhr
Achtung: Die Anlage ist nur mit Schlüssel zugänglich oder wenn bereits jemand dort klettert. Wer eine Dauerkarte nutzt, kann einen Schlüssel leihen (gegen Pfand).

KARTENKAUF
Jahresmarken, Jahreskarten und Monats-Abos können ausschließlich in der DAV Sparkassen Bergwelt erworben werden; 11er-Karten in der DAV Geschäftsstelle. Tageskarten sind im Innenraum der Hanne-Jung-Halle, am dortigen „Parkscheinautomat“, lösbar.

ADRESSE
DAV Boulderzentrum
Helene-Richter-Str. 5
91052 Erlangen
Tel.: 09131 938309-0
www.boulderzentrum-erlangen.de

Foto: S. Riedl

EINTRITTSPREISE

TAGESKARTEN	DAV SPARKASSEN BERGWELT			DAV BOULDERZENTRUM		
	Erwachsene ab 18 Jahre	**Jugendliche** 14–17 Jahre, **Ermäßigt***	**Kinder**** 10–13 Jahre	**Erwachsene** ab 18 Jahre	**Jugendliche** 14–17 Jahre, **Ermäßigt***	**Kinder**** 10–13 Jahre
Einzeleintritt						
Mitglieder DAV Erlangen	**11,50 €**	**10 €**	**6 €**	**8 €**	**7 €**	**6 €**
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**13,50 €**	**11,50 €**	**7,50 €**	**10 €**	**8 €**	**7 €**
Mitglieder DAV Erlangen mit Jahresmarke	**6,50 €**	**5,50 €**	**4 €**	**0 €**	**0 €**	**0 €**
Gäste	**15,50 €**	**13 €**	**9 €**	**-**	**-**	**-**
11er-Karte (10+1 gratis)						
Mitglieder DAV Erlangen	**115 €**	**100 €**	**60 €**	**80 €**	**70 €**	**60 €**
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**135 €**	**115 €**	**75 €**	**100 €**	**80 €**	**70 €**
Gäste	**155 €**	**130 €**	**90 €**	**-**	**-**	**-**
Familien-Tageskarte Bis zu zwei Eltern pro Familie mit allen eigenen Kindern unter 18 Jahren						
Mitglieder DAV Erlangen	**28 €**			**-**		
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**35 €**			**-**		
Early Bird*** Check-In vor 14 Uhr	**2 € Rabatt auf alle Einzeleintritte** (außer Einzeleintritt mit Jahresmarke)			**-**		

DAUERKARTEN (nur für AV-Mitglieder)	Gültig für DAV Sparkassen Bergwelt und DAV Boulderzentrum		
	Erwachsene ab 18 Jahre	**Jugendliche** 14–17 Jahre, **Ermäßigt***	**Kinder**** 10–13 Jahre
Monats-Abo Unbegrenzte Eintritte in die DAV Sparkassen Bergwelt und ins DAV Boulderzentrum. Erstlaufzeit 1 Monat. Verlängert sich automatisch um je 1 Monat, wenn das Abo nicht innerhalb von 4 Wochen gekündigt wird.			
Mitglieder DAV Erlangen	**65 €**	**55 €**	**35 €**
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**80 €**	**70 €**	**45 €**
Jahresmarke Unbegrenzte Eintritte ins DAV Boulderzentrum. Vergünstiger Einzeleintritt in der DAV Sparkassen Bergwelt. Gültig 1 Jahr ab Kaufdatum.			
nur Mitglieder DAV Erlangen	**215 €**	**170 €**	**85 €**
Halbjahreskarte Unbegrenzte Eintritte in die DAV Sparkassen Bergwelt und ins DAV Boulderzentrum. Gültig 6 Monate ab Kaufdatum.			
Mitglieder DAV Erlangen	**325 €**	**275 €**	**160 €**
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**360 €**	**310 €**	**195 €**
Jahreskarte Unbegrenzte Eintritte in die DAV Sparkassen Bergwelt und ins DAV Boulderzentrum. Gültig 1 Jahr ab Kaufdatum.			
Mitglieder DAV Erlangen	**540 €**	**455 €**	**260 €**
Mitglieder DAV, ÖAV, AVS	**575 €**	**490 €**	**295 €**

* Ermäßigungen erhalten mit gültigem Nachweis: DAV-Jugendleiter*innen, DAV-Fachübungsleiter*innen, DAV-Trainer*innen, Schüler*innen, Student*innen, Erlangen-Pass-Inhaber*innen, Menschen mit Behinderung.
** Kinder unter 14 Jahren müssen in Begleitung einer Aufsichtsperson klettern. Die nicht-kletterende Aufsichtsperson zahlt keinen Eintritt. Eigene Kinder unter 10 Jahren sind in Begleitung eines zahlenden Erwachsenen frei.
*** Gilt nicht am Wochenende, in den Schulferien und an Feiertagen.
Änderungen vorbehalten. Die aktuellsten Preise gibt es online unter www.sparkassen-bergwelt.de oder www.boulderzentrum-erlangen.de.

ANMELDUNG UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR KURSE, GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND HAFTUNGSBESCHRÄNKUNGEN

Anmeldung
Die Anmeldung erfolgt online oder schriftlich mittels eines Formulars, das Sie in der Geschäftsstelle des Deutschen Alpenvereins (DAV), Sektion Erlangen, abgeben (Hartmannstr. 116, Erlangen). Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Den Anmeldebeginn entnehmen Sie dem Programm. Mit Ausnahme von einzelnen Schnupperveranstaltungen stehen unsere Veranstaltungen ausschließlich Mitgliedern der Sektion Erlangen offen. Falls die Veranstaltung ausgebucht sein sollte, können Sie sich auf eine Warteliste setzen lassen.

Kursgebühren
Die Kursgebühren gelten generell für Mitglieder des DAV Erlangen, außer explizit für Nichtmitglieder gekennzeichnet. Sie umfassen die Ausbildungs- bzw. Führungsleistung durch unsere Kursleiter*innen und einen Teil des Verwaltungsaufwandes unserer Geschäftsstelle. Die Kursgebühren können nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Reisekosten
Die Kosten für Anreise, Unterkunft, Verpflegung und weitere Kosten wie Eintritte und Liftkarten sind von den Teilnehmer*innen zusätzlich zu den Kursgebühren selbst zu tragen. Die Sektion Erlangen empfiehlt eine möglichst umweltschonende Anreise zu den Veranstaltungsorten. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften mit Privat-Pkw sollte ein fairer Kostenausgleich erfolgen. Die Mitfahrer*innen müssen mit einer Fahrtkostenbeteiligung von 25 ct/km, geteilt durch die Anzahl der Personen, rechnen. Die Mitfahrt erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Rücktritt
Bei Rücktritten von Veranstaltungen müssen wir einen Teil Ihrer bereits bezahlten Kursgebühren als Rücktrittskosten einbehalten, da der Sektion bereits im Vorfeld Kosten entstehen. Bei Rücktritt bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50 %, bei einem späteren Rücktritt der volle Betrag einbehalten. Sollte eine andere Person Ihren Platz einnehmen, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 € einbehalten. Eine von der Sektion gestellte Ersatzleitung ist kein Grund für einen Rücktritt. Sollten bei der Stornierung der Unterkunft Stornogebühren anfallen, so sind diese durch die Teilnehmer*innen in voller Höhe zu übernehmen, wenn die Absage nicht durch die Sektion zu vertreten ist.

Absage durch die Sektion
Bei Absage durch uns aus Sicherheitsgründen, wegen Ausfall der leitenden Person oder zu geringer Anmeldezahl erhalten Sie Ihre Kursgebühr rückerstattet. Die Entscheidung über die Absage trifft der*die Beauftragte des DAV Erlangen am Informationsabend oder nach Absprache.

Vorzeitige Abreise, Ausschluss
Bei vorzeitiger Abreise eines Teilnehmenden oder bei Ausschluss durch die Leitung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Bewertung von Kursen und Touren
Die technischen und konditionellen Anforderungen einer Veranstaltung kennzeichnen wir mit einem Sternchen-System. Bei aller Sorgfalt, die seitens Leitung und Organisation aufgewendet wird, kann dieses System nur eine grobe Orientierung darstellen und andere Einflüsse wie Schlechtwetter oder saisonale Abweichungen nicht berücksichtigen (z. B. unerwartete Schneelage, Ausaperung, Nässe usw.).

Persönliche Leistungsfähigkeit und Mindestalter
Wir bitten Sie in Ihrem Interesse, sich selbstkritisch einzuschätzen. Bedenken Sie dabei, dass Sie bei Selbstüberschätzung möglicherweise wenig Freude an der Veranstaltung haben und enttäuscht zurückkommen. Außerdem wird dadurch der Veranstaltungserfolg für die anderen Gruppenmitglieder in Frage gestellt und es können daraus gefährdende Situationen erwachsen. Unsere Leiter*innen sind berechtigt, ggf. einen Ausschluss auszusprechen. Vor bestimmten Veranstaltungen können auch Testtouren durchgeführt werden, um Ihre persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen und Ihnen entsprechende Empfehlungen geben zu können. Das Mindestalter für die Veranstaltungen beträgt 18 Jahre, Abweichungen sind bei den einzelnen Kursen vermerkt. Bei Minderjährigen benötigen wir generell die Einverständniserklärung eines*einer Erziehungsberechtigten.

Leitung
Unsere Veranstaltungen werden von qualifizierten Kursleiter*innen durchgeführt, im Regelfall von geprüften Trainer*innen und Fachübungsleiter*innen. Alle für uns tätigen Führungs- und Lehrpersonen handeln im Auftrag der Sektion Erlangen des Deutschen Alpenvereins e.V. und sind ermächtigt, während eines Kurses oder einer Führung Entscheidungen zu treffen, um den geplanten Erfolg der Veranstaltung zu erzielen, oder ggf. auf alternative Ziele und Inhalte abzuändern, um die Mitglieder vor Gefährdungen zu schützen.

Vorbesprechung
Vor den meisten Veranstaltungen findet durch unsere Kursleiter*innen eine Vorbesprechung statt. Die Vorbesprechung ist Teil der Veranstaltung, die Teilnahme daher grundsätzlich verbindlich.

Material
Zu jeder Veranstaltung gibt es eine Ausrüstungsliste entsprechend der Kursanforderungen. Sie ist verbindlich, denn Erfolg und Sicherheit einer Veranstaltung hängen in erheblichem Ausmaß von der richtigen Ausrüstung ab. Einige Ausrüstungsgegenstände können für die jeweilige Veranstaltung gegen eine Hinterlegungsgebühr in Höhe von mind. 30 € ausgeliehen werden und sind am ersten Öffnungstermin nach der Veranstaltung in der Geschäftsstelle wieder abzugeben. Bei verspäteter Abgabe entsteht eine Säumnisgebühr von 30 ct pro Tag und Leihgegenstand. Mutwillig beschädigte oder verloren gegangene Gegenstände sind von den ausleihenden Teilnehmer*innen zu ersetzen.

Programmänderungen
Die ausgeschriebenen Veranstaltungen werden durch unsere Kursleiter*innen gewissenhaft vorbereitet. Trotzdem zwingen Witterung, vor Ort vorgefundene Verhältnisse oder die Gruppenzusammensetzung manchmal zu einer Programmänderung. Dies ist kein Grund für eine Minderung der Kursgebühr.

Haftung der Sektion
Bergsportliche Ausbildungskurse und Unternehmungen beinhalten grundsätzlich Gefährdungen für Personen oder Gegenstände. Eine hundertprozentige Sicherheit kann es im Bergsport nicht geben. Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt stets auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung, Die Haftung der Sektion bzw. der beauftragten Kursleiter*innen ist durch den Gesetzgeber beschränkt auf Schäden, die auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten unserer Kursleiter*innen zurückzuführen sind. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch die in der Satzung der Sektion verankerte Haftungsbegrenzung. Unsere beauftragten Kursleiter*innen werden auf Grund ihrer Ausbildung, regelmäßiger Fortbildungen und ihrer persönlichen Erfahrung das erforderliche Risikomanagement durchführen, um eine höchstmögliche Sicherheit zu erreichen.

Datenerhebung und -erfassung
Die bei der Anmeldung der Teilnehmernden angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung der Veranstaltung sowie der allgemeinen Kommunikation verarbeitet. Dies gilt insbesondere für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten (§28 Bundesdatenschutzgesetz). Die Teilnehmernden willigen in eine Speicherung ihrer Daten zu diesem Zweck ein.

Bildrechte
Mit der Anmeldung zu Sektionsveranstaltungen wird automatisch das Einverständnis zur Bildnutzung gegeben. Ein Widerspruch muss schriftlich vor Beginn der Veranstaltung in der Geschäftsstelle der Sektion vorgelegt werden.

MITGLIEDSBEITRÄGE 2024

MITGLIEDSCHAFT	Jährlicher Beitrag	Jährlicher Beitrag mit Ermäßigung durch Schwerbehindertenausweis	Aufnahmegebühr (einmalig)
A-Mitglied ab Jahrgang 1998	88 €	52 €	20 €
B-Mitglied* Ehe- und Lebenspartner eines DAV-Mitgliedes Mitglieder der Bergwacht Mitglieder ab dem vollendeten 70. Lebensjahr	52 €	52 €	20 €
C-Mitglied Gastmitgliedschaft für A-, B- oder D-Mitglieder anderer Sektionen	35 €	35 €	20 €
D-Mitglied Jahrgang 1999–2005	45 €	22 €	20 €
K-Mitglied Kinder und Jugendliche bis Jahrgang 2006	22 €	beitragsfrei	5 €
Familienbeitrag* beide Eltern mit Kindern bis Jahrgang 2006 Alleinerziehende mit Kindern bis Jahrgang 2006	97 €	auf Anfrage	20 €

*Beitragsermäßigungen

Eine **B-Mitgliedschaft, Familienbeiträge, Beitragsvergünstigungen** und **Änderung persönlicher Daten** müssen bis **1. November** beantragt und zum Teil nachgewiesen werden.

Mitglieder der **Bergwacht** müssen ihren Ausweis jährlich vorlegen.

Für **Arbeitslose** und Inhaber*innen des **ErlangenPasses** bieten wir Ermäßigungen auf den Jahresbeitrag.

Bei **Eintritt ab 1. September** ist für das laufende Jahr ein um 50 % ermäßigter Jahresbeitrag zu entrichten.

Wichtig für Eltern und Familien

Die **Versicherung** des DAV gilt nur für Mitglieder mit eigenem DAV-Ausweis. Melden Sie daher bei Bedarf Ihre Kinder als Mitglied an.

Mit Vollendung des 18. und 25. Lebensjahres wird ein **automatischer Kategorie- und Beitragswechsel** vollzogen. Mit Beginn des 19. Lebensjahres können Personen nur selbst bis zum 30. September des laufenden Jahres den Austritt erklären.

Kündigungsfrist

Sektionswechsel und **Kündigung** für das Folgejahr müssen bis zum **30. September** mitgeteilt werden.

Sektionswechsel während des laufenden Jahres:

Wer den Kündigungstermin verpasst hat oder bereits während des laufenden Jahres eintreten möchte, kann mit der Kündigungsbestätigung der bisherigen Sektion **kostenfreies C-Mitglied** sein, bis die Mitgliedschaft dort beendet ist. Eine Aufnahmegebühr fällt nicht an.

WER MACHT WAS?

GESCHÄFTSSTELLE

Hartmannstr. 116
91052 Erlangen
Tel.: 09131 938309-0
www.alpenverein-erlangen.de

Öffnungszeiten
Mo und Do 11–19 Uhr

Bankverbindung
Stadt- und Kreissparkasse Erlangen
DAV Sektion Erlangen:
IBAN: DE61 7635 0000 0000 0086 00
Kletter- und Vereinszentrum:
IBAN: DE55 7635 0000 0060 0919 63

UNSERE KLETTERANLAGEN

DAV Sparkassen Bergwelt
Hartmannstr. 116
91052 Erlangen
www.sparkassen-bergwelt.de

DAV Boulderzentrum Erlangen
Helene-Richter-Straße 5
91052 Erlangen
www.boulderzentrum-erlangen.de

ANSPRECHPERSONEN IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Vereinsmanagement
André Ulrich
ulrich@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-13

Sportliche Leitung
Claudia Bezold
bezold@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-17

Betriebsleitung Sparkassen Bergwelt
Torsten Hans
hans@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-51

Öffentlichkeitsarbeit
Karina Brock (Onlinemedien, Sponsoring)
brock@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-14
Vera Goldhagen (Printmedien, Presse)
goldhagen@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-15

Mitgliederverwaltung
Brigitte Kretsch & Manuela Glahn
sektion@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-10

Buchhaltung
Constanze Zeitschel
buchhaltung@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-16

Kursorganisation, Facility Management
Andrew Harman
harman@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-18

Bücherei & Reservierung Falkenberghaus
Gudrun Fink
fink@alpenverein-erlangen.de
Tel.: 09131 938309-12

VORSTAND

1. Vorsitzender
Kai Lenfert
kai.lenfert@alpenverein-erlangen.de

2. Vorsitzender
Andreas Hannweg
andreas.hannweg@alpenverein-erlangen.de

Schatzmeister
Werner Frembs
werner.frembs@alpenverein-erlangen.de

Ausbildungsreferent
Rudi Grave
rudi.grave@alpenverein-erlangen.de

Referentin Öffentlichkeitsarbeit
Bettina Malter
bettina.malter@alpenverein-erlangen.de

Jugendreferent
Tobias Hanika
tobias.hanika@alpenverein-erlangen.de

Naturschutzreferentin
Patrizia Falkenberg
patrizia.falkenberg@alpenverein-erlangen.de

Hüttenreferent Erlanger Hütte
Rolf Malter
rolf.malter@alpenverein-erlangen.de

Hüttenreferent Falkenberghaus
Matthias Kress
matthias.kress@alpenverein-erlangen.de

ERLANGEN ARCADEN

Store Erlangen
Nürnberger Str. 7 91052 Erlangen

Lauflabor
Professionelle Laufanalyse

Test Track
Run / Hike

600m²
Shopping Area

3.500
Paar Schuhe

RUN AND HIKE

runandhike.shop

Accessoires
Outdoor Equipment /
Nahrungsergänzung uvm.

on · BROOKS · saucony · new balance · MIZUNO · HOKA · SALOMON · DYNAFIT
LOWA ...simply more · deuter · SCARPA · MEINDL Shoes For Actives · LEKI
SALEWA · cep ENJOY THE PRESSURE · 360° degrees · CRAFT · FALKE ERGONOMIC SPORT SYSTEM · arena · D-lite REFLECTIVE WEAR

Klimawälder für ER(H)

Eine Kooperation zwischen Sparkasse, der Waldbesitzervereinigung Erlangen-Höchstadt e.V. und der Forstbehörde sorgt für den Aufbau klimatoleranter Mischwälder.

Die Sparkasse pflanzt bei Kontoeröffnungen für Neugeborene symbolisch neue Bäume. Mit einem solchen Konto leisten Sie also auch einen Beitrag für die Zukunft unserer Region.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit oder bei Verwendung des QR-Codes.

Weil's um mehr als Geld geht.

sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit