



## Ausbildung und Touren Programm 2020



Gutschein  
für eine Trainings-  
beratung bzw.  
ein Probetraining

Jetzt  
kostenlose  
Beratung und  
Schnupper-  
training  
vereinbaren!

# Physio K

gesund trainieren



- > Sie möchten Ihre Gesundheit und Beweglichkeit steigern und erhalten?
- > Sie wollen Ihren Körper stärken und Ihre Schmerzen in den Griff bekommen?
- > Dann sind Sie bei uns richtig!

#### Trainieren bei den Experten

Wir begleiten Ihr Training persönlich – mit erfahrenen Mitarbeitern unter ärztlicher Leitung. Individuelle Trainingspläne und moderne Geräte, die auch gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigen, machen das Physio K zum sicheren und effektiven Partner.

#### Besondere Schwerpunkte

Orthopädie, Gelenkersatz, Rheumaerkrankungen, Schmerztherapie, Unfall- und Operationsnachsorge. Auch Physiotherapie, Ergotherapie, Prävention, Rehasport, Kältekammer, Massagen und das große Kursangebot gibt es im Physio K mit und ohne Rezept.



## INHALT

- 2 Aktuelles
- 6 Unterwegs : Drei Zinnen
- 10 Unterwegs : Rätikon
- 14 Ausschreibung : Nepal
- 15 Ausbildung & Touren 2020
- 20 Vorträge
- 22 JDAV im Ötztal
- 26 Kletterzentrum
- 29 Familien Outdoor
- 34 Gruppen
- 38 Bücherei
- 39 Bremer Ski Club

## TERMINE FRÜHJAHR 2020

### 08.01. Kunsthalle Bremen:

Führung zur Sonderausstellung "Ikonen"

### 22.01. Vortrag von Jens-Uwe Krage:

Rund um das Écrins-Massiv

### 24. - 26.01. Angebot für Familien:

Der Harz im Winter.

### 19.02. Vortrag von Prof. Kujtim Onuzi:

Unbekannte Albanische Alpen

### 21.02. Angebot für Familien:

Naturlehr- und Erlebnispfad Stadtwald

### 11.03. Vortrag von Beate Steger:

Mallorca und Menorca.

### 14.03. Angebot für Familien:

Klettern und Spielen im Kletterzentrum

### 18.04. Angebot für Familien:

Ausflug zum Kletterwald Nord

### Anfang Mai Mitgliederversammlung

im Kletterzentrum Bremen

Liebe Mitglieder,



hoffentlich hatten Sie auch so einen schönen Bergsommer wie ich. Er liegt jetzt schon wieder ein paar Monate zurück, aber der reine und feine Genuss, sich in den Hochalpen zu bewegen, belebt mich noch immer. Allerdings gibt es auch kaum einen anderen Platz, an dem man schon jetzt die Folgen der globalen Erwärmung so deutlich erkennen kann wie in den Gletscherregionen. Es wurde insofern höchste Zeit, dass der DAV als größter Naturschutzverein sich des Klimas annimmt. Er hat dies im Rahmen der Hauptversammlung 2019 im Oktober in beeindruckender Weise getan.

Für uns als Sektion entsteht daraus die Aufgabe, unsere eigenen Emissionen zu analysieren und sie dann zu minimieren. Eine Aufgabe, die wahrlich eine Herkulesaufgabe ist, denn es ist nicht einfach, unseren Lebensstil in diesem Sinne zu bewerten. Wieviel tragen wir zur globalen Erwärmung bei, wie sollen wir künftig in die Berge reisen? Uns eint die Liebe zu den Bergen, aber wenn wir sie wirklich schützen wollten, dürften wir gar nicht mehr so oft hinfahren. Oder umgekehrt: Wenn wir nicht mehr in die Berge fahren könnten oder dürften, würden wir sie dann noch immer lieben? Ein schwieriges Unterfangen. Dass die politischen Vorgaben bisher so mangelhaft sind, macht die Sache nicht leichter. Wir werden uns dieser Aufgabe trotzdem stellen, sie wird uns auf nicht absehbare Zeit beschäftigen.

Bei den Feiern zum 150. Geburtstag des DAV wurde ihm bundesweit viel Wertschätzung in der Öffentlichkeit gezeigt. Diese angesehene Position sollten wir nutzen, um unseren Forderungen Nachdruck zu verleihen.

Es grüßt Sie  
Manfred Gangkofer (1. Vorsitzender)



## Konsequenter Klimaschutz

Anlässlich des 150. Geburtstages fand die **Hauptversammlung des DAV** am Gründungsort München statt. Mehr als 800 Delegierte aus 357 DAV-Sektionen haben an der Tagung des größten Bergsportverbandes der Welt teilgenommen. Gastgeberinnen waren die DAV-Sektionen München und Oberland. Am Freitag, den 25. Oktober, gab es einen Festakt, am Samstag fand die Arbeitstagung statt. Ein Thema stand an beiden Tagen im Mittelpunkt: der Klimaschutz.

In seiner Festrede am Freitag richtete DAV-Präsident Josef Klenner einen klaren Appell an die Delegierten: "Wir stehen in der Mitte der Gesellschaft. Bei der Entwicklung des Bergsports und beim Klimaschutz haben wir die Chance, ganz vorne dabei zu sein. Lassen Sie uns diese Chance nutzen!". Das wichtigste Thema war also der Klimawandel.

### **Dazu wurden drei Entscheidungen getroffen:**

**1.** wurde eine Resolution verabschiedet, die sich an die Politikerinnen und Politiker in Deutschland wendet und diese zu einer konsequenteren Klimapolitik auffordert. Wörtlich heißt es: "Die Zeit des Zauderns ist vorbei, wir müssen handeln. Jetzt!"

**2.** wurde eine Selbstverpflichtung zum Klimaschutz verabschiedet. Darin fordert der DAV konkrete Maßnahmen auf Bundes-, Landes- und Sektionenebene und zwar insbesondere im Hinblick auf Infrastruktur und den Mobilitätsbereich.

**3.** entschied sich der DAV für eine Klimaschutzabgabe. Ab 2021 soll pro Vollmitglied und Jahr 1 Euro in einen Fonds fließen, aus dem Klimaschutzprojekte in den Sektionen, Landesverbänden und im Bundesverband finanziert werden.

## Danke Anni! Danke Georg!

Anfang November waren sie zum letzten Mal zu Besuch bei der Sektion in Bremen: Anni und Georg Segers, die Pächter der Bremer Hütte! Zu unserem großen Bedauern hatten sie sich schon gegen Ende der laufenden Saison entschlossen, die Pacht und damit die Bremer Hütte aufzugeben. Ausschlaggebend hierfür war wohl die immer sehr anstrengende Saisonarbeit, die in höherem Alter nicht gerade leichter fällt! Ermüdend kam sicherlich hinzu, dass sich die Sektion oft so schwer tat mit nötigen Sanierungsmaßnahmen, aber auch die vielen unvorhersehbaren Arbeiten und Verzögerungen nach harten Wintern und bösen Wettern.

Alle diese Gründe sind auch von uns gut nachvollziehbar! Auch wir hätten gerne mehr und schneller Notwendiges in Ordnung gebracht, letztlich waren dafür nie die nötigen Mittel vorhanden.

Anni und Georg leisteten über die Jahre ausgezeichnete Arbeit und durch sie erwarb sich die Bremer Hütte einen hervorragenden Ruf, nicht nur bei unserer Jugend, die in diversen „Bremen Alpin“ Artikeln Eindrücke schilderte! Anni organisierte alles in Zusammenhang mit dem Hüttenteam, Georg gehörte die Küche. Er bestach aber ebenfalls durch seine umfassenden handwerklichen Fertigkeiten, die in unserer doch schon recht alten Hütte stets gefragt waren. Auch unsere größeren



Maßnahmen, z. B. der Bau unserer Kläranlage und zuletzt die Neugestaltung der Stube, begleitete er tatkräftig. Zwischen Pächtern und Hüttenwart entstand eine freundschaftliche Beziehung, in die nach Reinhard Pridats Rückzug sein Nachfolger Frank Schröder naht- und vorbehaltlos aufgenommen wurde. Wir sind Anni und Georg sehr, sehr dankbar und wirklich traurig, dass die gemeinsame Zeit zu Ende geht!

**DANKE**

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung! Auf unseren Spendenaufruf kamen fast 10000 Euro zusammen, wodurch wir die „Alte Stube“ der Bremer Hütte renovieren und auf Vordermann bringen und das Alpinum umsetzen konnten. Ihr habt es möglich gemacht! Danke!

Unser Ehrenmitglied Arno Recknagel und seine Frau Edith haben bei ihrer großen Geburtstagsfeier im letzten Jahr an die Sektion gedacht und statt Geschenken um Spenden gebeten: es ist eine beachtliche Summe von 1.560 Euro gespendet worden! Was für eine schöne Idee!

Leider gab es auch traurige Anlässe: 2019 ist unser langjähriges Mitglied Liselotte Papke verstorben: Heinz-Helmut Papke bat im Zuge der Trauerfeier statt Blumen um Spenden für die Sektion Bremen und es sind 920 Euro eingegangen.

## Jubilare 2019

Die Jubilarsfeier im November hat es wieder gezeigt: Die Bremer bleiben ihrem Verein treu, auch wenn 25, 40, 50, ja sogar 70 Mitgliedsjahre darauf hindeuten könnten, dass der eine oder andere wahrscheinlich nicht mehr in den Alpen kraxelt, scheint das kein Grund zu sein, dem Bremer Alpenverein den Rücken zu zukehren.



Wir sind wirklich stolz, dass euch unser Verein so wichtig ist! Diesmal sind acht 25er, 14 40er und vier 50er mit Anhang der Einladung gefolgt und hatten bei Kaffee und Kuchen einen wirklich spannenden Vortrag von Jonas Loss, unserem Leiter des Kletterzentrums, mit anschließender Führung durch den Betrieb und unser erstes Vereinsheim.



Liebe Mitglieder! Wir möchten daran erinnern, dass die neuen Ausweise - wie immer - Anfang/Mitte Februar aus München verschickt werden. **Der Ausweis ist immer gültig bis Ende Februar**, sofern nicht gekündigt wurde! (siehe das Kleingedruckte über dem Strichcode)

**Die Geschäftsstelle und Bücherei bleiben vom 23.12. bis 31.12.2019 geschlossen.**

## Notfall-App für die Alpen



Notfall-App SOS-EU-ALP: in Notfall beim Klettern in Tirol, beim Wandern in Bayerns Bergen oder beim Mountainbiken durch Südtirols Landschaft: Mit der neuen, kostenlosen **SOS-EU-ALP** App kann schnell und einfach ein Notruf abgesetzt werden, der samt Standortdaten (GPS-Koordinaten) und Kontaktdaten (direkte Telefonnummer) an die jeweilige Rettungsleitstelle übermittelt wird. Die App funktioniert auf allen Android- und iOS-Geräten und kann ab sofort im App- und Playstore heruntergeladen werden.

## Nachruf für Roland Oehme

\*07.02.1940 – †11.10.2019

Nach langer, schwerer Krankheit verstarb im Oktober der langjährige Leiter der ehemaligen Hochtourengruppe des DAV-Sektion Bremen, Roland Oehme, im Alter von 79 Jahren. Er hatte als Nachfolger von Gerlinde Weber 1977 die Leitung der Gruppe übernommen und bis zum Ausbruch seiner schweren Krankheit geführt. Unter seiner tatkräftigen Leitung wurden insbesondere in der ehemaligen Kreuzbachhütte Zusammenkünfte, Wanderungen im Harz, Kletterpartien im Okertal, sowie gemeinsame Feiern zu Weihnachten und Sylvester unternommen. Keiner der Teilnehmer wird seinen immer gelungenen Einsatz bei zahlreichen Familienfeiern und Jubiläen vergessen. Roland organisierte und leitete außerdem ausgedehnte Urlaubsfahrten, vor allem in die Westalpen mit den Gipfeln um Saas Fee, Zermatt und Chamonix. Die Berge waren sein Ein und Alles. Die Mitglieder der ehemaligen Hochtourengruppe und die Sektion Bremen werden ihn in bleibender Erinnerung behalten.



## Freiwilligendienst beim Alpenverein

Mein Name ist Teresa Dittmann und meine Kletterkarriere begann schon in frühester Kindheit mit der Besteigung von Klettergerüsten auf den Dortmunder Spielplätzen, später in Bremen und umzu. Mein Motto dabei war stets: je höher desto besser! In dieser Zeit entstand auch meine Liebe zu den Bergen, dem Wandern und zur Natur. Außerdem spiele ich mit Begeisterung Klavier und Viola. Ich habe kürzlich das Gymnasium in Horn mit dem Abitur abgeschlossen. Da ich nicht sofort weiter mit Büchern und Texten lernen, meine Zeit aber sinnvoll nutzen wollte, entschloss ich mich zur Bewerbung für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (Föj) im Kletterzentrum der Sektion Bremen des Deutschen Alpenvereins. Umwelt- und Naturschutz liegen mir am Herzen und dafür werde ich mich also



im kommenden Jahr gesellschaftlich einsetzen. Zum einen kümmere ich mich um das Projekt meiner Vorgängerin Johanna Mahlow, das Alpinum, welches bereits in der letzten Bremen Alpin genauer vorgestellt wurde. Zum anderen baue ich das Insektenhotel aus. Dieses wurde vor einigen Jahren von unserem Haus- und Hofschreiner Gerry der JDAV gespendet aber nie vollständig befüllt. Dies soll sich nun ändern. Neben verschiedensten Unterschlupfmöglichkeiten für

nützliche Insekten ist eine Naturblumenwiese sowie eine Beschilderung von mir geplant. Ich freue mich, die JDAV-Gruppen zu unterstützen und die verschiedenen Bereiche besser kennen zu lernen und auf eine lehrreiche und abwechslungsreiche Zeit mit euch allen!  
Eure Teresa

### Wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

Holde Schaeffer, 95	Gunda Hildebrandt, 75	Paula Roggenkamp, 70
Ursula Quantmeyer, 90	Iwailo Iwanoff, 75	Barbara Schulze, 70
Emmi Lutz, 85	Hans-Otto Pappe, 75	Hinrich Wessels, 70
Sonja Reif, 85	Kristina Schultzen, 75	Hans-Joachim Wilken, 70
Paul Schulze, 85	Richard Seidemann, 75	Peggy Alexander-Ekart, 75
Dorle Schumacher, 85	Klaus Wekerle, 75	Heinz-Peter Busch, 65
Monika Spitta, 85	Isela Altvater, 70	Karl Cziommer, 65
Werner Warnke, 85	Rita Böcker-Praetzelt, 70	Werner Eiermann, 65
Tilo Böttcher, 80	Armin Buchhold, 70	Sylvia Heines, 65
Peter Brandenburg, 80	Günter Busch, 70	Hans-Dieter Henke, 65
Meike Brettschneider, 80	Thomas Dahlke, 70	Ute Husmann, 65
Uta Gerpott, 80	Henrike Eggers-Reimers, 70	Jens Lohmann, 65
Renate Koppe, 80	Angela Fischer, 70	Angelika Orliczek, 65
Gernot Lückert, 80	Gisela Heitmann, 70	Annette Ortlieb, 65
Bärbel Schulz, 80	Ewald Jahn, 70	Gudrun Sickinger, 65
Ingrid Schwecke, 80	Norbert Langen, 70	Ute Stark, 65
Herwig Wanke, 80	Berta Manthey, 70	Seyed Jafor Tavakkoli, 65
Hermann Beyer, 75	Rainer Reichert, 70	Annegret Wolff, 65

**FIT IN DEN WINTER**  
MIT DEINEN SCHUH- UND EINLAGEN-PROFIS



Gerhard-Rohlf's-Straße 53 · 28757 Bremen  
Tel.: 0421 / 65 20 414 · [www.asendorf-bremen.de](http://www.asendorf-bremen.de)





## Wanderung zum UNESCO Weltnaturerbe Drei Zinnen

Nach langer Anreise aus dem „hohen Norden“ finden sich alle Mitglieder der 13köpfigen Wandergruppe im Gasthof „Residence Terentis“ in Terenten ein. Dieser Ort liegt auf halbem Weg zwischen den Städten Bruneck und Brixen und ist der Ausgangspunkt für unsere Wanderung in den Dolomiten. Hier heißen uns unsere Wanderführer Andrea und Burkhard Orlovsky herzlich willkommen und wir werden mit einem 3-Gänge-Menü verwöhnt.

### 1. Etappe: Gasthof „Residence Terentis“ bis Gasthof Bad Bergfall (circa 5,2 km)

Der Morgen begrüßt uns mit einem strahlend blauen Himmel. Nach dem allmorgendlichen Gruppenfoto starten wir mit Rucksack auf

dem Rücken und der Aussicht auf 7 erlebnisreiche Tage - herrlich!!! Ein Bus bringt uns nach Bruneck, von wo aus uns eine Seilbahn auf das 2275 m hohe Gipfelplateau des Kronplatzes befördert.

Wir besuchen zunächst das Messner Mountain Museum (MMM) und tauchen ein in die Welt des traditionellen Alpinismus, der und den Reinhold Messner entscheidend geprägt hat. Hier gibt er sein Wissen, seine Erfahrungen und Geschichten, welche aus den Begegnungen zwischen Mensch und Berg entstehen, an den Besucher weiter. Die Aussicht vom Kronplatz zählt zu den schönsten der Alpen: Von den Dolomiten über das Pustertal bis zu den Zillertaler Alpen reicht der Blick! Nach einem Kaiserschmarrn geht es talab-



wärts über Weiden, vorbei an Kuhherden, zu unserem Nachtquartier, dem idyllisch am Waldrand gelegenen Berggasthof „Bad Bergfall“ (1320 m) am Fuße des Naturparks „Fanes-Sennes-Prags“.

Bad Bergfall ist wohl eines der ältesten Bäder in Südtirol. In angenehmer Atmosphäre besteht hier die Möglichkeit, ein Bad im Schwefelwasser bei einer Temperatur von 37° Celsius einzunehmen - wie einst die Römer! Ein Wanderweg führt zur Schwefelquelle. Schautafeln berichten über die Quelle und deren Heilkräfte, die bereits die Römer schätzten bei „Gliedersucht, Hüftwehe, Ischiatica, verzalnes Geblueth, weibliche Zustand...“.

### 2. Etappe: Gasthof „Bad Bergfall“ bis Niederhof „Hotel Helvita“ (circa 16,5 km)

Der nächste Tag verspricht wieder sonnig zu werden. Steil bergauf durch den Wald und über zahlreiche Wurzeln laufend geht es zur Lanzwiesealm (1823 m), wo wir pausieren und einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt genießen. Weiter geht es steil nach oben, wir klettern über umgefallene Bäume, überqueren Bäche, laufen über lange Stege und grüne Wiesen und halten immer wieder an, um die Schönheit der Bergwelt in uns aufzunehmen. Umgeben sind wir von bizarr zerklüfteten Bergsilhouetten, die sich in den unterschiedlichsten Farbtönen zeigen, mit grauem Gestein oder in allen Rottönen strahlend. Faszinierend ist auch die Pflanzenwelt, die sich den klimatischen Bedingungen angepasst hat - wie z.B. der gelbe Mohn, der aus

den Felsspalten hervorsticht und einen Kontrast zum hellen Gestein bildet. Eigentlich ist es kaum zu glauben, dass in dieser Steinwüste überhaupt Pflanzen wachsen können!

Am Abend sind heute alle geschafft. Es war eine sehr schweißtreibende Wanderung von 16,5 km Länge, 740 m bergauf, 860 m bergab. Alle freuen sich auf Dusche und wohlverdiente Pizza im Hotel in Niederdorf - und ... wir möchten es von unserem Wanderführer wieder hören: „Ich bin so stolz auf euch!“ Yeh! Und: Wir lernen den Heuschnaps kennen, der, gewonnen aus verschiedenen Kräutern der blühenden Wiesen, aromatisch und mild schmeckt. Sehr empfehlenswert!

### 3. Etappe: Niederdorf - Pragser Wildsee - Senneshütte (circa 9,3 km)

„Morgenstund hat Gold im Mund“ - Frühaufstehen ist angesagt. Mit dem Bus geht es von Niederdorf zum Pragser Wildsee. Dank steigender Popularität auf der Fotoplattform Instagram wird dieses Naturjuwel regelrecht überrannt. Auch die italienische TV Serie „Die Bergpolizei - Ganz nah am Himmel“ mit





Terence Hill als Forstaufseher hat dazu beigetragen. Es ist ein zauberhaft romantisches Fleckchen Erde: Türkisblau und kristallklar glitzert der See, kleine Boote gleiten über das Wasser, in dem die Bergkette sich spiegelt. Wir umrunden den See und biegen dann ab auf einen Bergpfad, der uns auf Schotterpfaden durch Latschenfelder konstant steil aufwärts (860 m Höhenweg) in die Seitenbachscharte (2331 m) führt. Nach 2000 m endet hier die Baumgrenze und wir stehen vor einem riesigen Geröllfeld mit wenig Vegetation. Oberhalb der Scharte liegt eine grüne Wiese, übersät mit gelb leuchtenden Blumen, wo wir unsere wohl verdiente Gipfelrast machen mit Ausblick auf die beeindruckende Bergwelt. Ein paar Murmeltiere huschen durch das Gras und verschwinden in ihrem Bau. Wir entdecken unser erstes Edelweiß und danach ganz viele ... das kann ein Wandererherz schon höher schlagen lassen!

Von nun an geht es nur noch abwärts (210 m Abstieg) zu unserem Quartier, der Senneshütte auf 2126 m, mitten im Almgelände der Sennes Hochfläche. Die sonnige Terrasse lädt uns zum Verweilen ein. Unsere erste Hütte mit einem 10 Bettzimmer, 1 Dusche, 1 WC und 2 WB - es war trotzdem eine ruhige Nacht!

#### 4. Etappe: Senneshütte bis zur Dürrensteinhütte (circa 18,1 km)

Am Morgen führt uns ein idyllischer Weideweg im leichten Bergab und Bergauf und über Felssteine als Tritt zur Seekofelhütte (2123 m) und weiter zur Rossalm (2164 m), einer kleinen, gemütlichen Einkehrmöglichkeit. Der nachfolgende Wanderweg wurde am 16. August 2016 durch einen großen Felssturz an der Kleinen Gaisl gänzlich verschüttet. Am Ort dieses Bergrutsches, wo damals mehr als 500 000 cbm Gestein in Bewegung gesetzt wurden, zeigt sich jetzt aufgrund einer intensiven



Rotfärbung ein Farblecks in der Landschaft. Die neue Wegführung schlängelt sich um eine Felswand und ist schon eine kleine Herausforderung! Der Weg ist sehr schmal, links der Abgrund, aber zwischendurch gibt es drahtseilgesicherte Stellen. Ein Picknickplatz gewährt den ersten Blick auf die Drei Zinnen. Am späten Nachmittag erreichen wir die Dürrensteinhütte (2040 m). Es ist ein milder Abend und so bleiben wir noch lange draußen sitzen und genießen den Sonnenuntergang.

#### 5. Etappe: Dürrensteinhütte bis zur Drei Zinnen Hütte (circa 18,1 km)

Mit einem sanften Abstieg von 610 m durch Tannenwald beginnen wir den Tag abermals bei traumhaftem Wetter. Nach kurzer Kaffeepause führt der Weg an der Straße entlang und dann zu großen Kalksteinfeldern, die wir überqueren. Leider bleibt der Himmel nicht ganz wolkenlos. Es gilt schnell die Regensachen anzuziehen, den Rucksack zu schützen oder den Regenschirm aufzuspannen! Der Aufstieg zur Drei Zinnen Hütte (2405 m) ist dann noch einmal etwas anstrengend, da die in den Fels geschlagenen Stufen recht hoch sind. Im Blick vor uns liegen die imposanten Nordwände der Drei Zinnen, die majestätisch in den Himmel ragen. Oben angekommen herrscht wildes Treiben an der Hütte, in der Hochsaison ist es hier einfach voll. Kein Wunder, denn der Blick von hier auf die weltberühmten Drei Zinnen, welche Symbol des UNESCO Weltnaturerbes der Dolomiten sind, ist eben einmalig und unvergleichbar schön! Ein Blick auf die Dolomiten verrät, was in 250

Mill. Jahren Erdgeschichte passieren kann. Durch das Aufeinanderprallen zweier Erdplatten wurde der gesamte Alpenraum in die Höhe geschoben und formte das Bergmassiv der Dolomiten. Was einst das Urmeer Tethys war, sind heute die „bleichen Berge“.

#### 6. Etappe: Drei Zinnen Hütte bis zur Zsigmondy-Hütte (circa 11,5 km)

Unsere Wanderung führt weiter um die spektakulären Drei Zinnen über felsiges schroffes Gelände bergauf und -ab von der Büllejochhütte (2528 m), dem Rifugio Lavaredo (2344 m) und der Langalm (2583 m) zur Zsigmondy-Hütte .

#### 7. Etappe: Zsigmondy-Hütte bis zur Residenz Terentis (circa 6,4 km)

Die letzte Etappe unserer Tour bringt uns wieder ins Tal. Dabei sind kapp 700 Höhenmeter zu überwinden, die mehr oder weniger stufig und steil unter den Felswänden des Einserkofel in Serpentina hinabführen zur Talschlusshütte und dann noch eine kurze Gehzeit zum Fischleinboden! Mit dem Bus geht es zurück nach Bruneck und wir genießen zum Abschluss das dortige Stadtfest mit kulinarischen Spezialitäten und traditioneller Volksmusik, der Abend klingt wieder mit einem 3-Gänge-Menü aus.

Unser Dank gilt Andrea und Burkhard für die gute Organisation, die mühevollen Ausarbeitung der Routen, die gute Versorgung und dafür, dass die beiden es uns ermöglicht haben, diese schönen Momente zu erleben. Danke ... danke ...



## Wolken und schüchterne Berge Rätikon für Gipfelstürmer

**W**ir – das sind Tim, Stefan, unser Tourenleiter Julian und ich – starten früh bei grauem Wetter in Bludenz mit dem Zug ins Montafon. Wir hoffen ein regenfreies Zeitfenster bestmöglich auszunutzen. Vom Staubecken in Latschau geht es ein kurzes Stück durch das Gauertal und dann hinüber zur Tilisunahütte. Erst über Wiesen, später im Wald Richtung Schwarzornsattel. Wir laufen in den Wolken, es ist feuchtwarm und eine sonderbar ruhige Stimmung breitet sich aus. Plötzlich befinden wir uns zwischen niederen und hohen Wolken, was uns kurzzeitig einen atemberaubenden Ausblick beschert.

Die Tschaggunser Mittagsspitze müssen wir links liegen lassen, denn leider täuschen sich unsere WetterApps nicht. Um Punkt 11 beginnt es zu regnen, nicht lang und es schüttet wie aus Kübeln! Zum Glück ist wenig später der Schwarzornsattel überquert und bis zur Tilisunahütte (2211 m) ist es weniger als eine Stunde. Der Weg entspricht mittlerweile eher einem Bach. Klatschnass am Ziel hängt bereits der Inhalt von dutzenden Rucksäcken im Trockenraum. Den Nachmittag verbringen wir mit einem neu erlernten Würfelspiel („10000“). Dabei glauben einige von uns an verschiedene Wurftechniken, die sich aber

trotz fester Überzeugung über die gesamte Tour nicht bewähren. Am Nachmittag reißt es noch einmal auf. Stefan und Tim statten der Schweiz einen Kurzbesuch ab, der Rest hält Mittagsschlaf. Am Abend sitzen Petra und Alex aus der Nähe von Wien mit uns am Tisch, sie können wir zum Mitwürfeln animieren. Draußen regnet es unbeirrt weiter.

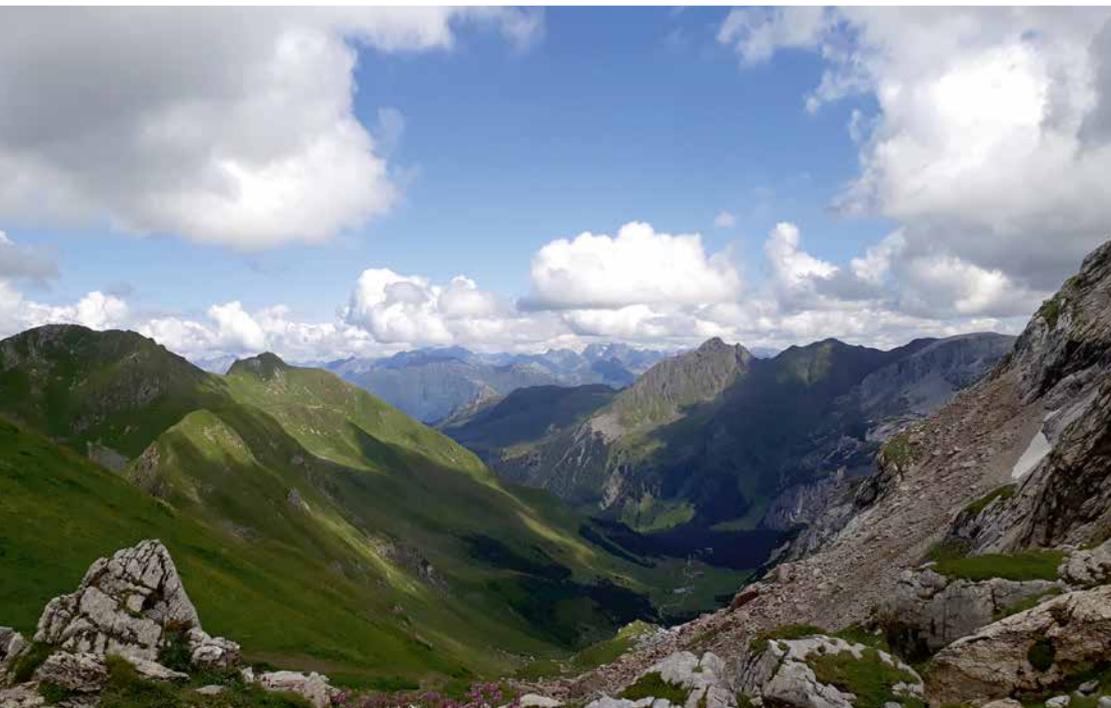
Am nächsten Morgen ist es wolkig - und wir mittendrin! Die Kühe vor unserem Fenster sind kaum auszumachen, nur die Glocken hören wir. Daher müssen wir heute auch die Sulzfluh streichen. Sie ist schüchtern und versteckt sich den ganzen Tag hinter Wolken. Stattdessen wandern wir über den Bilkengrat direkt zur Lindauer Hütte (1744 m) und bewundern auf der Schwarzen Scharte das Gestein Serpentin, das sich im Bereich der Erdkruste gebildet hat und einst am Meeresboden gelegen sein muss. Immerhin zeigt sich die Sonne nun etwas. Wir sind schon gegen Mittag auf der Lindauer Hütte und essen erst einmal. Da es leidlich trocken aussieht, machen sich die drei Männer auf zur Geißspitze (2334 m) und haben ihr erstes Gipfelerlebnis. Ich selber spare meine Energie für die morgige Etappe und suche im botanischen Alpengarten die Pflanzen, zu denen wir auf dem Weg keinen Namen parat hatten. Brigitte und Klaus vom DAV Lindau betreuen heute diesen Garten, der sich unmittelbar bei der Hütte befindet. Sie unterstützen mich tatkräftig bei meinem Suchauftrag. Beim Abendessen hoffen wir



allesamt auf Wetterbesserung und genießen den Aufenthalt auf der äußerst komfortablen Hütte.

Am dritten Tag brechen wir zu den Drei Türmen (Drusentürme) auf und wollen danach noch zum Tagesziel Douglashütte (1979 m) am Lünensee. Das Wetter ist bemüht und dennoch bleibt uns die fantastische Kulisse der Lindauer Hütte verborgen. Wir steigen auf und die Wolken mit uns. Auf einem kleinen Grat erspähen wir eine einsame Gams. Nach Blockgelände, Schotter, Schnee und seilversicherter Kletterei erreichen wir den Großen Turm (2830m). Geschafft! Im Gipfelbuch ewigen wir – genauer gesagt Tim – das Werder Bremen Wappen. Wir können durch die Wolkenlücken den ein oder anderen Blick ins Montafon erhaschen. Auch die erklimmte Geißspitze vom Vortag zeigt sich kurz. Die Wolkenformationen sind düster und äußerst spektakulär. Nach kleiner Rast steigen wir etwas ab und nehmen den Mittleren Turm kurz mit. Nun geht es an den Abstieg. Im unteren Teil des Sporatobels kürzen wir Richtung Tiergarten ab (leider kein Tier da). Der „Weg“ ist unmarkiert und nur zu erraten, hier sind wir allein unterwegs. Die Hoffnung, auf feinem Geröll abzufahren, stirbt schnell und wir sind froh, nach einigen hundert Höhenmetern wieder auf den regulären Weg zu gelangen.

Es wird zunehmend sonnig und freundlich. Daher gönnen wir uns am Öfapass eine ver-



diente Pause. Beim Abstieg Richtung Schweizer Tor entdecken wir Murmeltiernachwuchs, der sich nur durch mehrfaches Abtauchen im Bau kurz von uns beirren lässt. Anschließend hoppelt er unweit von uns gemütlich davon. Wir passieren, begleitet von Akkordeonmusik, ein altes Zollhäuschen (Schweizer Grenze) – total kitschig und gleichzeitig unterhaltsam. Ein Einheimischer dreht hier offenbar ein Youtube-Video?! Es geht nochmals hoch und dann langgezogen hinab zum Lünensee. Wir sind ganz froh, dass wir bis zur Douglashütte nur noch „Autobahn“ laufen müssen und können in vollen Zügen die Farben des Sees und die grandiose Landschaft genießen. Auf den angedachten Südlichen Schafgafall hat heute keiner mehr Lust.

Am nächsten Morgen begrüßt uns die Sonne! Wir starten gemütlich etwas später, umrunden den Lünensee und steigen hoch zur Tot-

alphütte, die neuerdings ein Containerdorf ist. Ein Lawinenabgang im Winter ist schuld. Recht frisch ist es, weshalb wir nur kurz rasten. Der Weg geht stetig bergauf und ist einfacher als gestern. Gegen Mittag erreichen wir die Schesaplana – mit fast 3000 m der höchste Gipfel des Rätikons. Wir haben ein großartiges Panorama, sogar bis zum Bodensee und auch auf den Großteil unseres gesamten Wegverlaufs. Fantastisch! Die Mannheimer Hütte (2679 m) sehen wir auch schon auf der anderen Seite vom Überbleibsel des Brandnergletschers. An einer Wegkreuzung treffen wir Petra und Alex vom ersten Abend wieder, sie hatten uns schon lange im Hang identifiziert und gewartet. Wir schnacken kurz, dann trennen sich unsere Wege. Sie zur Schesaplanahütte und wir zur Mannheimer. Kurz vor dem Gletscher finden wir eine Ansammlung von versteinerten Korallen. Vorsichtig geht es dann ein Schneefeld hinunter und dann



unschwierig eben über den Gletscher. Spalten hat es hier nicht (mehr). Die Hütte bietet noch das ursprüngliche Hüttenfeeling. Nach einer Stärkung machen wir uns noch einmal kurz zum Wildberg auf (2788 m) – und dort muss diesmal der Bremer Schlüssel ins Gipfelbuch! Allerdings wird es eine viertel Stunde vor der Hütte ungemütlich und wir kommen leicht geduscht zurück. Ein unerhörter Duft als Vorbote des Abendessens empfängt uns – Schweinsbraten! Leider müssen wir noch etwas warten und überbrücken mit dem täglichen Würfelspiel. Tim hat trotz aller Bemühungen wie gewohnt kein Glück. Nachts stürmt und regnet es – das Dach bleibt trotzdem, wo es hingehört!

Letzter Tag: Abstieg ist angesagt, wir haben Sonne sowie etwas Neuschnee! Es geht den Leibersteig hinunter, auf dem der Schnee schon wieder verschwunden ist. In der Sonne

wird es bald mollig warm. Der Steig erfordert unsere volle Konzentration. Keiner redet und wir sind ganz froh, bergab und nicht bergauf zu laufen. Der spannende Steig erstreckt sich endlos. Weiter unten kommen wir in die Wiesen, Latschen und bald zur Oberzalimhütte. Hier gibt es einen letzten Kakao mit Sahne und dann geht es gemütlich bergab bis nach Brand. Auf halber Strecke verlassen wir den Fahrweg und genießen einen letzten traumhaften Pfad entlang eines munteren Bächleins mit spektakulärem Wasserfall zum Abschluss. Bald erreichen wir leider den Parkplatz, alle sind ein bisschen wehmütig und wir machen uns auf den Heimweg.

Etwas haben wir allerdings alle im Gepäck: Eine unbenutzte Sonnenbrille, ein Herz voller Erlebnisse und die Erkenntnis, dass auch Wolken gute Begleiter sein können!  
*Jutta Kinder*

# Ausbildung und Touren Programm 2020



Foto: Hans Herbig

**H**ier finden Sie alle ausgeschriebenen Touren des Bremer Alpenvereins 2020: Bergwanderungen und Hochtouren, Ausbildung Alpin und Klettern am Fels. Teilnahmevoraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft beim DAV.

**Ausführliche Informationen zu den einzelnen Touren erhalten Sie unter [www.alpenverein-bremen.de](http://www.alpenverein-bremen.de) unter Touren, Kurse, Gruppen.**

Die Kostenangaben verstehen sich als ungefähre Preise. Wir bemühen uns, so früh

wie möglich über Änderungen und mögliche Nacherhebungen zu informieren. Das Programm wird immer wieder kurzfristig ergänzt – ein regelmäßiger Blick auf die Webseite und in die Bremen Alpin lohnt sich daher!

Im Namen aller TourenleiterInnen wünsche ich Ihnen wunderbare (Berg-)Erlebnisse und viel Freude mit unserem Programm.

*Andrea Munjic*

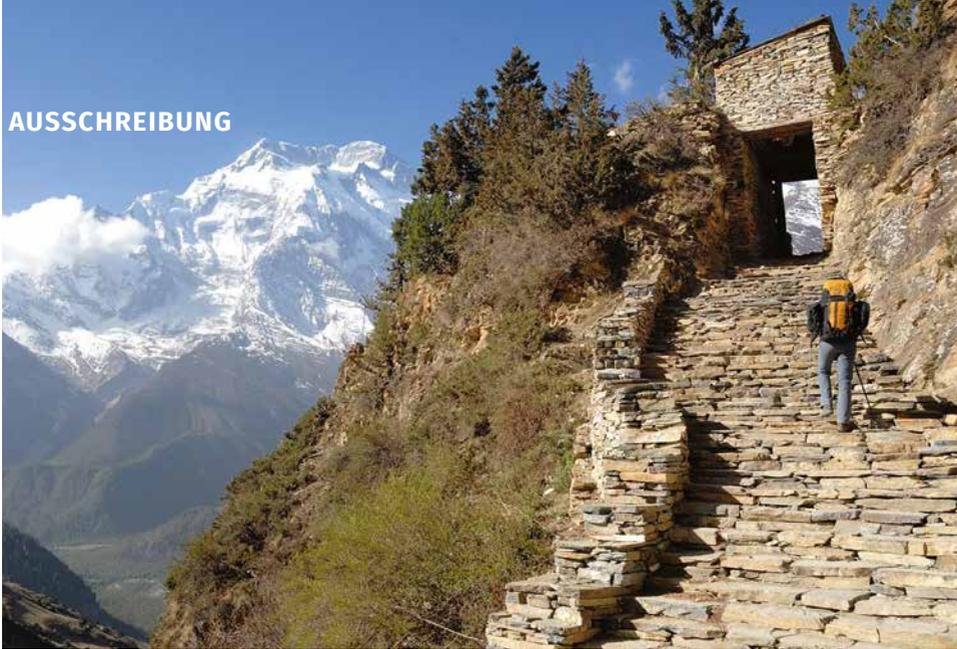
## Komfort-Skitouren im Defereggental St. Veit in Defereggental/Osttirol (Österreich)

Tiefschnee-Hänge und unverdorrene Natur, kombiniert mit abwechslungsreichen Skitouren im Osttiroler Touren-Hot-Spot. Touren bis zu 6 Std. Höhendifferenz 600-1000 hm. Hangsteilheit: bis 35 Grad. Skitouren- und Sicherheitsausrüstung ist mitzubringen, Kondition für Anstiege mit Tourenski bis ca. 4 Std. Sicheres und zügiges Befahren von Tiefschneehängen bei wechselnden Verhältnissen wird vorausgesetzt.

**Termin: 23.02.2020 - 29.02.2020 / Preis: 595 - 695 €**  
Anmeldung bei: Folkert Lenz, Schildstraße 7, 28203 Bremen  
Tel: 0421. 70 05 46, [folkertlenz@alpenverein-bremen.de](mailto:folkertlenz@alpenverein-bremen.de)



## AUSSCHREIBUNG



Fotos: Folkert Lenz

## Geheimnisvoller Himalaja Höhen-Trekking im ursprünglichen Nepal

Knapp drei Wochen lang soll es durch einsame Täler, malerische Bergdörfer, über schneebedeckte Pässe und an schroffen Bergflanken entlang gehen. Anfang des Jahres 2020 findet ein erstes Treffen der InteressentInnen statt. Dabei werden verschiedene Tourenvorschläge vorgestellt.

**Ort:** Abgelegene Bergregionen im mittleren Westen Nepals (z.B. Nar-Phu, Mustang, Dhawalagiri)

**Termin:** November 2020 (ca. 21 - 24 Tage)

**TeilnehmerInnenzahl:** min. 5; max. 12

**Voraussetzungen/Schwierigkeiten:** Es handelt sich um ein anspruchsvolles und konditionell forderndes Trekking. Gipfelbesteigungen haben hochalpinen Charakter; dafür sind entsprechende Vorkenntnisse nötig. Tagesetappen können 1200 Höhenmeter im Auf- und/oder Abstieg und mehr beinhalten. Gehzeiten von 5 bis 7 Stunden sind die Regel; bei Pass-Überschreitungen (oder an Gipfelstagen) dauern die Touren länger. TeilnehmerInnen müssen eine sehr gute Kondition haben – auch in Höhen über 4000 m und 5000 m. Trittsicherheit ist schon beim Trekking unabdingbar, Schwindelfreiheit erst recht bei evtl. Gipfelanstiegen nötig.

**Leitung:** Folkert Lenz (Trainer B Hochtouren), Schildstraße 7, 28203 Bremen

**Preis:** ca. 2200 € bis 2800 € (je nach Anzahl der Teilnehmenden, Komfortwünschen und gebuchten Services), zzgl. int. Flug nach Kathmandu

**Anmeldung bei:** Folkert Lenz, 0421. 70 05 46, [FolkertLenz@alpenverein-bremen.de](mailto:FolkertLenz@alpenverein-bremen.de)





## Wandern mit Meerblick – auf Mallorca

### Port Soller / Mallorca (Spanien)

Eindrucksvolle Tageswanderungen – Meerblick eingeschlossen – durch das Tramuntanagebirge im Nordwesten Mallorcas.

Wanderungen bis zu 5 Std. mit leichtem Tagesgepäck auf Pfaden, ungesicherten Wegen und Treppen.



**Termin: 18.04.2020-26.04.2020 / Preis: 1000 €**

Anmeldung bei: Klaus Wendt  
Tel. 04331. 14 65 63 oder 0174. 906 24 09  
klaus.wendt1@nord-com.net



## Sentiero delle Orobie Orientale

### Bergamasker Alpen, Valcanale/Clusone (Italien)

Abwechslungsreicher Weitwanderweg durch die wilden Berge und Täler der Bergamasker Alpen. Die Landschaft ist wild und einsam, Berggipfel um die 3000 m, große Stauseen und Stromleitungen prägen das Bild. Abends genießen wir die hervorragende Küche. Einfache bis mittelschwere Bergwege; einzelne versicherte Passagen; Gehzeiten 4 bis 6 Std., ein Tag 7 Std.; teilweise bis zu 2000 hm im Auf- und Abstieg

**Termin: 28.06.2020 - 05.07.2020 / Preis: 580 - 780 €**

Anmeldung bei: Peter Pank  
Tel. 04242. 5410, peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Am Fels ist's anders!

### Ith / Weserbergland / JDAV Zeltplatz

Das Klettern am Fels im Top-Rope sicher lernen und üben ab 14 Jahren. Vorausgesetzt wird das Beherrschen der Sicherheitstechnik und der Toprope-Kletterschein.

**Termin: 09.05.-10.05.2020 und 11.07.-12.07.2020 / Preis: 75 – 90 €**

Leitung: Irene Lange und Rafael Guadarrama  
Anmeldung bei: Rafael Guadarrama  
Tel. 0421. 38 01 09 48  
rafael.guadarrama@gmx.de



## Klettern am echten Fels

### Ith / Weserbergland / JDAV Zeltplatz

Dieser Kurs richtet sich an alle Kletterer, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Absicherungen im Naturfels haben. Klettern im Vorstieg im 4. - 5. Grad.

**Termin: 04.07.-05.07.2019 und 11.07.-12.07.2020 / Preis: 75 – 90 €**

Leitung: Georg Schmitz und Kristian Schade  
Anmeldung bei: Georg Schmitz  
Telefon: 0421. 794 83 90  
georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



## Wanderungen im Hochschwarzwald

### Schwarzwald / Bernau (Schweiz)

Schluchten, Wasserfälle, Wald und Höhenwege in der Umgebung des Feldbergs (1500m). Im und um das Bernauer Hochtal erkunden wir in Tagestouren Höhenwege und Gipfel. Talwege und einfache Bergwege, max. 1000 bis 1500 hm am Tag im An- und Abstieg. Tagesgehzeiten bis zu 7 Std.

**Termin: 01.06.2020 - 07.06.2020 / Preis: 90 € - 100€**

Anmeldung bei: Ulrich Friehe  
Tel. 0421. 44 68 77  
ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de



## Grande Traversata delle Alpi - GTA - Teil 5

### Chiesa/Valle Varaita (Italien)

Der vorletzte Abschnitt des Weitwanderweges Grande Traversata delle Alpi. Wir durchwandern den Naturpark Alpi Marittime, mit Glück sehen wir die dort lebenden Murmeltiere, Hermeline, Schneehühner, Mufflons oder Steinadler, Geier und Wölfe. Leichte bis mittelschwere Bergwege, 4 - 8 Std. Gehzeit, teils 2800 hm im Auf- und Abstieg.

**Termin: 10.07.2020 - 23.07.2020 / Preis: 1030 - 1330 €**

Anmeldung bei: Peter Pank  
Tel. 04242. 5410  
peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Blühende Almwiesen in den Dolomiten

### Corvara / Rifugio Pralongia (Italien)

Traumhafte Bergwanderungen mit fester Unterkunft. Mit dem Tagesrucksack erwandern wir die beliebte Region „Alta Badia“ im Herzen der Dolomiten.

4,5 - 7,5 Std Gehzeit täglich auf einfachen bis mittelschweren Wegen, teils 1100 hm im Auf- und Abstieg.

**Termin: 26.06.2020 - 04.07.2020 / Preis: 350 €**

Anmeldung bei: Hans-Peter Meyer  
Tel. 0421. 23 30 32 oder 0171. 77 30 513  
hans-peter.meyer@gmx.de



## Alpine Basics

### Franz-Senn-Hütte/Stubaital (Österreich)

Alpine Basics in Firn, Fels, Eis und am Drahtseil. Gehpassagen auf schmalen, steilen Bergpfaden mit Absturzgefahr; Aufstiege mit bis zu 5 Std., einfache Kletterstellen (max UIAA II); einfache Gletscherpassagen; mittelschwere Klettersteigpassagen (max. C); mittelschwere Fels-Routen im Klettergarten (bis ca. UIAA V)

**Termin: 12.07.2020 - 18.07.2020 / Preis: 530 – 620 €**

Anmeldung bei: Folkert Lenz, Schildstraße 7, 28203 Bremen  
Tel: 0421. 70 05 46  
folkertlenz@alpenverein-bremen.de





## Meraner Höhenweg mit Texelgruppe

### Vinschgau Meran/Algund (Südtirol)

Wanderträume rund um die Spronser Seenplatte inmitten der Texelgruppe. Dazu gehört auch der Genuss der wundervollen Landschaft im Vinschgau mit allen seinen Köstlichkeiten. Einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen 4-6 Stunden, nicht über 800 hm im Anstieg.



**Termin: 25.07.2020 - 01.08.2020 / Preis: 570 - 635 €**  
 Leitung: Burkhard Orlovsky  
 Anmeldung bei: Burkhard und Andrea Orlovsky  
 Tel. 0421. 62 79 77  
 orlovsky-bremen@arcor.de



## Hüttentour für Gipfelstürmer

### Lech/Lechquellengebirge (Österreich)

Auf dieser 5-tägigen fordernden Hüttentour laufen wir oberhalb des Lechtals bis zur Lechquelle. Wir sind sportlich unterwegs, denn jeden Tag steht ein Gipfel auf dem Plan. Darunter auch die Rote Wand, die über dem kristallblauen Formarinsee emporragt. Gehzeiten bis zu 6 Std + optional, alpines Gelände, Kletterstellen (I+), teils unversicherte Steige.  
 Längste Etappe 1.200 m Auf-/1.200 m Abstieg.



**Termin: 03.08.2020 - 07.08.2020/ Preis: 115 - 130 €**  
 Leitung und Anmeldung bei: Julian Götz  
 Tel. 0175. 628 96 39, julian.goetz@alpenverein-bremen.de



## Weit hinein und hoch hinauf ins Ötztal

### Vent im Ötztal (Österreich)

Diese Hütten-Tour führt uns durch hochalpine Regionen umrahmt von Felsen, Gletschern und Himmel auf zwei leichte Dreitausender. Felsige Wege ohne besondere Schwierigkeiten mit bis zu 7 Std Gehzeiten. Eine Etappe mit Aufstieg von 1200 hm.



**Termin: 27.07.2020 - 04.08.2020 / Preis: 130 - 200 €**  
 Anmeldung bei: Manfred Gangkofer  
 Tel. 0421. 84 74 10 92  
 manfred.gangkofer@alpenverein-bremen.de



## Via Alpina – Teil 2

### Ukanc (Ribcev Laz - Slowenien)

Schroffe Felsen, tiefe Wälder und malerische Täler mit Blick auf den Triglav und den Großglockner. Einfache bis mittelschwere Bergwege; Gehzeiten 4 bis 5 Std, ein Tag 7 Std., längste Etappe 26 km; teilweise bis zu 2000 hm im Auf- und Abstieg

**Termin: 14.08.2020 - 26.08.2020/ Preis: 830 - 1090 €**  
 Anmeldung bei: Peter Pank  
 Tel. 04242. 5410  
 peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Wanderungen und Twin-Konzept

### Silvretta/Paznauntal (Schweiz)

Täglich werden zwei unterschiedliche Wanderungen angeboten, eine kürzere und leichtere, die andere anspruchsvoller und länger. Leichte Wanderungen: etwas Bergwandererfahrung, geeignete Ausrüstung. Längere Tour: geübter Bergwanderer, trittsicher und schwindelfrei, Kondition für 6 - 7 Std-Touren



**Termin: 01.08.2020 - 08.08.2020 / Preis: 90 - 160 €**  
 Leitung: Fritz Grimm / Ulrich Friehe  
 Anmeldung bei: Fritz Grimm  
 Telefon: 0421. 783 92 oder 0151. 70 17 44 40  
 E-Mail: fritz.grimm@alpenverein-bremen.de



## Panoramaweg durch das Berner Oberland

### Meiringen (Schweiz)

Nördlich am Fuße von Wetterhorn, Schreckhorn, Eiger, Mönch, Jungfrau, Sefinenfurgge, Wildstrubel entlang, über Große und Kleine Scheidegg, durch Grindelwald, Wengen, Mürren, Kandersteg, Adelboden bis Gstaad verläuft unser Weg am Fuße der bekanntesten Berge der Alpen. Mittelschwere Bergwege; Gehzeiten bis zu 7 Std. teilweise über 2000 hm im Auf- und Abstieg

**Termin: 29.08.2020 - 09.09.2020 / Preis: 960 - 1200 €**  
 Anmeldung bei: Peter Pank  
 Tel. 04242. 5410  
 peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Vom Martelltal zur Ortlergruppe

### Vinschgau Martelltal, Suldner (Südtirol)

Wir wandern vom sonnigen Vinschgau quer über das obstreiche Martelltal zu den Schneebergen des Ortlergebietes. Einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen 4-6 Stunden, nicht über 1000 hm im Anstieg.



**Termin: 01.08.2020 - 12.08.2020 / Preis: 780 - 880 €**  
 Leitung: Burkhard Orlovsky  
 Anmeldung bei: Burkhard und Andrea Orlovsky  
 Tel. 0421. 62 79 77  
 orlovsky-bremen@arcor.de



## Am Drahtseil empor

### Klettersteigwoche am Dachstein (Österreich)

„Klettersteig-Eldorado“ Dachstein. Einsteiger und Ferrata-Profis kommen hier gleichermaßen auf ihre Kosten. Voraussetzung: Erfahrung im Bergwandern und auf einfachen Klettersteigen. Kondition für Gehzeiten bis zu 7 Stunden und Aufstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

**Termin: 06. - 12.09.20 / Preis: 570 - 660 €**  
 Anmeldung bei: Folkert Lenz,  
 Schildstraße 7, 28203 Bremen  
 Tel: 0421. 70 05 46  
 folkertlenz@alpenverein-bremen.de





**19. Februar Vortrag von Prof. Kujtim Onuzi**  
**Unbekannte Albanische Alpen**  
 für Wanderer und Bergsteiger

Die verfluchten Berge werden sie genannt – oder schöner: „Verwunschene Berge“. Im Dreieck Montenegro, Albanien und Kosovo liegen sie, die albanischen Alpen: wild und bizarr – meistens aus Kalk – mit 64 Gipfeln über 2000 m. Auf alten Hirtenwegen kann man dort wandern und bergsteigen. Egal, ob man die inzwischen berühmte Route der „Peaks of the Balkan“ wählt oder einzelne Berge besteigt wie den Jezerca, mit 2692 m höchster Gipfel der albanischen Alpen, dieses Land und seine Berge lassen weder die Bewohner noch seine Besucher unberührt! Der Geologe und frühere Bergsteiger Kujtim Onuzi aus Tirana berichtet über Steine, Pflanzen und Tiere „seiner“ albanischen Alpen.



**22. Januar Vortrag von Jens-Uwe Krage**  
**Rund um das Écrins-Massiv**

Die Suche nach dem verborgenen 4000er

Die 170 km lange „Tour de l’Oisans et des Écrins“ (GR 54) gilt mit 13000 Höhenmetern als eine der anspruchsvollsten Fernwanderrouen in den französischen Alpen. Sie verläuft über zahlreiche hohe Pässe und führt hinab in tiefe Täler, an deren Grund sich ursprüngliche Dörfer verstecken. Mit Abstechern zu eindrucksvollen Gletschern und in die Festungsstadt Briançon entstand eine dreiwöchige Trekking-Runde durch eine bei uns recht wenig bekannte Bergwelt. In ihrem schwer zugänglichen Zentrum erhebt sich mit der Barre des Écrins der südlichste 4000er der Alpen, der von keinem Punkt dieses Fernwanderweges zu sehen ist. Aber vielleicht gelingt es am Ende ja doch, einen Blick auf diesen stolzen Gipfel zu werfen?



**11. März Vortrag von Beate Steger**  
**Mallorca und Menorca**  
 Traumpfade statt Schinkenstraße

Sie kennen Mallorca? Oder Sie zweifeln noch, ob die Insel trotz teils einschlägigem Ruf ein geeignetes Reiseziel für Sie ist? Begleiten Sie Beate Steger auf ihrer Tour über die vielfach verkannte Insel und ihre kleine Schwester Menorca. Erleben Sie grandiose Eindrücke, die Traditionen, Herzlichkeit und die spanische Gelassenheit widerspiegeln, und Ruheoasen, einsame Orte, an denen sich die Schönheit der Insel ganz in sich aufsaugen lässt - fernab von Ballermann & Co.! Mit ihrem geschulten Blick für das Außergewöhnliche gelingt Beate Steger mit jeder Reisereportage eine Hommage an das jeweilige Land oder die Region und die Menschen, die dort leben.



**Bitte anmelden!**

Beginn der Vorträge ist 19.00 Uhr im Kletterzentrum, Robert-Hooke-Straße 19  
 Eintritt: Mitglieder 4,00 €, Gäste 6,00€. Für die Vorträge ist eine Anmeldung erforderlich - telefonisch bei der Geschäftsstelle unter 0421-72484 oder per E-Mail an geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de

**ALLES FÜR RUCKSACKREISEN GMBH**  
**QUOVO VADIS**

Wir wünschen allen Sektionsmitgliedern schöne Weihnachtstage, einen guten Rutsch und ein gesundes Jahr 2020!

Auch 2020 bekommen Sektionsmitglieder nach Vorlage des aktuellen Ausweises **10% Rabatt**.  
 (reduzierte Ware, Bücher & GPS/Technik ausgeschlossen)

[www.quovadis-hb.de](http://www.quovadis-hb.de)

Plc: CAMP / Riky Felderer



# Ötztal

## Logbuch einer Ausfahrt

### MONTAG – EINE ZUGFAHRT, DIE IST LUSTIG

Die Fahrt ins Ötztal ging für uns am 4. August 2019 um 20:45 am Bremer Hauptbahnhof los. Gegen zwei Uhr nachts war Ankunft in Frankfurt, um von dort den nächsten Zug nach München zu nehmen. Dort ging es dann gegen sieben Uhr morgens mit der S-Bahn in Richtung Ottobrunn. Die Fahrt bis dahin verbrachten wir hauptsächlich damit zu schlafen, UNO zu spielen oder Musik zu hören. In Ottobrunn holte uns unser Jugendleiter Fred mit unserem Mietwagen ab, somit fuhren wir also den Rest der Strecke mit dem Auto.

Auf dem Weg wurde der Großeinkauf für die Woche gemacht. Da unser Auto mit dem Gepäck von 9 Leuten schon gut gefüllt war, blieb nicht viel Platz übrig! So setzten wir also unsere Reise nach Österreich zusammengequetscht und mit bis zum Rand gefüllten Fuß- und Kofferraum fort.

Nach guten 18 Stunden erreichten wir dann endlich am Montagnachmittag unsere Hütte in Zwieselstein. Alles wurde aus dem Auto ausgepackt, unser Schlafraum bezogen, die Kochgruppen eingeteilt und anschließend wurde gemeinsam gegessen. Den restlichen

Abend stand als Spiel Werwolf auf dem Programm.

### DIENSTAG – WANDERN IM REGEN

Der Plan des Tages war zu klettern und anschließend einen Klettersteig zu bewältigen. Doch das Wetter spielte uns einen Streich, es begann in Strömen zu regnen. So beschlossen wir also, eine Wanderung in unser Programm einzubauen.

### MITTWOCH – ENDLICH KLETTERN

Da es ab mittags wieder regnen sollte, war die Zeit für einen Klettersteig zu kurz, deshalb fuhren wir zum Klettergarten Oberried. Gegen Mittag regnete es zum ersten Mal kurz, so dass einige Kletterrouten rutschig wurden. Als es

etwas später richtig anfang zu regnen, mussten wir schnell die letzten Routen abbauen. Leider waren alle Seile nass, also wurden sie zum Trocknen im Skikeller aufgehängt.

### DONNERSTAG – DER ERSTE KLETTERSTEIG

Nun ging es zum Klettersteig beim Lehner-Wasserfall. Für die meisten von uns war dies der erste Klettersteig. An einer umgeharen E-Stelle konnte eine Teilnehmerin feststellen, dass Klettersteige auch klettertechnisch herausfordernd sind. Ihr, als erste in unserer „Klettersteigaufreihung“, gelang es nicht, diese Schwierigkeit zu meistern, so entschieden wir uns also gemeinsam, diese Stelle zu umgehen. Insgesamt war es ein sehr schöner Steig, der allen gefallen hat.



#### FREITAG – ES WIRD HEISS

Wir fahren an die Engelswand - außer Fred, Maite und Katharina. Die drei bewältigten einen weiteren Klettersteig, während der Rest zum Klettern an die Wand ging. Entgegen der Vorhersage war das Wetter blendend, am Fels um die 30°C. Aus einem anfangs eher nicht so vielversprechenden Tag wurde also doch noch ein sehr schöner.

#### SAMSTAG – MIT BLICK AUF DEN GLETSCHER

Wir machten eine Rundwanderung am vorderen Brunnenkogel, wofür wir extra früh aufstanden, um viel zu erreichen. Da eine Teilnehmerin gesundheitlich angeschlagen war, brach ein Teil der Gruppe die Tour nach knapp einem Viertel ab. Die Anderen sind den Berg weiter hoch, in der Hoffnung, auf der richtigen Fährte zu sein. Dabei haben wir uns mit "Blackstories" den Weg verschönert und so einiges gelernt - zum Beispiel, dass man in Amerika in Bibliotheken nicht in (Müll)Schächte springen sollte oder dass Zeitumstellung Leben retten kann. Nachdem wir dann erschöpft an unserer Hütte angekommen waren, wurde nach kurzem Ausruhen der Abend mit „Team building“- Spielen verbracht.

#### SONNTAG - LAST BUT NOT LEAST

Nachdem wir an unserem letzten ganzen Tag ausgeschlafen und gemütlich gefrühstückt hatten, fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein zur Kuhwiese an der Tumpen Engelswand. Da wir erst gegen Mittag dort ankamen, war es schon ziemlich voll und wir hatten Glück, noch ein paar freie Routen zu finden. Da diese Routen dort oft einfacher ausgeschrieben sind, als wir sie empfunden haben, war das Klettern recht anstrengend. Gegen Abend brachen wir alle hungrig zu einer Pizzeria auf, wo wir den letzten Abend im Ötztal gemeinsam in witziger Atmosphäre genießen konnten.

#### MONTAG - PFIATI

Nun hieß es Abfahrt. Die Rückfahrt lief eigentlich ähnlich ab wie der Hinweg. Während der Fahrt versuchten wir etwas Schlaf nachzuholen, was auch alle reichlich taten. Am Dienstagmorgen um sieben Uhr kamen wir mit ein bisschen Verspätung am Bahnhof an, wo unsere Eltern uns schon erwarteten.

Von Yuki, Hannah, Johanna, Katharina, Belana, Ole und Maite



12 Tage  
ab € 1995,-

Peru – ein Land mit einem mächtigen kulturellen Erbe und atemberaubenden Landschaften. Von der kolonialen Perle Arequipa geht es zum Titicaca-See, dem höchsten schiffbaren See der Erde. Nach einem Besuch der Schilfinseln der Urus fahren wir weiter über das Altiplano-Hochland nach Cusco. Hier teilt sich die Gruppe in eine Kultur- und eine Trekkinggruppe, die sich ein paar Tage später nach dem Zelttrekking bzw. Kulturprogramm zum großen Finale am Weltwunder Machu Picchu wieder treffen.

## PERUS HIGHLIGHTS ENTSPANNT/AKTIV

AREQUIPA, CUSCO UND MACHU PICCHU  
MIT OPTIONALEM ZELTTREKKING

#### Im Reisepreis enthalten:

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Arequipa / bis Lima • Inlandsflug • 11 x Hotel\*\*\*\* im DZ bzw. 8 x Hotel\*\*\*\* im DZ & 3 x Zweipersonenzelt (Trekkingoption) • überwiegend Halbpension, Vollpension beim Trekking • Bus-, Boots- und Zugfahrten lt. Programm • Gepäcktransport • Versicherungen • U.v.m.

ab € 1995,-

Flug und Transfer ab € 995,-

#### Termine (je 12 Tage):

Starttage: 05.04. | 30.05. | 17.07. | 14.08. | 18.09. | 02.10.2020 und 22.05.2021

#### Detailliertes Tagesprogramm unter:

[www.davsc.de/PETWIN](http://www.davsc.de/PETWIN)



- ▶ 12 Tage, Perus Kulturschätze entdecken mit optionalem Zelttrekking
- ▶ Koloniale Geschichte in der „weißen Stadt“ Arequipa
- ▶ Titicaca-See: Besuch der Schilfinseln der Urus und der Terrassenfelder der Insel Taquile
- ▶ Zelttrekking auf dem spektakulären Salkantay-Trail
- ▶ Weltkulturerbe Machu Picchu
- ▶ Inka-Hauptstadt Cusco, Salzterassen von Maras, Rainbow Mountain

Persönliche Beratung:  
+49 89 64240-132



# Klettermarathon November 19

Bereits zum dritten Mal fand in Bremen der Klettermarathon statt. Seit 2010 gibt es dieses Eventformat bereits, 2019 nun zum neunten Mal mit 21 Kletterhallen über die ganze Republik verteilt, die zeitgleich mit Hilfe einer Liveauswertung gegeneinander antreten. Anders als bei herkömmlichen Wettkämpfen geht es beim Marathon nicht darum, möglichst schwierige Routen zu klettern, sondern darum, im Team möglichst viele Klettermeter zu sammeln.

In zwei Halbzeiten zu je drei Stunden können in der gesamten Halle so viele Routen bzw. Klettermeter gesammelt werden, wie es Ausdauer und Kraft hergeben. Ob im Vorstieg oder im Toprope spielt hier keine Rolle, die Route muss lediglich sauber durchstiegen werden. Das mag in Stunde zwei noch überhaupt kein Problem sein, doch spätestens ab Stunde fünf wollen die Hände und Füße einfach nicht mehr so richtig und auch der

Verstand möchte überredet werden, doch noch einmal in eine Route einzusteigen. Wer durchhält, hat vielleicht sogar Chancen auf einen Treppchenplatz in der lokalen Wertung der Teams untereinander. Es wird in Damen-Teams, Herren-Teams und Mixed-Teams unterschieden. In Bremen waren es dieses Jahr 20 Teams, also 40 Startern\*innen, vier Teams mehr als 2017.

Darüber hinaus gibt es eine Hallenwertung mit einem Wanderpokal, der bisher in Fulda weilte, nun aber seinen Weg ins Kletterzentrum Chemnitz nimmt.

1. **Platz** Kletterzentrum Chemnitz mit 1503,57 Klettermetern
2. **Platz** Sächsischer Bergsteigerbund im Dresdner Vereinszentrum mit 1195,11 Klettermetern
3. **Platz:** Cube Kletterzentrum Wetzlar mit 1174,50 Klettermetern



Die Bremer landeten mit 884,33m pro Kletterndem auf einem soliden 13. Platz.

Insgesamt hat der Klettermarathon 2019 einige Rekorde gebrochen: Mit 21 teilnehmenden Kletterhallen war dies der bisher größte Marathon. Knapp 600 Teilnehmer\*innen haben alles gegeben und nicht wenige konnten die 3000m-Marke knacken. Drei Teams aus Chemnitz kletterten sogar mehr als 4000m.

**Bremer Leistungskader ganz vorne dabei**

## 1. Platz Mixed-Team:

„Das asoziale Netzwerk“ – Julia K. und Florian W. mit 2296 Klettermetern

## 1. Platz Damen-Team:

„Bibi und Tina“ – Ronja G. und Kyra K. mit 2778 Klettermetern

## 1. Platz Herren-Team:

„Björn & Olaf“ – Peer S. und Tammo T. mit 2338 Klettermetern

## Leistungskader

Nach rund anderthalb Jahren stehen für den Bremer Leistungskader Klettern nun größere Veränderungen an. Mittlerweile trainieren unter den Trainern Rieko Lange und Max Lommel zehn Athletinnen und Athleten in der Altersspanne von 13 bis 18 Jahren. Bei der Arbeit mit so vielen Jugendathleten im Leistungssportbereich und mit drei Disziplinen, die trainiert werden (Bouldern, Lead und Speed), sind die Möglichkeiten von individuellem Training für zwei Trainer begrenzt. **Nun bekommt das Trainerteam Unterstützung von Nora Menke und Nele Braun.**

Nora arbeitet schon lange im Klettersport, die letzten Jahre war sie mit ihrer Fitness-trainerlizenz als Personal Trainerin tätig. Nun hat sie in diesem Jahr die Ausbildung zur Physiotherapeutin begonnen, um sich noch umfassender mit der Thematik Physiologie und Bewegung auseinanderzusetzen. Nele ist bereits seit einigen Jahren Physiotherapeutin und arbeitet unter anderem mit Sportlern in einer großen Praxis. Die beiden werden im kommenden Jahr die Trainerausbildung zum Trainer C Sportklettern Leistungssport beim DAV absolvieren, also die perfekte Kombination, um das Bremer Trainerteam des Kaders zu unterstützen. Um das Training für die vom Alter sehr unterschiedlichen Athleten noch besser gestalten zu können, wird der Bremer Kader nun in zwei Gruppen von jeweils 5 Ath-

leten geteilt. Die „jüngere“ Gruppe wird von nun an von Rieko Lange und Nele Braun trainiert, die älteren Athleten übernehmen Max Lommel und Nora Menke. Auch wenn die Trainingszeiten sich nicht verändern, so werden beide Gruppen überwiegend in unterschiedlichen Hallen trainieren. Was nicht wegfällt, sind gemeinsame Wettkämpfe und Ausfahrten. Außerdem wird es regelmäßig gemeinsames Training mit der Großgruppe geben.

Auch wenn diese Teilung nach anderthalb Jahren gemeinsamen Trainings sowohl für die Trainer, als auch für die Athleten nicht leicht ist, bedeutet diese Neuregelung einen großen Fortschritt für den Kader.

Das Training in einer Kleingruppe, die alters-technisch näher beieinander liegt, kann nun viel spezifischer durchgeführt werden. Die individuelle Betreuung der einzelnen Athleten wird damit deutlich verbessert. Im Großen und Ganzen bedeutet das alles also Wachstum und Entwicklung für den Kader. Nach den großen Erfolgen in der diesjährigen Wettkampfsaison und mit mittlerweile drei Bremer Athleten im Norddeutschen Landeskader ist das ein guter Schritt, um den Leistungssport noch weiter voranzutreiben. Wir sind, nach verhältnismäßig kurzer Zeit, in Norddeutschland ganz vorne mit dabei und gespannt, was die Zukunft bringt!

# Norddeutsche Meisterschaft Lead 2019

**K**leine Griffe, schwere Züge, verrückte Bewegungen - bei der norddeutschen Meisterschaft im Seilklettern im Kletterzentrum des Bremer Alpenvereins wurde alles geboten. Am Samstag, dem 14. September, traf sich in Bremen Norddeutschlands Kletterelite. 53 Starter\*innen im Alter zwischen 12 und 24 Jahren traten in drei Altersklassen gegeneinander an. Beim Alter darf man sich allerdings nicht irritieren lassen, denn ab 16 Jahren gehören die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits zu den Damen bzw. Herren. Viel älter sind die Starter\*innen nicht, denn Spitzenleistungen werden früh erbracht. Mit Mira Maxwitat (3. Platz, Damen), Tjark Maaß (1. Platz Jugend B), Alparslan Cetin (3. Platz, Jugend B) und Tom Meiners (3. Platz, Jugend C) konnten gleich vier Kletterinnen und Kletterer aus Bremen auf die Siegestreppe.

Beim Wettkampf zeigten alle ihr Können an einer 14 Meter hohen, künstlichen Kletterwand mit aufmontierten Klettergriffen und -tritten sowie mit Holzaufbauten, die die Kletterwand noch vielseitiger machten. In der Qualifikation wurden zwei Routen geklettert. Die besten sechs, also diejenigen, die in der

immer schwieriger werdenden Kletterroute am höchsten kletterten, gelangten ins Finale. Hier mussten die Finalisten eine extrem schwierige Kletterroute bewältigen, in der sie zuvor keine Mitstreiter\*innen beobachten durften, um sich keine Tipps und Tricks abschauen zu können. Die Routen waren dabei so schwierig, dass ein Kletteranfänger noch nicht einmal beide Füße vom Boden bekommen hätte. Seit vor einigen Jahren entschieden wurde, dass Klettern 2020 zum ersten Mal bei den Olympischen Spielen in Tokio als Disziplin mit dabei sein wird, professionalisierte sich der in den vergangenen 20 Jahren zum Breitensport forcierte Klettersport immer mehr. Um den gestiegenen Ansprüchen gerecht zu werden, trugen neben den angereisten Offiziellen mehr als 30 ehrenamtliche Helfer der Sektion zum Gelingen des Wettkampfes bei. Für die Bremer Sektion des Deutschen Alpenvereins, dem mit über 5000 Mitgliedern Bremens drittgrößten Verein, war dieser vom DAV Landesverband Nord veranstaltete Wettkampf der bisher aufwendigste. Aber der Kraftakt hat sich gelohnt! Die vielen ehrenamtlichen Helfer haben den Gästen aus Norddeutschland einen reibungslosen Wettkampf ermöglicht.

Inzwischen ist Bremen zu einem Hotspot in Sachen Klettern geworden. Neben dem Kletterzentrum, in dem vor allem am Seil geklettert werden kann, gibt es mit der Linie 7 und der Boulder Base Bremen noch zwei weitere Anlagen, in den gebouldert werden kann. Das Bouldern, also das Klettern in Absprunghöhe, bildet neben dem Seilklettern eine der drei neuen olympischen Kletterdisziplinen. Die drei Anlagen bieten also optimale Bedingungen, um Bremer Athleten auch für Olympia fit zu machen.



Foto: Maria Falkenhain



## Feuchtes Lichterfest

**A**uch in diesem Jahr fand unser Lichterfest auf dem Außengelände des Kletterzentrums statt. Nachdem die vergangenen Tage viel Sonnenschein geherrscht hatte, sagte die Vorhersage für Freitag viel Regen an. Leider entsprach dies dann auch der Wirklichkeit: es war grau, nass, mit sehr viel Feuchtigkeit in der Luft, so ein typischer Bremer Regentag. Einfach bäh ... also nicht lange Trübsal blasen, das Helferteam traf sich um 17 Uhr.

Wir hatten Tarps mitgebracht und befestigten diese an der Vorderseite der Kletterwand. Dadurch bauten wir einen trockenen Übergang zum großen Kletter-Überhang, der bei Regen immer einen trockenen Platz bietet. Jetzt noch die große Feuerschale, Bänke und einen Tisch für das leibliche Wohl! Die Kinder waren zur sel-

ben Zeit fleißig und stellten viele Lichter auf. Laternen wurden an der Kletterwand aufgehängt und einige bunte Lichter kamen noch hinzu. Zu guter Letzt noch schnell den Früchtepunsch ansetzen und das Feuer in der Schale anzünden. Fertig! Von dem grauen Bremer Herbsttag war nichts mehr zu sehen, alles war in sanftes Licht getaucht mit vielen Schatten an der Wand. Bei gemeinsamem Stockbrot, Stockbratwurst und dem mittlerweile heißen Punsch war das Wetter schnell vergessen und es gab reichlich Zeit zum Klönen und Schnackern...

Vielen Dank an alle Helfer, ohne euch ist so etwas nicht möglich! Im nächsten Jahr gibt es eine Wiederholung, vielleicht auch mit dem einen oder anderen neuen Gast. Bis dahin " ...holt jie munter.!" Irene



## Pizzaschlacht in Schiercke

### Ein Herbstwochenende am Harzer Granit

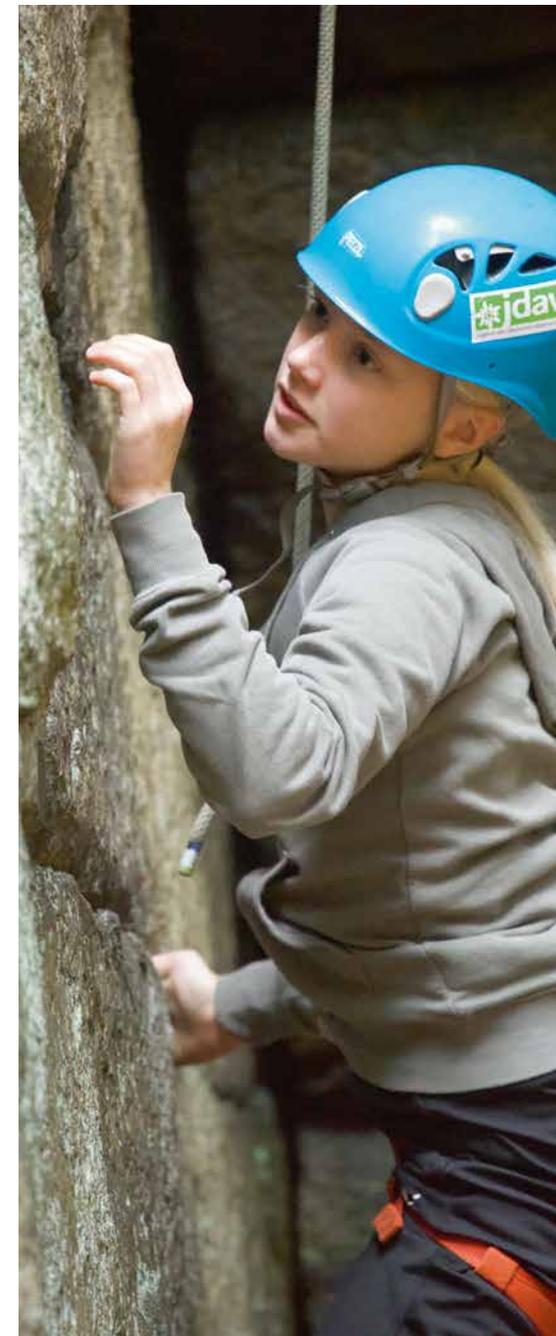
Es war schon ein bisschen gewagt, Ende Oktober für ein Kletterwochenende in den regenreichen Harz zu fahren. Die Wettervorhersage war auch entsprechend schlecht. Was 22 von uns (elf Kinder, zehn Erwachsene) aber nicht abschreckte, im Gegenteil: Familie Kühl stieg extra einen Tag früher auf die Fähre, um rechtzeitig aus ihrem Nordseeinselurlaub anzureisen. Frank versuchte nach der Arbeit, von Stuttgart aus, das Basislager Brocken mit Bahn und Bus zu erreichen (was nicht gelang, aber Elvira holte den Gestrandeten nachts um halb eins mit dem Auto von irgendeinem Provinzbahnhof ab). Philipp, Linus, Oskar und Mateo konnten die Hütte nicht finden und verirrteten sich auf Forstwegen immer tiefer im Schiercker Wald. Aber irgendwann waren alle da, in der Hütte des DAV Wernigerode. Am Samstagvormittag, nach Frühstück mit frischen Brötchen (danke, Mag-

nus!), ging es an den Fels – das Wetter spielte zum Glück mit. Einen kurzen Fußmarsch von der Hütte stehen die Schnarcherklippen, zwei rund 25 Meter hohe Granittürme mit unzähligen längs und quer verlaufenden Rinnen. Wir haben einige Toprope-Seile eingehängt, so konnten alle ausgiebig und entspannt klettern. Viele aus unserer Gruppe sind zum ersten Mal an Granit geklettert: Griffige Kanten und Löcher, wie wir sie aus der Halle oder aus dem Ith kennen, gibt es hier praktisch gar nicht. Da traf es sich gut, dass es an den Schnarcherklippen viele leichte Routen zum Eingewöhnen gibt. Die Felstürme heißen aber nicht etwa deshalb Schnarcherklippen, weil sie so einfach zu klettern sind, dass Könner dabei einschlafen. Bei Wind aus Südosten sollen die Klippen merkwürdige Töne von sich geben. Wir haben davon aber nichts gehört. Vier Jungs wollten, statt zu klettern, lie-

ber Tiere streicheln und füttern. Also sind Kathrin und Philipp mit ihnen in den Wildpark Wernigerode gefahren. Dort gab es Luchse, Hirsche und Greifvögel zu sehen, sogar einen echten Mammutbaum – aber die größte Attraktion waren die Ziegen, die sich von den Jungs geduldig streicheln und natürlich füttern ließen.

Zurück im Basislager gab es am Lagerfeuer Marshmallows als Aperitif und anschließend eine wahre Pizzaschlacht. Drei Kilo Mehl wurden zu Teig geknetet und hauchdünn ausgerollt, genug für acht Bleche – oder waren es neun? –, die wir mit viel Gemüse und aus Sicht der Kinder mit viel zu wenig Salami belegten. Wer viel klettert, muss viel essen: Es blieb kaum etwas übrig.

Am Sonntag machten wir uns am Vormittag auf den Heimweg. Der führte uns durchs Okertal und zur Marienwand, an der wir nicht einfach so vorbeifahren konnten: Bis zu 50 Meter erheben sich die Felsen über den schmalen Fluss, an dessen Ufer mächtige Boulder liegen. Ein wunderbarer Spielplatz für die Kinder, die dieses Mal aber auch allesamt am Seil kletterten und mit Irene und Elvira Abseilen übten. Auch wenn nach knapp drei Stunden doch noch der angekündigte Regen fiel: Harz im Herbst, das machen wir gern nochmal. *pj*





## Ein Jahr Familien Outdoor

### Ein persönlicher Rückblick

**E**igentlich sollte das hier ein Artikel über die Familiengruppen werden – Gewesenes, Aktuelles und Zukünftiges. Diese Gelegenheit möchte ich aber erst einmal nutzen um „Danke“ zu sagen. Danke liebe Familiengruppenleiter, dass Ihr mit so viel Engagement und auch Zeitaufwand unsere Aktionen mit Leben füllt und immer wieder neue Ideen einbringt. Danke an das gesamte Kletterhallen-Team, das unsere Besuche immer nervenstark, mit stets freundlichen Worten und einem Lächeln „erträgt“ und unsere Ideen wohlwollend begleitet oder auch selbst Impulse setzt. Danke an den Vorstand und die Mitarbeiter der Geschäftsstelle für eure Unterstützung, Rat und Tat sowie das Vertrauen, welches ihr in uns setzt. Ein großes Dankeschön an alle Kletterhallengäste für Geduld und Verständnis für die Lebhaftigkeit von Gruppen mit

Kindern. Natürlich haben aber auch die teilnehmenden Familien ein großes Dankeschön verdient - denn ohne großartige Teilnehmer ist auch das beste Angebot nichts wert!

So, das musste einmal gesagt werden. Nun aber zum eigentlichen Thema. Als Ziel aufgestellt wurden zehn Aktionen im Jahr, sprich jeden Monat außerhalb der Sommerferien eine. Mit heißer Nadel und viel Motivation haben wir dann in kürzester Zeit eine Jahresplanung auf die Beine gestellt, an deren Ende zehn Termine standen, dazu alle so gestaltet, dass sie verschiedenste Interessen ansprechen. Jede Aktion fand statt und war für sich eine runde Sache. Über Wissensreisen zu Winterwanderungen und Wettrodeln im Schnee, von Veranstaltungen und Übernachtungen im Kletterzentrum

sowie Kanufahren, Klettern und Klettersteige gehen am echten Felsen mit Zelten, unser lieb gewonnenes Lichterfest und die gemeinsame Weihnachtsfeier aller Familiengruppen. Für alle Veranstaltungen haben wir durchweg positive Rückmeldungen bekommen. Das ist nicht nur unheimlich schön, sondern bestärkt uns auch für die Zukunft.

Aktuell gab es einige Veränderungen. Von den vier bisherigen Leitern ist nur noch Pavel Schilinsky geblieben. Dafür haben sich aber mit Hanna Lührs, Philipp Jahrke und Christian Behrendt drei neue Familiengruppenleiter gefunden. Und das Beste daran, von den drei ehemaligen Gruppenleitern beteiligen sich mit Irene Lange und Rafael Guadarama zwei weiterhin sehr aktiv in „Familien Outdoor“. Insgesamt sind wir damit jetzt breiter aufgestellt, was uns allen mehr Sicherheit gibt. Denn wir haben 2019 auch die Erfahrung sammeln müssen, dass langfristige Termine sich aufgrund von spontanen Arbeits- oder Privatterminen nicht immer halten lassen. Dann ist es gut, wenn man breit aufgestellt ist. So waren wir in der Lage, auch jedes Angebot stattfinden zu lassen. Wie ich finde, eine Klasse Teamleistung!



Lars Schmidt mit Tochter Selm in den Bergen

Für 2020 stehen die Planungen ebenfalls. Es gibt wieder ein buntes Angebot, das dieses Jahr um eine Fahrradtour zum Hammestrand und einen Ausflug zum Kletterwald Nord erweitert wurde. Unser Winter-Harz-Hütten-Wochenende im Januar 2020 war in weniger als zwei Wochen so gut wie ausgebucht, was allen Interessierten als Hinweis dazu dienen sollte: Wartet nicht zu lange mit eurer Anmeldung!

Neben Veranstaltungen mit Übernachtungen stehen auch wieder Tagesausflüge auf dem Programm. Diese eignen sich wunderbar, um uns und die anderen Gruppenmitglieder kennenzulernen, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und zu schauen, ob man sich ein ganzes Wochenende mit uns vorstellen könnte. Wir würden uns freuen, euch demnächst begrüßen zu dürfen. Den aktuellen Stand der Veranstaltungen findet ihr hier: <https://www.alpenverein-bremen.de/touren-kurse-angebote/familiengruppen.html>.

Die Zeit mit Glühwürmern, dem Stochern im Lagerfeuer, beim Stockbrot backen, während des Kletterns am echten Felsen oder einer Nacht am Kletterzentrum mit Frühstück bei Sonnenaufgang, Unternehmungen in der Gemeinschaft, während des Wanderns und Erlebens in der Natur, ist eine schöne Familienzeit, welche viele Erfahrungen bietet, die sicherlich lange in Erinnerung bleiben werden. Ich freue mich auf das 2. Jahr Familie Outdoor – vielleicht seid ihr dieses Mal ja auch dabei... Lars Schmidt

### ▲ JDAV Bremen

Wir wollen mit euch klettern! Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene – ihr seid uns, der Jugend des Deutschen Alpenvereins Bremen, herzlich willkommen. Unter Anleitung unserer Jugendleiter klettern Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren einmal wöchentlich im Kletterzentrum Bremen.

Klettern und Sichern, Gleichgewicht halten und Trittsicherheit schulen, Klettertechniken ausprobieren, Fahrten an den Fels oder gar in die Berge – mal gemeinsam wandern, radeln oder paddeln, Freunde gewinnen, sich füreinander engagieren! Schnupperstunden sind, nach Absprache mit unseren Jugendleitern, problemlos möglich. Ausrüstung und Material stehen im Kletterzentrum zur Verfügung. Wir bitten Minderjährige, eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten mitzubringen.

**Termine:** Alle Gruppen treffen sich wöchentlich im Unterwegs DAV Kletterzentrum. Über ein Stattfinden während Ferien und Feiertagen wird gruppenintern entschieden.

Montagsgruppe 1	Jahrgang 2003 - 2006 Mo: 17:00 - 19:00 Uhr
Montagsgruppe 2	Jahrgang 1999 - 2002 Mo: 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstagsgruppe	Jahrgang 2003 - 2004 Di: 18:00 - 20:00 Uhr
Mittwochsgruppe	Jahrgang 2006 - 2010 Mi: 17:30 - 19:00 Uhr
Donnerstagsgruppe 1	Jahrgang 2005 - 2008 Do: 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstagsgruppe 2	Jahrgang 2000 - 2003 Do: 18:30 - 20:00 Uhr

### Alpingruppe ab 16 Jahre:

Wir treffen uns alle zwei bis drei Wochen im Kletterzentrum für Theorie- und Praxisübungen und versuchen so oft es geht raus in die Berge zu kommen. Bei Interesse meldet euch über [alpin.gruppe@alpenverein-bremen.de](mailto:alpin.gruppe@alpenverein-bremen.de).  
Ansprechpartner: Stefan Bünger,  
[jdav@alpenverein-bremen.de](mailto:jdav@alpenverein-bremen.de), Tel. 0176. 57 85 85 06

Weitere Infos und Ansprechpartner unter:  
[www.alpenverein-bremen.de/jugend](http://www.alpenverein-bremen.de/jugend) oder  
[www.kletterzentrum-bremen.com](http://www.kletterzentrum-bremen.com)



### ▲ Hallensport

Regelmäßige Termine (außer in den Ferien). In lockerer Atmosphäre werden nach kurzem Aufwärmen und Einspielen ein paar Sätze Volleyball gespielt. Bei Interesse einfach vorbeikommen.

#### Montags Gymnastik und Volleyball für Senioren 50plus

18:00 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle »Schule an der Gete«, An der Gete 103, Bremen  
**Leitung:** Peter Schultzen, Tel. 0421. 40 22 92

#### Montags Volleyball für Leute ab 30

20:00 bis 22:00 Uhr in der Turnhalle »Schule an der Gete«, An der Gete 103, Bremen  
**Leitung:** Martin Sauer, Tel. 0421. 40 30 82, Jürgen Heyer, Tel. 04202. 63 80 33

### ▲ Familienklettergruppe

Jeden Freitag 18:30 - 20:30 Uhr im Kletterzentrum Bremen (mit Kindern ab 6 Jahre).

#### Familienklettergruppe I:

**Ansprechpartner:**  
Philipp Jarke Tel. 0170. 167 91 98 und  
Hanna Lührs Tel. 0176. 25 18 83 14

#### Familienklettergruppe II:

**Ansprechpartner:**  
Christian Barke und  
Pavel Schilinsky, Tel. 0176. 78 00 54 53

Beide Gruppen sind zur Zeit voll, Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich. Sobald die Kinder flügge werden, besteht die Möglichkeit zum Wechseln in die Jugendgruppen. Es werden immer wieder Erwachsene gesucht, die sich für die Leitung von Familiengruppen ausbilden lassen möchten.  
**Kontakt:** Irene Lange,  
[Irene.lange@alpenverein-bremen.de](mailto:Irene.lange@alpenverein-bremen.de)

### ▲ Familiengruppe Outdoor

Gemeinsam erleben, entdecken, sich trauen, staunen, lernen und was uns sonst noch so einfällt! Wir wollen mit euch einmal im Monat etwas unternehmen. Dabei kann es sich einmal um eine Aktion für ein paar Stunden handeln oder auch um ein verlängertes Wochenende. Anmeldung über Lars Schmidt: [familien.outdoor@alpenverein-bremen.de](mailto:familien.outdoor@alpenverein-bremen.de)

#### Januar 24.-26. Der Harz im Winter

Nach dem Wurmberg in 2019 geht es dieses Jahr zum Brocken nach Schierke in eine Selbstversorgerhütte.

#### Februar 21. Naturlehr- und Erlebnispfad Stadtwald

Mit einer Umweltpädagogin entdecken, dass auch im Winter reges Leben im Wald herrscht.  
**März 14. Klettern und Spielen im Kletterzentrum Bremen**

Ein Tag an der Wand mit genügend Pausen zum Spielen und Erholen (Beherrschen der Sicherungstechniken erforderlich).

#### April 18. Ausflug zum Kletterwald Nord

(Thülsfelder Talsperre) Hoch hinaus auf bis zu 10 Parcours im Kletterwald Nord an der Thülsfelder Talsperre

#### Mai 21.-24. Klettersteige in Franken 2.0

Über das Himmelfahrtswochenende wollen wir wieder in die fränkische Schweiz fahren um zu toben, Höhlen und Grotten erkunden und - wer mag - auch klettern und einen richtigen Klettersteig wagen.





### ▲ Klettergruppe für Studierende

In dieser neuen Klettergruppe für Studierende wollen wir gemeinsam und im individuellen Schwierigkeitsgrad klettern, dabei neue Leute und Kletterpartner\*innen kennenlernen und uns über den Klettersport austauschen. Neue Studis sind jederzeit willkommen! Wer noch nie geklettert ist, kann über den Verein für Hochschulsport e. V. oder direkt beim Kletterzentrum einen Einstiegskurs buchen.

#### Treffen:

Jeden Freitag von 14.30 bis 16.30 Uhr im KLZ

#### Voraussetzungen:

Einstiegskurs oder vergleichbare Qualifikation; Beherrschung der Sicherungs- und Einbindetechniken; Zahlen des individuellen Eintrittspreises und ggf. der Materialleihebühren

#### Ansprechpartnerin:

Johanna Mahlow, Tel. 0421. 51 42 90 53, mahlow@uni-bremen.de



### ▲ Klettergruppe 50 Plus

In unserer Gruppe ist vom »blutigen« Anfänger bis zum »verdienten« Gipfelstürmer alles vertreten. Und so schwitzen wir uns gemeinsam durch die immer neuen Routen im Kletterzentrum, geben uns Tipps, unterstützen uns gegenseitig, feuern uns an und schnacken auch gerne mal. Neue »Alte« sind herzlich willkommen!

**Treffen:** Jeden Dienstag und Freitag ab 10:00 Uhr bis (mindestens) 12:00 Uhr

**Voraussetzung:** Beherrschung der Sicherungs- und Einbindetechnik, Neueinsteiger haben die Möglichkeit, die notwendige Qualifikation in einem 2x dreistündigen Einstiegskurs zu erlernen.

#### Ansprechpartner:

klettern.50plus@alpenverein-bremen.de

### ▲ Klettern am Donnerstag

Wir klettern am Donnerstag (mindestens) zwischen 19:00 und 21:00 Uhr im Kletterzentrum. Dabei ist jeder in seinen eigenen Routen und Schwierigkeitsgraden unterwegs. Danach schnacken wir meist noch im Bistro. Neue Kletter\*innen, die mindestens die Sicherungs- und Einbindetechnik beherrschen, sind herzlich willkommen.

#### Ansprechpartner:

Ronald Hillebrand, Tel. 0421. 69 67 84 62, ronald.hillebrand@alpenverein-bremen.de  
Nils Schwan, Tel. 0171. 847 60 40, nif\_schwan@yahoo.de  
Olaf Wahl, Tel. 04794. 964 80 95, olaf.wahl@googlemail.com



### ▲ Klettergruppe

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen wir uns um 20:00 Uhr, um Informationen auszutauschen. Montags trainieren wir im Kletterzentrum. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

#### Zeiten und Orte unserer Gruppenabende:

**Mi 08.01.20** Gemeinsames Essen. Ort wird noch bekanntgegeben.

**Mi 05.02.20** Kletterzentrum

**Mi 04.03.20** Lokalität wird noch bekanntgegeben.

**Ansprechpartner:** Rainer Mahlstedt, Tel. 0421. 89 54 07 priv., 0421. 800 69 12 tagsüber  
Torsten Möllenberg, Tel. 0421. 467 62 14  
Ute Sonnekalb, Tel. 0421. 783 92



### ▲ Wandergruppe

Wir treffen uns jeweils nach telefonischer Vereinbarung.

**11.01.20** Bremen u. Umgebung mit Jahresrückblick

**01.02.20** Sandhausen

**22.02.20** Neubrichhausen

**14.03.20** Mühlenteich (Varel)

**04.04.20** Bothel

Leitung: Manfred Behrens, Huxfelder Damm 37, Tel. 04208. 12 50



### ▲ Wandergruppe Delmenhorst

Hinweis: Anmeldungen für die Wanderung bitte bis zum angegebenen Termin bei dem jeweiligen Wanderführer.

**Sonntag 12.01.20**

**Tageswanderung durch die Bremer Schweiz**  
Wanderstrecke etwa 15 km. Treffpunkt: 9:00 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. Mitfahrt im PKW 3.00 €. In Fahrgemeinschaften geht es nach Lemwerder. Auf der anderen Weserseite beginnt dann unsere Wanderung durch Knoop Park, die Bremer Schweiz und durch das Tal der Schönebecker Aue. Zur Mittagszeit ist eine gemeinsame Einkehr in Leuchtenburg geplant. Anmeldung bei: Horst Döge, Tel.: 04221.70 173, bis zum 06.01.2020

**Samstag 25.01.20**

#### Wandern nach Horstedt

In Fahrgemeinschaften fahren wir nach Groß Ippener und wandern von dort nach Horstedt und wieder zurück. Wanderstrecke etwa 10 km. Mitfahrt im PKW 2,50 €. Treffpunkt: 12:00 Uhr auf dem Parkplatz „Graftwiesen“. Eine Einkehr zu Kaffee und Kuchen nach Wanderende ist vorgesehen. Anmeldung bei Joachim Meissner, Tel. 04221.24017, bis zum 22.01.2020

**Dienstag 28.01.20**

#### Vortragsabend

Um 19:30 Uhr in der AWO – Cramerstraße 193 Gezeigt wird eine Diashow von Horst Döge „Unser Wanderjahr 2019“ - ein unterhaltsamer Rückblick auf die Wandergruppe.

**Sonntag 09.02.20**

#### Kohlwanderung

Von Harpstedt nach Düsen und zurück. Die Wanderstrecke beträgt insgesamt rund 15 km. Mitfahrt im PKW 3.50 €. Treffpunkt: 9:00 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. In Fahrgemeinschaften geht es zunächst nach Harpstedt. Von dort aus verläuft der Weg durch Wald und Wiesen nach Düsen. In Düsen ist eine gemeinsame Mittagseinkehr zum Grünkohlessen vorgesehen. Nach dem Essen geht es nach Harpstedt zurück (5 km). Anmeldung bei: Horst Döge, Tel.: 04221.70 173, bis zum 01.02.2020

**Samstag 22.02.20**

**Halbtagswanderung durch das Reiherholz**  
Mit der Bahn geht es zunächst nach Hude. Vom Bahnhof aus starten wir zur Wanderung durch das Reiherholz, vorbei am Golfplatz und entlang des Huder Bachs geht es zum Bahnhof zurück. Wanderstrecke etwa 11 km. Treffpunkt 12:15 Uhr am Delmenhorster Bahnhof. Am Schluss der Wanderung ist eine Einkehr zu Kaffee/ Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei: Horst Döge, Tel.: 04221.70 173, bis zum 19.02.2020

**Dienstag 25.02.20**

#### Vortragsabend

Um 19:30 Uhr in der AWO - Cramerstraße 193. Gezeigt werden Bilder von Rudi Hanisch „Auf dem Österdalsleden von Rena nach Trondheim“ und ein Videofilm von Lieselotte und Horst Döge „Wandern im Kleinwalsertal“.

**Sonntag 15.03.20**

#### Wander nach Groß Hollwedel und Harpstedt

Wir fahren in Fahrgemeinschaften in die Nähe von Groß Hollwedel und beginnen dort

unsere Tageswanderung, die uns nach Harpstedt und zurück führt. Wanderstrecke etwa 18 km. Treffpunkt: 8:30 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. Mitfahrt im PKW 3,50 €. Eine Mittagseinkehr ist vorgesehen. Anmeldung bei: Tilo Böttcher, Tel.: 04221.92 55 74, bis zum 11.03.2020

**Samstag 28.03.20**

**Wandern um Dötlingen-Iserloy**

In Fahrgemeinschaften erreichen wir Dötlingen-Iserloy und starten dort unsere Halbtagswanderung. Wanderstrecke etwa 11 km. Treffpunkt: 12:30 Uhr auf dem Parkplatz „Graftwiesen“. Mitfahrt im PKW 3,50 €. Nach Ende der Wanderung ist eine Einkehr bei Kaffee / Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei: Tilo Böttcher, Tel.: 04221. 92 55 74, bis zum 25.03.2020

**Dienstag 31.03.20**

**Vortragsabend**

Um 19:30 Uhr in der AWO - Cramerstraße 193. Gezeigt wird ein Bildervortrag von Birgit und Tilo Böttcher "Antarktis- Eisberge und Pingvine". Gruppenleitung: Lieselotte und Horst Döge, Samlandstraße 17, 27751 Delmenhorst Tel.: 04221. 70 173, horst.doege@ewetel.net

**▲ MTB-GRUPPE**

Ob Einsteiger oder Alpengrosser – die neue Gruppe soll eine Heimat für alle begeisterten Mountainbiker werden: unkompliziert und ohne „Führungsstruktur“ kleine und große Fahrten zu unternehmen, von der kleinen Runde über Tagestouren bis zu Wochenendtouren, jeder, der interessante Tracks kennt, übernimmt mal die Leitung. Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Kletterzentrum

# Bücherei: Von Mitgliedern für Mitglieder

**W**ir bedanken uns für eure tollen Spenden an unsere ständig wachsende Bücherei! Das Themengebiet "Klettern" wächst stetig. Jetzt haben wir von Fritz Grimm drei Kletterbücher bekommen, "Klettern im leichten Fels" mit Routen bis 4 UIAA zwischen Bodensee und Wienerwald, sowie 2 Sportkletterführer. Hinzu kommen der "Klettersteigatlas Alpen" und "Klettern im Teutoburger Wald". Derzeit sind Kletterbücher nach Ort sortiert, es ist aber geplant, eine eigene Rubrik einzurichten. Das Buch zur GTA ist aus der "Naturpunkt"-Reihe des Rotpunktverlags, eine Reihe, die sich zum Ziel gesetzt hat, umwelt- und sozialverträgliches Reisen zu fördern und praktische Hinweise zu ökologischen und kulturellen Gegebenheiten zu bieten. Schaut mal rein.

**Bücher:**

- GTA - Teil 1: Der Norden (Naturpunkt)
- Klettersteigatlas Alpen (Rother Selection)
- Klettern im leichten Fels (Alpinverlag)
- Sportklettern in Engadin, Puschlav und Bergell + Ergänzungsband dazu mit 85 neuen Routen (beide Kletterführer net)
- Rund um Meran (Wanderführer Kompass)
- Schluchtensteig (Hikeline Wanderführer)
- Berner Oberland - 35 Wanderungen (Bruckmann)
- Klettern im Teutoburger Wald (tmms)
- Traumtouren - 25 Skidurchquerungen in den Alpen (Tyrolia)

**Karten:**

- Lechtaler Alpen/Arlberggebiet (Alpenvereiskarte 3/2)
- Meran (Kompass 1:25000)
- Meran (Kompass 1:50000)
- Seiser Alm - Schlerngebiet (Tabacco 1:25000)
- Naturpark Fanes-Sennes-Prags (Tobacco 1:25000)
- Val di Fassa (Cartago 1:40000)



# BREMER SKI-CLUB e.V.

Für die Mitglieder des Alpenvereins Bremen besteht die Möglichkeit, nach Entrichtung der geringen Sportkursgebühr von jährlich € 20,- an jedem Tag der Woche am Sportprogramm des Bremer Ski-Clubs teilzunehmen. Der Sportausweis (nicht nötig für Lauffreiwild im Bürgerpark und Inlineskating-Kurse) ist in der Geschäftsstelle erhältlich und zu den Kursen mitzubringen. Das detaillierte Sportprogramm mit Ort, ÜbungsleiterInnen, Kontaktdaten, ggfs. notwendiger Anmeldung etc. ist unter [www.bremer-ski-club.de/sportprogramm](http://www.bremer-ski-club.de/sportprogramm) zu finden. Hier ein kurzer Überblick:

Mo., 14:30-16	Fitness mit Musik. Für alle.
Mo., 18-20	Gymnastik mit Musik.
Mo., 18-20	Gymnastik und Volleyball für Senioren 50+.
Mo., 18:15-19:15	Gymnastik mit Musik und Tanz, Pilates, Yoga, Massagen, Shiatsu. Für Frauen.
Mo., 19-20:30	Konditionstraining.
Mo., 20-22	Volleyball für Leute ab 30.
Di., 10-11:30	Nordic Walking. Von der Soft- bis zur Fitness-Technik. Geringe Vorkenntnisse wünschenswert. Stöcke leihbar.
Di., 18-20	Ski-Fitness, Volleyball, Basketball.
Di., 20-21	Konditions-, Fitness- und Koordinationstraining zu passenden Rhythmen. Für alle.
Di., 20-22	Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau.
Mi., 20-21:15	Bodystyling - fit for fun für Frauen und Männer.
Mi., 20-21:30	Skigymnastik und Konditionstraining. Für alle.
Do., 11:15-12:30	Gymnastik für Männer und Frauen 50+.
Do., 12:30-13:45	Gymnastik für Männer und Frauen 50+.
Do., 18-18:45	Joggen und Walken im Bürgerpark. Laufen in der Gruppe für alle Altersstufen.
Do., 18:15-19:45	Fit ins Wochenende - Bewegungstraining mit flotter Musik. Für alle.
Do., 20-21:30	Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit flotter Musik. Für alle.
Do., 20-22	Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau.
Fr., 19-21	Laufen, Gymnastik, Kondition, Koordinations- und Gerätetraining im Krafraum. Für alle.
Sa., 15-16:30	Nordic Walking für fortgeschr. und sportliche Nordic Walker. Stöcke mitbringen.
Sa.,	Zeit bitte erfragen: Nordic Blading Kurse.
So., 10-11	Nordic Walking im Bürgerpark. Stöcke mitbringen. Für alle.
So., 20-22	Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau.

Nähere Informationen zu den Sportkursen gibt es auch in der BSC-Geschäftsstelle unter Tel. 0421/73610 (Di. + Do., 15 bis 19 Uhr und Mi., 9 bis 13 Uhr). Natürlich gibt es im Internet unter [www.bremer-ski-club.de](http://www.bremer-ski-club.de) noch viel mehr zu entdecken – aktuell u.a. zu Wintersportreisen, Langlauf und Wandern im Harz, Wanderwochen und -tagen 2020.

Foto © T. Thrams (BSC)



## Alpenverein Bremen

1. Vorsitzender Dr. Manfred Gangkofer  
 2. Vorsitzender Ronald Hillebrand  
 Schatzmeister Dieter Mörk  
 Jugendreferent Stefan Bünger  
 Hüttenwart Bremer Hütte Frank Schröder  
 Hüttenwart Nauderer Hütte Dr. Manfred Gangkofer  
 Ausbildungsreferentin Andrea Munjic  
 Vorträge Angela Kessemeier  
 Referent Kletterzentrum Ronald Hillebrand  
 Wegebeauftragter Ulrich Friehe

Geschäftsstelle & Bücherei Altenwall 24, 28195 Bremen  
 Telefon 0421 . 724 84  
 E-Mail geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de  
 Homepage www.alpenverein-bremen.de  
 Öffnungszeiten Mo. 15:00 - 18:00 Uhr, Do. 15:00 - 19:00 Uhr,  
 Fr. 10:00 - 12:00 Uhr, (freitags nur Bücherrückgabe)  
 Leitung Petra Hallenkamp  
 Bücherei Iris Hopmann  
 Buchhaltung Katharina Niemeyer, 0421. 790 87 46  
 Oldenburgische Landesbank DE04 2802 0050 4662 0712 00

### Impressum

Verleger und Herausgeber Deutscher Alpenverein Sektion Bremen e.V.  
 Redaktion Edu Woltersdorff (V.i.S.d.P.),  
 Angela Fischer, Carolin Volkmer  
 redaktion@alpenverein-bremen.de  
 Anzeigen werbung@alpenverein-bremen.de  
 Auflage 4000 Exemplare  
 Bezugspreis Im Mitgliedsbeitrag enthalten  
 Titel Foto JDAV Bremen  
 Layout-Umsetzung Stevie Schulze, www.stv-grafik.de

Wir freuen uns auf eure Beiträge an redaktion@alpenverein-bremen.de oder per Post an die Geschäftsstelle. Bilder bitte in hoher Auflösung senden. Bei eingereichten Bildern setzen wir das eingeholte Einverständnis der abgebildeten Personen voraus. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge ist der jeweilige Verfasser verantwortlich. Mit vollem Namen gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Schriftleitung und des Vorstandes dar. Die Redaktion behält sich vor, die Texte redaktionell zu bearbeiten und zu kürzen.

**Redaktionsschluss für das nächste BREMEN ALPIN ist 10. Februar 2020**



**UNTERWEGS**  
 Spezialist für Reiseausrüstung  
[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)

**2X in Bremen:**

**Domshof 14-15**  
 Mo-Fr 9:30 - 19:00 Uhr  
 Sa 9:30 - 18:00 Uhr

**Outlet**  
**Violenstraße 43**  
 Mo-Fr 10:00 - 18:30 Uhr  
 Sa 10:00 - 18:00 Uhr

**Erstens sicher.  
Erstens näher.  
Erstens günstiger.**

hkk Krankenkasse –  
Gesundheit gut versichert.

Deutschlands  
günstige  
Krankenkasse