

# BREMEN ALPIN



## Unterwegs in den Dolomiten

Jugendvollversammlung am Samstag, 11.03., im Kletterzentrum

Mitteilungen 1/2023

[alpenverein-bremen.de](http://alpenverein-bremen.de)

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.

## Kinder – Jugend – Zukunft

Die Europäische Union hat das Jahr 2022 zum Europäischen Jahr der Jugend erklärt. Des Öfteren nehme ich wahr und höre, die Jugend sei „die Zukunft“, was meines Erachtens zu hohe Erwartungen an die Jugend erweckt. Sie soll die Klimakrise lösen, das Problem mit der Sackgasse um das ewige Wirtschaftswachstum klären und auf vieles verzichten, was die erwachsene Generation nicht missen will, wie Flugreisen, Konsum, Einfamilienhaus, um nur einiges zu nennen.

Gleichzeitig ist die Jugend die Generation, welche größtenteils nicht mitbestimmen darf. In diesem Gegensatz ist es schwierig, einen guten Konsens zu finden. Richtig ist, dass die Jugend jetzt in der Gegenwart lebt und ihr die Zukunft gehört. Aber die aktuellen globalen Klima- und Wachstumsprobleme der Menschheit müssen jetzt von uns allen angegangen werden, damit unsere Jugend das unbeschwert machen kann, was ihr sicherlich am meisten liegt: Entdecken, Abenteuer erleben und spielerisch lernen!

Mancher fragt sich sicherlich nun, was hat das mit uns in der Sektion zu tun? Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist Klettern ein motorisches Grundbedürf-

nis, kein Stein scheint dabei zu hoch, keine Wand zu steil und keine Route in der Halle zu schwierig zu sein. Das Klettern schult vielseitig motorische und kognitive Fähigkeiten und Kinder und Jugendliche lernen schon früh, Verantwortung zu übernehmen sowie gegenseitiges Vertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen. Jugendleiter\*innen übernehmen Verantwortung für ihre Gruppen, beim Klettern übernimmt jedes Gruppenmitglied Verantwortung im Team mit der Partner\*in.



Unsere JDAV hat sich in den 7 Jahren seit Bestehen unseres Kletterzentrums beachtlich entwickelt. Über 100 Kinder und Jugendliche klettern in verschiedenen Gruppen in der Halle und auch Outdoor am Fels in den Mittelgebirgen und in den Alpen. Nutzen wir dieses Potenzial und schaffen wir ein Klima des guten Miteinanders von Alt und Jung und gehen die globalen Probleme unserer Zeit gemeinsam an.

Ich wünsche euch eine entspannte und fröhliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und eine guten Rutsch ins Neue Jahr! Und vor allem bleibt gesund!

Euer 1.Vorsitzender  
Dieter Mörk

### INHALT

- 3-8 Aktuell
- 9 Vorträge
- 10-12 Klettern ohne Grenzen
- 13-16 Leistungskader
- 17-20 JDAV

- 24-25 Familienwoche auf der Hütte
- 26-27 Sagenhafte Dolomiten
- 28-29 Durch die Wilde Geest
- 30-39 Ausbildung und Touren
- 41-45 Gruppen
- 46 Impressum/Kontakt

## Der neue zweite Vorsitzende Thomas Schade

Liebe Mitglieder, ich möchte in dieser Ausgabe die Möglichkeit ergreifen, um mich kurz bei Ihnen vorzustellen. Ich heiße Thomas Schade, bin 39 Jahre alt und wohne in Ganderkesee. Beruflich bin ich bei der Feuerwehr Bremen in der dortigen Feuer- und Rettungsleitstelle tätig.

Meine große Leidenschaft sind die Berge, besonders die Region um Oberstdorf und das Kleinwalsertal sind meine 2. Heimat. Mit dem DAV in Kontakt gekommen bin ich durch meinen verstorbenen Onkel, der selbst im Vorstand der Sektion Bonn und auch Rhein/Sieg tätig war.

Im Sommer dieses Jahres bin ich dann auf die Ausschreibung auf der Homepage unserer Sektion Bremen gestoßen, die besagte, dass die Position des 2. Vorsitzenden vakant sei – und mir war es wichtig, in meiner Freizeit

etwas Sinnvolles zu tun. Nach ein paar Telefonaten und Mails mit Dieter Mörk trafen wir uns schließlich im Sommer zum Kennenlernen, in der Vorstandssitzung im September wurde ich dann zum 2. Vorsitzenden (kom.) ernannt.



Als Schwerpunkt meiner ehrenamtlichen Arbeit im Vorstand übernehme ich das Projekt Klimaschutz, bzw. bin ich mittlerweile als Klimaschutzkoordinator für die Sektion tätig - ein Projekt mit ganz vielen Facetten, Hürden, die es zu nehmen gilt, zu sensibilisieren, Klimaziele, die zu stecken sind und diese auch

möglichst zu erreichen. Und natürlich ist es auch meine Aufgabe, den jetzigen 1. Vorsitzenden Dieter Mörk in seiner Arbeit zu unterstützen und zu entlasten. Ich freue mich auf die Arbeit, Gespräche und Treffen mit Ihnen.

Es grüßt Sie herzlichst  
Thomas Schade, 2. Vorsitzender (kom)

## Jubilarfeier

Am 10.09.2022 konnten wir endlich in gewohnter Manier wieder unsere Jubilare ehren. Nach einer Begrüßung unseres 1. Vorsitzenden Dieter Mörk wurden insgesamt 13 Mitgliedern ihre 25 – 60 Jahre DAV Jubilar Nadel sowie unsere beliebte „Sektions-Tasse“ überreicht.

Mit den Jubilaren und ihren Angehörigen gab es dann bei Kaffee und Kuchen gemütliche Stunden, wobei Dieter Mörk und unser Betriebsleiter Jonas Loss - an diesem Tage übrigens selbst ein Jubilar - einen interessanten Überblick über unser Sektions- und Kletterzentrumsleben gaben. Wer Lust hatte (und das hatten fast alle) konnte im Anschluss mit Jonas im Zuge einer Führung einen Blick hinter die Kulissen des Kletterzentrums werfen.

Es war ein sehr gelungener Nachmittag und wir möchten allen Jubilaren (auch denen, die nicht dabei sein konnten) sagen: Danke, dass ihr so lange dabei seid!



## Mitmachen! Es gibt viel zu tun im Alpenverein!

Wir bieten engagierten Menschen verschiedene Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen. Dabei kann es sich um dauerhafte oder zeitlich befristete Mitarbeit handeln. Bestimmte grundlegende Qualifikationen sind meist erforderlich, zumindest nützlich. Viele nutzen ihre beruflichen Erfahrungen, um dem Verein ehrenamtlich zu helfen. Immer stehen die Freude am Tun und das Gefühl, eine sinnvolle Aufgabe zu erledigen, im Vordergrund. Deine Mitstreiter/innen freuen sich über jeden Neuzugang und helfen dir beim Einstieg. Hier sind einige aktuelle Möglichkeiten, die vielleicht für dich in Frage kommen. Wenn du andere Ideen und Fertigkeiten hast, lass dich nicht davon abhalten, mit uns Kontakt aufzunehmen!

### Unsere Top-Angebote: BremenAlpin produzieren!

Wir bieten den Posten „Chefredakteur bzw. Chefredakteurin“. Deine Aufgaben: Sammlung von Artikeln und Infos. Redigieren von abgegebenen Beiträgen (mit zusätzlicher kundiger Unterstützung). Organisation des Designs (was dann professionell erstellt wird) und Organisation des Drucks. Du gehörst zum Vorstandsteam und wirst bestimmt viel Spaß bei dieser Tätigkeit haben.

### Website gestalten!

Unsere Website soll immer aktuell sein und muss deshalb stets gepflegt werden. Deine Aufgaben: Zusammen mit anderen stellst du neue Infos ein, achtest auf gute Präsentation und Aktualität. Besondere Computerkenntnisse sind nicht erforderlich, aber du musst das Arbeiten am PC schon mögen. Deine Aufgaben kannst du selbstständig zu Hause erledigen. Du solltest aber ebenfalls gute Kontakte in den Verein entwickeln, damit du weißt, was angesagt und nötig ist.

### Naturschutz fördern!

Wenn du unseren Mitgliedern Natur und

Umwelt in Bremen und umzu nahebringen möchtest und dir das Programm, das wir unter „Natur und Umwelt“ organisieren, gefällt, kannst du auf vielfältige Weise einsteigen. Du kannst weitere kreative Ideen dazu entwickeln, dich an der Organisation kleiner Veranstaltungen beteiligen oder auch gerne einmal eine Exkursion oder einen Vortrag begleiten. Es gibt viel zu tun.

### Über den Verein informieren!

Solltest du einige Erfahrungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit haben, wird dich das interessieren: Schwerpunkt deiner ehrenamtlichen Tätigkeit könnte zukünftig der Bereich Medien- und Pressearbeit sein. Viele Dinge im Rahmen unserer Außerstellung laufen sicher sehr gut. Als Beispiele hierfür sind zu nennen das Sektionsmagazin BremenAlpin, die Webseite und der Newsletter. Dies sind wichtige Instrumente für unsere Öffentlichkeitsarbeit, aber es gibt noch mehr zu tun und zu entwickeln. Kreative Ideen und gute Vernetzung sind gefragt.

Interesse? Rufe an oder schreibe uns!  
geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de  
Tel. 0421-72 484

## Ein großes Dankeschön

... geht an Manfred und Gerda Behrens sowie an John Gerardu und Hans Rudolf Schultzen. Es ist wirklich großartig, dass ihr euch so viele Jahre für unsere Sektion engagiert und eingesetzt habt.

Durch solches Engagement lebt der Verein!





Mittwoch, 25. Januar 2023, 14.00 - 15.30 Uhr

### Weser-Kraftwerk - Führung

Im November 2011 nahm das neue Weserkraftwerk seinen Betrieb auf. Es stellt mit modernsten Turbinen- und Generatortechnologien sowie einem aufwändigen Fischschutzkonzept eine neue Dimension bei Laufwasserkraftwerken dar und sorgt für umweltfreundliche und CO2-freie Stromproduktion in Bremen. Erleben Sie die Historie und die einzigartige Technik des größten tidenabhängigen Laufwasserkraftwerks Europas.

Teilnehmer: 7 - 14

Kosten: keine

Leitung: SWB

Anmeldung bis spätestens 17.01.2023 über die Geschäftsstelle.

## Du auf mein.alpenverein

Wir freuen uns, euch nun „mein.alpenverein“ vorstellen zu können. Über diese Seite ist es allen Mitgliedern möglich, schnell und einfach die eigenen Mitgliederdaten (Anschrift, IBAN, Kontaktdaten...) zu aktualisieren.

### Und so funktioniert die Anmeldung bei „mein.alpenverein“:

Die Registrierung erfolgt über mein.alpenverein.de einmalig mit der Angabe der Mitglieds-

nummer, den letzten 4 Stellen der hinterlegten IBAN und einer E-Mailadresse, an die daraufhin ein Bestätigungslink gesendet wird. Hier muss ein persönliches Passwort vergeben werden. Anschließend wird die Registrierung noch einmal per E-Mail bestätigt.

Selbstverständlich stehen wir euch für sämtliche analogen Änderungswünsche wie gewohnt zur Verfügung!

Start

Impressum

Datenschutzhinweise

### Herzlich willkommen bei Mein Alpenverein!



Konto erstellen



Anmelden

## Die Bücherei Im Kletterzentrum!

Unsere „neue“ Bücherei ist donnerstags von 15.00 – 19.00 Uhr mit viel Platz und Raum für Euch geöffnet! Schaut einfach mal vorbei!



### Wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

Cord-Henning Bock, 85

Gisela Bulling, 85

Johanna Fischer, 85

Rosemarie Hein, 85

Ludolf Lübking, 85

Detlev Meyer, 85

Walter Meyer, 85

Jürgen Meyer, 85

Christa Müller, 85

Helmut Riechers, 85

Adriane Scheele, 85

Peter Troebs, 85

Dagmar Altmann, 80

Olaf Brandt, 80

Bernd Bublitz-Schindele, 80

Hannelore Constabel, 80

Irmgard Gresens, 80

Dörte Knop, 80

Bärbel Winkelmann, 80

Hartmut Zschiedrich, 80

Hans-Joachim Bock, 75

Wolfgang Glatz, 75

Wolfgang Grimm, 75

Reinhard Hackstein, 75

Manfred Heß, 75

Eilhard Janssen, 75

Bernd Michael Opiela, 75

Sigrid Rohlf's, 75

Reinhold Schlothauer, 75

Karl Heinz Schrömgens, 75

Heinrich-Johann Solbach, 75

Markus Felix Stark, 75

Bernhard Wildner, 75

Thomas Wunderlich, 75

Rainer Apel, 70

Doris Aufgebauer, 70

Horst Behrens, 70

Peter Bolle-Wührmann, 70

Edelgard Christiansen, 70

Irmgard Ehlert, 70

Gaby Frech-Wulfmeyer, 70

Dettmar Frese, 70

Rudolf Gläser, 70

Helmut König, 70

Johannes Köper, 70

Rolf Menzel, 70

Martin Philips, 70

Klaus Pigalowski, 70

Ulrike Steiner, 70

Elke Wunde, 70

Marlene Ahrens, 65

Dagmar Böhme, 65

Jörg Broll-Bickhardt, 65

Holger Bruns, 65

Rüdiger Christen, 65

Thomas Dietrich, 65

Susanne Faber, 65

Sabine Gartmann, 65

Doris Grunert, 65

Ronald Heise, 65

Brigitte Keller, 65

Werner Keller, 65

Christiane Knipper, 65

Manfred Kutz, 65

Thomas Lackmann, 65

Matthias Manthey, 65

Ina Menzel, 65

Andreas Modsching, 65

Angelika Ohl, 65

Hans-Jürgen Otten, 65

Gustav Porst, 65

Wolfgang Roesig-Reichel, 65

Frank-Dieter Stucken, 65

Joachim Suppe, 65

Wolfgang Temme, 65

Monika Vogelsang, 65

Jens Wittrock, 65

Rüdiger Worms, 65





## Viel Arbeit für ein ungetrübtes Bergerlebnis

**E**nde August ging es für ein siebenköpfiges Team der Sektion auf die Bremer Hütte zur Wegebauaktion. Strahlendes Bergwetter gönnte uns keinerlei Ruhepause, so dass wir schon zügig unsere Hauptbaustelle bewerkstelligt hatten. Die vergammelten Sumpfburden auf der Simmingalm wurden komplett erneuert und erweitert. In großartiger Teamarbeit wurde diese oft schlammige Wegpassage aufgemöbelt und aus dem Restholz sogar noch eine Ruhebank am Weg gezimmert. Doch uns ging die Arbeit nicht aus. In den kommenden Tagen wurden fast alle Wegweiser im Wegegebiet erneuert, die Schilder auf neue einbetonierte Rohrsteher gesetzt, mehrere defekte Drahtseilpassagen repariert und außerdem das in die Jahre gekommene Drahtseil im Übungsklettersteig hinter der Hütte erneuert. In mehreren kleinen Teams wurde die gesamte Wegmarkierung im Übergang zur Magdeburger Hütte nachgemalt und noch zahlreiche kleinere Aufgaben an den Wegen durchgeführt.

Die arbeitsreiche Woche fand ihren Abschluss mit den Feiern am Jubiläumswochenende, an dem wir dann tatsächlich auch noch selber zu ein paar Wandertouren abseits der Arbeitseinsätze kamen. Ein großer Dank geht

an alle freiwilligen Helfer auf unseren Wegen in diesem Jahr, die zusammen über 370 ehrenamtliche Einsatzstunden geleistet haben. Wir danken auch dem Referat Hütten und Wege des Alpenvereins in München, dass durch die fast vollständige Finanzierung der Arbeiten in einem Umfang von über 10.000€ unsere erfolgreiche Wegebauaktion erst ermöglicht hat. Die vielen ehrenamtlichen Helfer und gute Förderquoten des DAV ermöglichten uns hier, dass diese Arbeiten ohne nennenswerte Kosten für die Sektion durchgeführt werden konnten.

Wir hoffen, dass sich auch im nächsten Sommer wieder genug Freiwillige finden um die sommerliche Wegebauwoche langsam zu einer festen Tradition unserer Sektion werden zu lassen.



## Vorträge

**Anmeldung erforderlich unter 0421-72484 oder [geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de](mailto:geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de)**

Bitte informieren Sie sich über Durchführung und mögliche Teilnehmerzahl vor dem Vortrag auf der Website der Sektion Bremen des DAV.

**Beginn: jeweils 19.00 Uhr**  
 Eintritt: Mitglieder 4,00 €, Gäste 6,00 €  
**Ort: DAV-Kletterzentrum**  
 Robert-Hooke-Straße 19  
 Haltestelle Universität Nord  
 Autobahnausfahrt Horn-Lehe  
 in Richtung Universität.  
 Parkplätze vor der Kletterhalle



### Vortrag von Michael Pröttel am 8. März **Königstouren der Ostalpen**

Der Vortrag entführt die Zuschauer zu den großen Gratüberschreitungen der Nördlichen Kalkalpen, in die Gletscherwelt des Alpenhauptkamms und auf beeindruckende Dolomitengipfel. Dass in Pröttels »Best of Ostalpen« König Watzmann, König Ortler oder Piz Bernina nicht fehlen dürfen, versteht sich von selbst. Die vier Teile der Show werden jeweils mit stimmungsvollen Sound/Bild Sequenzen zu dem Themen Wasser/ Gletscher/ Fauna/ Wetter eingeleitet. Dauer ca. 90 Min.

### Vortrag von Beate Steger am 15. Februar

## Pulsierendes Vietnam – hautnah zwischen Tradition und Moderne

Mit faszinierenden Bildern und Kurzfilmen zeigt Beate Steger unterhaltsam und begeistert das Vietnam der Vietnamesen. Von Nord nach Süd erkundet sie auf eigene Faust per pedes und mit dem Fahrrad Land und Leute. Sie übernachtet traditionell und genießt die vielfältige Kochkunst der Vietnamesen. Die vielen Begegnungen mit den Einheimischen, das genaue Studium des Lebens und der Kultur, festgehalten in faszinierenden Bildern und Kurzfilmen, präsentiert die Referentin unterhaltsam und live, untermalt mit landestypischer Musik und O-Tönen in einer digitalen Multivisionsshow von 90 Minuten. Begleiten Sie Beate Steger auf eine faszinierende Reise der Gegensätze.



Weitere Infos unter [www.beate-steger.de](http://www.beate-steger.de).

## Inklusion schlägt Corona – eine Erfolgsstory

### Erster Akt

Seit dem 27. Oktober 2022 hat die Sektion Bremen zwei neue Trainer mit der C-Lizenz für das Klettern mit Menschen mit Behinderungen (KfMmB). Was 2019 mit der Grundausbildung zum Kletterbetreuer beginnen und mit dem Erwerb der C-Lizenz für KfMmB einen vorläufig erfolgreichen Abschluss finden sollte, wurde durch den epochalen Einschnitt der Corona-Pandemie massiv ausgebremst. Drei weitere Jahre sollte es dauern, bis Christian Schmidt und Marcus Wehner ihre Trainerprüfung mit Bravour bestehen, um den Themen »Klettern mit Behinderungen« und »Inklusion« im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Sektionsarbeit mehr Kontur zu verleihen.

Ermöglicht wurde dies v. a. durch die tatkräftige Unterstützung des Landesverbandes Nord, hier insbesondere durch die engagierte Ausbildungsreferentin Claudia Carl, die Kraft ihres Amtes einen Sonderkurs in der Sektion Hannover organisierte. Neben der Sektion Bremen waren gleichermaßen die Sek-



tionen Hildesheim und Hannover unter den Kursteilnehmer:innen vertreten. Aufgeteilt in zwei Lehrgangsmodulen navigierte Christiane Werchau aus dem DAV-Bundeslehrteam die sechs Teilnehmer:innen auch durch trockene Theoriematerie gekonnt mit einer Mischung aus Kooperationsspielen, Witz und eloquenter Didaktik. Das zweite Lehrgangsmodul skizziert neben grundlegenden Kenntnissen zu diversen körperlichen sowie geistigen Behinderungen und deren Umgang

im Rahmen des Klettersportes auch Aspekte bspw. des Rechts, der Aufsichtspflicht gegenüber Schutzbefohlenen oder einem Leitfaden zum Aufbau einer (inklusive und/oder Behinderten-)Klettergruppe.

Viel Aufmerksamkeit wurde freilich auch den im dritten und letzten Modul anstehenden Prüfungsthemen gewidmet: Das eigenständige Organisieren und Durchführen eines Praxisprojektes und dessen schriftliche Ausarbeitung nebst anschließender Präsentation sowie der Aufbau von sechs sog. »Unterstützenden Seilaufbauten« machten das Prüfungsportfolio somit durchaus umfangreich. Die sechs Monate zwischen dem zweiten und dritten Modul wurden daher intensiv zur Vorbereitung genutzt und fanden einen krönenden Abschluss mit dem erfolgreichen Absolvieren der Ausbildung.

Ein großes Dankeschön gilt es der Betriebsleitung des Kletterzentrums GriffReich auszusprechen, die den beiden Teilnehmern aus Bremen kulanterweise auch des nachts Unterschlupf in der Kletterhalle gewährte.

Ein großes Dankeschön gilt es der Betriebsleitung des Kletterzentrums GriffReich auszusprechen, die den beiden Teilnehmern aus Bremen kulanterweise auch des nachts Unterschlupf in der Kletterhalle gewährte.

auch des nachts Unterschlupf in der Kletterhalle gewährte.

### Zweiter Akt

Mit der Bewilligung der Fördergelder in Höhe von 55.000 EUR (!) durch Aktion Mensch beendet unser Kletterkurs für Menschen mit Behinderungen #KletternOhneGrenzen seine Testphase und geht nunmehr offiziell in den Regelbetrieb über. Kursdaten verbleiben unverändert: Jeden Donnerstag ab 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr wird mit oder ohne Behinderung geklettert und gesichert, was die Gurte halten.

Unsere Kursteilnehmer:innen sind im besten Sinne heterogen und bilden mittlerweile eine bunte, harmonische Klettergemeinschaft, an der auch Begleitpersonen wie Eltern, Geschwister oder auch Betreuungspersonal partizipieren, aus der private Freundschaften entstanden sind und die dazu beiträgt, den Begriffshof der gesellschaftlichen Teilhabe mit Inhalt zu füllen. Wir zählen aktuell ca. 20 regelmäßige Teilnehmer:innen und die Nachfrage steigt; ein solches Angebot im Kontext des Sportkletterns ist einzigartig im Land Bremen.

Die Trainerschaft, bestehend aus Neela Gerken, Lena Schumacher, Christian Schmidt und Marcus Wehner, organisiert mit großem

Eifer und Einsatz den Kursbetrieb nahezu selbstständig, angefangen vom Erstkontakt bis hin zur Betreuung in der Kletterhalle. Eine besonders schöne Wendung im Sinne der Inklusion ist die tatkräftige Unterstützung von Alexander Seelig. Angefangen hat er als regulärer Kursteilnehmer. Schnell ist er mit seiner zugewandten Offenheit zu einer festen Größe des Kurses geworden, assistiert er doch oftmals auf Kosten seines eigenen Klettervergnügens die Trainer:innen. Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass Alex beim International Paraclimbing Master GER in Frankfurt/M Anfang September einen soliden dritten Platz erklommen hat.

### Dritter Akt

Nun – der dritte Akt muss erst noch geschrieben werden. Pläne gibt es zuhauf und das Fördergeld, welches Aktion Mensch über einen Zeitraum von drei Jahren zur Verfügung



stellt, ermöglicht es, auf vielen Ebenen Gutes zu bewirken. Langfristig ist das Etablieren inklusiver Vereinsstrukturen das Ziel, um die Teilhabe auch im Klettersport in größerer Dimension zu realisieren. Doch wenngleich das Klettern und das Kletterzentrum oftmals im Fokus stehen, so manifestiert sich im Deutschen Alpenverein weit mehr als nur die Kletterdisziplin. Entsprechend ambitioniert sollten die Pläne sein, gesellschaftliche Teilhabe interdisziplinär in den Fokus zu rücken. Kurz- und mittelfristig sind folgende Umsetzungen für unsere Sektion geplant:

- *Ausbau von #KletternOhneGrenzen auf zwei Kursangebote pro Woche*
- *Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit*
- *Größere Barrierefreiheit für das KLZ*
- *Ausbildung weiterer Trainer:innen C KfMmB in Absprache mit dem Ausbildungsreferat*
- *Teilnahme an Special-Olympics-Wettkämpfen (z. B. März 2023, Hannover)*
- *Inklusive Kletterveranstaltungen (Juni 2023, Bremen)*
- *Berücksichtigung im Routenbau (danke an das Schrauber:innen-Team!)*
- *Engere Verzahnung zum JDAV im Rahmen der Inklusion auf Ebene der Jugendgruppen*

- *Ausfahrten an den Fels*
- *Netzwerken mit anderen DAV-Sektionen*

Dass das Thema Inklusion einen zusätzlichen Schwerpunkt im Alpenverein bildet, zeigt sich schlussendlich auch in der Berufung einer Inklusionsbeauftragten auf Bundesverbandsebene. Updates zu diesen Themen werden folgen ...

**Danksagung**  
Inklusion ist ein komplexes Querschnittsthema, das sich durch sämtliche Lebensbereiche zieht. Ohne die starke Unterstützung, intern wie extern, wäre es kaum zu bewerkstelligen, Prozesse anzustoßen, die die Gleichberechtigung aller Vereinsmitglieder auf allen Ebenen gewährleistet. Sowohl die Betriebsleitung als auch der Sektionsvorstand haben insbesondere für #KletternOhneGrenzen unbürokratisch und schnell gehandelt, um das Angebot reibungslos in das Kursportfolio zu integrieren.

Die schönste Freude jedoch nährt sich aus dem vielfältigen positiven Zuspruch, der aus der Kletterszene selbst an uns herangetragen wird. Neben aufmunternden Worten, konstruktiven Verbesserungsvorschlägen, wurde uns an entscheidenden Stellen zielgerichtet geholfen, was maßgeblich zum Erfolg beigetragen hat. Danke! In diesem Sinne freuen wir uns weiterhin auf ein fröhliches Miteinander! Euer #KletternOhneGrenzen-Team

## Norddeutsche Jugend Meisterschaft Bouldern

Es ist Samstagmorgen 06:00 Uhr und der Wecker klingelt. Verdammt, hab ich wieder vergessen, den Wecker der vergangenen Woche auszustellen? Nein, „leider“ nicht. Heute geht's für unseren Leistungskader Klettern nach Hannover, zu der offenen Norddeutschen Jugendmeisterschaft im Bouldern. Etwas ungewöhnlich ist das allerdings schon. Normalerweise startet das Wettkampffahr im Februar mit den Boulder-Wettkämpfen, wird gefolgt von den ersten Speed-Veranstaltungen im April und endet im Oktober mit den letzten Lead-Wettkämpfen. Dementsprechend passt sich natürlich auch das Training an, welches sich auf die jeweilig vorherrschende Disziplin konzentriert. Dass jetzt gegen Jahresende noch eine Bouldermeisterschaft stattfindet, ist aus Trainingsperspektive also mehr als ungünstig, da das boulderspezifische Training schon über ein halbes Jahr her ist. Das Schöne an diesem Wettkampf ist

aber, dass er offen für alle Teilnehmer\*innen der Altersklassen B bis D ist. So können auch diejenigen, die noch in keinem Landes- oder Verbandskader sind, erste Wettkampferfahrungen machen und sich vielleicht doch noch einen der heiß begehrten Plätze in einem dieser Kader ergattern.

Mit der aufgehenden Sonne an unserer Seite machen wir (Athleten: Janne Wiethölter, Jule Kastner, Tammo Schütt, Jaron Bürgelin; Trainer: Louis Behrend, Florian Wicke) uns also an diesem frühen Samstagmorgen auf den Weg nach Hannover in die Boulderhalle Beta. Pünktlich um 8 Uhr rollt der Vereinsbus auf den Parkplatz der Halle. Wer denkt, dass es so früh morgens am Wochenende keine Schlange bei der Anmeldung gibt, hat sich kräftig geirrt. Die ca. 200 erwarteten Teilnehmer\*innen müssen alle ihre Startgebühr bezahlen und sowohl ihren Laufzettel als auch die Startnummer bekommen. Diese muss von hinten gut sichtbar irgendwo ange-





bracht werden. Sollte sie während des Wettkampfes abfallen oder gar verloren gehen, ist ein Weiterklettern nicht möglich. Also ist Kreativität gefragt: Die Startnummer mit einer Sicherheitsnadel am neuen Kadershirt befestigen? Keine dabei...; Klettertape zum Befestigen benutzen? Hält nicht bei allen... Letztendlich hilft es, den Zettel mit der Startnummer am Bein mit Tape zu umwickeln, fest genug, damit er nicht abfällt, aber auch nicht zu fest, so dass die gewohnte Beweglichkeit erhalten bleibt. Ich notiere mir, das nächste Mal Panzertape und Stecknadeln einzupacken. Nachdem alles an Ort und Stelle festgesteckt ist, geht es für die Athlet\*innen ans Aufwärmen und Qualifikations-Boulder Anschauen, während wir Trainer im Technical Meeting über die Besonderheiten und den Ablauf des Wettkampfes informiert werden. Anschließend werden die besichtigten Boulder nochmals gemeinsam durchgesprochen und analysiert. Wie kann man seine persönlichen Stärken ausnutzen und so klettern, dass die eigenen Schwächen möglichst wenig behindern? Schließlich hat jede\*r Athlet\*in nur maximal 4 Versuche pro Boulder und muss sich für jeden Versuch auch neu anstellen. Bei 180 Teilnehmenden und nur 20 Bouldern für die 6 Wettkampfklassen wird da die Zeit schon mal etwas knapp!

Pünktlich um 09:30 Uhr fängt die 3-stündige Qualifikationsphase an. Es dauert nicht lange, bis die ersten Boulder fallen und die entsprechenden Erfolge online in der Wettkampftabelle eingetragen werden. Doof nur, wenn einem der Versuch nicht richtig eingetragen wird und aus einem Flash (Besteigung im ersten Versuch/meiste Punkte) plötzlich nur das Erreichen der halben Route anerkannt wird. So ist es Janne passiert und wenn mir als Trainer da das Herz schon höher schlägt, möchte ich wirklich nicht in ihrer Haut stecken, wenn ihr die gerade gebrachte Leistung wieder aberkannt wird! Zum Glück

sind wir nicht in Tokio oder Paris bei Olympia, sondern „nur“ bei einem landesweiten Wettkampf. Damit so ein Wettbewerb, wie dieser in Hannover, überhaupt stattfinden kann, bedarf es unglaublich vieler ehrenamtlicher Helfer\*innen, die sich zum Beispiel als Schiedsrichter\*innen zur Verfügung stellen. Bei dem Gewusel kann man auch als Schiri mal auf den falschen Knopf auf dem Tablet drücken und so bedarf es nur einer kurzen Nachfrage und schon steht das richtige Ergebnis in der Wertungstabelle. In den 3 Stunden der Qualifikation haben sich alle unsere Athlet\*innen super geschlagen und ihr Bestes gegeben. Bei Janne und Jule stand schon bald fest, dass wir sie im Finale noch einmal anfeuern dürften. Auch bei Jaron hat es, nach gespanntem Zuschauen und Bangen bei dem letzten Kletterversuch vor Ablauf der Zeit, noch zum Finaleinzug gereicht.

Gegen 15:00 Uhr musste sich Janne dann in die Isolation begeben und die fleißigen Routenbauer des Wettkampfs konnten mit dem Umbau der Final Boulder beginnen. Dabei wurden alle Routen, die vorher in dem Wandabschnitt hingen, komplett abgeschraubt und binnen Minuten die neuen, schon vorgeplanten, Finaltoure in die Wand geschraubt! Da bedarf es höchster Konzentration und bester Teamarbeit des Routenbau-Teams, um so schnell so qualitativ hochwertige Routen in die Wand zu zimmern. Mit Ablauf der Isolations-Zeit, in der die Athlet\*innen ihren Bereich nicht verlassen dürfen und auch niemand anders hinein darf, begann dann gegen 16:00 Uhr das Finale der C Jugend. Da Janne in der Qualifikation auf dem ersten Platz gelandet war, mussten wir ein bisschen warten und konnten zunächst die Konkurrenz in den schwersten Routen der Altersklasse bestaunen. Nachdem Janne beim ersten Boulder sehr gutes Zeitmanagement bewiesen hatte und mit nur noch 5 Sekunden auf der Uhr einen Top erzielen konnte, war ihr der Erfolg in den anderen Routen nicht ganz vergönnt. Mit noch 2 weiteren Zonenwertungen stieg sie



als insgesamt 6. (von über 50 Kletterinnen!) und unter den Norddeutschen Teilnehmerinnen als starke 3. aufs Podium!

Direkt nach dem Ende des Finales der C-Jugend hieß es für unsere beiden B-Jugend Finalisten ab in die Isolation. Louis begleitete die beiden, um noch letzte Tipps sowie moralischen Beistand zu leisten. Unter den Anfeuerungsrufen von Tammo, Janne, Louis und meiner Wenigkeit schaffte es Jaron, sich bei harter Konkurrenz noch einen hervorragenden 8. Platz zu sichern. Da Jule als 5. aus der Qualifikation ins Finale startete, kamen nach ihr die noch stärkeren Athletinnen ihrer Altersklasse. Umso spannender wurde es, als Sie den 2. Boulder von vieren relativ schnell bis oben klettern konnte und auch in den darauffolgenden Bouldern in wenigen Versuchen die Zonenwertung erreichen konnte. Jetzt hieß es Daumen drücken, dass die nachfolgende Konkurrenz die Routen nicht besteigen konnte oder zumindest mehr Versuche brauchte. Auch hier war es für mich als Trainer ein Nervenkrimi und das, obwohl ich ja nicht mal geklettert war. Am Ende konnte nur noch eine Athletin besser klettern als Jule, sodass sie sich verdient den 2. Platz so-

wohl in der Gesamtwertung als auch in der Norddeutschen Wertung sichern konnte!

Nach den Siegerehrungen ging es dann sowohl körperlich als auch nervlich erschöpft mit dem Alpenbus wieder zurück nach Bremen. Auf der Rückfahrt konnte der eine oder die andere schon mal ein bisschen schlafen und sich von den Strapazen des Tages erholen. Am Ende hatte sich das frühe Aufstehen, der Nervenkitzel und das viele Anfeuern in jedem Fall gelohnt und alle Athlet\*innen konnten höchst zufrieden mit ihren Ergebnissen ins Bett fallen. Ein großer Dank geht an alle ehrenamtlichen Helfer des Wettkampfs, das Routenbau-Team und nicht zuletzt an die Sektion Bremen, die es uns ermöglicht, unsere besten Athleten unseres geliebten Klettersports auf Landesebene leistungstechnisch zu vertreten!

Wir freuen uns schon auf den nächsten Wettkampf, doch bis dahin heißt es: Trainieren, trainieren, trainieren!

Text: Florian Wicke  
Fotos: Johannes Wiethölter



## Einladung zur Jugendvollversammlung (JVV)

Hallo, Servus und Moin, du interessierst dich dafür, was in der Jugend unserer Sektion passiert? Du willst die Jugendarbeit mit deinen eigenen Anträgen verbessern und mitgestalten? Oder willst du dich einfach nur informieren, was nächstes Jahr bei uns kommt und was im letzten Jahr ging? Du bist herzlich zu unserer diesjährigen JVV eingeladen! Im offiziellen Teil diskutieren wir wichtige Themen unserer Jugend und gestalten das nächste Jahr. Danach wollen wir mit den Teilnehmer\*innen unserer Jugendgruppen in eine Kletternacht starten. Also komme gerne dazu, wir freuen uns auf dich!

**Wer kann kommen?** Alle Sektionsmitglieder unter 27 Jahren, zusätzlich sind alle Jugendleiter\*innen und der Vorstand eingeladen.

**Muss ich mich anmelden?** Nein.

**Du hast Ideen, Wünsche und Anregungen?** Super! Dann mail uns doch an [jdav@alpenverein-bremen.de](mailto:jdav@alpenverein-bremen.de). Hier kannst du auch Anregungen und Ideen loswerden für den Fall, dass du selber zum Kommen keine Zeit hast. Konkrete Anträge können bis eine Woche vor der JVV eingereicht werden.

**Wie lange dauert das?** Die JVV startete um 16:00 Uhr und wird circa 2 Stunden dauern.

**Was muss ich mitbringen?** DAV Mitgliedsausweis

### Vorläufige Tagesordnung:

#### 1. Herzlich willkommen!

2. **Rückblick - Was war?** Bericht des Jugendreferenten

3. **Ausblick - Was kommt?** Planungen für das kommende Jahr

#### 4. Anträge

a. Verabschiedung des „Verhaltenskodex zur Prävention Sexualisierter Gewalt (PSG) in der JDAV Bremen“. Der Entwurf für den „Verhaltenskodex zur Prävention Sexualisierter Gewalt (PSG) in der JDAV Bremen“ ist ab Ende Februar 2023 unter <https://www.alpenverein-bremen.de/jugend/jdav-downloads/> abrufbar.

#### 5. Wahlen

- Jugendreferent\*in und stellvertretende\*r Jugendreferent\*in
- Jugendausschuss
- Delegierte für Landesjugendleitertag und Bundesjugendversammlung
- Beauftragte zur Prävention sexualisierter Gewalt

#### 6. Jugendetat

#### 7. Sonstiges





## In den Harz mit Hindernissen

Am 8.10. frühmorgens um 10 Minuten nach 7 Uhr hat sich eine Gruppe der JDAV am Bahnhof getroffen, um für das Wochenende in den Harz zu fahren, wo dann Klettern und Wandern angedacht war. Doch leider gab es 5 Minuten später eine Durchsage, dass auf Grund von technischen Störungen die Züge erst einmal nicht fahren. Nachdem wir eine Stunde im Zug gesessen und immer wieder die Nachrichten aktualisiert hatten, beschlossen wir Jugendleiter, uns ein Auto zu mieten und stattdessen damit in den Harz zu fahren.

Die Komplikationen am Morgen hielten uns nicht davon ab, an der Tofana oberhalb der Adlerklippen mit dem Felsklettern am Granit vertraut zu machen. Alle Beteiligten hatten viel Spaß und waren munter dabei, die verschiedenen Routen zu klettern. Zusätzlich haben die Gruppenmitglieder angefangen mit dem Legen von mobilen Sicherungen, um bei folgenden Ausfahrten auch im Vorstieg diese Routen zu erklimmen. Unsere Hütte zur Übernachtung befand sich einen 45-minütigen Fußmarsch, steil bergauf, vom Parkplatz

entfernt. Nach gut überstandener Nacht und recht kühlem Frühstück draußen ging es am Morgen zum Westgrad, um dort in zwei Dreierseilschaften den Westgrat des Großen Kurfürst zu klettern. Erfolgreich von allen gemeistert, hieß es abseilen, Mittag essen und dann recht bald wieder zurück nach Bremen. Vor dem Antritt der Rückfahrt wurde sich allerdings noch am rechten A-Riss probiert. Dieser kurze aber schöne Ausflug in den Harz hat sowohl den Gruppenmitgliedern als auch den Jugendleitern gut gefallen und war eine schöne Abwechslung zur Hallenkletterei!

Teresa Dittmann



## Jochen Weiner ist neuer Jugendreferent

In einer außerordentlichen Jugendvollversammlung (JV) hat die Jugend Jochen Weiner zum neuen Jugendreferenten gewählt. Im Mai hatte unsere vorherige Jugendreferentin Jule entschieden, ihr Amt abzugeben und Jochen übernahm dieses kommissarisch. Im September bot sich dann die Gelegenheit, Jochen auf einer außerordentlichen Versammlung offiziell zu wählen und ihm den basisdemokratischen Auftrag als Jugendreferent zu erteilen.



Und weil eine Wahl als einziger Tagesordnungspunkt bei einer Versammlung eine ziemlich langweilige Jugendveranstaltung wäre, wurde noch eine Kletternacht hinten dran gehängt. Etwa 20 Teilnehmer\*innen übernachteten in der Kletterhalle und wie immer wurde die Zeit nach der offiziellen Hallenschließung für all die schönen, wilden und lustigen Dinge genutzt, die man nur nachts in der leeren Halle machen kann!



Ab sofort bekommt ihr unsere Kletterschuhe und Boulderbekleidung auch in unserer Filiale in der Boulder Base im Tabakquartier!

ORTOVOX  
Fleece Plus Classic Knit Hoody

Besonderes Fleece Hoody mit markantem Strick aus reiner Wolle, warm und ein echter „Hingucker“. Damen und Herren, 320 €



Winterbekleidung in Großauswahl

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



## Spätsommercamp 2022

Am zweiten Septemberwochenende machten wir uns auf, um im Ith auf dem JDAV Zeltplatz zu campen und zu klettern: sechs Jugendleiter und 15 Jugendliche, mit ordentlich Lust aufs Klettern am Fels. Nach einer langen Fahrt erreichten wir um kurz nach sieben den Zeltplatz. Regen drohte und so bauten wir eilig die Zelte auf und verstauten unsere Sachen. Dann wurde gekocht. Im Aufenthaltsraum haben wir den Tag dann gut ausklingen lassen.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück gab es erstmal eine ausführliche Kennenlernrunde, bevor wir endlich zu den Luerdisser Klippen aufbrachen, um alle zusammen am Teufelstrichter zu klettern. Nach einiger Zeit merkten wir, dass nicht so viele gleichzeitig klettern konnten, deshalb ging ein Teil von uns zur Hexenkanzel. Gegen Mittag kamen wir dann alle wieder zusammen und, weil manche keine Lust mehr zum Klettern hatten, teilten wir uns auf in eine Gruppe, die eine kleine Pilz- und Natur-Wanderung mit Hinner und Belana unternahm, und die anderen kletterten weiter, diesmal an der Wilhelm-Raabe-Klippe.

Zurück beim JDAV Zeltplatz hatten wir dann Zeit für uns. Ein paar Jugendleiter machten sich aber schon auf, um die für den Abend geplante Abseilaktion vorzubereiten, wäh-

rend wir schon bald mit dem Kochen begannen. Nach dem Essen, als es schon stockdunkel war, gingen wir - ganz ohne Licht - zum Kamel, einem Felsen, der wie der lange Hals und Kopf eines Kamels aussieht. Vor Ort wiesen uns die Jugendleiter ein, worauf wir achten und wie es ablaufen sollte. Für manche war es das erste Mal sich abzuseilen. Als die erste Gruppe durch war, gab es leider einen Zwischenfall, den die Jugendleiter aber gut in den Griff bekamen. Nach Mitternacht, als die erste Gruppe schon in den Zelten lag und fest schlief, kamen die letzten zurück zum Platz. Das Abseilen war eine tolle Aktion.

Am nächsten Morgen war es dann leider sehr nebelig und kalt und wir beschlossen deshalb, lieber auf das Klettern zu verzichten. Nach dem Packen spielten wir ausgiebig Werwolf - mit Hinner als Erzähler, der seine Rolle sehr gut machte. Davor hatten wir schon alles eingepackt. Als es dann Nachmittag wurde, mussten wir uns leider vom Ith verabschieden. Es war ein sehr schönes Wochenende und wir hatten zum Glück gar nicht so schlechtes Wetter, wie es vorausgesagt war, und das Klettern am echten Fels macht Spaß. Ein großes Dankeschön geht an unsere Jugendleiter, die dieses Wochenende erst möglich gemacht haben, und an Alnatura fürs Foodsharing.

Jorin Krause



## Jahr 7 – Check! Jahresrückblick Kletterzentrum

Corona, der Krieg in der Ukraine, die Preissteigerungen, die Unruhen im Iran. Die Zeit rast an einem vorbei und lässt die Ereignisse vor Ort im Kletterzentrum verschwimmen und banal erscheinen. Aber dafür heitern sie uns auf und schaffen vielleicht einen Gegenpol zu all den bedrückenden Ereignissen, die wir Tag für Tag aus den Nachrichten entnehmen.

Auch 2022 haben wir mit viel ehrenamtlichem Engagement viel im Kletterzentrum erreicht. Angefangen hat das Jahr noch mit leichten Einschränkungen bei der Maskenpflicht, die

sich stetig lockerte. Das Jahr versprach deutlich weniger, als die vergangenen zwei Jahre, durch Corona beeinflusst zu werden, was sich zum Glück, wenn auch zaghaft, am Umsatz des Kletterzentrums abzeichnet.

### „Der Mond ist aufgegangen!“:

der vom Bremer Alpenfest, und zwar im Kletterzentrum. Nachdem dieser einige Jahre in einem Lager und später im Eingangsbereich der Geschäftsstelle geschlummert hat, hängt er nun beleuchtet auf der Empore im Kletterzentrum. Wer genau wissen will, welche Traditionen sich mit diesem Mond verbinden, muss, so wie ich, die ältere Generation unserer Sektion interviewen, hier schwelgt man noch in vielen guten Erinnerungen. ;-)

### Sturmtief:

„Nadia“ hat uns in der Nacht vom 29. auf den 30. Januar den Fassadenscreen abgerissen. Diese Gelegenheit konnten wir nutzen, um den neuen Screen mit dem angepassten Kletterzentrums-Logo zu versehen und die Logo-Anpassung damit abzuschließen (Der Bundesverband bemüht sich, alle DAV Hallen in einer übergeordneten Designsprache zu vereinen). Auch den Screen Richtung Park-





platz haben wir anlässlich des 125-jährigen Hütten-Jubiläums gleich mit gewechselt. Hier hängt jetzt ein wunderschönes Bild unserer Bremer Hütte.

### Nachhaltigkeit - Auszeichnung und ein Konzept als Magazin:

Nachdem wir eine Auszeichnung für unser Engagement für einen nachhaltigen Sportbetrieb im Winter 2021 nicht in Präsenz entgegennehmen konnten, wurde dies in Lübeck nachgeholt. Pünktlich zur Preisverleihung konnten wir mit einer im Magazinformate gedruckten Version unseres Nachhaltigkeitskonzepts auf uns aufmerksam machen. Das Konzept wird mittlerweile als Good-Practice-Beispiel über den Bundesverband hinaus gehandelt und hat eine zweite überarbeitete Auflage erhalten, die auf der Kletterhallen-Messe Halls&Walls Ende November offiziell präsentiert wurde.

### Die JDAV wird umquartiert, Geschäftsstelle und Bücherei ziehen ein:

Alles zusammen an einem Ort vereint bringt Vorteile, spart Geld und CO<sub>2</sub>. Damit dies funktioniert, musste die Jugend ihren alten Raum im 2. OG des Kletterzentrums für die Geschäftsstelle aufgeben und in einen extra dafür angeschafften größeren Doppelcontainer einziehen. Dieser wurde von der Jugend liebevoll renoviert und eingerichtet. Wenig später begann der Umzug von Geschäftsstelle und Bücherei. Schon jetzt zeichnet sich

ein ganz anderes Arbeiten ab. Kurze Wege, schnelle Kontakte, erleichtern die Arbeit für Vorstand und Angestellte.

### Kaffee-Kooperation:

„UTAMTSI“ heißt unser neuer Kaffee-Partner. Die Rösterei aus Lilienthal beliefert uns mit dem Bremer Stadtkaffee und Stadtespresso, dessen Bohnen beide auch für den heimischen Verzehr bei uns erworben werden können.

### News zur E-Ladesäule:

Mh... was soll ich noch sagen, ein Projekt ohne Abschluss. Gerade heute war Wesernetz wieder vor Ort, um in die inzwischen aufgestellte Ladesäule bzw. deren Vorverteilerkasten einen Stromzähler zu installieren (Nachtrag: und diesen Zähler nach den Arbeiten wieder zu deinstallieren, weil noch eine Steckverbindung entdeckt wurde, die nicht der hiesigen Norm entspricht). Jetzt ist wieder das nächste Elektro-Unternehmen dran, seinen kleinen Teil zu erledigen. So spielen sich die inzwischen sechs verschiedenen, teils gleichen Gewerke den Ball hin und her. Ob wir dieses Jahr noch werden laden können, wage ich nicht zu beantworten.



### Parkplatz-Beleuchtung und Vereinsbus:

Die hochwertigen Parkplatzleuchten, die wir beim Bau gebraucht gespendet bekommen haben, waren die letzten Leuchten mit herkömmlichen Leuchtmitteln. Mit einem städtischen Zuschuss wurden sie auf LED umgerüstet und außerdem mit grünem Licht versehen, was besonders nachtaktive Insekten schon und obendrein bestens zum look des DAV passt.

Auf dem Parkplatz steht unser neue „Alpenbus“, mit dem wir CO<sub>2</sub> sparen wollen, indem wir Individualfahrten mehrerer Autos in einem Vereinsbus bündeln.

### Vereinsmeisterschaft wieder im Sommer:

Leistungswetter, könnte man sagen. Kein Regen, nicht zu heiß, nicht zu kalt. Beste Bedingungen für tolle Leistungen. Diesmal mit einer Bonusroute mit spannenden Hindernissen aus Verkehrsopylonen. Da die Veranstaltung zeitgleich mit der Jubiläumsfeier auf der Bremer Hütte stattfand, gab es eine Liveschaltung auf die Hütte mit Grußwort unseres 1. Vorsitzenden Dieter Mörk.

### Eigene Ernte:

Unser FÖJler Diego (Freiwilliges ökologisches Jahr) hat die Konstruktion und Bepflanzung



von vier Hochbeeten, in denen wir einige Male ordentlich ernten konnten, zu seinem Jahresprojekt gemacht. Mir hat die Minze für den Mojito sehr gut geschmeckt!

### Mitmachprogramm zu den Deutschen Aktionstagen Nachhaltigkeit:

Die Resonanz hätte größer sein können, aber ein Anfang ist gemacht und auch 2023 wollen wir uns erneut beteiligen. Besonders gut kam der Upcycling-Workshop von Lioba und Hanna an.

### #KletternOhneGrenzen

So lautet unser Kletterangebot für Menschen mit Behinderung. Bisher ist es lediglich in der Testphase, Ende Oktober bekamen wir die Förderzusage von Aktion Mensch. Mit den neuen finanziellen Möglichkeiten kann das Projekt nun in die Vollen gehen und unseren Verein noch bunter werden lassen.

Nach einem aufregenden Jahr 2022 möchte ich mich noch einmal bei allen ehrenamtlich Tätigen und Angestellten für ihren Einsatz bedanken. Ein Vereinsheim wie dieses lebt nur dank eures Einsatzes. Vielen Dank an ein starkes Kletterzentrums-Team!

Jonas Loss





## Familienwoche auf der Hütte

**D**iese wunderschöne Woche verdanken wir drei Familien der Sektion Bremen, die uns im Rahmen des 125-jährigen Jubiläums der Bremer Hütte einlud.

Die Nacht vor dem Aufstieg verbrachten wir im Camper auf dem Parkplatz am Gasthof Feuerstein sowie in einer Pension in Gschnitz. Von dort starteten wir am Sonntag bei herrlichem Sonnenschein zu unserer gemeinsamen Woche, für die meisten war es der erste Besuch auf der Bremer Hütte. Geplant waren Wander- und Klettertouren, somit hatten wir viel Gepäck, das wir mit dem Hüttentaxi zur Materialseilbahn brachten. Mit Tagesrucksack bepackt machten wir uns an den Aufstieg – eine ziemlich schweißtreibende Angelegenheit bei den hochsommerlichen Bedingungen. Jeder konnte jedoch in seinem Tempo gehen, so dass alle gut und glücklich die Hütte erreichten. Herzlich wurden wir von Familie Höllrigl empfangen. Wir bezogen unsere Lager, genossen die Aussicht und das leckere Abendessen ließ uns

die Mühen des Aufstiegs schnell vergessen. Am nächsten Tag machten wir uns gemeinsam auf den Weg zum Lauterer See, drei Mutige sprangen sogar trotz tiefhängender Wolken ins kalte Wasser. Sehr spannend war der Rückweg über den kleinen Klettersteig. Würde Nika, die Hündin einer unserer Familien, über das Eisenmaterial gehen? Sie hat es geschafft. Am Nachmittag holten wir noch unsere Klettergurte und Seile und kletterten ein paar Routen an nahegelegenen Felsen.

Am Dienstag bestiegen wir dann den Hausberg der Bremer Hütte, die Innere Wetterspitze. Zum Glück war Justus Anfang der Ferien schon mit der Jugendgruppe auf der Wetterspitze, so konnte er uns sicher durch die Kletterstellen auf den Gipfel, welcher auf 3053 Meter liegt, führen. Hier gab es eine schöne Pause, wir trugen uns ins Gipfelbuch ein und genossen die Aussicht. Für einige von uns war es der erste 3000er und somit ein ganz besonderes Erlebnis!

Für den Mittwoch stand Klettern auf dem Programm. Da nicht alle klettern wollten, teilten wir uns in eine Wander- und eine Klettergruppe auf. Die Wandergruppe suchte sich aus dem Wander- und Kletterführer der Bremer Hütte die Murrelter-Runde aus, die Klettergruppe machte sich auf zum Sektor Wandl, um erstmals eine Mehrseillängenroute zu klettern. Zum Glück wurden wir in dieser Woche von unserem ehemaligen Familiengruppenleiter Rafael begleitet, ohne seine Erfahrung hätten wir Mehrseillängen nicht klettern können. In Dreier-Seilschaften bestiegen wir die Route „Fast schön“ und machten uns mit der entsprechenden Technik vertraut. Beim Vorstieg anderer Routen im Sektor Wandl wuchsen einige regelrecht über sich hinaus, sodass wir uns am Nachmittag alle mit einem breiten Grinsen im Gesicht auf den Rückweg zur Hütte machten.

In der Nacht trübte sich das Wetter ein, stürmischer Wind brachte Regen, so dass wir am Donnerstag nicht viel unternehmen konnten. So kümmerten sich die Männer um die Wasserleitung, die etwas leckte. In einer Regenpause übten wir zusammen mit Rafael nochmals den Standplatzbau an den Übungsstationen nahe der Hütte. Es wurde auch viel gespielt – Doppelkopf und Meier können nun alle. Außerdem wurde beschlossen, einen Fotowettbewerb durchzuführen. Jeder durfte drei Bilder einreichen, aus denen die schönsten Bilder der Woche prämiert

werden sollten. Am Freitag dann hatten wir Glück, das Wetter war besser als vorhergesagt und so konnten wir gemeinsam zum Simmingjöchl aufsteigen. Geocaching-Fans können hier übrigens fündig werden. Später fand sich noch eine kleine Gruppe zum Klettern, musste dann allerdings im Regen abbauen. Am letzten Abend sollte dann noch das beste Foto gewählt werden.

Viel zu schnell ging die Woche vorbei. Nicht nur wir, auch das Wetter war etwas traurig. Bei leichtem Nieselregen ging's an den stellenweise rutschigen Abstieg. An der Materialseilbahn trafen wir dann noch eine Gruppe der Sektion Bremen auf dem Weg zum Arbeitseinsatz auf der Hütte. Bevor wir uns allerdings in verschiedene Richtungen auseinanderbewegten, gab es eine verdiente Stärkung im Tal im Gasthof Feuerstein.

Wir alle können die Bremer Hütte wärmstens empfehlen, auch mit Hund! Die Familie Höllrigl und das gesamte Hüttenteam sind sehr herzlich und machen ihre Sache wirklich gut. Vielfach wird das Haus genutzt bei Wanderungen von Hütte zu Hütte, sei es auf dem Stubaier Höhenweg oder der Gschnitztalrunde, doch sie bietet auch wirklich viele Möglichkeiten für einen mehrtägigen Aufenthalt. Sehr hilfreich dafür ist der neu erschienene Kletter- und Wanderführer, der dem 3. „Bremen Alpin“ dieses Jahres beilag.





## Im Reich der sagenhaften Dolomiten

Für 4 Wanderer und den Tourguide des Alpenvereins, Karen Schulz-Kiske, standen prominente Dolomiten dieses Jahr eine Woche lang im Zentrum – bei der Standortwoche Schlern / Rosengarten. Der ideale Ausgangspunkt für erlebnisreiche und anspruchsvolle Touren sowohl ins Schlernmassiv als auch in den Rosengarten ist das stille Tierser Tal und im besonderen das Örtchen Weisslahnbad. Im gleichnamigen Hotel schlugen wir dann auch unser Lager auf – und wurden nach Strich und Faden mit hervorragendem Essen, schönen Zimmern und Schwimmbad und Sauna verwöhnt.

Aber darum geht es ja bei einer Standortwoche nicht nur, sondern eigentlich vor allem um die Bergwandertouren. Auf dem Programm standen drei etwas leichtere Wanderungen und drei anspruchsvollere, immer im Wechsel.

Bei unseren leichteren Wanderungen standen Ausblicke besonders im Vordergrund – ob von der Völsegg-Spitze mit weitem Blick ins Bozner Tal, bei einer Rundwanderung auf der Seiser Alm oder einer Wanderung an der Ostflanke des Rosengartens, bei der wir spektakuläre Blicke in das Rosengartenmassiv und Richtung Marmolada hatten ... als die Wolken sich verzogen hatten. Die schwereren Wanderungen hatten es hingegen in sich: Der steile Anstieg in die Bärenfalle ließ sich nur früh in den kühlen Morgenstunden bewältigen – dafür lichteten sich die Frühnebel im oberen Teil, in dem Holztreppe frei schwebend über die Schlucht gebaut sind. Ein wunderbarer Anblick – und erst recht von der Pausenbank oben am Tschafatschsattel. Und auch der Abstieg über den Knüppelweg, ein Holzbalkenweg, der in eine tiefe Schlucht gebaut ist und im Frühjahr und Herbst zum Almauf- und Almabtrieb dient, gehört zu den Höhepunkten der Tour. Das Wetter war uns auf dem Weg zur Grasleitenhütte hingegen

nicht hold: Wir sahen die Warmfront mit dem Regen schon lange vom Bozner Tal auf uns zukommen, bis sie uns buchstäblich auf den letzten 10 Minuten zur Hütte erreichte. Zum Glück ist die Grasleitenhütte gemütlich und bei Suppe, Kakao und Tee saßen wir das Unwetter aus. Trockenen Fußes und gut gestärkt ging es dann wieder zurück.

Unser Höhepunkt war ohne Zweifel der Übergang vom Tierser Tal auf die Seiser Alm durch das Bärenloch. Der Weg zum Bärenloch schraubt sich in engen Kehren immer weiter hoch Richtung Rosengarten – bis er am Ende in ca. einem Dutzend Drahtseilversicherungen endet, die die letzten 200 Höhenmeter überwinden. Da ist Ruhe, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt – die alle grandios an den Tag legten. Die Belohnung winkte in Form einer langen Pause am Tierser Alpl, bevor es an den Abstieg zur Seiser Alm ging.

Standortwochen in den Dolomiten haben ihren besonderen Reiz ... sie verbinden den Komfort von Tageswanderungen mit kleinem Rucksack und bequemer Unterkunft mit anspruchsvollen und vielseitigen Touren. Viele Gründe, diese Erfahrung zu wiederholen!

*(Karen wird die Tour vorraussichtlich 2024 wieder anbieten.)*





## Zu Fuß durch die wilde Geest

**P**raktisch direkt vor unserer Haustür liegt ein faszinierendes und abwechslungsreiches Wandergebiet. Die Wildeshäuser Geest. Unter dem Namen „Wilde Geest zu Fuß“ hat der Zweckverband Naturpark Wildeshäuser Geest nun sein Projekt „Wanderwege“ abgeschlossen. Insgesamt 20 Wanderwege unterschiedlicher Länge sind durchgehend markiert und dokumentiert. Auf der Internetseite des Zweckverbandes Wildeshäuser Geest ([www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de)) sind unter „Wandertipps“ 20 Rundwanderwege ausführlich beschrieben. Für GPS-Geräte sind auch die entsprechenden Daten abrufbar.

Bereits seit langer Zeit ist der Naturpark Wildeshäuser Geest auch für die Wandergruppe Delmenhorst im Alpenverein Bremen ein bevorzugtes Ziel. So ist es kein Wunder,

dass alle beschriebenen Gebiete auch für unsere Gruppe zum festen Wanderprogramm gehören.

Die Wanderung durchs Moor bei Hude ist eine dieser Touren, die durch eine großartige Landschaft führt. Zunächst am Huder Bach entlang, dann vorbei am Skulpturenufer mit Werken des Bildhauers Wolf E. Schultz und weiter in das Reiherholz. Durch das Witte- und Hollermoor mit historischem Bohlenweg und wunderschöner Vegetation kehrt der Weg nach Hude zurück. Die imposante Ruine des Zisterzienserklosters aus dem 13. Jahrhundert und das Museum Kloster Hude sind zum Abschluss einen Besuch wert.

Im Syker Friedeholz geht es über verschlungenen Pfaden durch die Wolfsschlucht. Dann

vorbei an bronzezeitlichen Hügelgräbern und märchenhaften Skulpturen.

Ein besonderes Highlight ist der Goldhortenweg zum „Hohen Berg“. Zwischen den Syker Ortschaften Leerßen und Gessel ist man buchstäblich auf Gold gestoßen. Archäologen fanden bei Grabungen einen Goldschatz, den sensationellen „Goldhort von Gessel“ mit 117 Goldobjekten, die aus dem 14. Jahrhundert vor Christus stammen. Der Goldhort ist einer der größten prähistorischen Goldfunde Mitteleuropas. Originale und Repliken sind im neu erbauten „Forum Gesseler Goldhort“ im Kreismuseum Syke zu bestaunen. Für den Besucher gibt es außerdem spannende Informationen zur Entdeckung, Bergung und Restaurierung der Fundstücke.

Die Wildeshäuser Geest bietet daneben eine Fülle von sehenswerten Landschaften. Idyllische Pfade führen durch die Flusstäler entlang der Hunte. Der Fluss ist hier im Naturpark das verbindende Element. Imposant und eindrucksvoll zeigt sich die Hunte an den Steilhängen auf dem Huntepadd bei Dötlingen.

Wälder, Moore und Sanddünen prägen die Landschaft zwischen Oldenburg und Wildeshäuser. Touren durch das Poggenpohlsmoor, auf dem Rittrumer Bergpadd oder die wil-

den Pfade durch die Osenberge zeigen die ganze Vielfalt dieser Region. Weiter in Süden lockt alljährlich im Spätherbst das Goldenstedter Moor abertausende von Kranichen an.

Natur pur findet der Wanderer in dem Naturschutzgebiet Barneführer Holz und im Urwald Hasbruch. Wunderschöne Wälder sind teilweise uralten und knorrigen Bäumen lassen jede Wanderung zu einem einzigartigen Erlebnis werden.

Neben der beeindruckenden Natur sind es auch die kulturellen und historischen Begegnungen, die den Reiz unserer Touren ausmachen. Wie das Pestruper Gräberfeld südlich von Wildeshäuser. Die weiträumige Heide Landschaft mit vielen historischen Hügelgräbern ist von etlichen kleinen Wanderpfaden durchzogen. Besonders schön präsentiert sich das Pestruper Gräberfeld zur Zeit der Heideblüte. Südlich davon verbindet ein Wanderweg die Großsteingräber Visbeker Braut und Bräutigam. Beides wunderbare Wandertouren. Die Wandergruppe Delmenhorst bietet zu jeder Jahreszeit Wanderungen durch den Naturpark Wildeshäuser Geest an. Warum nicht mal mitwandern?!

(Siehe Seite 45)

Text: Horst Döge, Fotos: Lieselotte Döge



# Tourenangebot 2023

ausführliche Informationen zum Angebot unter  
[www.alpenverein-bremen.de](http://www.alpenverein-bremen.de)

## Trainingskurs Skitouren im Stubaital

Sicherheit und Ski-Technik: Know-How für den Touren-Winter. Fit werden für Skitouren: Dazu dient der 4-tägige Vorbereitungskurs. Einsteiger:innen lernen die Basics. Wer das Newbie-Stadium schon hinter sich hat, kann Wissen und Praxis auf den neuesten Stand bringen. Für den Aufstieg schauen wir uns an, wie eine gute Gehtechnik aussieht und perfektionieren Spitzkehren fürs Steigelände. Auch das Runterkommen soll einfacher werden: Moderne Abfahrtstechniken probieren wir – je nach Verhältnissen – auf der Piste und im Gelände aus. Außerdem im Programm: das Sicherheitsmanagement bei Skitouren. Routenplanung, Interpretation des Lawinenlageberichts, Schneekunde und Gefahren des winterlichen Hochgebirges werden uns in Theorie und Praxis beschäftigen. Und für den Fall des Falles trainieren wir ausgiebig mit LVS-Gerät, Schaufel und Lawinensonde. Ausprobieren und Selbermachen stehen dabei ganz oben! Und Skifahren natürlich! Je nach Verhältnissen bewegen wir uns am Ski-gebiet Stubai Gletscher oder woanders im Stubaital.

**Ort:** Neustift im Stubaital (Österreich)  
**Termin:** 25. – 28.01.2023 (3 1/2 Skitage)  
**Leitung:** Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)  
**Teilnehmer:** 5-8, **Teilnahmevoraussetzung:** Zügige



und sturzfreie Skitechnik auf roten und schwarzen Pisten sowie erste Erfahrungen im Geländefahren. Kondition für Skianstiege bis max. 2 Stunden.

**Schwierigkeit:** Skiabfahrten auf roten und schwarzen Pisten. Skiabfahrten im Gelände mit mäßiger Schwierigkeit. Hangsteilheit: max. 35 Grad. **Preis:** 430 € - 510 € (je nach Anzahl)  
**Leistungen:** 3 x Hotel-Unterkunft im DZ mit Dusche/WC, Halbpension (Frühstücksbüffet, 5-Gänge-Abendmenü), Sauna, Hot-Whirlpool u.a. Touren- und Ausbildungsleitung sowie Kursorganisation.

**Zusatzkosten:** Liftpass, An-/Abreise, ggf. Leihausrüstung.  
**Anmeldung:** [FolkertLenz@alpenverein-bremen.de](mailto:FolkertLenz@alpenverein-bremen.de)



## Skitourenwoche Tessin, Val Bedretto: Zwischen Gotthard und Goms

Irgendwie ist das Val Bedretto als Skitouren-Gebiet ein Geheimtipp geblieben. Vielleicht, weil es ein bisschen zivilisationsfern und abgeschieden wirkt. Und weil es – obgleich noch in der Schweiz – schon auf der Alpen-Südseite liegt. Die Skitouren-Möglichkeiten dort sind aber vom Feinsten. Ob am Chüebodenhorn (3070 m) über der Capanna Piansecco, ob am Poncione di Valleggia (2872 m) nahe der Capanna Cristallina oder bei der Gletschertour zum Blinnenhorn (3374 m) von dem „Alpen-UFO“ Corno-Gries-Hütte aus. Das Gebiet lässt sich in dieser Woche am besten erkunden, wenn wir Hütten-Hopping machen.

**Termin:** 26.02. – 04.03.23, **Leitung:** Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren), **Teilnehmer:** 4-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Beherrschung von Aufstiegstechniken mit Tourenski auch in steilerem Gelände. Kondition für Anstiege bis ca. 4 Stunden. Sicheres und zügiges

Befahren von Tiefschneehängen bei wechselnden Verhältnissen. Ski(hoch)tourenausrüstung sowie Sicherheitsausrüstung muss vorhanden sein.

**Schwierigkeit:** Gesamtdauer der Skitouren: Bis zu 6 Stunden. Höhendifferenz der Touren: 1000 – 1300 hm. Hangsteilheit: bis 35 Grad (oder wenig darüber). Technik: 2, Kondition: 3. **Preis:** 620 – 760 €, **Zusatzkosten:** Getränke, Tourenverpflegung, evtl. Transferkosten vor Ort, An-/Abreise. **Anmeldeschluss:** 10.01.2023  
**Anmeldung:** [FolkertLenz@alpenverein-bremen.de](mailto:FolkertLenz@alpenverein-bremen.de)



## Heidschnuckenweg: 3 Tage Weitwandern in der Lüneburger Heide

Einer der schönsten Weitwanderwege des Nordens ist der Heidschnuckenweg in der Lüneburger Heide. Und wir picken uns den schönsten Abschnitt zwischen Buchholz und Schneverdingen heraus. Dieses lange Wochenende ist für alle gedacht, die sich früh im Jahr Kondition für die Touren im Gebirge holen wollen oder die Weitwandern von Ort zu Ort mit Rucksack ausprobieren möchten. Wer möchte, nimmt an dem dazugehörigen Workshop „leicht packen“ teil

**Termin:** 17. - 19.03.2023.  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske  
**Teilnehmer:** 4-8.  
**Teilnahmevoraussetzung:** max. 150 hm pro Tag, max. 7 Std. Gehzeit.  
**Schwierigkeit:** Technik: 1, Kondition: 2.  
**Preis:** ca. 45 - 90€, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, 2 Über-



nachtungen + Frühstück ca. 115 EUR / 150 p.P. im Doppel- / Einzelzimmer, Abendessen und persönliche Verpflegung unterwegs.  
**Anmeldung:** [dolomiten.erleben@gmail.com](mailto:dolomiten.erleben@gmail.com)  
**Anmeldeschluss:** 31.12.2022



## 3 Tage Weitwandern im Harz: Wernigerode – Goslar

Eine Dreitagetour von Unterkunft zu Unterkunft durch den sagenumwobenen Harz inklusive Brockenbesteigung. Dieses lange Wochenende ist für alle gedacht, die sich vor der Saison Kondition für die Touren im Gebirge holen wollen oder die Weitwandern von Ort zu Ort mit Rucksack ausprobieren möchten. Wer möchte, nimmt an dem dazugehörigen Workshop „leicht packen“ teil. **Termin:** 21. - 23.04.2023  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske, **Teilnehmer:** 4-8  
**Teilnahmevoraussetzung:** max. 650 hm pro Tag, max. 6 Std. Gehzeit, **Schwierigkeit:** Technik: 1, Kondition: 2  
**Preis:** ca. 55 -110 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, 2 Übernachtungen + Frühstück ca. 70 € p.P. im Mehrbettzimmer, Abendessen und persönliche Verpflegung unterwegs, Jugendherbergsausweis (falls nicht vorhanden)



## Workshop: Leicht packen für Hüttentour oder Mehrtagestour

Was muss ich eigentlich auf eine Mehrtagestour mitnehmen? Welchen Rucksack brauche ich, wieviel Wasser, was muss in den 1. Hilfe-Beutel? Und was darf der Rucksack insgesamt wiegen? Klar ist: Auf einer Mehrtagestour ist weniger schleppen gleich mehr Spaß. Und auch die Kondition spielt länger mit. Mit einfachen Mitteln, die kein Vermögen kosten, kann jeder Gewicht

und Volumen sparen. Alles in einen 26l Rucksack packen? Kein Problem.  
**Termin:** 11.02.2023, 14 - 16 Uhr,  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske, **Ort:** UNTERWEGS - DAV Kletterzentrum Bremen, Robert-Hooke-Straße 19, 28359 Bremen  
**Anmeldung:** [dolomiten.erleben@gmail.com](mailto:dolomiten.erleben@gmail.com).



### Bergamasker Alpen: Rundtour auf dem Sentiero delle Orobie Orientale

Ein abwechslungsreicher Weitwanderweg zwischen dem Comer See und dem Gardasee. Die Landschaft ist wild und einsam – steile Felsflanken und Gipfel, sanfte Graslandschaften, riesige Bergseen und unendliche Weitblicke. Am Anfang auf dem Sentiero dei fiori, dann hinein in den Felsbereich, vereinzelt queren wir noch Schneefelder oder unangenehmes Gestrüpp. Mit etwas Glück können wir auch Steinböcke, Gämsen oder Steinadler beobachten.



**Termin:** 25.06. - 02.07.23, **Start:** Valcanale (Clusone – Provinz Bergamo), **Ende:** Ardesio (Clusone – Provinz Bergamo). **Leitung:** Peter Pank, **Teilnehmer:** 3-7

**Teilnahmevoraussetzung:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 4 bis 7 Stunden Gehzeit täglich;

bis 1100 hm im Aufstieg, 1200 hm im Abstieg. **Preis:** 620 - 820€ je nach Teilnehmerzahl. **Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 7 x Übernachtungen/HP in Berghütten. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reiserücktritt-/abbruchversicherung.

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** Peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Zu Fuß über die Alpen: Von den Tribulaunen bis nach Meran

Nachdem wir 2022 den Alpenhauptkamm am Brenner erreicht haben starten wir den 2. Teil im Pflerschtal am südlichen Fuß der Tribulaunen. Zunächst geht es mit der Seilbahn hoch zur ersten Übernachtung auf die Edelweißhütte. Von der Terrasse können wir dann einen guten Teil unseres Weges, zuerst am südlichen Rand der Stubaier Alpen sehen. Dabei nutzen wir im wesentlichen den Tiroler Höhenweg über den wir das Timmelsjoch erreichen. Über den Gurgler Kamm geht es dann weiter nach Süden – hier haben wir fantastische Aussichten ins Pfelderer- und Passeiertal und auf den Gebirgsstock der Texelgruppe. Wir werden die gesamte Texelgruppe durchwandern bis zum Ziel in Meran. Den Abschluss macht eine Seilbahnfahrt hinunter nach Dorf Tirol.

**Termin:** 08. bis 20.07.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüs-

tung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1000 hm im Aufstieg, an zwei Tagen 1300 bzw 1600 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Preis:** 1000 - 1290 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 3x ÜF/9x HP in Berghütten. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich.

**Zusatzkosten:** Anreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke, Reiserücktritt-/abbruchversicherung

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023



### Tirol: Wanderparadies Praxmar im Sellrain, Stubaier Alpen (A)

Drei schöne, abwechslungsreiche Gipfeltouren erwarten uns, zum Roten Kogel, Freihut und Zischgeles (3002 m). Der Blick reicht über die Stubaier und Zillertaler Alpen, ins Karwendel und bis nach Südtirol. Die anderen Tage gehen wir es mit Alm- und Talwanderungen etwas gemächlicher an. Die Wege führen uns durch duftenden Zirbenwald, über Almwiesen und



am Bergbach entlang, und immer wieder mit Blick auf den Lüsener Gletscher. Zu allen Touren können wir direkt vom Alpengasthof aus starten. Dort werden wir am Abend auch bestens verpflegt.

**Termin:** 09. - 16.07.2023, **Leitung:** Elisa Hoferer

**Teilnehmer:** 4-8, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Std. Gehzeit und 1.300 Höhenmetern, Mitgliedschaft im DAV.

**Schwierigkeit:** Leichte bis mittelschwere Wege, nur das letzte Stück zum Zischgeles mit leichter Kraxelei (schwerer Weg), 900 -1.300 hm im Auf- und Abstieg, die Gehzeit beträgt 3 - 7 Std. Technik: 2, Kondition: 3

**Preis:** 150 - 270 € je nach Teilnehmerzahl

**Zusatzkosten:** AN-/Abreise, Alpengasthof Praxmar (Ü mit HP p.P. im DZ 574 €, im EZ 714 €). Getränke und persönliche Verpflegung unterwegs. **Anmeldung:** elisa.hoferer@gmx.de

**Anmeldeschluss:** 15.05.2023



### Rätikon Höhenweg: In einer großen Acht vorbei an Sulzfluh und Drusenfluh

Das Rätikon ist ein grandioser Gebirgszug, dessen Hauptkamm die Grenze zwischen Vorarlberg (Österreich) und Graubünden (Schweiz) beschreibt. Die Landschaft ist hell und klar, die fast weißen Kalkgipfel Sulzfluh und Drusenfluh thronen über einer geologischen Gesteinsmischung und alpinen Matten von großer Vielfalt. Ein entsprechendes Blumenparadies entsteht auf diesem Untergrund. Einige Male wechseln wir die Seite und sehen damit die großen Rätikongipfel mal von Norden, mal von Süden. Die Wanderwege sind meist einfach, in längeren Passagen auch mittelschwer. Wir wandern in sehr moderaten Etappen von Hütte zu Hütte und übernachten in AV-Hütten. Wenn das Wetter mitspielt, gehören auch die Gipfel der Schesaplana und der Sulzfluh zu unserem Programm.



per Zug von Bremen nach Bludenz wird bei Bedarf organisiert, sonst auch in Eigenregie möglich.

**Schwierigkeit:** Einfache bis mittelschwere Bergwanderung auf überwiegend gut ausgebauten und gekennzeichneten Wegen und Steigen (rote Bergwege), ggf. Querung von Altschneefeldern. Nur je einmal ein längerer Auf- bzw. Abstieg, was aber optional vermieden werden kann.

**Preis:** 110- 120€, Zusatzkosten: Essen und Unterkunft in AV-Hütten und im Tal, die Fahrtkosten und evtl. Bus- oder Taxi-Fahrten vor Ort.

**Anmeldung:** manfred.gangkofer@alpenverein-bremen.de, **Anmeldeschluss:** 01.02.2023

**Termin:** 15.-23.07.2023, **Leitung:** Manfred Gangkofer  
**Teilnehmer:** 4-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig, geeignete Bergstiefel sowie alpine Ausrüstung. Kondition für durchschnittliche Gehzeiten von 4 - 7 Stunden.  
**Leistungen:** Planung, Organisation, Vorbesprechung und Tourenleitung. Die gemeinsame An- und Abreise



### Meraner Höhenweg: Durchschreitung der Texelgruppe

Herrliche Ausblicke und beeindruckende Erlebnisse erwarten uns auf dem Meraner Höhenweg. Die Mischung aus Wald-, Wiesen- und auch steinigem 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. Wir haben eine gute Mischung aus verschiedensten Unterkünften für Euch ausgesucht. Das Bergerlebnis soll dabei immer im Vordergrund stehen, so dass die Tourenplanung nicht auf besonders ausdauernde Höchstleistungen ausgelegt ist. Die Wanderung kann in Teilbereichen auf die aktuellen Wetter- und Wanderer-Gegebenheiten angepasst werden. Wir bewegen uns dabei auf gesicherten Wanderwegen, die ohne große Vorkenntnis zu begehen sind.

**Termin:** 22. bis 30.7.2023, **Leitung:** Andrea & Burkhard Orlovsky, **Teilnehmer:** 8-12, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Ta-

gesetappen bis max. 6 Stunden, Mitgliedschaft im DAV  
**Schwierigkeit:** einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen meist ca. 4-6 Stunden nicht über 1000 hm im Anstieg. Technik: 1, Kondition: 2. **Preis:** ca. 675 €

**Leistungen:** 8 Übernachtungen mit HP in bewährten Berghütten oder Gasthäusern, Liftfahrt, Bus- und Zugfahrten während der Wanderwoche, Versicherung, Planung und Tourenleitung. **Zusatzkosten:** Anreise, Getränke und Mittagsverpflegung. **Anmeldung:** orlovsky@gmx.at  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023



### Wildstrubel und Wildhorn: Den Gletschern ganz nah

Zwischen dem Berner Oberland und dem Wallis, hoch über dem Rhonetal, stehen majestätisch der Wildstrubel und das Wildhorn. Große, vergletscherte Bergmassive, die wir auf alten Passübergängen und Saumwegen umrunden wollen. Alte und klangvolle Ortsnamen wie Kandersteg, Leukerbad, Crans Montana, Lenk und Adelboden begleiten uns; in ebenso klangvollen Refuges wie Cabanne des Violettes, Geltenhütte, Wildhornhütte, Iffigen- und Engstligenalp und Wildstrubel – mit fast 2800m fast der höchste Punkt unseres Weges – werden wir übernachten.

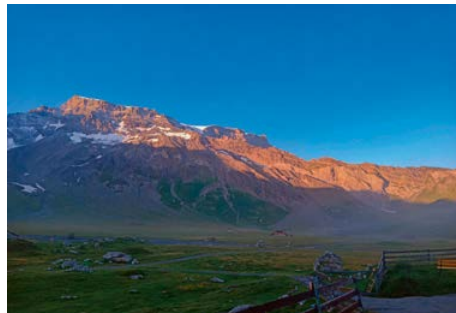
**Termin:** 29.07. - 10.08.2023, **Leitung:** Peter Pank  
**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 6 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1300 hm im Aufstieg; bis zu 1000 hm, einmal 1800 hm im Abstieg.

**Schwierigkeit:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte

Passagen; Wegekategorie T1 - T3. **Preis:** € 1170 - € 1450 je nach Teilnehmerzahl. **Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 4x ÜF/8x HP in Berghütten/Hotel. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich.

**Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reiserücktritt-/abbruchversicherung. **Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Von der Seiser Alm zum Latemar

Herrliche Ausblicke und beeindruckende Erlebnisse erwarten uns beim Durchwandern der verschiedenen Gebiete in den Dolomiten. Besonders beeindruckend sind dabei die unterschiedlichen Vegetationszonen des WHO-geschützten Naturdenkmals. Die Region zählt zu den blumenreichsten Gegenden der Dolomiten und ist für die kulinarischen Südtiroler Spezialitäten

bekannt. Das Bergerlebnis soll dabei immer im Vordergrund stehen, so dass die Tourenplanung nicht auf besonders ausdauernde Höchstleistungen ausgelegt ist. Die Wanderung kann in Teilbereichen auf die aktuellen Wetter- und Wanderer-Gegebenheiten angepasst werden. Wir bewegen uns dabei auf gesicherten Wanderwegen, die ohne große Vorkenntnis zu begehen sind.

**Termin:** 30.07.-.07.08.2023

**Leitung:** Andrea & Burkhard Orlovsky  
**Teilnehmer:** 8-12, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen bis max. 6 Stunden, Mitgliedschaft im DAV  
**Schwierigkeit:** einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen meist ca. 4-6 Stunden nicht über 1000 HM im Anstieg. Technik: 2, Kondition: 2  
**Preis:** ca. 780 €, **Leistungen:** 8 Übernachtungen mit HP in bewährten Berghütten oder Gasthäusern, Liftfahrt, Bus- und Zugfahrten während der Wanderwoche, Versicherung, Planung und Tourenleitung. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Getränke und Mittagsverpflegung  
**Anmeldung:** orlovsky@gmx.at  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023



### Twin Tour - Bergwandern in der Silvretta

Das Twin Konzept bedeutet, dass wir täglich zwei unterschiedliche Wanderungen anbieten: eine kürzere und leichtere, die andere anspruchsvoller und länger.

Das Angebot richtet sich hauptsächlich, aber nicht ausschließlich, an Menschen, die gerne zusammen in den Bergen wandern, aber unterschiedliche Interessen haben. Auch die, die sich von Tag zu Tag entscheiden möchten, werden auf ihre Kosten kommen. Unterkunft wird das ruhige und schöne „Alpenhotel Tirol“ sein.

**Termin:** 05.-12.08.2023

**Leitung:** Fritz Grimm & Ulrich Friehe  
**Teilnehmer:** 8-16, **Teilnahmevoraussetzung:** Etwas Bergwandererfahrung. Bis max. 1000 hm (für Geübte), bis max. 6 Std. (für Geübte).  
**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 2.  
**Preis:** 120 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Hotelübernachtung und Vollpension.

**Anmeldung:** fritz.grimm@alpenverein-bremen.de, ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023



### Via Alpina - Teil 4: Von Salzburg bis zum Tegernsee

Auf dem Weg von Triest nach Monaco: Wir folgen weiter dem Violetten Weg von Osten nach Westen und werden dabei die Bayerischen Alpen durchqueren – zunächst vom Untersberg bei Salzburg über den Königssee, vorbei am Watzmann zur Reiter Alm, weiter durch die Berge der Chiemgauer Alpen zur Kampenwand, anschließend zum Spitzingsee und zum Abschluss bis zum Tegernsee. Dabei werden wir neben vielen bekannten bayerischen Berghütten auch in den beliebten Ferienorten wie Ramsau, Unken, Ruhpolding und Marquartstein Quartier nehmen.



**Termin:** 19.08.-02.09.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1100 hm im Aufstieg, einmal 1500 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Schwierigkeit:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis

1100 hm im Aufstieg, einmal 1500 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Preis:** 1080 – 1380 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 11x ÜF/3x HP in Berghütten/Hotel. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reise-

rücktritt-/abbruchversicherung

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023



### Geotrail Dolomites: Vom Grödner Tal nach Sexten

Eine spannende Wochentour durch einige der schönsten und spektakulärsten Gebiete der Dolomiten: Puez/Geisler, Fanes / Sennes und die Drei Zinnen

**Termin:** 09.-16.09.2023

**Leitung:** Karen Schulz-Kiske

**Teilnehmer:** 4-7

**Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 8 Std. Gehzeit und 1.200 hm im Aufstieg, im Abstieg teilweise mehr, Mitgliedschaft im DAV

**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 3

**Preis:** 150 - 270 €

**Zusatzkosten:** An-/Abreise, 7 Übernachtungen, davon 3 mit HP, ansonsten mit Frühstück ca. 440 €. Abendessen an den Tagen ohne HP, persönliche Verpflegung unterwegs

**Anmeldung:** dolomiten.erleben@gmail.com

**Anmeldeschluss:** 15.01.2023



### Trekkingrad Tour: Bodensee – Königssee – Radweg

Quer durch das hügelige Alpenvorland von Westen nach Osten auf dem ersten Abschnitt vom Bodensee zum Königssee. Und wenn es gefällt - im Folgejahr dann weiter bis zum Mittelmeer.

Auf ca. 450 km können wir die Schönheit und Vielfalt der Voralpen genießen: abwechslungsreiche Streckenführung, vorbei an idyllisch gelegenen Seen, durch viele geschichtsträchtige



Städte, natürlich mit Rast am Schloss Neuschwanstein, und immer wieder die schier nicht enden wollende Bergkulisse bis letztlich für diesen Sommer der Königssee erreicht ist.

**Termin:** 28.05.-04.06.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-5, **Teilnahmevoraussetzung:**

Der Weg führt weitgehend abseits vom Straßenverkehr über ruhige Landstraßen, Fahrradwege, Wirtschafts- und Waldwege, teilweise unbefestigt. Die Streckenlänge beträgt täglich zwischen 40 bis 75 km.

**Ausrüstung:** Trekkingrad mit Profireifen, Beleuchtung; Fahrradhelm und möglichst Fahrradbekleidung incl. Regenschutz, Warnweste; Ersatzschlauch und Flickzeug, ggf. unplattbare Reifen; Eigentransport des Gepäcks in geeigneten Fahrradtaschen.

**Preis:** 750 - 870 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 9x ÜF in Hotel. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Übernachtung am Tag der Abreise; Reiserücktritt-/abbruchversicherung. **Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Vorsteigen im Ith: Vom „Kunstwand-“ zum „Fels-Klettern“ (2 Termine)

Dieser Kurs richtet sich an all die, die schon sicher vorsteigen können, aber noch keine oder wenig Erfah-

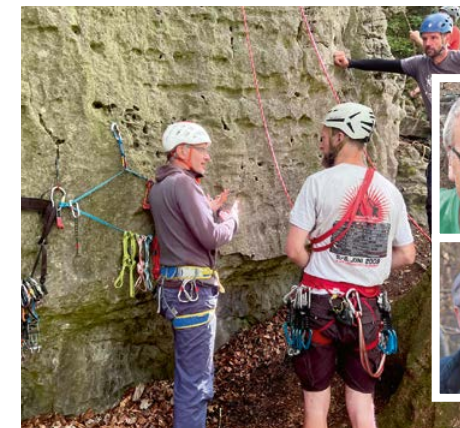
rung mit Absicherungen im Naturfels haben. Inhalte: Sicherungstechnik, mobile Sicherungen, Klemmkeile, Abseilen, Vorstiegstaktik, Naturschutz, Materialkunde, Angstbewältigung. Weitere Themen auf Wunsch.

**Termine:** 13.05 – 14. 05.2023 (Anreise 12.05. abends) und 10.06 – 11.06.2023 (Anreise 09.06. abends). **Leitung:** Georg Schmitz und Kristian Schade. **Teilnehmer:** 8-10. **Teilnahmevoraussetzung:** Beherrschung grundlegender Sicherungstechniken, DAV-Vorstiegskletterschein, Kletterkönnen im 4-5. Grad

**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 2

**Preis:** 75 € DAV-Mitglieder / 90 € Nichtmitglieder. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Verpflegung, Übernachtung.

**Anmeldeschluss:** bis 2 Wochen vor dem Termin. **Anmeldung:** georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



### Klettern im Harz: an den Klippen rund um Schierke

Der Kurs richtet sich an alle DAV-Mitglieder ab 16 Jahren, die an Naturfelsen Klettern lernen oder ihre Fähigkeiten erweitern wollen. Bei diesem WE Kurs werden wir nach kurzen Wanderungen die Granit Klippen erreichen, wo es die Möglichkeit gibt, das Klettern in Toprope und Vorstieg zu üben. Das Programm ist es so konzipiert, dass man mit zwei kompletten Klettertagen rechnen kann. Inhalt des Kurses: Kletterführerkunde, Materialkunde, Knotenkunde, Taktik, Bau einer sicheren Umlenkung, Abbau der Umlenkung, Abseilen, Naturschutz. **Termin:**



10.-11.06.2023 (Anreise Freitagnachmittag - 9.6.)  
**Leitung:** Rafael Guadarrama und Irene Lange.  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope-Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm.  
**Schwierigkeit:** 5. Grad. **Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere). **Zusatzkosten:** Zeltplatz, Selbstverpflegung, An-/Abreise.  
**Anmeldung:** rafael.guadarrama@gmx.de  
**Anmeldeschluss:** 3 Wochen vor Termin

### Vorstieg am Fels (2 Termine)

Der Kurs richtet sich an alle, die den Vorstieg am Felsen lernen möchten, da wo es wenige oder sogar keine fixierten Sicherungspunkte gibt, oder ihre Erfahrungen erweitern wollen. Bei diesem WE Kurs (Anreise Freitag nachmittags) werdet ihr das Thema Klettern und Legen von mobilen Sicherungen am Felsen lernen und üben. Der Kurs ist so konzipiert, dass wir 6-8 Stunden am Tag mit den Aktivitäten beschäftigt sein werden.

**Termine:** 01.-02.07. und 26.-27.08.2023  
**Leitung:** Rafael Guadarrama

**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope-Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm. **Schwierigkeit:** 5. Grad  
**Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere)  
**Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zeltplatz, Selbstverpflegung  
**Anmeldung:** rafael.guadarrama@gmx.de  
**Anmeldeschluss:** 3 Wochen vor Termin

### Am Fels ist's anders, Ith, Weserbergland, JDAV Zeltplatz

Der Kurs richtet sich an alle DAV Mitglieder ab 16 Jahre, die aus der Kletterhalle raus und an Naturfelsen klettern wollen. Bei diesem Wochenendkurs (Anreise Freitagnachmittag) gibt es die Möglichkeit, das Klettern am Felsen im Toprope sichern zu lernen und zu üben. Das Programm ist es so konzipiert, dass man mit zwei kompletten Klettertagen rechnen sollte.

**Termin:** 06.-07.05.2023  
**Leitung:** Rafael Guadarrama und Irene Lange  
**Teilnehmer:** max. 10  
**Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm  
**Schwierigkeit:** 4. - 5. Grad  
**Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere)



### Fahrtechnik Training: Grundlagen Harz (2 Termine)

2 Tage Fahrtechnik Grundlagen mit Anwendung im Trail. Übernachtungsort und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben. Einführung in die Grundlagen der Mountainbike Fahrtechnik (Grundpositionen, Bremsen, Kurvenfahren, Gleichgewicht). Übungen dazu zunächst auf der Wiese, dann Anwendung im Trail. Geeignet für alle: Anfänger, aber auch erfahrenere Fahrer, die ihre Fahrtechnik überprüfen/optimieren möchten. Wir wollen uns viel Zeit nehmen, um mit vielen Übungen und viel Spaß dabei die Beherrschung des Bikes zu erlernen oder zu verbessern.

**Termin:** 15.-16.04.2023 und 13.-14.05.2023  
**Leitung:** Andreas Hering, **Teilnehmer:** max. 8



**Anforderungen:** Fahrrad: Hardtail oder Fully ohne E-Motor (wir fahren Bio!). Sattel absenkbar (Teleskop-Sattelstütze oder notfalls Schnellspanner). Einwandfreier und voll funktionsfähiger Zustand ist unabdingbar. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase. **Teilnahmevoraussetzung:** Allgemeine Fitness. Es werden maximal 800 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnisch gibt es keine Voraussetzungen. **Preis:** 40 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Übernachtung, Verpflegung.  
**Anmeldeschluss:** 28.02.2023  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de

### Alpencross: Mit dem Mountainbike über die Alpen

Mit Fahrgemeinschaften/Bahn an den nördlichen Alpenrand. Wir nehmen uns eine Woche Zeit, um mit eigener Kraft die Alpen zu überqueren. Übernachtungen unterwegs in Hütten/Pensionen. Gepäcktransport im eigenen Rucksack. Route und weitere Details im Vorbereitungstreffen.

**Termin:** 17.-25.06.2023, **Leitung:** Andreas Hering  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** Gute Fitness. Es werden etwa 1200-1500 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnik: Sichere Beherrschung der Singletrail Skala S2. DAV Mitgliedschaft. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase, Ersatzschlauch, Schaltauge, Bremsbeläge, optional Protektoren. **Preis:** 160 €, **Zusatzkosten:**

Anreise, Übernachtung/Verpflegung  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 31.03.2023



### Trail-Paradies Rhön

Mit Fahrgemeinschaften/Bahn in die Rhön, Übernachtung in Bischofsheim. 3 Tagestouren mit teils anspruchsvollen Trails und längeren Bergauf-Passagen. Im Vordergrund stehen viele Trails im MTB Paradies Bayrische Rhön. Bergauf fahren wir selbst, oder evtl. auch mal per Shuttle-Bus. Das gute Essen und lecker Bier runden das Wochenende ab.

**Termin:** 25.-27.08.2023, **Leitung:** Andreas Hering  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** Gute Fitness. Es werden etwa 1200 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnik: Sichere Beherrschung der Singletrail

Skala S2. DAV Mitgliedschaft. **Anforderungen:** Fahrrad: Hardtail oder Fully (sehr empfohlen!) ohne E-Motor. Sattel absenkbar (Teleskop-Sattelstütze oder notfalls Schnellspanner). Einwandfreier und voll funktionsfähiger Zustand ist unabdingbar. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase, Ersatzschlauch, Schaltauge, Bremsbeläge, optional Protektoren. **Preis:** 45 €, **Zusatzkosten:** Anreise, Übernachtung, Verpflegung  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 30.06.2023

Liebe Mitglieder des Bremer Alpenvereins,

der Bremer Ski-Club wurde 1922 gegründet und begeht somit derzeit sein 100-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass fand Anfang Oktober ein Senatsempfang auf Einladung von Frau Senatorin Anja Stahmann statt. Knapp 170 Personen kamen in die Obere Rathaushalle - aktive und ehemalige Vorstandsmitglieder, Übungsleiter\*innen, Personen aus Sport und Politik und Freunde des Vereins. Redebeiträge leisteten neben der Senatorin der Deutsche Skiverband, der Landesskiverband, der Landessportbund, der Skiverein Bremerhaven und nicht zuletzt der Bremer Alpenverein. Mitte Oktober fand eine Jubiläumsfahrt in die Langlauf-Skihalle Oberhof statt. Und den guten alten Traditionen folgend gab es im November endlich mal wieder einen Ball im Park Hotel und wird es im Februar ein Jubiläumswochenende zum Langlauf und/oder Wandern im Harz geben.

**In dieser Saison werden 48 Schneesportfahrten angeboten. Einige waren Anfang November bereits ausgebucht, Plätze gab es aber noch hier:**

• Les Crosets (CH)	13.01.-28.01.23	- Ski für Erw.
• Pitztal (A)	21.01.-28.01.23	- Ski, Snowboard für junge Erw.
• Pertisau (A)	21.01.-28.01.23	- Langlauf, Winterwandern, Ski für Erw.
• Planneralp + Tauplitzalm (A)	21.01.-04.02.23	- Ski für erw. Einsteiger + Wiedereinsteiger
• Stubaital (A)	25.01.-28.01.23	- Tour für fortgeschr. Erw. - Fahrt des DAV!
• Steinach am Brenner (A)	25.01.-30.01.23	- Ski, Snowboard/Bremer Meisterschaften
• Kaunertal (A)	28.01.-31.01.23	- Tour, Ski, Snowboard für Erw.
• Kirchberg/Kitzbüchel (A)	28.01.-04.02.22	- Ski für Erw.
• Leutasch (A)	28.01.-04.02.23	- Langlauf für sportl. Erw.
• St. Johann/Kitzbüchel (A)	03.02.-12.02.23	- Ski für Erw.
• Zwiesel (D)	04.02.-11.02.23	- Langlauf für Erw.
• Kleinwalsertal (A)	18.02.-25.02.23	- Tour für Erw.
• Oberndorf/Kitzbüchel (A)	03.03.-12.03.22	- Ski für Erw.
• La Grave (F)	04.03.-11.03.23	- Freeride Ski, Snowboard für Erw.
• Livigno (I)	17.03.-26.03.23	- Ski, Snowboard für alle
• Chatel (F)	18.03.-25.03.23	- Ski, Snowboard für junge Erw.
• Gressoney la Trinité (I)	24.03.-02.04.23	- Ski, Snowboard für alle
• Piesendorf/Kaprun (A)	25.03.-01.04.23	- Ski, Snowboard für Jugendl.
• Campitello (I)	25.03.-01.04.23	- Ski für Familien
• Kvitfjell (N)	25.03.-02.04.23	- Ski, Langlauf für Familien
• Champéry (CH)	01.04.-08.04.23	- Ski, Snowboard für Familien

Für Januar bis Mitte März plant der Bremer Ski-Club wieder Tagesfahrten in den Harz, an denen die Mitglieder des Bremer Alpenvereins gerne teilnehmen können.

An folgenden Terminen soll es zum Langlauf oder Winterwandern in den Harz gehen: Sa. 07.01. / So. 15.01. / Sa. 21.01. / So. 29.01. / Sa. 04.02. / So. 12.02. / Sa. 18.02. / (Jubiläumswochenend 24.-26.02.) / Sa. 04.03. / Sa. 11.03.2023.

Informationen zu den Fahrten wie auch zum täglichen Sportprogramm, zu Tageswanderungen, Wanderwochen etc. sind auf der BSC-Website [www.bremer-ski-club.de](http://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 den Mitgliedern des Bremer Alpenvereins einen schönen Winter.

### ▲ JDAV Bremen

Wir wollen mit euch klettern! Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene – ihr seid uns 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 um eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten.

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

**Montag 16:30 bis 18:30 Uhr** Jahrgang 2007 - 2009

**Montag 18:00 bis 20:00 Uhr** Jahrgang 2002 - 2006

**Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr** Jahrgang 2010 - 2012

**Dienstag 18:15 bis 20:15 Uhr** Jahrgang 2007 - 2010

**Mittwoch 16:30 bis 18:00 Uhr** Jahrgang 2010 - 2012

**Mittwoch 18:30 bis 20:30 Uhr** Jahrgang 2008 - 2010

**Donnerstag 16:30 bis 18:00 Uhr** Jahrgang 2013 - 2014

**Donnerstag 18:00 bis 20:00 Uhr** Jahrgang 2007 - 2009

Ansprechpartner: Jochen Weiner  
[jdav@alpenverein-bremen.de](mailto:jdav@alpenverein-bremen.de)

### 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).

[www.alpenverein-bremen.de/jugend](http://www.alpenverein-bremen.de/jugend) oder  
[www.kletterzentrum-bremen.com](http://www.kletterzentrum-bremen.com)



### ▲ Klettern ohne Grenzen

Nicht alle Menschen sind gleich - und das ist gut so! Gleich viel Spaß am Klettern können aber alle haben. Daher haben wir ein Team, das Menschen mit Beeinträchtigung beim Klettern unterstützt. Ob körperliche oder geistige Beeinträchtigung, wir unterstützen alle mit inklusivem Ansatz, die an die Kletterwand wollen. Dabei kannst du dich ganz sicher fühlen, wir führen dich nach deinen Wünschen und Bedürfnissen an das Klettern heran. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich:  
[kletternohne Grenzen@kletterzentrum-bremen.de](mailto:kletternohne Grenzen@kletterzentrum-bremen.de)

Wöchentlich donnerstags von 17 bis 19 Uhr

**#KLETTERN  
OHNE GRENZEN**

### ▲ Klettergruppe für Studierende

In dieser 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 Materialleihgebühren

#### Ansprechpartnerin:

Aktuelle Freiwilligendienstleistende  
[freiwilligendienst@kletterzentrum-bremen.de](mailto:freiwilligendienst@kletterzentrum-bremen.de)



### ▲ Klettergruppe

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen wir uns um 20:00 Uhr. Im Kletterzentrum trainieren wir zu wechselnden Terminen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Zeiten und Orte unserer Gruppenabende:

**Mi, 04.01.23** Gemeinsames Essen. Ort wird noch bekanntgegeben.

**Mi, 01.02.23** Christiane Knipper, Donaust. 62, Bremen, Tel. 0421-4373307

**Mi, 01.03.23** Wilfried Martin, Hamburger Str. 36 b, Bremerhaven, Tel. 0471-95146042

**Ansprechpartner:** Rainer Mahlstedt, Tel. (0421) 895407 priv., (0421) 8006912 tagsüber  
 Torsten Möllenberg, Tel. (0421) 4676214  
 Ute Sonnekalb, Tel. (0421) 78392

### ▲ 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 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:** Klaus Kasimirs  
[kkasimirs@aol.com](mailto:kkasimirs@aol.com)

### ▲ 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:

Nils Schwan, Tel. 0171 . 847 60 40,  
[nif\\_schwan@yahoo.de](mailto:nif_schwan@yahoo.de)

### ▲ Familienklettergruppe

Unsere Familien-Klettergruppen treffen sich freitags im Kletterzentrum Bremen. Die Freitag-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 Familien-Gruppen ausbilden lassen möchten.

#### Familienklettergruppe I

Ansprechpartnerin: Hanna Lührs  
 Tel. 0176 25 18 83 14

#### Familienklettergruppe II

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



### ▲ Familiengruppe Outdoor

Mit Kind, Kegel und Eltern wollen wir raus in die Natur, zu Fuß, per Fahrrad, per Kanu, in den Kletterwald, an die Kletterwand, ins Moor, an den See oder auch zum Skifahren nach Bispingen. Unterschiedliche Aktivitäten entstehen im Mit- und Zusammenwirken aller, die Lust haben, mitzukommen, begleitet von Familiengruppenleiter\*innen. Mal eintägig, mal mehrtägig, mal vor Ort, mal in weiterer Entfernung von Bremen, aber immer: Die Familie ist dabei eine selbstständige Einheit, die Eltern bleiben in der Verantwortung für ihre Kids. Ggf. sind die spezifischen Voraussetzungen der jeweiligen Aktivitäten zu erfüllen: Zum Klettern müssen die Eltern Sicherungstechniken beherrschen (mind. Toprope-Schein), zum Kanufahren ist das Seepferdchen bei allen Pflicht, etc.. Die aktuelle Liste der Angebote und Aktivitäten sowie die Anmeldemöglichkeiten finden sich unter [www.alpenverein-bremen.de/gruppen/familien-gruppen/](http://www.alpenverein-bremen.de/gruppen/familien-gruppen/).

Neben der Ausfahrt in die Alpen standen dieses Jahr noch der WorldCleanUp-Day, das Lichterfest und die Herbstwanderung im Hasbruch auf dem Programm. Die Teilnehmeranzahlen, bis auf die Woche auf der Bremer Hütte, ließen dabei noch reichlich Luft nach oben, also keine Scheu haben und einfach mal mitmachen.

Hier schon einmal zur Übersicht die bereits feststehenden Termine für das kommende Jahr (Details dazu auf der Homepage/ Fragen zu den Aktionen an die jeweiligen Familiengruppenleiter über [familien.outdoor@alpenverein-bremen.de](mailto:familien.outdoor@alpenverein-bremen.de)), weitere folgen noch.

#### 23.04.2023 Kletterwald-Nord

Friesoythe-Thüsfeld, Voraussetzung: Mind. 6 Jahre + Griffhöhe mind. 145 cm

#### 10.-11-06. Wochenende im Teufelsmoor

Waakhausen, Voraussetzung: Freischwimmer

### ▲ Hallensport

Regelmäßige Termine (außer in den Ferien). In lockerer Atmosphäre ein paar Sätze Volleyball spielen. 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,  
28011 Bremen

#### Montags Volleyball für Leute ab 30

20:00 bis 22:00 Uhr in der Turnhalle Schule an der Gete,  
An der Gete 103,  
28011 Bremen

**Leitung:** Martin Hoffmann, Tel. 0421. 163 09 92

### ▲ Wandergruppe

Der letzte Akt ! Nach ca. 45 Jahren löst sich die Wandergruppe zum 31.12.22 auf. Alle Versuche, eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger zu begeistern, sind fehlgeschlagen. Über viele „Jahrzehnte“ sind wir jeden dritten Samstag gewandert – von der Nordseeküste bis zum Mittelgebirge und von der Ems bis zur Elbe, aber auch Mehrtagestouren in ganz Deutschland standen immer wieder auf dem Programm.

30. Januar 1977, Tarmstedt – Ottersberg 26 km war unsere erste Wanderung mit der DAV-Wandergruppe angeführt von Hans Meier. 45 Jahre später am 10.12.22 ist es die letzte Wanderung.

„Alles hat seine Zeit“. Mit sportlichen Grüßen Manfred und Gerda Behrens

### ▲ MTB-GRUPPE

Ob Ihr gerade erst einsteigt oder schon Allencross gefahren seid – in dieser Gruppe sollen sich alle begeisterten Mountainbiker\*innen gut aufgehoben fühlen. Wir freuen uns über jeden neuen Kontakt!

Es werden geführte Touren in unterschiedlichen Niveaus angeboten – schaut doch mal auf der Internetseite unter „Kurse und Touren“!

Darüber hinaus organisieren wir selbst kleine und größere Fahrten: von der kleinen Runde nach Syke oder Schwanewede bis zu Tagestouren in die Harburger Berge. Wer spontan fahren möchte, stellt eine Nachricht in die Gruppe.

**Treffen:** von März bis Oktober jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Kletterzentrum.  
**Ansprechpartner:** Andreas Hering, Trainer C Mountainbike Guide  
mtb@alpenverein-bremen.de



### ▲ Wandergruppe Delmenhorst

Hinweis: Anmeldungen für die Wanderung bitte bis zum angegebenen Termin bei der jeweiligen Wanderleitung.

#### Samstag 07.01.23

##### Wanderung durch den Park Links der Weser

Wanderstrecke etwa 14 km. Treffpunkt: 9:30 Uhr auf dem Parkplatz Graftwiesen. In Fahrgemeinschaften geht es zum Parkplatz Rolandcenter. Dort beginnt die Wanderung durch den „Park Links der Weser“ und weiter zum Sodenmattsee. Mitfahrt im PKW: 3,50€. Verpflegung aus dem Rucksack. Am Ende der Wanderung ist eine Einkehr möglich. Anmeldung bei: Horst Döge, Tel. 04221.70 173, bis zum 04.01.2023.

#### Sonntag 22.01.23

##### Durch das Waldgebiet Stüben-Dicke Braken

Wanderstrecke etwa 13 km. Treffpunkt: 10:00 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. In Fahrgemeinschaften fahren wir zu unserem Startpunkt südlich von Harpstedt und beginnen dort die Wanderung. Mitfahrt im PKW: 5,00€. Verpflegung aus dem Rucksack. Ob eine Einkehr nach der Wanderung möglich ist, kann erst bei der Anmeldung mitgeteilt werden. Anmeldung bei Tilo Böttcher, Tel. 04221.925574, bis zum 18.01.2023.

#### Sonntag 05.02.23

##### Wanderung rund um die Große Höhe

Wanderstrecke etwa 12 km. Treffpunkt: 10:30 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. In Fahrgemeinschaften geht es zum Parkplatz Große Höhe. Dort beginnt die Wanderung durch die hügelige Geestlandschaft. Mitfahrt im PKW: 3,50€. Verpflegung aus dem Rucksack. Am Ende der Wanderung ist eine Einkehr vorgesehen. Anmeldung bei: Horst Döge, Tel. 04221.70 173, bis zum 01.02.2023.

#### Samstag 18.02.23

##### Wanderung von Syke entlang der Hache

Wanderstrecke etwa 13 km. Treffpunkt: 10:00 Uhr auf den Graftwiesen. Mitfahrt im PKW:

5,00€. Vom Parkplatz in Syke wandern wir entlang der Hache nach Henstedt. Rucksackverpflegung. Eine Einkehr nach der Wanderung ist möglich. Anmeldung bei Tilo Böttcher, Tel. 04221.925574, bis zum 15.02.2023.

#### Sonntag 05.03.23

##### Von Oldenbüttel durch das Hamberger Moor

Wanderstrecke etwa 16 km. Treffpunkt: 9:30 Uhr im Bahnhof Delmenhorst. Mit der Bahn geht es zunächst zum Bahnhof Oldenbüttel. Von hier aus wandern wir durch das Oldenbütteler Holz und das Hamberger Moor. Tagesverpflegung aus dem Rucksack. Zum Schluss der Wanderung ist eine Einkehr zu Kaffee/Tee und Kuchen geplant. Anmeldung bei Horst Döge, Tel.: 04221.70 173, bis zum 01.03.2023.

#### Samstag 18.03.23

##### Von Hengsterholz Richtung Stühe

Wanderstrecke etwa 11 km. Treffpunkt: 9:00 Uhr auf den Graftwiesen. Mit dem Auto fahren wir nach Hengsterholz und beginnen dort unsere Wanderung. Mitfahrt im PKW: 4,50€. Rucksackverpflegung. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen. Anmeldung bei Tilo Böttcher, Tel. 04221.925574, bis zum 15.03.2023.

**Gruppenleitung:** Lieselotte und Horst Döge,

Samlandstraße 17, 27751 Delmenhorst

Telefon: 04221. 70 173, Mobil: 0151. 511 504 01,

E-Mail: horst.doege@ewetel.net



**Deutscher Alpenverein  
Sektion Bremen**

1. Vorsitzender Dieter Mörk  
 2. Vorsitzender (kommissarisch) Thomas Schade  
 Schatzmeister Nic Hastedt  
 Jugendreferent Jochen Weiner  
 Hüttenreferent Bremer Hütte Frank Schröder  
 Hüttenreferent Nauderer Hütte Dr. Manfred Gangkofer  
 Ausbildungsreferentin Claudia Bloch  
 Vorträge Angela Kessemeier  
 Referent Kletterzentrum Dieter Mörk  
 Naturschutzreferent Dr. Manfred Gangkofer  
 Wegebaureferent Christian Katlein

**Geschäftsstelle & Bücherei**  
 Robert-Hooke-Straße 19, 28359 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,  
 Leitung Petra Hallenkamp  
 Bücherei Katja Gazey  
 Buchhaltung Katharina Niemeyer  
 Oldenburgische Landesbank DE04 2802 0050 4662 0712 00

**Unterwegs - DAV Kletterzentrum**  
 Robert-Hooke-Straße 19, 28359 Bremen  
 Telefon 0421 . 51 42 90 53 (10:00 - 23:00 Uhr)  
 E-Mail hallo@kletterzentrum-bremen.de  
 Homepage www.kletterzentrum-bremen.de

**Impressum**

**Verleger und Herausgeber**  
 Redaktion Deutscher Alpenverein Sektion Bremen e.V.  
 Edu Woltersdorff (V.i.S.d.P.), Angela Fischer  
 redaktion@alpenverein-bremen.de  
**Anzeigen**  
 Auflage werbung@alpenverein-bremen.de  
 Bezugspreis 4000 Exemplare  
 Titel Foto Im Mitgliedsbeitrag enthalten  
 Karen Schulz-Kiske  
 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 eingeholt 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 der 15.02.2023**  
**Die nächste Ausgabe erscheint Ende März.**



**Freizeit  
 Biking  
 Outdoor  
 Trekking  
 Bergsport**

**www.unterwegs.biz**



**2x in Bremen!**

**Unterwegs Bremen**

**Domshof 14-15**

**28195 Bremen**

**Telefon: 0421 - 3365523**



**Unterwegs Outlet Bremen**

**Violenstraße 42**

**28195 Bremen**

**Telefon: 0421 - 2442100**

**... auch online: [www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)  
 (versandkostenfrei ab 35,- €)**



A woman in a light blue tank top and black leggings is climbing a rock wall. She is reaching up with her right arm to grasp a blue hold. The wall is covered in various colorful holds (blue, green, red, yellow, purple) and is set against a background of red and brown panels. A red rope is visible on the left side of the wall.

**hkk**  
KRANKENKASSE

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

hkk Krankenkasse –  
Gesundheit gut versichert.

Deutschlands  
günstige  
Krankenkasse

hkk.de