

01 | 24

MainBERG

Mitgliedermagazin der Sektion Frankfurt am Main
dav-frankfurtmain.de

Inklusion

SEKTION ERHÄLT
SCHLAPPEKICKER-
PREIS

S. 24

Eine Liebe für's Leben

Bergsport – sicher und gesund
auch im Alter



AUS DER SEKTION S. 12

Einladung zur
Mitgliederversammlung
am 27. März 2024

KLIMATEAM S. 18

Neu berechnet:
Klimabilanz der Sektion
Frankfurt am Main

KLETTERZENTRUM S. 25

Neue Möglichkeiten
zu Trainieren durch
Autobelays



UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung

**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

www.unterwegs.biz



Liebe Vereinsmitglieder,

die Sektion Frankfurt am Main wünscht allen Mitgliedern und Freunden **ein gutes neues Jahr** und vor allem Gesundheit!

Auch in diesem MainBERG gratulieren wir wieder zu runden und hohen Geburtstagen in der Rubrik „SEKTION INTERN“. **Wer das nicht möchte, kann gerne an die Geschäftsstelle schreiben und dieser Regelung widersprechen, dann wird er oder sie in dieser Rubrik nicht aufgeführt.**

Doch nicht nur der Kalender zeigt uns, dass die Zeit vergeht. Deshalb ist dieses Heft dem Älterwerden gewidmet. Wir alle haben ja den Wunsch, möglichst lange sicher und gesund in den Bergen unterwegs zu sein, etwa auf Skitouren bei hoffentlich bestem Wetter und ausreichend Neuschnee.

Mein Dank gilt allen, die sich, egal in welcher Position, für unsere Sektion engagiert und das Sektionsleben nach vorne gebracht haben.

Unser Trainerteam um den Landestrainer Dr. Andreas Vantorre und die Stützpunktrainerin Anna Gießel hat das Training **sowohl der Kaderkletterer als auch der Kletterjugend** wieder erfolgreich betreut. Beide Angebote erfreuen sich großer Nachfrage. Die Wettkämpfe in Hessen und national verliefen für unsere Teilnehmer, die Paraclimber und den Hessenkader wieder sehr erfolgreich. Die Vorbereitung für die neue Saison ist schon voll am Laufen, und Anfang Februar geht's mit den Hessischen Bouldermeisterschaften in Kassel los.

Unsere Hütten befinden sich zurzeit im Winterschlaf – bis auf die Riffelseehütte, die vor Weihnachten ihren Tagesbetrieb aufgenommen hat. Die Saison 2023 ist trotz des durchwachsenen Sommers bei allen Hütten gut verlaufen. Insbesondere die Rauhekopfhütte und die Verpeilhütte hatten wieder **eine sehr gute Sommersaison**.

Agnes Gram, die Hüttenwirtin unserer Verpeilhütte, ist nach Weihnachten Mutter eines Jungen geworden, **wir gratulieren ganz herzlich!** Heidi und Lena Tschögele, die neuen Hüttenwirtinnen des Gepatschhauses, konnten mit ihrer ersten Saison auch ganz zufrieden sein.

Die Feier zum 150 jährigen Jubiläum des Gepatschhauses verlief trotz aller Wetterkapriolen sehr gut, und wir legen allen Mitgliedern noch einmal die zu diesem Anlass erschienene Hüttenchronik ans Herz, die zum Selbstkostenpreis von 41,- € auf unserer Geschäftsstelle zu erwerben ist.

Wir bedanken uns hier bei unseren Hüttenwirten und Stefan Ernst ganz herzlich für die geleistete Arbeit.

Der Ausblick für 2024 lässt hoffen. So ist die Rauhekopfhütte schon wieder ziemlich ausgebucht. Für das Gepatschhaus liegen für die zwingend erforderliche Generalsanierung alle **Genehmigungen und Förderzusagen** vor. Die finalen Planungen und Abstimmungen sind am Laufen. Wir werden darüber für interessierte Mitglieder im Februar berichten, die Pläne und den Ablauf der Generalsanierung vorstellen. Den genauen Termin geben wir über unsere Website bekannt.

Unser Klimaschutzteam hat wieder hervorragende Arbeit geleistet. Auf Seite 18 ist die offizielle CO2-Bilanz für 2022 nachzulesen: Nach Abstimmung mit dem DAV hat sich eine Jahrestonnage der Sektion für ihre Aktivitäten vor Ort und in den Alpen von etwa 385 Tonnen ergeben. Damit werden wir jetzt weiter arbeiten und nach Einsparmöglichkeiten suchen.

Wie es im neuen Jahr und darüberhinaus weitergeht, das könnt und sollt ihr in unserer Sektion alle mitentscheiden! Jede und jeder ist gerne eingeladen, sich zu engagieren, mitzudenken und mitzudiskutieren.

Unsere **151. Mitgliederversammlung** haben wir für den 27. März geplant. Die Tagesordnung mit Anlagen findet Ihr ab Seite 12. Da die Mustersatzung des DAV für seine Sektionen auf der letztjährigen HV in Lindau/Bregenz umfangreich geändert worden ist, müssen wir hier nachziehen. Leider wurde auch eine deutliche Erhöhung der an den Bundesverband abzuführenden Umlage beschlossen, so dass wir unsere Mitgliederbeiträge wieder erhöhen müssen.

Alles Gute für das neue Jahr, viel Erfolg bei all euren Unternehmungen und jetzt eine spannende Lektüre wünscht euch

Daniel Sterner
daniel.sterner@dav-frankfurtmain.de



Daniel Sterner
ist Vorsitzender
der Sektion
Frankfurt am Main

Titelbild: Klettersteig in der Brenta. Foto: Karolin Weisser

Liebe Leserinnen und Leser,

noch nie gab es so viele Rückmeldungen auf ein MainBERG wie nach der Ausgabe 4 | 23 - und das Echo fiel einhellig positiv aus: Wir bleiben daher beim Recycling-Papier. Vielen Dank für eure E-Mails! Für diese Ausgabe nutzen wir jetzt eine noch niedrigere Grammatik, also dünneres Papier, und sind gespannt, was ihr dazu meint.

Überhaupt freuen wir uns immer über Kommentare und Anregungen. Was gefällt euch, was weniger? Was würde euch interessieren? Wir haben uns diesmal für das Thema „Bergsport und Alter“ entschieden. Christine Hartmann hat dazu recherchiert (ab Seite 6), und eine junge Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin war bereit, uns ebenfalls ein paar Tipps zu geben.

Natürlich findet ihr auch wieder Berichte aus den Gruppen, dem Kletterzentrum und unseren Hütten. Weil die ebenfalls immer älter werden, bedarf es aufwendiger Baumaßnahmen. Deshalb ist die Sanierung des Gepatschhauses ein wichtiger Tagesordnungspunkt auf der Mitgliederversammlung, zu der wir herzlich einladen (Seite 12 ff.).

Im nächsten MainBERG wird es übrigens ums Essen gehen. Hartwurst, Trockenfrüchte oder Riegel - wie verpflegt ihr euch unterwegs?

Jetzt aber erstmal viel Spaß beim Lesen wünscht euch

Andrea Teupke
andrea.teupke@dav-frankfurtmain.de



Andrea Teupke
ist verantwortliche
Redakteurin vom
MainBERG

Inhalt



6 EINE LIEBE FÜR'S LEBEN

Dachthema

- 6 Bergsport - sicher und gesund auch im Alter
- 10 „Jeder Körper ist anders“

Aus der Sektion

- 12 Einladung zur Mitgliederversammlung
- 18 Klimabilanz

Berichte

- 17 Bergsteigergruppe
- 20 Sportklettern und Kletterjugend
- 22 Trekkinggruppe
- 24 Vertikal Gemeinsam und KLETT^hERAPIE
- 25 Kletterzentrum
- 28 Höhlengruppe
- 29 Familiengruppen
- 32 Pflegeaktion
- 33 Skigruppe
- 34 Hüttenberichte

Rubriken

- 19 MainBERG-Forum
- 26 Bergfest
- 38 Ausbildung und Führungstouren
- 40 Veranstaltungen
- 44 Neue Bücher in der Sektionsbücherei
- 48 Kontakte
- 50 Impressum



10 GESUND BLEIBEN

Einladung zur
**151. ordentlichen
Mitgliederversammlung**
am Mittwoch,
den 27. März 2024
um 19.00 Uhr
im Vereinshaus



12 EINLADUNG



21 KLETTERJUGEND



24 INKLUSIONSPREIS



26 BERGFEST



34 HÜTTENBERICHTE



29 FAMILIENGRUPPEN



Redaktionsschluss Heft 02 | 2024

Redaktionsschluss für das nächste MainBERG-Magazin
ist der **18. März 2024.**



EINE LIEBE FÜR'S LEBEN

**Wer Bergsport treibt, will das möglichst lange tun.
Was kann helfen, auch im höheren Alter sicher und gesund unterwegs zu sein?"**



Ob Skitouren am Piz Tuoi oder Klettersteige in der Brenta: Die Leidenschaft für die Berge begleitet viele Menschen ein Leben lang

Bergsport ist zeitlos - er vereint Generationen, schafft Erinnerungen und verbindet uns mit der Natur. Für viele Menschen ist Bergsport nicht nur ein vorübergehendes Hobby: Die Leidenschaft für die Berge und für die Bewegung in der Natur begleitet sie oft ihr ganzes Leben lang. Doch wie ist das mit diesem „ein Leben lang“? Wie verändert sich das Erlebnis Bergsport durch das Älterwerden?

Egal, ob beim Wandern, beim Ski fahren oder auf dem Rad - am Berg kommt für mich fast immer dieser „Ich bin zu alt für den Spaß“-Moment. Und das mit Anfang vierzig... Und mehr als einmal zieht genau in dem Moment jemand deutlich Älteres völlig gelassen an mir vorbei. Es liegt wohl doch nicht (nur) am Alter?

Was macht das Älterwerden mit dem Körper?

Generell sind Menschen in den 20ern und 30ern am fitesten - sie haben jetzt die höchste Muskelmasse, und ihr Körper kann sich gut regenerieren. Doch schon in diesem Alter verlieren sie Knochenmasse und Muskelgewebe. Dies setzt sich in den 40ern fort. Dann kann auch der Stoffwechsel langsamer werden, man nimmt schneller zu.

In den 50ern erhöht der weitere Verlust von Knochenmasse das Verletzungsrisiko. Wer sich nicht regelmäßig bewegt, verliert außerdem Flexibilität. Oft werden die Gelenke steifer, und die Regenerationsfähigkeit des Körpers nimmt ab. All diese Veränderungen werden mit dem Alter stärker. Gleichgewichtssinn und Koordination verschlechtern sich, und das Auftreten verschiedener Erkrankungen setzt dem Körper zusätzlich zu. In mentaler Hinsicht kann sich das Gedächtnis verschlechtern, genauso wie die Konzentration.

Körperliche Veränderungen sind unvermeidlich, und sie machen auch vor den Aktivitäten im Bergsport nicht halt. Die einstige Ausdauer mag nicht mehr dieselbe sein und die Gelenke weniger flexibel. Auf verschiedene Arten reagiert der Körper anders auf die Herausforderungen des Berges. Doch muss das nicht das Ende der Bergabenteuer sein. Im Gegenteil - mit der Erfahrung der letzten Jahrzehnte gewinnt es vielleicht eine neue Qualität, wenn sich die Herangehensweise an Ausflüge ändert. Mit zunehmendem Alter gewinnen wir schließlich auch an Erfahrung. Problemlösungen können leichter fallen, Entscheidungen fundierter getroffen werden. Risiken werden realistischer



Wilde Landschaft: Klettersteige in der Brenta



Unsere Sektion in Zahlen

41,6 Jahre alt sind die insgesamt 12750 Mitglieder unserer Sektion im Durchschnitt. (Zum Vergleich: Das durchschnittliche Alter der Gesamtbevölkerung liegt bei 44,6 Jahren.)

665 Mitglieder sind zehn Jahre alt und jünger, immerhin 44 Mitglieder sind über 90 Jahre alt.

beurteilt. Mit jedem Lebensjahr lernen wir unseren Körper besser kennen und können unsere Grenzen, aber auch unsere Fähigkeiten besser einschätzen. Letztendlich geht es darum, wie wir unsere Leidenschaft für das Abenteuer am Berg in jedem Lebensabschnitt mit Begeisterung ausleben können.

Welche Vorteile hat der Bergsport im zunehmenden Alter?

Bergsport, sei es Wandern, Klettern, Mountainbiken oder Skifahren, bietet eine Vielzahl von körperlichen und mentalen Vorteilen, die gerade im fortgeschrittenen Alter von großer Bedeutung sind. Durch regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität werden die Muskeln gestärkt, die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dies ist besonders wichtig, um im Alter fit und gesund zu bleiben.

Sportliche Aktivitäten können auch das geistige Wohlbefinden fördern. Bewegung regt die Durchblutung des Gehirns an und kann zur Verbesserung der kognitiven Funktionen beitragen. Zudem kann regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko von Demenz und anderen altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen reduzieren.

Alle Bergsportarten trainieren Gleichgewicht und Koordination. Hierdurch kann das Sturzrisiko im Alter reduziert

werden. Dies ist besonders wichtig, da Stürze zu schweren Verletzungen führen können, welche eine der Hauptursachen für den Verlust der Selbstständigkeit im Alter sind

Ein weiterer großer Vorteil des Bergsports ist die Möglichkeit, die Natur zu erleben und die Schönheit der Berge zu genießen. Gerade im hektischen Alltag bietet der Aufenthalt in der Natur eine willkommene Abwechslung und erholsame Ruhe. Beim Wandern oder Klettern kann man den Stress des Alltags hinter sich lassen und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Nicht zu unterschätzen sind auch die sozialen Aspekte des Bergsports: Gemeinsam mit Gleichgesinnten kann man neue Freundschaften knüpfen und sich gegenseitig motivieren. Die DAV-Sektion Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl von Angeboten für Bergsportbegeisterte aller Altersklassen. Ob beim Vormittagsklettern oder beim Wandertreff Ü60: Hier könnt ihr Gleichgesinnte treffen und gemeinsam die Faszination des Bergsports erleben (s.a. Kasten rechts).

Was sollte besonders berücksichtigt werden?

Was generell schon für jüngere Menschen gilt, ist für ältere Bergsportler*innen besonders wichtig: Sport und Bewegung sollten individuell angepasst werden. Gerade wenn eine neue Sportart ausprobiert wird, ist eine ärztliche Beratung und Untersuchung sinnvoll, um sich vor bösen Überraschungen zu schützen.



Hütte bei Nacht in der Brenta

Vor Beginn einer neuen sportlichen Aktivität ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren und sich von einem erfahrenen Trainer oder Physiotherapeuten beraten zu lassen. Zudem sollte man auf seinen Körper hören und die Belastung entsprechend den eigenen Fähigkeiten und Grenzen anpassen.

Gerade erfahrene Bergsportler*innen wissen: Eine gute Vorbereitung und eine angepasste Belastung sind entscheidend. Nur weil eine Route im letzten Jahr problemlos geklappt hat, muss das in diesem Jahr nicht so sein!

Für Neulinge genauso wie für Erfahrene macht es Sinn, sich regelmäßig mit der neuesten Sicherheitstechnik und Entlastungs-Hilfen auseinanderzusetzen. Verletzungen heilen mit den Jahren deutlich schlechter, und Vorsorge ist ja sowieso besser als Nachsorge. Können Stöcke die Kniegelenke entlasten? Gibt es vielleicht neue Helm-Typen fürs Mountainbiken? Rückenprotektoren fürs Skifahren? Bandagen für die Knie? Schuheinlagen?

Besonders wenn chronische Erkrankungen vorliegen oder regelmäßig Medikamente eingenommen werden, ist es wichtig, einen Notfallpass dabei zu haben. Vorlagen gibt es online bei einigen Krankenkassen, oder auch in der Apotheke. Bei Medikamenten, die pünktlich genommen werden müssen, immer eine Reserve mitführen, falls sich eine Tour verzögert!

Mit zunehmendem Alter kann es schwieriger werden, sich zu orientieren und den richtigen Weg zu finden. Es ist ratsam, sich gut auf die Route vorzubereiten, Karten oder GPS-Geräte zu verwenden und gegebenenfalls in Begleitung zu gehen.

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind entscheidend, um die Energielevel aufrechtzuerhalten und die Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Mit höherem Alter werden längere Aufwärmphasen vor sportlichen Aktivitäten immer wichtiger, um Verletzungen vorzubeugen und Muskeln und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten.

Wandern über 60

„Über Strecken unter 20 km hätte ich früher gelacht“, sagt Gundhild Schäfer. Die 70-Jährige ist ihr Leben lang viel und weit gewandert. Gern erinnert sie sich an eine spektakuläre Wanderung über den Bessegengrat in Norwegen oder eine mehrtägige Tour von einer Jugendherberge zur anderen durch den Lake District in England. Im Laufe der Jahre wurden die Touren kürzer: Wegen Rückenbeschwerden konnte sie irgendwann keinen schweren Rucksack mehr tragen, und auch das Aufsteigen wurde immer mühsamer.

Vielen Menschen geht es ähnlich, oder sie bekommen beim Bergabgehen Probleme mit den Knien. Deshalb bietet die pensionierte Lehrerin den „Wandertreff Ü60“ an: zwei- bis dreistündige Wanderungen mit wenigen steilen An- oder Abstiegen. Weil sie Blumen liebt, wählt Gundhild die Strecken nach Möglichkeit so aus, dass sie schöne Natureindrücke ermöglichen. Einer der Höhepunkte im vergangenen Jahr war eine Wanderung von Treisberg über Seelenberg nach Finsterthal, sagt sie: „Da stand der Ginster in voller Blüte.“

Wir alle altern – aber der Prozess kann individuell sehr unterschiedlich verlaufen. Manche drahtigen Bergfreunde sprinten noch mit siebzig steile Hänge hoch, wo andere schon mit Ende vierzig ins Keuchen kommen. Die einen bleiben lange vor Gelenkschmerzen verschont, andere steigen mit fünfzig aufs E-Bike um. Wichtig ist vor allem: Jede*r sollte seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen und gegebenenfalls professionelle Beratung in Anspruch nehmen, um sicher und verantwortungsbewusst Bergsport zu betreiben.

Das Älterwerden im Bergsport erfordert eine bewusste Anpassung an veränderte körperliche Fähigkeiten und Bedürfnisse. Wenn das gelingt, können ältere Bergsportler*innen weiterhin die Freude und die Herausforderungen des Sports genießen, die sie schon immer geliebt haben. Und vielleicht tröstet dieser Gedanke: Die Berge sind immer älter und grauer als wir.

Text: Christine Hartmann

Fotos: Petra Ahrens (Piz Tuoi) und Karolin Weisser (Brenta)

„Jeder Körper ist anders“

Möglichst lange gesund und fit bleiben – wie geht das? Fragen an die Gesundheitsexpertin und begeisterte Kletterin Lisa Gramlich



MainBERG: Wie alt sind die ältesten Bergsportler*innen, die du kennst?

Lisa: Ich kenne Kletterer, die mit Ende 50 noch stark klettern, und Bergsteiger, die mit 80 noch mit angepasstem Tempo in den Bergen unterwegs sind und ihrer Leidenschaft nachgehen.

MainBERG: Es heißt immer, man soll auf seinen Körper hören ...

Lisa: Das ist auch für die Sicherheit in den Bergen ein großes Thema! Jeder Körper ist anders und kommt unterschiedlich schnell an Belastungsgrenzen. Deshalb ist es wichtig, seinen Körper zu kennen und gegebenenfalls auf Warnsignale zu hören. Wie viel Luft habe ich zum Atmen? Werde ich kurzatmig? Was ist meine maximale Wegstrecke? Bin ich trittsicher? Habe ich genügend Kraft zum Festhalten?

MainBERG: Ich bin jetzt sechzig, und wenn ich mich in den Alpen mühsam den Berg hoch quäle, denke ich manchmal sehnsüchtig an die Zeit, als ich Anfang zwanzig war...

Lisa: Das ist leider normal. Ab dem 35. Lebensjahr sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit um etwa 1,5 % jährlich, und ab dem 75. Lebensjahr beschleunigt sich der Abbau. Zudem lassen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraftpotenzial nach.

MainBERG: Wie lange kann man denn gesund Bergsport treiben?

Lisa: Das kann man leider – oder auch zum Glück – nicht pauschalisieren. Gesundheit ist ein weitläufiger Begriff. Wann ist man gesund? Wenn wir Gesundheit in erster Linie auf ein schmerzfreies Klettern oder Wandern runterbrechen, hängt dies von verschiedenen Faktoren ab: von der individuellen körperlichen und psychischen Verfassung, von Grund- und Vorerkrankungen und natürlich der Intensität und Häufigkeit der Ausübung. Und vielleicht auch der Frage: „Was tue ich aktiv dafür?“

MainBERG: Ich muss gestehen, meist habe ich keine Lust auf irgendwelches Krafttraining und gehe lieber klettern. Ist das wirklich so wichtig?

Lisa: Auf jeden Fall! Um lange und gesund Extremsportarten wie Klettern oder Bergsteigen auszuführen, muss

der Körper im Gleichgewicht sein. Wenn man immer nur einzelne Muskelgruppen belastet, hat man aber ein Ungleichgewicht. Aus meinen Erfahrungen empfehle ich daher, frühzeitig mit Kraft- und Stabilisierungstraining zu beginnen, um einen Ausgleich zur eigentlichen Sportart zu schaffen. Das ist ganz wichtig, um auch im höheren Alter noch Freude beim Bergsport zu haben und die körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Natürlich macht das in einer Gruppe mehr Spaß, und viele Hallen bieten so etwas mittlerweile auch an.

MainBERG: Auf was sollte man noch achten?

Lisa: Wenn man schon Beschwerden hat, sollte man möglichst frühzeitig Fachpersonen wie Ärzte oder Physiotherapeuten aufsuchen. Ich habe einige Patient*innen, die sehr lange abwarten, ob die Schmerzen von allein weggehen, aber das klappt selten. Wenn man schnell eingreift, lassen sich die Probleme dagegen viel schneller beheben.

MainBERG: Was sind denn die häufigsten Alterungs- und Abnutzungserscheinungen?

Lisa: Ganz klar Arthrose, egal, ob in Knie oder Hüfte oder auch in anderen Gelenken. Das ein normaler degenerativer Prozess, der im höheren Alter schneller fortschreitet. Dabei entstehen im Knorpel leichte Auffaserungen oder später auch kleine Löcher. Der Knorpel dient als eine Art Puffer, und wenn er die Belastung zwischen den Knochen nicht mehr genug abfangen kann, entstehen Schmerzen – allerdings nicht im Knorpel, sondern im Knochen.

MainBERG: Und lässt sich das beheben?

Lisa: Den Knorpel an sich kann man nicht wieder herstellen, aber man kann die Pufferfunktion verbessern. Dazu ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, damit der Körper genug Flüssigkeit produziert, um den Knorpel zu versorgen. Diese Übungen müssen natürlich passen, sie sollen im schmerzarmen bis schmerzfreien Bereich sein.

Unsere Interviewpartnerin

Lisa Gramlich, 25, ist Physio- sowie Sporttherapeutin und hat angewandte Gesundheitswissenschaften studiert. Derzeit arbeitet sie bei MS Sportreha in Landau in der Pfalz.

„Ich bin eigentlich am Fels aufgewachsen“, sagt sie. Schon ihre Eltern waren begeisterte Kletterer, und irgendwann ist der Funken übersprungen: Seitdem ist Klettern ihre Leidenschaft; sie liebt die Freiheit, den „unkomplizierten Kletterlifestyle“ und die vielen Facetten des Sports: „Ich kann mich an meine körperlichen und psychischen Grenzen bringen, aber auch bei einer Mehrseillänge in den Bergen die Aussicht genießen.“

MainBERG: Kann man Arthrose verhindern? Manche Menschen scheinen ja beneidenswert unverwundlich...

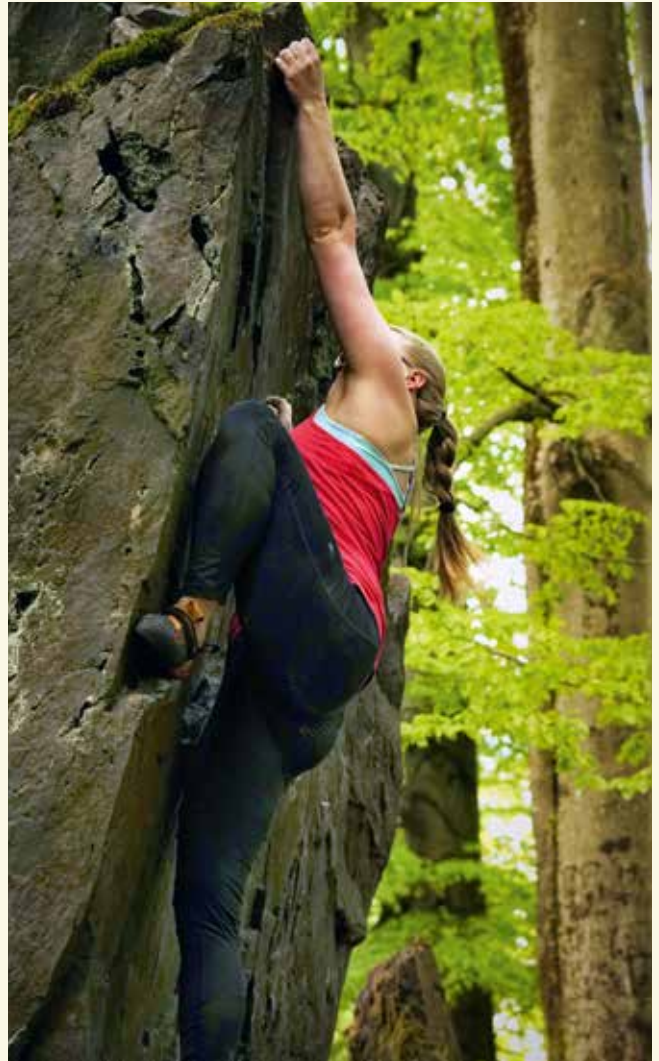
Lisa: Der Körper ist sehr individuell, und manche Menschen haben einfach Glück. Aber ja, man kann vorbeugen und die Gelenke stabilisieren. Vorerst sollten Schwachstellen und Bewegungseinschränkungen diagnostiziert werden, von Experten wie etwa Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten oder Sporttherapeuten. Anhand dessen kann man ein gezieltes und individuelles Training gestalten, um degenerative Prozesse zu verlangsamen und die Gelenke bestmöglich zu stabilisieren. Beim Wandern sind Stöcke auf jeden Fall gut, das ist viel knieschonender!

MainBERG: Du bist ja noch sehr jung – tust du schon etwas, um gesund zu bleiben?

Lisa: Ich mache vor dem Klettern immer ein Aufwärmtraining. Das ist ganz wichtig! Man bereitet dadurch den Körper auf die Belastung vor. Durch das Aufwärmen werden die Gelenke geschmeidig gemacht und Muskulatur und Gelenke werden besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

MainBERG: Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Andrea Teupke, Fotos: privat



Liebt das Felsklettern: Lisa Gramlich

MainBERG 02 | 24 „Essen unterwegs“

Energiereich soll es sein, leicht zu transportieren und unkompliziert in der Zubereitung:

„Essen unterwegs“ ist das Thema des nächsten MainBERG.

Wer draußen Sport treibt, ob zu Fuß oder auf Rädern, braucht dringend Proviant – und wer mit Kindern unterwegs ist, weiß, wie wichtig Gummibärchen sein können.

Was nehmt ihr mit im Rucksack oder der Satteltasche? Hartwurst, Nüsse oder Müsliriegel? Belegte Brote – oder Tupperdosen mit leckeren Salaten?

Schickt uns eure besten (Rezept-)Tipps!

Wir freuen uns über Nachrichten an:
mainberg-magazin@dav-frankfurtmain.de

Der Vorstand lädt gemäß § 20 der Sektionssatzung die Mitglieder zur

151. ordentlichen Mitgliederversammlung

ein. Die Versammlung findet statt am

Mittwoch, dem 27. März 2024 um 19.00 Uhr
als Präsenzversammlung im Vereinshaus,
Homburger Landstraße 283, Frankfurt am Main-Preungesheim.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 29.03.2023 -(1)
- 4.1 Jahresbericht des Vorstandes
- 4.2 Jahresbericht des Kletterzentrums
- 4.3 Jahresberichte der Gruppen 2023 (2)
- 4.4 Hüttenberichte 2023 (2)
5. Klimaschutz in der Sektion
6. Generalsanierung des Gepatschhauses
- Vorstellung und Beschluss
- 7.1 Jahresrechnung 2023 (3)
- 7.2 Bericht der Rechnungsprüferinnen
- 7.3 Entlastung des Vorstandes für das Jahr 2023
8. **Wahlen** gemäß Satzung:
 - ❖ Mitglieder des Vorstandes gemäß § 15:
 - 2 Stellvertretende Vorsitzende, Schatzmeister/in
 - Schriftführer/in, Jugendreferent/in
 - Referent/in für Kommunikation
 - ❖ Rechnungsprüfer/in gemäß § 25
9. **Satzungsänderungen** in den §§ 2 (2.,3.), 3 (2. i,j,k,l,m,n,o,p,q,r,s), 4 (g), 13 (5), 18 (3.), 19 (4.,6.), 20 (2,3,4,5,6) -(4)
Nicht aufgeführte Paragraphen und Ziffern bleiben unverändert.
10. **Beitragsanpassung** zum 01.01.2025 gemäß § 21 Zif. 1e) der Satzung (5)
 - A-Mitglieder: von 90,00 auf 95,00 €
 - B-/C-Mitglieder: von 45,00 auf 47,50 €
 - D-Mitglieder: von 45,00 auf 47,50 €
11. Haushaltsvoranschlag 2024 -(3)
12. Verschiedenes

- (1) Das Protokoll wurde im MainBERG Mitgliedermagazin Nr. 2 | 2023 veröffentlicht.
- (2) Die Berichte sind im MainBERG Mitgliedermagazin Nr. 1 | 2024 veröffentlicht.
- (3) Die Jahresrechnung 2023 und der Haushaltsvoranschlag 2024 werden im Versammlungsraum ausgelegt.
- (4) Änderungsvorlage als Anlage zu dieser Einladung im MainBERG Mitgliedermagazin Nr.1 | 2024 als Gegenüberstellung Alt/Neu. Die Satzungsänderungen werden in der Versammlung per Präsentation vorgestellt und erläutert.
- (5) Erläuterungen zur Beitragsanpassung werden in der Versammlung gegeben.

Wir bitten die Sektionsmitglieder um rege Beteiligung und erinnern an **das Mitbringen des AV-Ausweises 2024**. Bitte benutzen Sie auch die Park-and-Ride Plätze bei der U-Bahn-Endstation der U5 unterhalb der Brücke der A661, da die Parkplätze am Haus durch den Betrieb des Kletterzentrums reduziert sind.

Der Vorstand

Satzungsänderungen (Anlage zu TOP 9)

Satzung Stand 23.03.2022

§ 2 | Vereinszweck

2. Die Sektion ist parteipolitisch neutral; sie vertritt die Grundsätze religiöser, weltanschaulicher und ethnischer Toleranz; sie achtet auf die Chancengleichheit von Frauen und Männern.
3. Die Sektion verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Die gemeinnützigen Zwecke in diesem Sinne sind die Förderung des Sports, des Natur- und Umweltschutzes, der Jugendhilfe und der Bildung sowie der Heimatpflege und Heimatkunde.

§ 3 | Mittel zur Erreichung des Vereinszwecks

- i) Jugendhilfe und umfassende Jugend- und Familienarbeit;
- j) Förderung und Sammlung schriftstellerischer, wissenschaftlicher und künstlerischer Arbeiten auf alpinem Gebiet;
- k) Abhaltung von Vereinsveranstaltungen wie Versammlungen, Vereinsfeste, Vorträge, Lehrgänge und Führungen;
- l) Pflege der Heimatkunde;
- m) Einrichtung und Betrieb einer Website oder sonstiger elektronischen Medien;
- n) Herausgabe von Publikationen;
- o) Einrichtung einer Bibliothek;
- p) Zusammenarbeit mit Personen, Organisationen und Institutionen, die gleiche oder ähnliche Zwecke verfolgen beziehungsweise die Vereinsziele unterstützen.

Geplante Änderungen 27.03.2024

§ 2 | Vereinszweck

2. Die Sektion ist parteipolitisch neutral; sie vertritt die Grundsätze religiöser, weltanschaulicher und ethnischer Toleranz; **sie steht ein für Diskriminierungsfreiheit, Vielfalt und Chancengleichheit aller achtet auf die Chancengleichheit von Frauen und Männern.**
3. Die Sektion verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Die gemeinnützigen Zwecke in diesem Sinne sind die Förderung des Sports, des Natur- und Umweltschutzes **einschließlich des Klimaschutzes**, der Jugendhilfe und der Bildung sowie der Heimatpflege und Heimatkunde.

§ 3 | Mittel zur Erreichung des Vereinszwecks

- i) **Maßnahmen zur Berücksichtigung des Klimaschutzes bei Aktivitäten**, insbesondere bei der Mobilität, dem (Um-)Bau und Betrieb der eigenen Infrastruktur, der Kommunikation sowie bei Bildungsangeboten.
- j) **Jugendhilfe und umfassende Jugend- und Familienarbeit;**
- k) **Prävention und Bekämpfung sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport und in allen Bereichen der Vereinsarbeit;**
- l) Förderung und Sammlung schriftstellerischer, wissenschaftlicher und künstlerischer Arbeiten auf alpinem Gebiet;
- m) Abhaltung von Vereinsveranstaltungen wie Versammlungen, Vereinsfeste, Vorträge, Lehrgänge und Führungen;
- n) Pflege der Heimatkunde;
- o) Einrichtung und Betrieb einer Website oder sonstiger elektronischen Medien;
- p) Herausgabe von Publikationen;
- q) Einrichtung einer Bibliothek;
- r) Zusammenarbeit mit Personen, Organisationen und Institutionen, die gleiche oder ähnliche Zwecke verfolgen beziehungsweise die Vereinsziele unterstützen;
- s) **Eine DAV-Sektion darf ihren Satzungszweck „Förderung des Sports“ auch durch planmäßiges Zusammenwirken mit anderen DAV-Sektionen erfüllen. Diese Kooperation erfolgt durch die Nutzungsüberlassung von Kletterhallen zum Sportklettern und Bouldern zwischen den DAV-Sektionen. Ein Kooperationsvertrag hierzu ist abzuschließen.**

Satzungsänderungen (Anlage zu TOP 9)

Satzung Stand 23.03.2022

§ 4 | Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein e.V.

- g) jede Veräußerung oder Belastung von Grund- oder Hüttenbesitz, soweit es sich um AV-Hütten handelt, vom DAV genehmigen zu lassen;

§ 13 | Abteilungen, Gruppen

5. Die Leiter der Gruppen oder Abteilungen werden von den Gruppen oder Abteilungen zum Leiter oder Stellvertreter gewählt und vom Sektionsvorstand bestellt.

§ 18 | Geschäftsordnung

3. Statt in einer Sitzung nach Abs. 1 kann ein Beschluss auch durch schriftliche oder elektronische Stimmenabgabe der Mehrheit aller Vorstandsmitglieder gefasst werden.

§ 19 | Beirat

4. Der Beirat wird von dem/der Vorsitzenden, bei seiner Verhinderung von einem der beiden stellvertretenden Vorsitzenden nach Bedarf zu Sitzungen einberufen. Der Beirat soll möglichst in jedem Vierteljahr einmal einberufen werden. Er muss einberufen werden, wenn mindestens drei Beiratsmitglieder die Einberufung schriftlich vom Vorstand verlangen.
6. Der Beirat fasst seine Beschlüsse mit einfacher Stimmenmehrheit der teilnehmenden Mitglieder. Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 18 Abs. 1 bis 3 entsprechend.

Geplante Änderungen 27.03.2024

§ 4 | Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein e.V.

- g) **die Zustimmung des Präsidiums vor jeder Veräußerung oder Belastung von Grund- oder Hüttenbesitz einzuholen, soweit es sich um allgemein zugängliche DAV-Hütten handelt**~~jede Veräußerung oder Belastung von Grund- oder Hüttenbesitz, soweit es sich um AV-Hütten handelt, vom DAV genehmigen zu lassen;~~

§ 13 | Abteilungen, Gruppen

5. Die Leiter der Gruppen oder Abteilungen werden von den Gruppen oder Abteilungen zum Leiter/**zur Leiterin** oder Stellvertreter/**Stellvertreterin** gewählt und vom Sektionsvorstand bestellt.

§ 18 | Geschäftsordnung

3. **Beschlüsse des Vorstands können auch in Textform sowie im Rahmen einer Telefon- oder Videokonferenz herbeigeführt werden, wenn nicht mindestens ein Vorstandsmitglied binnen 3 Tagen nach Zugang der Einladung diesem Verfahren widerspricht; auch bei diesen Beschlüssen genügt die einfache Stimmenmehrheit**~~Statt in einer Sitzung nach Abs. 1 kann ein Beschluss auch durch schriftliche oder elektronische Stimmenabgabe der Mehrheit aller Vorstandsmitglieder gefasst werden.~~

§ 19 | Beirat

4. Der Beirat wird von dem/der Vorsitzenden, bei seiner Verhinderung von einem der beiden stellvertretenden Vorsitzenden nach Bedarf zu Sitzungen einberufen. Der Beirat soll möglichst **dreimal im Jahr in jedem Vierteljahr einmal** einberufen werden. Er muss einberufen werden, wenn mindestens drei Beiratsmitglieder die Einberufung schriftlich vom Vorstand verlangen.
6. Der Beirat fasst seine Beschlüsse mit einfacher Stimmenmehrheit der **anwesenden teilnehmenden** Mitglieder. **Beschlüsse des Beirats können auch in Textform sowie im Rahmen einer Telefon- oder Videokonferenz herbeigeführt werden, wenn nicht mindestens ein Mitglied binnen 5 Tagen nach Zugang der Einladung diesem Verfahren widerspricht; auch bei diesen Beschlüssen genügt die einfache Stimmenmehrheit**~~Im Übrigen gelten die Bestimmungen des § 18 Abs. 1 bis 3 entsprechend.~~

Satzungsänderungen (Anlage zu TOP 9)

Satzung Stand 23.03.2022

§ 20 | Einberufung

2. Der Vorstand kann eine außerordentliche Mitgliederversammlung nach den gleichen Bestimmungen wie in Absatz 1 einberufen. Sie muss einberufen werden, wenn dies mindestens ein Zehntel der Mitglieder schriftlich unter Angabe des Grundes beantragen. Auch der Ehrenrat und der Beirat können eine außerordentliche Mitgliederversammlung beantragen.
3. Anträge von Mitgliedern sind auf die Tagesordnung einer ordentlichen Mitgliederversammlung zu setzen, wenn sie bis zum 31. Dezember schriftlich mit Begründung eingereicht worden sind. Anträge zur Tagesordnung für eine außerordentliche Mitgliederversammlung sind spätestens 1 Woche vor der außerordentlichen Mitgliederversammlung schriftlich und mit Begründung einzureichen.
4. Der Vorstand kann beschließen, den Mitgliedern die Teilnahme an der Mitgliederversammlung im Wege der elektronischen Kommunikation zu ermöglichen oder die gesamte Mitgliederversammlung elektronisch durchzuführen.
5. Wenn die Mitglieder sich nicht an einem Ort versammeln dürfen und die Durchführung der Mitgliederversammlung im Wege der elektronischen Kommunikation für die Sektion oder die Sektionsmitglieder nicht zumutbar ist, ist ein Beschluss auch dann gültig, wenn auf Entscheidung des Vorstandes die Abstimmung im schriftlichen Verfahren dergestalt erfolgt, dass alle Mitglieder beteiligt wurden und bis zu dem vom Verein gesetzten Termin der Beschluss elektronisch oder schriftlich mit der erforderlichen Mehrheit gefasst wurde.
6. Bei einer Vorgehensweise nach Abs. 4 oder Abs. 5 sind insbesondere die Authentifizierung der elektronisch oder schriftlich Teilnehmenden und das Wahl- und Abstimmungsgeheimnis zu gewährleisten.

Geplante Änderungen 27.03.2024

§ 20 | Einberufung

2. Der Vorstand entscheidet nach seinem Ermessen, ob die Mitgliederversammlung in physischer Anwesenheit, hybrid oder virtuell erfolgt und teilt dies den Mitgliedern bei der Einberufung mit. In diesem Fall wird bei der Einberufung zugleich angegeben, wie die Mitglieder ihre Mitgliederrechte im Wege der elektronischen Kommunikation ausüben können.
3. Der Vorstand kann eine außerordentliche Mitgliederversammlung nach den gleichen Bestimmungen wie in Absatz 1 **und Absatz 2** einberufen. Sie muss einberufen werden, wenn dies mindestens ein Zehntel der Mitglieder schriftlich unter Angabe des Grundes beantragen. Auch der Ehrenrat und der Beirat können eine außerordentliche Mitgliederversammlung beantragen.
4. Anträge von Mitgliedern sind auf die Tagesordnung einer ordentlichen Mitgliederversammlung zu setzen, wenn sie bis zum 31. Dezember schriftlich mit Begründung eingereicht worden sind. Anträge zur Tagesordnung für eine außerordentliche Mitgliederversammlung sind spätestens 1 Woche vor der außerordentlichen Mitgliederversammlung schriftlich und mit Begründung einzureichen.
- ~~4. Der Vorstand kann beschließen, den Mitgliedern die Teilnahme an der Mitgliederversammlung im Wege der elektronischen Kommunikation zu ermöglichen oder die gesamte Mitgliederversammlung elektronisch durchzuführen.~~
- ~~5. Wenn die Mitglieder sich nicht an einem Ort versammeln dürfen und die Durchführung der Mitgliederversammlung im Wege der elektronischen Kommunikation für die Sektion oder die Sektionsmitglieder nicht zumutbar ist, ist ein Beschluss auch dann gültig, wenn auf Entscheidung des Vorstandes die Abstimmung im schriftlichen Verfahren dergestalt erfolgt, dass alle Mitglieder beteiligt wurden und bis zu dem vom Verein gesetzten Termin der Beschluss elektronisch oder schriftlich mit der erforderlichen Mehrheit gefasst wurde.~~
- ~~6. Bei einer Vorgehensweise nach Abs. 4 oder Abs. 5 sind insbesondere die Authentifizierung der elektronisch oder schriftlich Teilnehmenden und das Wahl- und Abstimmungsgeheimnis zu gewährleisten.~~

👁️ Warum müssen wir die Mitgliederbeiträge zum 1. Januar 2025 wieder erhöhen?

Eine Erläuterung zu TOP10 der Tagesordnung zur Mitgliederversammlung

Die letzte Erhöhung der Mitgliederbeiträge der Kategorien A, B/C, D und J wurde auf der Mitgliederversammlung am 29. März 2023 zum 1. Januar 2024 beschlossen.

Dies war damals zwingend erforderlich wegen der erheblichen Erhöhung der Energiepreise, der gewaltig gestiegenen Inflation und der Bildung unseres Klimabudget von rund 45.000,-€ im Zuge der Klimabeschlüsse des DAV.

Seitdem hat sich vieles in unserer Sektion und unserem Bundesverband DAV getan.

So wie wir als Sektion mit den Preissteigerungen zu kämpfen haben, hat unser Bundesverband das gleiche, größere Problem, da er nicht singulär handeln kann. Inflation, Mehrkosten in allen Bereichen, die erhebliche Anpassung der Personalkosten von über 10% in 2024 und eine deutliche Steigerung der Baukosten bei den Hütten von rund 50% seit 2021 führten zu einer Finanzierungslücke von rund 25% beim DAV. Um die Handlungsfähigkeit des DAV für die Zukunft sicherzustellen und eine Reduzierung des Angebotes für die Sektionen möglichst zu vermeiden, wurde auf der letzten Hauptversammlung in Lindau/Bregenz am 10./11. November nach intensiven Beratungen eine Erhöhung der Verbandsumlage für Vollmitglieder um 3,50 € zum 1. Januar 2025 beschlossen. Eine parallel geplante Erhöhung der Umlage für die neue Mehrjahresplanung des DAV von ca. 1,50 € wurde auf die nächste HV in 2024 verschoben.

Dies ist wieder viel Geld, welches wir nicht einfach aufbringen können. Darüber hinaus mussten auch wir die Vergütung unserer Mitarbeiter deutlich erhöhen, da die letzten Anpassungen teilweise deutlich zurückgelegen haben.

Aus diesen Gründen schlagen wir eine Anpassung unserer Mitgliedsbeiträge wie folgt vor:

- ❖ A-Mitglied: von 90,00 auf 95,00 €
- ❖ B-/C-Mitglied: von 45,00 auf 47,50 €
- ❖ D-Mitglied: von 45,00 auf 47,50 €
- ❖ J-Mitglied: von 25,00 auf 25,00 €

Mit dieser deutlichen Anpassung hoffen wir für die vor uns liegenden zentralen Aufgaben und deutlich gestiegenen Verbandsbeiträge gewappnet zu sein. Zur Unterstützung unserer Jugendarbeit verzichten wir hierbei ausdrücklich auf eine Erhöhung für das J-Mitglied und decken dies über den laufenden Haushalt ab.

Klimawandel, CO2-Fußabdruck, Energie- und Mobilitätswende werden immer deutlicher auf unser Sektionsleben vor Ort, im Gebirge auf unseren Hütten oder unseren gesamten bergsportlichen Aktivitäten einwirken.

In der Einladungsschrift des DAV zur HV, Seite 77 findet sich dazu ein passendes Motto:

„Unser Ziel: Gemeinsam richtig reagieren und damit so stark und zukunftsorientiert bleiben, wie wir das heute sind.“

Schauen wir nach vorne und packen es an!

Daniel Sterner *Vorsitzender*



SPURENSUCHE Nationalsozialismus – ein Projekt der Sektion Frankfurt am Main

Recherchen über verfolgte und ermordete Mitglieder des Alpenvereins in Frankfurt: <https://spurensuche.dav-frankfurtmain.de/>



Ein ereignisreiches Jahr

Jahresbericht | 2023



Blick auf die Marmolada

Wieder ist ein halbwegs normales Jahr zu Ende gegangen. 32 Indoor- und Outdoor-Veranstaltungen habe ich gezählt - und da sind die nahezu wöchentlichen Kletterausflüge nicht eingerechnet! Wir sind raus an die frische Luft gegangen und haben über unsere erfolgreichen Projekte berichtet

Mehrtägige Veranstaltungen waren die Kletterwoche in den Tannheimer Bergen im Mai, eine Wochenend-Bergtour ins Allgäu mit der Besteigung der Hammerspitze im Juni, das Klettern und Wandern in der Rhön an der Steinwand, ebenfalls im Juni, die drei Hochtourenwochen ins Wallis und an den Mont Blanc im Juli und August sowie die Klettersteigwoche in der Marmolada im September.

Wandern waren wir an der Hohen Mark (von Eppstein nach Niedernhausen), auf Panoramawegen rund um Ehlhalten, auf der Römerrunde bei Ober-Rosbach, von Kronberg zum Fröhlichen Landmann, Zauberberg und Fischbachtal, im Goldenen Grund und Eichelbacher Hof, auf der Vitaltour Lemberg, dem Burgenklettersteig in der Vulkaneifel, auf der traditionellen Himmelfahrtswanderung durch den Odenwald, dem Bergschluchtenpfad Ehrenburg, auf Altkönig,



Oberstdorfer Hammerspitze, Allgäu



Forcella dell'Uomo, Marmolada

Fuchsstein und Feldberg sowie rund um Wiesbaden und auf der Weihnachtswanderung.

Auch die Vorträge deckten viele Gebiete ab: Auf Klettersteigen durch die Sextner Dolomiten, Impressionen vom Tiroler Höhenweg, der Snowman Trek in Bhutan, Skitourenparadies Brancahütte, Bergsteigen und Arbeiten in Nordnorwegen und auf Spitzbergen, die Vorstellung der CO2-Bilanz in der BG, Klettersteige in den Lienzer Dolomiten, Wie war's im Urlaub, die Durchquerung des Alpenhauptkamms auf dem Tiroler Höhenweg, 4000er im Wallis und Auf einsamen Kletterrouten und auf dem Selvaggio Blu.

Das Jahr 2023 wird mit einer tollen 3-Gipfel-Tour im Taunus als Weihnachtswanderung ausklingen. Wenn ich mir ansehe, wie viele Kilometer wir in der BG gelaufen oder geklettert sind, wie viele Höhenmeter wir gestiegen und wieder abgeklettert sind, will ich mich für so viel Engagement, Unterstützung und Rückhalt bei allen, die mitgemacht haben, ganz herzlich bedanken.

Namentlich und ganz herzlich wollen wir uns bei Frank Gundersdorff in Vertretung für Petra Ahrens, Gabi und Gernod Dudda, Egbert Kapelle, Hans Kopetsch, Sabine Lehnicke, Sabine Mönnig, Andreas Müßig, Roland Scheil, Martin Schmal, Christoph Schumacher, Joachim Schygulla, Christian Thiemann und Stephan Weinbruch bedanken. Ohne eure tatkräftige Unterstützung und die viele Arbeit wäre das Programm nicht möglich gewesen. Ihr habt das Programm auf ehrenamtlicher Basis und in eurer Freizeit gestemmt! Davor ziehen wir den Hut und sagen euch ein ganz herzliches Dankeschön.

Lasst uns das neue Jahr 2024 mit ebenso vielen Terminen in der BG begehen. So wünschen wir ein weiter so auf diesem Weg.

Text: Egbert Kapelle, Fotos: Egbert Kapelle und Joachim Schygulla



Neues vom Klimateam

Offizielle und finale Bilanz für unsere Sektion

Entwicklung seit März 2023

Die erste Emissionsbilanz unserer Sektion für das Jahr 2022 haben wir als Klimateam im März 2023 größtenteils noch auf Basis von manuellen Berechnungen und ohne Tool-Unterstützung durch den Bundesverband erstellt. Der Zeitpunkt März 2023 war erforderlich, weil auf dieser Grundlage die Größe des Klimaschutz-Budgets im Sektionshaushalt für 2023 geplant und durch die Mitgliederversammlung beschlossen werden musste.

Im weiteren Verlauf des Jahres 2023 stellte der Bundesverband dann Möglichkeiten zum Upload unserer erfassten Daten bereit und berechnete aus den von den Sektionen bereitgestellten Daten deren „offizielle“ Bilanzen für das Jahr 2022, die diesen nach einem Korrekturlauf Anfang Oktober 2023 zur Verfügung gestellt wurden.

Emissionsbilanz 2022 wurde korrigiert

Aus den ursprünglich 507 Tonnen (im März 2023 zur Budgetplanung) wurden am Ende deutlich weniger, nämlich 384 Tonnen. Dieser große Unterschied hat drei Gründe:

- *Fehler bei der Dateneintragung*

Da das Klimateam nur aus einer Handvoll Leuten besteht, aber über 10.000 Einträge berechnen und übertragen musste, kam es dabei zu Fehlern.

- *Fehlende Emissionsfaktoren*

Die Bundesgeschäftsstelle hat uns 100 Kategorien vorgegeben, die erfasst werden mussten. Sie hat aber für über 40 Kategorien bis März 2023 keine Emissionsfaktoren festgelegt. Diese haben wir in „good guess“-Manier geschätzt, mit zum Teil größeren Abweichungen zu den erst im Oktober 2023 von der Bundesgeschäftsstelle veröffentlichten Faktoren.

- *Aktualisierte Emissionsfaktoren*

Auch mussten wir feststellen, dass die bereits bis März publizierten Faktoren nochmals geändert wurden. Das ist eigentlich eine gute Sache, wenn bei sinkendem Emissionsfaktor auch die CO₂e-kg reduziert werden. Es erklärt aber weitere Abweichungen.

Frankfurt etwas unter DAV-Durchschnitt

Für den gesamten DAV ergibt sich folgendes Bild:

- Insgesamt haben 140 Sektionen, 4 Landesverbände und der Dachverein eine CO₂-Bilanz aufgestellt, das sind rund 40 % aller Sektionen.
- Dabei wurden 13.400 Tonnen CO₂e bilanziert. Hochgerechnet auf den gesamten DAV ergeben sich daraus 51.000 t CO₂e.
- Pro Mitglied sind das im Durchschnitt 34 kg CO₂e, der Durchschnitt unserer Sektion liegt mit 32 kg CO₂e leicht darunter.

- Bei den Kletterhallen wurden im Durchschnitt 23 kg CO₂e pro qm Indoor-Kletterfläche ermittelt. Unsere Halle liegt mit 64 kg deutlich darüber, was wir uns genauer ansehen werden.

Erfassungsaufwand soll weiter sinken

Für 2023 haben wir nach einem gegenüber 2022 vereinfachten Verfahren Mobilitätsdaten erhoben. Das funktionierte bei Veranstaltungen fester Gruppen mit dem Zielort Frankfurt. Wenn von einer Gruppe mehrere Einzelerfassungen vorlagen, konnten wir die Mobilität für neue Veranstaltungen in Frankfurt hochrechnen. Es musste lediglich die Teilnehmerzahl der Veranstaltung gemeldet werden.

Auf dieser Grundlage werden wir die Mobilitätsbilanz 2023 zur Mitgliederversammlung im März 2024 vorlegen.

Für 2024 werden wir den Mobilitätsfußabdruck weiter erheben, wollen aber den Erfassungsaufwand mit Hilfe von mehr Hochrechnungen weiter reduzieren. Ein Potenzial dafür sind Tagestouren im Rhein/Main-Gebiet und den nahen Mittelgebirgen, wenn überwiegend öffentliche Verkehrsmittel eingesetzt werden. Dann sollen neben der Teilnehmerzahl und dem Zielort nur wenige weitere Daten dem Klimateam gemeldet werden. Diese sind mit dem Klimateam abzustimmen.

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung bleibt es bei dem bisherigen Verfahren.

Welche Maßnahmen haben wir in 2023 umgesetzt?

Natürlich ist die CO₂-Bilanzierung nur der erste Schritt auf dem Weg zu konkreten Veränderungen. So wie wir Daten zu unseren CO₂-Emissionen erfasst haben, haben wir auch Ideen für Maßnahmen zur CO₂-Reduktion gesammelt und einige davon bereits umgesetzt:

- Die Stromversorgung von Vereinsheim und Kletterhalle wurde auf Ökostrom umgestellt. Dies spart ca. 26 t CO₂e pro Jahr (knapp 7 % der Gesamtmenge).
- Die letzte Ausgabe des MainBERG wurde testweise auf Recycling-Papier umgestellt. Sollte sich das bewähren, spart dies 0,6 t CO₂e pro Jahr (0,2 % der Gesamtmenge).
- Wir haben mit den meisten Gruppen und Organisationseinheiten über ihren spezifischen Beitrag zur CO₂-Bilanz und Reduktionsmöglichkeiten gesprochen. Besonderer Fokus lag dabei auf einer stärkeren Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und einer besseren Auslastung der Autos durch Mitfahrer. Ob dies bereits in 2023 zu einem messbaren Effekt geführt hat, werden wir im März, nachdem wir die Mobilitätsdaten ausgewertet haben, sehen.

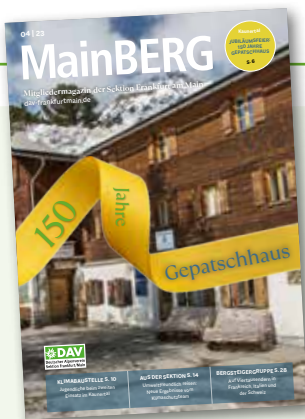
| Bilanz 2022 | | 3.11.2023 | | | 15.3.2023 | | |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|
| Sektion Frankfurt/Main | Alle Werte Tonnen CO ₂ e | | Verein und Heim | Kletterhalle | Hütten und Wege | | |
| | % | Summe | | | | Summe | Abw |
| 1 Gebäude | 16% | 62,0 | 17,3 | 27,7 | 17,1 | 63,9 | -3% |
| 2 Mitarbeiter | 7% | 27,5 | 4,8 | 11,7 | 11,0 | 21,7 | 26% |
| 3 Kunden | 0% | 0,3 | 0,3 | | | 0,3 | 0% |
| 4 Einkauf | 42% | 162,2 | 23,4 | 33,7 | 105,1 | 287,5 | -44% |
| 5 Veranstaltungen | 34% | 131,3 | 114,2 | 17,1 | | 133,8 | -2% |
| Summe | 100% | 383,4 | 160,0 | 90,2 | 133,2 | 507,3 | -24% |
| | | | 33% | 27% | 40% | | |

- Mit einigen Gruppen haben wir vereinbart, testweise bei der Veröffentlichung von Mehrtagesveranstaltungen im Internet auch die zu erwartenden CO₂-Emissionen zu erwähnen, um so das Ziel, diese so gut es geht zu begrenzen, noch stärker zu betonen.
- Eine Jugendgruppe hat sich verpflichtet, bei ihren Gruppenfahrten zukünftig nur noch vegetarisch oder vegan zu essen.
- In der Kletterhalle wurde eine Ideenbox für CO₂-Reduktionsmaßnahmen aufgestellt. Schickt uns auch gerne Eure Vorschläge an: klimaschutz@dav-frankfurtmain.de.

In 2024 werden die Maßnahmen noch viel stärker im Vordergrund stehen.

Woran wir arbeiten und was wir planen, erfahrt Ihr im nächsten MainBERG.

Bericht: Dieter Schönberger



Das MainBERG-Magazin wird klimafreundlicher

MainBERG 04 | 23

Johannes Seidel schreibt:

Hallo zusammen, das Magazin liest sich auch mit dem neuen, umweltfreundlicheren Papier sehr gut.

Norbert und Gisela Stroh schreiben:

Wir beide, 85 und 82 Jahre alt, nächstes Jahr 60 Jahre im DAV, brauchen uns

eigentlich ums Klima keine Gedanken mehr zu machen. Doch wir haben Kinder und Enkel, beide in der Sektion eingebunden, und können diese Umstellung auf Recyclingpapier nur begrüßen. Jedes Kilogramm CO₂, das eingespart werden kann, ist hilfreich, um die Klimaveränderung aufzuhalten und unsere Erde zu retten. Machen Sie weiter so!

Christoph Schumacher schreibt:

Ich habe heute das neue MainBERG-Magazin in den Händen gehabt. Man sieht zwar einen Unterschied zu den bisherigen Ausgaben, aber ich finde ihn minimal. Besonders positiv hat mich überrascht, dass die Fotos weiterhin farblich sehr gut wirken. Insgesamt bin ich der Meinung, dass der Umstieg auf Recycling-Papier der Wertigkeit des Magazins nicht geschadet hat.

MainBERG-FORUM

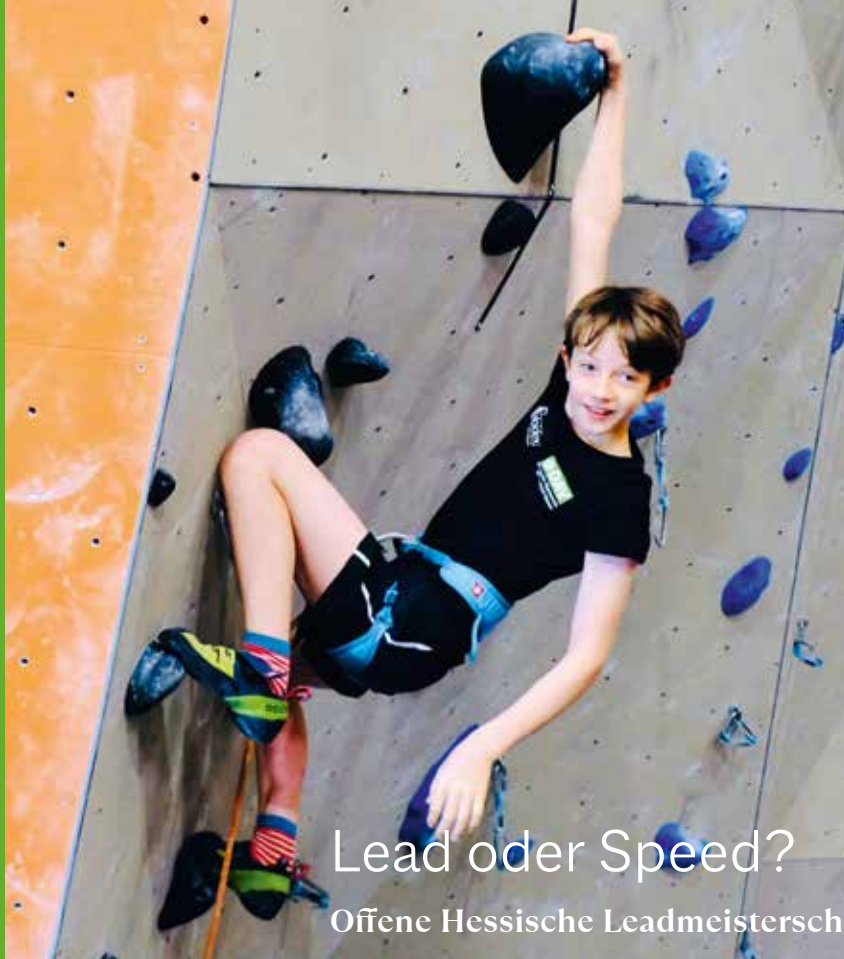
MainBERG antwortet:

Vielen Dank für eure Nachrichten! Nachdem wir auch mündlich nur positive Rückmeldungen bekommen haben, werden wir bei Recyclingpapier bleiben. In diesem Heft haben wir versuchsweise noch leichteres Papier benutzt – es wiegt nur 80 g statt 90 g/m².

Lob, Kritik oder Themenvorschläge?

Wir freuen uns über eure Zuschriften!

Ihr erreicht uns unter:
mainberg-magazin@dav-frankfurtmain.de



Lead oder Speed?

Offene Hessische Leadmeisterschaften in Wetzlar

Können zufrieden sein: Benjamin Breitbach und Hanna Ehnes

Anfang September versammelte sich die westdeutsche Wettkampf-Kletterszene in Wetzlar, denn dort ging die westdeutsche Serie im Lead mit den Offenen Hessischen Leadmeisterschaften zu Ende. Vorausgegangen waren Veranstaltungen in Frechen und Frankenthal. Damit wurden neben den hessischen Meistern - sowohl in der offenen als auch der hessischen Wertung - auch die Sieger*innen der westdeutschen Cup-Wertung gekürt.

Besonders knapp war es dabei in der Serie der weiblichen Jugend D. Hanna Ehnes und ihre Dauerrivalin Rosalie Gieser aus Kaiserslautern erzielten in jeder der drei Veranstaltungen dasselbe Ergebnis, nämlich fast immer Tops. Allerdings war Rosalie in der Finalroute immer etwas schneller - in Wetzlar machten unglaubliche zwei Sekunden den Unterschied von Platz 1 zu Platz 2 aus! Hanna erreichte damit einen hervorragenden zweiten Platz in der westdeutschen Cup-Wertung. Bei ihrem ersten Wettkampf im Vorstiegsklettern erreichte Juliane Nowka mit einem souveränen Top im Finale Platz 4 in der offenen Wertung und lässt damit auf großartige Ergebnisse in der kommenden Saison hoffen.

Ebenfalls erstmals wettkampfmäßig im Vorstieg unterwegs war Ferdinand Scheblein. Er kletterte dabei gleich auf Rang 5. Auch hier war die Zeit entscheidend und begünstigte in diesem Fall Ferdinand. Benjamin Breitbach musste nicht auf Geschwindigkeit klettern: Er toppte als einziger Athlet in der männlichen Jugend D die Finalroute und konnte so mit zwei Siegen bei den Wettkämpfen in Frechen und Wetzlar souverän den Gesamtsieg einfahren.

In der C-Jugend zeigte Gilda Nolden, was in ihr steckt. Ein Top in der Qualifikation und eines im Finale beförderten sie auf den dritten Platz, hinter zwei Kölnerinnen, die alle Routen toppen konnten. So durfte Gilda auch in der westdeutschen Wertung aufs Podest und strahlte beim Siegerfoto mit Bronze.

Noah Pobre war in den letzten Wettkämpfen zunehmend stärker geworden und wollte dies in Wetzlar in der B-Jugend auch wieder unter Beweis stellen. Leider verletzte er sich und musste sich auf das Anfeuern der Teamkamerad*innen beschränken. Verdientermaßen belegte er aber aufgrund seiner herausragenden Ergebnisse in Frechen und Frankenthal Platz 2 in der westdeutschen Cupwertung. Chapeau! Nach hoffentlich baldiger Genesung sehen wir ihn bestimmt erfolgreich beim Deutschen Jugendcup.

Bei der weiblichen Jugend B erreichte Clara Pauly einen guten fünften Platz in der offenen Wertung und schrammte damit knapp am Podestplatz in der Cup-Wertung vorbei. Der Knaller kam dann am Sonntag in der weiblichen A-Jugend. Das Podest war fest in Frankfurter Hand: Emily Schmidt siegte vor Lara Bäzol und Amalia Sandner sicherte sich Platz 3.

Bei den Damen stach Emma Bernhard mit einem Sieg in der offenen Wertung heraus. Luisa Kneppel, die in Wetzlar nicht mitkletterte, errang jedoch durch die starken Vorergebnisse Silber in der westdeutschen Wertung. Bei den Herren konnte Jakob Nibler mit dem Vizehessenmeistertitel überzeugen, der ihm auch Platz 2 im westdeutschen Cup einbrachte.

In Summe konnte die DAV Sektion Frankfurt zahlreiche Erfolge aus der westdeutschen Serie einfahren und war damit eine der erfolgreichsten Sektionen aus den Bundesländern Saarland, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Hessen. Weiter so!

Platzierungen der Frankfurter*innen in der hessischen Wertung (in Klammern die Platzierung der offenen Wertung):

Jugend D weiblich

1. Hanna Ehnes (2.) | 2. Juliane Nowka (4.)
6. Merle Jansen (16.)



Nachwuchs: Valerian war der Jüngste beim Klettermarathon

Jugend D männlich

1. Benjamin Breitbach (1.) | 2. Ferdinand Scheblein (5.)

Jugend C weiblich

1. Gilda Nolden (3.) | 3. Luna Groetzner (6.)

Jugend C männlich

6. Ben Neuendorf (14.)

Jugend B weiblich

2. Clara-Sue Pauly (5.) | 3. Hannah Hejtmann (6.)
4. Dora Emilia Meszaros (7.) | 5. Mia Christoph (8.)
6. Maja Erb (9.)

Jugend A weiblich

1. Emily Schmidt (1.) | 2. Lara Bätzol (2.)3. | Amalia Sandner (3.)

Damen

1. Emma Bernhard (1.) | 3. Wiebke Weber (5.)
5. Emily Schmidt (10.) | 6. Marie Pfeiffer (12.)
7. Linda Schäfer (13.) | 8. Alina Langenbach (14.)
9. Anna Gießel (17.) | 11. Lara Bätzol (21.)
12. Amalia Sandner (22.) | 14. Sophia Görg (25.)

Herren

2. Jakob Nibler (2.) | 3. Frederik Schmelzer (5.)
6. Alexander Schaffstein (16.) | 7. Moritz Jacob (17.)

Bericht und Fotos: Dirk Breitbach



Gut gelaunt beim Trainingslager in Imst

www.dav-frankfurtmain.de

Die Kletterjugend und Sportklettergruppe

K wie Kinder: Unsere Gruppe besteht seit über 15 Jahren und bietet über 150 Kindern, Jugendlichen und mittlerweile Erwachsenen ein breites Angebot im Sportklettern, vom Hobbysportler bis hin zum internationalen Worldcupstarter.

L wie Lieblingssport: Das Sportklettern ist als Individualsportart sehr vielseitig und somit für jeden etwas. Es teilt sich in drei Disziplinen, in denen wir unsere Kinder und Jugendlichen ausbilden. Wer möchte, darf natürlich auch an Wettkämpfen teilnehmen, es ist aber kein Muss.

E wie Erlebnisse: Das heißt aber nicht, dass man Klettern alleine betreibt, ganz im Gegenteil! Ohne einen Sicherungspartner, ohne das Team geht nichts in unserer Gruppe. Die Kinder lernen verantwortungsbewusst und aufmerksam mit ihren Kletterpartnern umzugehen. So bilden sich über die Jahre oft enge Freundschaften. Zusammen treten sie auch bei den Wettkämpfen an und erleben eine Menge auf gemeinsamen Ausflügen und Trainingsfahrten.

T wie Training: Wir bieten für die verschiedenen Altersgruppen und Disziplinen an sechs Terminen in der Woche ein Training an, vier mal mit Gleitzeit, damit die Kinder trotz Verschiebungen in ihrem Terminkalender möglichst oft daran teilnehmen können.

T wie Turniere: Auf den Wettbewerben läuft es oft super für unsere Athleten – über 40 mal standen sie letztes Jahr auf einem Podest -, vielleicht aber auch mal weniger gut. Dann ist es erst recht wichtig, wenn das Team da ist, um zu unterstützen und aufzufangen.

E wie Erfolg: Auch wenn nicht jeder auf dem ersten Platz stehen kann oder will, so klettern unsere Kinder und Jugendlichen sehr erfolgreich: sie erklimmen immer höhere Schwierigkeitsgrade, sind aktiv, wachsen über sich hinaus und haben einfach Spaß mit ihren Freunden.

R wie Reisen: Neben dem Training vor Ort fahren wir ein bis zwei mal im Jahr nach Österreich, um dort zusammen eine schöne Zeit mit Klettern, zu verbringen.

N wie Nochmal: Am Ende der Saison ist vor der Saison! Momentan befinden wir uns im Aufbautraining für das neue Jahr. Wer gerne mal bei uns reinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen!

Text: Anna Gießel

Jahresbericht 2023

Die Trekkinggruppe ist aus der im Januar 1989 gegründeten „Junioren-Wandergruppe“ hervorgegangen, mittlerweile bewegt sich das Alter der Gruppe zwischen Mitte 40 und Mitte 60 Jahren. Ende 2023 hatten wir rund 110 registrierte Mitglieder. Schwerpunkt der Aktivitäten ist das Wandern. Monatlich wird normalerweise eine Tageswanderung in den nahen Mittelgebirgen mit einer Länge von ca. 20-25 km durchgeführt.

Nachdem in den Vorjahren wegen Corona fast ausschließlich Tagestouren veranstaltet wurden, fanden dieses Jahr auch wieder mehrere Wochenend- bzw. Mehrtagestouren statt. Übernachtet wird dabei in der Regel in Pensionen, einfachen Unterkünften oder Hütten, angereist mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Gruppenabende gab es im März, Juni und August in verschiedenen Gaststätten sowie den Planungsabend im November.

Tagestouren 2023

Januar:

Rheinsteig: von Wiesbaden nach Schlangenbad,
Organisation: Barbara und Linda

Februar:

Odenwald: rund um Zwingenberg,
Organisation: Birgitta, Isabel und Nick

April:

Taunus: von Friedberg nach Bad Nauheim,
Organisation: Corinna und Javier

Mai:

Langwanderung: Rheintanus von Idstein nach Wiesbaden, Organisation: Klaus

Juli:

Odenwald: Nibelungensteig von Hetzbach nach Erbach,
Organisation: Martina und Wolfgang



Auf dem Albsteig: Blick auf Burg Hohenneuffen



Der Funtensee mit Blick auf die Schönfelder Spitze

August:

Spessart: rund um Heigenbrücken,
Organisation: Jutta

September:

Rheingau: Gebückweg und Morschbergfest,
Organisation: Klaus

Bei den Tagestouren gibt es in der Regel keine Begrenzung bezüglich der Teilnehmerzahl und eine Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich, hilft aber den Organisierenden bei der Planung einer eventuellen Einkehr bzw. der Zugtickets.

Wochenend- und Mehrtagestouren 2023

März:

Wochenendtour im östlichen Spessart,
Organisation: Klaus

Von Heigenbrücken führte die Tour mit mehreren An- und Abstiegen durch den Spessartwald über Wiesthal und das Frammersbacher Tal nach Frammersbach, von dort bergauf zur Einkehr in der Waldgaststätte „Bayerische Schanze“ und weiter zum Tagesziel, dem Weiler Neuhof, wo übernachtet wurde. Am nächsten Tag ging es teils auf schönen Waldwegen oder entlang aussichtsreicher Hänge über Burgjoß nach Bad Orb.

Juni:

Mehrtagestour auf dem Albsteig,
Organisation: Linda und Manu

Endlich konnte die 2018 begonnene und für 2020 geplante, aber leider wegen Corona abgesagte Tour auf dem Albsteig für die Gruppe fortgesetzt werden. Die sehr aussichtsreiche Tour entlang des Nordrandwegs der schwäbischen Alb führte von Owen über Beuren, die Burgruine Hohenneuffen nach Bad Urach, am Uracher Wasserfall vorbei über die Eninger Heide nach Reutlingen. Übernachtet wurde in Beuren, dem schönen Städtchen Bad Urach mit netten Kneipen sowie in Reutlingen, wo auch eine Stadtführung stattfand.



*Kleines Foto: Auf dem Hundstein
Großes Foto: Blick vom Jenner auf Königssee und Watzmann*

August:

*Mehrtages tour vom Königssee ins Rauriser Tal,
Organisation: Bettina und Thomas S.*

Im August konnte auch die 2019 begonnene und ursprünglich für 2020 geplante Fortsetzung der Alpenüberquerung „Salzburg – Triest“ durchgeführt werden. Die Tour startete am Carl von Stahl Haus oberhalb des Königssees, wo gleich am ersten Tag mit der Überschreitung des Hagengebirges aufgrund der Wegbeschaffenheit, der ca. 1000hm, einer Gehzeit von über 7h und der hochsommerlichen Temperaturen eine anstrengende Etappe auf dem Programm stand. Belohnt wurden wir mit schönen Aussichten auf Königssee, Obersee und Watzmann, der Sichtung von Steinböcken, der legendären Gemüsesuppe auf der Wasseralm und einem tollen Sternenhimmel. Danach begann die Durchquerung des Steinernen Meeres, die zum Kärlingerhaus am Funtensee führte. Am nächsten Tag ging es bei guter Fernsicht über die Karsthochfläche des Steinernen Meeres mit Einkehr im Ingolstädter Haus und weiter zur Peter Wiechenthaler Hütte. An diese lange Etappe schloss sich mit dem Abstieg nach Maria Alm und der Übernachtung in einem Hotel ein Erholungstag an, damit am folgenden Tag die Überschreitung der nächsten Gebirgsgruppe, der Salzburger Schieferalpen, angegangen werden konnte. Deren höchste Erhebung ist der Hundstein mit 360-Grad-Blick, hier wurde im uralten Statzerhaus übernachtet. Dann folgte der lange Abstieg ins Salzachtal nach Taxenbach und durch die Kitzlochklamm ging es weiter ins Rauriser Tal. Am letzten Tag führte eine gemütliche Wanderung ins Krumltal, das durch die Wiederansiedlung der Bartgeier bekannt geworden ist. Damit endete eine erlebnisreiche Tour mit schönem Wetter, Regen gab es erst auf der Rückfahrt.



Bei der Alpenüberquerung: das Steinerne Meer

Dezember

*Nikolaustour: rund um Bad Kreuznach,
Organisation: Bettina und Klaus*

Von Bad Kreuznach führte die Tour am Schloss Kauzenburg vorbei hinauf in den Kreuznacher Stadtwald. Abwechslungsreich bis auf den Rotenfels, Deutschlands höchster Felswand nördlich der Alpen, hinab nach Bad Münster am Stein und entlang der Nahe zum Ortsteil Ebernburg, wo die obligatorische Weinprobe stattfand. Am nächsten Tag ging es mit mehreren Auf- und Abstiegen und schönen Ausblicken auf den Rotenfels und das Nahetal über die Ebernburg und die Burgruine Rheingrafenstein zurück nach Bad Kreuznach, wo die Tour auf dem Weihnachtsmarkt ausklang.

Neue Mitglieder sind immer willkommen. Wer unsere Gruppe kennenlernen möchte, hat die Gelegenheit bei einer Tagestour oder einem Gruppenabend. Ihr könnt Euch auch über das Kontaktformular im Internet melden.

Die Leitung der Trekkinggruppe bedankt sich recht herzlich bei allen, die Touren organisiert oder den Verein bei einer Veranstaltung unterstützt haben.

Text: Bettina Weisbecker, Fotos: Teilnehmer

Schlappekicker Inklusionspreis 2023

Unsere Sektion wurde 2023 – neben vier weiteren Vereinen – von der Frankfurter Rundschau mit dem Inklusionspreis der Schlappekicker ausgezeichnet.

Die Verleihung fand am 12. November in der Fabriksport-halle in Frankfurt-Fechenheim statt. Jeder Verein konnte sich mit einem kurzen digitalen Vortrag vorstellen. Unsere drei inklusiven Initiativen waren vertreten durch Christin Hartmann und Ute Biedermann von der Klettergruppe Vertikal Gemeinsam sowie Monika Gruber und Philipp Grether für die KLETT^hERAPIE, und auch Tim Schaffrinna als Paraclimber hatte Zeit mitzukommen. Karin Gierke war vom Vorstand dabei.

Wir erhielten einen großen Scheck über 3000 Euro! Es ist ein gutes Gefühl, dass unser Einsatz für Inklusion im DAV gesehen und gewürdigt wird. Nun wäre es natürlich toll, wenn der Preis zum Beispiel dazu verwendet würde, die Kletterhalle auch für Rollstuhlfahrende nutzbar zu machen.

Bericht und Foto: Ute Biedermann



KLETT^hERAPIE

Kurse in Frankfurt gut besucht

Jahresbericht | 2023

2023 haben in Frankfurt insgesamt drei KLETT^hERAPIE-Kurse stattgefunden, an denen jeweils zehn bis zwölf Menschen teilnahmen. Insgesamt haben bis zu zehn verschiedene Helferinnen und Helfer mitgewirkt, um die Kurse zu ermöglichen.

Der Kurs hat in diesem Jahr enger mit der Klettergruppe Vertikal Gemeinsam kooperiert. Sofern der Wunsch besteht, bilden wir verstärkt Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie deren Angehörige soweit aus, sodass sie sich

der Klettergruppe anschließen und dort unabhängig von der KLETT^hERAPIE ganzjährig klettern können. Damit kann unser Kurs dann auch weitere Interessenten aufnehmen.

Bereits in den vergangenen Jahren hatte es Rückmeldungen gegeben, dass der Name KLETT^hERAPIE irreführend sei, da wir keine Therapie anbieten, sondern nur eventuell therapiebegleitendes Klettern. In einer Mail, die ich dieses Jahr bekam, wurde das besonders deutlich: Die Interes-

sentin hatte sich bei uns gemeldet, weil sie dachte, wir würde Therapie anbieten. Nachdem ich sie aufgeklärt hatte, war sie sehr enttäuscht und hat ihre Enttäuschung sehr deutlich zum Ausdruck gebracht. Deswegen wird im nächsten Jahr in den Ausschreibungen nur Inklusionskletterkurs stehen. Der Name KLETT^hERAPIE wird zwar intern weiter so geführt, wird aber nach außen mindestens für die Kurse in Frankfurt nicht mehr verwendet.

Bericht: Ting Chen



Redaktionsschluss Heft 02 | 2024

Redaktionsschluss für das nächste MainBERG-Magazin ist der **18. März 2024**.

Jahresbericht 2023



Besucherschancen und Kurse: Von Januar bis Anfang Dezember 2023 konnten wir 34.800 Besucherinnen und Besucher in unserem Kletterzentrum begrüßen. Unser umfangreiches Angebot mit insgesamt rund 300 Kursen und 1.700 Teilnehmer*innen trug dazu bei, die Begeisterung für das Klettern weiter zu fördern. Darüber hinaus fanden in unserer Halle regelmäßige Angebote des Kletterzentrums wie etwa der Klettertreff oder Kinderkletterclub statt sowie Angebote von Sektionsgruppen.

Routenbau: Unser Routenbauteam erhielt Verstärkung durch zwei talentierte Routenschrauber*innen. Gemeinsam mit dem bereits bestehenden Team haben sie im Laufe des Jahres beeindruckende 250 neue Routen geschaffen – eine Mischung aus Kreationen unserer Hausschrauber und auch Profischraubern.

Teleskophubsteiger und Schulungen: Die Anschaffung eines Teleskophubsteigers hat die Arbeitsabläufe im Routenbau und der Wartung erheblich erleichtert. In intern durchgeführten Bedienerausbildungen wurden bereits acht Bediener*innen qualifiziert, damit zu arbeiten.



Autobelays: Die Einrichtung der drei Autobelays stößt auf großes Interesse und Zuspruch unserer Klettergemeinschaft. Dieses automatisierte Sicherungssystem ermöglicht ein flexibleres und unabhängigeres Klettererlebnis, gerade auch wenn einmal Kletterpartner*innen fehlen sollten.

10 Jahre Kletterzentrum: Im Juni feierten wir unser 10-jähriges Bestehen mit einem Tag der offenen Tür (s. Bericht im MainBERG 3|23)

Sicherheitsupdate und Webseite: Ende November tauschten wir aus Sicherheitsgründen einige Kerne der Boulderplatte aus. Parallel dazu arbeiten wir mit Hochdruck an einer neuen Webseite für das Kletterzentrum, um unseren Besuchern eine verbesserte Online-Erfahrung zu bieten.

Neue Griffe und Umlenkpunkte: Wir haben neue Griffe bestellt, die nach und nach verschraubt werden, um das Klettererlebnis weiterhin spannend zu gestalten. Gleichzeitig planen wir die Umrüstung der Umlenkpunkte in der Halle auf ein System von Petzl.

Ausblick: Ein Höhepunkt im kommenden Jahr wird ein internationaler Para-Kletterwettkampf Ende Mai sein. Wir freuen uns darauf, Gastgeber für diese spannende Veranstaltung zu sein und die Besten der para-kletternden Athleten begrüßen zu dürfen.

Danke: Mein herzlicher Dank geht an das gesamte Team des Services, die Trainer*innen, das Routenbauteam samt den ehrenamtlichen Routenschraubern und natürlich an alle treuen kletterbegeisterten Kund*innen. Das Vertrauen des Vorstandes bestärkt uns in unserer Arbeit.

Auf ein weiteres spannendes Jahr mit Euch allen!

Mit kletterfreudigen Grüßen,
Olaf Starke, Betriebsleiter

Ihre Anzeige mit
besten Aussichten
im MainBERG



Anfragen bitte an:

ursula.ruessmann@dav-frankfurtmain.de

Tonia und Marvin beleuchten die viele Jahrtausende alte Tropfsteinsäule in der Cueva de la Rubicera im Nationalpark Collados del Asón in Kantabrien. Die Höhlentraverse zum Tora Mortero de Astrana zählt zu den schönsten Touren in diesem außergewöhnlichen Kalkgebirge.

Foto: Frank Wolf



NATIONALPARK
COLLADOS DEL ASÓN



Follow Gravity

Jahresbericht der Höhlengruppe | 2023

Jahr eins nach Corona? Schon haben wir uns zu acht für die Osterzeit im Untergrund des Französischen Jura eingefunden. Wunderbar sind das gemeinsame Köcheln mit viel Gelächter und Gequatsche und die unverändert schönen Höhlen. Die Seiltechnik wurde umfassend aufgefrischt, denn wir hatten ja noch Großes vor in 2023.

Nach der Höhlenforschertagung (VdHK) in Hessen war die Zeit für die große Reise nach Kantabrien in Nordspanien gekommen. Im Valle-de-Ason-Nationalpark gibt es nicht nur viel ruhige Bergnatur, sondern auch monströse Großhöhlen mit 50 km Ganglänge und mehr. Wir reisten an, um Höhlen-Traversen zu machen. Bei dieser Königsdisziplin der Höhenbefahrungen durchquert man die Höhle mit einem Höhlenplan in der Hand sowie einer baskischen oder spanischen Beschreibung. Dazu steigt man mit voller Höhlenmontur und Material etwa 2 Stunden und 600 Höhenmeter auf den Berg und sucht mehr oder weniger lang den meist unscheinbaren Eingang. Mit einem doppelt gelegten 50-m-Seil verschwindet man in einem 20-m-Schacht und zieht das Seil dann nach unten ab. Nun ist schlagartig die Marschrichtung klar – Follow Gravity!

Es geht nur noch beim unteren Ausgang hinaus. Der Weg durch weitere Schächte, Engstellen und Wasser kann dann gut 8 Stunden dauern (ohne Verlaufen), bis man wieder unter freiem Himmel steht – und oft ist man dann noch lange nicht beim Auto. 12 Stunden sind so schnell vergangen, und nach dem Kochen und Schlafen ist der folgende Tag schon deutlich kürzer ...

Wir haben in der langen Woche drei fantastische große Traversen geschafft und noch einige andere Höhlen mit allerschönstem Sinterschmuck besucht. Auch die Cueva de Covalanas mit prähistorischen Höhlenmalereien stand auf



Das letzte Einhorn

dem Programm. Die weltbekannte Höhle von Altamira ist nicht die einzige Sensation dort!

Im Juli ging es zur Vortour in die beliebten Loferer Steinberge, um das Material und Futter für die Forschungswochen 1000 Höhenmeter hinaufzutragen. Wegen der globalen Erwärmung gibt es plötzlich Höhlenpotential in der Großen Wehrgrube – einige Eispfropfen sind weg. Der Brunnenschacht wurde erstmals seit 2016 wieder besucht. Bei -200 m geht es weiter ins tiefe Unbekannte. Tom bohrt weiter unten an einem Schachtkopf die Anker ein und verschwindet dann mit 100 m Seil gegen den Höhlenwind in die Tiefe. Es dauert unglaublich lange, bis er „Boden“ meldet, und das Echo klingt dabei sehr weit entfernt. Arne, Lilo und ich folgen hinab ins Schwarze. Die neue Kathedrale der Finsternis hat ungefähr die Grundfläche eines Fußballplatzes und ist gut 80 m hoch. Bislang die größte bekannte Halle in den Loferer Steinbergen!

Das letzte Einhorn, unser neues Forschungsprojekt im nackten Karst der Loferer Steinberge, lockt uns im August zu sechst bis in die Haarspitzen motiviert hinauf und hinein ins wilde Gebirg. Wir schaffen den Durchbruch an einer fiesen vertikalen Engstelle und folgen dem Wind durch viele weitere Schachtstufen. Plötzlich ist es wieder sehr luftig unter den Sohlen und Arne startet 50 m hinab in den Grand Canyon. Dort ist Platz! Und auch eine Fortsetzung für 2024 tut sich auf ...

Zum Ausklang dieses denkwürdigen Höhlenjahrs fahren wir Ende September an die Ardeche in Frankreich. Die Durchquerung des Aven Despeysee – Grotte St. Marcel-Systems dauert etwas länger; wir haben uns ordentlich im Labyrinth verlaufen (nomen est omen). Trotzdem haben wir jede der 14 Stunden genossen – es ist so schön da drin! Danach nehmen wir noch den Dent de Crolles bei Grenoble ins Visier. Akkurat vorbereitet gelingt auch die vor 70 Jahren erstmals mit vielen Strickleitern begangene sehr alpine Traverse Trou du Glace – Grotte Guiers Mort.

Als Zugabe darf eine Jahresendfeier mit vielen netten Freunde und leckerem Selbstgekochten nicht fehlen. Unser interaktiver Wochen-Höhlenkalender für 2024 lässt jetzt schon die Augen glänzen.

Text und Fotos: Oliver Kube



Dents de Crolles

FAMILIENGRUPPE III

Collage von Karolin Weisser



Feuerstahl und Keltenpfade

Jahresbericht der Familiengruppe V



Das „kleine Felsenmeer“ liegt bei Steinau

Nachdem über die meisten Unternehmungen dieses Jahres schon in den vergangenen Ausgaben des MainBERG berichtet wurde, folgen hier noch die Highlights der letzten Monate:

Kinderkunstpfad

Die September-Wanderung führte uns in kleiner, aber feiner Runde (zwei Familien) vom Böllenfalltor in Darmstadt über den Kinderkunstpfad hinauf zur Ludwigshöhe. Der Weg ging über abwechslungsreiche Wald- und Trampelpfade, und wir konnten nebenher noch zahlreiche Kunstwerke entdecken. Ganz hoch im Kurs stand bei den Kids das U-Boot.

Nach einer ersten Rast an der Ludwigsklause (der frisch gebackene Kuchen an der Hütte schlug dann doch die mitgebrachte Vesper) ging es gestärkt weiter.

Auf dem Rückweg waren die Jungs ganz fasziniert von einem ferngesteuerten Kletterauto. Gespannt schauten sie, ob es die Spitze des Goethfelsens sicher erreichen würde. Am Ende haben die Jungs an einem Felsen beim Herrgotts-

Zauberwald und Burgruine

Am 6. Oktober brach die Familiengruppe zu ihrer ersten Wochenendtour nach der Coronapause auf. Es ging in den nahe gelegenen Odenwald auf den Erlenhof bei Fränkisch-Crumbach. Dort sammelten sich die Familien und bezogen ihre Quartiere in dem schön gelegenen Dreiseitenhof. Der Freitagabend wurde gemeinsam in der Hofküche verbracht, während die Jungs der Gruppe im Hof Fußball spielten.

Am Samstagmorgen trafen sich alle zum gemeinsamen Frühstück in der Hofküche. Zum Start der Tour ging es los in Richtung Höllereck. Nach dem Aufstieg erreichten wir einen Gleitschirmfliegerplatz, von dem wir die Aussicht in das Tal auf Fränkisch-Crumbach bestaunten. Anschließend ging es weiter durch den sogenannten Zauberwald, wo es entlang des Weges für die Kinder diverse Steininformationen zu entdecken gab. Im weiteren Verlauf führte unsere Route auf den Sagenrundweg von Fränkisch-Crumbach. Entlang des Sagenrundweges standen verschiedene Erlebnisstationen mit bebilderten Tafeln. Per QR-Code können dort Geschichten über den Rodensteiner als Audio-Guide abgerufen werden. So gab es immer wieder Stopps, bei denen wir am Handy den kurzen Geschichten lauschten.

Als nächstes erreichten wir den Fallbach-Wasserfall. Leider führte er aufgrund der langen Trockenheit kaum Wasser. Wir konnten trotzdem erahnen, was für einen beeindruckenden Anblick der Wasserfall normalerweise bietet.

Nach einem weiteren Stück Weg erreichten wir die Burgruine Rodenstein. Die Kinder erkletterten die Mauern und hörten sich noch mehr Sagen über das Handy an. Zur Stärkung kehrten wir in das Unterhalb der Burgruine gelegene Hofgut Rodenstein ein, wo wir den Sonnenschein im Biergarten genießen konnten.

Gut gestärkt führte uns unser Weg wieder Richtung Erlenhof. Unterwegs hielten wir noch Ausschau nach geeignetem Holz, denn die Kinder durften sich heute einen Feuerstahl mit Holzgriff bauen. Nach der Rückkehr auf den Hof begannen sie gleich zu sägen und das Aststück für ihre Hände zurechtzuschneiden. Wir bohrten Löcher in die Griffe, sodass sie den Feuerstahl darin festkleben konnten, und so hatten schließlich alle einen eigenen Feuerstahl angefertigt. Damit wurde die Feuerschale entzündet und der Abend bei Gegrilltem und Getränken genossen.

Das kleine Felsenmeer

Am Sonntag meldete die Hessenwarn-App einen Großband. Nach kurzer Prüfung der Meldung traten wir die Fahrt nach Steinau an. Dort ging es vom Wanderparkplatz zuerst zum nahegelegenen „Kleinen Felsenmeer“. Trotz des Namens ist das auch ein bestaunenswerter Anblick. Nachdem sich alle warm geklettert hatten, wanderten wir anschließend wieder auf normalen Waldwegen. Über die kleine Heimatblick-Hütte ging es zum Natur-Parcours. Hier führten die Kinder

Ihre Anzeige mit
besten Aussichten
im MainBERG



Anfragen bitte an:
ursula.ruessmann@dav-frankfurtmain.de



Unterwegs mit acht Kindern und zehn Erwachsenen: die Familiengruppe V

im nahegelegenen Bach umfangreiche Staudammarbeiten durch. Der weitere Weg führte uns bergan in Richtung Steinkopf. Auf dem Steinkopf liegt eine größere Felsformation, das sogenannte Zindenauer Schlößchen. Hier gab es eine kurze Rast und die Kinder konnten ausgiebig an, auf und über die Felsen klettern. Anschließend ging es wieder abwärts in Richtung Wanderparkplatz.

Dort verabschiedeten sich die Familien und traten die Rückreise in Richtung Frankfurt an. Nach der längeren Pause war es ein schönes und erlebnisreiches Wochenende.

Mühlenwanderung

Für die letzte Wanderung der Familiengruppe V im Jahr 2023 trafen sich drei Familien mit vier Kindern am letzten Sonntag im Oktober an der Hohemark in Oberursel. Schon die Planung gestaltete sich nicht einfach, da für den Tag ausgiebiger Regen vorhergesagt war. Glücklicherweise fand sich dann doch eine kleine Gruppe Unerschrockener, die es mit dem Wetter aufnahmen.

Die ursprünglich geplante Runde „Mühlenwanderung“ von der Hohemark nach Heddernheim wurde spontan umgeplant, und wir wählten die ebenso familientaugliche Runde Oberursel - Bärenhöhle - Goldgrubenfelsen mit überschaubaren 6 km. Die Route gilt in den Wanderführern als historisch gut beschrieben und verläuft auf ehemaligen Keltenpfaden. Entlang des Weges stehen zahlreiche Informationstafeln sowie umfunktionierte Ferngläser, durch welche die Kinder schauen konnten.

Nicht nur wegen des regnerischen Wetters gab es beim Blick durch die Ferngläser keine Aussicht zu sehen – vielmehr wurden künstliche Bilder in das Blickfeld des Betrachters projiziert, die einen Einblick in das Leben der Kelten boten. Zum Beispiel sah man, wie sie ihre Befestigungs- oder Grabanlagen errichteten.

Nach gut zwei Dritteln der Strecke ging es dann wieder langsam bergab, und der Weg führte uns parallel zur Hohemarkstraße wieder zurück. Die Intensität des Regens nahm nun immer mehr zu und alle Teilnehmer der Gruppe waren froh über entsprechend wasserdichte Kleidung. Dabei gab auch die kleinste Wandersfrau in der Runde eine tapfere Figur ab, ohne wenn und aber. Ein kurzer aber steiler Abstieg, der bei den Kindern für enormen Spaß am Ende der Tour sorgte, mündete dann in eine schnurgerade Baumallee parallel zur Straße und brachte uns zurück zum Taunusinformativzentrum. Im Tropfnass standen wir im Informationszentrum Spalier für das obligatorische Gruppenfoto.

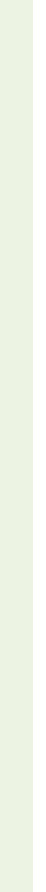
Am 26. November schloss die Familiengruppe V das Jahr 2023 mit einem gemeinsamen Besuch im Kletterzentrum der Sektion ab. Das Klettern in der Halle hat sich mittlerweile als beliebte Alternative bei kaltem und nassem Wetter entwickelt und bereitet den Kindern immer große Freude.

*Text: Simone Dechant, Stefan Theiss, Stefan Riedmüller
Fotos: Stefan Theiss*



Du willst das Klima schützen und Papier sparen?

Ganz einfach: MainBERG-Magazin online bestellen unter www.dav-frankfurtmain.de/zeitschriften



Faulschnee statt Pulver, Skitragen statt Talabfahrt



Kitzbühler Alpen im März

Die Skigruppe war fleißig im Winter 2022/23. Wir waren viel unterwegs, und im MainBERG wurde regelmäßig berichtet über

- das Ski-Opening im Dezember 2022 (Heft 1|23),
- die Freerider- und Tourenwoche in Gargellen sowie über die Langlauf- und Tourenwoche im Langtaufener Tal (Heft 2|23),
- die Gemeinschaftstouren im Wipptal Mitte Februar und eine Skidurchquerung der Kitzbüheler Alpen (Heft 3|23) sowie
- Skitouren am Großen St. Bernhard (Heft 4|23).

Es brauchte viel Idealismus für Skitouren im letzten Winter, denn wie ein roter Faden zieht sich durch alle Berichte die Beobachtung, dass die Schneeverhältnisse relativ schlecht waren: Faulschnee statt Pulver, Skitragen statt Talabfahrt. Beispielhaft seien die Verhältnisse im März in den Kitzbüheler Alpen genannt (Foto oben).

Ein letzter Bericht fehlte noch, um das Saisonbild der Skigruppe zu komplettieren:

Hochwintertour im Obernberger Tal (Kurt Schmalzl):

Letzte Januarwoche und Obernberg sollte eigentlich eine gute Kombination für Skitouren sein. Es sah auch sehr gut aus, als wir von der Autobahn abfuhren und sich das Tal auf den ersten Blick schneebedeckt präsentierte. Bald aber sah man, dass der Schnee auf den südseitigen Hängen nur knapp das Gras bedeckte, also keine Chance für Touren zwischen Muttenkopf und Nösslachjoch bestand. Was tun?

Nach der obligaten Eingetour am Montag zum Sattelberg fuhren wir am Dienstag ins Valsler Tal. Dort gab es bei der Tour zur Vennspitze recht passable Verhältnisse und am Gipfel einen schönen Blick auf die Stubai Alpen (Foto rechts oben). Schade nur, dass die Kneipe geschlossen war, die wir nach der Abfahrt heimsuchen wollten.

Bei schönem Wetter ging es am Mittwoch zum Grubenkopf. Ab dem Joch war der Aufstieg über den abgeblasenen



Oben: Vennspitze im Valsler Tal.

Unten: beste Sicht auf Olperer und Fußstein

Rücken etwas mühsam, aber der Gipfel belohnte uns mit schönen Fernblicken, unter anderem auf die Dolomiten und die höchsten Zillertaler Alpen. Und dann eine Abfahrt bis zum Hotel – besser als gedacht.

Donnerstag ging es ins Schmirntal zum Hohen Napf. Bei guten Verhältnissen bestimmt eine schöne Tour, wurde der steile Anstieg bei der sehr dürrtigen Schneelage zum Kampf. Auch weiter oben waren der recht steile Gipfelhang und das letzte Stück zu Fuß zum kleinen Gipfel teilweise mühsam.

Bei zunächst schlechtem Wetter unternahmen wir am Freitag eine Schneeschuhtour Richtung Allerleigrubenspitze. Für mich war das eine neue und ganz schöne Erfahrung.

Am Samstag machten wir den Sattelberg über den markierten Tourenaufstieg und hatten eine Abfahrt bei Superwetter. Fazit: Trotz ungünstiger Bedingungen eine gute Tourenwoche.

Text: Reinhard Wagener, Fotos: Oliver Kube und Kurt Schmalzl



Auf Schneeschuhen unterwegs

Neuanfang, Jubiläum und Umbau

Jahresbericht Gepatschhaus | 2023



Das Gepatschhaus: So soll es nach der Generalsanierung aussehen

Nachdem zum Saisonende die Pächterin Luzia Ragg kurzfristig die Pacht gekündigt hatte, konnten wir zum Glück noch im alten Jahr zwei neue Pächterinnen für das Gepatschhaus finden, Heidi und Lena Tschögele (s. MainBERG-Magazin 3|23).

Bedingt durch schlechtes Wetter und einige Kursabsagen sowie der verkürzten Saison lag die Übernachtungszahl mit 2758 unter der des Vorjahrs. Aber auch das musste von den Beiden im ersten Jahr erst einmal bewältigt werden.

Von ihren Fähigkeiten als Hüttenwirtinnen konnten wir uns besonders bei der Jubiläumsfeier überzeugen: Sie haben sie zusammen mit der gesamten Familie mit Bravour gemeistert. Ihnen und ihrem Team ist es mit zu verdanken, dass die Feier den angemessenen Rahmen bekommen hat. Hoher Besuch, das Aufmarschieren der Schützen, die musikalische Untermalung durch die Mühlbach-Musi, die Bergmesse und die große Anteilnahme der Talbewohner haben uns den hohen Stellenwert der Sektion und des Gepatschhauses im Kaunertal gezeigt. Ein ausführlicher Bericht über das Jubiläum ist im MainBERG-Magazin 04|23, Seite 6-9, abgedruckt.

Zeitweise traten unangenehme Gerüche im Gastraum auf – die Ursache davon konnte nun endlich aufgespürt werden: Mäuse hatten die Kanalabdeckung der alten Toilettenanlage im Kellerraum des Nebengebäudes zerfressen und somit den Gerüchen aus der Kläranlage freien Zugang zum Gastraum erlaubt. Die Abdeckungen wurden zeitnah durch eine Fachfirma erneuert und somit das stinkende Problem beseitigt.

Zum Ende der Saison hat ein in dieser Stärke noch nie dagewesener Sturm fast alle Bäume rund um das Gepatschhaus umgeworfen. Trotz der Höhe der Bäume und ihrer Nähe zum Haus blieben glücklicherweise alle Gebäude und Nebeneinrichtungen unbeschädigt.

Große Sorge macht uns schon seit Jahren der allgemein schlechte Zustand des Gebäudes und hier vor allem das

Dach, die Küche, die sanitären Anlagen und die Fenster, die einer dringenden Sanierung bedürfen und im Rahmen der Generalsanierung erneuert werden. Ebenso ist die Kläranlage in der jetzigen Form nicht mehr genehmigungsfähig und muss ebenfalls neu geplant und im Zuge der Umbaumaßnahmen erneuert werden. Die Revitalisierung unseres Wasserkraftwerkes in Verbindung mit einer Sanierung des Tiroler Wehres wird den Stromertrag deutlich verbessern

und gerade in den Sommermonaten wertvollen Ökostrom liefern. Für den geplanten Winterbetrieb kommen zwei Wärmepumpen und Geothermie zum Einsatz, womit eine nachhaltige Wärme- und Energieversorgung gewährleistet ist. Die nach Hüttenschluss begonnene und bereits abgeschlossene Test-Tiefenbohrung für die Geothermie hat gute Ergebnisse gebracht und lässt hoffen, dass wir dadurch das Heizproblem wie geplant lösen können.

In vielen gemeinsamen Sitzungen unseres Vorsitzenden und unseres Planers Spiss&Partner aus Landeck mit den Behördenvertretern vor Ort wurden die endgültige Fassung der Pläne verabschiedet und alle Genehmigungen erteilt. Um einen reibungslosen und kostenoptimierten Ablauf der Baumaßnahmen zu gewährleisten, haben wir entschieden, dass das Gepatschhaus in der Saison 2024 komplett geschlossen bleibt. Die Wiedereröffnung ist zur Sommersaison 2025 geplant.

Noch im April wollen wir mit dem Rückbau des Nebengebäudes und den Erdarbeiten beginnen. Der dort liegende mächtige Felsrücken wird nur mit gezielten Sprengarbeiten zu beseitigen sein.

Dieser Bericht ist mein letzter Hüttenbericht als Hüttenwart des Gepatschhaus. Ich danke allen Kaunertaler Freunden und Helfern aus der Sektion, die mich bei dieser Tätigkeit wohlwollend unterstützt haben ganz herzlich und wünsche meinem Nachfolger Benedikt Jakob, dass er genauso viel Spaß und Freude an der Arbeit als Hüttenwart finden wird, wie ich es die ganzen Jahre hatte.

Für die gute Betreuung unserer Gäste möchte ich mich im Namen der Sektion Frankfurt am Main bei unseren Hüttenwirtinnen Heidi und Lena und ihrem Team ganz herzlich bedanken. In diesen Dank möchte ich auch die fleißigen Helfer aus der Familie und dem Freundeskreis einschließen, die den zum Teil etwas schwierigen Neustart durch ihre Arbeit etwas erleichtert haben.

Text: Wolfgang Berger, Hüttenwart

Jahresbericht Riffelseehütte | 2023



Links: Ehepaar Waibl mit Lawinenhund Santo, rechts: Riffelseehütte

Das abgelaufene Jahr 2023 war wieder durchwachsen. Der Übernachtungsbetrieb in der Wintersaison 2022/23 fiel diesmal, wie im letzten Jahresbericht angekündigt, aus. Damit fielen leider auch ein Großteil der Winterpacht und vor allem die Übernachtungseinnahmen weg.

Die Sommersaison verlief trotz des sehr wechselhaften Sommers mit 1745 Übernachtungsgästen sehr erfreulich. Hier macht sich die Einbindung in die Pitztal-Runde bezahlt, die entweder über den landschaftlich wunderschönen Fuldaer Höhenweg zum Taschachhaus oder den anspruchsvollen Cottbuser Höhenweg zur Kaunergrathütte führt.

Die Ende 2022 realisierte Umstellung der Frischluftversorgung in der Küche von Naturzug auf Zwangsbelüftung hat sich als voller Erfolg herausgestellt und zu einer deutlichen Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Küche geführt. Zusätzlich mussten 2023 wieder defekte Küchengeräte ausgetauscht werden, die nach über 20 Jahren ihren Geist aufgeben hatten. Diesmal war die Hauben-Geschirrspülmaschine an der Reihe, die kurzfristig nach Saisonabschluss ersetzt werden musste. Weitere größere Reparaturen blieben uns zum Glück erspart.

Für 2024 ist eine Erneuerung des Terrassenbelages geplant, der gerade durch die Skischuhe während der Wintersaison stark strapaziert worden ist und wird.

Das jährlich stattfindende Treffen der hüttenbesitzenden Sektionen im Pitztal fand in diesem Jahr auf der Kaunergrathütte statt. Hier wurden für die Weggemeinschaft Pitztal (WEPI) das Arbeitsprogramm für 2023 endgültig festgelegt und beschlossen. In 2024 geht's dann auf die leichter zu erreichende Ludwigsburger Hütte.

Bei den teilweise extremen Wetterkapriolen des Sommers machte sich die WEPI wieder bezahlt, da sehr kurzfristig Unwetterschäden, die durch Muren und Steinschlag verursacht worden sind, beseitigt werden konnten.

Anita und Christian Waibl möchte ich an dieser Stelle recht herzlich für die gute Zusammenarbeit und Hüttenbetreuung danken. Christian ist seit dem 1. Dezember Rentner und kann sich jetzt ganz auf die Hütte und vieles mehr konzentrieren!

Text: Daniel Sterner, Vorsitzender und Hüttenwart der Riffelseehütte



Redaktionsschluss Heft 02 | 2024

Redaktionsschluss für das nächste MainBERG-Magazin
ist der **18. März 2024**.

Hausschwamm im Holzboden –

Jahresbericht Verpeilhütte | 2023



In neuem Glanz: Die Verpeilhütte



Nachdem ich wahrscheinlich im Jahr 2006 das letzte Mal mit einer Familiengruppe die Verpeilhütte besucht hatte, war ich gespannt, was mich in meiner ersten Saison als Hüttenwart in der neu sanierten Hütte erwarten würde.

Zur Saisoneroöffnung im Juni traf ich mich mit Wolfgang Berger an der Hütte und konnte die Hüttenwirtin Agnes Gram und ihr Team kennenlernen. Größere Winterschäden an und in der Hütte waren nicht erkennbar.

Gleich am nächsten Tag inspizierten wir die Trinkwasserversorgungsanlage oberhalb der Hütte und entfernten rund um die Sammelbehälter den störenden Bewuchs samt Wurzeln. Leider ist die Deckschicht der Quellschüttung an diversen Stellen eingebrochen, wodurch Trübungen des Trinkwassers bei Starkregen entstehen könnten. Hier kommt auf die Sektion mittelfristig Sanierungsbedarf zu.

Das Mähen der Abwasserreinigungsanlage nahm einen weiteren Tag in Anspruch. Hinzu kam die Nachbearbeitung etlicher Silikonfugen in der Küche.

Die Saison verlief sehr gut. Trotz durchwachsenen Wetters wurde mit rund 1800 Übernachtungen wieder ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Neben der qualitativen Ausstattung der Hütte und der guten Lage liegt dies sicherlich auch an Agnes und ihrem Team. Der Preis für die Beliebtheit der Hütte sowohl für Übernachtungen als auch bei Tagesgästen kann langfristig die behördliche Forderung nach einer Erweiterung der Abwasserreinigungsanlage sein. Wenn auch die meisten Parameter noch eingehalten werden, liegen einige Werte schon über den festgelegten Grenzwerten.

Leider stellten wir dann im September bei den Arbeiten zur Wintervorbereitung einen Pilz auf dem Fußboden hinter dem Schrank in der großen Stube fest. Die anfängliche Befürchtung wurde nach Beauftragung eines mikrobiologischen Gutachtens bestätigt: Echter Hausschwamm unter den Böden der beiden Stuben! Eine Öffnung des Fußbodens ergab die wahrscheinliche Ursache für den Be-

fall: eine vor Jahrzehnten nicht fachgerecht durchgeführte Sanierung eines tiefer liegenden alten Holzfußbodens, der direkt auf dem feuchten Untergrund aufliegt.

Um weitere Schäden an Holzbauteilen zu vermeiden, muss dies umgehend saniert werden. Sowohl das Planungsteam, das die Hütte in 2018 erfolgreich saniert hat, als auch der Hauptverband wurden von Daniel Sterner schon in die Sanierungsüberlegungen einbezogen. Der Hauptverband hat seine Unterstützung zugesagt und angesichts der Dringlichkeit auf die bei Sanierungsvorhaben sonst üblichen Zeitabläufe dankenswerterweise verzichtet.

Ziel muss es sein, die Hütte Mitte Juni zur Eröffnung der Saison saniert zu haben. Neben dem Aufbau eines komplett neuen Fußbodens mit Dämmung, Estrich und Bodenbelag in den Stuben und teilweise auch den angrenzenden Flur- und Küchenbereichen müssen die Wände behandelt und neu verputzt werden. Bevor es allerdings mit Fachfirmen an den Neuaufbau des Bodens und die Sanierung der Wände geht, müssen der alte Boden und die Wandvertäfelung beseitigt werden. Dies wollen wir gerne als Eigenleistung der Sektion machen. Dafür suchen wir noch 3 bis 4 tatkräftige Sektionsmitglieder, die voraussichtlich im April 2024 Lust auf einen ein- bis zweiwöchigen Arbeitseinsatz haben. Der genaue Termin steht noch nicht fest, er hängt unter anderem von der Schnee- und Lawinenlage ab und davon, wie wir die damit verbundenen logistischen Herausforderungen meistern können. Wer Lust und Zeit für einen derartigen Arbeitseinsatz hat, meldet sich bitte unter: dieter.gick@dav-frankfurtmain.de

Ich danke Agnes, Leo und dem ganzen Team für die warmherzige Aufnahme als neuer Hüttenwart und ich freue mich auf die gute Zusammenarbeit. Für die im Berichtszeitraum geleistete Arbeit möchte ich mich auch im Namen der Sektion ganz herzlich bei der Hüttenwirtin Agnes Gram und ihrem Team bedanken und wünsche ihr für die kommende Saison alles Gute, viel Erfolg und viel Gesundheit.

Text: Dieter Gick, Foto: Archiv Sektion Frankfurt am Main



Neues Dach und neues Häusle

Jahresbericht Rauhekopfhütte | 2023

Rauhekopfhütte
2.731m



Zum Glück kam es bisher selten vor, doch nach langer Zeit war es wieder einmal so weit: Die für den 28. Juni geplante Versorgung der Rauhekopfhütte musste um einen Tag verschoben werden. Am frühen Morgen des 28. fanden wir, Stefan, Sabine und Lena (Schweden), uns im Fernergries ein, und eine Wolkendecke hing über dem ganzen Tal.

Aufgrund der Wolken konnte der Versorgungs-Hubschrauber die letzten 100 Höhenmeter bis zur Hütte nicht fliegen. Es war alles vorbereitet, die Helfer (Stefan Brück, Steffi Katheder, Suse und Bene Dick, Dieter Merget) auf der Hütte in Warteposition. Da sich die Wolkendecke etwas lichtete, wurde der Flug zur Hütte der Schäfer (diese liegt auf der gegenüberliegenden Moräne und etwas tiefer) vorgezogen, um die Zeit zu nutzen. Leider zog die Wolkendecke wieder herab und dieses „Spiel“ wiederholte sich mehrfach, unser Warten und Hoffen verlief letztendlich erfolglos. Für den Folgetag wurde besseres Wetter gemeldet, der Flug verschoben. Tatsächlich war am 29.06. strahlender Sonnenschein und die Versorgung konnte zügig abgearbeitet werden.

Am 1. Juli wurde die Hütte „betriebsbereit“ an den ersten Hüttdienst Irene und Thomas übergeben. Mit über 600 Reservierungen starteten wir heuer, viele Gruppen nutzen die Hütte und das sehr viele Möglichkeiten bietende Umfeld für Ausbildungskurse. Somit hatten die weiteren Hüttdienste Andrea und Nicklas, Rudi und Michael, Carmen und Sebastian sowie Peter und Jörn alle Hände voll zu tun. Unsere Gäste sind immer wieder sehr zufrieden, wie es häufiger im Hüttestest des DAV steht. Vielen Dank für die Leistung und Engagement an die Hüttdienste!

Für die geplante Dachsanierung ab 12. August war ich mit Luis und Fabi für zwei Wochen als Hüttdienst vor Ort. Die Sanierung wurde erst eine Woche später begonnen, somit hatten wir in der ersten Woche normalen Hüttenbetrieb



Dachsanierung



Das alte „Fluchtkogelblick“-Häusle wurde abgerissen

und konnten doch einige Gäste versorgen. Mit dabei war Oliver Schürmann, der sich mit dem Bau einer kleinen Stauwand befasst hat. Die Stauwand wurde an einer kleinen Mulde in Hüttennähe, in der fast immer Wasser steht, aus Naturstein und Mörtel errichtet. Wir erhoffen uns durch permanenten Zulauf von Wasser, die höhere Anstauung als Wasserreservoir für die Hütte nutzen zu können. Den Praxistest werden wir in 2024 erfahren dürfen.

Für die Dachsanierung erfolgten wieder Materialflüge, mit dabei war das neue „Fluchtkogelblick“-Häusle. Das alte war über die Jahre in Schiefelage geraten. Eine Sitzung bei Sturm war eine sehr wacklige Angelegenheit. Das alte Häusle wurde von Luis und Fabi abgerissen und in ofentaugliche Stücke geschnitten, um diese später der wärmebildenden Verwertung unter Zubereitung von Speisen zuzuführen. Einer der Vorteile bei der Verwendung von Naturmaterialien.

Durch die Zimmerer wurden das alte Dach abgetragen, eine neue Unter- und Konterlattung erstellt sowie diffusionsfähige Bahnen auf der Schalung aufgebracht. Die Zusammenarbeit mit Sigg, Max und Peter war sehr angenehm und wir haben eine arbeitsreiche, aber schöne Zeit miteinander gehabt. Das alte Holz wurde ebenfalls für den Ofen hergerichtet, nicht verwertbare Materialien wie Kunststoffdichtbahnen und Dachbleche wurden abgeflogen.

Zum Hüttschluss Mitte September sind Rainer Opp und ich zur Hütte aufgestiegen. Wir haben wie üblich die Wasserleitungen abgebaut, Müll für den Abflug bei der Versorgung hergerichtet, am 16. September die Fensterläden geschlossen und sind gemeinsam mit dem letzten Hüttdienst abgestiegen.

Bedanken möchte ich mich wieder bei den vielen Unterstützern, mit dabei auch die neuen Pächterinnen des Gepatschhauses, Heidi und Lena und deren Familie, den Schäfern aus dem Kaunertal sowie allen anderen.

Bericht: Stefan Ernst, Hüttenwart

Anmeldungen sind nur über die Homepage möglich!

Das Onlineformular für die Anmeldung, die Teilnahmebedingungen sowie weitere Termine findet ihr unter: dav-frankfurtmain.de/kurse-touren/termine

Bitte lest die Teilnahmebedingungen sorgfältig durch! Die angegebenen Kursgebühren beinhalten keine Kosten für Verpflegung, Übernachtung, Fahrt und eventuelle Materialausleihe.

SO 07 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Trilogie des Kletterns - Der Weg vom Hallenklettern zur ersten Mehrseillänge am Fels

Termin: Sa. 16. März bis So. 17. März Kletterzentrum

Sa. 13. April bis Di. 16. April Fränkische Schweiz

Sa. 19. Oktober bis Fr. 25. Oktober Ponte Brolla, Schweiz

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an alle, die innerhalb eines Jahres vom Hallenklettern in die Mehrseillänge gelangen möchten. Der Kurs unterteilt sich in drei Abschnitte, ist über das ganze Jahr 2024 verteilt und kann nur im Gesamtpaket gebucht werden.

Voraussetzung: Ihr beherrscht den 5. Grad UIAA sicher im Nachstieg. Idealerweise verfügt ihr über einen Grundkurs - Sicheres Klettern Toprope.

Gebühr: 540,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Andreas Kaiser, Trainer B,

Tel. 0160 | 63 52 06, E-Mail: druidekai@gmail.com

Sven Jacob, Trainer B, Tel. 0172 | 683 72 99

Anmeldeschluss: 26. Februar

SO 14 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Einsteigerkurs Tradclimbing: Rissklettern

Termin: Sa. 15. Juni bis So. 16. Juni Klettergarten Heubach

Vortreffen: Mo. 3. Juni 19 Uhr Kletterzentrum

Beschreibung: Starte deine ersten Kletterversuche im Tradklettern (Trad=traditionell) im Bereich des Risskletterns. Du wirst in die Welt des Risskletterns eintauchen und so deinen Klettertechnikbaukasten erweitern. Du wirst Klemmtechniken für Hand, Arm, Faust, Finger und Füße lernen. Je nach Können und Interesse stehen noch optional Risse in der Offwidth-Breite für Schulter- und Körperrisse sowie das Abenteuer Kaminklettern auf dem Programm.

Voraussetzung: Sicherer Vorstieg am Fels min. UIAA 5, Umbauern und Abbauen von Kletterrouten, Abseilen

Gebühr: 70,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Oliver Lorenz: Trainer B Plaisirklettern Mehrseillängen + Zusatzqualifikation Traditional Climbing und Nils Oerzen: Trainer C Sportklettern

Anmeldeschluss: 17. März

SO 10 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Grundkurs Mountainbike - Fahrtechnikkurs für Einsteiger

Termin: Sa. 27. April Treffpunkt Wanderparkplatz Glaskopf-Tenohütte

Beschreibung: Die richtige Balance und Kontrolle über dein Bike sind die wichtigsten Eigenschaften, die du beim Mountainbiken aufweisen solltest. Erlange durch praktische Übungen die richtige Aktiv- und Grundposition und die nötige Balance, um dein Mountainbike besser zu beherrschen und den Fahrspaß zu erhöhen. Kursinhalte sind u. a. Bikekonfiguration und Setup, Grundlagen der Bewegungstechnik, Körperaktivierung aus der Grundposition: Balancieren, Be- und Entlastung von Vorder- und Hinterrad, Beschleunigung, Steuerung, Verzögerung & 'Trackstand', richtige Bremstechnik (Schleif- und Druckpunkt, Zielbremsung, 'die Vorderradbremse als dein Freund'), Spitzkehren bergauf & bergab, Überwindung von Hindernissen bergauf & bergab.

Voraussetzungen: Kondition für eine max.15 km lange Tour, dabei Anstieg von circa 250 hm, eigenes MTB und erste MTB-Erfahrungen in leichtem Gelände.

Gebühr: 59,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Jörg Wissemann, FÜL MTB & Wanderleiter,

E-Mail: jwissemann@t-online.de

Anmeldeschluss: 31. März

SO 13 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Einsteigerkurs Tradclimbing: Mobile Sicherungen

Termin: Sa. 29. Juni bis So. 30. Juni Klettergarten Morgenbachtal

Vortreffen: Mo. 17. Juni 19 Uhr Kletterzentrum

Beschreibung: Starte deine ersten Kletterversuche im Tradklettern (Trad=traditionell). Du wirst die selbstständige Absicherung von Kletterrouten mit wenigen oder ohne Bohrhaken erfahren können. Im Kurs ist der Übergang vom Sport- zum Tradklettern fließend und du kannst für dich selbst entscheiden, welche Routen du kletterst und wie engmaschig diese gesichert sein sollen. Du kannst erste Kenntnisse im Legen von mobilen Sicherungen erlernen, um Routen im Fels besser absichern zu können, wenn die Hakenabstände mal zu weit oder keine Haken vorhanden sind. Es besteht auch die Möglichkeit Routen komplett clean - also nur mit Nutzung der mobilen Sicherungsmittel - zu begehen (zu Übungszwecken auch mit Hintersicherung).

Voraussetzung: Sicherer Vorstieg am Fels min. UIAA 5, Umbauern und Abbauen von Kletterrouten, Abseilen

Gebühr: 70,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Oliver Lorenz: Trainer B Plaisirklettern Mehrseillängen + Zusatzqualifikation Traditional Climbing und Nils Oerzen: Trainer C Sportklettern

Anmeldeschluss: 30. März

SO 11 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Hochtouren mit der BG: Venter Runde mit Weißkugelspitze und Wildspitze

Termin: Sa. 6. Juli bis Fr. 12. Juli Ötztaler Alpen

Vortreffen: Do. 16. Mai 19 Uhr Kletterzentrum

Beschreibung: Auffrischung des Eis- oder Gletscherkurses, der Weg hin zu einem selbstständigen Hochtourengeher. Der Kurs wird veranstaltet von der Bergsteigergruppe (BG) der Sektion Frankfurt und ist für alle Sektionsmitglieder offen. Die BG wünscht sich neue, aktive Mitglieder. In dem Ausbildungskurs wollen wir euch das Verhalten und Gehen auf dem Gletscher vermitteln. Wir wiederholen die Lose Rolle und die Selbststretzung aus der Gletscherspalte, Rettung bei Rutschen auf Firn, Taktik und Spuranlage auf dem Gletscher, Orientierung und Wetterkunde.

Voraussetzung: Ihr habt bereits einen Eis- oder Gletscherkurs oder vergleichbar absolviert und wollt den Kursinhalt wieder auffrischen und habt Lust die Venter Runde zu gehen.

Gebühr: 310,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Egbert Kapelle Trainer C Bergsteigen, Trainer B Klettersteig, E-Mail: egbert.kapelle@web.de unterstützt durch Christina Hof und Christian Klein

Anmeldeschluss: 30. April

SO 15 | 24 AUSBILDUNGSKURS

Tradclimbing Intensiv: Mobile Sicherungen und Rissklettern

Termin: Fr. 26. Juli bis So. 28. Juli Klettergarten Heubach

Vortreffen: Mo. 15. Juli 19 Uhr Kletterzentrum

Beschreibung: Vertiefe deine Kenntnisse in der Handhabung mobiler Sicherungsmittel und den Rissklettertechniken. Inhalte sind: Theorie/Praxis: Vertiefung Ausrüstungskunde, Vertiefung Erkennen und Beurteilung von mobilen Sicherungsmöglichkeiten, Anbringen und Handhabung mobiler Sicherungsmittel aus der Kletterposition, Rissklettertechniken, Klettern im Toperope sowie im Vorstieg. Optionales Falltraining an mobilen Sicherungsmitteln. Das Kursziel ist es, Vertrauen in Material und die eigenen Fähigkeiten zu erlangen und auszutesten, ob selbstständiges cleanes Vorsteigen einen Platz im deinem Kletterbegehungsstil finden kann. Selbstverständlich kann dein eigener Fokus aber auch darauf liegen, nur in spärlich abgesicherten Routen selbst etwas dazu legen, um in deinem gefühlten Komfortbereich abzusichern. Weiter wirst du deine Risskletterkenntnisse aufbauen können, d.h. die Klemmtechniken für Hand, Arm, Faust, Finger und Füße zu erlernen und zusätzlich ein Gefühl dafür bekommen wie man Offwidth- und Körperrisse bewältigen kann und was es heißt sich im Kaminklettern zu versuchen.

Voraussetzung: Sicherer Vorstieg am Fels min. UIAA 5+, für die fortgeschrittenen Routen min 6 Grad UIAA. Umbauen und Abbauen von Kletterrouten, Abseilen

Gebühr: 105,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Oliver Lorenz: Trainer B Plaisirklettern Mehrseilängen + Zusatzqualifikation Traditional Climbing, Nils Oerzen: Trainer C Sportklettern, Kristof Schröder: Trainer C Sportklettern + Zusatzqualifikation Traditional Climbing

Anmeldeschluss: 30. April

SO 09 | 24 FÜHRUNGSTOUR

Tiroler Höhenweg Teil 3

Termin: So. 18. August bis Sa. 24. August Bergwanderung vom Hochfirst nach Meran

Vortreffen: Ein Vortreffen findet im Frühsommer statt. Wir machen gemeinsam eine Wanderung von ca. 5 Stunden und besprechen unterwegs bei einer Einkehr Ablauf, Anreise sowie die Materialfragen.

Beschreibung: Gipfelstürme und Horizonte - von alpin bis mediterran: Nachdem wir bereits zwei Etappen des Tiroler Höhenwegs absolvieren konnten, starten wir in diesem Jahr das dritte und letzte Teilstück vom Hochfirst am Timmelsjoch nach Meran. Wir passieren die Spronser Seen, eine Gruppe von glitzernden Bergseen in einer faszinierenden, alpinen Landschaft, mit permanentem Blick auf die umliegenden 3000er Gipfel der Texel-Gruppe. Der sich anschließende Meraner Höhenweg führt durch den Naturpark Texel und bietet eine wunderbare Sicht auf das Passeiertal, das Meranerland und bei guten Sichtverhältnissen sogar auf die Dolomiten und das Ortlergebiet.

Voraussetzung: Sehr gute psycho-physische Ausdauer und Kondition für Tagesetappen bis 10 Stunden und 1900 hm im Aufstieg. Einzelne Streckenabschnitte verlangen absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sowie Orientierung und absolute Bergerfahrung in weglosem Gelände und Kondition.

Gebühr: 285,- € Kursgebühr pro Person

Leitung: Gabriele Dudda, Trainerin C Bergwandern und Kletterbetreuerin, gabrid@gmx.de, Tel. 0171 | 232 09 50 und Jörg Wissemann, Wanderleiter und FÜL Mountainbike, E-Mail: jwissemann@t-online.de, Tel. 0172 | 769 74 79

Anmeldeschluss: 31. Mai

Ihre Anzeige mit
besten Aussichten
im MainBERG



Anfragen bitte an:

ursula.ruessmann@dav-frankfurtmain.de

Die Teilnahme an allen Gruppen- und sonstigen Veranstaltungen steht jedem Sektionsmitglied offen. Wer Interesse an einer Gruppe oder Veranstaltung hat, ist überall willkommen. Auskünfte erteilen die Gruppenleiter*innen unter den angegebenen Telefonnummern und/oder E-Mail Adressen.

BERGSTEIGERGRUPPE

Outdoor-Leiter: Egbert Kapelle,

Indoor-Leiter: Martin Schmal

Vertreter: Dr. Christoph Schumacher

E-Mail: bergsteigergruppe@dav-frankfurtmain.de

Bergerlebnisse, Vorträge und sonstige Veranstaltungen

Die Bergsteigergruppe ist in den Bergen der Welt unterwegs. Vorrangig sind das natürlich die Alpen. Die Vorträge und Filme berichten davon. Sie starten an den Freitagabenden (s.u.) jeweils um 19.30 Uhr im Vereinsheim (Homburger Landstraße 283).

Wir haben noch sehr viel mehr zur bieten. Auf unserer Homepage kannst du dir ein Bild von uns verschaffen. Auch Gäste sind herzlich willkommen! Bitte bei allen Outdooraktivitäten bei den Organisatoren anmelden.

Wir sind in der Region beispielsweise zum Klettern oder (Berg-)Wandern unterwegs. So treffen wir uns sonntags zum Klettern an den Felsen oder in der Halle. Bitte bei Egbert Kapelle unter 0172 | 721 48 64 nachfragen, wo es hingeht.

> **Sonntags 13 Uhr Klettern im DAV-Kletterzentrum**

Egbert Kapelle

> **Fr. 23. Februar Filmvortrag: Monte-Rosa-Runde**

Vortragender: Karl-Ludwig Waag

> **Fr. 15. März Bildervortrag: Versuch der Besteigung des**

Mount Pavlov (Alaska, Aleuten)

Vortragender: Helmolt Rademacher

> **Fr. 19. April Vortrag: Mont Blanc Gebiet**

Vortragender André Frick

> **Sa. 20. April – 26. Mai Einführung in das Klettern von**

Mehrseillängenrouten Egbert Kapelle, Daniel Sterner, Stephan Weinbruch

> **Do. 9. Mai – So. 12. Mai Kletterausfahrt in die**

Tannheimer Alpen Egbert Kapelle

> **Fr. 17. Mai Vortrag: Nepal, Three Passes Trail**

Franzika Frank & David Hain

> **Sa. 22. Juni – So. 23. Juni Klettern und Wandern**

in der Rhön Gabi und Gernod Dudda

Weitere Vorträge und Outdoor-Aktivitäten unter dav-frankfurtmain.de/gruppen/bergsteigergruppe

HÖHLENGRUPPE

Leiter: Oliver Kube, Tel.: 06241 | 30 98 79

Vertreterin: Dagmar Cords, Tel.: 0170 | 632 81 54

E-Mail: oli-evi.kube@t-online.de

Die Gruppenabende der Höhlengruppe zum regen Austausch finden meist monatlich als Web-Meeting statt. Höhlenseiltechnik-Training und Höhlentouren werden auch per social media vereinbart. Fremdsprachen sind willkommen und machen uns neugierig. Wer im Untergrund von trocken bis tauchend dabei sein will, bekommt den Link zum Meeting gerne bei Oliver Kube.

Termine und Link zu den Online-Vorträgen unter:

www.vdhk.de/termine/vdhk-vortragsreihe

> **Di. 20. Februar Online-Vortrag**

Höhlen der schwäbischen Alb

> **Di. 12. März Online-Vortrag**

Höhlenentstehung nördliche Kalkalpen

Ausführliche Auskünfte:

<https://dav-frankfurtmain.de/gruppen/hoehlengruppe>

KLETT^hERAPIE - KLETTERN MIT HANDICAP

Leitung: Philipp Gettler

E-Mail: philipp.gettler@dav-frankfurtmain.de

Vertretung: Susanne Mayer

E-Mail: susanne.mayer@dav-frankfurtmain.de

Kletterzentrum Frankfurt: Klettertraining/Schnupperklettern für Kinder und Erwachsene mit Handicap, jeweils 16.30 bis 18.15 Uhr

Kontakt Ting Chen, E-Mail: ting.chen@dav-frankfurtmain.de

Kletterhalle im Sportpark Kelkheim: Klettertraining/Schnupperklettern für Kinder und Erwachsene mit Handicap, jeweils 16.15 bis 17.45 Uhr

Kontakt: Philipp Gettler,

E-Mail: philipp.gettler@dav-frankfurtmain.de

Anmeldung: <https://dav-frankfurtmain.de/gruppen/klettern-mit-handicap> unter *Kurstermine bzw. Anmeldung*.

KLETTERGRUPPE - VERTIKAL GEMEINSAM

Leitung: Dr. Peter Hartig

Informationen: Ute Biedermann,

E-Mail: biedermannute@mailbox.org

Die Klettergruppe „Vertikal Gemeinsam“ ist ein Zusammenschluss von Menschen mit und ohne Handicap, die im Rahmen von Klettertreffs im Kletterzentrum die Möglichkeit zum gemeinsamen Klettern bietet. Jede Person, die Freude am Klettern hat, kann bei uns mitmachen, wobei die Klettergruppe „Vertikal Gemeinsam“ aber vorrangig die speziellen Belange behinderter Menschen berücksichtigt. Alle Teilnehmenden, besonders aber die neu Einsteigenden, werden von klettererfahrenen Personen unterstützt, wobei auch der gegenseitige Erfahrungsaustausch hilf-



Redaktionsschluss
Heft 02 | 2024

Redaktionsschluss für das
nächste MainBERG-Magazin
ist der **18. März 2024**.



Ob am Fels, im Kletterzentrum oder bei Trekkingtouren: In unserer Sektion sind Menschen jeden Alters willkommen

reich sein wird. Die **Klettertreffs der Gruppe** finden an jedem **ersten, dritten und fünften** (wenn vorhanden) **Freitag** eines Monats **von 14.30 bis 17.30 Uhr im Kletterzentrum** statt. Fallen diese Termine auf einen Feiertag, findet das Klettern am jeweils nächsten Freitag statt.

Wir freuen uns über neue Mitkletternde, alle sind uns jederzeit willkommen.

WETTKAMPFTEAM SPORTKLETTERN

Leitung: Anna Gießel, Tel.: 0160 | 371 36 09

E-Mail: anna.giessel@dav-frankfurtmain.de

Die Sektion fördert engagierte Kletterer und Kletterinnen auf hohem Niveau, unabhängig vom Alter. Im Zentrum steht die Unterstützung potenzieller Wettkampfteilnehmer*innen durch eine intensive Trainingsbetreuung und die Bereitstellung der nötigen Infrastruktur. Nicht-Wettkämpfer*innen sind bei uns aber gern gesehen, u. a. wenn sie als Trainingspartner*innen ihre Erfahrungen im Schwierigkeitsklettern einbringen möchten oder wenn sie selbst auf sehr hohem Niveau aktiv sind.

Wettkampfklettern als Leistungssport basiert letztlich auf dem Klettern der hohen Schwierigkeitsgrade, und wir haben großes Interesse an einer breiten Basis. Allerdings stellen wir einige Ansprüche in Bezug auf persönliches Können und Trainingsengagement.

Trainingszeiten:

DAV-Kletterzentrum in Frankfurt am Main:

Dienstags und donnerstags von 15.30 bis 19.00 Uhr

und samstags von 10.30 bis 13.30 Uhr

Zusätzliche Termine nach Absprache

JUNGMANNSCHAFT

Leitung: Vladimir Denk

Vertretung: Paul Eckardt

E-Mail: jungmannschaft@dav-frankfurtmain.de

Die Jungmannschaft (zwischen 18 und 27 Jahren) trifft sich regelmäßig dienstags und donnerstags ab 19 Uhr im Kletterzentrum. Nach Absprache klettern wir mehrmals wöchentlich an den Felsen oder in den Kletterhallen der Umgebung. Auch andere alpine Sportarten (Hochtouren, Skifahren, Kanufahren etc.) werden nach Möglichkeit ausgeübt. Mehrmals jährlich finden auch Mehrtagesfahrten statt.

> **Sa. 2. - Di. 5. März** Eisklettern für Einsteiger

SPURENSUCHE NATIONALSOZIALISMUS

Leitung: Ursula Rüssmann

E-Mail: spurensuche@dav-frankfurtmain.de

Seit 2019 recherchieren wir zu früheren Mitgliedern der Sektion, die während der NS-Zeit als Jüdinnen und Juden verfolgt und ermordet wurden.



Ein erster Meilenstein war der Start unserer Dokumentations-Website. Unter: <https://spurensuche.dav-frankfurtmain.de/> findet ihr die bisherigen Ergebnisse (s. nebenstehenden QR-Code).

Die Recherchen gehen weiter, die Website soll immer weiter ausgebaut werden. Wir treffen uns etwa alle drei Wochen zum Austausch. Weitere Spurensucher*innen sind herzlich willkommen!

WANDERGRUPPE

Leitung: Ortrud Gabel

E-Mail: henningortrud.Gabel@t-online.de

Vertretung: Mechthild Rühl

Weiterer Wanderführer:

Morten Soika, E-Mail: cmssoika@web.de

Bei allen Wanderungen ist Rucksackverpflegung vorgesehen, eine Schlusseinkauf kann, muss aber nicht stattfinden. Grundsätzlich ist eine Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Die geplanten Wanderungen (S=Strecken- und R=Rundwanderungen) werden rechtzeitig auf der Homepage der Sektion Frankfurt angekündigt. Anmeldungen sind bis drei Tage vorher erbeten.

WANDERTREFF Ü60

Leitung: Gundhild Schäfer

E-Mail: englfrz@t-online.de

Im April und von Juni bis November 2024 ist an jedem zweiten Donnerstag im Monat bei geeignetem Wetter eine zwei- bis dreistündige Wanderung für DAV-Mitglieder und ihre Partner/innen geplant. Interessenten können sich bis Montag vor dem Termin bei Gundhild Schäfer melden. Sie bekommen eine Streckenbeschreibung und Angaben zum Treffpunkt. Abhängig von der Wettervorhersage wird dann am Dienstag Bescheid gegeben, ob die Wanderung stattfindet. - Hunde bitte angeleint lassen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

KLETTERJUGEND SPORTKLETTERN

Leitung: Anna Gießel, Tel.: 0160 | 371 36 09

E-Mail: Kletterjugend@dav-frankfurtmain.de

> **Montag, Mittwoch 16 bis 18 Uhr** Geckos (ab 5 Jahren)

> **Dienstag, Donnerstag 15.30 bis 18.30 Uhr** Kletterjugend

> **Samstag 10.30 bis 13.30 Uhr** Kletterjugend

Die Teilnahme an diesen Treffen hängt von der Anzahl der freien Plätze in der Gruppe ab!

Siehe auch unter dav-frankfurtmain.de



Du interessierst dich für eine unserer Gruppen?

Bitte setze dich mit den angegebenen Ansprechpartner*innen telefonisch oder per E-Mail in Verbindung.

Wir freuen uns über neue Gesichter!

SKIGRUPPE

Leitung: Reinhard Wagener, Tel.: 06192 | 96 19 09

Vertretung: Jörg Konrad, Tel.: 06171 | 26 84 38

Von Oktober bis Mai treffen wir uns jeden 2. Dienstag im Monat um 20 Uhr im Vereinsheim, Homburger Landstraße 283. Dort können weitere Touren verabredet werden. Alle ausgeschriebenen Touren der Skigruppe sind eigenverantwortliche Gemeinschafts-Skitouren, es sind keine geführten Touren.

- > **So. 18. Februar - 25. Februar** Skitouren- und Langlaufwoche im Langtaufener Tal (Südtirol)
Organisation: Reinhard Wagener, Tel. 06192 | 96 19 09
- > **Di. 12. März 20 Uhr** Skigruppenabend
- > **Di. 9. April 20 Uhr** Skigruppenabend
- > **Di. 14. Mai** Skigruppenabend: Saisonabschluss beim Gasthof Lemp in Berkersheim **Bitte vorher alles entliehene Material zurückgeben!**

TREKKINGGRUPPE

Leitung: Dagmar Eberhard und Bettina Weisbecker

E-Mail: trekkingffm@dav-frankfurtmain.de

Die Trekkinggruppe trifft sich einmal im Quartal ab 19 Uhr zum Gruppenabend, entweder in einer Gaststätte oder im Vereinsheim, Homburger Landstr. 283. Die Termine hierzu und weitere Infos zur Trekkinggruppe sowie unseren aktuellen Tourenkalender findet ihr auch auf unserer Internetseite der Homepage der Sektion Frankfurt.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Infos zur Gruppe und den Touren auch gerne unter obiger Mailadresse.

- > **So. 18. Februar** Tagestour im Odenwald
Isabell, Birgitta und Nick
- > **Sa. 9. März - So. 10. März** Wochenendtour Klaus
- > **Do. 14. März** Gruppenabend Dagmar
- > **So. 17. März** Tagestour in Taunus, Odenwald oder Spessart Corinna und Javier
- > **So. 14. April** Tagestour in Taunus, Odenwald oder Spessart Organisation offen
- > **Fr. 19. April - Do. 25. April** Hüttentour auf Mallorca
Nico und Markus
- > **Sa. 27. April - So. 28. April** Schwabenheimer Weinsommer Thomas F.
- > **So. 12. Mai** Tagestour in Taunus, Odenwald oder Spessart Organisation offen
- > **Sa. 18. Mai - Mo. 20. Mai** Paddeltour auf der Fränkischen Saale Wolfgang K. und Alex
- > **Sa. 25. Mai** Langwanderung Klaus

VORMITTAGS KLETTERN

Ansprechpartner: Georg Gröger, Tel.: 0172 | 662 99 90

Wir treffen uns jeden Montag und Donnerstag vormittags zum - je nach Lust und persönlichem Engagement - Genuss-, Plaisir- oder auch Leistungsklettern. Im Winter oder bei schlechtem Wetter um 10.00 Uhr im Kletterzentrum Frankfurt, bei schönem Wetter geht es auch mal an den einen oder anderen Felsen.

Unsere Gruppe besteht hauptsächlich aus Personen im Ruhestand, doch inzwischen gibt es bei uns auch jüngere Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen vormittags Zeit und Lust zum Klettern haben. Weitere Mitkletternde sind uns immer willkommen.

FAMILIENGRUPPE I

Leitung: Ruth Gramm

Vertretung: Iris Wegmann

E-Mail: famgruppe1@dav-frankfurtmain.de

Die Familiengruppe umfasst Kinder der Geburtsjahrgänge 2018 bis 2020. Wir treffen uns immer am ersten Sonntag im Monat für gemeinsame Aktivitäten in der näheren Umgebung von Frankfurt, aktuell noch kinderwagentauglich. Die Aktivitäten werden im Wechsel von den teilnehmenden Familien geplant und organisiert.

FAMILIENGRUPPE II

Leitung: Alexandra Braun, Tel.: 06474 | 88 12 59

Vertretung: Karin Gierke,

E-Mail: famgruppe2@dav-frankfurtmain.de

FAMILIENGRUPPE III

Leitung: Karolin Weisser

Vertretung: Andrea Weidt

E-Mail: famgruppe3@dav-frankfurtmain.de

Jede an den Gruppenaktivitäten beteiligte Familie sollte sich bereit erklären, selbst eine Veranstaltung zu planen und zu organisieren.

- > **Fr. 16. Februar** Taschenlampenführung Senckenberg
Andrea
- > **So. 3. März** Miramar Kids und Sauna Eltern Nadja
- > **Mo. 8. April** Elternaktion Banff Outdoor Film Festival mit Essen gehen Sabine
- > **So. 21. April** Kelkheim Ninjaparcour Kids und Klettern Eltern Andi Kemmler
- > **Mo. 6. Mai** Elternaktion Ocean Film Festival mit Essen gehen Jens
- > **Do. 30. Mai - Di. 2. Juni** Fronleichnam Altmühltal Petra
- > **Fr. 21. Juni - So. 23. Juni** Eifel Manderscheid Klettersteig Jacqueline & Alex

FAMILIENGRUPPE IV

Leitung: Gerrit Fey, Tel.: 0152 | 57 04 95 18

Vertretung: Uli Tschulena, Tel.: 0172 | 3 48 46 28

E-Mail: famgruppe4@dav-frankfurtmain.de

Über das Jahr verteilt planen wir im Rhythmus von sechs bis acht Wochen Wandertouren und andere Outdooraktivitäten in der näheren und weiteren Umgebung – meist als Ganztagestour. Die meisten Kinder sind zwischen acht und elf Jahre alt. Terminänderungen können sich spontan ergeben!

- > **Sa. 2. März Fackel-/Nachtwanderung im Taunus**
- > **Sa. 27. April Kloster Arnstein und Dörsbachtal**
- > **Fr. 7. Juni - 9. Juni Schwarzwaldtour**

FAMILIENGRUPPE V

Leitung: Stefan Theiss, Tel. 0151 | 20 46 73 91

Vertretung: Stefan Riedmüller, Tel. 0173 | 340 42 39

Die monatlichen Touren werden im Wechsel von den Familien geplant und sind etwa 5 bis 8 km lang, inklusive möglicher gemeinsamer Spiel- und Picknickpausen.

FAMILIENKLETTERN

Jeden 3. Sonntag im Monat treffen sich Familien aus den Gruppen zum Klettern im DAV-Kletterzentrum Frankfurt (Vergünstigter Eintritt für Familiengruppenmitglieder, freies Klettern ohne Anleitung).

SEKTIONSBUCHEREI

Leitung: Albrecht Herr, Tel.: 0177 | 483 54 05

Die Bücherei ist donnerstags von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr geöffnet, außer an Feiertagen. Tel.: 069 | 54 89 06 09

Vorab könnt ihr euch im Online-Katalog informieren, erreichbar über die entsprechende Kachel auf der Startseite des DAV Frankfurt. Zur Ausleihe bitte den DAV-Ausweis mitbringen!

MOUNTAINBIKEGRUPPE

Ansprechpartner: Torsten Wagner, Tel.: 0152 | 21 65 74 45

E-Mail: t.wagner@freenet.de



Unser **Materialverleih** ist für DAV-Mitglieder wöchentlich geöffnet.

Wann? Donnerstags von 18.30–19.30 Uhr im Vereinsheim

Bestellformular unter:
dav-frankfurtmain.de/
materialverleih



JUGENDGRUPPE

Leitung: Luca Iffland

E-Mail: Luca.iffland@dav-frankfurtmain.de

Die Jugendgruppe trifft sich regelmäßig an unterschiedlichen Tagen. Unter der Woche sind unsere Schwerpunkt das Klettern und Bouldern in der Halle. Am Wochenende lassen wir es richtig krachen beim Mountainbiken, Klettern am Felsen, Slacklinen und im Winter Eislaufen, Schlittensfahren und 'ner Schneeballschlacht. Das absolute Highlight sind unsere Freizeiten in den Ferien. Wenn du einmal vorbeischaun möchtest, solltest du zwischen 8 und 17 Jahre alt sein und viel gute Laune mitbringen. Wo wir unterwegs sind, wird immer in der Woche vorher entschieden und per Mail mitgeteilt. Falls du Lust bekommen hast, dabei zu sein, schreib uns einfach eine Mail.

> **Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr**

Klettern für Jugendliche ab 13 Jahren

> **Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr**

Klettern für Kinder von 8 bis 10 Jahren

> **Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr**

Klettern für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren



Im DAV Kletterzentrum, **Ansprechpartner:** Luca Iffland

E-Mail: luca.iffland@dav-frankfurtmain.de

Fahrttermine der Jugendgruppe 2024:

> **Mo. 1. April - Sa. 13. April Osterfahrt Südfrankreich**

> **Do. 9. Mai - So. 12. Mai Sportkletterfreizeit**

Christi Himmelfahrt Kirner Dolomiten

> **Do. 9. Mai - So. 12. Mai Mehrseillängenfreizeit**

Christi Himmelfahrt Alpen

> **Do. 30. Mai - So. 2. Juni Kletterfreizeit**

Fronleichnam Frankenjura

> **Do. 30. Mai - So. 2. Juni**

Sportklettern für Fortgeschrittene Frankenjura

KLETTERCLUB FRANKFURT (KCF)

Leitung: Oliver Lorenz

Vertretung: Andrea Teupke, Matthias Kilian-Jacobsohn

E-Mail: kcf@dav-frankfurtmain.de

Der KCF trifft sich donnerstags ab 19.30 Uhr im DAV-Kletterzentrum und dienstags in der Kletterbar in Offenbach. Wir klettern in allen Schwierigkeitsgraden im Vor- und Nachstieg. Heißt: Wer zum Warmwerden ein leichtes Toprope machen möchte, ist ebenso willkommen wie diejenigen, die gerne viel und schwer klettern. Regelmäßig verabreden wir uns zu Ausfahrten an die Felsen in der näheren und weiteren Umgebung – vom Morgenbachtal oder Battert bis hin zu alpinen Mehrseillängentouren.

Von ihren Abenteuern berichten sich die KCFler dann bei drei festen Jahreshöhepunkten: *Bilder und Bier* (die Gelegenheit, die genialsten Bilder der letzten Tour zu präsentieren), dem *Spargelessen* und der *Nikolausparty*.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Wenn du mitmachen möchtest, solltest du zuverlässig sichern können, etwas Klettererfahrung haben und mindestens 18 Jahre alt sein. Kennenlernen für Neue ist meist am zweiten Donnerstag im Monat. Schick uns eine E-Mail, dann verabreden wir uns.

Die Bücherei hat donnerstags von 17.30 bis 19.30 Uhr geöffnet (außer an Feiertagen).

T: 069 | 5489 06 09

Die Bücherei hat zur Zeit ca. 2.000 Titel, die von allen DAV-Mitgliedern kostenlos ausgeliehen werden können. Der Schwerpunkt des Sortiments liegt bei Führern und Karten zur Vorbereitung von Bergtouren.

Neue Bücher in der Sektionsbücherei

| Signatur | Verfasser | Titel | Erschienen | Verlag |
|----------|------------------------|--|------------|------------------|
| Bell119 | P. Whittaker | Crack Climbing. Mastering the skills & techniques | 2020 | Vertebrate Pub. |
| KF279 | G. Avesani u.a. | Verona Rock | | |
| KF280 | M. Gambaro | Pennavalley climbing. Sportklettern im Hinterland von Albenga | 2023 | Ed. Versante Sud |
| KF281 | A. Würtele | Innsbruck Rock | 2022 | Ed. Versante Sud |
| KF282 | B. Maurin u.a. | Falaises de Corse | 2023 | Ed. Versante Sud |
| KF283 | M. Lutz u.a. | Ammergauer Alpen inklusive Klettergärten um Füssen | 2023 | |
| KF284 | R. Heiland | Kletterführer Ammertal | 2023 | Panico |
| KF285 | T. Fullin | Uri Excellence. Alpine Sportkletterrouten im Kanton Uri | 2022 | Panico |
| KF286 | T. Hofer u.a. | Sportklettern in Südtirol | 2015 | SAC-Verlag |
| KF287 | A. Jentsch u.a. | Plaisir Kletterführer Österreich Ost | 2023 | Vertical-Life |
| KF288 | N. Bartoli | Val di Mello. Trad- und Sportklettern | 2023 | |
| KF289 | D. Brasco u.a. | Siurana (Spanien) | 2023 | Ed. Versante Sud |
| KF290 | A. Conz u.a. | Sella rock. 255 Mehrseillängenrouten in der Sella-Gruppe | 2023 | |
| KF291 | L. Pierret, Th. Sandri | Les Falaises du Gard. Seynes, Russan, Collias u.a. | 2021 | |
| KF292 | H. Wundlechner | Konstein | 2023 | Panico |
| W1352 | R. Goedeke | Meine Lieblings-Winterwanderungen im Harz | 2021 | J. Berg |
| W1353 | P. Mertz | Finnland. Süd-, West- und Ostfinnland | 2023 | Rother |
| W1354 | B. Herold | Nationalpark Val Grande, zwischen Domodossola und Lago Maggiore | 2012 | Rotpunkt |



Foto: pixabay

Neuerscheinungen



Michael Wellhausen

Finnland

Süd-, West- und Ostfinnland,

52 Touren mit GPS-Tracks

256 Seiten mit 180 Fotos, 52 Höhenprofilen, 52 Wanderkärtchen im Maßstab 1:25.000, 1:50.000 und 1:75.000 sowie zwei Übersichtskarten, Preis € 16,90

Finnland, in der Landessprache Suomi genannt, weckt wie kaum ein anderes Land die Sehnsucht nach Wasser, Wäldern, Ruhe und Wildnis. Der Rother Wanderführer Finnland erkundet das Land mit 52 Touren und macht dabei mit 27 der insgesamt 41 Nationalparks bekannt, die Finnland zu bieten hat. Die Wanderungen sind alle gut erreichbar und die Infrastruktur für Outdoor-Fans ist perfekt.

Neben kürzeren und längeren Tageswanderungen ermöglicht der Herajärven kierros eine zweitägige Wanderung durch die Koli-Berge. Finnland hat zudem eine reiche Architektur, Kultur und Geschichte zu bieten. Auf einigen Touren kann man bedeutsame Sehenswürdigkeiten erwandern, wie zum Beispiel die Festung Suomenlinna. Im Vordergrund stehen aber die Wildmark-Areale, die den Traum eines Abenteuerurlaubes in menschenleeren Gegenden Wirklichkeit werden lassen. Wer mag, verbindet den Finnland-Wanderurlaub mit Kanutouren durch das endlose Labyrinth der finnischen Seen.

Leihen statt Kaufen

Info der Sektionsbücherei

Dies ist kein klassischer Jahresbericht mit den Bücherei-Ereignissen des vergangenen Jahres. Stattdessen möchte ich all diejenigen anregen, die Bücherei zu nutzen, die das bisher noch nicht getan haben – und da gibt es noch viel Potenzial: Von den fast 13.000 Mitgliedern unserer Sektion sind bislang nur knapp 600 registrierte Nutzer*innen.

Wann ist die Ausleihe sinnvoll?

Vor allem, wenn ich nur einmal oder testweise in ein Wander-, Kletter-, Hochtourengebiet fahren will und die meist recht teure Anschaffung von Karten oder Führern scheue. Bin ich dagegen Stammgast in einer Region, ist ein Kauf wohl sinnvoller. Dann finde ich in der Unterhaltungsabteilung der Bücherei aber vielleicht noch den passenden Urlaubskrimi.

Wie erfahre ich, ob die Bücherei etwas zu meinem Wunschgebiet im Angebot hat?

Am besten orientiere ich mich vorab über die Webseite: Auf der Startseite des DAV Frankfurt die Kachel „Sektionsbücherei“ anklicken, dann auf der Bücherei-Seite rechts unten „Online-Katalog“ wählen (noch besser: dafür gleich ein Lesezeichen anlegen). Zum Einstieg bin ich mit der Eingabe eines Stichwortes in der Startzeile „Einfache Suche“ am besten bedient. Mit etwas Erfahrung lässt sich das noch verfeinern. Wenn ich zum Beispiel in der linken Spalte per Dropdown-Menü das Kriterium „Systematik-Gruppe“ auswähle und dort „KF“ eingebe, werden mir nur Kletterführer angezeigt. Suche ich dagegen nach Karten, dann wähle ich in der zweiten Zeile bei „Medienart“

die entsprechende Option „Karte“. Natürlich kann ich auch direkt in die Bücherei kommen und dort im Bestand (ca. 2000 Titel) stöbern oder mich persönlich beraten lassen. Die Öffnungszeiten sind leider sehr begrenzt, weil unsere Bibliothek von Ehrenamtlichen betrieben wird.

Reicht die Ausleihfrist für meinen Urlaub?

Vier Wochen, bei Verlängerung acht Wochen lang kann ich Karten/ Führer behalten, das sollte in den meisten Fällen reichen.

Text: Albrecht Herr

Die Seiten 46 bis 47 sind aus Gründen des Datenschutzes nicht einsehbar.

Sektion Frankfurt | Kontakt

Vorstand

Geschäftsführender Vorstand

Vorsitzender

Stellvertretender Vorsitzender

Stellvertretende Vorsitzende

Schatzmeister*in

Jugendreferent*in

Daniel Sterner

Helmut Schgeiner

Karin Gierke

n.n.

n.n.

vorsitzender@dav-frankfurtmain.de

helmut.schgeiner@dav-frankfurtmain.de

karin.gierke@dav-frankfurtmain.de

schatzmeister@dav-frankfurtmain.de

jugendreferent@dav-frankfurtmain.de

Schriftführer

Referent für Ausbildung

Referent für Tourenwesen

Referent für Leistungssport

Referent*in für Kommunikation

Referent*in für IT

Karl-Heinz Berner

Oliver Schürmann

Harald Kästel-

Baumgartner

Tim Schaffrinna

n.n.

n.n.

schriftfuehrer@dav-frankfurtmain.de

ausbildung@dav-frankfurtmain.de

touren@dav-frankfurtmain.de

tim.schaffrinna@dav-frankfurtmain.de

Leitung Geschäftsstelle

Leitung Kletterzentrum

Dorothee Bauer

Olaf Starke

dorothee.bauer@dav-frankfurtmain.de

o.starke@dav-klz-ffm.de

Beirat | Gruppenleiter*innen

Bergsteigergruppe

Familiengruppe 1

Familiengruppe 2

Familiengruppe 3

Familiengruppe 4

Familiengruppe 5

Höhlengruppe

Jugendgruppe

Jungmannschaft

Kletter Club Frankfurt (KCF)

Klettergruppe „Vertikal Gemeinsam“

Kletterjugend

KLETT^hERAPIE

Leistungsgruppe Sportklettern

Naturschutzgruppe

Senioren-gemeinschaft

Skigruppe

Trekkinggruppe

Wandergruppe

Egbert Kapelle

Ruth Gramm

Alexandra Braun

Karolin Weisser

Gerrit Fey

Stefan Theiss

Oliver Kube

Luca Iffland

Vladimir Denk

Oliver Lorenz

Dr. Peter Hartig

Anna Giessel

Philipp Gettler

Dr. Andreas Vantorre

n.n.

n.n.

Reinhard Wagener

Bettina Weisbecker

Ortrud Gabel

egbert.kapelle@dav-frankfurtmain.de

ruth.gramm@dav-frankfurt.main.de

alexandra.braun@dav-frankfurtmain.de

karolin.weisser@dav-frankfurtmain.de

gerrit.fey@dav-frankfurtmain.de

stefan.theiss@dav-frankfurtmain.de

oli-evi.kube@t-online.de

luca.iffland@dav-frankfurtmain.de

vladimir.denk@dav-frankfurtmain.de

oliver.lorenz@dav-frankfurtmain.de

peter.hartig@dav-frankfurtmain.de

anna.giessel@dav-frankfurtmain.de

philipp.gettler@dav-frankfurtmain.de

andreas.vantorre@dav-frankfurtmain.de

reinhard.wagener@dav-frankfurtmain.de

trekkingffm@dav-frankfurtmain.de

henningortrud.Gabel@t-online.de

Beirat | Hütten- und Wegewarte

Cottbuser Höhenweg
Gepatschhaus

Rauhekopfhütte
Riffelseehütte
Verpeilhütte
Wege Kauner-/Pitztal

Christian Waibl
Benedikt Jakob,
Wolfgang Berger
Stefan Ernst
Daniel Sterner
Dieter Gick
Karl Praxmarer, Mathias Ragg,
Simon Spaninger und Bernhard Mark

benediktjakob@gmx.de
wolfgang.berger@dav-frankfurtmain.de
info@rauhekopfhuette.at
daniel.sterner@dav-frankfurtmain.de
dietergick@t-online.de

Beirat | Beauftragte

Außeralpine Klettergebiete
Datenschutz
Familienbergsteigen
Klettern u. Naturschutz Hochtannus
Klimaschutz-Koordinator
MainBERG-Magazin
Materialverwaltung
Materialwart Familiengruppen
Mountainbike
Sektionsbücherei
Sektionswebseite
Social Media und Newsletter
Spurensuche Nationalsozialismus
Vortragsreferent*in
Webmaster

Jürgen Weber
Dieter Schönberger
Karin Gierke
Stephan Weinbruch
Christoph Schumacher
Andrea Teupke
Guntram Naurath
Peter Daniel
Torsten Wagner
Albrecht Herr
n.n.
Tanja Pobitschka
Ursula Rüssmann
n.n.
Ting Chen,
Marius Rescheleit

juergen.weber@dav-frankfurtmain.de
dieter.schoenberger@dav-frankfurtmain.de
karin.gierke@dav-frankfurtmain.de
stephan.weinbruch@gmx.de
christoph.schumacher@dav-frankfurtmain.de
andrea.teupke@dav-frankfurtmain.de
materialverwaltung@dav-frankfurtmain.de
peter.daniel@dav-frankfurtmain.de
torsten.wagner@dav-frankfurtmain.de
albrecht.herr@dav-frankfurtmain.de
tanja.pobitschka@dav-frankfurtmain.de
spurensuche@dav-frankfurtmain.de
webmaster@dav-frankfurtmain.de

Ausschüsse | Ehrenrat

Bauausschuss
Festausschuss
Rechnungsprüfer*in

Ehrenrat

Ehrenmitglieder

Wird vom Vorstand für das jeweilige Bauvorhaben/Projekt
bestimmt und eingesetzt
Gruppenübergreifend n.n.
Elke Bach, Sylvia Schaffrinna

Helmut Brutscher, Wolfgang Berger,
Eberhard Hauptmann, Prof. Dr. Stephan Weinbruch

Eugen Larcher †, Altbürgermeister Feichten im Kaunertal
Herbert Herbst, ehemaliger 1. Vorsitzender der
Sektion Frankfurt am Main
Wolfgang Berger, ehemaliger 2. Vorsitzender der
Sektion Frankfurt am Main
Josef „Pepi“ Raich, Altbürgermeister Feichten im Kaunertal
Martin Frey, Sektionschronist



Beitragsübersicht 2024

| | | Jahresbeitrag | Aufnahmegebühr (einmalig) |
|---------------------|--|---------------|------------------------------|
| A-Mitglieder | Vollmitglieder ab 25 Jahren | 90,00 | 30,00 |
| B-Mitglieder | Vollmitglieder mit Beitragsermäßigung auf Antrag a. Partner von Vollmitgliedern, die der Sektion Frankfurt am Main angehören, identische Anschrift und/oder Bankverbindung haben b. Mitglieder ab 70 Jahren c. Mitglieder, die aktiv in der Bergwacht tätig sind (Bescheinigung) d. Mitglieder mit Schwerbehindertenausweis ab GdB 50 | 45,00 | 20,00 |
| C-Mitglieder | Gastmitglied, wenn die Hauptmitgliedschaft bei einer anderen Sektion des DAV, beim Österreichischen Alpenverein oder dem Alpenverein Südtirol liegt | 45,00 | keine |
| D-Mitglieder | Mitglieder von 18 bis 24 Jahren | 45,00 | 15,00 |
| | Mitglieder von 18 bis 24 Jahren in Ausbildung (Bescheinigung) | 45,00 | 10,00 |
| | Mitglieder von 18 bis 24 Jahren mit Schwerbehindertenausweis ab GdB 50 | 22,50 | 10,00 |
| J-Mitglieder | Mitglieder von 0 bis 17 Jahren in Einzelmitgliedschaft | 25,00 | keine |
| | Mitglieder von 0 bis 17 Jahren im Familienverbund (mind. 1 Vollmitglied) | frei | keine |
| | Mitglieder von 0 bis 17 Jahren mit Schwerbehindertenausweis ab GdB 50 | frei | keine |

Bei Eintritt ab dem 01. September wird für das laufende Jahr die ganze Aufnahmegebühr, aber nur noch die Hälfte des Jahresbeitrags fällig.

IMPRESSUM

MainBERG

Mitgliedermagazin der Sektion Frankfurt am Main

Herausgeber: Sektion Frankfurt am Main des Deutschen Alpenvereins e.V.

Redaktionsanschrift:

Homburger Landstraße 283, 60433 Frankfurt am Main,
Telefon: 069 | 54 90 31

Erscheinungsweise: 3 monatlich, 4 x jährlich

Bezugspreis: Im Mitgliedsbeitrag enthalten

Redaktion: Andrea Teupke (verantwortlich),
andrea.teupke@dav-frankfurtmain.de

Christine Hartmann, Julia Neumann

Layout und Produktion:

Andrea Oberle, OWA GmbH, 61479 Glashütten,
andrea.oberle@dav-frankfurtmain.de

Druckauflage: 4.000 Stück

Online-Abonnements: 5.248 Stück

Anzeigenschluss der nächsten Ausgabe:

18. März 2024

Geschäftsstelle:

Homburger Landstraße 283, 60433 Frankfurt am Main
Telefon: 069 | 54 90 31

Haltestelle:

Endstation der Linie U 5 in Preungesheim,

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Die Geschäftsstelle ist telefonisch dienstags und donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr zu erreichen. Ein Besuch der Geschäftsstelle ist nur mit Terminvereinbarung möglich.

E-Mail: geschaefsstelle@dav-frankfurtmain.de

Nachdruck nur nach Rücksprache mit der Redaktion gestattet. Die mit Namen oder Signum des Verfassers gezeichneten Beiträge stellen dessen persönliche Meinung dar. Mit der Einsendung eines Manuskriptes versichert der Autor über die Nutzungsrechte an seinem Beitrag einschließlich aller Abbildungen zu verfügen und keine Rechte Dritter zu verletzen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen oder bei verspäteter Einsendung zurückzuweisen.

FÜR JEDES DIBBSSCHE EN DEGGELSCHER

LOREY
SEIT 1796

Nur Lieblingsstücke



Direkt im MyZeil oder
24/7 online unter lorey.de

Finden Sie Ihre Lieblingsstücke bei LOREY, dem Fachgeschäft für Tisch- und Kochkultur, Lifestyle und Wohnaccessoires.

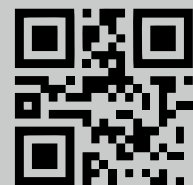
10% **LIEBLINGSSTÜCKE-RABATT**
AUF IHREN GESAMTEN EINKAUF

LOREY
SEIT 1796

Mit diesem Coupon erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf bei Lorey im MyZeil Frankfurt, 1. OG. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Der Rabatt wird direkt an der Kasse bei Vorlage des Aktions-Coupons abgezogen. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Coupon nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Coupon gültig bis 31.1.2025

Lorey | Zeil 106 | 60313 Frankfurt | lorey.de



Code wird an der Kasse gescannt





Deutscher Alpenverein
Sektion Frankfurt/Main

Mach mit und bleib fit!

- Über 1700 m² Kletterfläche mit modernster Klettertechnik
- Professionelle Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Toprope-, Vorstieg- und Boulderbereich
- Große Außenwand
- Für alle Kletterbedürfnisse die passende Nische
- Internationale Wettkampfhöhe

DAV-Kletterzentrum Frankfurt/Main

e-Mail: info@dav-klz-ffm.de | T: 069 95 41 51 70

DAV
**kletter
zentrum**
FRANKFURT
MAIN

www.dav-klz-ffm.de