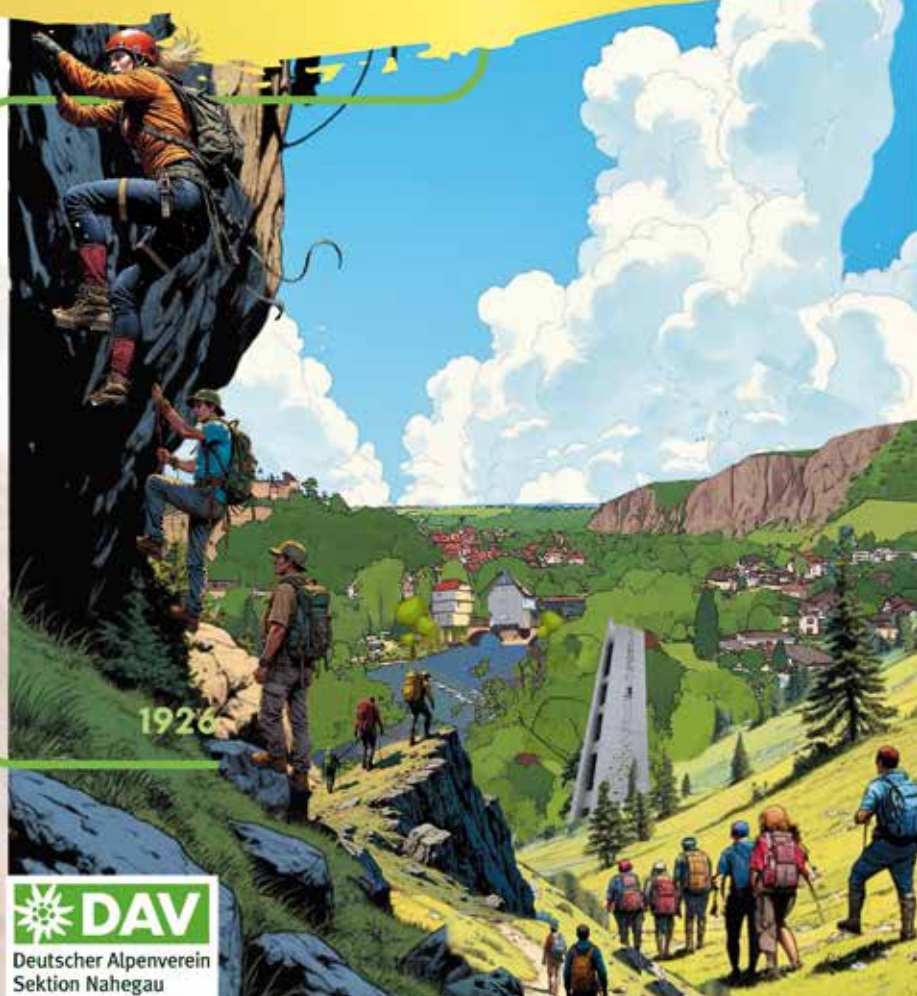


SEKTIONSMITTEILUNGEN

100 Jahre

DEUTSCHER ALPENVEREIN SEKTION NAHEGAU



Mitgliederinformation

Vereinsleben

Programm & Terminübersicht



Deutscher Alpenverein
Sektion Nahegau

www.dav-nahegau.de

26 | 1. JANUAR | 2026



Aspisheimer Weg 33 / 55459 Grolsheim / 067 27/1271

Zimmerei / Bedachung GmbH

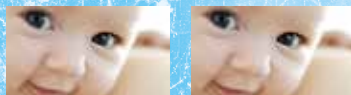


**PROFIS VOM FACH –
SPEZIALISTEN FÜRS DACH.**

www.zimmerei-liebelt.de

VERMEHRUNG

SCHNELL · PROFESSIONELL · PREISWERT



Ihr Partner für hochwertigen Druck

UNSER TEAM GARANTIERT IHNEN
QUALITÄT, WIRTSCHAFTLICHKEIT UND SERVICE.

 **teamdruck**



Geschäfts-
ausstattung



Folder/
Faltblätter



Broschüren



Blöcke



Banner



Rollup's



Schilder/
Displays



Leinwand auf
Keilrahmen



Satzarbeit



Beratung



Team-Druck GmbH · Naheweinstraße 199 · 55450 Langenlonsheim · Tel. **06704/9603 70**
info@team-druck.de · www.team-druck.de

Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins e.V.



Postanschrift: Postfach 11 47
55501 Bad Kreuznach

Sektionsheim: Luise-Rodrian-Haus
Auf dem Rotenfels
55595 Traisen

Telefon: 0151-23379397 (AB)
für telefon. Vereinbarungen
0151-72410022
in dringenden Fällen

Bankverbindung:

IBAN: DE90 5605 0180 0000 0275 99

BIC: MALADE51KRE
(Sparkasse Rhein-Nahe)

Internet: www.dav-nahegau.de
kontakt@dav-nahegau.de
facebook.com/davnahegau
instagram.com/davnahegau

Inhalt	Seite
Ansprechpartner der Sektion.....	2
Grußwort des Ersten Vorsitzenden.....	3
Impressum, Mitgliederinformation,.....	4 - 5
Persönliches,.....	7 - 8
Mitgliederinformationen.....	9 - 15
Sektionsveranstaltungen.....	16 - 17
Regelmäßige Trainingstermine	18 - 20
Terminübersicht (Heftmitte zum Heraustrennen).....	33 - 36
Programm:	
Ausbildung	22 - 30
Klettern.....	31 - 39
Hochtouren.....	40
Bergwandern.....	42 - 43
Mehrtageswanderungen.....	44
Mountainbiken.....	45
Vorträge.....	46 - 47
Biotoppflege.....	48
Tageswanderungen.....	49 - 54
Berichte.....	55 - 67
Beitragstabelle.....	68

1. Vorsitzender Ralf Christmann Mobil: 0163-7454961 kontakt@dav-nahegau.de	2. Vorsitzender z. Zt. nicht besetzt
3. Vorsitzender Lutz Renger Mobil: 0157-74077369 kontakt@dav-nahegau.de	Schatzmeisterin Sigrid Lörsch Mobil: 01512-8955296 schatzmeister@dav-nahegau.de
Schriftführerin Marlene Stephan Mobil: 0151-10758656 schriftfuehrerin@dav-nahegau.de	JugendreferentIn Katja Schwalm Mobil: 0151-41205828 jugend@dav-nahegau.de
Geschäftsstelle / Mitgliederverwaltung Claudia Weichel Mobil: 0151-72410022 mitglieder-verwaltung@dav-nahegau.de	Ausbildung Lutz Renger Mobil: 0157-74077369 ausbildung@dav-nahegau.de
Bouldern Tim M. Mobil: 0171-6827099	Ehrenrat - Vorsitzender Heinz Busley Telefon: 06254-5049981 raheinzbusley@gmx.de
Öffentlichkeitsarbeit Tori-Medina Schultz Mobil:0170-5300807 oeffentlichkeitsarbeit@dav-nahegau.de	Klettern Michael Lohr Telefon: 0671-7967585, Mobil: 0151-50458872 klettern@dav-nahegau.de
Naturschutz Ralf Christmann Mobil: 0163-7454961 ralf.christmann@dav-nahegau.de	Redaktion - Sektionsmitteilungen Bernhard Oelkuch Mobil: 0151-53376756 redaktion@dav-nahegau.de
Rotenfelstreff Jürgen Barth Telefon: 0671-44332, Mobil: 0171-6508455 admin@dav-nahegau.de	Skifahren Hans Loser Telefon: 0671-32664 loser-h@t-online.de
Vermietung Sektionsheim vermietung@dav-nahegau.de	Vortragswesen Christian Ermer Mobil: 0175-3543997 chermer@arcor.de
Wandern Markus Meister Mobil: 01522-3442632 wandern@dav-nahegau.de	Webmaster Jürgen Barth Telefon: 0671-44332, Mobil: 0171-6508455 admin@dav-nahegau.de

Liebe Sektionsmitglieder, liebe Bergfreunde*innen,

Sommer und Herbst im letzten Halbjahr 2025 zeigten sich z.T. wieder von ihrer wechselhaften und launischen Seite. Nicht jede Aktivität und Unternehmung aus den Bereichen Wandern, Klettern, Bouldern und Naturschutz konnte von daher unter idealen Bedingungen durchgeführt werden. Der entsprechende Umgang mit den unterschiedlichsten Wetterbedingungen in der Natur beschert uns immer wieder besondere Naturerfahrungen und schärft uns im Umgang mit den Risiken. Das Bewusstsein für gute Vorbereitungen und Sicherheit für alle Teilnehmenden wird dadurch auf hohem Niveau gehalten und bei Bedarf weiterentwickelt.

Wir blicken wieder auf vielfältige Erlebnisse zurück. Neu bereichert haben uns Wanderangebote von Lutz Renger, unserem Vorstandsmitglied, langjährigem Ausbildungsreferenten und Trainer B. Hochtouren. Lutz absolvierte eine intensive Fortbildung zum Übungsleiter B. „Bergwandern in der Prävention“ und ergänzt mit zusätzlichen Inhalten das Wanderprogramm.

Mit diesen neuen Sektionsmitteilungen für das erste Halbjahr 2026 startet unsere Sektion in ein besonderes Jahr der Vereinsgeschichte. 2026 steht für uns unter dem Zeichen der 100 Jahre zurückliegenden Vereinsgründung durch einen kleinen Kreis von motivierten und engagierten Bad Kreuznachern. Ergänzende Informationen zur Würdigung dieses Jubiläums im Jahr 2026 finden sich im Innenteil.

Was konnte es von daher als Übergang Wertvolleres geben, als dass unser hochgeschätzter Hans Loser Ende Oktober seinen Bildvortrag über den Adlerweg „Auf den Schwingen des Adlers durch Nordtirol“ präsentierte. In seinem breitgefächerten Vortrag und in seiner Person spürte jeder die ganze Vielfalt und unterschiedlichsten Aspekte der von uns allen geschätzten faszinierenden Bergwelten. So ist es nicht wirklich zu erfassen, welche vielfältigen Erlebnisse und Erfahrungen alle Sektionsmitglieder seit der Vereinsgründung im Jahr 1926 bis heute in den unterschiedlichsten regionalen und weltweiten Bergregionen sammeln konnten und das Leben damit intensiv bereicherten.

Die darin begründete Motivation ist für die ehrenamtlich aktiven Vereinsmitglieder weiterhin die Grundlage für das nun wieder umfangreiche Angebot aus allen Bergsportbereichen. Ein großer Dank allen, die sich seit Jahren für unseren Verein und seine vielfältigen Menschen, Aktivitäten und Aufgaben engagieren und den Verein lebendig halten.

Mit diesem Dank ist aber auch der Wunsch insbesondere an die jüngere Generation und an neue Mitglieder verbunden, sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren, damit auch in den folgenden Jahrzehnten die Bandbreite des Vereinslebens erhalten werden kann.

Allen Mitgliedern wünschen wir an dieser Stelle eine nicht allzu stressige Adventszeit, angenehme und friedvolle Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr. Das Jahr 2026 wartet mit neuen und umfangreichen Aktivitäten und Erlebnissen und dem ein oder anderen Jubiläumshighlight.

Im Namen des Vorstands und aller Fachreferenten

Ralf Christmann
1.Vorsitzender

Die nächste **Mitgliederversammlung** findet am Mittwoch dem 22. April 2026 ab 18:30 Uhr statt. Anträge hierzu müssen satzungsgemäß schriftlich per Brief oder Email bis 15.01.2026 an den Vorstand eingereicht werden.

Vorschlag zur weiteren Digitalisierung

Ab sofort können Sie unser Mitteilungsheft statt mit der Post auch "Digital" als PDF-Datei an Ihre E-Mail-Adresse erhalten. Wenn Sie dies wünschen, dann teilen Sie dies bitte unserer Mitgliederverwaltung mit.

In diesem Zusammenhang wichtig: Bitte teilen Sie uns immer zeitnah mit, wenn sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat. Entweder als Info an unsere Mitgliederverwaltung oder als Änderung im Mitglieder-Self-Service (<https://mein.alpenverein.de>)

Vorstand und Redaktion

Ein herzliches Dankeschön

allen Inserenten, die mit ihren Anzeigen die Sektionsmitteilungen unterstützen.

Vorstand und Redaktion

Impressum

Herausgeber: Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins e.V.

Redaktion/Gestaltung: Bernhard Oelkuch
Tel. 0151-53376756, redaktion@dav-nahegau.de

Druck: TEAM-DRUCK GmbH, 55450 Langenlonsheim
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Das Mitteilungsblatt erscheint zweimal jährlich.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.05.2026

Für Beiträge mit Namensangabe ist der Verfasser verantwortlich.

Titelbild: Jubiläumsgrafik - Tori-Medina Schultz

Bildnachweis: S. 5, 11, 20, 26, 30, 31, 38, 39, 41 Lutz Renger,
S. 5, 49, 53, 54 Uli Pape, S. 45 Hans Loser, S. 19 Katja Schwalm,
S. 44 Heinz Busley, S. 52 Gabi Gräff, S. 29 Ralf Christmann,
S. 37 Chr. Ermer, S. 28 Marlene Stephan,
S. 25 DAV/Marisa Koch (skyfish.com)
alle weiteren siehe jeweiliger Text



Wir bitten um Beachtung:

Seit 1.7.2023 gilt für die Geschäftsstelle eine neue Telefonnummer.

Die Geschäftsstelle ist unter der Telefonnummer 0151 23379397 erreichbar. Sie können uns auch auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen.

In dringenden Fällen erreichen Sie uns auch unter der Nummer 0151-72410022.

Änderungen bezüglich Anschrift, Konto, Bankdaten, Heirat sind umgehend der **Sektion** zu melden. **Austritte** sind gemäß unserer Satzung § 11 spätestens 3 Monate vor Ablauf des Vereinsjahres zu erklären (30.9.), gerne auch direkt an unsere Mitgliederverwaltung, s. Kontaktdaten auf der Seite 2.

Änderungen ihrer persönlichen Daten können Sie auch Online im Mitglieder-Self-Service vornehmen. Öffnen Sie bitte hierzu in Ihrem Browser die Seite <https://mein.alpenverein.de>.



3 SEITEN 4 GLOCKEN 34 METER



// Train Your Body
// Feed Your Soul

CVJM Bad Kreuznach, Matthäusgemeinde
Steinweg 14-16
55545 Bad Kreuznach

Ansprechpartner:
Manfred Pusch, Tel. 0176 924 666 85

www.cvjm-badkreuznach.de
klettern@cvjm-badkreuznach.de



info & anmeldung // klettern.cvjm-badkreuznach.de



Sportklettern und Bouldern am Kirchturm für jedermann 2026

Samstag, 25. April, 14.00 bis 17.00 Uhr
Samstag, 30. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr
Samstag, 27. Juni, 14.00 bis 17.00 Uhr

Wir trauern um unsere 2025 verstorbenen Mitglieder

Dietmar Brachat
Hans Klein

Herzlich willkommen in der DAV-Sektion Nahegau!

Andrea Acker	Eike Garmsen	Johanna Kern
Björn Balter	Alica Garmsen	Winfried Kern
Lisa Balter	Yannick Giloy	Michael Kirschbaum
Matteo Balter	Regina Göbbel	Daniel Kleid
Levin Balter	Pedro Hammond	Sina Klein
Noah Balter	Heidrun Hampel	Christel Köhler
Jörn Bertram	Chantal Hartkopf	Luise Kreis
Ina Bertram	Ava Hartkopf	Susanna Kreuels
Volker Beutel	Finja Hartkopf	Clara Lauter
Birgit Beutel	Marla Hartkopf	Marie-France Lenz
Stefanie Binz	Wolfgang Hellinger	Susanne Lenz
Michael Blum	Thomas Herfurt	Jakob Liskow
Angelique Böhm	Kristin Heß	Martina Ludwig
Cristina Borges	Daniela Heß	Michael Malinka
Magnolia Borges	Alexander Heß	Christina May
Roskopf	Hendrik Heß	Gunther Müller
Elisa Borges Roskopf	Frank Heß	Stefan Müller-Ritter
Dieter Büttenbender	Pia Hessel	Frank Müller-Seidelmann
Olaf Casper	Markus Hessel	Pascal Naumann
Jan Conrad	Leo Hessel	Andrea Neßbach
Marc Dehmer	Martha Hessel	Klaus Niding
Tobias Demme	Nils Hewelt	Petra Niding
Veronika Demme	Lisa Marie Holzinger	Luis Orben
Mika Eberhardt Demme	Florian Hübner	Cekdar Özgün
Daniel Diaz Montoya	Louis Jayme	Mike Paulus
Max Dobbrunz	Marius Jost	Iris Paulus
Mareck Dörr	Manuel Jost	Luis Paulus
Eva Dröschel	Daniela Jost	Benedikt Peinemann
Liana Engel	Julian Maximilian Jung	Lise Pieroth-Vinals
Doris Färber	Wolfgang Kallfelz	Manuela Pohl
Wim Peter Garmsen	Heidi Kehl	Christoph Pohl

Persönliches

Selina-Tamara Ramthun
Lukas Rauter
Marcus Renner
Torsten Richter
Lisa Richter
Sabine Ritter
Marleen Ritter
Moritz Ritter
Günter Roßkopf
Miriam Rüdesheim
Christel Sabbagh
Georges Sabbagh
Paula Sabbagh
Johannes Sabbagh
Joseph Sabbagh
Anton Sabbagh
Janine Sanchez
Ralf Schäfer

Iris Schäfer
Søren Schaffstein
Luca Schneider
Jonathan Schneider
Philipp Schott
Annika Schuhmacher
Stefan Schumacher
Jonas Schumacher
Jonas Schwall
Gabriele Schwenk
Laura Seckler
Bettina Seidelmann
Leander Sesterhenn
Philipp Spiss
Hannah Spiss
Yvonne Spiss
Uwe Sponheimer
Sonja Spreitzer

Lena Stein
Josefine Stumpf
Ingo Teuchert
Nicolas Thimel
Marita Tullius-Demgen
Marc Unger
Linnéa Alma von Roeder
Sabrina Weckmann
Sebastian Weitzel
Stefanie Werding
Marie Werner
Walter Wolf
Markus Wolfarth
Michael Wons
Milena Ziegler



Bergsport DAV Nahegau e.V.

WhatsApp-Kanal



Scanne diesen QR-Code mit der Kamera, um diesen Kanal anzusehen oder ihm zu folgen.

NEU! Beitreten lohnt sich

Nah(e) am Verein – Wir halten dich persönlich auf dem laufenden.

Touren, Ausbildungskurse, Updates, Rückblicke & mehr schicken wir ab jetzt in unseren WhatsApp Kanal.

Wir haben gemerkt, dass wir längst nicht alle Mitglieder über Social Media oder die Webseite erreichen. Dabei lebt jeder Verein vom direkten Austausch innerhalb der Gemeinschaft. Wir möchten alle Mitglieder unkompliziert & verlässlich informieren.

Bisher – Vereinsmeldungen auf Social Media online stellen:

Verfasser der Meldung ist DAV Nahegau –

Empfänger ist die Social Media Plattform

Ab jetzt – Vereinsmeldungen im WhatsApp Kanal hochladen:

Verfasser der Meldung ist DAV Nahegau – **Empfänger der Meldung, im Whatsapp Kanal, sind ausschließlich Bergsportler, Mitglieder des DAV Nahegaus e.V. oder Interessierte.**

Weitere Vorteile

Keine Anmeldung erforderlich – keine Kosten – keine 100 Nachrichten am Tag, denn ausschließlich der Kanal-Eigentümer kann Nachrichten verfassen.

Kleine Anleitung

1 Beim Scannen des QR-Codes wird unser Bergsport DAV Nahegau e.V. direkt geöffnet.

2 Mit „**Kanal folgen**“ wandert unsere Kanal jetzt zu den Favoriten.

Übrigens: Nachrichten aus der Vergangenheit sind auch für neu beigetretene sichtbar.

3 Wer unsicher ist, wo der Kanal zukünftig zu finden ist, der schließt am besten einmal die App.

Danach, wie gewöhnlich, WhatsApp wieder aufmachen. In der Leiste oben oder unten, steht oder sind, die Symbole für „Chat“, „Anrufe“, „Communitys“, & „**Aktuelles**“. Klicke auf „**Aktuelles**“.

Auf dieser Seite befindet sich der Status deiner Kontakte. Direkt darunter ist die Überschrift „**Kanäle**“. Nachfolgend sollte der Informationskanal **Bergsport DAV Nahegau e.V.** erscheinen.

QR-Code geht nicht? Mit dieser URL ist der Beitritt auch über den Internetbrowser möglich.

<https://whatsapp.com/channel/0029VbB3Gx47Noa10rNwmh1a>



Die aktuelle Ausgabe unserer Sektionsmitteilungen zeigt es ja schon auf den ersten Blick. Und beim durchstöbern des Heftes sieht man es auch an verschiedenen Ankündigungen und nicht zuletzt auch am Logo auf dieser Seite: **Das Jahr 2026 ist für die DAV Sektion Nahegau von besonderer Bedeutung, wir werden als Verein 100 Jahre alt.** Eine gute Gelegenheit zum Feiern, zum Zurückblicken und nicht zuletzt auch um den Verein für die Zukunft auszurichten. Aber besondere Anlässe erfordern auch besonderen Aufwand, den Vorstand und Beirat nicht allein und zusätzlich zum Normalbetrieb bewältigen können. Deshalb hat sich schon im letzten Jahr die **Arbeitsgruppe ‚2026 – Sektion Nahegau‘** zusammengefunden, die alle Themen und Aktivitäten rund um das Jubiläum definiert, organisiert und letztendlich auch umsetzt. Und es sind wirklich viele Fäden die da zusammengehalten werden wollen. Das beginnt mit der Organisation des Jubiläumswochenendes am 23.-25.10.26, das am Freitag mit einem Festakt im Haus des Gastes seinen Auftakt hat. Drei getrennt zu organisierende Sternwanderungen führen am Samstag zu unserem Vereinsheim dem Luise Rodrian Haus, wo dann eine entspannte Feier mit Livemusik und kulinarischer Versorgung für unsere Mitglieder organisiert sein wird. Gäste und Neugierige sind auch herzlich eingeladen teilzunehmen und sich am regen Austausch und gegenseitigem Kennenlernen zu beteiligen. Am Sonntag wird das Wochenende noch mit einem (sportlichen) Programm für Kinder und Jugendliche abgerundet.

Bis dahin gibt es aber noch viele andere Punkte abzuarbeiten, genannt seien hier stellvertretend

- Der zusätzlich erstellte Veranstaltungsflyer, der regional ausgelegt wird.
- Die Organisation einer Ausstellung im Haus des Gastes, die den Bürgern mehr Wissen über den Alpenverein generell und speziell zur Sektion Nahegau vermitteln soll.
- Die Weiterschreibung und Überarbeitung unserer Sektions-Chronik.
- Der Fotowettbewerb und der daraus entstehende Jahreskalender.
- Aktionen zur Sichtbarmachung der Sektion Nahegau in der Region: Radiointerviews, Kurzvideo über den Verein.

Eine spannende Zeit für uns! Nun hoffen wir auf eine gute Beteiligung und Resonanz. Deshalb mein Aufruf an alle Mitglieder und Leser: kommt zu unseren Veranstaltungen, lernt uns kennen und versprochen: ihr nehmt auch immer etwas Interessantes und Spannendes für Euch selbst mit.

Lutz Renger
Im Namen der Arbeitsgruppe



Aktuelles aus der JDAV

siehe: www.jdav.de

Schulungsprogramm 2026

Egal ob du Jugendleiter*in werden willst oder bereits Jugendleiter*in oder Jugendreferent*in bist: Ab sofort findest du auf <https://schulungen.jdav.de/> alle Infos zu Themen, Terminen und Orte.

Zu jeder einzelnen Schulung gibt es eine detaillierte Kursbeschreibung, die du in der jeweiligen Kategorie findest. Über die Filterfunktion kannst du auch gezielt nach Themen suchen. Nutze die Möglichkeit, um dich über deine Wunschschulung zu informieren.



Einladung zur Jugendvollversammlung für die JDAV-Mitglieder bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres am Montag, dem 13. April 2026

Ort: CVJM - Matthäusgemeinde, Steinweg 12-14, 55545 Bad Kreuznach
Uhrzeit. Ab 18:00 Uhr

Tagesordnungspunkte:

TOP 1: Begrüßung durch die Jugendreferentin

TOP 2: Jahresbericht aus der Jugendabteilung

TOP 3: Kassenbericht

TOP 4: Aktuelles aus dem Jugendbereich und Planungen für 2026

TOP 5: Verschiedenes



Bist Du interessiert am Ehrenamt und möchtest Dich in unserer Sektion engagieren?

Wer sich beim DAV engagiert, möchte dabei die Zukunft gestalten, etwas Sinnvolles tun und neue Kompetenzen erwerben. Bei uns gibt es hierzu die unterschiedlichsten Möglichkeiten.

Im Vorstand ist die Position des 2. Vorsitzenden vakant, im Beirat die Referentenstelle Mountainbiken. Ebenso würden wir uns freuen, wenn sich Mitglieder für die Ausbildung zum Wanderleiter*in finden würden oder den Kreis der Jugendleiter*innen erweitern. Über eine Unterstützung der Beiratsmitglieder für Alpinski und für die Gruppe Rotenfelstreff würden wir uns freuen, um dort möglicherweise zukünftig in die Fußstapfen der bisherigen Verantwortlichen zu treten. Die DAV-Ehrenamtlichen sind über den Bundesverband unter anderem haftpflicht-, unfall- und rechtsschutzversichert. Interessiert? Dann nimm mit uns Kontakt auf: über die Ansprechpartner des Vorstandes und der Fachreferenten, per Mail kontakt@dav-nahegau.de oder per Telefon: 0151-23379397 (Geschäftszimmer auf dem Rotenfels).

DAV Ausbildungsprogramm 2026 des Hauptvereins

Im DAV Ausbildungsprogramm finden (angehende) Trainer*innen, Fachübungsleiter*innen, Wanderleiter*innen und Familiengruppenleiter*innen alle Aus- und Fortbildungskurse. Das Ausbildungsprogramm 2026 ist auf der Internetseite des Alpenvereins veröffentlicht.

Internet: www.alpenverein.de/bergsport/ausbildung



RICHTIG ESSEN. GESUND LEBEN.

Praxis für Ernährungsberatung
und Therapie

Katja Schwalm



Einzelcoaching
Gruppenkurse
Kochevents

Betriebliche
Gesundheitsförderung

Lösungsfokussiert
Individueller Ansatz
Langzeitbetreuung

Bourger Platz 4 Bad Kreuznach
E-Mail: vital@cenovital.de
Telefon: 01514 1205828

Als Mitglied in unserer Alpenvereinssektion haben Sie viele Vorteile:

Bergsport:

- in Ausbildungskursen alles Wichtige rund um den Bergsport lernen
- attraktive Tourenprogramme der Sektionen unter qualifizierter Führung / Organisation nutzen
- Tourenpartner und Gleichgesinnte kennenlernen

Information:

- kostenloser oder vergünstigter Zugriff auf Karten, Führer, Bücher und DVD's in den DAV-Bibliotheken
- sechsmal jährlich das Bergsteigermagazin DAV PANORAMA sowie zwei Ausgaben unserer Sektionsmitteilungen kostenlos frei Haus

Hütten:

- günstigere Übernachtungen auf über 2000 Alpenvereinshütten
- exklusiver Zugang zu Selbstversorgerhütten
- Bergsteigeressen und -getränke

Sicherheit:

- mit dem Alpinen Sicherheit Service (ASS) weltweiten Versicherungsschutz bei allen Bergsportarten genießen.
- aktuelle Informationen zur Sicherheit im Bergsport, praxisorientiert aufbereitet von der DAV-Sicherheitsforschung

Freizeit:

- Abenteuer, Spaß und Herausforderung für Groß und Klein erleben
- Möglichkeit an attraktiven Wanderungen, Touren und Reisen teilzunehmen
- Preisnachlass für Reisen des DAV Summit Club

Klettern:

- deutschlandweit kostenloser oder vergünstigter Zugang zu den DAV-Kletteranlagen
- Förderprogramme für Nachwuchs- und Spitzenkletterer

Selbst aktiv werden:

- ideelle und finanzielle Unterstützung des Vereins, der für die Vereinbarkeit von Bergsport und Natur steht
- Möglichkeit einer qualifizierten Ausbildung zum Fachübungsleiter oder Wanderleiter
- Einsatz auf Umweltbaustellen und bei der Pflege des alpinen Wegenetzes
- Mithilfe bei der Sanierung und Instandhaltung der Alpenvereinshütten
- bei Interesse ehrenamtliches Engagement in einem der vielen Bereiche der Sektionsarbeit.

Als Mitglied tragen Sie einen wertvollen Teil zum verantwortungsvollen Bergsport bei:

- Zum Schutz der Bergnatur
- Zum Unterhalt des alpinen Wegenetzes
- Zur Modernisierung der Berghütten
- Zur Ausbildung und Jugendförderung

Mitgliedsanträge finden Sie auf unserer Homepage: www.dav-nahegau.de

Zu den Sektionsveranstaltungen sind grundsätzlich alle Mitglieder eingeladen. Gäste sind willkommen. Terminabweichungen können bei den jeweiligen Ansprechpartnern erfragt werden.

"Rotenfelstreff" für Jung und Alt

Dieses Treffen findet in den Sommermonaten jeweils am 1. Freitag des Monats statt. Eingeladen sind alle Mitglieder der Sektion, ob jung oder alt.

Ort: Luise-Rodrian-Haus

Uhrzeit: ab 16:00 Uhr, bis ca. 19:00 Uhr in den Monaten April-September

Getränke sind vorhanden. Speisen müssen (sofern gewünscht) mitgebracht werden.

Ein Gas-Grill ist vorhanden (Ein Sektionsmitglied zur Bedienung desselben ist anwesend)

Je nach Witterung sitzen wir drinnen oder draußen.

Kurzfristige Änderungen werden auf unserer Homepage bekannt gemacht.

Neu: Wir haben für dieses Treffen eine WhatsApp-Gruppe gegründet.

Die Anmeldung in dieser Gruppe dient nur der Information, und verpflichtet zu nichts. Aber vielleicht als Erinnerung daran, doch mal vorbeizuschauen

Anmeldung bei: Jürgen Barth, Tel.: 0171 6508455. E-Mail: admin@dav-nahegau.de

Landespflegearbeiten im Naturschutzgebiet Rotenfels

Termine: Sa 27.06.2026, Sa 07.11.2026, Sa 14.11.2026

**Treffpunkt: Luise-Rodrian-Haus, am 27.06. ab 9 Uhr, am 07.11. und 14.11
jeweils ab 10:00 Uhr.**

Zu allen Terminen sind Helfer willkommen. Geräte und Werkzeug werden gestellt.

Für Mittagsverpflegung ist wie immer bestens gesorgt.

Ralf Christmann, Telefon 0163-7454961

Einladung zum Arbeitseinsatz/Frühjahrestreffen am Luise Rodrian-Haus am Samstag, 21. März 2026, von 10:00 bis 14:00 Uhr.

Wir machen unser Vereinshaus fit für die Saison.

Für das leibliche Wohl wird anschließend bestens gesorgt.





Der DAV Sektion Nahegau & der CVJM Matthäus laden ein zur

Vereinsmeisterschaft Sportklettern 2026

**15. August 2026
von 11 - 18 Uhr**

**Kletterturm Matthäuskirche
Steinweg 12-14
55545 Bad Kreuznach**

**Anmeldungen bis 1. August unter:
jugend@dav-nahegau.de
klettern@cvjm-badkreuznach.de**



Mit freundlicher Unterstützung der



**Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung.*

Bouldern allgemein: Betrifft Bouldertraining und Jugendarbeit

Das Bouldertraining findet, außer wenn im Freien gebouldert wird, im Boulderraum des Sektionsheims auf dem Rotenfels bei 55595 Traisen statt. Die Nutzungsordnung finden Sie auf unserer Sektions-Homepage. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Ein Schnuppertraining kann bis zu drei Mal ohne Mitgliedschaft im DAV wahrgenommen werden.

Bei allen ausgeschriebenen Trainingszeiten sollte grundsätzlich auf unserer Sektions-Homepage zuerst kontrolliert werden, ob Änderungen vorgenommen wurden: Die Boulderraum-Betreuer haben nicht immer einen Fachübungsleiterschein und sind somit dann auch keine ausgebildeten Trainer. Sie überwachen lediglich, dass ein geregelter Ablauf im Boulderraum stattfindet.

Jeder bouldert auf eigene Gefahr (siehe Nutzungsordnung, Homepage).

Bouldertraining

Mittwochs-Bouldern:

Von **Oktober bis Ende März** im Luise-Rodrian-Haus, **von 18:30 bis 20:30 Uhr.**

Betreuung durch: Stephan Nitschke, Tel. 0160 6985118
 Tim Müller,
 Tim Suchomel, Tel. 01523 3635452

In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt!

Schlüssel ausleihen:

Jedes Sektionsmitglied ab einem Alter von 18 Jahren kann außerhalb der regulären Veranstaltungen den Zugangsschlüssel zum Boulderraum im Luise-Rodrian-Haus kostenlos ausleihen. Dazu muss lediglich eine einmalige schriftliche Einverständniserklärung zu den "Bedingungen der Schlüsselausleihe" (siehe Homepage) abgegeben werden. Die Personen, die berechtigt sind die Schlüssel auszuleihen und die Einverständniserklärung entgegenzunehmen, finden Sie auch auf unserer Sektions-Homepage.

Hinweis für neue Besucher: Wir freuen uns, wenn sie die Einverständniserklärung bereits ausgefüllt mitbringen.

Jugendarbeit: Sportklettern / Bouldern

Jugendarbeit wird derzeit in zwei Altersgruppen angeboten. Einmal in der Gruppe bis 14 Jahre und einmal Jugendliche bis 26 Jahre. Wir sind an Naturfels und indoor unterwegs und treffen uns das ganze Jahr über, um zusammen zu klettern und zu bouldern. Sportartspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um die Sportart auszuprobieren.

Wintersaison Jugend I unter 14 Jahre:

Vom Ende der Herbstferien bis Anfang der Osterferien, immer donnerstags.
Wir bouldern im Luise-Rodrian-Haus bei Traisen oder klettern in der Jakob-Kiefer-Halle in Bad Kreuznach.

Wintersaison Jugend II über 14 Jahre:

Vom Ende der Herbstferien bis Anfang der Osterferien.
Termine nach Absprache.

Sommersaison Jugend I unter 14 Jahre:

Vom Ende der Osterferien bis Anfang der Herbstferien, immer donnerstags.
Wir bouldern an den Naturfelsen des Nahetals, bei Regen im Luise-Rodrian-Haus bei Traisen.

Sommersaison Jugend II über 14 Jahre:

Vom Ende der Osterferien bis Anfang der Herbstferien.
Wir treffen uns nach Absprache zum Bouldern oder Klettern.

Generell gilt: In den Ferien ist **kein Sportklettern / Bouldern**. Wenn doch, dann nur nach Absprache. Dies betrifft **nur die Jugendarbeit, nicht das Bouldertraining**.

Weitere Informationen durch Jugendreferentin:

Katja Schwalm, Mobil 0151-41205828 Mail jugend@dav-nahegau.de



Regelmäßiges Felsklettern

Von Mai bis August treffen sich Anfänger und Fortgeschrittene wöchentlich zum Klettern im Morgenbachtal. Es handelt sich um einen offenen und unbetreuten Kletterertreff (keine Sektionsveranstaltung!). Die Kletterer haben die Möglichkeit, selbständig ihr Können im Vor- und Nachstieg (Toprope) zu trainieren und zu verbessern. Treffpunkt ist jeden Dienstag 17 Uhr auf dem Parkplatz Burger King in Bad Kreuznach.

Michael Lohr, Telefon 0671-7967585 oder 0151-50458872

Regelmäßiger Kletterertreff

Monatlicher Stammtisch um Infos auszutauschen, Fahrten zu planen, Kontakte zu knüpfen usw. Offen **für alle**, die am Klettern interessiert sind.

Sektionsheim Rotenfels, jeden letzten Donnerstag im Monat (Ausnahmen siehe Programm!).

- **September bis März um 19:00 Uhr.**

- **April bis August um 20:30 Uhr.**

Bei gutem Wetter in der Sommersaison trifft man sich schon um 18 Uhr zum Klettern im Rotenfels. Für die Termine im Mai und Juni ist Voraussetzung, dass der Rotenfels zum Klettern freigegeben ist.

Michael Lohr, Telefon 0671-7967585 oder 0151-50458872

Fitnessstraining der Klettergruppe - Lauftreff

Treffpunkt: mittwochs 18 Uhr bei Gabi Renger, Hermannstraße, Bad Kreuznach
Waldläufe oder Wege durchs Salinental, je nach Witterung

Informationen bei Lutz Renger, Telefon 0157-74077369





**Genießen Sie den vollen
Klang des Lebens.
Wir helfen Ihnen dabei.**

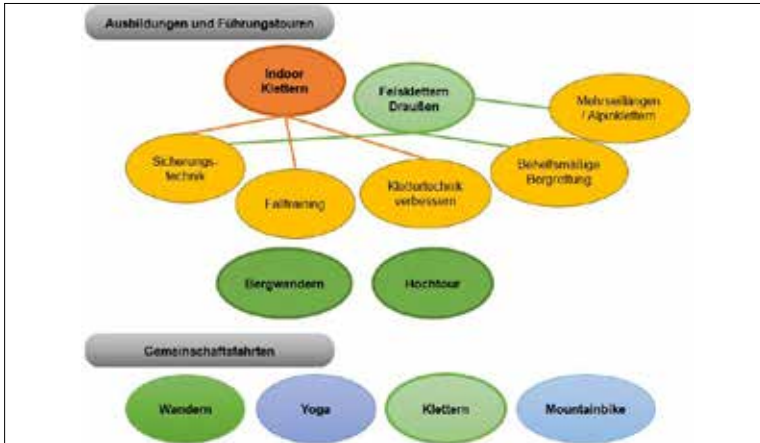
HÖRGERÄTE KÜHNER

Wilhelmstr. 84–86 (Höhe Bahnhof)
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 4833103 | die-ohrmuschel.de

die Ohrmuschel®
HÖRGERÄTE KÜHNER

Ausbildungs- und Tourenprogramm – 2026

In unserem Jubiläumsjahr 2026 haben wir für unsere langjährigen Mitglieder als auch für Neumitglieder und Neueinsteiger ein sehr interessantes und ansprechendes Ausbildungs- und Tourenprogramm zusammengestellt. Neben bekannten Veranstaltungsformaten, gibt es dieses Jahr auch einige neue Angebote. Wir würden uns freuen, ihr macht zahlreich Gebrauch davon.



Für interessierte Mehrtageswanderer gibt es geführte Touren im Ötztal (Sölden, Tirol) und rund um Zermatt (Mattertal, Wallis).

Dazu gibt es mehrere Angebote zur Teilnahme an Gemeinschaftsfahrten in verschiedenen Bergsportbereichen, auch wieder einmal mit dem Mountainbike.

Um eine reibungslose Abwicklung bei eventuellen Terminverschiebungen infolge schlechter Witterung oder anderer widriger Umstände zu garantieren, bitten wir um frühzeitige Anmeldung bei den aufgeführten Ausbildungsleitern bzw. Organisatoren. Eine Anmeldung gilt als verbindlich, wenn nach schriftlicher Anmeldung (Anmeldeformular Teilnehmer) eine Bestätigung durch den Organisator erfolgt und die Teilnahmegebühr (nur bei Ausbildungen und Führungstouren) überwiesen ist. Die Überweisung erfolgt unter Angabe des Namens und der Ausbildung auf das Sektionskonto DAV-Nahegau:

Sparkasse Rhein-Nahe; IBAN DE90 5605 0180 0000 0275 99

Bei Abmeldungen bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn wird die gezahlte Gebühr zurückerstattet.

Allgemeine Rückfragen bitte an unseren Ausbildungs- und Tourenreferenten:

Lutz Renger Tel.: 0157 74077369, Email: lutz.renger@dav-nahegau.de

Rechtliches zu Führungstouren, Gemeinschaftstouren und Ausbildungskursen

Rechtlich besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen Führungstouren und Gemeinschaftstouren.

Bei Führungstouren (FT)

- Übernimmt der Trainer (früher FÜL) die sicherheitsrelevante Verantwortung für die Geführten.
- Genießt der Trainer das volle Vertrauen der Geführten (auch stillschweigend).
- Trifft der Trainer die wesentlichen Entscheidungen, beispielsweise zur Routenwahl, zu den Sicherungsmaßnahmen oder zum Tourabbruch.

Bei Gemeinschaftstouren (GT)

- Sind alle Teilnehmer in der Lage, die Tour selbständig und eigenverantwortlich durchzuführen.
- Werden alle Entscheidungen gemeinsam getroffen.
- Fungiert der Trainer als Organisator, er übernimmt jedoch keine sicherheitsrelevante Verantwortung für andere.

Eine faktische Verantwortung – Stichwort „Garantenstellung“ kann ihm nur dann vorgehalten werden, wenn er einen Unfall auf Grund seiner Ausbildung hätte vorhersehen müssen.

Damit können Gemeinschaftstouren (auch wesentlich) über den Schwierigkeitsbereich hinausgehen, für den Trainer ausgebildet und lizenziert sind. Gemeinschaftstouren können auch von nicht lizenzierten Trainern organisiert werden.

Bei Ausbildungskursen (AK)

- Hat der Trainer grundsätzlich die gleiche sicherheitsrelevante Verantwortung wie bei Führungstouren. Mit zunehmendem Ausbildungsniveau geht jedoch immer mehr Eigenverantwortung auf die Teilnehmer über. Schließlich ist es das Ziel von Kursen, die Teilnehmer zu selbstständigen und eigenverantwortlichen Bergsteigern, Kletterern etc. auszubilden.

Grundsätzlich hat der Sektionsvorstand die Verantwortung für das gesamte Touren- und Ausbildungsprogramm der Sektion. Somit verantwortet er auch den Einsatz der Trainer (ebenso Tourenführer, -leiter und Ausbilder), insbesondere, wenn diese über den Bereich hinaus tätig werden, für den sie ausgebildet und lizenziert sind.

Es reicht nicht aus, eine Gemeinschaftstour als solche auszuschreiben. Entscheidend ist, was auf der Tour ‚gelebt‘ wird. In dem Moment, in dem beispielsweise der Trainer einen Teilnehmer, der den Anforderungen nicht gewachsen ist, ans Seil nimmt und sichert, und der Teilnehmer sein Vertrauen in den Trainer setzt, wird daraus eine Führungssituation.

Grundlegende Klettertechniken erlernen und verbessern	
Organisation/ Leitung:	Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern In- & Outdoor, Tel. 015775969485, Mail jonasscheidtweiler@gmx.de
Charakter der Tour:	Ausbildung
Termin:	31.01., 07.02. & 14.02.2026
Ort:	Boulderhalle 'Gravity' in Bad Kreuznach
Programm:	Im Kurs werden die grundlegenden Bewegungstechniken des Kletterns gemeinsam kennengelernt, erprobt und verbessert.
Voraussetzung:	Körperliche Fitness ausreichend für 2-3 Stunden Kursdauer und die Motivation an der eigenen Technik zu arbeiten oder ins Klettern einzusteigen.
Anforderungen:	s.o.
Teilnehmerzahl:	4 bis 8
Teilnahmegebühren:	15,00 €
Sonstige Kosten(ca.)	Eintritt Boulderhalle "Gravity" in Bad Kreuznach
Anreise:	Eigenverantwortung, wenn möglich ÖPNV oder Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	10.01.2026
Kennwort:	Klettertechnik 26
Hinweis:	Bitte wenn vorhanden eigene Kletterausrüstung mitbringen (Klettergurt, Reepschnüre, Karabiner, Steinschlaghelm, Kletter- oder Turnschuhe.) Die Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins verfügt über Kletterausrüstung in begrenzter Stückzahl. Diese Ausrüstung kann Teilnehmern ohne Material für die Dauer der Ausbildung leihweise zur Verfügung gestellt werden.

Wir bitten um Berücksichtigung, dass Ausbildungs- und Tourenangebote, die über die Angebote in den Sektionsmitteilungen hinausgehen und kurzfristig terminiert wurden, auf unserer Homepage www.dav-nahegau.de veröffentlicht werden.

Toprope Einsteigerkurs Klettern Indoor	
Organisation/Leitung:	Alexandra Opp Trainer C Sportklettern, Kontakt E-Mail: alexaopp@yahoo.de
Charakter der Tour:	Einsteigerkurs Toprope Halle
Termin:	Fr, 20.02.26 (18:30 - 21:30) + So, 22.02.26 (10:00 - 13:00), Kletterhalle wird noch bekannt gegeben.
Programm:	Richtig aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden, Materialkunde (Gurt, Seil, halbautom. Sicherungsgerät (z. B. GriGri), Einführung ins Topropeklettern u. -sichern, richtig Sichern, kleines Falltraining, Sicherheit beim TR-Klettern, grundlegende Klettertechniken (Greifen, Antreten)
Voraussetzung:	Grundkondition, Klettergurt, halbautomatisches Sicherungsgerät
Ausrüstung:	Klettergurt, Kletterschuhe können auch vor Ort geliehen werden
Verpflegung:	Selbst mitzubringen
Teilnehmerzahl:	max. 6
Teilnahmegebühren:	10,00 €
Sonstige Kosten (ca.):	Halleneintritte
Anreise:	in Fahrgemeinschaften ab Bad Kreuznach
Anmeldeschluss:	31.01.2026
Kennwort:	Topropekurs Februar 2026



Behelfsmäßige Bergrettung Kirner Dolomiten	
Organisation/ Leitung:	Frank Kühn, 0171-8171482, f.kuehn@toplite.de Jonas Scheidweiler, 01577-5969485 jonasscheidtweiler@gmx.de,
Charakter der Tour:	Ausbildung, Klettern
Termine:	18. und 19.04.2026
Programm:	Ausbildung Behelfsmäßige Bergrettung
Unterkunft:	keine, 2 x Tagesveranstaltung
Voraussetzung:	Grundkenntnisse in Mehrseillängenrouten, Vor- oder Nachstieg
Anforderung:	Sicheres Klettern min. im 4.-5. Grad (UIAA)
Ausrüstung:	Vollständige Kletterausrüstung für Mehrseillängen + Ausrüstung nach separater Info per Email
Verpflegung:	Selbstverpflegung
Teilnehmerzahl:	Mindestens 4 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer
Vorbereitung:	Vorabinformationen der Teilnehmer per Email.
Teilnahmegebühren:	20,00 € gesamt
Sonst. Kosten:	Kosten der Hin- und Rückreise
Anreise:	Pkw Fahrgemeinschaft
Anmeldeschluss:	18.02.2026
Kennwort:	Behelfsmäßige Bergrettung 2026



Felsklettern ‚Draußen‘ 2025 - Erster Felskontakt oder Auffrischung der Sicherungskennntnisse	
Die Ausbildung Felsklettern 'Draußen' ist sowohl für Anfänger geeignet, als auch für Teilnehmer, die nach vielen Jahren wieder mit dem Klettern und den notwendigen Sicherungstechniken in Berührung kommen wollen. Ebenfalls ist es ein guter Einstieg für Kletterer, die bisher nur in der Kletterhalle Erfahrungen gesammelt haben.	
Organisation/ Leitung:	Lutz Renger, Trainer B Hochtouren, Tel. 01577 4077369, em@il: lutz.renger@dav-nahegau.de und Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern, Tel. 0157-75969485, em@il: jonasscheidweiler@gmx.de
Charakter der Tour:	Ausbildung
Termin:	1 Wochenende: 25. und 26.April 2026
Programm:	Teil 1: Samstag, 25.04.2026, 11.00 - 18.00 Uhr Ort: Klettergebiet Kirner Dolomiten (Oberhausen/Kirn) Grundlagen der Sicherungstechnik (Knoten, Übungen) Anwendung der Sicherungstechnik, Übungen im Fels Teil 2: Sonntag, 26.04.2026, 11.00 - 16.00 Uhr Ort: Klettergebiet Kirner Dolomiten (Oberhausen/Kirn) Felsklettern Praxis, Sichern Toprope
Unterkunft:	Übernachtungen vor Ort möglich (Zeltwiese, Selbstversorgung)
Voraussetzung:	keine Kletterkenntnisse erforderlich
Ausrüstung:	Verleih von Klettergurten und Helmen ist nach vorheriger Absprache möglich, Ausrüstung zum Sichern wird vom Verein gestellt
Teilnehmerzahl:	max. 15, Mindestalter: 12 Jahre
Teilnahmegebühren:	20,00 €
Sonstige Kosten (ca.)	Fahrtkosten
Anreise:	In Fahrgemeinschaften nach Absprache; Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kirn/Oberhausen möglich
Anmeldeschluss:	15.03.2026
Kennwort:	Felsklettern 2026
Hinweis:	Bitte wenn vorhanden eigene Kletterausrüstung mitbringen (Klettergurt, Sicherungsgerät, Karabiner, Steinschlaghelm, Kletter- oder Bergschuhe.) Die Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins verfügt über Kletterausrüstung (ausgenommen Schuhe) in begrenzter Stückzahl. Diese Ausrüstung kann Teilnehmern, nach vorheriger Absprache, für die Dauer der Ausbildung leihweise zur Verfügung gestellt werden.

Sandstein at its Best!! Verbesserung der Klettertechnik in Berdorf	
Organisation/ Leitung:	Astrid & Benedikt Letzelter Trainer C Sportklettern Tel: 01775995877, em@il: benedikt.letzelter@gmx.de
Charakter der Tour:	Ausbildung
Termine:	20. - 21.06.2026
Programm:	Verbesserung der Klettertechnik und Rotpunktaktik vorrangig im Vorstieg.
Unterkunft:	Camping in Berdorf (Absprache nach Vortreffen)
Voraussetzung:	Felserfahrung, sicheres Beherrschen einer Sicherungsmethode
Anforderung:	Vorstieg min. im 5. Grad (UIAA)
Ausrüstung:	Kletterausrüstung nach Absprache
Verpflegung:	Selbstverpflegung
Teilnehmerzahl:	Mindstens 4 Teilnehmer
Vorbereitung:	Vortreffen oder Vorabsprache nach Bedarf
Teilnahmegebühren:	30,00 €
Sonst. Kosten:	Kosten für Camping, Anreise und Verpflegung
Anreise:	Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	1.04.2026
Kennwort:	Berdorf





Alpinausbildung auf der Blaeishütte	
Organisation/ Leitung:	Frank Kühn, 0171-8171482, f.kuehn@toplite.de Paul Schlitz, 0176-61158460, p0001@p-s.de
Charakter der Tour:	Ausbildung, Klettern
Termine:	29.08.2026 bis 05.09.2026
Programm:	Ausbildung Alpinklettern
Unterkunft:	Blaeishütte
Voraussetzung:	Grundkenntnisse in Mehrseillängenrouten
Anforderung:	Sicheres Klettern min. im 4.-5. Grad (UIAA) im Vorstieg
Ausrüstung:	Vollständige Kletterausrüstung für Mehrseillängen
Verpflegung:	Halbpension, tagsüber Selbstverpflegung
Teilnehmerzahl:	Mindestens 4 Teilnehmer, maximal 8 Teilnehmer
Vorbereitung:	Vorabinformationen der Teilnehmer per Email, evtl. Vorbereitungstreffen
Teilnahmegebühren:	120,00 € gesamt
Sonst. Kosten:	Kosten Hütte Halbpension, Hin- und Rückreise, etc.
Anreise:	Pkw Fahrgemeinschaft
Anmeldeschluss:	25.05.2026
Kennwort:	Alpinausbildung 2026



Alpines Klettern am Brüggler	
Organisation/Leitung:	Maike Spindler, 0176-72705034 maike.buren@googlemail.com
Charakter der Tour:	Gemeinschaftsfahrt
Termin:	30.04. - 04.05.2026
Programm:	Plaisierklettern an der Südwand des Brüggblers, Zustieg vom Parkplatz (1235m) ca. 1 Stunde
Unterkunft:	Campen auf einem Parkplatz mit Zelt oder kleinen Camper, Toilette und fließend kaltes Wasser vorhanden
Voraussetzung:	Vorstieg im 4. Grad in alpinem Gelände
Anforderung:	Mehrseillängenrouten vom 4. bis 7. Grad (UIAA)
Ausrüstung:	übliche für Kletterausrüstung für Mehrseillängenrouten in alpinem Gelände
Verpflegung:	Selbstverpflegung
Teilnehmerzahl:	max. 10 Pers.
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	Parkplatz pro Nacht 15 Franken plus Selbstverpflegung und Fahrtkosten
Anreise:	Pkw Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	01.03.2026



AKTIV SEIN UND RELAXEN IM CRUCENIA GESUNDHEITSZENTRUM

Mehr Lebensqualität, bessere Beweglichkeit, weniger Schmerz.

Mit unseren Bad Kreuznacher Kurmitteln bieten wir Ihnen die passenden Gesundheitsanwendungen nach langen Wanderungen.

ZEIT ZUM ENTSCHELEUNIGEN FÜR 101,00€^{p.p.}

3x3 Kartenset Salinental sowie Wanderkarte Nahe

1 x Kräuterpäckung

1 x Aromaölmassage

1 x Aqua-Classic in der Gruppe in den cruenia thermen

GESUNDHEITSWOCHEN FÜR 876,00€^{p.p.}
(empfohlene Dauer 14 Tage)

1 x Ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung

6 x Radonstollen

4 x Thermal-Mineralbad

4 x Wärmepackung mit Vulkanit-Fango und Thermal-Mineralwasser

4 x Krankengymnastik

4 x Teilmassagen



badkreuznach
leben.erleben.lebenswert.

CRUCENIA GESUNDHEITSZENTRUM
Kurhausstraße 22-24
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 83600150

**BUCHEN:
0671-
836 001 50**



Januar 2026			
Di 6.1.	W	Dreikönigswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
So 18.1.	W	Rechts und Links der Nahe bei Niederhausen s. Programm Wandern	<i>Dieter Theis</i>
Do 29.1.	K	Klettertreff s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
31.1. 7.+14.2.	A	Grundlegende Klettertechniken s. Programm Ausbildung	<i>Jonas Scheidtweiler</i>

Februar 2026			
Di 3.2.	W	Dienstagswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
20.-22.2.	A	Toprope Einsteigerkurs Klettern Indoor s. Programm Ausbildung	<i>Alexandra Opp</i>
Do 26.2.	K	Klettertreff s. regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>

März 2026			
Di 3.3.	W	Dienstagswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Mi 11.3.	V	Magie der Berge s. Programm Vorträge	<i>Heinz Zak</i>
So 15.3.	W	Puricelli-Rundweg Rheinböllen s. Programm Wandern	<i>Bernd Oelkuch</i>
Sa 21.3.	SV	Arbeitseinsatz am LRH s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>
Do 26.3.	K	Klettertreff s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
So 29.3.	W	Traumschleife Murscher Eselsche s. Programm Wandern	<i>Ruth Zimmermann</i>

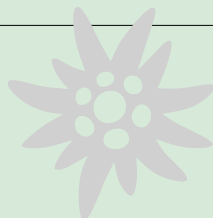
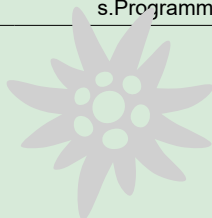
Terminübersicht

April 2026			
Fr 3.4.	SV	Rotenfelstreff , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
So 12.4.	W	Kaiserpfalzweg bei Ingelheim s. Programm Wandern	<i>Markus Meister</i>
Mo 13.4.	SV	Jugendvollversammlung s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>
18.-19.4.	A	Behelfsmäßige Bergrettung s. Programm Ausbildung	<i>Frank Kühn Jonas Scheidtweiler</i>
Di 21.4.	W	Dienstagswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Mi 22.4.	SV	Mitgliederversammlung 2024 s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>
Do 23.4.	K	Klettertreff s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
Sa 25.4.	V	Faszination Astrofotografie s. Programm Vorträge	<i>Mehmet Ergün</i>
25.-26.4.	A	Felsklettern "Draußen" s. Programm Ausbildung	<i>Lutz Renger Jonas Scheidtweiler</i>
30.4.-4.5.	K	Alpines Klettern am Brüggler s. Programm Klettern	<i>Maike Spindler</i>

Mai 2026			
Fr 1.5.	SV	Rotenfelstreff , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
So 3.5.	W	Mosel Rundwanderung Petersberg s. Programm Wandern	<i>Uli Pape</i>
Di 5.5.	W	Dienstagswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Do 14.5.	SV	Bergmesse der ev.Kirchengemeinde auf dem Rotenfels	
Do 28.5.	K	Klettertreff s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>

Juni 2025			
Di 2.6.	W	Dienstagswanderung s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 5.6.	SV	Rotenfelstreff , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
3.-7.6.	K	Klettern und Wandern In der Sächsischen Schweiz s. Programm Klettern	<i>Lutz Renger</i>

4.-7.6.	W	Wanderung in den Vogesen s. Programm Mehrtageswanderungen	<i>Heinz Busley</i>
So 14.6.	W	Pfälzerwald-Wanderung bei Bad Dürkheim s. Programm Wandern	<i>Bernd Oelkuch</i>
20.- 21.6.	A	Verbesserung der Klettertechnik in Berdorf s. Programm Ausbildung	<i>Astrid & Benedikt Letzelter</i>
Do 25.6.	K	Klettertreff s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
Sa 27.6.	LP	Landespflege im Naturschutzgebiet Rotenfels s. Programm Biotoppflege	<i>Ralf Christmann</i>



Vorschau auf das 2. Halbjahr 2026

Juli - August 2026

Di 7.7.	W	Dienstagswanderung	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 3.7.	SV	Rotenfelstreff , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
19.-27.7.	B	Hüttentour - Söldens stille Seite	<i>Jochen Schäfer</i>
So 26.7.	W	Der Fuchspfad in Kirschroth	<i>Sabine Krummenauer</i>
25.7.-2.8.	B	Hochtourenwoche Monte Viso	<i>Lutz Renger</i>
Do 30.7.	K	Klettertreff	<i>Michael Lohr</i>
Di 4.8.	W	Dienstagswanderung	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 7.8.	SV	Rotenfelstreff	<i>Jürgen Barth</i>
6.-9.8.	K	Klettern an der Martinswand	<i>Tim Müller</i>
8.-9.8.	MB	Mountainbiken in den heimischen Wäldern	<i>Monika Rausch</i>
Sa 15.8.	K	Vereinsmeisterschaft Sportklettern am Kirchturm	<i>Vorstand</i>
So 16.8.	W	Vitaltour Gangelsberg – Yoga am Gipfel	<i>Heike Sirrenberg</i>
So 23.8.	W	Wandern an der Ahr	<i>Dieter Theis</i>
Do 27.8.	K	Klettertreff	<i>Michael Lohr</i>
29.8.-5.9.	A	Alpinausbildung auf der Blaueishütte	<i>Frank Kühn Paul Schlitz</i>

Terminübersicht

September - Dezember 2026			
Di 1.9.	W	Dienstagswanderung	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 4.9.	SV	Rotenfelstreff, Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
5.-12.9.	B	Hüttentour rund um Zermatt	<i>Catrin Strauß</i>
12.-13.9.	K	Pfalzfahrt	<i>Jonas Scheidtweiler</i>
Do 24.9.	K	Klettertreff	<i>Michael Lohr</i>
Di 6.10.	W	Dienstagswanderung	<i>Gabi Gräff</i>
23.-25.10.	SV	Jubiläumswochenende am LRH	<i>Vorstand</i>
Do 29.10.	K	Klettertreff	<i>Michael Lohr</i>
Di 3.11.	W	Dienstagswanderung	<i>Gabi Gräff</i>
7.+14.11.	LP	Landespflege im Naturschutzgebiet Rotenfels	<i>Ralf Chritsmann</i>
Sa 21.11.	K	Jahresabschluss Klettern	<i>Michael Lohr</i>
Sa 21.11.	SV	Abschlusswanderung und Jahresabschluss der Sektion	<i>Vorstand</i>
Do 26.11.	K	Klettertreff	<i>Michael Lohr</i>



Änderungen vorbehalten

Aktuelle Angaben unter www.dav-nahegau.de / Terminkalender

Legende:

A: Ausbildung	J: Jugend	MB: Mountainbike	SV: Sektionsveranstaltung
B: Bergfahrt	K: Klettern	R: Radtour	V: Vortrag
BW: Bergwacht	LP: Landespflege	S: Ski alpin/Langlauf	W: Wanderung

Klettern und Wandern in der Sächsischen Schweiz	
Organisation/Leitung:	LutzRenger, Tel. 015774077369 e-m@il: lutz.renger@dav-nahegau.de
Charakter der Tour:	Gemeinschaftsfahrt
Termin:	3.6. - 7.6.2026 (Fronleichnam)
Programm:	Wandern und Klettern in der Sächsischen Schweiz
Unterkunft:	DAV Hütte im Bielatal, Selbstversorgung, 3 bzw. 5 Personen Zimmer, Grillplatz, Lagerfeuerplatz; Übernachtung im Camper auf Parkplatz mgl.
Voraussetzung:	Können, Nerven, Entspanntheit, Humor...
Anforderung:	Vorsteiger mit starken Nerven und Erfahrung im (Elb) Sandstein sind im Vorteil. Nicht für Kletteranfänger geeignet.
Ausrüstung:	für Kletterer: Kletterausrüstung, für Vorstieg zusätzlich gebietstypisches Sicherungsmaterial
Verpflegung:	Selbstversorgung nach Abspache.
Teilnehmerzahl:	max. 16 Personen
Vorbereitung:	Telefonische Absprachen und Rundschreiben.
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten nach Aufwand
Anreise:	Fahrgemeinschaften nach Absprache
Anmeldeschluss:	30.04.2026



Klettern an der Martinswand in den Südvogesen	
Organisation/Leitung:	Tim Müller, Tel. 01716827099
Charakter der Tour:	Gemeinschaftsfahrt
Termin:	06. - 09.08.2026
Programm:	Ein- und Mehrseillängentouren an der Martinswand
Unterkunft:	Campingplatz direkt am See in Gérardmer
Voraussetzung:	Sicherungs- und Standplatztechnik, Vorstiegserfahrung sowie das Klettern im 5. Grad UIAA
Anforderung:	Klettertouren 1-4 Seillängen mit teils alpiner Anmutung
Ausrüstung:	vollständige Kletterausrüstung mit Helm und Seil
Verpflegung:	Selbstverpflegung
Teilnehmerzahl:	min. 4 Pers.
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	Kosten der Anreise in Fahrgemeinschaft, Campingplatz (nach Auswahl selbstständig zu buchen) und Verpflegung
Anreise:	Pkw Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	23.07.2026
Kennwort:	entfällt
Hinweis:	Kletterführer der Region sind vorhanden und können zur Verfügung gestellt werden; auch ist eine Teilnahme nur über das Wochenende (07.-09.08.2026) möglich. Die Entfernung von Bad Kreuznach beträgt 303 km



Pfalzfahrt 2026	
Organisation/ Leitung:	Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern In- & Outdoor, Email: jonasscheidtweiler@gmx.de, Tel.: 01577 5969485
Charakter der Tour:	Gemeinschaftsfahrt
Termin:	12.+13.09.2026
Programm:	Klettern für alle, die Spaß im Sandstein haben.
Unterkunft:	Campingplatz
Voraussetzung:	Im Vorstieg ist Erfahrung im selbständigen Absichern von Kletterrouten Voraussetzung. Im Nachstieg sollte der 4. Grad sicher beherrscht werden und keine Probleme mit Höhe oder Ausgesetztheit bestehen.
Anforderungen:	Fitness für zwei volle Klettertage, inklusive kleinen Wanderungen für den Zustieg zum Fels
Ausrüstung:	Klettermaterial, Verpflegung für 2 Tage und Campingausrüstung
Verpflegung:	Selbstversorgung, gemeinsames Kochen auf dem Campingplatz
Teilnehmerzahl:	max. 15
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten	Übernachungskosten auf dem Campingplatz + Verpflegungskosten
Anreise:	Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	14.08.2026



DIE Hohen im Süden: Rheinwaldhorn, Monte Viso, und Zusatzoption Gran Paradiso	
Organisation/Leitung:	Lutz Renger, Trainer B Hochtouren, Tel. 015774077369
Charakter der Tour:	Führungstour
Termin:	25.7.2026 - 2.8.2026
Programm:	Anfahrt über den Gotthard ins Tessin Hochtour auf das Rheinwaldhorn (3402m) Transfer vom Tessin ins Piemont Besteigung des Monte Viso (3841m) Transfer ins Aostatal Besteigung des Gran Paradiso (4061m) Rückfahrt Ein umfangreiches bergsteigerisches Programm, das aber angepasst und durch kulturelle Abstecher aufgelockert werden kann.
Unterkunft:	Berghütten / Lager mit HP
Voraussetzung:	Sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kenntnisse über den Umgang mit der persönlichen Kletterausrüstung und Grundkenntnisse zur Partnersicherung.
Anforderung:	Kondition für Gehzeiten bis 10 Std. mit Hochtourenausrüstung; Bergsteigen im hochalpinen und Gletscherlande mit leichten Kletterstellen (II - III)
Ausrüstung:	Hochtourenausrüstung (nach Absprache/Packliste)
Verpflegung:	HP auf Berghütte, tagsüber Rucksackverpflegung
Teilnehmerzahl	max. 4 Teilnehmer
Vorbereitung	Vorbereitungstreffen nach Absprache im Mai
Teilnahmegebühren	120 Euro
Sonstige Kosten (ca.):	Alle Aufwendungen für Unterkunft, Verpflegung, Seilbahnen, Fahrtkosten etc.
Anreise:	Fahrgemeinschaft nach Absprache
Anmeldeschluss:	31.03.2026
Kennwort:	Monte Viso 2026



Söldens stille Seite	
Organisation/ Leitung:	Jochen Schäfer Tel.:06724 941592 oder 0176 53417244 Mail: jo.mail1@gmx.de
Charakter der Tour:	Führungstour Hüttentour in den Tuxer- und Zillertaler Alpen
Termin:	19.07. - 27.07.2026 (9 Tage)
Programm:	Wanderungen von Hütte zu Hütte Ausgangspunkt: Eingang zum Windachtal Hüttenwanderung auf der Runde „Söldens stille Seite“. Anfahrt durch das Ötztal, Wanderung auf der östlichen Seite in die Stubai-er Alpen mit Abstechern nach Südtirol. Die Wanderung findet im Gebiet Sölden, Timmelsjoch und nahe unterhalb des Zuckerhütels statt. Bei entsprechendem Wetter wird es schöne Ausblicke in die Ötztaler und Stubai-er Bergwelt geben.
Unterkunft:	Berghütten, Privathütten, Gasthäuser
Voraussetzung:	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf hochalpinen Wegen (wichtig !)
Anforderung:	Ausdauer für Tageswanderungen mit Rucksack; Schwindelfreiheit auf ausgesetzten Wegen (z.T. Stahlseilsicherungen) Gehzeiten zwischen 3 – 6 Stunden; tägl. bis zu 1100 Höhenmeter im Auf-, 1400 Höhenmeter im Abstieg;
Ausrüstung:	großer Trekkingrucksack, Wanderausrüstung, Hüttenschlafsack, wetterfeste Kleidung, Grödel sind erforderlich
Verpflegung:	Abendbrot und Frühstück auf Berghütten (HP möglich), tagsüber Rucksackverpflegung (Einkehr auf Almen wenn vorhanden)
Teilnehmerzahl:	Max. 5 Personen
Teilnahmegebühren:	63 EUR auf Sektionskonto (Stichwort „Stubai 2026“) ca. 100 EUR als Kautions für Hüttenreservierung (bei Vorbesprechung an Tourenleiter zu entrichten)
Sonstige Kosten (ca.):	alle Aufwendungen für Unterkunft, Verpflegung, Seilbahnen, Fahrt- und Mautkosten, etc.
Anreise:	selbständige Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	31.01.2026
Vorbesprechung:	29.03.2026 (Sektionsheim; 14:00 Uhr)
Kennwort:	Stubai 2026

Hüttentour rund um Zermatt und das Matterhorn	
Organisation/Leitung:	Catrin Strauß, Trainer C Bergsteigen (in Ausbildung); VDBS Bergwanderführerin, Physiotherapeutin, Gesundheitswanderführerin; em@il: info@physioplus-strauss.de, Tel: 01712863004
Charakter der Tour:	Führungstour
Termin:	05.09.-12.09.2026
Programm:	1.Tag: Anreise und Aufstieg zum Berggasthaus Trift 2.Tag: Berggasthaus Trift - Berggasthaus Schwarzsee 3.Tag: Berggasthaus Schwarzsee - Gandeggütte 4.Tag: Gandeggütte - Mountain Lodge Ze Seewjinu 5.Tag: Mountain Lodge Ze Seewjinu - Zermatt 6.Tag: Zermatt => fakultativ Wanderung oder individuelles Erkunden von Zermatt 7.Tag: Heimreise nach dem Frühstück
Unterkunft:	Berghütte und 2x Hotel "Basecamp" Zermatt
Voraussetzung:	Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition für die Gehzeiten mit Gepäck
Anforderung:	Gehzeiten bis 8h/Tag und bis 1200 Hm im Aufstieg bzw. Abstieg
Ausrüstung:	Bergwanderausrüstung, Absprache in der Vorbesprechung
Verpflegung:	HP auf Berghütte, tagsüber Rucksackverpflegung
Teilnehmerzahl	Min. 5 - Max. 7 Teilnehmer
Vorbereitung	Vorbesprechung, Termin nach Absprache
Teilnahmegebühren	105 Euro
Sonstige Kosten (ca.):	Kosten für An- und Abreise, Übernachtungen ca. 80 - 110 CHF, Verpflegung etc.
Anreise:	ÖPNV (Bahn)
Anmeldeschluss:	01.06.2026
Kennwort:	Zermatt

Vogesentour 2026	
Organisation/Leitung:	Busley, Heinz; 0172/8841866 od.06254/5049981 od. raheinzbusley@gmx.de;
Charakter der Tour:	Gemeinschaftstour
Termin:	04.06. bis 07.06.2026 - Fronleichnam
Programm:	Wanderungen in den Hochvogesen
Unterkunft:	Hotel Aux Trois Roses; F-67290 La Petite-Pierre
Voraussetzung:	Wandern im Mittelgebirge
Anforderungen:	Tagestouren bis 15 km und bis 500 Höhenmetern
Ausrüstung:	wetterfeste Kleidung feste Wanderschuhe
Verpflegung:	Halbpension; tagsüber Rucksackverpflegung
Teilnehmerzahl:	30
Vorbereitung:	Erlangung der entsprechenden Fitness für die Anforderungen
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	DZ Hotel mit DU/WC 93 € p.Pers/Nacht mit Halbpension
Anreise:	Privat PKW, möglichst Fahrgemeinschaften
Anmeldeschluss:	Samstag 31. Januar 2026 !!!



Mountainbiken in den heimischen Wäldern	
Organisation/Leitung:	Monika Rausch Email: monika.rausch@dav-nahegau.de
Charakter der Tour:	Gemeinschaftsfahrt
Termin:	08. - 09.08.2026
Programm:	P2 Tage Mountainbiken in den Wäldern und übers Land: Binger Wald, Kreuznacher Wald, Soonwald. Die Touren werden als Tagestouren vom einem Startpunkt (z.B. Walderlebniszentrum Neupfalz) oder als 2 -Tage-tour, mit Übernachtungsmöglichkeit im Walderlebniszentrum, geplant, nach ersten Abstimmung mit den Interessierten. Gemeinsamer Abschluss im Walderlebniszentrum ist möglich (Grillen, Kochen, Lagerfeuer, ...)
Unterkunft:	Naturerlebniszentrum Neupfalz, fall gewünscht und sinnvoll
Voraussetzung:	Kondition, Fahrtechnik, Fahrrad, ...
Anforderung:	Tagestouren bis 8 Stunden und 1000 Hm,
Ausrüstung:	Mountainbike oder E-Mountainbike, persönliche Schutzausrüstung
Verpflegung:	tagsüber Rucksack oder Einkehr; abends siehe Programm
Teilnehmerzahl:	max. 20 Pers.
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	Alle Aufwendungen für Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten etc.
Anreise:	individuell
Anmeldeschluss:	30.06.2026



Vorträge im Luise-Rodrian-Haus für Nahegauer und Gäste

Wir Nahegauer präsentieren im Luise Rodrian Haus Foto- und Filmvorträge. Ob in der Heimat oder in fernen Ländern, jeder Reisende hält gern die schönsten Ansichten fest. Diese Bildtrophäen interessieren viele Mitglieder unserer Sektion.

Im Jubiläumsjahr unserer Sektion 2026 steht ein öffentlicher Vortrag auf dem Programm. Im Haus des Gastes in Bad Kreuznach präsentiert Heinz Zack „Die Magie der Berge“ sicher für alle Nahegauer und Gäste ein Erlebnis.

Für den Herbst 2026 und die nächsten Jahre wieder meine Bitte an alle Nahegauer. Bitte nutzt die Change eure Bilder – Schätze einem interessierten Publikum zu präsentieren. Im Luise Rodrian Haus können alle Bergfreunde den Berichten lauschen und mit euch in ferne oder nahe Landschaften reisen.

Ich freue mich auf eure Vortragsangebote.

Vielen Dank

Christian Ermer, Vortragswart

Samstag 25.04.2026 Faszination Astrofotografie

Wenn Sterne sichtbar werden – Ein Abend zur Astrofotografie

Der Blick in den Sternenhimmel übt seit jeher eine besondere Anziehungskraft aus. Astrofotografie verbindet Technik, Geduld und Leidenschaft und eröffnet atemberaubende Perspektiven auf unser Universum.

Der mehrfach international ausgezeichnete Astrofotograf Mehmet Ergün zeigt in seinem Vortrag faszinierende Aufnahmen von Sternen, Nebeln und Galaxien und erläutert, wie solche Bilder entstehen – von der sorgfältigen Planung über die Aufnahmetechnik bis zum fertigen Bild.

Wenn der Himmel es zulässt, besteht im Anschluss die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Himmelsbeobachtung mit dem Teleskop.

Referent: Mehmet Ergün
Ort: Luise-Rodrian-Haus
Beginn: 19:30 Uhr



Mittwoch 11.03.2026

Tirol - Magie der Berge

Referent: Heinz Zak
Ort: Haus des Gastes, Bad Kreuznach, Kurhausstr. 22-24
Beginn: 20:00 Uhr
Tickets bei Ticket Regional www.ticket-regional.de
und an der Abendkasse

...In seinem Vortrag zeigt der bekannte Fotograf vor allem auch Erlebbares für jeden, der gerne in den Bergen unterwegs ist. Heinz nimmt uns mit auf die schönsten Wanderungen, zeigt die besten Klettersteige, die schönsten Gipfel und vor allem auch Plätze, wo man an Blumen oder Bergseen einfach die Seele baumeln lassen kann. Von den tiefsten mittelalterlichen Bergwerken bis hinauf zu den höchsten Gipfeln wird im Vortrag alles gezeigt. Videosequenzen zu Canyoning, Kajak,



Klettersteig und Klettern sind ebenso dabei wie wunderbare Bildsequenzen zu Blumen, Sternen, dem Großen Ahornboden, etc..

Kurzinfo zu Heinz Zak

- Heinz Zak, geboren 1958 in Wörgl/Tirol, lebt in Scharnitz.
- Seit 1988 freiberuflicher Fotograf.
- Seit vielen Jahren zählt Heinz zu den weltweit bekanntesten Extremkletterern so wie Kletter- und Bergfotografen.
- Er publiziert Bilder in Magazinen und Büchern. Seine wichtigsten Bücher sind: „High Life – Sportklettern weltweit“ (1987, mit Wolfgang Güllich), „Karwendel“ (1990 und 2014) „Stubai Alpen“ (2003 und 2016), „Tirol – Magie der Berge“ (2023).
- Im Alter von 50 Jahren machte Heinz noch die Ausbildung zum Bergführer, finanziert sein Leben aber in erster Linie als Vortragender, Buchautor und Leiter von mehrtägigen Fotokursen.
- <https://www.heinzzak.com/>



Biotoppflegemaßnahmen im Naturschutzgebiet Rotenfels

Text und Bild: Ralf Christmann

Die Arbeitseinsätze in den Einsatzgebieten oberes Felsplateau (unterschiedlich parzellierte Magerrasenflächen), obere Hangkantenbereiche und untere Felsbereiche in den aufgelassenen, ehemaligen Weinberglagen sind umfangreich und sehr arbeitsintensiv. Um die jährlich anstehenden Gesamtmaßnahmen vollständig durchzuführen und umsetzen zu können, findet folgende Arbeitsaufteilung statt:

Obere Hangkantenbereiche: Schwerpunkte der Tätigkeiten des Alpenvereins

Untere Felsbereiche in den aufgelassenen, ehemaligen Weinberglagen: Kombination aus Arbeitseinsätzen des Alpenvereins und Unternehmereinsatz.

Oberes Felsplateau: Mahd der kleinstrukturierten Magerrasenflächen schwerpunktmäßig durch Helfer des NaBu Bad Kreuznach. Einsatz mit Balkenmäher und Freischneidegeräten. Unterstützung durch zusätzliche Helfer des Alpenvereins.

Um die Verhagerung und damit die Erhöhung der Artenvielfalt auf den Magerrasenflächen noch effektiver zu gestalten, ist der Mahdtermin für das obere Felsplateau in Zusammenarbeit mit unseren Biotopbetreuern und dem NaBu auf Samstag, den 27. Juni festgelegt. Unsere beiden Schwerpunktktermine finden am 07.11. und 14.11. statt. Aufgrund anderweitiger Terminverbindlichkeiten ist ausnahmsweise kein Abstand von 14 Tagen zwischen beiden Terminen möglich.

Alle Maßnahmen erfolgen alljährlich in enger Vorbereitung und konstruktiver Nachbereitung mit unserem zuständigen Biotopbetreuer team Dipl. Biologe Rudolf Twelbeck und Dipl. Geoökologin Dorothea Kortner aus Mainz.



**Sonntagswanderungen und andere Tageswanderungen
finden in unserer näheren und weiteren Heimat statt.
Bei diesen Wanderungen sind Gäste gerne willkommen.**

Bei allen Wanderungen handelt es sich um Gemeinschaftstouren, d. h. jeder nimmt auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung an der Wanderung und der Anfahrt zum jeweiligen Treffpunkt teil.

Die Anfahrt erfolgt nach Möglichkeit in PKW-Fahrgemeinschaften. Interessierte Wanderer sollten zu diesem Zweck frühzeitig untereinander Kontakt aufnehmen. Bitte die Hinweise in den Ausschreibungen (Treffpunkt „Mitfahrerparkplatz“) beachten! Wenn nicht anders angegeben, ist immer Rucksackverpflegung vorgesehen.

Im Anschluss an die Wanderung kehren wir in der Regel zur Schlussrast in eine Gaststätte ein.

Wenn Sie auch gerne eine Wanderung führen möchten, wenden Sie sich an den Wanderwart Markus Meister (Kontaktdata auf Seite 2).

Wir bieten seit 2022 ein neues Wanderformat an. Es richtet sich an alle die auch unter der Woche Lust aufs Wandern haben!

Wer Interesse an einer solchen Wanderung hat, ist herzlich willkommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Gabi Gräff bezüglich der Touren.

Die Wanderungen werden innerhalb der Gruppe von der einen zur nächsten Tour geplant und festgelegt und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht. Ansprechpartner: Gabriele Gräff 0157-53581817



So. 18.01.2026

Rechts und Links der Nahe bei Niederhausen

Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, Mitfahrerparkplatz Brückes B41/B48

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, Birkerhof bei Ebernburg (Navi: Birkenhof 9, 55583 Bad Kreuznach)

Start und Ziel ist der Birkerhof. Von dort in Serpentinaen abwärts zur Nahe. Über Norheim auf dem Panoramaweg nach Niederhausen. Am Stausee vorbei ins Trombachtal. Auf markiertem Wanderweg zurück zum Birkerhof und Schlussrast.

Unterwegs Rucksackverpflegung.

Wegstrecke: ca.12 km, ca. 250 Hm

Wanderführer: Dieter Theis, Telefon 06704-2880

So. 15.03.2026

Puricelli-Rundweg Rheinböllen

Treffpunkt 1: 09:45 Uhr, Mitfahrerparkplatz Brückes B41/B48

Treffpunkt 2: 10:30 Uhr, in 55494 Rheinböllen, Parkplatz am Alten Rathaus (Marktstr. 25)

Abwechslungsreiche Rundwanderung um Rheinböllen mit schönen Aussichten, mal durch dichte Wälder, mal vorbei an weitläufigen Lichtungen.

Unterwegs Rucksackverpflegung, Schlusseinkehr im Forsthaus Emmerichshütte

Wegstrecke: ca. 12 km, 140 Hm

Wanderführer: Bernd Oelkuch, Tel.: 0151 53376756

So 29.03.2026 Traumschleife Murscher Eselsche

Treffpunkt 1: 09:00 Uhr, Mitfahrerparkplatz Brückes B41/B48

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, in 56283 Morshausen, Jakob – Kneib – Str. 8

Auf schmalen Pfaden geht es ins Baybachtal und später auf schmalem Pfad bergauf über den Felsvorsprung des „Murscher Eselschen.“

Dazwischen Traumfernichten bis weit in die Eifel. Die Wanderer sind auf den Spuren der Erzgräber unterwegs und lauschen dem Wasser im Baybachtal.

Wegstrecke 10,8 km und 366 Hm

Wanderführer Ruth Zimmermann Telefon 0151 20006108

So 12.04.2026 Kaiserpfalzweg bei Ingelheim

Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, Mitfahrerparkplatz Brückes B41 / B 48

Treffpunkt 2: 10:30 Uhr, Natalie-von-Harder-Straße in Ingelheim bei der Kaiserpfalz

Wir gehen einen Teil der klassischen Route des Kaiserpfalzwegs dann nach der Pfalz durch Weinberge Richtung Wackernheim auf den Mainzer Berg und den Rabenkopf, weiter Richtung Süden entlang der Hivveltour Westernberg, bevor es über die Carolinenhöhe und über den Bismarckturm zurück zur Kaiserpfalz geht.

Unterwegs Rucksackverpflegung.

Die Schlussrast wird zu Beginn der Wanderung bekannt gegeben.

Wegstrecke: ca.15 km, ca. 250 Hm

Wanderführer: Markus Meister, Telefon 0152 23442632

So 03.05.2026 Mosel Rundwanderung Petersberg

Treffpunkt 1: 8:45 Uhr Mitfahrerparkplatz B 41 / B 48

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr 56858 Neef / Bahnhof

Über Weinbergswege geht es in den Wald auf den Hochkessel. Vom Gipfel weiter zum Petersberg. Von dort Blick auf die Moselschleife zu den Steilhängen des Calmont sowie nach Alf und Prinzenkopf im Zeller Hamm,

Unterwegs Rucksackverpflegung ; eine Schlussrast ist vorgesehen.

Wegstrecke: ca.13 km, ca. 350 Hm

Wanderführer Uli Pape Tel. 06701 / 1795



So. 14.06.2026 Pfälzerwald Wanderung bei Bad Dürkheim auf römischen Spuren

Treffpunkt 1: 9:00 Uhr, Mitfahrerparkplatz Bad Kreuznach, B41/B48

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, Parkplatz an der L517, 67098 Bad Dürkheim,
In der Silz

Wir wandern vom Parkplatz zum römischen Steinbruch Krimhildenstein, weiter auf dem Pfälzer Weinsteig zur Kaiser Wilhelm Höhe, über die Kreuzung Schlagbaum zum Bismarckturm auf dem Peterskopf. Vorbei an Lindemannsruhe steigen wir ab nach Leistadt. Durch die Weinberge erreichen wir das römische Weingut und Rückweg durch Ungstein zum Parkplatz

Unterwegs Rucksackverpflegung, eine Schlussrast ist vorgesehen.

Wegstrecke: ca.15 km, ca. 370 Hm

Wanderführer: Bernd Oelkuch, Telefon 0151-53376756

So. 26.07.2026 Der Fuchspfad in Kirschroth

Treffpunkt 1: 09.30 Uhr Mitfahrerparkplatz B41/B48

Treffpunkt 2: 10.00 Uhr Wanderparkplatz, Gartenstr. 4,
55566 Kirschroth

Die Wanderung führt uns rund um die Weinbaugemeinde Kirschroth, durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Der Blick von der höchsten Erhebung, der Limbacher Höhe mit 453 m ermöglicht einen Ausblick, von den Höhenzügen des Soonwaldes im Norden bis zum Pfälzer Berg-

land im Süden. Umgeben von Weinbergen erreichen wir die "Schönste Weinsicht", ein Rastplatz mit einer kleinen Schutzhütte und den beeindruckenden Blick ins Nahetal. Über das Seitental des Nahetales gehen wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Die Abschusseinkehr wird zu Beginn der Wanderung bekannt gegeben.

Wegstrecke ca. 13 km, 389 Hm

Sabine Krummenauer, Telefon 0151-41241727

So. 23.08.2026 Wandern an der Ahr – Zwischen Rech und Altenahr

Treffpunkt 1: 08:30 Uhr, Mitfahrerparkplatz an Autobahnauffahrt
Waldlaubersheim zur A61

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, Parkplatz in Rech an ehem. Nepomukbrücke
(Navi: Im Bungert, 53506 Rech)

Wir starten in Rech und erreichen über den neuen Ahrsteig die Saffenburg. Hier haben wir einen überwältigenden Blick auf Mayschoß. Dem Ahrsteig folgend erreichen wir Altenahr. Hier beginnt der Rotweinwanderweg, dem wir bis Rech folgen.

Unterwegs Rucksackverpflegung. Schlussrast wird vor Ort bekanntgegeben.

Wegstrecke: ca.17 km, ca. 250 Hm

Wanderführer: Dieter Theis, Telefon 06704-2880



Vitaltour Gangelsberg - Yoga am Gipfel	
Organisation/ Leitung:	Heike Sirrenberg, 0176 32765899, heike.sirrenberg@outlook.de
Charakter der Tour:	Wanderung
Termin:	16.08.2026, 11:00 Uhr
Programm:	Wanderung rund um Duchroth, vorbei an Oberhausen hin zu atemberaubenden Aussichten. Auf dem höchsten Punkt unserer Wanderung, dem Gangelsberg, erwartet uns eine gemeinsame Yogaeinheit. Dabei genießen wir Ruhe, Weitblick und die besondere Energie der Natur. Strecke 14,7 km, Auf- und Abstieg je 340 Hm, Dauer ca. 04:15 h ; Yoga ca. 60 Minuten
Unterkunft:	keine
Voraussetzung:	Grundkondition und Ausdauer für eine Wanderung von rund 15 Km, technisch einfache Wege
Ausrüstung:	
Verpflegung:	Rucksackverpflegung
Teilnehmerzahl:	Maximal 20 Teilnehmer
Teilnahmegebühren:	keine
Sonstige Kosten (ca.):	Anreise zum Treffpunkt
Anreise:	Treffpunkt: Wanderparkplatz Duchroth
Anmeldeschluss:	10.08.2026



Ausbildungskurs Rissklettern und mobile Sicherungsgeräte in der Pfalz vom 29.05. – 01.06.2025

Text und Fotos: Dominik Braun

Teilnehmer: Andreas, Sölvi, Jan, Heike, Dominik, Franzi, Kai, Maike

Trainer: Jonas Scheidweiler, Frank Kühn

Tag 1

Im Bollerwagen und ganz viel guter Laune ging's für 8 wissbegierige und motivierte Schüler und ihren zwei erfahrenen Lehrern zum Steinbruch Gimmeldingen.

Im Sitzkreis lernten wir die Gruppe kennen („Jetzt weiß ich endlich mal wie alt du bist :D“) und machten uns mit den mobilen Sicherungsmittel vertraut. Nicht nur die Funktionsweisen von Friends über Totem Cams, Tricams, Keilen bis Camalots haben wir durchexerziert, wir durften auch erfahren, wie schön sich eine Knotenschlinge ‚aufpelzt‘. Aber ein ganz besonderes Handicap mussten wir einige Stunden am selben Tag in der Praxis mit Erschrecken feststellen, mehr dazu unter. Wir haben uns erst einmal in Augenhöhe am Legen der mobilen Sicherungsmittel versucht und auch an bewusst fehlerhaft gelegten Friends viel Wissen geteilt. Die dabei weit mehr als 100m lange ‚Schlange‘ hat viele Augen erfreut.

Hiernach stand die erste Mutprobe an: das Legen eines Sicherungsmittels und ‚in diesen reinspringen‘! Die Laborbedingung mit Hintersicherung hoben das Lampenfieber nicht wirklich auf. Die ersten zwei Versuche haben auch leider die Quote unseres Trainers vermiest. Zwei brandneue Totem Cams haben nicht gehalten, einer davon wurde sogar zerstört (Aufklärung: Während des Sturzes hat der aufgeweichte Sandstein der Spreizwirkung des Cams nachgegeben. Zwei Drähte an der Verstelleinheit des Geräts haben dieser Zugbelastung nicht standgehalten und sind gerissen. Wenn auch ungewollt, haben wir dadurch wichtige Erkenntnisse



gewonnen!). Alle übrigen Versuche waren erfolgreich und stärkten wieder das Vertrauen.

Im anschließenden Kinoabend mit Lehrvideos zum Rissklettern lernten wir die Unterschiede zwischen quite und totally painful kennen - je nach Rissklettertechnik und persönlichen Empfinden.

Tag 2

Nach einem gediegenen Frühstück (in leicht dekadenter Form) machten wir uns auf zur mittleren Deichenwand. Die dortige Aufgabenstellung war, die ‚cleanen‘ Risse vorzusteigen, die Route mit unseren Sicherungsmitteln vollzubauen und die am Vorabend erlernten Risstechiken anzuwenden.

Ein wenig Abhilfe bei den schmerzvollen Techniken leisteten uns die selbst



ge-

bauten Risshandschuhe. An fünf Routen durften wir uns probieren und verausgaben. Die vermeintliche 3 „mit kleinem Boulderproblemchen“ entpuppte sich als große Herausforderung - die Toprope-Hintersicherung obligatorisch! Alle übrigen Touren waren tolle Plaisiertouren und ließen keine Wünsche offen.

Beim schönen Abendessen beim Italiener in der Nähe haben wir während der langen Wartezeit die schönen Eindrücke des Tages genießen dürfen.



Tag 3

Dem Wetterbericht zufolge mussten wir uns ran halten: ab 15 Uhr war Gewitter gemeldet.

Das Ziel: der Hochstein.

Mit derselben Gruppenaufteilung und Aufgabenstellung wie am Vortag ging es für Gruppe 1 zur Grauen Wand - eine Mehrseillängentour, an dessen zweiten Abschnitt der ein oder andere Muffensausen bekam - und für Gruppe 2 zum Eichel- und Dornriss. Der Abstecher zur Hochsteinnadel ist leider ins Wasser gefallen. Zurück am Campingplatz haben wir die Zelte nachgespannt und im Sitzkreis Anekdoten über Festivalbesuche ausgetauscht. Wir waren froh, dass unser Zeltzubehör dieses Mal vollständig und auch das drin war, was auf der Verpackung drauf stand!

Einen Weltrekord haben wir noch aufgestellt: sechs Kletterer mit nur einer Duschmarke in nur fünf Minuten blitzblank geputzt. In einer Dusche! Das sorgte für eine ausgelassene Stimmung, auch bei den anderen Campern.



Tag 4

Nach einer regenreichen Nacht haben wir es uns am Frühstückstisch gemütlich gemacht und den Kurs ausklingen lassen.

Das Beste an dieser Tour? Wir sind alle mit mehr Friends nach Hause als wir hin kamen!

Rund um den Olperer – mit Regen als häufigem Begleiter

Text: Thomas Schumann

Fotos: Silke Scholz

Es ist bereits die 6. Hüttentour, bei der ich unter Jochens Leitung mit dabei bin. Mit diesen Wanderungen füllt er eine Lücke im Programm unserer Sektion. Zwischen Hochtouren über Gletscher und Sonntagswanderungen. Umso bedauerlicher, dass sich außer mir nur zwei weitere Interessenten für diese Tour – Uli und Silke – eingetragen hatten. Wir waren somit nur zu viert. Leider war für unsere Woche in den Zillertaler Alpen viel Regen angesagt.

Bei schönstem Wetter erreichten wir am frühen Nachmittag ohne Probleme den Parkplatz an der Tuxer Gletscherbahn.

Die Autos konnten wir dort kostenlos stehen lassen. Für die ersten 500 Höhenmeter gönnten wir uns eine Seilbahnfahrt, die eine Stunde bis zum Tuxer Joch-Haus war ein „lockeres Einlaufen“. Mit Blick auf die schwindenden Gletscher rund um den Olperer ging unser Anreisetag zu Ende.

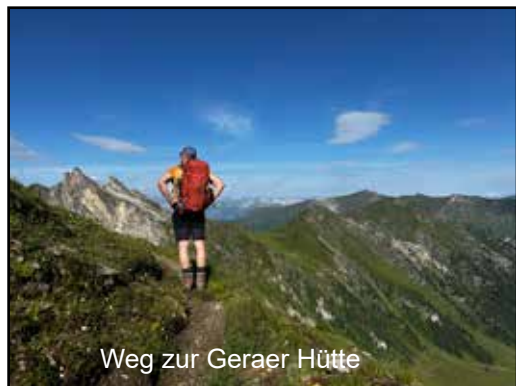
Am Sonntag stand mit dem Weg zur Geraer Hütte unsere erste volle Tagesetappe auf dem Programm. Murmeltiere spielten in der Sonne – das freundliche Wetter hielt sich. Abends wurden wir Zeugen einer Rettungsaktion.

Jugendliche saßen auf dem nahezu 3400 m hohen Fußstein fest, bei beginnender Dunkelheit und drohendem Gewitter.

Sie wurden mit einer riskanten Aktion geborgen – die Bergung hätten sie als Lehrgeld besser zahlen müssen.



Nächtliche Gewitter brachten den Wetterumschwung. Unser Hüttenwirt versprach für den Weg zur Alpeiner Scharte, die Zugspitzenhöhe aufweist, eine Regenpause von 3 Stunden. Bis dahin sollten wir das Größte hinter uns haben. Frühstück um 05:30 Uhr, Start um 06:40 Uhr, ca. 2 Stunden später hatten wir den höchsten Punkt erreicht. Der Abstieg war auf neu angelegtem Weg unschwierig, bald setzte



kräftiger Regen ein. Da der ursprüngliche Weg von einer Mure weggerissen war, mussten wir steil zu Bergseen absteigen, was etwa 400 zusätzliche

Höhenmeter kostete. Auf dem Höhenweg zum Pfitscher Joch hatten wir den reißenden und vom Starkregen angeschwollenen Oberschrammbach zu queren, dem Höhepunkt dieser Etappe. Bis auf die Haut durchnässt und durchgefroren erreichten wir das Pfitscher Joch-Haus. Dort konnten wir unsere Ausrüstung trocknen, was in den meisten Hütten nicht mehr selbstverständlich ist.



Abmarsch zur Alpeiner Scharte

Der Ruhetag am Dienstag wurde bei stabilem Wetter zum Auskurieren von Muskelkater, für eine Fototour und auf dem wunderschönen Tiroler Höhenweg für eine Wanderung zur Europahütte genutzt, die jedoch geschlossen war.



Am Mittwoch passierten wir den Schlegeis-Speicher mit seiner 131 m hohen Staumauer. Fordernd war lediglich die letzte Stunde mit knapp 400 Höhenmetern Aufstieg zum Furtschaglhaus. Der Kranz von Drei- und Dreieinhalbtausendern mit Gletscherkalotten

verschwand bereits hinter Quellwolken.

Trocken erreichten wir unser Tagesziel, wo wir zwei Nächte verbrachten. Der für Donnerstag geplante Regen ließ bis Vormittag nach, so konnten Jochen, Uli und Silke das Schönbichler Horn, einen Dreitausender, erklimmen.



Das trockene Wetterfenster hatte exakt gereicht. Ich wurde von einer schweren Erkältung geplagt, in der Nacht ein Wechsel von Schüttelfrost und Schweißausbrüchen, Puls bis 150, an Extratouren war nicht zu denken. Da sich in der Folgenacht mein Zustand kaum besserte, bestieg ich vom Schlesgis-Speicher den Postbus zum Breitlahner Hof, wo ich unser gemeinsames Zimmer eine Nacht früher bezog. Jochen, Silke und Uli stiegen zum Friesenberghaus auf. Die für Samstag ursprünglich erwartete Wetterbesserung blieb aus, so dass auch die nahe, rund 2900 m hohe Scharte bei strömendem Regen zu überqueren war. Die verbleibenden knapp 1000 Höhenmeter zu den Autos wurden mittels Seilbahn zurückgelegt, um am Sonntag nach erholsamer Nacht im Breitlahner Hof die Heimfahrt anzutreten.



Gipfel Schönbichler Horn



An dieser Stelle herzlichen Dank an Jochen für die Organisation und Leitung der Tour. Es ist eine Runde mit passenden Tagesetappen zusammenzustellen. Diese müssen auch bei Dauerregen mit einer Wandergruppe machbar sein. Hütten sind oftmals bereits im Herbst und Frühwinter zu buchen, viel Arbeit, die Jochen gerne auf sich genommen hat.

**Mitgliederbonus
nutzen und profitieren!**

VOBA-RNH.de

Mitgliederverpflichtet
und lokal verwurzelt.

Banking, wann und wo ich
will. Mobil, sicher, bequem:
mit der BankingApp.

Meine Bank gehört mir.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Rhein-Nahe-Hunsrück eG**



Gletscherwoche im Engadin – Höhen, Tiefen & Hüttenyoga (12.–19. Juli 2025)

Autorinnenteam: Heike, Moni, Sölvi – mit freundlicher Unterstützung der KI
Fotos: Lutz Renger

Tag 1 – Anreise ins Abenteuer

Einsteigen, losfahren, raus aus dem Alltag und rein in die Berge – so beginnt unsere Gletscherwoche. Ziel ist der Campingplatz Morteratsch auf etwa 1800 m Höhe. Und wow: ein Naturidyll! Ein kleiner See glitzert in der Sonne, umgeben von majestätischen Alpengipfeln. Nach dem Aufbau kochen wir gemeinsam, richten unser Material für die bevorstehenden Touren und genießen in aller Ruhe das atemberaubende Panorama. Die Vorfreude auf die kommenden Tage ist groß.

Tag 2 – Parkplatzdrama und Regenromantik

Regen. Viel Regen. Aber wir sind motiviert – naja, so halb. Der Parkplatz der Bergbahn verlangt 48 Franken/Nacht. Pro was? Auto? Reifen? Ratlosigkeit macht sich breit. Doch Heike, unsere Pragmatikerin, fragt einfach einen Landwirt – und zack: 5 Franken/Nacht!

Nach einer Runde Kniffel im Bus (Sieg bleibt anonym) und Resteverwertung aus der Campingküche schultern wir das volle Programm: Pickel, Rucksack, Bergstiefel – der Ernst des Gletscherlebens beginnt. Mit der Gondel sparen wir uns 800 Höhenmeter (hurra!) und wandern dann bei Nieselregen zur Chamanna Coaz auf 2600 m Höhe. Die Hütte ist gemütlich, das Wetter eher nicht – aber das Abendessen: ein 4-Gänge-Gedicht.

Tag 3 – Einführung in die Gletscherwelt

Früh morgens nutzen wir ein kurzes Wetterfenster für eine Tour zur Scharte Fuorcla Surlej – rund 600 Höhenmeter, vergleichbar mit dreimal auf den Rotenfels. Gerade rechtzeitig vor dem nächsten Regenschauer kehren wir zur Hütte zurück– also: Kuchenpause (hausgemacht, versteht sich!).

Doch dann: Pause war gestern – es geht weiter! Die Sonne kommt raus und wir schnüren die Steigeisen. Gletscherkontakt! Lutz schickt uns aufs Eis – wir üben Geh-techniken, setzen Eisschrauben, bauen Standplätze, laufen am Fixseil, in Seilschaften – rauf, runter, rauf, runter. Akklimatisierung durch Bewegung, sagen die Profis. Wir sagen: uff. Abends wieder 4 Gänge. Dominik bekommt Nachschlag. Verdient!

Tag 4 – Aufstieg zur Nonne: La Muongia ruft (3414 m)

Frühstück um 5:30 Uhr, Abmarsch um 6:00 (na gut, 6:05 – wegen Linsenintoleranz). Wir besteigen La Muongia – die "Nonne". 800 Höhenmeter. Kategorie: "Ziemlich schwierig", Kategorie 2: "Ziemlich geil". Wir wenden alles an, was wir gelernt haben. Lutz sichert im Steilhang, wir steigen konzentriert und fallen nicht in die Gletscherspalten. Der Gipfel belohnt uns mit Panorama vom Feinsten. Beim Abstieg übernimmt Dominik die Führung – die Umkehrversion der Seilschaft braucht Achtsamkeit, Balance und Humor. Über Schneebrücken, mit Prusik am Fixseil, zurück zur Hütte. Um 13 Uhr sind wir schon wieder da: Zeit für Hüttenyoga, Spielen, Essen, Trinken, Dösen –

und den Ausblick bei 6 Grad genießen.

Tag 5 – Der sogenannte Ruhetag

Heute ist „Ruhetag“. Wir steigen erstmal wieder hoch zur Seilbahn – 400 Höhenmeter. Der freundliche Landwirt erhält unseren regionalen Wein. Dann Supermarkt, Stellplatzsuche und: Stellplatz Diavolezza gefunden! Brotzeit deluxe (Schweizer Käse, Hummus, Oliven).

Statt einfach mal nichts zu tun, fahren wir spontan mit der inkludierten Bahn zum Berghotel Diavolezza auf 2978 m – „für die Akklimatisierung“, sagt Lutz. Danach endlich Duschen in Reihenschaltung, Uno im Bus, und Lutz bastelt an der rollierenden

Planung.

Tag 6 – Regen, Yoga & italienische Komik

Der Himmel ist grau – wir dafür entspannt. Eine spätere Seilbahn bringt uns zum Berggasthof Diavolezza. Als der Regen endlich stoppt, steigen wir auf den **Munt Pers** (260 Höhenmeter). Oben: Sonne, Karte-Kompass-Training und eine kleine Yoga-Session mit Gipfelblick.

Am Nachmittag suchen wir den Gletschereinstieg für morgen – gefunden! Nochmal 200 Höhenmeter zur Akklimatisierung. Abends gibt's wieder ein 4-Gänge-Menü mit italienischer Comedy-Bedienung. Danach beziehen wir das 16-Personen-Matratzenlager – 8 davon schnarchen, 4 reden im Schlaf, einer sucht sein Ladegerät. Wir richten die Rucksäcke und den Marschtee. Morgen wird's ernst.

Tag 7 – Der große Gipfeltag: Piz Palü (3899 m)

Wenig geschlafen, 4 Uhr Frühstück, 4:30 Uhr los. Mit Stimlampen durch blockiges Gelände – Lutz führt uns sicher zum Gletschereinstieg.

Dann geht's los: Steigeisen dran, Seil in Position, Schritt für Schritt über den Gletscher. Toller Schnee, Sonnenaufgang auf dem Gletscher – Worte fehlen. Zickzackspur bergauf, kalt, steil, windig. Klo? Fehlanzeige. Improvisation? Meisterhaft.

Berichte

Es wird steil. Sehr steil. Die letzten Meter auf allen Vieren, ein schmaler, eisiger Grat – „Jetzt ist hochkonzentriertes Gehen gefordert“, erklärt Lutz seelenruhig. Um 8:40 Uhr erreichen wir den **Ostgipfel** – super Zeit! Einige gehen noch mutig weiter zum Hauptgipfel (3899 m), ungesichert über den Grat – das Vertrauen in die eigene Trittsicherheit war groß (oder der Schlafmangel). Es ist eisig, der Wind pfeift, die Pause fällt kurz aus. Der Abstieg ist technisch, aber fokussiert. Zurück am Gletscherausstieg ziehen wir die Steigeisen aus und wandern – bereits deutlich erschöpft – noch eine Stunde zurück zum Berggasthof. Dort hieß es: Sonnenliege, Panoramayoga, Mittagschläfchen. Bewegung gab es nur noch – mir der Hand zum Mund.

Tag 8 – Abreise: Müde, glücklich, voll akklimatisiert

Wir sind voll akklimatisiert, gut gelaunt und trotzdem viel zu früh wach. Es wird gepackt, das Frühstücksbuffet in Ruhe genossen – dann geht's zurück ins Tal und in die Normalität.

Was bleibt?

Unterschiedlichste Unterkünfte – vom Campingplatz bis zum Matratzenlager. Unterschiedlichste Touren – vom stillen Gletscherfeld bis zum Highlife auf dem Piz Palü. Und ein Team, das lacht, schwitzt, klettert, kämpft, teilt und genießt. Trotz wechselhaftem Wetter hatten wir eine Woche voller Glücksmomente – dank perfekter, flexibler Planung und einem Guide, dem wir zu jeder Zeit vertrauen konnten.

DANKE, LUTZI

Du kennst nicht nur jeden Gletscherknick, sondern auch jedes Seilende, jeden Wetterbericht und unsere Grenzen – und führst uns mit Kompetenz, Herz und einem leisen Lächeln durch alle Höhen und Tiefen.

Wir folgen dir. Egal ob auf Eis, Fels oder zur nächsten Hütte mit 4-Gänge-Menü.

Das Team:

Lutz – Trainer, Antreiber, Organisator

Dominik – Youngster, Seilträger, Nachschlag-König

Moni – Rechte Hand des Trainers, Jukebox, Genießerin

Heike – Versorgerin, Pragmatikerin, Yogalehrerin

Sölvi – Diplomatin, positive Energiequelle, Gute-Laune-Mensch

Fortsetzung folgt. Gleicher Guide. Neue Höhen. Vielleicht weniger Höhenmeter. Aber vermutlich nicht.



Alle waren Gewinner

Text und Fotos: Katja Schwalm

Schon fast Tradition hat der gemeinsame Sportkletterwettkampf der jedes Jahr im Sommer vom DAV und dem CVJM an dem Turm der Matthäuskirche ausgetragen wird. Dieses Jahr anders als in den letzten Jahren zuvor nicht vor, sondern nach den Sommerferien und zwar am 23. August. Ebenfalls haben wir die Altersstrukturen und die Wettkampfbedingungen etwas geändert, denn von Jahr zu Jahr bekommen wir mehr Erfahrungen und lernen dazu. So haben wir auch schon wieder Optimierungsbedarf für den August 2026 im Hinterkopf.

Neu war dieses Jahr die Einteilung in Altersgruppen mit angepassten Routen und eine geschlechtsunabhängige Bewertung. Die größte Anzahl der Teilnehmer war bei den Ü14 Jährigen, hier kam es dann auch als einzige Runde zum spannenden Stechen am Kirchturm mit einigen herausfordernden Passagen. Die jeweiligen Erstplatzierten bekamen einen Klettergurt und für die Plätze zwei und drei gab es in den entsprechenden Altersgruppen auch tolle Gewinne. Keiner ging leer

aus, denn selbst die Trostpreise waren begehrte Exen in blau und grün. Es war toll zu sehen, dass die Kids besonders im Boulderraum nicht in Konkurrenz zueinanderstanden, sondern sich gegenseitig anfeuerten und Tipps gaben. Wie auch in den Jahren zuvor geht es an diesem Wettkampf in erster Linie um

das Zusammenkommen und den Spaß. Es ist eine ganz tolle Atmosphäre und ich kann nur jeden einladen im nächsten Jahr vorbei zu kommen und die wunderbare Stimmung aufzunehmen

Unterstützt durch viele helfenden Hände klappte der Auf- und Abbau, die Versorgung mit Essen und Trinken und alles drumherum wieder wunderbar. Gerne dürfen sich alle Mitglieder hier auch einbringen und so ein tolles Event unterstützen.



Wandern auf Hildegards Spuren von Kirn nach Schloss Dhaun

Text: Markus Meister

Fotos: Uli Pape

Am Sonntag den 26. Oktober 2025 sind wir bei schönem Wetter am Schloss Dhaun um ca. 10 Uhr mit 9 Leuten losgewandert. Planmäßig sollte die Wanderung in Kirn starten, aber der Weg aus der Stadt hinaus war wegen Bauarbeiten am Kabelnetz nicht gut zu gehen.

Wir sind einen Teil des Hildegard Pilgerwegs gefolgt, Zwischendurch gab es Informationen dazu am Wegesrand.

Direkt nach dem Start machten wir einige Höhenmeter. Es ging durch den Wald, da es in den Tagen davor ordentlich windig und regnerisch war, war der Weg mit Blättern übersät.

Es gab immer wieder schöne Ausblicke ins Nahetal Richtung Kirn. Die Mittagsrast machten wir an einem Tisch der zum Verweilen einlud. Das Ehepaar Heß stärkte die Wanderer noch mit Süßem und Flüssigem.

Ein Highlight war eine kleine Rast beim Nahe-Skywalk Von dort oben hat man einen schönen Blick ins Nahetal.



Zur
Schluss-
rast waren

wir in Kirn in der Innenstadt in einer netten Gastwirtschaft und konnten so die Ereignisse des Tages besprechen.

Wandern bildet und so erfuhren wir, dass der Name Dhaun ursprünglich aus dem Keltischen kommt und bedeutet Burg, Erhebung. Das Schloss wurde im frühen 12. Jahrhundert erstmals errichtet.



Mitgliedsbeiträge

Mitgliedsbeiträge seit 2022 Mitgliedschaft gilt kalenderjährlich	
A-Mitglied Vollmitglied ab vollendetem 25. Lebensjahr	80 €
B-Mitglied Ehe-/Lebenspartner eines A-Mitglieds bei identischer Anschrift und einem Zahlungsvorgang bei Beitragszahlung	40 €
C-Mitglied Mitglieder, die bereits einer anderen Sektion als A-/B-Mitglied oder Junior angehören. Beitragsfrei bei Sektionswechsel!	20 €
D-Mitglied Junior vom 18. bis vollendetem 25. Lebensjahr Besonders aktive in der Jungmannschaft	52 € 20 €
Kind-/ Jugendmitglied - Einzelmitgliedschaft Bis vollendetem 18. Lebensjahr	52 €
Besondere Ermäßigungen • aktive Bergwachtmitglieder (auf Antrag) • Familienbeitrag für die ganze Familie (auf Antrag - Elternteile und alle Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) Voraussetzung: Alle Beiträge werden von <u>einem</u> Konto abgebucht. • Mitglieder mit Schwerbehinderung von mind. 50 % Behinderung erhalten auf Antrag und Nachweis eine Ermäßigung von 50%)	40 € 120 € 40 € oder 20 €

Hinweis

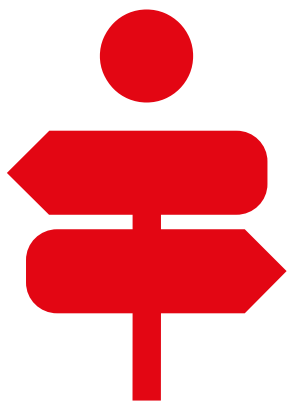
Für Mitglieder, die nach dem 31. August eintreten, ermäßigt sich der Mitgliedsbeitrag im Beitrittsjahr um 50 %.

Die Aufnahmegebühr für eine Einzelmitgliedschaft oder Familienbeitrag beträgt im Beitrittsjahr einmalig 30 Euro.

Im Fall "Sozialer Besonderheiten" (z. B. Arbeitslosigkeit, Ausbildung, u. ä.) werden auf Antrag Beitragsermäßigung gewährt.

A woman with long blonde hair, wearing a white t-shirt, purple shorts, and a large backpack, is crouching by a small stream in a forest. She is looking towards the camera with a slight smile. The water is clear, and the surrounding rocks and foliage are lush and green.

Frei sein ist einfach.



sparkasse.net

Wenn man alles Wichtige
schon erledigt hat. Wir
kümmern uns gerne um Ihre
finanziellen Ziele und
Wünsche. Und Sie genießen
einfach das Leben.



Sparkasse
Rhein-Nahe



DIALOGPOST

Ein Service der Deutschen Post

GRAVITY
BOULDERHALLE BAD KREUZNACH

**BOULDERKURSE FÜR KINDER,
JUGENDLICHE, ERWACHSENE.**

NOCH NICHT GEBOULDERT?

Du bekommst bei uns eine
kostenlose Einführung der
Grundlagen des Boulderns.



Instagram



Homepage

