

Ausbildung und Touren Programm 2022



Foto: Silvan Metz

Ausbildung & Touren 2022

ausführliche Informationen zum Angebot unter
www.alpenverein-bremen.de

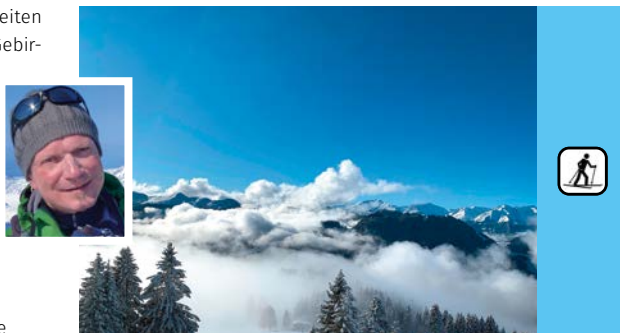
Skitourenwoche im Prättigau / St. Antönien / Prättigau (CH)

Geführte Skitouren und Ausbildungsmöglichkeiten zum Sicherheitsmanagement im winterlichen Gebirge. **Voraussetzungen:** Beherrschung von Aufstiegstechniken mit Tourenski. Kondition für Anstiege bis ca. 4 Stunden. Sicheres und zügiges Befahren von Tiefschneehängen. **Schwierigkeitsgrad:** Skitouren bis zu 6 Stunden.

Termin: 06.02. - 12.02.22, **Preis:** 620 - 820 €,

Leistungen: Übernachtung mit Halbpension, Tourenleitung und Kursorganisation. Preis je nach TeilnehmerInnenzahl

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



Nepal: Höhen-Trekking im ursprünglichen Himalaja

Das Trekking in die tibetisch geprägten Täler von Naar, Phu und am Tilicho-See vorbei führt uns in knapp drei Wochen durch einsame Talböden und ursprüngliche Bergdörfer, über schneebedeckte Pässe und an schroffen Bergflanken entlang. Wir durchqueren in 17 Tagen zu Fuß die berühmte Annapurna-Region im mittleren Nepal. Aber nicht auf dem legendären Annapurna-Trail, sondern quer zu der populären Route, die wir nur gelegentlich streifen. Highlights sind die Pässe Kanga La sowie Mesokanto La mit jeweils über 5.000 Meter Höhe. Und natürlich der Gipfel des Chulu Far East. Die Trekking-Etappen sind technisch nicht allzu schwierig. Konditionell aber sind sie fordernd. In bewohnten Regionen werden wir in landestypisch einfachen Lodges schlafen. Zwei Mal während des Treks sind Zeltübernachtungen vorgesehen, weil es dort keine Unterkünfte gibt. Unsere Helfer-Crew tut aber alles, damit es in den Camps nicht ungemütlich wird. **Voraussetzungen:** anspruchsvolles und konditionell forderndes Trekking. Die Gipfelbesteigung hat hochalpinen Charakter. Die TeilnehmerInnen müssen eine sehr gute Kondition haben – auch in Höhen über 4000 m und 5000 m. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig. Gehzeiten von 5 bis 8 Stunden sind die Regel; bei Pass-Überschreitungen (oder an Gipfeltagen) länger. **Termin:** 12.04. - 07.05.2022.

Preis: ab. 3420 €, Zusatzkosten: internationaler Flug nach Kathmandu

Leitung: Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



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

Kletterführerkunde, Materialkunde, Knotenkunde (Bullin, 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: 23. - 24.04.2022 und 04. - 05.06.2022

Preis: 75 / 90 € (Mitglieder / Nichtmitglieder)

Leitung: Rafael Guadarrama

Anmeldung: Rafael.Guadarrama@gmx.de



Wandern mit Meerblick auf Mallorca

Eindrucksvolle Tageswanderungen mit leichtem Tagesrucksack und garantiertem Meerblick im Tramuntana-Gebirge. Wir wandern auf Pfaden, Steigen Treppen und Schotterwegen, abseits der ausgetretenen Touristenpfade. Unser Hotel liegt in Port de Soller direkt am Strand.

Voraussetzungen: Gehzeiten ca. 5-6 Stunden mit leichtem Gepäck auf Pfaden, Steigen, Treppen und Geröllwegen. **Schwierigkeitsgrad:** mittel, **Termin:** 23.04. - 30.04.2022

Preis: ca 1.100 € für Hin- und Rückflug, Transfer, HP im 4***Hotel, inkl. Führungsgebühr

Leitung: Klaus Wendt

Anmeldung: klaus.wendt1@nord-com.net



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

Der Kurs richtet sich an alle DAV Mitglieder ab 16 Jahre, die aus der Kletterhalle raus und an Naturfelsen klettern wollen. Bei diesem Wochenendkurs gibt es die Möglichkeit, das Klettern am Felsen in Top-Rope sichern zu lernen und zu üben. **Voraussetzungen:** DAV Top Rope Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Helm, Schuhe, etc. **Schwierigkeitsgrad:** 4.-5.Grad, **Preis:** 75 / 90 €, **Termine:** 14. - 15.05. und 18. - 19.06.2022 **Leitung:** Rafael Guadarrama, Irene Lange. **Anmeldung:** Rafael.Guadarrama@gmx.de



Klettern im Ith - Vorstiegskurs, Weserbergland, JDAV Zeltplatz (D)

Der Kurs richtet sich an alle, die schon sicher „Topropen“ können, aber noch keine oder wenig Erfahrung mit Naturfelsen haben, z.B. für all die „Indoor-Kletterer“, die sich unter fachkundiger Anleitung an den Naturfelsen wagen wollen.

Voraussetzungen: Beherrschung grundlegender Sicherungstechniken (Topropeklettern)

Schwierigkeitsgrad: Klettern im Grad 5

Termin: 21. - 22.05.2022 und 11. - 12.06.2022

Preis: 75 /90 € (Mitglieder / Nichtmitglieder)

Leitung: Kristian Schade und Georg Schmitz

Anmeldung: georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



Zu Fuß über die Alpen - 1. Teil / Tegernsee (D) nach Ladurns / Südtirol (I)

Eine Alpenüberquerung einmal anders – wir laufen auf alten Wegen vom Tegernsee bis nach Südtirol. Wir starten am Tegernsee mit traditioneller bayrischer Kultur, wandern weiter bei Tiroler Gastlichkeit bis hin zu Südtiroler Wein und Speck – also zwei Wochen Genusswandern pur.

Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Schwierigkeitsgrad: Einfach bis mittelschwer

Termin: 09.07. - 24.07.2022, **Preis:** 1.200 € - 1.500 €

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



In Eis und Fels am Sustenpass/ Tierberglühütte/Sustenpass-Gebiet (CH)

Du warst schon gelegentlich in den Bergen unterwegs? Am Gletscher aber häufig nur hinten am Seil? Jetzt willst Du mehr Alpin-Know-How für Hochtouren über Gletscher und im steileren Firn? Dann bist Du richtig bei dieser Woche. Hier wirst Du fit für selbstständiges Bergsteigen in Eis und Fels.

Voraussetzungen: Kondition für bis zu 4-stündige Aufstiege; Trittsicherheit; erste Erfahrungen im Hochtourenbereich.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Termin: 26.06.22 - 02.07.22

Preis: ca 600 - 700 €

Leitung: Folkert Lenz (Trainer B Hochtouren)

Anmeldung: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



Dolomiten Wanderrunde / Wolkenstein Südtirol (I)

Herrliche Ausblicke und beeindruckende Erlebnisse erwarten uns beim Durchwandern der verschiedenen Dolomiten-Gebiete. Besonders beeindruckend sind dabei die verschiedenen Vegetationszonen des WHO-geschützten Naturdenkmals. Die Region zählt zu der blumenreichsten Gegend der Dolomiten.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Termin: 15.07. - 23.07.2022

Preis: ca 735 €

Leitung: Andrea & Burkhard Orlovsky

Anmeldung: orlovsky@gmx.at



Schlern und Rosengarten / Tiers am Rosengarten (I)

Völsegg-Spitze, Bärenfalle, Bärenloch, Tschager Joch und entspannte Schaurunden unterhalb des Rosengartenmassivs und auf der Seiser Alm.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition. **Schwierigkeitsgrad:** einfache und mittelschwere Bergwege, teilweise drahtseilversichert. **Preis:** 100-160 € für Leitung und Organisation. Zusatzkosten: An- und Abreise, 7 Übernachtungen mit HP in gewünschter Zimmerkategorie (p.P. DZ 550 oder EZ 735 €

Termin: 02. - 09.07. **Leitung:** Karen Schulz-Kiske

Anmeldung: dolomiten.erleben@gmail.com



Meraner Höhenweg / Algund bei Meran / Südtirol (I)

Die Mischung aus Wald- Wiesen- und auch steinigen Wegen von 1.500 bis knapp 3.000 Metern fasziniert immer wieder und läßt Südtirol mit seinen herrlichen Ausblicken und der guten Küche gerne genießen.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Termin: 23.07. - 31.07.202

Preis: ca 650 €

Leitung: Andrea & Burkhard Orlovsky

Anmeldung: orlovsky@gmx.at



Grande Traversata delle Alpi – Teil 6 / Cuneo - Ventimiglia (I)

Bis zum Ende sind wir noch immer im Hochgebirge mit bis zu 3000 hm hohen Gipfeln und Hochalmen unterwegs. Start im Argentera-Massiv, durch den Naturpark Alpi Marittime, dann zum Tenda-Pass, weiter durch die Piccole Dolomite und zum Schluss der Sprung ins Mittelmeer.

Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Schwierigkeitsgrad: Einfach bis mittelschwer

Termin: 25.07. - 05.08.2022

Preis: 900 - 1170 €, **Leitung:** Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



Bergwandern in der Silvretta / Galtür im Paznauntal /Tirol (A)

Täglich zwei unterschiedliche Wanderungen zur Wahl, die eine kürzer und leichter, die andere anspruchsvoller. Das Angebot richtet sich an Menschen, die gerne in der Gruppe in den Bergen wandern, aber unterschiedliche Ziele, Interessen, Kondition haben - und trotzdem am Abend zusammen sein wollen. **Voraussetzungen:** Kondition für bis zu 4-stündige Aufstiege; Trittsicherheit; erste Erfahrungen im Hochtourenbereich.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer. **Termin:** 06. - 13.08.2022, **Preis:** ca 110 - 160 €, Zusatzkosten: An- und Abreise, 7 Übernachtungen mit HP in DZ oder EZ. **Leitung:** F. Grimm & U. Friehe

Anmeldung: ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de



Montblanc-Rundweg / Chamonix (F)

Auf über 160 km einmal um den ganzen Gebirgsstock durch Frankreich, Italien und die Schweiz; über 13 Pässe und über je 10000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Dabei werden die Tagesetappen ausgewogen sein und nur an 4 Tagen insgesamt 2000 hm überschreiten.

Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Schwierigkeitsgrad: Einfach bis mittelschwer

Termin: 12.08. - 27.08.2022

Preis: 1.250 - 1.530 €

Leitung: Peter Pank

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de

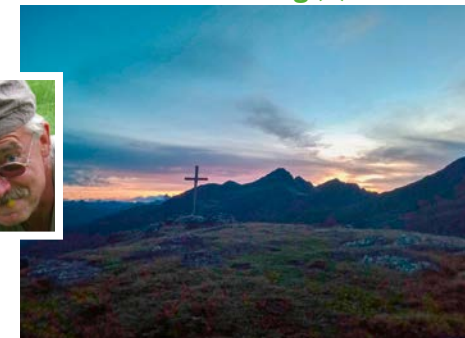


Via Alpina – Teil 3 / Von Stall im Mölltal nach Salzburg (A)

Zum nördlichsten Punkt am Königssee/Salzburg durchwandern wir die Kreuzeckgruppe, die Goldberggruppe (Hohe Tauern), die Salzburger Schieferalpen und die Berchtesgadener Alpen. Bekannte Namen wie Rauris, Maria Alm, Königssee, Watzmann, Fraganter Scharte, Steinernes Meer, Nationalpark Hohe Tauern und Berchtesgaden werden uns begleiten. **Voraussetzungen:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. **Schwierigkeitsgrad:** Einfach bis mittelschwer.

Termin: 28.08. - 11.09.2022, **Preis:** 1.070 - 1.350 €

Anmeldung: peter.pank@alpenverein-bremen.de



BREMER SKI-CLUB e.V.

Liebe Mitglieder des Bremer Alpenvereins, für Januar bis Mitte März plant der Bremer Ski-Club wieder Tagesfahrten in den Harz, an denen Sie gerne teilnehmen können. An folgenden Terminen soll es zum Langlauf oder Winterwandern und mit der Möglichkeit, Alpin zu fahren, in den Harz gehen: Sa., 08.01. / So., 16.01. / Sa., 22.01. / So., 30.01. / Sa., 05.02. / So., 13.02. / Sa., 19.02. / So., 27.02. / Sa., 05.03. / So., 13.03.22

Bei den Wintersportreisen der kommenden Saison waren Mitte November einige der 40 Fahrten bereits ausgebucht oder es gab nur noch Restplätze. Buchbar waren Plätze noch bei diesen Reisen:

Livigno (I) 01.01.-09.01.22 - Ski, Snowboard für Erw., Fam., Jugend

Pertisau (A) 08.01.-15.01.22 - Langlauf, Winterwandern, Ski für Erw.

Windautal (A) 22.01.-28.01.22 - Tour für Erw.

Planneralm (A) 22.01.-05.02.22 - Ski für Erw.

Steinach am Brenner (A) (LSVB) 27.01.-31.01.22 - Ski, Rennlauf für alle

Kaunertal (A) 28.01./29.01.-01.02.22 oder 01.02.-06.02.22 - Tour für Erw.

Oberndorf/Kitzbühel (A) 05.02.-12.02.22 - Ski für Erw.

Zwiesel (D) 05.02.-12.02.22 - Langlauf für Erw.

Kleinwalsertal (A) 19.02.-26.02.22 - Tour für Erw.

Oberndorf/Kitzbühel (A) 05.03.-12.03.22 - Ski für Erw.

Spidbergseter (N) 06.03.-18.03.22 - Langlauf für Erw.

Campitello (I) 06.03.-16.03.22 - Ski für Erw.

Planneralm (A) 19.03.-26.03.22 - Ski für Fam.

Chatel (F) 19.03.-26.03.22 - Ski, Snowboard für junge Erw.

Piesendorf/Kaprun (A) 01.04.-10.04.22 - Ski, Snowboard für Jugend

Champéry (CH) 02.04.-09.04.22 - Ski, Snowboard für Fam.

Livigno (I) 08.04.-17.04.22 - Ski, Snowboard für alle

Informationen zu den Fahrten wie auch zum täglichen Sportprogramm, zu Tageswanderungen, Wanderwochen etc. sind auf der BSC-Website www.bremer-ski-club.de zu finden oder gibt es bei der BSC-Geschäftsstelle unter Tel. 0421/73610 (Di + Do, 15-19 Uhr und Mi., 9-13 Uhr).

Der Bremer Ski-Club wünscht Ihnen einen schönen Winter.

Wir lieben Bergsport!

JETZT NEU:

Der Online-Shop

www.quovadis-hb.de



Unsere Kletterschuhmodelle 2022

im Geschäft,
online &

im neuen Shop in der
Boulder Base im Tabakquartier

Auch 2022 bekommen
Mitglieder der Sektion Bremen
bei Vorlage des
Ausweises 10% Rabatt

(red. Ware, Bücher & GPS ausgenommen)

ALLES FÜR RUCKSACKREISEN GMBH
QUOVADIS
Kundenparkplätze im Hof