

Juni 2024

SEKTIONS NACHRICHTEN

Das Magazin der DAV-Sektion Heidelberg 1869 e.V.
Ausgabe 245



www.alpenverein-heidelberg.de
www.kletterzentrum-heidelberg.de



UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung

**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

www.underwegs.biz

**Ihr
Outdoor
Shop**

**versandkostenfrei in Deutschland
ab 35 Euro**



Vorstand und Verein

- 4 Vorwort

Aktuelles

- 6 Aus der Geschäftsstelle
8 Termine 2024
9 Sektionsfahrt 2024
10 Neues aus der Bibliothek
13 Thema:
Verhalten bei Notfall in den Bergen
18 Erlebnisbericht

Aus den Referaten

- 22 **Alpinistik und Ausbildung**
Allgemeine Infos zu Kursen und Touren
26 **Skibergsteigen**
27 **Bergsteigen**
28 **Wandern**
30 **Sport**
Angebote zuhauf für den Sommer
31 **Familienbergsteigen**
32 **JDAV**
Neue Stv. Jugendreferentin gewählt
33 Ausfahrt der JuMa in die Calanques
35 **Mountainbike**
36 **Naturschutz**
Tourentipps mit den „Öffis“
38 **Wiedenbachhütte**
39 **Touren und Kurse**
43 **Termine OG Waghäusel**
45 **Die Sektion im Überblick**
5 Impressum



Sektionsfahrt zur Heidelberger Hütte



28



36

Sektionsnachrichten online lesen und Ressourcen sparen

An dieser Stelle möchten wir Sie auf die Möglichkeit, die Sektionsnachrichten online zu lesen, aufmerksam machen. Melden Sie sich bitte auf der Geschäftsstelle geschaeftsstelle@alpenverein-heidelberg.de - wir stellen gerne für Sie um!
Auch das Mitgliedermagazin „Panorama“ steht Ihnen online zur Verfügung, dies können wir ebenfalls für Sie umstellen.



Liebe Mitglieder der Sektion Heidelberg,

am 22.04.24 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Wie so oft kamen leider nur 75 der über 10000 Mitglieder. Das ist immer sehr schade, könnten sie sich an diesem Abend doch aus erster Hand über ihren Verein informieren, was im laufenden Jahr an Maßnahmen geplant ist und wie sich der Verein weiterentwickelt.

So muss in diesem Jahr das Dach der Halle dringend saniert werden, da in den vergangenen Monaten Regenwasser in die Geschäftsstelle eindrang. Na ja, die Halle steht ja nun auch schon 20 Jahre.

In der Wiedenbachhütte traf sich der Vorstand mit einer Firma zur Energieberatung, denn die alte Heizung muss dringend saniert werden. Eine schriftliche Empfehlung steht allerdings noch aus. Diese Sanierungsmaßnahme wird allerdings zu ganz erheblichen finanziellen Investitionen führen.

Wie vielleicht einige Mitglieder in letzter Zeit in der RNZ verfolgen konnten, wird der Harbigweg seitens der Stadt saniert. Da zwischen Stadtjugendring und „Anpfiff ins Leben“ eine Kita mit 60 Plätzen gebaut wird, die Strasse 2-spurig ausgebaut wird und ein Gehweg hinkommt, werden die Stellplätze dort wegfallen. Das ist zwar prinzipiell nicht schlecht, jedoch vermutet die Stadt, dass es zu gefährlichen Verkehrsbehinderungen kommen wird. Für diesen Fall plant sie, die Zufahrt zu beschränken. Dies würde für uns bedeuten, die Zufahrt zum Vereinsgelände wäre durch Poller von beiden Seiten nicht mehr möglich. Das würde für unsere Kletterhalle erhebliche finanzielle Nachteile haben, was wir so definitiv nicht hinnehmen werden.

Wie schon mitgeteilt feiern wir am 10. August das 135-jährige Jubiläum der Heidelberger Hütte sowie die Verabschiedung von Karl Bellm als langjährigem Hüttenreferent.

Außerdem ist in diesem Jahr Loisl 10 Jahre unser Hüttenwirt. Vom 23.-26.8. ist unsere jährliche Sektionsfahrt. Es wäre schön, wenn zu beiden Veranstaltungen möglichst viele Mitglieder mit zur Heidelberger Hütte kommen.

Am 21. September findet das Fest zum 20-jährigen Bestehen unserer Kletterhalle statt. Allen Mitgliedern wünsche ich nun ein schönes, warmes Frühjahr in den Bergen und hoffe möglichst viele auf der Heidelberger Hütte oder dem Kletterhallenfest begrüßen zu können.

Ihr Ulf Gieseler

Hallo alle miteinander, wir suchen Unterstützung für unser Saugerteam.

Was das eigentlich ist, fragt ihr euch? Unsere Aufgabe ist es die Griffe der Halle absaugen, damit es angenehm ist zu klettern und wir nicht in eine Mischung aus Hautschuppen, Chalk und Schuhgummi greifen müssen.

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt gäbe es bis zu fünf freie Plätze, das Ziel wäre zu sechst, bzw. in drei Zweierteams zu arbeiten.

Wir treffen uns im Winter (ab September) alle zwei Wochen und im Sommer (ab ca. Mai alle drei Wochen) morgens unter der Woche.

In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass man zu zweit ca. 1,5 Stunden braucht um die Halle zu saugen, und das mit drei Teams würde bedeuten, alle sechs Wochen einen Einsatz zu haben.

Was kommt für euch dabei raus?

Außer einem Haufen richtig gutem Karma vergütet euch die Sektion noch den Halleneintritt, bedeutet ihr bekommt eine Dauerkarte und könnt zu den Öffnungszeiten jederzeit umsonst klettern, ein fairer Deal, davon abgesehen ist saugen auch irgendwie Training ☐.

Die Voraussetzungen sind simpel: Ihr müsst euch sicher mit einem Grigri bewegen können und in der Lage sein, etwas vorzusteigen, Schwierigkeit ist ziemlich egal, ein Vierer sollte reichen.

Falls euer Interesse geweckt wurde, meldet euch gerne per mail bei mir:

Alexanderbock200@googlemail.com

Dann erkläre ich euch alle weiteren Details und wir treffen uns mal zum "einlernen"

Bis dahin, liebe Grüße

Alex



Impressum:

Die Sektionsnachrichten des Deutschen Alpenvereins Sektion Heidelberg 1869 e.V. (Herausgeber) erscheinen 4-mal jährlich. Der Bezugspreis für Mitglieder ist im Jahresbeitrag enthalten.

Die Beiträge geben die Meinung der jeweiligen Verfasser wieder. Deren Ansichten müssen nicht unbedingt mit denen des Vorstandes oder der Redaktion identisch sein.

Redaktion/Anzeigen: Sylvia Katz, Sektion Heidelberg 1869 e.V., Harbigweg 20, 69124 Heidelberg

Druck: City-Druck Heidelberg

Titelbild: Calanque d'en veau; Bild: Daniel Satterly

Auflage: 5.400 Exemplare

Redaktionsschluss für die SN246: 25. Juli 2024

Bitte alle Beiträge per e-Mail an: sektionsnachrichten@alpenverein-heidelberg.de

Liebe Mitglieder,

wir möchten Sie an dieser Stelle über die aktualisierte Datenschutzerklärung informieren. Wesentliche Punkte sind die beiden Erklärungen zur Nutzung der E-Mail-Adresse und der Telefonnummer durch Sektion und Bundesverband.

Wenn Sie nicht innerhalb von drei Wochen nach Erscheinen dieser Mitteilung der Nutzung der Daten widersprechen, dürfen Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer verwendet werden (s. auch SN216 vom März 2017)

Bitte richten Sie Ihren Widerspruch hinsichtlich der Nutzung Ihrer E-Mail-Adresse und/oder Ihrer Telefonnummer in Schriftform an **DAV Sektion Heidelberg, Harbigweg 20, 69124 Heidelberg** oder an geschaeftsstelle@alpenverein-heidelberg.de

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die von Ihnen in Ihrer Beitrittserklärung angegebenen Daten über Ihre persönlichen und sachlichen Verhältnisse (sogenannte personenbezogene Daten) gleichermaßen auf Datenverarbeitungs-Systemen der Sektion, der Sie beitreten, wie auch des Bundesverbandes des Deutschen Alpenvereins (DAV) gespeichert und für Verwaltungszwecke der Sektion, bzw. des Bundesverbandes verarbeitet und genutzt werden (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Verantwortliche Stelle im Sinne des § 3 (7) BDSG bzw. Art. 4 lit. 7. DSGVO ist dabei die Sektion, der Sie beitreten. Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Landes- und Sportfachverbände findet nur im Rahmen der in den Satzungen der Landes- und Sportfachverbände festgelegten Zwecke statt. Diese Datenübermittlungen sind notwendig zum Zwecke der Organisation eines Spiel- bzw. Wettkampfbetriebes und zum Zwecke der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln und dient daher dem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO). Wir sichern Ihnen zu, Ihre personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Stellen außerhalb des DAV, weder außerhalb der Sektion, noch außerhalb des Bundesverbandes und der jeweiligen Landes- und Sportfachverbände weiterzugeben. Soweit wir Auftragsverarbeiter für die Datenverarbeitung einsetzen, haben wir die erforderlichen Verträge gem. Art. 28 DSGVO geschlossen – für nähere Informationen, welche Auftragsverarbeiter eingesetzt werden, kontaktieren Sie bitte Ihre Sektion. Sie können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die bei der Sektion und der Bundesgeschäftsstelle gespeicherten Daten unrichtig sind. Sollten die gespeicherten Daten für die Abwicklung der Geschäftsprozesse der Sektion, bzw. des Bundesverbandes nicht erforderlich sein, so können Sie auch eine Sperrung, gegebenenfalls auch eine Löschung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen. Beruht die Nutzung der Daten auf dem berechtigten Interesse, können Sie Widerspruch erheben, beruht sie auf ihrer Einwilligung, können Sie diese jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Schließlich haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren. Der Bundesverband des DAV sendet periodisch das Mitgliedermagazin DAV Panorama in der von Ihnen gewählten Form (Papier oder digital) zu. Sollten Sie kein Interesse am DAV Panorama haben, so können Sie dem Versand bei Ihrer Sektion des DAV schriftlich widersprechen oder Sie ändern die Bezugsart selbständig über das Selfserviceportal Mein.Alpenverein (<https://mein.alpenverein.de>).

Nach einer Beendigung der Mitgliedschaft werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht, entsprechend den steuerrechtlichen Vorgaben, aufbewahrt werden müssen. Eine Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten für Werbezwecke findet weder durch die Sektion, den Bundesverband, Kooperationspartner des Bundesverbandes des Deutschen Alpenvereins noch durch die jeweiligen Landes- und Sportfachverbände statt.

- *Ich habe die obenstehenden Informationen zum Datenschutz zur Kenntnis genommen.*
- *Ich willige ein, dass die Sektion und der Bundesverband des DAV meine E-Mail-Adresse zum Zwecke der Übermittlung der von mir ausgewählten Medien und zur allgemeinen Kommunikation nutzt. Die Übermittlung der E-Mail-Adresse an Dritte ist ausgeschlossen. Meine Einwilligung ist jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerruflich.*
- *Ich willige ein, dass die Sektion sowie der Bundesverband des DAV, soweit erhoben, meine Telefonnummern zum Zwecke der Kommunikation nutzen. Eine Übermittlung der Telefonnummern an Dritte ist dabei ausgeschlossen. Meine Einwilligung ist jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerruflich.*

Spenden

Jochen Finke	€ 45,00
Elisabeth v. Thadden-Schule Heidelberg	€ 402,70

Spenden helfen uns sehr, das Vereinsheim, die Heidelberger Hütte, die Wiedenbachhütte und die Kletterhalle auch in Zukunft als attraktives Zentrum für unsere Mitglieder zu gestalten. Darum freuen wir uns über jeden Beitrag. Eine Spendenbescheinigung stellen wir natürlich aus.

Spenden bitte auf unser Spendenkonto:
Heidelberger Volksbank IBAN:
DE93 6729 0000 0000 1019 23



Folgende Änderungen können Mitglieder über die Homepage durchführen:

- Adresse
- Bankdaten

Folgende Änderungen müssen bitte per E-Mail oder schriftlich mitgeteilt werden:

- Änderungen bez. Familienmitgliedschaft / Einzelmitgliedschaft
- Sektionswechsel
- Antrag auf ermäßigten Beitrag für A-Mitglieder ab dem vollendeten 70. Lebensjahr (Antrag bis zum 30.11.24 an die GS)
- **Kündigungen bis 30.09.2024** - bei erfolgter Kündigung versenden wir eine Kündigungsbestätigung. Sollten Sie diese nicht erhalten, nehmen Sie bitte nochmals Kontakt zu uns auf.
- Umstellung von Druckausgabe zur Online-Ausgabe von Panorama und Sektionsnachrichten

Aktuelles - Termine und Ankündigungen

Termine 2024

19. Juni 2024	Helferfest
17. Juli 2024	Mitgliederehrung
10./11. August 2024	135 Jahre Heidelberger Hütte
23. - 26. August 2024	Sektionsfahrt
21. September 2024	Jubiläumsfest „20 Jahre Kletterzentrum Heidelberg“

Liebe Jubilarinnen und Jubilare,

bitte merken Sie sich schon den Termin Mittwoch, 17. Juli 2024 vor. An diesem Tag wollen wir mit Ihnen feiern und Ihnen für Ihre langjährige Treue danken. Genauere Informationen gehen Ihnen in einem gesonderten Einladungsschreiben beizeiten zu.

Viel Grund zu feiern gibt es dieses Jahr wieder in der Sektion!

Zum einen feiert die Kletterhalle ihr 20jähriges Bestehen, zum anderen kann unsere Heidelberger Hütte in der Silvretta inzwischen auf 135 Jahre Geschichte zurückblicken – die letzten zehn Jahre unter der Obhut unseres Hüttenwirtes Lois!

Folgende Feste sind geplant:

- Am Wochenende von 10. und 11. August 2024 findet auf der Heidelberger Hütte das Event „Kulinarisch Paznaun“ statt. In diesem Rahmen wollen wir auch das **Hüttenjubiläum** und Loisis „Dienstjubiläum“ feiern und zugleich unseren langjährigen Hüttenreferent Karl Bellm verabschieden. Der genaue Tagesablauf wird noch bekanntgegeben, Interessenten, die gerne mitfeiern würden, werden gebeten, sich auf der Geschäftsstelle zu melden.
- Die alljährliche **Sektionsfahrt** findet separat statt, s. Ankündigung rechts!.
- **20jährige Bestehen unserer Kletterhalle** - im September, am Wochenende 21./22. September, wollen wir dieses Jubiläum feiern. Die Feier wird auf dem Vereinsgelände stattfinden, es wird verschiedene Angebote rund ums Klettern geben und natürlich wird auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Auch für dieses Fest werden noch Helfer gesucht, wer hier die Organisatoren unterstützen will, soll sich bitte bei Marc von der Heydt melden: kletterhalle.betrieb@alpenverein-heidelberg.de





Die Sektionsfahrt 2024 führt uns wieder zu unserer Heidelberger Hütte

Die Heidelberger Hütte liegt in der Silvretta auf einer Höhe von 2264 m. Der Normalzustieg von Ischgl (1377 m) führt über das Fimbatal. Nach Ankunft in Ischgl geht es zu Fuß oder per Hüttentaxi (kostenpflichtig) zur Heidelberger Hütte.

Wie in den Vorjahren auch werden durch unsere Wanderführer wieder Tagestouren in die umliegende alpine Bergwelt angeboten, wie z.B.: zu den Dreitausendern Grenzeckkopf, Bischofsspitze, Breite Krone, oder zur Heidelberger Spitze mit ihren 2963 m. Diesen geführten Touren kann man sich anschließen oder alleine auf Erkundungstour gehen.

Abfahrt:

Freitag, 23.08.2024 um 06:00 Uhr Hauptbahnhof Heidelberg Nordseite, Willy-Brandt-Platz.

Rückfahrt:

Montag, 26.08.2024 um 14:00 Uhr Parkplatz Ischgl.

Anmeldeschluss: 15. Juli 2024

Es stehen nur begrenzt Plätze für die Fahrt im Bus zur Verfügung, bitte melden Sie sich rechtzeitig an und beachten Sie die verbindliche Anmeldefrist. Zu spät eingehende Anmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden. Eine Anmeldung wird nur berücksichtigt nach eingegangener Zahlung bis spätestens 18. Juli 2024.

Kosten: 80.- EUR (zzgl. evtl. Kosten für die Fahrt mit dem Hüttentaxi, Übernachtungs- und Verpflegungskosten)

Bei Rücktritt von der Veranstaltung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25.- EUR. Bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb von vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung (also am oder nach dem 26.07.2024) findet keine Rückzahlung statt.

Bitte beachten Sie, dass auf der Hütte nur Barzahlung möglich ist!

Ausrüstung: Ausrüstung zum Bergwandern

Die Heidelberger Hütte ist kein Hotel, es ist eine Berghütte. Die Schlafplätze befinden sich in Mehrbett-Zimmerlagern. Ein Anspruch auf Einbett- oder Zweibettlager besteht nicht. Die Verteilung findet entsprechend nach Belegung statt. Eine Übernachtung ist nur in einem Hüttenschlafsack gestattet, dieser ist vom Teilnehmer mitzubringen. Dusch-, Waschräume und Toiletten sind auf jeder Etage vorhanden.

Neues aus der Sektionsbibliothek

Die erste Bestellung 2024 neuer Bücher für die Sektionsbibliothek ist eingetroffen und kann ausgeliehen werden. Als erstes werden natürlich die Kletterfreunde bedient. Das Lehrbuch „Stärker Klettern“ gibt gute und allumfassende Tipps für Kraft-, Technik- und mentales Training als auch zur Ernährung. Wem das nicht ausreichend ist „nur“ besser zu klettern, der kann sich auch zu einem richtigen Biest entwickeln mit dem nötigen Biss und dem Trainingsbuch „Beastmaking“. Im Vordergrund stehen Fingerkrafttraining am Fingerboard und die Steigerung der Maximalkraft. Es werden Vorgaben gemacht zu Trainingsintervalle, Ausgleichsbewegungen als auch Dehnübungen.

Stärker Klettern

1. Auflage 2024 (Sprache: deutsch)

Ein Trainingsratgeber für alle, die im Klettersport hoch hinaus möchten

Du bist begeisterter Kletterer und möchtest im Bouldern und Klettern besser werden? Dir sind aber die meisten Trainingsbücher zu komplex? Markus Lemcke, Autor des Trainingsratgebers „Stärker Klettern“ aus dem tmms-Verlag ging es genauso. Er hat sich hingesezt und alle relevanten Dinge zusammengetragen und daraus dieses leicht verständliche, aber fundierte Trainingsbuch entwickelt. [...] (Quelle: www.tmms-shop.de)



Trainingsbuch Beastmaking

Fingerkraft zu erst! Das Trainingsbuch von Ned Feehally

2022 (Sprache: englisch)

Es wurde entwickelt, um Kletterern Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, die gebraucht werden, um das Beste aus dem eigenen Leistungsvermögen herauszuholen.

Der Fokus des Buches und darin sieht Ned den Schlüssel zum erfolgreichen Klettern, liegt klar auf der Fingerkraft, Fingerboarding, Boardtraining, Mobilität und Core und enthält für alle Bereiche inspirierende und empfohlene Übungen und Workouts.

Das Buch gibt Einblicke ins Training von einigen der weltbesten Kletterer, darunter Alex Honnold, Shauna Coxsey, Adam Ondra, Alex Puccio und Tomoa Narasaki [...] (Quelle: www.tmms-shop.de)



Die Pfalz - das Buch

Alex Wenner

2023 (Sprache: deutsch, teilw. Pälzisch)

Alex Wenner nimmt uns mit auf eine 120 Jahre umspannende, faszinierende Reise – von den Ursprüngen bis in die Gegenwart des Kletterns in der Pfalz.

Ein wildes Stück Klettergeschichte mit null Prozent Langeweile:

Auszüge aus Gipfelbüchern, dokumentarische Bilder und

Gespräche mit Zeitzeugen werden aktuelle Fotos und Interviews mit Persönlichkeiten der Gegenwart gegenübergestellt. So ist „Die Pfalz.

Das Buch“ weit mehr als eine trockene Chronik. Vom Bergsport inspirierte Sichtweisen,



Philosophien und Lebensweisheiten, unterhaltsame Stories und hautnahe Fotos fügen sich zu einem ganz besonderen Werk, das über den Tellerrand der Kletterszene hinaus reicht. Mit Beiträgen von Reinhard Karl & Eva Altmeier, Andreas Kubin, Tilmann Hepp, Heinz Illner und Julius Westphal. (Quelle: www.panico.de)

Cresciano Boulderführer

Bouldern in Cresciano, Claro, Osogna, Preonzo, Prosito, Lodrino, Biasca und Malvaglia

5. Auflage 2023 (Sprachen: englisch, deutsch, italienisch)



Zehn Jahre sind vergangen, seit die letzte Auflage des Boulderführers über Cresciano erschienen ist. Viel hat sich in dieser Zeit an den Blöcken in den Kastanienwäldern im Tessin getan und wer auf den aktuellen Stand der 27 Gebiete mit seinen knapp 2000 Bouldern sein möchte, braucht die 5. Auflage. Egal ob vom dritten bis zum achten Bouldergrad. Neben dem Topgebiet Cresciano werden zusätzlich noch die Gebiete Osogna und Claro vorgestellt, die sich in unmittelbarer Nähe befinden. Beide Gebiete sind durchaus lohnende Ziele, wenn es in den Hauptsektoren von Cresciano zu voll ist. Die Bouldergebiete sind mit Hilfe der Gebietskarten einfach zu finden und die Fototopos helfen beim ausfindig machen der entsprechenden Blöcke. Zusätzlich geben zahlreiche Piktogramme Infos zu den Bouldern. [...] (Quelle: www.tmms-shop.de)

100 vies d'escalada sostenible a Catalunya

100 klassische Mehrseillängen im spanischen Katalonien

2023 (Sprache: Spanisch)

Katalonien ist ein Paradies für den traditionellen Klettersport.

Montserrat, Montsec, Alt Urgell und Berguedà sind weltweit für die Anzahl, Qualität und Vielfalt ihrer Routen bekannt. Ein großer Schatz in den Bergen, der ein immer empfindlicher werdender Naturraum ist, den es zu erhalten gilt.

In diesem Buch schlägt der Autor nach einem historischen Rückblick auf das Klettern in Katalonien auf persönliche und leidenschaftliche Weise die besten Mehrseillängenrouten vor. Sie sind das Ergebnis seiner mehr als zwanzigjährigen Klettererfahrung und so sind die hundert Routen, die meist in den mittleren Schwierigkeitsgraden angesiedelt sind, sein Vorschlag, um mit Respekt, Engagement und Nachhaltigkeit das Klettern in diesen Wänden zu betreiben. Wandfotos vermitteln einen Eindruck von der Kletterei und für die verbalen Beschreibungen ist eine Übersetzungsapp hilfreich. [...] (Quelle: www.tmms-shop.de)



Kletterführer Margalef

komplett überarbeitete Neuauflage, 2024 (Sprache: englisch)

Margalef hat sich in den letzten Jahren zu einem top Kletterspot gemausert, in dem inzwischen nicht nur super extreme Routen zu finden sind. Von den über 1800 Routen sind 20% nicht schwieriger als 6a+. Die Autoren preisen die Felsen zwar als Ganzjahresgebiet an, aber wenn man ehrlich ist, ist es im Sommer doch zu heiß. In allen

anderen Jahreszeiten, lässt sich aber immer hervorragend an dem löchrigen Kalk- bzw. Konglomeratfelsen klettern.

Mit dieser Auflage ist aus dem bisher querformatigen Führer ein Hochformat geworden und Margalef ist auf 95 Sektoren aufgeteilt. Der Führer arbeitet mit Fototopos, Piktogrammen, QR-Codes und allen Infos, die ein moderner Kletterführer beinhalten sollte. [...]

(Quelle: www.tmms-shop.de)



Besonders hat mich der Kletterführer über Margalef begeistert! Es gibt eine Sektorenübersicht zu Beginn des Buches als auch eine alphabetische Sektorenaufzählung. Alle Kapitel haben eine Karte als auch ein Foto mit dem Zugang zum jeweiligen Sektor sowie ein QR-Code um den Parkplatz möglichst präzise zu finden. Es gibt sehr genaue Angaben je Sektor zum Sonnenstand über den Tag, Kinderfreundlichkeit, Zustiegsbeschaffenheit sowie Routenempfehlungen sowie Sternchentouren. So eine Eierlegendewollmilchsau würde ich mir für jedes Kletterziel wünschen!

Und damit das Regal der Kletterführer in der Sektion nicht bald zusammen bricht, benötige ich natürlich Anregungen von euch! Wanderführer, Skitourenführer, Klettersteigführer...usw.

Vorgabe: Aktuell (dieses oder Vorjahr), das Thema ist auch für andere von Interesse und sollte das knappe Budget nicht allzu sehr belasten. Wünsche von Ausbilder und Tourenleiter werden bevorzugt berücksichtigt.

Beste Grüße

Sabrina

bibliothek@alpenverein-heidelberg.de

Ein Besuch in Eurer Mitgliederbibliothek lohnt sich!!

Ihr könnt aus dem reichhaltigen Bestand von über 2500 Titeln zu Berg-, Kultur, Natur- und Umweltthemen auswählen und ausleihen.

Wir haben für Euch aktuelle Ratgeber und Führer zu:

- Bergwandern/Bergsteigen
- Hochtouren
- Skitouren
- Schneeschuhtouren
- Hüttentrekking
- Klettersteiggehen
- Sportklettern
- Mountainbiken

Der gesamte Bücherkatalog unserer Bibliothek befindet sich zusammen mit der Ausleihregelung und der Systematik auch auf unserer Homepage

www.alpenverein-heidelberg.de

Und ewig droht das Funkloch -

Verhalten in den Bergen im Notfall sowie bei fehlendem Handynet

Beim Wandern, Mountainbiken oder Skitouren in den Bergen ist schnell ein Unfall passiert. Wie aber Hilfe holen, wenn man im Funkloch steckt? Aber selbst im Heidelberger Wald oder im Schwarzwald gibt es auch heute immer noch sehr viele Funklöcher. In Notfällen kann sich die Rettung dadurch dramatisch verzögern und Verunfallte können noch vor Eintreffen der Bergwacht versterben, besonders wenn noch schlechtes Wetter erschwerend hinzukommt.

In Deutschland und besonders in den Alpen, gibt es viele weiße Flecken, also Gebiete, in denen weder 4G/LTE- noch 5G-Funksignale empfangen werden können. Eigentlich hatten sich Deutsche Telekom, Vodafone und Telefonica Deutschland in der Frequenzauktion von 2019 dazu verpflichtet, bis Ende 2022 in 500 bisherigen weißen Flecken neue Funkstationen zu bauen. Vermutlich wird aber keiner der genannten Betreiber diese Auflagen je erfüllen.

Dennoch gibt es aber einige Grundsätze zu beachten, wenn mit dem Handy kein Netzempfang besteht. Leider sind diese heute immer noch vielen Menschen nicht geläufig, wie ich schon oft in Gesprächen feststellen konnte.

Es gibt in Deutschland mehrere Anbieter von SIM-Karten für die jeweiligen Netze, der Empfang ist nicht bei allen gleich schlecht, was ich selbst mehrfach überprüft habe. So hatte ich am Allgäuer Hauptkamm mit Vodafone im Freien null Empfang, mit Telekom aber in der Hütte vollen Ausschlag.

In vielen neueren Smartphones gibt es die Möglichkeit 2 SIM-Karten zu verwenden. Wer also oft in den Bergen unterwegs ist, sollte sicherheitshalber immer 2 verschiedene SIM-Karten (Anbieter) ins Gerät eingeschoben haben. Das erhöht die eigene Sicherheit ganz erheblich, denn meistens bekommt man mit einem von 2 Netzen doch irgendwie noch Empfang.

Einstellungen des Smartphone

Bei Android-Smartphones gibt es in den Einstellungen den Punkt „Sicherheit und Notfall“. Hier sollte man alle Punkte auch ausfüllen:

- Medizinische Angaben zur Person (Medikamente, Krankheiten)
- Notfallkontakte einrichten (die Personen auch darüber informieren!)
- Einen Notfall-SOS-Ruf aktivieren
- Eine Notfall-Freigabe starten
- den Notfall-Standortdienst einschalten

Im Falle einer Notsituation reicht es dann, 5- mal direkt hintereinander die Funktionstaste zu drücken, also die Ein-Ausschalttaste auf der rechten Seite! Dann starten automatisch sämtliche Notfallaktionen. Dazu gehört dann auch der automatisch ausgelöste Notruf an die Nummer 112!

Nach Ausfüllen und Abspeichern dieser Punkte in den Einstellungen erscheinen bei etwas längerem Druck auf die Ein-Ausschalttaste 2 rote Buttons, einmal SOS Notruf, einmal Medizinische Informationen, sowie bisher Ausschalten und Neustart.

Gleichzeitig werden alle hinterlegten Informationen an die zuvor festgelegten Notfallkontakte gesendet. Durch die jetzt immer automatisch aktivierte Ortungsfunktion

Verhalten in den Bergen im Notfall

findet die alarmierte Bergwacht zielsicher zu demjenigen, der den Notruf abgesetzt hat. Beim iPhone heißt die entsprechende Funktion „Notfallpass“ und funktioniert ähnlich wie bei Android-Geräten.

Seit dem iPhone 14 bietet Apple unter anderem in Deutschland die Möglichkeit an, eine Notruf-SMS per Satellit abzusetzen. Das hilft, wenn kein Netzeempfang vorliegt. Ab Android-Version 15 soll es wohl auch diese Satellitenfunktion in Zukunft mit Hilfe von Garmin geben.

Derzeit steht es noch nicht allgemein zur Verfügung. Es gibt sie jedoch mit dem Outdoor-Smartphone CAT S 75.

Ablauf der Alarmierung bei fehlendem Netz!

Unabhängig von noch zu erwartenden technischen Neuerungen sollten Nutzer bei einem Notfall und fehlendem Netzeempfang folgende Dinge probieren:

- Unbedingt die 112 wählen! Möglicherweise verfügt nur der eigene Netzanbieter an diesem Ort über keinen ausreichenden Empfang. Andere Anbieter möglicherweise schon. Der Notruf geht dann darüber raus.
- Die 112 ist kostenfrei und funktioniert auch mit einer Prepaid-Karte ohne Guthaben, ist europaweit gültig.
- Auf 2G/GSM-Empfang umstellen und schauen, ob das Gerät jetzt ein Netz empfängt.
- Das Smartphone aus und wieder einschalten und ohne sich in das Netz einzuwählen, sofort den Notruftaste betätigen.
- Standort wechseln, wenn möglich. Oft reichen ein paar Meter aus und das Smartphone empfängt wieder ein Netz.
- In einer Gruppe sollten immer alle ein Handy dabei haben, möglichst viele aber mit unterschiedlichen Netzanbietern.
- Seit Ende 2019 gibt es in Deutschland das Verfahren „Advanced Mobile Location“ (AML). Beim Wählen der Notrufnummer 112 wird automatisch die, eventuell ausgeschaltete, GPS-Funktion des Handys angeschaltet und die aktuellen Positionsdaten an die Leitstelle übertragen!
- Der Kontakt mit der Leitstelle!

Hier noch einige Hinweise, welche Angaben man im Falle eines Unfalls oder einem anderen Notfall machen muss. Hier gilt die berühmte 5-W-Regel:

1. **Wo** ist Hilfe notwendig? Mache möglichst genaue Angaben zum Standort, GPS Koordinaten durchgeben!
2. **Was** ist geschehen? Was hat sich ereignet?
3. **Wie viele** verletzte Personen gibt es? Angabe, ob man selbst verletzt ist oder auch andere Personen. Art der Verletzungen oder im Falle einer anderen Notsituation, welche Symptome zeigen sich.
4. **Wer** ruft an? Der Rettungsstelle Namen und eine Telefonnummer für weitere Rückfragen nennen.
5. **Warten!**
Nicht sofort auflegen, sondern warten auf Rückfragen aus der Rettungsstelle. Gespräch erst beenden, wenn die Rettungsstelle das Gespräch beendet!

Sowohl aus eigener Testphase als auch immer wieder beschrieben, wenn über 112 kein Netzempfang zustande kommt, sollte man immer versuchen entweder eine SMS oder aber eine Whatsapp abzuschicken, beides geht oft noch, auch wenn das Smartphone kein Netz mehr anzeigt! Das hat in vielen Notfällen in den Bergen schon Leben gerettet.

Wichtig, immer im Notfall die 112 wählen, niemals die 110, das wäre die Polizei! Laut EU Datenschutz darf diese in Deutschland in vielen Bundesländern, so in BaWü, die Namen der anrufenden Person nicht an den Rettungsdienst weiter geben!!

Sinnvolle App's auf dem Smartphone!

Whatsapp hat noch einen weiteren ganz wesentlichen Vorteil, es hat nämlich die Funktion „Standort teilen“!! Hier werden die Koordinaten des eigenen Standortes durchgegeben. Für eine zügige Rettung in den Bergen sind die GPS Koordinaten von ganz entscheidender Wichtigkeit.

Wer die „alpenvereinaktiv-App“ auf seinem Smartphone hat, und das sollte heute eigentlich jeder in den Bergen haben, klickt oben links auf das Kompass-Symbol und dann darunter auf Standort teilen, dies ist dann entweder per SMS oder Whatsapp möglich. Dabei gilt es zu beachten, dass man sowohl an die 112 als auch die 144 (Rettungsdienst Österreich) keine SMS senden kann! Dafür gibt es im Notfall die 0800 133 133, auch nützlich für Gehörlose und Stumme.

Weiterhin sollte jeder auf seinem Smartphone auch folgende App's haben:

SOS EU ALP (kostenlos)

App der Leitstelle Tirol zur Koordination und Organisation von Rettungseinsätzen.

Einsatzgebiet: Tirol, Südtirol, Bayern

Koordinaten und Höhe werden angezeigt!

Auch hier gilt, vorher alle Fragen in der App sorgfältig ausfüllen!

ECHO SOS (kostenlos)

App zur Notfall-Handy-Ortung

Einsatzgebiet weltweit!!

Lässt man die App auf den eigenen Standort zugreifen, werden nach dem Öffnen die Nummern von Ambulanz, Polizei und Feuerwehr, sowie die Standortkoordinaten auf einer Karte angezeigt.

Nähere Infos unter : echosos.com

REGA APP in der Schweiz

Bei Alarmierung werden die Standortkoordinaten automatisch an die REGA übermittelt, ebenso der Akkustand des Smartphones! Für Details zur App bitte im Internet die Seite der REGA aufrufen und informieren!

Sinnvolle technische Vorsorge für unterwegs!

Aufgrund vieler Unfälle in den Alpen, auch in diesem Winter wieder: Die Akkus der Handy müssen immer voll geladen sein! Eigentlich eine Selbstverständlichkeit! Um Strom zu sparen sind WLAN und Bluetooth unterwegs immer aus oder gleich in den Flugmodus schalten! Das GPS-Signal des Navi funktioniert auch im Flugmodus, allerdings nicht so genau, als wenn WLAN u./o. Netzabdeckung zusätzlich vorhanden sind!

Ein GPS-Gerät ist in den Alpen daher immer die bessere und sicherere Wahl!

Verhalten in den Bergen im Notfall

Bei längeren Touren gehört daher immer auch eine voll geladene Powerbank fürs Handy in den Rucksack. Wer mit dem Smartphone per Alpenvereinaktiv oder Komoot navigiert, sollte besser 2 Geräte verwenden, eines im Notfall zum Telefonieren, eines (älteres reicht!) zur Navigation! Wer ein GPS benutzt, immer Lithium Batterien verwenden, die auch noch bei - 20° funktionieren und deutlich leichter als herkömmliche Batterien sind. Auch hier ist ein Ersatz für unterwegs Pflicht.

Und natürlich muss man sich vor den Tour sowohl mit den jeweiligen App's vertraut machen und sie wie im Schlaf beherrschen, ebenso aber auch das Smartphone oder ein GPS-Gerät sicher bedienen können und alle Funktionen beherrschen.

Wer eine Garmin Outdoor Uhr besitzt, lädt seine GPS-Tracks natürlich zusätzlich immer auch auf die voll geladene Uhr, damit kann er im Notfall über viele Stunden super navigieren, unabhängig von jeglicher Netzabdeckung, Kälte und Nässe, auch hochwertige Karten stehen auf der Uhr zur Verfügung!

Bei dem Skitourenunfall im Wallis 2018 auf der Haute Route mit 7 Toten in einer Nacht, 500m von der rettenden Hütte entfernt, sind die Teilnehmer nachts im Sturm erfroren. Es stellte sich nachher heraus, dass sie weder ihr GPS-Gerät noch die Navigations-App auf den mitgeführten Smartphones bedienen konnten und die Akkus leer waren, wie anschließend Überlebende berichteten.

Nebenbei, in der Kälte sind Smartphones zur Navigation eher ungeeignet, wenn, dann immer am Körper tragen! Bei längeren Touren im Winter sind GPS-Geräte die bessere Wahl!

Vor einer Bergtour müssen auf dem Handy natürlich alle wesentlichen Notfallkontakte mit der ländertypischen Vorwahl abgespeichert werden. Bei Hüttenwirten, Bergschulen oder Tourismusvereinen kann man sich kundig machen, inwieweit eine Netzabdeckung im jeweiligen Gebiet besteht. Unterwegs immer mal prüfen, ob es eine Netzabdeckung gibt.

Garmin GPS und App's

Für die Besitzer einer Garmin Outdoor-Uhr wie die Fenix oder Epix, hier noch einige Tipps. In der dazugehörenden Garmin App Connect auf dem Smartphone, kann man Notfallkontakte einrichten. Erkennt die Uhr nun selbstständig einen Notfall (Sturz, keine Reaktion mehr des Verunfallten), kann die App Namen und Koordinaten an die eigenen Notfallkontakte senden, vorausgesetzt, es gibt eine Netzverbindung! Die Position wird mithilfe eines Live-Track in Echtzeit von der Uhr erstellt!

Letztendlich gibt es von Garmin auch noch das inReach mini 2, ein kleines, nur 100g schweres Notfallgerät zur 2-Wege Kommunikation, das sowohl mit normalem Handynetzt funktioniert, aber eben auch über die Iridium-Satelliten im Orbit.

Ist also kein Handy-Netz vorhanden, kann man schon vorher abgespeicherte Notruftexte mit Hilfe der Iridium-Satelliten versenden.

Über einen Notruftknopf kann auch eine Nachricht an die 365 Tage/24 h besetzte eigene Garmin-Notzentrale gesendet werden. Diese setzt aufgrund der immer mitübermittelten GPS-Koordinaten die Rettung automatisch in Gang, und zwar weltweit, von Pol zu Pol. Die Antwort kommt per SMS auf das inReach. Allerdings kann man mit diesem Gerät nicht telefonieren!

Das inREach mini 2 ist nicht nur bei Bergführen in Gebrauch, viele Mountainbiker, Bergsteiger und Segler usw. haben es auch bei uns immer dabei.

So wurden mit diesem Gerät seit 2007 über 83000 Notrufe in 198 Ländern abgewickelt und

es konnten damit über 12000 Leben gerettet werden.

Bei einem Unfall z.B. mit Armverletzungen, lässt sich die Notfall-SMS mit den Koordinaten aus dem InReach sogar über die Tasten einer Garmin-Uhr auslösen, sowie auch von einigen GPS-Geräten, ohne das inReach selbst bedienen zu müssen.

Dieses Gerät ist aber auch ein normales GPS mit den klassischen Basisfunktionen, selbst einen Wetterbericht kann man sich damit weltweit schicken lassen.

Alpines Notsignal - im Notfall auch heute noch aktuell!

Technisch ist heute zwar sehr vieles möglich, trotzdem sollte man das uralte, ganz analoge **Alpine Notsignal** immer noch mit Hilfe einer Taschenlampe o.ä. beherrschen, wie folgender Fall zeigt:

So hatte ein Fotograf vor einigen Jahren an einem bitter kalten Februarabend die Eisberge an der Nordfriesischen-Küste fotografiert und in der Dunkelheit nicht mehr aus ihnen herausgefunden.

So setzte er in seiner Not das Alpine Notsignal per Taschenlampe ab. Das erkannte im Hunsrück!! eine Frau auf ihrem PC, als sie sich die Webcam des dortigen Tourismusverbandes an der Küste ansah und rief dort die Polizei an, die das Signal überprüfte und so den Mann vor dem sicheren Erfrierungstod retten konnte.

Jeder sollte nun für sich selbst überprüfen, ob er, wie diese Dame, das Alpine Notsignal geistesgegenwärtig auch sofort erkannt hätte!!

Das ist kein Scherz, es hat sich wirklich so abgespielt! Und wer das Signal nicht kennt, es steht übrigens in der Deckeltasche eures Rucksackes, einfach mal reinschauen.

Fazit!

Wer also absoluten Wert auf einen jederzeit sicheren Netzeempfang auch in abgelegenen Regionen legt (diese gibt's es übrigens auch im Heidelberger Wald je nach Netzanbieter gar nicht so selten) muss entweder zum iPhone 14 oder höher greifen, auf Android 15 warten, oder sich ein inReach mini 2 besorgen, um so mit Hilfe der Satelliten-Technik immer einen schnellen und zuverlässigen Notfallkontakt zur Verfügung zu haben.

Ulf Gieseler



inReach mini 2 (ca.10 x 5 x 2,5 cm, 100g)

Verhalten in den Bergen im Notfall

Hinterher ist man immer klüger

- und mit Abstand gesehen, würde es man dann hoffentlich besser wissen - eine Skidurchquerung in 5 Etappen, auch wenn es dann nur 4 waren.

... Wir sind 20 Meter zu weit rechts - spielt das eine Rolle? Weiter unten mehr dazu. Meine App "Alpenvereinaktiv" zeigt an, dass wir auf einer alternativen Strecke sind, die uns direkt zur Hütte führt - also noch alles im grünen Bereich. Auf einmal verabschiedet sich die App und der Track ist verschwunden. Bei 10 Grad minus die Tour wieder finden und neu laden.

Diese 20 oder 50 Meter spielen eine große Rolle wie wir jetzt feststellen. Wir sind in einer anderen Rinne gelandet und kommen ab diesem Zeitpunkt nicht mehr zurück in die richtige...

Doch jetzt ganz von vorne:

Wir planen zu Hause eine 5-tägige Skitour in der Schweiz, für einzelne Tage haben wir GPS-Tracks gefunden, für manche planen wir diese selbst. Alle Hütten sind vorab gebucht, wir werden zu fünft unterwegs sein. Wir kennen uns alle untereinander – wir planen vor und während der Tour gemeinsam. Wir haben die Absicht, die jeweils geplante Tagesetappe durch eine andere App, den Skitourenguru, laufen und optimieren zu lassen. Die Tour steht, das Wetter wird eher suboptimal werden, am Tag vor der Tour fällt jemand aus, da sind wir nur noch vier.

Tag 1

Auf die Rotondohütte. Tourenverlauf und Lawinensituation sind im grünen Bereich. Eine entgegenkommende Gruppe empfiehlt uns, für den nächsten Tag eine andere Route zu nehmen, da ihnen der Hüttenwirt von der von uns geplanten Route abgeraten hat - sie kommen von unserer Zielhütte für den nächsten Tag. Wir planen um, nehmen einen größeren Umweg in Kauf und lassen die geplante Route durch das Tool "Skitourenguru" laufen. Die Route auf die Handys zu verteilen ist kein Problem, mein Garmin ist außen vor, das Hochladen geht von unterwegs aus nicht.

Tag 2

All'Acqua ist das Ziel. Pulver im Aufstieg - wir müssen fast alles neu spüren; Bruchharsch in der Abfahrt. Meist laufen wir 20-50 Meter neben dem geplanten Track - aus unserer Sicht kein großer Unterschied. Wir fahren unterwegs wie geplant auf einem riesigen, abgegangenen Schneebrett ab und sehen den Grund, warum wir gut beraten waren, unsere ursprünglich gedachte Tour umzuplanen. Jede Menge kritische Situationen, die wir auf der ursprünglich geplanten Route erst während der Abfahrt bemerkt hätten. Die Abfahrt ist sehr mühsam. Falschnee und Bruchharsch wechseln sich ab.

Tag 3

Aufstieg zur Corno Gries – die Hütte wirkt wie ein Ufo im Gebirge. Das Wetter wird schlechter, mit dieser Sicht könnten wir morgen nicht weiterfahren, da das unsere längste Etappe sein wird. Wir beraten uns am Abend mit anderen Tourengestern und dem Hüttenwirt, telefonieren mit der Hütte des nächsten Tages. Wir planen um bzw. ziehen andere Tourenverläufe in Betracht. Nach dem Telefonat mit der Zielhütte entscheiden wir uns für die kürzeste Variante, die auch heute bereits von anderen begangen wurde.

Wir verteilen die GPS-Tracks wieder auf unsere Handys. Mein "Alpenvereinaktiv" benötigt dafür eine Netzverbindung, obwohl der Track auf dem Handy schon vorliegt.

Tag 4

Nur noch zu dritt, leider kann uns eine Person nicht mehr weiter zur Mittlebärghütte begleiten.

06:30, es wird langsam hell, wir haben ausreichend Sicht und sind unterwegs. Kurz vor uns noch zwei andere Gruppen, die für uns "spuren". Unsere Ziele trennen uns weiter oben. Wir laufen wieder einmal 20-30 Meter neben der geplanten Linie, aber neu spuren wäre viel zu aufwändig. Zwar haben wir Sicht, die Lichtverhältnisse sind aber sehr diffus und in der Abfahrt hat es mal wieder Bruchharsch.

Um kurz nach 12 laufen wir am Rifugio "Claudio e Bruno" vorbei, überlegen, ob wir unseren Alternativplan dort besprechen sollen, entscheiden uns jedoch fürs Weiterlaufen. Die Sichtverhältnisse wechseln, manchmal sieht man nichts, dann wieder ganz passabel. Wir laufen schon wieder 20-50 Meter neben der Spur, das scheint zu unserer Gewohnheit zu werden. Um 14 Uhr sind wir am Mittlebärpass, dem Übergang zur Hütte, exakt an der von uns geplanten Stelle und stehen im White Out. Von unten treibt ein Sturm den Schnee nach oben.

Zurück zur "Claudio e Bruno" oder nach vorne?

Wir entscheiden uns für einen am Seil gesicherten Abstieg. Irgendwann können wir uns dann auch wieder auf Ski weitertasten. Die Sicht ist weiterhin fast Null. Wir sind 20 Meter zu weit rechts, fahren nach Handy-Navy und versuchen nach links zu kommen. Es ändert sich nichts, wir sind immer noch 20 Meter zu weit rechts. Oft dauert es eine Minute, bis sich die Position auf dem Handy aktualisiert. Wir halten immer links, sehen können wir allerdings nichts. Aus den 20 Metern werden 50. Auf einmal tut sich ein Sichtfenster vor uns auf, es geht nur geradeaus, wir können ein paar hundert Meter fahren, halten uns weiterhin links, bleiben dann auf einem Plateau stehen und zücken die Handys - wir sind in der falschen Rinne.

Meine "Alpenvereinaktiv" zeigt an, dass wir zwar zu weit rechts sind, allerdings auf einer alternativen Strecke, die uns direkt zur Hütte führt, aus meiner Sicht also alles im grünen Bereich (das ist bei Markus so nicht zu sehen. Bei ihm sind wir schon 100m zu weit rechts und nicht auf einer Alternativroute). Auf einmal schließt sich die App "Alpenvereinaktiv" und der Track ist beim Öffnen nicht mehr geladen.

Bei Sturm, Schneetreiben und 10 Grad minus heißt es nun, die Tour raussuchen und neu laden. Wir haben etwas Sicht und fahren wieder ein paar hundert Meter weiter. Jetzt gibt es freie Sicht nach unten, wir zücken die Handys und stellen fest: Wir sind definitiv falsch, denn da vorne geht es voraussichtlich nicht weiter, wir sind viel zu weit rechts. Jetzt ist auch die Alternativroute im Kartenmaterial meines Handys verschwunden.

Unsere Entscheidung: Wir müssen wieder zurück und weiter oben nach links queren, um auf die Originalroute zu kommen. Beim Auffellen hält eines der Felle nicht – wir verlieren wertvolle Zeit.

Wir steigen 20 Minuten auf, laufen dabei wieder ins schlechte Wetter hinein. Wir müssen noch mindestens 150-200 Hm überwinden, immer weiter ins schlechte Wetter hinein. Es ist mittlerweile 16:30 Uhr, ich muss die Notbremse ziehen.

Daher fahren wir wieder nach unten auf das Plateau, haben dort wieder Sicht ins Tal und hätten im Notfall die Möglichkeit, die Nacht halbwegs windgeschützt zu überstehen.

Verhalten in den Bergen im Notfall

16:50 Uhr, 1414 wählen, die Rega. Mein Handy hat zwar Netz, eine Verbindung kommt nicht zustande. Mit dem Handy von Markus funktioniert es, beim ersten Versuch bricht die Verbindung jedoch ab. Der 2. Versuch klappt, die Rega muss uns aber weiterverbinden, was nicht funktioniert.

17:00 Uhr, wir nutzen die "SOS EU ALP" - hier werden ja die Positionsdaten übermittelt – aber nicht in der Schweiz! Hier wird nur die 112 angerufen, die zuerst einmal den Kanton ermitteln muss, in dem wir uns befinden. Gar nicht so einfach: Wir waren heute schon in 3 Kantonen und in Italien! Wir werden an die 144 weiterverbunden. Man schickt uns einen Link zur Ortung. Falls ein Hubschrauber verfügbar und die Sicht ausreicht ist, wollen sie uns anfliegen.

Das primär genutzte Handy ist mittlerweile fast leer, die Powerbank zur Hälfte, das Netz ist immer wieder mal weg. Das zweite Handy oder die Powerbank hat Nässe abbekommen und funktioniert nicht mehr, mein Handy samt Powerbank sind noch voll. Wir wissen nicht, ob überhaupt ein Heli verfügbar ist. Wir warten...

17:45 Uhr, nach gut 30 Minuten hören wir einen Hubschrauber, der plötzlich wieder leiser wird.

Er kommt zurück, fliegt aus unserer Wahrnehmung zuerst das falsche Tal an, wir harren noch 15 Minuten in Ungewissheit, telefonieren mit der Leitstelle, bis er uns anfliegt. Danach dauert es noch 20 Minuten, bis eine Landung klappt. Zwei von uns werden ausgeflogen-mehr Platz ist nicht im Heli. Ich selbst bleibe mit einem Bergretter zurück. Dieser sucht einen besseren Landeplatz für die nächste Landung.

Um 18:40 Uhr sind wir alle im Binntal. Die Bergrettung teilt uns allen ausdrücklich mit, dass wir alles richtig gemacht und sie froh sind, uns lebend gefunden und gerettet zu haben.

Erst später kommt die Erleichterung – da wird uns bewusst, wie ungemütlich und kalt die Nacht im Freien geworden wäre, obwohl wir warme Kleidung, zwei Doppelbiwaksäcke etc. mit dabei gehabt hätten.

Später am Abend die Analyse danach:

Wo waren die Fehler, welche Stellen hätten wir im Vorfeld besser anschauen müssen, wo und wann hätten wir Auffellen und wieder Aufsteigen müssen ...

Fazit:

- Die Planung war für die Wetterverhältnisse zu ambitioniert
- Die kritischen Stellen müssten schon bei der Planung erkannt und herausgearbeitet werden
- Wenn man nach Navi fährt, dann notwendigerweise jeden Meter auf der Spur bleiben
- Beachten, dass nicht überall Netz zugänglich ist
- Offlinekarten verwenden
- Backup-Navi bereithalten. Ungenutzt mit vollem Akku im Rucksack
- Deadline festlegen und dann auch die Rettung alarmieren
- In der Schweiz immer wissen, in welchem Kanton man sich gerade befindet
- Beachten, dass die Rettung nur bei Sicht kommt

Wir wären für eine Nacht im Freien gerüstet gewesen, waren aber heilfroh, dass wir es nicht ausprobieren mussten!!

Zwei Wochen später, auf Skitour und wieder im Whiteout gelandet, ziehe ich die Reißleine früher.

Wir fahren auf unserer Spur zurück - das geplante Ziel steht auch nächstes Jahr noch dort ...

Jürgen, Markus, Alex



Die Route der "Tour de Soleil"
(entnommen aus DAV Panorama 6/2017)

Hinweise zur Mitgliedschaft und Anmeldebedingungen

Für die Teilnahme am Ausbildungs- und Tourenprogramm ist eine Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein erforderlich. Mitglieder von Fremdsektionen werden zunächst nur auf die Warteliste übernommen und rücken nach, wenn die Sektionsveranstaltung nicht mit Mitgliedern des Deutschen Alpenvereins Sektion Heidelberg 1869 e.V. gefüllt werden kann.

Falls ihr Mitglied einer Fremdsektion seid und teilnehmen möchtet: Oft lohnt sich der Abschluss einer C-Mitgliedschaft in der Sektion Heidelberg.

Eltern und Sorgeberechtigte oder Betreuer von minderjährigen Teilnehmern oder Teilnehmern die wegen ihres körperlichen oder geistigen Zustandes der Aufsicht bedürfen müssen beachten, dass der Deutsche Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V. sowie die vom verantwortlichen Ressort Alpinistik und Ausbildung eingesetzten Ausbildungs- und Tourenleiter keine Aufsichtspflicht über den genannten Personenkreis übernehmen.

Für die Teilnahme an Sektionsveranstaltungen aus Alpinistik und Ausbildung wird im Allgemeinen eine Anmeldegebühr erhoben. Hier sind jedoch keine Fahrt- oder Übernachtungskosten, keine Eintritte für Kletterhallen oder Gebühren für Leihausrüstung enthalten.

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist erst mit Begleichung der Anmeldegebühr gültig. Die Anmeldegebühr ist spätestens 8 Tage nach der Anmeldebestätigung zu zahlen (bei Veranstaltungen der Kletterhalle VertiGo nach 14 Tagen), da sonst die Anmeldung erlischt.

Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 25.00 einbehalten (bei Anmeldegebühren < EUR 25.00 entsprechend die gesamte Anmeldegebühr). Bei Rücktritt innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird die gesamte Anmeldegebühr einbehalten.

Bei Rücktritt von Veranstaltungen der Kletterhalle VertiGo oder bei einem Nicht-Erscheinen zum Veranstaltungstermin wird die gesamte Anmeldegebühr einbehalten.



Weitere Infos bei: Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.,
Tel.: 06221 - 484076
geschaeftsstelle@alpenverein-heidelberg.de

Weitere Infos bei:
DAV kletter boulder zentrum Heidelberg,
kurse@kletterzentrum-heidelberg.de,

Allgemeines zu Gemeinschafts- und Führungstouren

In unserer Tabelle bezüglich der Ausschreibungen des Ausbildungs- und Tourenprogrammes in den Sektionsnachrichten sind diese nach Theorie- und Seminarreihe, nach Ausbildungsveranstaltungen sowie nach Gemeinschafts- und Führungstouren gekennzeichnet.

Wenn die ersten beiden Kennzeichnungen recht eindeutig sein dürften, bedarf es bezüglich Gemeinschafts- und Führungstouren vielleicht ein paar Worte der Erläuterung:

Bei einer Gemeinschaftstour handelt es sich um eine Tour, die, ohne eine vorgegebene Führung, aus einer Gemeinschaft, typischerweise einer bestehenden Gruppe organisiert wird, bei der die Entscheidungen, wie die Auswahl von Weg und Ziel, eine Entscheidung über den Abbruch der Tour, eine Abfahrt über einen unsicheren Hang, die Festlegung von Sammelpunkten, die Absprache von Führungs- und Schlussmann(frau), die Absprache für Zwischenfälle, gemeinsam getroffen werden; bei der alle Teilnehmer über den Verlauf und die Länge Bescheid wissen, die Gefahren selbständig abschätzen können; bei der alle Teilnehmer der Gruppe den gesetzten Zielen selbständig gewachsen sind; bei der sich die Teilnehmer zum überwiegenden Teil bereits von früheren Touren her kennen.

Bei einer Führungstour übernimmt der Tourenleiter die Verantwortung für die Gruppe. Er sorgt dafür, dass die Gruppe zusammenbleibt und trifft die wichtigen Entscheidungen. Er gibt 'top down' Rastpunkte bekannt, teilt Führungs- und Schlussmann(frau) ein, erklärt Verhaltensmassnahmen für Zwischenfälle und informiert die Teilnehmer über die Schwierigkeiten und Gefahren der Tour.



Weitere Infos bei: Paul Jonas,
ausbildung@alpenverein-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 3262431

Information für Ausbildungs- und Tourenleiter

Für die Teilnehmer von Sektionsveranstaltungen aus Alpinistik und Ausbildung steht neben der auf unserer Geschäftsstelle erhältlichen Ausrüstung noch Folgendes zur Verfügung:

- Bergsteigerschutzhelm, 6 Stück (Grösse S/M, 2 Stück; Grösse M/L, 4 Stück)
- Klettergurt (Sitzgurt), 6 Stück (Grösse M, 2 Stück; Grösse L, 2 Stück, Grösse XL, 2 Stück)
- Klettersteigset, 6 Stück (bezgl. Körpergewicht anpassbar, 3 Stück)
- Bandschlinge 120 cm, 6 Stück (incl. Schraubkarabiner)

- Eisgerät, 2 Paar
- Eisschraube 22 cm, 3 Stück
- Eisschraube 16 cm, 6 Stück
- Einfachseil 70 m, 3 Stück (kostenfrei)
- Einfachseil 50 m, 3 Stück (kostenfrei)
- Halbseil 60 m, 1 Paar (kostenfrei)

Die jeweilige Reservierung erfolgt über die Ausbildungs- und Tourenleiter. Der Verleih und die Reservierung erfolgt direkt über Alpinistik und Ausbildung, nicht über die Geschäftsstelle unserer Sektion.



Weitere Infos bei: Paul Jonas,
ausbildung@alpenverein-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 3262431



Sport- und Hallenklettern

Aktion 'Sicher Klettern'

Das Beherrschen der Kletter- und Sicherungstechnik ist Voraussetzung zur Verminderung des Risikos beim Klettern.

Die vom Deutschen Alpenverein bundesweit ins Leben gerufene Aktion 'Sicher Klettern' bietet allen Kletterinnen und Kletterern die Möglichkeit zum Erwerb von zwei aufeinander aufbauenden Kletterscheinen.

Kletterscheinbesitzer haben nachgewiesen, dass sie selbstständig klettern und mit der Sicherungstechnik in der Kletterhalle umgehen können. Sie kennen die wichtigsten Kletterregeln und haben mit ihrem Können und Wissen gezeigt, dass sie vertrauenswürdige Kletter- und Sicherungspartner sind.

Das Ausbildungsprogramm der Sektion Heidelberg bietet sowohl Einsteigern in die neue Sportart wie auch 'alten Hasen' verschiedene Möglichkeiten, einen Kletterschein zu erwerben.

Kletterschein 'Sicher Toprope-Klettern'

Hier dreht sich alles um das sichere Toprope-Klettern: Sind die Gurte richtig angelegt und korrekt verschlossen, die Knoten richtig geknüpft und das Seil korrekt eingebunden...? Ist das Sicherungsgerät richtig eingehängt und das Seil richtig eingelegt...? Werden Sicherungstechnik und Seilkommandos beherrscht und fehlerfrei ausgeführt...? Wer hier die Sicherheitsstandards einhält, kann im Rahmen eines Grundkurses Klettern Künstliche Anlagen den Kletterschein 'Sicher Toprope-Klettern' erwerben.

Kletterschein 'Sicher Vorsteigen'

Aufbauend auf den Standards beim Toprope-Klettern wird die Palette der sicherungstechnisch zu beachtenden Punkte hier um den Bereich Vorstieg erweitert: Wer die Seilsicherung aufmerksam und korrekt ausführt, die Zwischensicherung aus stabiler Position unverdreht einhängt, auf korrekten Seilverlauf achtet und vom Partner-Check bis zum Blickkontakt vor dem Ablassen nichts vergessen hat, erhält den Kletterschein 'Sicher Vorsteigen'. Zum Erwerb bietet sich hier ein Aufbaukurs Klettern Künstliche Anlagen an.

Sicherungs-Update Kletterschein Vorstieg

Es gibt neue Sicherungsgeräte und viele neue Erkenntnisse über sicheres Verhalten beim Indoor-Klettern. Für alle Kletterer, die sich aktuell informieren und schulen lassen wollen, bieten wir daher verschiedene Fortbildungsmodule in der Reihe 'Sicher Sichern - Sicher Stürzen' an.

In den beiden Modulen 'Sicher Sichern' können verschiedene Sicherungsgeräte ausprobiert und verglichen werden. Zunächst im Toprope (Modul 1a), dann auch im Vorstieg (Modul 1b). Im Modul 'Sicher Stürzen' können auch erfahrene Kletterer das Sichern und Halten von Stürzen mit ihren eigenen Sicherungsgeräten verbessern. Nach erfolgreich absolviertem Kurs erhalten die Teilnehmer das 'Sicherungs-Update' zum Kletterschein Vorstieg.



Weitere Infos bei: Paul Jonas,
ausbildung@alpenverein-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 3262431

Hallenklettern

Schnupperkletterkurs Künstliche Anlagen (Erwachsene, Kinder ab 12 Jahre)

Ausprobieren einer neuen Sportart, Sammeln von Bewegungserfahrungen. Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Preis enthalten. Inhalte: Kennenlernen der Ausrüstung, Sicherungstechnik, Klettern im Toprope (Klettern mit Seilsicherung von oben). Anforderungen: Keine Vorkenntnisse, durchschnittliche Sportlichkeit, Freude an Bewegung; auch für Nichtmitglieder ... !

Alpinistik & Ausbildung

Ausrüstung: Sportbekleidung, Sportschuhe, Kletterschuhe (falls vorhanden), Hüftgurt, HMS-Karabiner, Jul2 (kann geliehen werden); ggf. Brustgurt oder Kombigurt bei Kindern.
Ort: DAV kletter boulder zentrum Heidelberg

Vorbesprechung: keine

Gebühr (ermässigt): EUR 10.00 (EUR 5.00) bzw. EUR 15.00 (EUR 7.50) bei 'Nichtmitgliedern'

Teilnehmerzahl: 6



Weitere Infos bei:

DAV kletter boulder zentrum Heidelberg,
kurse@kletterzentrum-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 484076

Grundkurs Klettern Künstliche Anlagen (Erwachsene, Kinder ab 14 Jahre)

Grundlagen für das selbständige Klettern in künstlichen Anlagen. Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Preis enthalten. Inhalte: Vertiefung der Inhalte Schnupperkletterkurs, Einbinden, Sichern und Ablassen, Grundlagen der Klettertechnik, Klettern im Toprope (Klettern mit Seilsicherung von oben), Vorstieg von bekannten Routen, Seilkommandos (zu, ab), Falltraining, Auf- und Abwärmen; Abnahme oder Update Kletterschein Toprope möglich.

Anforderungen: Schnupperkletterkurs Künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, allgemeine Sportlichkeit, Freude an Bewegung.
Ausrüstung: Kletterschuhe, Hüftgurt, HMS-Karabiner, Jul2 (kann geliehen werden), Expressschlingen; ggf. Brustgurt oder Kombigurt bei Kindern.

Ort: DAV kletter boulder zentrum Heidelberg

Vorbesprechung: keine

Gebühr (ermässigt): EUR 55.00 (EUR 40.00)

Teilnehmerzahl: 6



Weitere Infos bei:

DAV kletter boulder zentrum Heidelberg,
kurse@kletterzentrum-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 484076

Aufbaukurs Klettern Künstliche Anlagen (Erwachsene, Kinder ab 14 Jahre)

Vertiefung und Ergänzung der Grundlagenkenntnisse. Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Preis enthalten. Inhalte: Wiederholung der Inhalte des Grundkurses, fortgeschrittene Klettertechnik, Vorstieg unbekannter Routen, Sturztraining, Einführung in das Bouldern, Auf- und Abwärmen; Abnahme oder Update Kletterschein Vorstieg möglich.

Anforderungen: Grundkurs Klettern Künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, eigene Klettererfahrung, allgemeine Sportlichkeit.

Ausrüstung: Kletterschuhe, Hüftgurt, HMS-Karabiner, Jul2 (kann geliehen werden), Expressschlingen; ggf. Brustgurt oder Kombigurt bei Kindern.

Ort: DAV kletter boulder zentrum Heidelberg

Vorbesprechung: keine

Gebühr (ermässigt): EUR 55.00 (EUR 40.00)

Teilnehmerzahl: 6



Weitere Infos bei:

DAV kletter boulder zentrum Heidelberg,
kurse@kletterzentrum-heidelberg.de,
Tel.: 06221 - 484076

Sportklettern

Sicher und umweltbewusst im Klettergarten

Draussen ist anders ... Die meisten Kletterer beginnen den vertikalen Sport an einer künstlichen Kletterwand. Wenn es später von der Halle an den Fels geht, wird das Klettern facettenreicher, die Sicherungssituation anspruchsvoller und es gilt zusätzlich, ökologische Aspekte zu beachten.

In den Lebensräumen am und um den Fels finden sich seltene Tier- und Pflanzenarten. Rücksichtsvolles Verhalten, Nutzungsregelungen und zeitlich befristete Sperrungen schützen diesen Lebensraum und ermöglichen ein Miteinander von Klettern und Umweltschutz.

In vielen Gebieten bestehen regionale Klettertraditionen, denen es mit Respekt zu begegnen gilt.

An jeder Wand herrschen andere Bedingungen. Zusätzliche Sicherungstechniken sind notwendig.

Der Fels ist kein gewartetes Sportgerät. Jede Route erfordert einen Risikococheck.

Ziel eines Outdoor-Kletterscheins ist es, Indoor-Kletterer hinsichtlich Ökologie und Sicherheit zu sensibilisieren und praktisch auszubilden. Die Lerninhalte sind auf bohrhakengesicherte Einsieillängenrouten im Klettergarten ausgelegt. Klemmkeile oder Camalots und Klettereien mit alpinem Charakter werden nicht behandelt. Mobile Sicherungsmittel können jedoch auch im Klettergarten erforderlich sein. Ihre sichere Verwendung setzt Erfahrung voraus und wird am besten in weiterführenden Kursen erlernt.



Weitere Infos bei: Paul Jonas,

ausbildung@alpenverein-heidelberg.de
Tel.: 06221 - 3262431

für kleine talente für große rekorde für dich



Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher
Vereine in Heidelberg und Umgebung.
Mehr dazu unter www.swhd.de

Liebe Skibergsteiger,

die diesjährige Skitourensaison ist vorbei, alles in allem hatten wir einen durchschnittlichen Winter, was die Schneelage angeht. Auch im März und April waren noch schöne Touren möglich.

Mir sind keine Unfälle oder Verletzungen zu Ohren gekommen - das ist doch sehr positiv. Einen kleinen Zwischenfall auf einer Skidurchquerung hatten wir aber doch. Schaut euch doch mal den extra "Erfahrungsbericht" im Heft an (s. S. 18ff).

Dieses Jahr waren im Vergleich nicht so viele Tourenangebote ausgeschrieben. Besonders freut mich, dass wir mit Herbert Lederer einen neuen Trainer-C Skibergsteigen haben. Ich denke das wird zusätzliche Touren für die nächste Saison ermöglichen. Auch möchten wir wieder Tiefschneekurse anbieten.

Ich wünsche uns allen ein schönen Sommer, und hoffe ihr habt die Ski schon frisch präpariert und rostsicher verstaut für die nächste Saison.

Michael Hoffmann

Referent Skibergsteigen



Liebe Bergfreunde,

Die meisten Touren für Sommer und Herbst sind ausgeschrieben, für den Herbst kommt sicher noch etwas dazu. Die aktuellen Ausschreibungen findet ihr auf der Homepage unter **Programm – Bergsteigen**.

Im Bereich Hochtouren laufen einige Ausbildungs- und Führungstouren, die Nachfrage ist sehr hoch – leider sind einige Touren bereits ausgebucht. Wir konnten hier aber das Angebot nochmals erweitern.

Die diesjährige **Sektionsfahrt** zur Heidelberger Hütte findet vom 23. August bis 26. August 2024 statt.

Wie in den Vorjahren auch werden wieder Tagestouren in die umliegende alpine Bergwelt angeboten. Auch für das leibliche Wohl ist auf der Hütte bestens gesorgt!

Bitte beachtet den Anmeldeschluss am 15. Juli 2024! Anmeldungen laufen ausschließlich über die Geschäftsstelle, hier erhaltet ihr auch weitere Informationen.

Stammtisch Bergsteigen + Hochtouren:

Der Termin wurde wieder auf den ersten Donnerstag des Monats gelegt, er findet im kleinen Seminarraum um 20:00 Uhr oder bei gutem Wetter draußen statt.

Themen für die nächsten Abende:

- Spaltenbergung in der Dreier Seilschaft
- Anreise auf Bergtouren mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Geht das sinnvoll und wie teuer ist das

Gerne greifen wir auch Themenvorschläge von euch auf.

In den Sommerferien findet kein Stammtisch statt.

Wer in den Verteiler für den Stammtisch mit aufgenommen werden möchte, schickt mir eine Mail an bergsteigen@alpenverein-heidelberg.de.

Ihr könnt euch auch in die Signalgruppe: "Hochtouren + Bergsteigen HD" aufnehmen lassen – eine Plattform zum Informationsaustausch oder der Möglichkeit selbst private Tourenangebote einzustellen oder Gleichgesinnte zu suchen.

(Ihr müsst die Signal App vorab installiert haben, sonst kann ich euch da nicht aufnehmen)

Viele Grüße

Jürgen Stroh

Referent Bergsteigen und Wildwasser

Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V

Liebe Wandersleute,

wir sind bereits mitten in der Wandersaison. Unsere Wanderführerinnen und Wanderführer bieten ein sehr breitgefächertes Angebot an Tagestouren in unseren nahegelegenen Mittelgebirgen an. So kann jeder der gerne in der Natur unterwegs ist je nach seinem Befinden an der entsprechenden Tour teilnehmen. In den Tourenangeboten im Tourenportal unserer Sektion sind die entsprechenden Termine und Anforderungen zu finden. Immer am ersten Mittwoch im Monat Touren für Senioren. Jeden dritten Mittwoch im Monat und jeden Freitag (außer feiertags) eine Ganztagestour. Wobei diese dann auch sehr anspruchsvoll sein können mit bis zu 22 Km und entsprechenden Höhenan- und abstiegen. Im Tourenportal sind auch samstags anspruchsvolle Touren zu finden. Das Angebot umfasst hier auch Touren für jüngere Wanderfreudige. Es ist die Gruppe „in between“. Diese findet stets regen Zuspruch.

Fritz Hormuth

Referent Wandern



Gemeinsame Wander- und Höhlentour der Referate „Wandern“ und „Höhlen“

Eine besondere Tour fand am Samstag, 13.04.2024, statt:

Der Referent „Höhlen“ machte den Vorschlag, eine Wanderung mit anschließender Höhlenbegehung gemeinsam durchzuführen. Gesagt, getan. Die Organisation übernahm Leonard. Sechs Teilnehmer des Referats „Wandern“ und acht Teilnehmer der Höhlengruppe machten sich auf den Weg (ausnahmsweise mit Pkw) nach Laichingen auf der Schwäbischen Alb. Nach einer Wanderung über den „Karstkundlichen Wanderweg Laichingen“ ging es in die Tiefenhöhle. Es ist die einzige ausgebaute Schachthöhle Deutschlands. Man steigt über Leitern und Treppen bis 55 m unter die Erdoberfläche hinab. Anschließend wurde das Höhlenmuseum noch besucht, bevor nach einer Einkehr die Rückfahrt angetreten wurde. Alles in Allem war es eine schöne und sehr interessante Tagestour, mal was ganz anderes.





Liebe Sportwillige,

der Waldlauf in den Handschuhsheimer Bergen ist bereits in vollem Gange, die Angebote bei Sport im Park seit Anfang Mai ebenso. Mit Waldlauf, Capoeira, Intervalltraining, Acroyoga und Pilates sind wir schön und sehr breit aufgestellt. Nähere Informationen findet man in den Seiten des Referates Sport auf der Homepage des Alpenvereins. Das Anbaden am 1. April wurde erfolgreich absolviert bei 7,8°C - pünktlich zum Start der Sportsommersaison. Das Referat Bergsteigen organisierte im Mai Paddeln durch Venedigs Lagune - ins Wasser ist dabei keiner gefallen ...

Alla hopp! Raus geht's! Gesund und in Bewegung bleiben!
Viel Spaß dabei wünscht Maren und das Trainerteam

Maren Greive

Referatsleiterin Sport
Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.
Harbigweg 20
69124 Heidelberg
E-Mail: sport@alpenverein-heidelberg.de



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag

ClimatePartner.com/10331-2405-1001

Liebe Familien,

das Referat Familienbergsteigen bietet Aktivitäten für Familien im Alpenverein wie Wandern, Bergtour, Hüttenübernachtung, Klettern, Bouldern, Ausflug, Camping, Familientreffen und Capoeira mit Familien innerhalb des DAV. Die fünf Gruppen sind:

Familienwandern

Wir machen regelmäßig, 1x im Monat, am Sonntag eine Familienwanderung mit Kindern ab ca. 7 Jahren. Die Touren sind zwischen 6 und 14 km lang.

Zwei Mal im Jahr gibt es eine Wochenendtour. Ein bis zwei Mal im Jahr geht es auch in den Klettersteig. Das Angebot ist ein aktives Zusammensein und jede Familie kann sich mit einer Tour gerne einbringen. Wir freuen uns über alle Mitwandernden und neuen interessierten Familien!

Weitere Infos bei: Dr. Denis Pöhler denis.poehler@alpenverein-heidelberg.de

Klettern für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Wir treffen uns jeden Freitagvormittag ab 9:00 Uhr bis ca. 12:30 in unserer Kletterhalle.

Die Kinder werden wechselseitig von den teilnehmenden Eltern betreut, so dass immer mindestens zwei Erwachsene klettern können.

Voraussetzung für alle Teilnehmer ist Kenntnis der Sicherungstechnik und Grundkenntnisse des Hallenkletterns.

Weitere Infos bei: Judith Englert judith.englert@alpenverein-heidelberg.de

Kinderklettern:

Klettern für Kinder ab 7 Jahren, Familien. Gemeinsames Erlernen und Ausüben des Klettersports primär künstliche Kletteranlagen. Warum Klettern als Sport? Wir führen unserem Körper etwas Gutes zu. Klettersport zeichnet sich durch einen individuellen Bewegungsablauf aus. Regelmäßiges Klettern verbessert mindestens Technik, Taktik, Ausdauer und Psyche des Kletterers. Für Fähigkeiten oder komplementär.

Weitere Infos bei: Daniel Hirschbach

Capoeira

Eltern-Kind-Capoeira, Erwachsenentraining Kinder dabei, immer mittwochs ab 17:30, vorab immer bei Judith Englert melden. Winterhalbjahr Training in Gemeinschaftssporthalle.

Weitere Infos bei: Judith Englert judith.englert@alpenverein-heidelberg.de

Die Steinböcke

Gemeinsam wollen wir die nähere Umgebung zu Fuß oder mit dem Rad erkunden; wir lieben Wandern, Klettern und Radfahren, bitte auf Termine achten.

Weitere Infos bei: Christian Frielingsdorf, Johanna Frielingsdorf, Florian Hegler

Kinderkletterwand

Wartung der Kinderkletterwand im großen Seminarraum, am 12.04.2025.

Weitere Infos bei: Daniel Hirschbach

Euer Daniel Hirschbach

DOSB-Trainer C Bergsteigen 2012

Referatsleiter Familienbergsteigen

Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.

familienbergsteigen@alpenverein-heidelberg.de



Neue stv. Jugendreferentin Jugendkoordination gewählt - Annika Fichter stellt sich vor

Mein Name ist Annika, ich bin 25 Jahre alt und seit 2022 aktive Jugendleiterin der JDAV in Heidelberg. Mit der vergangenen Jugendvollversammlung bin ich nun im Amt der stellvertretenden Jugendreferentin im Bereich Jugendkoordination tätig. Meine Aufgabe ist es, einen Überblick über den Bedarf der bestehenden Jugendgruppen und deren entsprechenden Jugendleiter:innen zu haben. Außerdem stehe ich bei Neugründungen von Jugendgruppen und der Vermittlung von Jugendleiter:innen zur Seite und helfe bei der Einarbeitung in die Tätigkeit der Jugendarbeit.

Neben der JDAV studiere ich an der pädagogischen Hochschule das Lehramt der Sekundarstufe I (Mathe & Sport). Meine Freizeit gestalte ich am liebsten mit Skifahren, Klettern und Mountainbiken.



Gruppenname	Tag und Uhrzeit	Ansprechpartner*in
Jugendgruppen U 18		
Klettertiere	Montag 16:30 – 18:00	Fabian Ungewiß
Gipfelkreuzer	Montag 17:30 – 19:30	Samuel Eble
Bergziegen	Dienstag 18:00 – 20:00	Amelie Deck
Faultiere	Mittwoch 16:00 – 18:00	Salome Aufrecht
B1	Mittwoch 18:00 – 20:00	Kai Köbnick
Chamäleons (inklusive Gruppe)	Mittwoch (zweiwöchig) 16:30 – 18:00	Eva Wallau
Kletteraffen	Donnerstag 16:30 – 18:30	Vivien Zahs
Smartis	Donnerstag 17:00 – 19:00	Neil Bogs
Ningathlon	Donnerstag 18:00 – 20:00	Julia Göbelt
Mountainbike-Gruppe	witterungsabhängig saisonal	Marco Rebstock
Jugendgruppen Ü 18		
Juma Gruppenstunde	Montag (zweiwöchig) 19:00 – 21:30	Niklas Dalpke
Klettertreff	Montag ab 19:00 Uhr	Michael Keller
Kletterfrauen* (ab 16 Jahren)	Donnerstag (zweiwöchig) 19:00 – 21:00	Laura Moser

Für die U18 Jugendgruppen gibt es eine Warteliste. Anmeldung und Kontakt über unser Kontaktformular auf der Homepage: <https://jdav-hd.de/gruppen>

Bei Interesse am **Klettertreff** <https://jdav-hd.de/gruppen/klettertreff>, der **Juma Gruppenstunde** <https://jdav-hd.de/gruppen/juma> oder **Kletterfrauen*** <https://www.jdav-hd.de/gruppen/kletterfrauen> bitte über das jeweilige Kontaktformular auf der Homepage melden!

Wie Göttinnen und Götter in Frankreich – Ein Reisebericht der JuMa Heidelberg, oder eine ganz normale Reise mit der JDAV.

Ein Samstag im April, es hat geregnet, wie so oft die letzten Tage und Wochen. Unser Wecker klingelt, leider sehr früh, manche mögen sagen nicht früh genug, aber die Abfahrt und der obligatorische Espresso aus der Bialetti lassen mich wach werden.

Das Ziel: Die Calanques bei und um Marseille, respektive Cassis.

Uns lockt der Kalk direkt am Meer, Pain au Chocolat und die Aussicht auf eine Woche gutes Wetter.

Wer wir sind? Insgesamt 22 junge Menschen, die sich sonst montags beim Klettertreff und der Juma zum Klettern in der Heidelberger DAV-Halle treffen und die Bock auf Abenteuer haben. Da immer nur Plastik schrubben nicht das primäre Ziel, sondern eher Mittel zum Zweck ist, geht es dieses Jahr nach Frankreich. Nachdem letztes Jahr die erste Ausfahrt in ähnlicher Größe in Arco stattgefunden hatte, musste auf jeden Fall erst einmal ein neues Ziel her. Zweimal an denselben Ort, naja, das straft das Wort Abenteuer lügen...

Also los geht die Reise: Im Vereinsbus, einem gemieteten Neunsitzer und einem PKW brettern wir (natürlich die Geschwindigkeitsbegrenzung und StVO beachtend) in Richtung Süden. Durch die Schweiz hindurch, die Sonne geht gerade über dem Berner Oberland auf, und schlappe zehn Stunden später ist die größte Herausforderung, am letzten Osterferientag Frankreichs, noch einen Parkplatz in Cassis zu finden. Wir belohnen uns mit einem kurzen Sprung ins Mittelmeer und sind heilfroh, als die Bungalows bezogen und die Lebensmittel eingekauft sind. Zum Auftakt gibt es selbstgemachte Spinatknödel. Sie sind wohl nicht das französische Essen, aber lecker und reichhaltig allemal.

Sonntag, der 07. April, es ist bedeckt und hat kuschelige 18 bis 20 Grad. Da kommt uns die Südwand im Calanque Sormiou gerade recht. Bis zu sechs Seillängen im unteren fünften und sechsten Grad führen uns von Meereshöhe wieder hinauf und belohnen uns mit schönen Aussichten auf das gleichnamige Fischerdorf. Auch das Team Sportklettern wird fündig und zieht sich die Finger im scharfkantigen Kalk lang und kommt auf seine Kosten. Abends treffen wir uns wieder fürs gemeinsame Abendessen und Planen der nächsten Tage.

Und so vergeht die Zeit wie im Flug... Am Mittwoch wird uns durch etwas Regen ein Tag Pause

auferzwungen, den meine Finger wohlgemerkt bitter nötig hatten. Für eine Wanderung in die Calanque d'EnVeau reicht es nachmittags trotzdem und ein Vormittag auf der Terrasse bei guter Gesellschaft, Kaffee und guter Musik vermittelt wahres Urlaubsgefühl. Eine Woche ist zu wenig - das wird uns spätestens bewusst, als wir zum ersten Mal in die Rote Wand in der Bucht von Cassis abseilen. Im Sektor Ouvreur de Bouse (der Kuhfladen) werden wir trotz des Namens reich belohnt. Vier bis sechs Seillängen vom fünften bis siebten Grad führen durch die brüchig anmutende Wand 100 Meter wieder nach oben, direkt vor das Objekt unbedarfter Tagestourist*innen, die, auf der Suche nach einem neuen



Instagram Profilbild, an der Kante herumturnen. Als Ostwand ist sie prädestiniert für warme Tage und wir freuen uns, dass erst ab nachmittags die Sonne reinscheint. Gleich zwei Tage kommen wir hierher. Die Kletterei ist steil, jedoch mit vielen Henkeln versehen und bombenfest, auch wenn hier und da fünf Zentimeter Schutt auf den Bändern liegt. Naja, wer's in Schriesheim kann, kann's auch in Südfrankreich.

Aber auch beim Sportklettern kommt man angesichts der vielfältigen Routen mit oft traumhaftem Meerblick auf seine Kosten. So nahe dem Fischerörtchen Morgiou, welches wir über ein enges Bergsträßchen erreichen auf dem es zum Glück kaum Gegenverkehr gibt. Nach kurzem Zustieg seilt sich ein Teil der Gruppe in ihren Sektor ab, während die anderen noch etwas weiter gehen wollen. Im Sektor Crèche erwarten uns gut abgesicherte Routen von 3b bis 6b+. Während sich die einen direkt in die Wand stürzen, gehen es die anderen kulinarischer an, setzen erstmal Kaffee auf und genießen den Blick auf die Bucht. Nach der Kletterei wird natürlich noch kurz ins angenehm kühle Meer gesprungen, bevor wir alle auf die rote Wand fahren, wo wir das Team Mehrseillänge treffen. Dort beobachten wir den Sonnenuntergang über den Inseln vor Marseille bei einer wohlverdienten Pizza. Auf der Nordseite des Rocher des Goudes im Calanque de Callelongue werden wir mit einem Schmankerl nach dem anderen belohnt. Drei formschöne fünfunddreißig Meter Klopfer im

Grad 6a/6b reiben unsere Fingerkuppen auf. So viele schöne Routen, Potenzial, um ein ganzes Leben lang wiederzukommen.

Die größte Odyssee steht uns jedoch noch bevor... Der Titel „Eine ganz normale Reise mit der JDAV“ kommt nicht von Ungefähr. Vorweg sei gesagt, dass wir alle unverletzt und gesund wieder in Heidelberg gelandet sind, eine unkomplizierte Rückreise war uns aber nicht vergönnt.

Am vorletzten Tag gab leider der allseits geschätzte und vielgenutzte Vereinsbus den Geist auf.

Nach einigem Hin und Her war klar: Bis morgen wird er nicht mehr heile und zum Glück wurde niemand verletzt. Eine Lösung musste her, denn montags musste nicht nur ich wieder zur Arbeit, und ein paar Tage länger bleiben klang zwar verlockend, jedoch hätte das an anderer Stelle zu anderen Problemen geführt....

Und so startete das Abenteuer: erst ging es mit dem ÖPNV und möglichst viel Gepäck nach Marseille, mit zwei spontan aus dem Ärmel geschüttelten Mietautos fuhren wir dann nach Straßburg, von wo aus uns die Deutsche Bahn in gewohnt zuverlässiger Manier nach Heidelberg brachte.

14. April, Sonntagabend 21.45 Uhr, ich falle tot ins Bett und kann mich nur beglückwünschen, wie viel Freude Klettern und Bergsport bringen. Eine Frage bleibt, bevor ich im tiefen Schlaf versinke:

Wohin fahren wir eigentlich beim nächsten Mal??

Bis dahin viel Freude in den Bergen

Alexander Bock

für die JuMA



Liebe MountainbikerInnen,

das Highlight im Mai war die Einweihung der Steinbrecher Trails in Dossenheim. Mit einem hohen Spendenbetrag konnten wir dieses Projekt für eine professionelle Umsetzung unterstützen. Wer den Trail noch nicht kennt, sollte ihn unbedingt testen. Ein Muss für einen MTBler!

Hervorheben möchte ich noch unsere regelmäßigen Touren in die Pfalz. Am frühen Morgen geht es mit der S-Bahn Richtung Pfalz zu einer rund 6-stündigen Tour. Auch ansonsten lohnt ein regelmäßiger Blick ins Tourenportal, es sind viele schöne Touren ausgeschrieben, immer mal wieder kommt die eine oder andere spontan dazu.

Mit unterschiedlichen Leistungsniveaus startet unser regelmäßiger Treff am Dienstag um 18:00 Uhr sowie Samstag um 13:00 Uhr. Hier habt Ihr unter anderem die Möglichkeit, eure schon sichere Fahrtechnik noch weiter in der Gruppe mit erfahrenen Bikern auf anspruchsvollen Trails zu verbessern.

Belasten, beschleunigen, bremsen und steuern -

das sind die vier wesentlichen Bewegungsarten beim Mountainbiken, welche Ihr immer wieder im Auge behalten und üben solltet, um euer Bike souverän im Griff zu haben.

Heute ein paar Tipps zum Thema „Belasten“:

Die Grundposition stellt eine sinnvolle Ausgangsposition dar, aus der alle Bewegungen begonnen werden. Bei dieser sitzt ihr nicht im Sattel, sondern steht mit leicht gebeugten, nach außen gedrehten Knien auf den horizontal gestellten Pedalen. So könnt ihr schnell und gezielt auf Hindernisse reagieren. Die Hüfte steht dabei zentral über dem Rad und die Ellbogen sind leicht gebeugt und nach außen vorne gedreht. Mit maximal zwei Fingern (besser nur einer) an den Bremshebeln und dem Blick nach vorne seid ihr auf jegliche Situation vorbereitet.

Für eine gute Fahrtechnik ist Gleichgewicht essenziell. Um den Gleichgewichtssinn zu trainieren, gibt es zahlreiche Übungen, die mit Geduld und Regelmäßigkeit schnell zum Erfolg führen. Dazu gehört zum Beispiel, Gegenstände während der Fahrt aufzusammeln oder Gegenstände wie Bäume oder Felsen mit dem Vorderrad zu berühren. Besonders effektiv ist der Stehversuch (auch „track stand“ genannt), also sich und das Bike im Stillstand im Gleichgewicht zu halten.

Wer richtig belastet, verteilt das Körpergewicht der Situation entsprechend auf die Auflageflächen am Boden. Beim Mountainbiken bedeutet das auf die Reifen. Gleichmäßig verteilt ist euer Gewicht, wenn ihr eine zentrale Position über dem Tretlager einnehmt. Häufig müssen aber auch andere Bereiche beziehungsweise entlastet werden. Dies erreicht ihr, indem ihr den Körperschwerpunkt (im Bereich des Bauchnabels) in die jeweilige Richtung verschiebt. Auch hierfür gibt es zahlreiche Übungen, zum Beispiel die Belastung verschiedener Seiten, indem ihr die Hüfte aus der Grundposition heraus nach vorne oder hinten, links oder rechts verlagert.

Quelle: „Alpenverein.de“

Ich wünsche Euch allen eine
unfallfreie Saison!

Alexander Holzwarth



Mit Bus und Bahn: Frühlingstouren ab Heidelberg

Um die ersten schönen Sonnenstrahlen draußen genießen zu können haben wir für euch hier ein paar Tourenempfehlungen rausgesucht – eine ganz in der Nähe und eine mit etwas weiterer Anreise.

Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bietet eine praktische und umweltbewusste Möglichkeit, zu den Ausgangspunkten der Wanderungen zu gelangen. Die Anbindung ist in der Regel gut, und man kann die Zeit unterwegs nutzen, um sich auf die bevorstehenden Abenteuer vorzubereiten. Also, prüft die Fahrpläne und lasst uns gemeinsam die Berge erkunden – ohne Stress hinterm Lenkrad.

Neckarsteig: Von Heidelberg nach Bad Wimpfen – Anreise mit RNV

Der Neckarsteig, als "Schönster Wanderweg 2018" ausgezeichnet, erstreckt sich über 127 km und bietet eine eindrucksvolle Mischung aus Flusslandschaften, dichten Wäldern und idyllischen Wiesen, gespickt mit historischen Burgen und malerischen Städten.

Die Strecke ist in neun Etappen geplant, es können aber natürlich auch einzelne Etappen bewandert oder bei Bedarf auch mehrere kombiniert werden.

Ein logistischer Pluspunkt ist die hervorragende Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, was es Wanderern ermöglicht, einzelne Etappen bequem mit der S-Bahn oder dem Zug zu erreichen und somit flexibel die Route anzupassen oder Teilstrecken zu erkunden.

Mit Alpenvereinaktiv.com kannst du nicht nur deine Wandertour planen, sondern auch schauen, wo die Busse und Bahnen für die Heimreise fahren. Dazu musst du unter "Karten und Wege" die Karte "OpenStreetMap" oder "Outdooractive" auswählen, zu diesen beiden Karten gibt es eine Zusatzebene "Öffentlicher Verkehr" in der der öffentliche Verkehr visualisiert wird.

[Mehr Informationen](#)

Strecke: 127,2km

Dauer: 38:10h

Aufstieg: 3.569hm

Abstieg: 3.625hm

Anreise: mit Bahn und Bus erreichbar

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/neckarsteig-von-heidelberg-nach-bad-wimpfen/2807395/>



Mehrtagestouren im Verwall – Anreise mit der Bahn von Heidelberg über Bregenz nach Langen am Arlberg.

Von Heidelberg aus gibt es direkte Zugverbindungen mit dem RailJet über Bregenz unter anderem nach Langen am Arlberg, Landeck, Innsbruck und weiter nach Wien. Auf dieser Strecke gibt es eine Vielzahl von Bergabenteuern, die auf uns warten. Als Beispiel haben wir Langen am Arlberg als idealen Ausgangspunkt für eine Mehrtageswanderung im Verwall ausgesucht.

Wenn wir die Reise in die Alpen antreten, dann lohnt es sich, auch ein Paar Tage dort zu bleiben, so kann man richtig in die Bergwelt eintauchen. Die vorgestellte Variante der Verwallrunde erstreckt sich über sechs Tage und führt uns an fünf Hütten des DAV und OeAV (Kaltenberghütte, Konstanzer Hütte, Heilbronner Hütte, Friedrichshafener Hütte, Darmstädter Hütte), die in der Verwallgruppe der Zentralen Ostalpen liegen.

Wenn wir kurz vor 7 Uhr in Heidelberg in den Zug steigen, können wir 5 Stunden später, ohne Stau und nach einer gemütlichen Tasse Kaffee im Bordrestaurant, in Langen am Arlberg aussteigen und in Richtung Süden zu der ersten Hütte, der Kaltenberghütte, aufsteigen.

Die Verwallgruppe bildet ein beeindruckendes Dreieck zwischen Bludenz im Westen, Landeck im Osten und der Silvretta im Süden und ist durch ein gut ausgebautes Wegenetz erschlossen, das eine Vielzahl von Tourenplanungsmöglichkeiten bietet. Von gemütlichen Talwegen bis hin zu spektakulären Übergängen und aussichtsreichen Gipfeln auf über 2700m Höhe – die Verwallrunde bietet für jeden Wanderer etwas, auch längere Hüttentrecks von bis zu acht Tagen sind möglich und versprechen unvergessliche Erlebnisse. Die Planung der Route wird durch die informative Website www.verwall.de erleichtert, auf der alle wichtigen Informationen zu den Hütten, Wegen und aktuellen Bedingungen zu finden sind, sodass Wanderer ihre Tour optimal vorbereiten können. Da wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, müssen wir nicht zum Startpunkt zurück. Wir können von der Darmstädter Hütte nach St. Anton absteigen, oder einen Tag dranhängen und auf die Niederelbhütte weiterziehen, um danach zum Beispiel nach Kappl ins Paznauntal abzustiegen. Von hier fährt der Bus nach Landeck-Zams, wo wir kurz nach halb vier in den Zug nach Heidelberg steigen können.

Mehr Informationen

Strecke: 62,4km

Dauer: 30:00h

Aufstieg: 4.711hm

Abstieg: 5.205hm

Anreise: mit Bahn und Bus erreichbar

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/verwallrunde/34190018/>



Blick auf die Darmstädter Hütte im Verwall (c) Stein Wanvik

Die AG Klimaschutz möchte in Zukunft für alle unsere Sportarten Tourenvorschläge vorstellen, bei denen du die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln angehen kannst, - damit deinen Beitrag zum Verkehrswandel einfacher wird.

Teresa Stetter und Stein Wanvik für den AG Klimaschutz, Referat Naturschutz

Wiedenbachhütte

Unsere Wiedenbachhütte im Bühlertal (Nordschwarzwald)

Die Hütte eignet sich besonders für ein langes Wochenende oder einen Kurzurlaub mit der Familie oder Freunden. Für alle Jahreszeiten bietet die Umgebung viele Sport- und Wandermöglichkeiten. Die nahegelegenen Gertelbachwasserfälle bieten ein schönes Ausflugsziel. Ein weites Wanderwegenetz des Schwarzwaldvereins führt bis auf die Hornisgrinde (1164 m) oder zum Mummelsee. Im Winter gibt es Wintersportmöglichkeiten im Bereich der Schwarzwaldhochstraße. Die Wiedenbachhütte ist auch ein idealer Stützpunkt zum Klettern im nahegelegenen Battert oberhalb von Baden-Baden. Der Battert bietet ideale Kletterbedingungen in festem Rotliegendem (teils Konglomerat). Er zählt zu den schönsten Klettergebieten in Baden-Württemberg.

Bitte beachten Sie die Hüttengebühren

https://www.alpenverein-heidelberg.de/pdf/geb_wiedenbh4.pdf?v2022

Reservierung über die Geschäftsstelle:

Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.

Harbigweg 20 , 69124 Heidelberg (Kirchheim)

Telefon: 06221-484076

e-Mail: geschaeftsstelle@alpenverein-heidelberg.de



In der folgenden Übersicht finden Sie alle Veranstaltungen der Sektion, untergliedert nach Art der Aktivität. Ob es sich dabei um eine Führungstour, eine Gemeinschaftstour, ein Theorieseminar oder einen Ausbildungskurs handelt, erkennen Sie am jeweiligen Kürzel vor der Veranstaltungsnummer: F, G, T oder A.

Weitere Veranstaltungsdetails erfahren Sie auf unserer Homepage

www.alpenverein-heidelberg.de. Hier können Sie sich auch anmelden. Um die gewünschte Veranstaltung aufzurufen, geben Sie die Veranstaltungsnummer in das Suchfeld oben rechts ein. Alternativ können Sie auch die interaktive Tourensuche unter www.alpenverein-heidelberg.de/tourensuche verwenden.

Sollten Sie über keinen Internetzugang verfügen, so haben Sie die Möglichkeit, sich schriftlich oder telefonisch anzumelden. Für alle Veranstaltungen ohne Teilnahmegebühr wenden Sie sich bitte direkt an den Organisator, dessen Kontaktinformationen Sie in der Spalte „Organisation“ finden. Für alle Veranstaltungen, bei denen eine Teilnahmegebühr anfällt (vermerkt in Spalte „Beschreibung“) kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle.

Datum	Beschreibung	Organisation
Sport und Fitness		
03.09.24-08.09.24 F-6557	Wandern, Yoga und mehr ... Dieses Mal am Spitzingsee ... Gebühr 80.00 € (60.00 €)	Anne Helena Hecker, anne-helena.hecker@alpenverein-heidelberg.de
Natur- und Umweltschutz		
04.06.24-04.06.24 F-6658	Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Henschelberg	Birgit Beermann, birgit.beermann@alpenverein-heidelberg.de
Klettern		
02.06.24 G-6489	Klettersonntag Juni	Egbert Hocke, egbert.hocke@alpenverein-heidelberg.de
07.06.24-09.06.24 G-6552	Klettern im Black Forest	Marius Dreher, marius.dreher@alpenverein-heidelberg.de
07.06.24-09.06.24 G-6623	Klettern am Col de la Schlucht (Vogesen)	Florian Hegler, florian.hegler@alpenverein-heidelberg.de und Bungert, Peter
14.06.24-16.06.24 G-6474	Klettern in den Vogesen	Hartmut Schulz, hartmut.schulz@alpenverein-heidelberg.de
22.06.24-26.06.24 A-6662	Aufbaukurs Klettern Alpin ... Alpine Grate in den Urner Alpen Gebühr 270.00 € (205.00 €)	Sven Kunze
27.06.24-30.06.24 G-6475	Mädelstour - Klettern in der Fränkischen Schweiz	Annett Brenner, annett.brenner@alpenverein-heidelberg.de
07.07.24 G-6490	Klettersonntag Juli	Andre Hieke, andre.hieke@alpenverein-heidelberg.de
04.07.24-08.07.24 G-6479	Klettern in den Urner Alpen	Wolfgang Löchle, wolfgang.loechle@alpenverein-heidelberg.de
06.07.24-13.07.24 G-6477	Klettern in den Dolomiten	Dieter Wagner, dieter.wagner@alpenverein-heidelberg.de
19.07.24-21.07.24 G-6480	Klettern im Donautal	Frank Geißler, frank.geissler@alpenverein-heidelberg.de

Touren & Kurse

Datum	Beschreibung	Organisation
25.07.24- 28.07.24 G-6648	Leichte Klettertouren/Normalwege im Wilden Kaiser	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de
27.07.24- 30.07.24 G-6478	Klettern um die Muttekopfhütte	Martin Herminghaus, martin.herminghaus@alpenverein-heidelberg.de
27.09.24- 05.10.24 G-6481	Klettern in Arco	Wolfgang Löchle, wolfgang.loechle@alpenverein-heidelberg.de
Bergsteigen und Bergwandern		
12.06.24- 16.06.24 A-6656	Berg & Wandern für Einsteiger Gebühr 155.00 € (115.00 €)	Fritz Hormuth, wandern@alpenverein-heidelberg.de
15.06.24- 19.06.24 A-6563	Grundkurs Hochtouren für "junge und junggebliebene" Menschen ... Gebühr 210.00 € (160.00 €)	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de und Anastasia Grekova
23.06.24- 29.06.24 F-6613	Bergtouren und Klettersteige in den Lechtaler Alpen	Edwin Armbrust, edwin.armbrust@alpenverein-heidelberg.de
04.07.24- 07.07.24 F-6644	Klettersteige und Gletscherrückgang im ötztal	Maren Greive, sport@alpenverein-heidelberg.de
10.07.24- 15.07.24 A-6660	ECO // Learning by doing - Hochtouren in der Silvretta ... Gebühr 155.00 € (115.00 €)	Stein Wanvik, naturschutz@alpenverein-heidelberg.de
11.07.24- 14.07.24 G-6645	Bergsteigen auf der Berliner Hütte	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de
17.07.24- 21.07.24 A-6629	ECO // Naturkundliche Ausbildungstour in den Albula-Alpen ... Gebühr 75.00 € (60.00 €)	Christian Scholz, christian.scholz@alpenverein-heidelberg.de und Benedikt Kerle
24.07.24- 29.07.24 F-6532	Über den Nepali Highway ins wildromantische Göschenertal	Yvonne Wolf, yvonne.wolf@alpenverein-heidelberg.de
26.07.24- 01.08.24 A-6654	Grundkurs Hochtouren Gebühr 285.00 € (215.00 €)	Axel Gruhler, axel.gruhler@alpenverein-heidelberg.de
27.07.24- 27.07.24 F-6661	3-4 tägige Hüttenwanderung im Allgäu für fitte 50-75 jährige	Gernot Rosenkranz, Gernot2603@web.de
27.07.24- 30.07.24 A-6630	Learning by doing - Hochtour auf die Wildspitze in den öztaler Alpen Gebühr 110.00 € (80.00 €)	Fabian Hess, fabian.hess@alpenverein-heidelberg.de
01.08.24- 04.08.24 F-6646	Bergsteigen auf der Saarbrücker Hütte	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de
02.08.24- 05.08.24 F-6533	Bergwanderung öztaler Alpen	Michael Bühler, michael.buehler@alpenverein-heidelberg.de

Datum	Beschreibung	Organisation
03.08.24- 07.08.24 A-6617	Grundkurs Hochtouren Gebühr 315.00€ (235.00€)	Jürgen Stroh, bergsteigen@alpenverein-heidelberg.de und Georg Bauer
01.09.24- 08.09.24 F-6615	Alpine Rundwanderung im Gebiet der Lanzotäler/ Val di Vi, Grajische Alpen, Piemont	Edwin Armbrust, edwin.armbrust@ alpenverein-heidelberg.de
03.09.24- 08.09.24 F-6557	Wandern, Yoga und mehr ... Dieses Mal am Spitzingsee ... Gebühr 80.00€ (60.00€)	Anne Helena Hecker, anne-helena. hecker@alpenverein-heidelberg.de
03.10.24- 06.10.24 F-6369	Bergwanderung: Watzmannrunde	Tobias Rasse, tobias.rasse@alpenverein-heidelberg.de
Familienbergsteigen		
05.06.24 - 24.07.24 G-6579 - G-6586	Capoeira mittwochs 18:00-19:00 Uhr	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
07.06.24 - 19.07.24 G-6602 - G-6608	Klettern für Eltern mit Babys und Kleinkindern, freitags 9:00-12:30 Uhr	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
21.06.24- 23.06.24 F-6638	3-Tage Klettersteig im Rheintal / Moseltal / Eifel	Denis Pöhler, denis.poehler@alpenverein-heidelberg.de
01.09.24- 07.09.24 F-6558	Ausfahrt Fontainebleau	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
11.09.24 G-6587	Capoeira 18:00-19:00 Uhr	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
13.09.24 G-6609	Klettern für Eltern mit Babys und Kleinkindern, 9:00-12:30 Uhr	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
03.10.24- 06.10.24 F-6640	Langes Klettersteigwochenende Alpen	Denis Pöhler, denis.poehler@alpenverein-heidelberg.de
10.11.24 F-6636	Familienwanderung	Denis Pöhler, denis.poehler@alpenverein-heidelberg.de
Mittelgebirgswandern		
04.06.24- 11.06.24 F-6530	Wandern und Kultur im Nationalpark Riesengebirge (Krkonoše)	Peter Wildner, wildner-heidelberg@t-online.de und Zuzana Kompan
04.06.24- 04.06.24 F-6658	Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Henschelberg	Birgit Beermann, birgit.beermann@ alpenverein-heidelberg.de
05.06.24 F-6431		Bodo Ruf, Bodoruf@gmail.com, 06221-707496
07.06.24 F-6451		Vera Jaroschek, veraja@web.de, 0160-7269633
14.06.24 F-6452		Helmut Hartmann, hel_hartmann@hotmail.com, 06223-48109

Touren & Kurse

Datum	Beschreibung	Organisation
19.06.24 F-6459		Franz Sarbacher, franz.sarbacher@freenet.de, 0157 52470841
28.06.24 F-6453		N.N.
Klettersteige		
23.06.24- 29.06.24 F-6613	Bergtouren und Klettersteige in den Lechtaler Alpen	Edwin Armbrust, edwin.armbrust@ alpenverein-heidelberg.de7
04.07.24- 07.07.24 F-6644	Klettersteige und Gletscherrückgang im öztal	Maren Greive, sport@alpenverein-heidelberg.de, 0176 43226326
24.07.24- 29.07.24 F-6532	Über den Nepali Highway ins wildromantische Göschenertal	Yvonne Wolf, yvonne.wolf@alpenverein-heidelberg.de, 0178/6554431
01.09.24- 08.09.24 F-6615	Alpine Rundwanderung im Gebiet der Lanzotäler/ Val di Vi, Grajische Alpen, Piemont	Edwin Armbrust, edwin.armbrust@ alpenverein-heidelberg.de
Hochtouren		
15.06.24- 19.06.24 A-6563	Grundkurs Hochtouren für "junge und junggebliebene" Menschen ... Gebühr 210.00 € (160.00 €)	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de und Anastasia Grekova
10.07.24- 15.07.24 A-6660	ECO // Learning by doing - Hochtouren in der Silvretta ... Gebühr 155.00 € (115.00 €)	Stein Wanvik, naturschutz@alpenverein-heidelberg.de
11.07.24- 14.07.24 G-6645	Bergsteigen auf der Berliner Hütte	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de
26.07.24- 01.08.24 A-6654	Grundkurs Hochtouren Gebühr 285.00 € (215.00 €)	Axel Gruhler, axel.gruhler@alpenverein-heidelberg.de
27.07.24- 30.07.24 A-6630	Learning by doing - Hochtour auf die Wildspitze in den öztaler Alpen Gebühr 110.00 € (80.00 €)	Fabian Hess, fabian.hess@alpenverein-heidelberg.de
01.08.24- 04.08.24 F-6646	Bergsteigen auf der Saarbrücker Hütte	Philipp Nagel, philipp.nagel@alpenverein-heidelberg.de
03.08.24- 07.08.24 A-6617	Grundkurs Hochtouren Gebühr 315.00 € (235.00 €)	Jürgen Stroh, bergsteigen@alpenverein-heidelberg.de und Georg Bauer
Mountainbike		
01.06.24 F-6542	Mountainbike Tagestour in der Pfalz	Manuel Schramm, manuel.schramm@ alpenverein-heidelberg.de
02.06.24 F-6554	Mountainbiken mit Kind (ab 5 Jahre) - 02.06.24	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
08.06.24 F-6642	Bikeländ Eberbach	Katrin Schaller, katrin.schaller@ alpenverein-heidelberg.de
16.06.24- 23.06.24 F-6560	Stoneman Taurista	Martin Gröger, martin.groeger@ alpenverein-heidelberg.de

Datum	Beschreibung	Organisation
28.06.24-30.06.24 F-6553	Mountainbiken mit Kind (ab 5 Jahre) 28.06. und 30.06.2024	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
28.06.24-30.06.24 F-6651	Schwarzwald-Biken in Baiersbronn 2024	Eva Pritzel, eva.pritzel@alpenverein-heidelberg.de
07.07.24 A-6565	Workshop Mountainbike - Freeride-Technik Gebühr 20.00 € (15.00 €)	Johannes Rauterberg, johannes. rauterberg@alpenverein-heidelberg.de
12.07.24-14.07.24 F-6643	Pfalz-Wochenende bei Dahn 2024	Katrin Schaller, katrin.schaller@ alpenverein-heidelberg.de
20.07.24 F-6543	Mountainbike Tagestour in der Pfalz	Manuel Schramm, manuel.schramm@ alpenverein-heidelberg.de
21.07.24 F-6555	Mountainbiken mit Kind (ab 5 Jahre) - 21.07.24	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
28.07.24-04.08.24 F-6551	Dolomiten MTB-Enduro und Wandern mit Wellnessprogramm.	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
17.08.24-25.08.24 F-6612	Hochalpine MTB Tour rund um Aosta 2024	Heiko Gerwens, heiko.gerwens@ alpenverein-heidelberg.de
18.08.24-22.08.24 F-6631	Alpentour 2024 Graubünden / Davos	Martin Gerhardt, martin.gerhardt@ alpenverein-heidelberg.de
31.08.24 F-6544	Mountainbike Tagestour in der Pfalz	Manuel Schramm, manuel.schramm@ alpenverein-heidelberg.de
21.09.24 F-6545	Mountainbike Tagestour in der Pfalz	Manuel Schramm, manuel.schramm@ alpenverein-heidelberg.de
28.09.24-05.10.24 F-6559	Enduro MTB Tour Finale Ligure 2024	Judith Englert, judith.englert@alpenverein-heidelberg.de
18.10.24-20.10.24 F-6497	Mountainbike Herbstbiken 2024	Alexander Holzwarth, mountainbike@ alpenverein-heidelberg.de

Ortsgruppe Waghäusel

Termine im Sommer 2024

Mountainbiken im Eyachtal, Schwarzwald	15. Juni 2024
Wandern und Mountainbiken in der Alpenwelt Karwendel, Werdenfelser Land	05.07. bis 07.07.2024.
Mountainbike- und Wanderwoche am Achensee zwischen Rofan und Karwendel, Tirol	01.09. bis 08.09.2024

Informationen und Anmeldung:

Uli Roß, Tel. 07254-3888, Mail: ross-waghaeusel@t-online.de

UNSER VERSPRECHEN



city-druck.de



CITY-DRUCK HEIDELBERG

Vorstand

1. Vorsitzender	Dr. Ulf Gieseler	erster_vorsitzender@alpenverein-heidelberg.de
2. Vorsitzender	Paul Jonas	zweiter_vorsitzender@alpenverein-heidelberg.de
Schatzmeister	Marc von der Heydt	kletterhalle_betrieb@alpenverein-heidelberg.de
Schriftführerin	Birgit Ackermann	schriftfuehrer@alpenverein-heidelberg.de
Jugend	Eva Engelmann	jugend@alpenverein-heidelberg.de
Beisitzer	Karl Bellm	heidelbergerhuette@alpenverein-heidelberg.de

Erweiterter Vorstand

Alpinistik&Ausbildung	Paul Jonas	ausbildung@alpenverein-heidelberg.de
Bergsteigen	Jürgen Stroh	bergsteigen@alpenverein-heidelberg.de
Familienbergsteigen	Daniel Hirschbach	familienbergsteigen@alpenverein-heidelberg.de
Heidelberger Hütte	Marc Derungs	heidelbergerhuette@alpenverein-heidelberg.de
Höhlen	Leonard König	hoehlen@alpenverein-heidelberg.de
Jugend	Eva Engelmann	jugend@alpenverein-heidelberg.de
Kletterhallenrouten	Marc von der Heydt	kletterhalle_betrieb@alpenverein-heidelberg.de
Kletterhallentechnik	Simon Lammer	kletterhalle.technik@alpenverein-heidelberg.de
Klettern	Clarissa Benzin	klettern@alpenverein-heidelberg.de
Mountainbike	Alexander Holzwarth	mountainbike@alpenverein-heidelberg.de
Natur-&Umweltschutz	Stein Wanvik	naturschutz@alpenverein-heidelberg.de
Presse	N.N.	
Sektionsnachrichten	Sylvia Katz	sektionsnachrichten@alpenverein-heidelberg.de
Skibergsteigen	Michael Hoffmann	skibergsteigen@alpenverein-heidelberg.de
Sport	Maren Greive	sport@alpenverein-heidelberg.de
Vielfalt	N.N.	
Vorträge	Oliver Müller	vortraege@alpenverein-heidelberg.de
Wandern	Fritz Hormuth	wandern@alpenverein-heidelberg.de
Wegewart	Marc Derungs	wege@alpenverein-heidelberg.de
Wiedenbachhütte	Dietmar Krummradt	wiedenbachhuette@alpenverein-heidelberg.de

Sonstige Ämter

Bibliothek	Armin Sowa	bibliothek@alpenverein-heidelberg.de
Internet	Rainer Dahnelt	rainer.dahnelt@alpenverein-heidelberg.de
Rechnungsprüfer	Rainer Podhorny, Peter Stadler	

Ehrenrat

Ehrenratsvorsitzender: Dr. Ulf Gieseler

Ehrenrat: Hans Wolters, Ursula Scholz, N.N., Maria Baumgart, Hartmut Schulz, Ute Bellm

Ehrenmitglieder: Dr. Eckart Schubert, Hans Wolters, Maria Robert, Karl Bellm

Staatlich geprüfte Bergführer

Dörte Pietron info@doertepietron.com

Jörg Wilz jorg@ontopmountaineering.com

Staatlich geprüfte Höhlenführer

Christian Kohl werachris@t-online.de

Die Sektion im Überblick

Geschäftsstelle

Harbigweg 20
69124 Heidelberg

Tel.: 06221-484076
Fax: 06221-437338

geöffnet: Di-Do: 17.00 - 19.00 Uhr

www.alpenverein-heidelberg.de
geschaeftsstelle@alpenverein-heidelberg.de

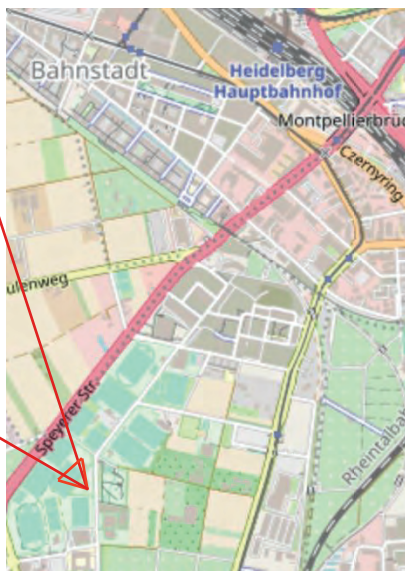


DAV-Kletter und Boulderzentrum

Harbigweg 20
69124 Heidelberg

Tel.: 06221-1808116

geöffnet:
Mo-Fr: 15.00-23.00, Sa-So 10.00-22.00 Uhr
www.kletterzentrum-heidelberg.de
leitung@kletterzentrum-heidelberg.de



© OpenStreetmap, und Mitwirkende, CC-BY-SA

Unsere Hütten



Heidelberger Hütte (Silvretta), erbaut 1889

Pächter: Alois Eiter

Öffnungszeiten:

Im Sommer: Anfang Juli bis Anfang Oktober

Im Winter: ab Weihnachten bis Ende April

Tel. (Hütte): +43-664-4253070

Anmeldung zum Gepäcktransport telefonisch
beim Hüttenwirt

Reservierung:

Sandra Hermann

Tel.: +43-6642781322

Mail: info@heidelberger-huette.at



Wiedenbachhütte (Nordschwarzwald), seit 1979

Wiedenbachweg 29
77830 Bühlertal

Anmeldung nur über die Geschäftsstelle

Nähere Informationen zu Hütte und

Umgebung:

Dietmar Krummradt

wiedenbachhuette@alpenverein-heidelberg.de

150
JAHRE
GEMEINSAM
FÜR MORGEN



HEIDELBERGER
VOLKSBANK



GEMEINSAM FÜR MORGEN

Die Kraft der Gemeinschaft ist und bleibt das feste Fundament der Heidelberger Volksbank. Gestärkt von unserer Herkunft und Tradition, gestalten wir Veränderungen für eine erfolgreiche Zukunft.

Und bleiben – bei allem Wandel – ein verlässlicher, stabiler Partner.

Danke für Ihr Vertrauen – wir freuen uns auf ein kraftvolles Jubiläumsjahr mit unseren Mitgliedern, Kunden und Partnern!

06221 514-0 | info@heidelberger-volksbank.de | www.heidelberger-volksbank.de



**Freitag
Samstag
ab 10 Uhr**

5. & 6. Juli

Zeltausstellung & Lagerverkauf



in der

OUTDOOR-PASSAGE

**Zelte & Zubehör
Schlafsäcke & Stühle**

**Bekleidung & Schuhe
Einzelstückaktion**

DIE OUTDOOR-PASSAGE IN HEIDELBERG!



**BACKPACKER
CLIMB**



**BACKPACKER
TRAVEL & FOOTWEAR**



**STORE AM
HAUPTBAHNHOF**

Kurfürstenanlage 62 - 69115 Heidelberg - www.backpacker-stores.de
Direkt am Hauptbahnhof. 1000m² Outdoor Erlebnis