

Ausbildung & Touren 2021

Hier finden Sie alle ausgeschriebenen Touren des Bremer Alpenvereins 2021: 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 unter Touren, Kurse, Gruppen. Die Kostenangaben verstehen sich als ungefähre Preise. Wir be-



mühen 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

Von der Piste ins Gelände: Ski-Training Stubaital (A)

Schritt für Schritt ans Geländefahren herantasten. Modernes Freeriden nimmt viele Elemente aus dem „klassischen“ Skifahren auf. Auch mit Sicherheitsfragen und dem Lawinenrisiko werden wir uns dabei beschäftigen.

Voraussetzungen: Zügige und sturzfreie Skitechnik auf roten und schwarzen Pisten; Bereitschaft für Geländeabfahrten.

Schwierigkeitsgrad: Skiabfahrten auf roten und schwarzen Pisten. Skiabfahrten im Gelände mit mittlerer Schwierigkeit. Hangsteilheit: bis 35 Grad.

Termin: 24.01.-31.01.2021 / Preis: 580 - 700 €

Leitung: Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



Skitourenwoche in St. Antönien/Prättigau (CH)

Skitouren auf Gipfel wie Chrüz, Eggberg oder Hasenflüeli und Rotspitz, Schafberg oder Girens spitz. Geführte Skitouren stehen in dieser Woche im Vordergrund. Aber es gibt auch Ausbildungsmöglichkeiten.

Voraussetzungen: Skitouren- sowie Sicherheitsausrüstung. Beherrschung von Aufstiegstechniken mit Tourenski. Kondition für Anstiege bis ca. 4 Stunden. Sicheres und zügiges Befahren von Tief-schneehängen bei wechselnden Verhältnissen.

Termin: 07.02.2021 - 13.02.2021 / Preis: 620 - 820 €

Leitung: Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



Vorstiegeklettern am Fels ! Ith, Weserbergland, JDAV Zeltplatz (D)

Kletterführerkunde, Materialkunde (Keile, Cams und Co.), Knotenkunde (Bulin, Prusik, HMS), Selbstsicherung, Umlenkung anbauen und abbauen, Abseilen, Naturschutz.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre. Beherrschen der Sicherungstechnik DAV-Vorstieg Kletterschein. Eigene Ausrüstung: Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm.

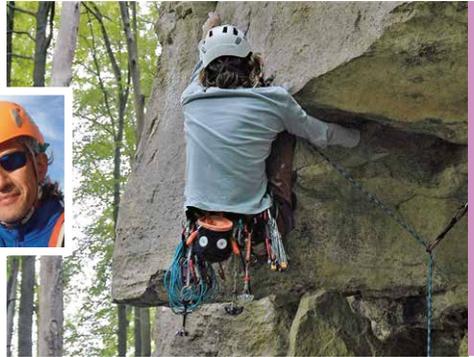
Schwierigkeitsgrad: Klettern im Grad 4 – 5

Termine: 17. - 18.04.2021 und 26. - 27.06.2021

Preis: 75 / 90 € (Mitglieder / Nichtmitglieder)

Leitung: Rafael Guadarrama

Anmeldung: Rafael.Guadarrama@gmx.de



Am Fels ist's anders! Ith, Weserbergland, JDAV Zeltplatz (D)

Hier gibt es die Möglichkeit, das Klettern am Fels im Top-Rope sicher zu lernen und zu üben. Inhalte/Aktivitäten: Kletterführerkunde, Materialkunde, Knotenkunde, Bau einer sicheren Umlenkung, Abbau der Umlenkung, Abseilen, Naturschutz.

Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre. Beherrschen der Sicherungstechnik. DAV Top-Rope Kletterschein.

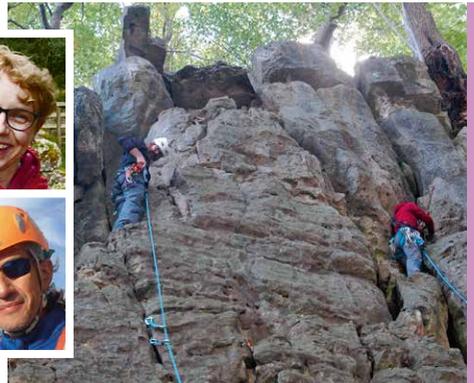
Eigene Ausrüstung: Gurte, Kletterschuhe und Sicherungsgerät. **Schwierigkeitsgrad:** 4.-5.Grad

Termine: 07.- 09.05.2021 und 11. - 13.06.2021

Preis: 75 / 90 € (Mitglieder / Nichtmitglieder)

Leitung: Rafael Guadarrama, Irene Lange

Anmeldung: Rafael.Guadarrama@gmx.de



Klettern am echten Fels: Vom „Kunstwand-“ zum „Felsklettern“ (D)

Ith, Weserbergland, JDAV Zeltplatz. Dieser Kurs richtet sich an all die, die kaum oder wenig Erfahrung mit Absicherungen im Naturfels haben. Inhalte: Sicherungstechnik, mobile Sicherungen, Klemmkeile, Abseilen, Vorstiegstaktik, Naturschutz, Materialkunde, Angstbewältigung.

Voraussetzungen: Beherrschung grundlegender Sicherungstechniken, DAV Vorstieg Kletterschein

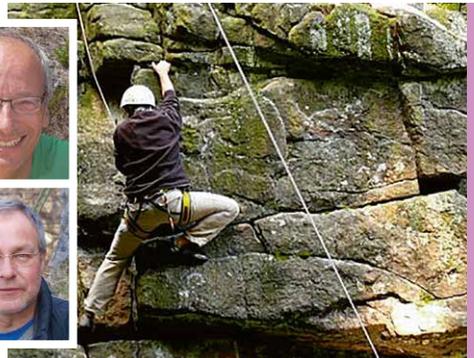
Schwierigkeitsgrad: Klettern im 4–5. Grad

Termine: 22. - 23.05.2021 und 19. - 20.06.2021

Preis: 75 / 90 € (Mitglieder / Nichtmitglieder)

Leitung: Kristian Schade, Georg Schmitz

Anmeldung: georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



Von Rothenburg o.d.T. nach Regensburg (D)

Diese Radtour entlang einer wunderschönen Flusslandschaft verbindet zwei eindrucksvolle Städte miteinander. Auf unserem Weg durch das sehr schöne, abwechslungsreiche Altmühltal sind Übernachtungen u.a. in der Abtei St. Walburg und im Kloster Weltenburg geplant.

Voraussetzungen: Tourentaugliches, pannensicheres Fahrrad sowie Kondition für täglich bis zu 50 km Fahrtstrecke auf Radwegen, insgesamt ca. 290 km.

Termin: 15. - 22.05.2021 / **Preis:** 750 €

Leitung: Klaus Wendt

Anmeldung: Klaus.Wendt1@nord-com.net



Durch die Bergamasker Alpen, Valcanale / Clusone (I)

Die Landschaft ist wild und einsam, Berggipfel um die 3000 m, große Stauseen aber auch Stromleitungen prägen das Bild. Abends genießen wir die hervorragende Küche.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition für bis zu 7 Std. Gehzeit; Bergschuhe und -ausrüstung

Schwierigkeitsgrad: einfache, teilw. mittelschwere Bergwege; einzelne versicherte Passagen; Gehzeiten 4 bis 7 Std.; bis zu 2000 hm

Termin: 27.06. - 04.07./ **Preis:** 580 - 780 € (je nach Teilnehmerzahl)

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



Bergsteigen lernen im Hochgebirge bei Ramsau (A)

Alpine Basics in Firn, Fels, Schutt, Eis und am Drahtseil. Die Grundschule des Bergsteigens: Mit Pickel und Steigeisen auf einem Gletscher unterwegs.

Voraussetzungen: allgemeine Sportlichkeit; Kondition für 4-stündige Aufstiege; Trittsicherheit

Schwierigkeitsgrad: Gehpassagen auf schmalen, steilen Bergpfaden mit Absturzgefahr; Kletterstellen (max UIAA II); Gletscherpassagen; Klettersteigpassagen (max. C); max. 800 hm; bis zu 6 Std. Gehzeit

Termin: 27.06. - 03.07.2021 / **Preis:** 510 - 590 €

Leitung: Folkert Lenz

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



GTA Teil 5 - Noch ein Katzensprung bis zum Mittelmeer Chiesa / Valle Varaita (I)

Schmugglernester, Thermalquellen und Europas höchstgelegenes Kloster - der vorletzte Abschnitt des Weitwanderweges Grande Traversata delle Alpi. Vom Valle Varaita, weiter im Valle Maira zu den westlichen Seealpen entlang der italienisch-französischen Grenze zum Argentera-Massiv.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und sehr gute Kondition; Bergausrüstung

Schwierigkeitsgrad: einfache bis mittelschwere Bergwege; Gehzeiten bis 6,5 Std tgl. 1500 - 2500 hm

Termin: 17. - 29.07.2021 / Preis: 1030 - 1330 €

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



Wanderungen mit fester Unterkunft und Twin-Konzept (A)

Das Twin Konzept bedeutet: täglich zwei unterschiedliche Wanderungen - die eine kürzer und leichter, die andere anspruchsvoller und länger. Das Angebot richtet sich an Menschen, die gerne in den Bergen wandern, aber unterschiedliche Ziele, Interessen, Kondition haben - und trotzdem am Morgen/Ziel/Abend zusammen sein und/oder von Tag zu Tag wählen wollen.

Termin: 24. - 31.07.2021 / Preis: 90 - 160 €

Leitung: Fritz Grimm / Ulrich Friehe

Anmeldung: ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de



Auf einfachen Wegen ins Reich der Dreitausender, Vent im Ötztal (A)

Diese Tour führt uns in wirklich hochalpine Regionen, immer über der Baumgrenze. Die Tour ist trotzdem konditionell moderat und technisch ohne Schwierigkeiten. Alle Hütten liegen zwischen 2.400 m und 2.800 m.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für einmal bis zu 6 Std. Gehzeit. Hochgebirgstaugliche Ausrüstung.

Schwierigkeitsgrad: Felsige, mittelschwere Bergwege (Kategorie rot, siehe Bergwandercard!).

Termin: 27.07.- 04.08.2021 / Preis: 115 - 200 €

Leitung: Manfred Gangkofer

Anmeldung: manfred.gangkofer@alpenverein-bremen.de



Meraner Höhenweg mit Durchquerung der Texelgruppe (I)

Nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern das Genießen der wunderschönen Landschaft. Wir übernachten in ausgesuchten Berggasthöfen und traditionell einmaligen Höfen.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen ca. 4-5 Stunden nicht über 800 hm

Termin: 31.07. - 08.08.2021 / Preis: 600 - 675 €

Leitung: Burkhard und Andrea Orlovsky

Anmeldung: orlovsky@gmx.at



Schnalstal – Wo Ötzi zuhause ist. Vinschgau / Schnalstal (I)

Vom Vinschgau Richtung Schnalstal auf ruhigen, einsamen Pfaden zu idyllischen Bergalmen, dem Vernagt-Stausee und mit der Gletscherbahn auf 3.212m zur Schutzhütte Bella Vista.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen ca. 4-6 Stunden nicht über 1.000 hm

Termin: 08. - 15.08.2021 / Preis: 680 - 750 €

Leitung: Burkhard und Andrea Orlovsky

Anmeldung: orlovsky@gmx.at



Via Alpina - Teil 2 (SLO)

Ein Mix aus Via Alpina und Salzburg - Triest: vom Bohinjko Jezero in den Triglav-Nationalpark, den wir in mehreren Tagen ausgiebig erwandern werden. Nach einem nochmaligen kurzen Abstecher nach Italien erreichen wir den Karnischen Hauptkamm und dann die Kreuzeckgruppe.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition; Bergausrüstung

Schwierigkeitsgrad: einfache bis mittelschwere Bergwege; Gehzeiten bis 7 Std. bis 2000 hm

Termin: 08. - 18.08.2021 / Preis: 830 - 1090 €

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



Panoramaweg durch das Berner Oberland (CH)

Durch die „Hintere Gasse“ vom Wetterhorn über Große und Kleine Scheidegg durch Grindelwald, Mürren bis Gstaad – am Fuße der bekanntesten Berge der Alpen. Malerische Landschaften, riesige Gletscher und die schweizerische Gastfreundschaft erwarten uns.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition; Bergausrüstung

Schwierigkeitsgrad: einfache bis mittelschwere Bergwege; Gehzeiten bis 7 Std., täglich ca. 1000, 2 Tage bis 2000 hm

Termin: 21.08. - 01.09.2021 / Preis: 960 - 1200 €

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



Ferrata-Highlights rund um Sella und Langkofel (I)

Die Anforderungen an Klettergewandtheit sowie Kraft und Ausdauer steigen während der Woche. Unterkunft: Rifugio Valentini am Sellapass mit Hütten-Flair, aber mit Komfort wie im Tal.

Voraussetzungen: Erfahrung im Bergwandern und Klettersteigen. Kondition für Gehzeiten bis zu 7 Stunden und Aufstieg bis zu 1.100 hm. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Schwierigkeitsgrad: C bis D. Wegführung häufig exponiert, mit ungesicherten Passagen.

Termin: 05. - 11.09.2021 / Preis: 595 - 695 €

Leitung: Folkert Lenz

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



Nepal: Höhen-Trekking im ursprünglichen Himalaja

Anspruchsvolles Trekking mit 6000er-Gipfel-Option am Chulu Far East (6059 m) - 17 Tage zu Fuß die berühmte Annapurna-Region.

Voraussetzungen: Sehr gute Kondition – auch in Höhen über 4000 m und 5000 m; Trittsicherheit; Schwindelfreiheit.

Schwierigkeitsgrad: Mittelschwieriges Trekking. Der Chulu-Gipfel hat Expeditionscharakter. Tagesetappen bis 1200 hm; Gehzeiten bis 8 Std. Wegen Corona verschoben auf November 2021 (ca. 05.-30.11.21). Interesse?

Termin: 05. - 30.11.2021, **Leitung:** Folkert Lenz

Informationen: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de

