



17–27 Jahre

# MOUNTAINS & MORE JUNGE ERWACHSENE 17–27 JAHRE





## Liebe junge Bergsteiger und Bergsteigerinnen,

Mountains & More ist das spezielle Programmangebot der DAV-Sektionen München & Oberland für 17- bis 27-Jährige. Es bietet gleiche Leistungen wie die sonstigen Sektionsangebote, jedoch mit einem Preisvorteil von 20%. Voraussetzung: Du bist 17–27 Jahre alt.

Ihr könnt bei einem Trekking von Hütte zu Hütte die Alpen durchstreifen, bei einem Kletter- bzw. Gletscherkurs die nötigen Kenntnisse für selbstständige Touren erlernen oder im Sommer auf frischen Almwiesen liegen – sucht euch einfach das Passende aus!

Im vorliegenden Programm findet ihr all das und viele weitere attraktive Kursangebote.

Alle Veranstaltungen werden von motivierten und engagierten Jugend- und Fachübungsleitern geleitet, die das fachliche Know-how mitbringen und gerne mit euch unterwegs sind.

### INHALT

#### Ski-, Telemark- und Freeridekurse

Ski Alpin – Aufbaukurse I und II .....	288
Telemark-Einführung .....	288
Telemark-Vertiefung .....	288
Freeriding in Andermatt.....	288

#### Winter Alpin

<b>Alpine Basics</b>	
LVS-Training – Einführung .....	289
LVS-Training – Vertiefung .....	289

#### Ski & Board & Schneeschuh on tour

Grundkurse Skibergsteigen .....	289
Aufbaukurse Skibergsteigen.....	290
Aufbaukurse Skihochtouren .....	290
Grundkurse Lawinenkunde für Skibergsteiger.....	290
Aufbaukurse Lawinenkunde für Skibergsteiger .....	291
Grundkurs Winterbergsteigen mit dem Snowboard .....	291
Aufbaukurs Winterbergsteigen mit dem Snowboard.....	291
Grundkurse Schneeschuhgehen .....	291
Wochenend-Ski- und Snowboardtouren .....	291
Mehrtages-Skitouren .....	292

#### Eisklettern

Schnupperkurse Wasserfalleisklettern.....	292
Grundkurse Wasserfalleisklettern.....	292

#### Sommer Alpin

Grundkurse Bergsteigen.....	293
Grundkurse Alpin – Fels und Eis .....	294
Klettersteigkurse .....	294
Nix für Stubenhocker – Alpine Arbeitstour.....	294

#### on tour

Wochenend- und Mehrtagestouren .....	295
--------------------------------------	-----

#### Sportklettern

Grundkurse Sportklettern.....	296
Aufbaukurse Sportklettern.....	296
Spezialkurs: Von der Halle an den Fels.....	296
Kiten und Klettern am Gardasee.....	296

#### Klettern Alpin

Grundkurse Klettern Alpin.....	297
Aufbaukurse Klettern Alpin .....	297

#### Gletscher-, Eis- und Hochtouren

Grundkurse Gletschertouren .....	298
Aufbaukurse Hochtouren .....	298
Spaltenbergungskurse .....	299
Wochenendhochtouren.....	299
Mehrtageshochtouren.....	300

#### Mountainbike

##### Mountainbike-Fahrtechnikkurse

Fahrtechnik I – Basic .....	301
Fahrtechnik II – Advanced.....	301
Fahrtechnik III – Master .....	301
Fahrtechnik I und II on Tour .....	301

##### Mountainbike-Touren

Uinaschlucht . . . . .	302
Mini-Transalp: von Tegernsee nach Sterzing.....	302

#### Slackline

Slackline-Einführung .....	302
----------------------------	-----

#### Kajak

Grundkurse Kajak .....	303
Aufbaukurs Kajak .....	303
Aufbaukurs Kajak und Führungsfahrten in Slowenien .....	303
Kajak-Führungsfahrt für Fortgeschrittene ins Piemont .....	303

#### Hallenkletterkurse

Aktion „Sicher Klettern“:	
Die DAV-Kletterscheine „Sicher Topropeklettern“ und „Sicher Vorsteigen“ .....	304
Schnupperkletterkurse .....	304
Grundkurse Klettern in künstlichen Anlagen .....	304
Aufbaukurse Klettern in künstlichen Anlagen .....	304
Bouldertraining .....	305



Foto: Wolfram Hetzenauer

## SKI-, TELEMAR- & FREERIDEKURSE

### Ski Alpin – Aufbaukurse I und II

Du kannst schon Skifahren und hast zwischen Weihnachten und Silvester noch nichts vor? Dann aufgepasst! Wir wollen viel Skifahren, den Schnee genießen, eine Menge Spaß zusammen haben und natürlich an unserem Fahrstil feilen. Der Vorteil an diesem Kurs ist, dass es den Aufbaukurs I und II im Kombipaket gibt. Das heißt, je nach Fahrkönnen kannst du ganz individuell in den entsprechenden Kurs gehen. Abends kochen wir gemeinsam, auch das macht Spaß – und schont den Geldbeutel.

**Voraussetzung:** Zügiges Kurvenfahren auf mittelschweren Pisten

**Ausrüstung:** Pistenausrüstung Ski Alpin

**Maximale Teilnehmerzahl:** 14

<b>26.–30.12.11</b>	<b>MUC-11-1712</b>
Stützpunkt	Trögelhütte (SV)
Skigebiet	Garmisch-Partenkirchen
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung SV-Hütte
Preis	168 / 224 € (Zusatzkosten für Skipass ca. 150 €, Verpflegung ca. 50 €, Übernachtung ca. 30 €)

### Telemark-Einführung

„Zurück in die Zukunft!“ Telemark, das ist die ursprünglichste Form des Skifahrens und dank moderner Ausrüstung auch eine der sportlichsten. Für sportliche Skifahrer ist Telemark die letzte Herausforderung. Doch auch für durchschnittliche Alpinskifahrer hat die Telemarktechnik dank ihrer begeisterten, eleganten Bewegungsabläufe einiges zu bieten. Und wer einmal mit tief gebeugtem Knie durch den stiebenden Powder gepflügt ist, möchte sowieso nichts anderes mehr machen.

**Voraussetzung:** Gutes skifahrerisches Können

**Ausrüstung:** Telemarkausrüstung (kann in einem Münchner Sportgeschäft geliehen werden), Skistöcke

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>10.–12.02.12</b>	<b>OL-12-0167</b>
Stützpunkt	Talhütte Zwieselstein
Skigebiet	Sölden
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	70 / 95 €

### Telemark-Vertiefung

Schon süchtig und Lust auf mehr? Dieser Kurs baut auf eure ersten Telemark-Erfahrungen auf. Wir geben euch Tipps, wie ihr eure Telemark-Technik weiter verbessern könnt und wie ihr die ersten Telemark-Turns im Gelände und Powder fahren könnt. Um euch hierbei zu unterstützen, setzen wir verstärkt Videoanalyse ein.

**Voraussetzung:** Gutes skifahrerisches Können, erste Erfahrungen auf Telemarkski

**Ausrüstung:** Telemarkausrüstung (kann in einem Münchner Sportgeschäft geliehen werden), Skistöcke

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

<b>10.–12.02.12</b>	<b>OL-12-0168</b>
Stützpunkt	Talhütte Zwieselstein
Skigebiet	Sölden
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	70 / 95 €

### Freeriding in Andermatt

Steile Couloirs, offene Hänge, knifflige Zugänge und jede Menge Powder – Freeriding in Andermatt bietet genug für einen ganzen Winter. Dank der Hilfe der Seilbahn kann man sich an einem Tag einiges gönnen. Das frisch renovierte Chalet-Hotel Krone bietet preiswerte Unterkunft in Selbstversorger-Apartments, und der Tag endet irgendwo zwischen Tischkicker, Raclette und Sauna ...

**Voraussetzung:** Sicheres Abfahren bei jedem Schnee, sicherer Umgang mit der LVS-Ausrüstung

**Ausrüstung:** Nr. 10

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>06.–08.01.12</b>	<b>OL-12-0169</b>
Stützpunkt	Apartment in Göschenen (SV)
Gebirgsgruppe	Andermatt
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenairbag-Rucksack
Preis	70 / 95 €





# WINTER ALPIN

## ALPINE BASICS LVS-TRAINING

Ihr wollt auf Ski-, Snowboard- oder Schneeschuhtour gehen und habt es dringend notwendig, die Lawinenschütteten-Suche (LVS) zu wiederholen oder zu lernen, damit ihr bei einem möglichen Lawinenabgang eure Kameraden schnellstmöglich bergen könnt?

Bei der LVS-Einführung vermitteln wir die Grundkenntnisse und -fähigkeiten in der Suche und Bergung mit LVS-Gerät und Sonde und allem, was dazugehört.

Bei der LVS-Vertiefung werden alle Kenntnisse wiederholt und vertieft sowie die komplexe Mehrfach-Verschütteten-Suche erlernt. Diese wird dann bei einem realistisch durchgespielten Lawinen-Szenario angewendet. Durch fehlende Routine gehen schnell wertvolle Minuten verloren. Auch wenn ihr schon mal ein LVS-Training gemacht habt – Wiederholung schadet bestimmt nicht!

### LVS-Training – Einführung Albert-Link-Hütte

**Voraussetzung:** Keine

**Ausrüstung:** LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Skistöcke, Bergschuhe, Gamaschen

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 26 / 34 €

17.12.11	OL-11-1588
28.12.11	OL-11-1589
21.01.12	OL-12-0241
28.01.12	OL-12-1446

### LVS-Training – Vertiefung Albert-Link-Hütte

**Voraussetzung:** LVS-Grundkurs oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse

**Ausrüstung:** LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Skistöcke, Bergschuhe, Gamaschen

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 26 / 34 €

18.12.11	OL-11-1590
22.01.12	OL-12-0242
22.02.12	OL-12-0243

Ausrüstungsliste S. 306

Anmeldeformular S. 311



Foto: Michael Turbin-Ort

## SKI & BOARD & SCHNEESCHUH ON TOUR

### Grundkurse Skibergsteigen

Bitte beachtet, dass es sich hier nicht um Skikurse handelt!

Sicheres Skifahren im Gelände ist Voraussetzung!

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einfacher Skitouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Gehen auf Steigfellen, Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegstechniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Beherrschen des Stemmschwungs in allen Schneearten in unpräpariertem Gelände (ggf. Skikurs, Tiefschneetraining), Kondition für 3-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 10

**Maximale Teilnehmerzahl:** 7

26.–30.12.11	MUC-11-1732
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	195 / 245 €

26.–30.12.11	MUC-11-1734
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

04.–08.01.12	OL-12-0170
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

27.–31.01.12	MUC-12-0898
Stützpunkt	Heidelberger Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

22.–26.02.12	OL-12-0171
Stützpunkt	Oberlandhütte
Gebirgsgruppe	Kitzbüheler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

07.–11.03.12	MUC-12-0899
Stützpunkt	Weidener Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

17.–21.03.12	OL-12-0172
Stützpunkt	Heidelberger Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €



Foto: Igor Iwaschur



## Aufbaukurse Skibergsteigen

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung mittelschwerer Skitouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegs-techniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Skibergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, gutes skifahri-sches Können in unpräpariertem Schnee, Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 10

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

04.–08.01.12	MUC-12-0900
Stützpunkt	Heidelberger Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	165 / 205 €

22.–26.02.12	OL-12-0173
Stützpunkt	Heidelberger Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	165 / 205 €



Foto: Andreas Geiß



Foto: Edu Koch

## Aufbaukurse Skihochtouren

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung von Skihochtouren in vergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegs-techniken, intensive Wiederholung der Lawinenlagebeurteilung, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Verschüttetensuche, Knotenkunde und Seiltechnik, Aufstieg und Abfahren mit Seil, Methoden zur Bergung aus Gletscherspalten, Einführung in das Gehen mit Steigeisen und die Benutzung des Pickels, Einführung in die Sicherungstechnik, Begehen von hochalpinen Joch- und Gipfelanstiegen ab Skidepot, Begehen eines Fixseils, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Aufbaukurs Skibergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, gutes skifahri-sches Können, Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 11

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

29.02.–04.03.12	OL-12-0174
Stützpunkt	Wiesbadener Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	175 / 215 €

10.–14.03.12	MUC-12-0901
Stützpunkt	Franz-Senn-Hütte
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	175 / 215 €

31.03.–04.04.12	OL-12-0175
Stützpunkt	Franz-Senn-Hütte
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	175 / 215 €

05.–09.04.12	MUC-12-0902
Stützpunkt	Jamtalhütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	175 / 215 €

## Grundkurse Lawinenkunde für Skibergsteiger

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einer Skitour unter lawinenkundlichen Aspekten ermöglichen

**Kursinhalt:** Geländebeurteilung und Spuranlage, vertiefende Lawinen- und Schneekunde, aktuelle Risikomanagement-Strategien, Interpretation der Europäischen Lawinen-Gefahrenskala bzw. des Lageberichts, Tourenplanung, Suchmethoden und Suchstrategien mit dem LVS-Gerät, Verschüttetensuche, Freischaufeln des Verschütteten, Verhalten bei Abgang einer Lawine

**Voraussetzung:** LVS-Training Einführung, Beherrschen der Fortbewegung mit Tourenski im Auf- und Abstieg, Kondition für 2- bis 3-stündige Aufstiege und anschließende Abfahrt

**Ausrüstung:** Nr. 10

**Maximale Teilnehmerzahl:** 7

16.–18.12.11	MUC-11-1738
Stützpunkt	Dortmunder Hütte
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen (Sellrain)
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	106 / 130 €

13.–15.01.12	OL-12-0256
Stützpunkt	Oberlandhütte
Gebirgsgruppe	Kitzbüheler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	106 / 130 €

03.–05.02.12	MUC-12-0907
Stützpunkt	Neue Bamberger Hütte
Gebirgsgruppe	Kitzbüheler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	106 / 130 €

02.–04.03.12	OL-12-0257
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	106 / 130 €





### Aufbaukurs Lawinenkunde für Skibergsteiger

**Kursziel:** Vertiefung der lawinenkundlichen Kenntnisse und Entwicklung der eigenen Entscheidungskompetenz, Einführung in das Risikomanagement der Lawinengefahr

**Kursinhalt:** Geländebeurteilung, Spuranlage, Wiederholung Schnee- und Lawinenkunde, aktuelle Risikomanagement-Strategien, Verschüttetensuche, Freischaufeln des Verschütteten, Interpretation der europäischen Lawinen-Gefahrenskala bzw. des Lageberichts, erweiterte Tourenplanung, Entscheidungsstrategien, Durchleuchtung psychologischer und gruppendynamischer Mechanismen

**Voraussetzung:** Grundkurs Lawinenkunde oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, eigenständige Erfahrung in der Planung und Durchführung von Skitouren, Beherrschen der Fortbewegung mit Tourenski im Auf- und Abstieg, Kondition für 3- bis 4-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 10

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

05.–08.01.12	MUC-12-0914
Stützpunkt	Meißner Haus
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Quartiervorauszahlung
Preis	174 / 206 €

18.–21.02.12	OL-12-0258
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	144 / 176 €

### Grundkurs Winterbergsteigen mit dem Snowboard

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einfacher Snowboardtouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Spuranlage und Aufstiegsstechniken, Geländebeurteilung, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Freischaufeln des Verschütteten, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Für gute Boarder, die in allen Schneearten in unpräpariertem Gelände zurechtkommen, Kondition für 3-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 10 mit Tourensplitboard (oder auch Snowboard + Schneeschuhe oder Kurzski)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 7

02.–06.01.12	MUC-12-0903
Stützpunkt	Lizumer Hütte
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	155 / 195 €

### Aufbaukurs Winterbergsteigen mit dem Snowboard

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung mittelschwerer Snowboardtouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegsstechniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Winterbergsteigen mit dem Snowboard oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, gutes fahrerisches Können in unpräpariertem Schnee, Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 10 mit Tourensplitboard (oder auch Snowboard + Schneeschuhe oder Kurzski)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

03.–07.03.12	OL-12-0272
Stützpunkt	ÖAV-Haus in Oberberg
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen (Brennerberge)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	165 / 205 €

### Grundkurse Schneeschuhgehen

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einfacher Schneeschuhtouren in unvergletschertem Gelände ermöglichen

**Kursinhalt:** Geotechniken im Auf- und Abstieg mit Schneeschuhen, Querungen, Geländebeurteilung, Spuranlage und Aufstiegsstechniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

**Voraussetzung:** Allgemeine Sportlichkeit, Kondition für 4- bis 6-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 13

**Maximale Teilnehmerzahl:** 7

27.–30.12.11	OL-11-1600
Stützpunkt	DAV-Haus Spitzingsee
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	124 / 156 €

23.–26.02.12	MUC-12-0905
Stützpunkt	Gjaidalm
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	124 / 156 €

### Wochenend-Ski- und Snowboardtouren

Bitte beachtet die Schwierigkeits- und Konditionsbewertungen auf Seite 57!

18.12.11	Skitour ins Blaue mittelschwer	OL-11-1587
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1000 Hm ↘1000 Hm, 6 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	je nach Verhältnissen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	23 / 31 €	

28.–29.01.12	Skitour mittelschwer	OL-12-0202
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1050 Hm ↘1050 Hm, 4 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Brechhorn 2032 m, Schwarzkogel 2030 m, Kitzbühler Alpen	
Stützpunkt	Oberlandhütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	44 / 60 €	

11.–12.02.12	Skitour mittelschwer	OL-12-0201
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗950 Hm ↘1750 Hm, 5 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Roter Kogel 2834 m, Stubai Alpen (Sellrain)	
Stützpunkt	Potsdamer Hütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	39 / 51 €	

10.–11.03.12	Skihochtour schwer	OL-12-0203
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 11	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1200 Hm ↘1700 Hm, 8 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Piz Buin 3312 m, Silvretta	
Stützpunkt	Tuoihütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	68 / 84 €	



Foto: Yessica Steinert



## MEHRTAGES-SKITOUREN

Bitte beachtet die Schwierigkeits- und Konditionsbewertungen auf Seite 57!

### Skidurchquerung der Tuxer Alpen

Voralpen ganz groß! Angesichts dieser genialen Durchquerung fragt man sich ernsthaft, ob der Begriff „Voralpen“ überhaupt angebracht ist. Perfekte Abfahrten und beeindruckende Gipfel mit Blick auf den Alpenhauptkamm – was kann man von einer Skidurchquerung mehr erwarten? Mögliche Ziele: Geier 2857 m, Torspitze 2663 m, Hobarjoch 2512 m, Nafingköpfl 2454 m, Rastkogel 2762 m, Roßkopf 2576 m.

18.–22.02.12	Skitour mittelschwer	MUC-12-0984
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1300 Hm ↘1300 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Tuxer Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	150 / 190 €	

### Im Banne der Bernina – Skitouren um die Saoseehütte

Im Val da Camp, einem kleinen, abgelegenen Seitental des Valposchiavo auf der italienischen Seite des Berninapasses, ziehen wir unsere Spuren durch Lärchen- und Zirbenwälder an alten Steinhütten vorbei zu den schroffen Gipfeln empor. Zum Greifen nah glitzern die Eisriesen der Bernina herüber, während wir unsere Touren von der wunderschön gelegenen und bestens geführten Saoseehütte starten. Sie führen uns auf die umliegende grandiose Hochgebirgslandschaft, die keine Skitourenwünsche offen lässt. Mögliche Ziele: Piz Ursera 3032 m, Piz Val Nera 3160 m (Südgipfel), Piz Paradisin 3302 m, Motal 2517 m.

22.–26.02.12	Skitour mittelschwer	OL-12-0253
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1300 Hm ↘1300 Hm, 6,5 Std.	
Stützpunkt	Saoseehütte	
Gebirgsgruppe	Livignoalpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	150 / 190 €	

### Ruderhofspitze und Schrankogel – die bekanntesten hohen Skigipfel der Stubaier Alpen

In diesen vier Tagen wollen wir zwei der bekanntesten Skigipfel der Stubaier Alpen besteigen. Von den beiden sehr gut geführten Stützpunkten Amberger Hütte und Franz-Senn-Hütte aus geht es auf den Schrankogel (3496 m) und die Ruderhofspitze (3473 m) – die Nummern 2 und 3 in den Stubaier Alpen. Von der Franz-Senn-Hütte wollen wir noch den Vorderen Wilden Turm oder die Innere Sommerwand besteigen.

06.–09.04.12	Skihochtour mittelschwer	OL-12-0208
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 11	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1400 Hm ↘1400 Hm, 7 Std.	
Stützpunkt	Amberger Hütte, Franz-Senn-Hütte	
Gebirgsgruppe	Stubaier Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	120 / 152 €	



Foto: Udo Weissflog

## EISKLETTERN

### Schnupperkurse Wasserfalleisklettern

**Kursziel:** Kennenlernen der Sportart Wasserfalleisklettern  
**Kursinhalt:** Klettern im Toprope in verschiedenen Steilheiten, kurze Einführung in Pickel- und Frontalzackentechnik, kurze Einführung in die Handhabung des LVS-Geräts und die Verschüt-tensuche, Seilkommandos  
**Voraussetzung:** Toprope-Sichern  
**Ausrüstung:** Eisgerät, Steigeisen, Helm, Hüftgurt, 2 HMS-Karabiner, LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, steigeisenfeste Bergschuhe, je 1 Paar Finger- und Fausthandschuhe, Rucksack, warme und wasserfeste Kleidung, Stahlthermosflasche  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

29.01.12	MUC-12-0937
Stützpunkt	offen
Gebirgsgruppe	je nach Verhältnissen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	37 / 45 €

18.02.12	OL-12-0191
Stützpunkt	offen
Gebirgsgruppe	je nach Verhältnissen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	37 / 45 €

### Grundkurse Wasserfalleisklettern

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung leichter Wasserfalleisklettereien im Vorstieg (WI 2) ermöglichen  
**Kursinhalt:** Technik Steileisklettern, Sicherungsmethodik (Selbst- und Kameradensicherung), Einrichten von Fixpunkten im Eis (Eisschrauben, Abalakow-Eissanduhr), Standplatzbau im Eis, Legen und Einhängen von Zwischensicherungen, Abseilen, Ablassen, Rückzugsmethode, Handhabung LVS-Suche, Klettern in Toprope und Vorstieg, Klettern in Seilschaft  
**Voraussetzung:** LVS-Training Einführung, Vorstiegserfahrung im Schwierigkeitsgrad IV Fels, Beherrschen der Sicherungstechnik (ggf. Grundkurs Eis oder Fels und zusätzliche selbst erworbene Erfahrung), Kondition für 1 Stunde Zustieg und 3 bis 4 Stunden Wasserfalleisklettern  
**Ausrüstung:** Nr. 15  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

05.–08.01.12	OL-12-0192
Stützpunkt	Pension in Gries
Gebirgsgruppe	Stubaier Alpen (Sellrain)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	144 / 176 €

09.–12.02.12	MUC-12-0938
Stützpunkt	Gruppotel Alte Post
Gebirgsgruppe	Öztalener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Quartiervorauszahlung
Preis	177 / 209 €

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 308



Foto: Michael Turubin-Ort

# SOMMER ALPIN

## Grundkurse Bergsteigen

Vom Wanderer zum Bergsteiger: In diesem Kurs dringt ihr in höhere Regionen vor, bewegt euch oft in weglosem Gelände und lernt die Schönheit und die Herausforderungen des Hochgebirges kennen.

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung von alpinen Bergtouren und die Begehung einfacher versicherter Steige ermöglichen

**Kursinhalt:** U.a. Auf- und Abstieg in weglosem Gelände, elementare Pickeltechnik, elementare Klettertechniken, Begehen von versicherten Steigen, Abbremsen von Stürzen im Firn, Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, behelfsmäßige Bergrettung, Umwelt- u. Naturschutz

**Voraussetzung:** Allgemeine Sportlichkeit, Kondition für 4- bis 6-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 2

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>01.–03.06.12</b>	<b>OL-12-0178</b>
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>13.–15.07.12</b>	<b>MUC-12-0924</b>
Stützpunkt	Solsteinhaus
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>28.–30.07.12</b>	<b>OL-12-0179</b>
Stützpunkt	Franz-Senn-Hütte
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

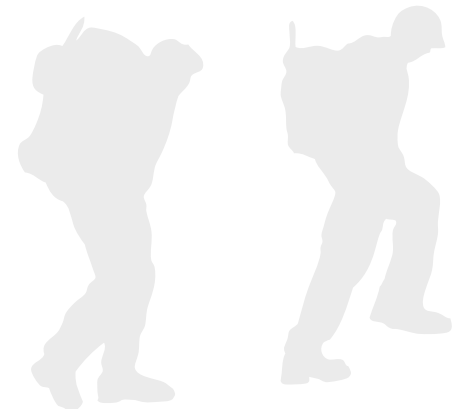
<b>04.–06.08.12</b>	<b>MUC-12-0925</b>
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>10.–12.08.12</b>	<b>OL-12-0180</b>
Stützpunkt	Franz-Senn-Hütte
Gebirgsgruppe	Stubai Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>24.–26.08.12</b>	<b>MUC-12-0926</b>
Stützpunkt	Solsteinhaus
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>08.–10.09.12</b>	<b>OL-12-0181</b>
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €

<b>21.–23.09.12</b>	<b>MUC-12-0927</b>
Stützpunkt	Solsteinhaus
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	129 / 153 €





## Grundkurse Alpin – Fels und Eis

Diese Kurswochen bieten einen richtigen Alpin-Cocktail: Wir wollen im weglosen Gelände unterwegs sein, alles lernen, was man zum Sichern und Klettern im Fels braucht, Klettersteige begehen und das Gehen auf dem Gletscher in Schnee und Eis üben. Außerdem gibt's in der Woche noch alles Wissenswerte rund ums Bergsteigen: Orientierung, Wetterkunde, Tourenplanung, Materialkunde usw. Die Simonyhütte am Dachstein bietet dafür den perfekten Standort, denn man kann völlig flexibel die notwendige Spezialausrüstung direkt auf der Hütte ausleihen.

**Voraussetzung:** Kondition für mehrstündige Touren, durchschnittliche Sportlichkeit

**Ausrüstung:** Nr. 9 + Klettersteigset (nicht vorhandene technische Ausrüstung kann direkt vor Ort ausgeliehen werden)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>05.–11.08.12</b>	<b>MUC-12-0977</b>
Stützpunkt	Simonyhütte
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	199 / 259 €

<b>02.–08.09.12</b>	<b>MUC-12-0978</b>
Stützpunkt	Simonyhütte
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	199 / 252 €

## Klettersteigkurse

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung von Klettersteigtouren ermöglichen

**Kursinhalt:** U.a. Sicherungstechnik und Knotenkunde, Klettertechnik für den Klettersteig, Auf- und Abstieg in weglosem Gelände; Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- u. Naturschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, Kondition für 4- bis 6-stündige Aufstiege, Schwindelfreiheit

**Ausrüstung:** Nr. 3

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>26.–28.05.12</b>	<b>MUC-12-0922</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	111 / 135 €

<b>03.–05.08.12</b>	<b>OL-12-0176</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	111 / 135 €

<b>17.–19.08.12</b>	<b>MUC-12-0923</b>
Stützpunkt	Simonyhütte
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	111 / 135 €

<b>22.–24.09.12</b>	<b>OL-12-0177</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	111 / 135 €



**Andi Geiß**  
Veranstaltungsprogramm

## Mein Tipp

*Der „Grundkurs Alpin – Fels und Eis“ ist optimal für alle, die nicht genau wissen, mit welcher alpinen Spielform sie anfangen wollen, die Berge zu erleben. Auf der Simonyhütte hat man die ideale Umgebung, um ganz flexibel alles auszuprobieren. Ob Klettern, Klettersteig oder Hochtouren: Hier kann man alles machen!*

## Nix für Stubenhocker – alpine Arbeitstour

Ihr seid nicht aus Zucker und könnt auch zupacken? Wenn ihr Lust habt, bei anfallenden Arbeiten rund um die Lamsenjochhütte oder Falkenhütte mitzuhelfen, dann packt eure Arbeitshandschuhe ein und los geht's! Wir erledigen Markierungsarbeiten im hochalpinen Gelände, transportieren alte Seile ab, die irgendwo in den Felsen hängen, und finden sicher noch etliche andere Arbeiten, die dringend Helfer benötigen.

Das Ganze ist für euch kostenlos, d. h. wir bezahlen die Lager-Übernachtung auf der Hütte inkl. Frühstück und Bergsteigeressen und erstatten die Fahrkosten.

Außer Arbeit werden wir sicher auch noch viel Spaß haben! Bei dem Termin im Juni wird es – bei gutem Wetter – ein großes Sonnwendfeuer vor der Hütte geben.

**Voraussetzung:** Trittsicherheit in weglosem Gelände, Schwindelfreiheit, körperliche Fitness und gute Grundkondition (ca. 7 Std. Gehzeit)

**Ausrüstung:** Nr. 1 + Arbeitshandschuhe, Verpflegung für tagsüber

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

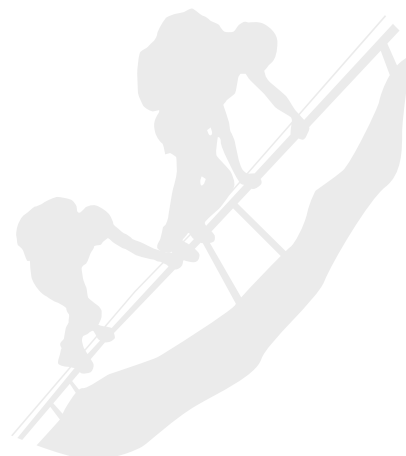
<b>23.–24.06.12</b>	<b>OL-12-0218</b>
Stützpunkt	Falkenhütte
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension, Anreise
Preis	0 / 0 €

<b>04.–05.08.12</b>	<b>OL-12-0220</b>
Stützpunkt	Lamsenjochhütte
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension, Anreise
Preis	0 / 0 €



Foto: Michael Turubin-Ort

Umfangreiche Tourenprogramme bieten auch unsere zahlreichen Jugendgruppen [www.alpinjugend.de](http://www.alpinjugend.de)





## ON TOUR

Bitte beachtet die Schwierigkeits- und Konditionsbewertungen auf Seite 133 und 167!

### Einsteiger-Klettersteige rund um den Gardasee

Diese Klettersteige führen uns vier Tage lang durch die schönen und reizvollen Landschaften rund um den Gardasee mit herrlichen Weit- und Tiefblicken, vorbei an Wasserfällen und hinein in Schluchten. Mögliche Ziele: Sentiero del Colodri, Sentiero attrezzato Fausto Susatti, Sentiero attrezzato Gerardo Sega, Sentiero attrezzato Burrone Giovanelli.

01.–04.05.12	Klettersteigtour leicht	MUC-12-0970
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 3	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1000 Hm ⤵1000 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Pension in Arco	
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	120 / 152 €	

### Rosengarten-Trekkingrunde – Von Hütte zu Hütte in den Dolomiten

In diesen sechs Tagen wollen wir den Rosengarten mit seiner großartigen Gebirgslandschaft umrunden. Wenn man die steilen Zinnen der Vajollet-Türme, Rosengartenspitze, Rotwand und Kesselkogel in der Abendsonne sieht, versteht man, wie der Rosengarten zu seinem Namen kam. Auf den Hütten können wir dieses einmalige Naturschauspiel genießen. Unsere Wanderungen führen von Hütte zu Hütte, durch Joche und Scharten. Je nach Lust, Laune und Fitness können wir von den Hütten aus noch Gipfel besteigen, leichte Klettersteige (z. B. am Großen Rosszahn, Kesselkogel etc.) begehen oder einfach nur die Landschaft von der Hütten Terrasse aus genießen.

04.–09.08.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0207
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1 + wahlweise zusätzlich Nr. 3	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1100 Hm ⤵1100 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Dolomiten (Geislergruppe)	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	162 / 210 €	

### Über die Alpen – Von Oberstdorf nach Meran

In sechs Tagen überqueren wir die Alpen! Wir starten im grünen Allgäu, wandern über die wilden und romantischen Lechtaler Alpen und kommen am dritten Tag schon in die Gletscherwelt der Ötztaler Alpen. Zweimal besteigen wir für eine kurze Strecke den Bus. Schließlich überschreiten wir die Grenze nach Südtirol, kommen zum erfrischenden Baden an einem tiefblauen Stausee vorbei, und abends warten dann Kultur und Spaß im südlich-warmen Meran auf uns!

06.–12.08.12	Bergwanderung mittelschwer	MUC-12-0968
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1200 Hm ⤵2050 Hm, 8 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Verschiedene Gebirgsgruppen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	182 / 238 €	



Foto: Joachim Burghardt

### Durchquerung mit Biwak unterm Sternenhimmel

In diesen fünf Tagen wollen wir gemeinsam durch die Lechtaler Alpen oder Bayerischen Voralpen ziehen und schlafen, wo es uns gefällt. Ob auf einer Almweide unterm Sternenhimmel oder in einer Felsnische – finden werden wir immer ein Plätzchen. Wenn's mal regnet, bauen wir uns ein Dach aus Planen oder suchen Unterschlupf in einer Berghütte. Unser Essen, das wir für die Tage mitnehmen müssen, kochen wir immer selbst. Abends planen wir gemeinsam unser Ziel für den nächsten Tag und entscheiden zusammen, wie weit und wohin wir morgen laufen wollen.

23.–26.08.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0210
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1 + Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr (wird vorher mit den anderen Teilnehmern abgesprochen)	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴800 Hm ⤵800 Hm, 6 Std.	
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen oder Lechtaler Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	104 / 136 €	

### Zugspitze 2962 m – Höllentalaufstieg, Reintalabstieg

31.08.–02.09.12	Klettersteigtour mittelschwer	MUC-12-0986
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 3	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1600 Hm ⤵1300 Hm, 9 Std.	
Stützpunkt	Höllentalangerhütte, Knorrhütte	
Gebirgsgruppe	Wettersteingebirge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	55 / 75 €	

### Vom Prager Wildsee zum Monte Pelmo – Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 Nord

Wir durchwandern den ersten Abschnitt des Höhenwegs Nr. 1 in den nördlichen Dolomiten von Prags bis unter die Wände des Monte Pelmo. Dabei durchqueren wir den Naturpark Fanes-Sennes-Prags und kommen an den Cinque Torri vorbei. Mögliche Ziele: Pederü 1548 m, Lagazuoi Pizo 2778 m, Monte Nuvolau 2575 m, Becco di Mezzodi 2277 m, Forcella Forada 1977 m.

03.–08.09.12	Bergwanderung mittelschwer	MUC-12-0982
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1100 Hm ⤵1100 Hm, 5,5 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Dolomiten	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	162 / 210 €	

### Kaisertour – Eine „kaiserliche“ Traumtour von Hütte zu Hütte

Diese Tour führt in vier Etappen durch die grandiose Bergkulisse des Zahmen und Wilden Kaisers.

13.–16.09.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0213
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ ⤴1000 Hm ⤵900 Hm, 7 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Kaisergebirge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	104 / 136 €	



## SPORTKLETTERN

### Grundkurse Sportklettern

**Kursziel:** Selbstständiges Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten

**Kursinhalt:** U. a. Einbinden, Sichern mit Tube, Ablassen, Abseilen, Grundlagen der Klettertechnik, Klettern im Toprope und Vorstieg

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse, ggf. Kletterkurs in künstlichen Anlagen, allgemeine Sportlichkeit

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>07.–10.06.12</b>	<b>OL-12-0182</b>
Stützpunkt	Camping im Nördlichen Frankenjura
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	124 / 156 €

<b>06.–09.09.12</b>	<b>MUC-12-0928</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	124 / 156 €

### Aufbaukurse Sportklettern

**Kursziel:** Verbesserung des persönlichen Kletterkönnens in abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten

**Kursinhalt:** U. a. Vertiefung der Inhalte des Grundkurses, fortgeschrittene Klettertechniken, Verbesserung der Cliptechnik, Vorstiegstraining, Taktik, Sicherheitstraining, behelfsmäßige Bergrettung

**Voraussetzung:** Grundkurs Sportklettern oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, unbedingt Vorstiegserfahrung

**Ausrüstung:** Nr. 7 + ggf. Campingausrüstung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

<b>17.–20.05.12</b>	<b>MUC-12-0929</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	152 / 184 €

<b>07.–10.06.12</b>	<b>OL-12-0183</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	152 / 184 €

<b>25.–28.08.12</b>	<b>MUC-12-0930</b>
Stützpunkt	Camping in Morschreuth
Gebirgsgruppe	Nördlicher Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	152 / 184 €

<b>15.–18.09.12</b>	<b>OL-12-0184</b>
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	152 / 184 €



Foto: Susi Kaifler

### Spezialkurs: Von der Halle an den Fels

Ein paar Abende in der Halle mit allen grundlegenden Sicherungstechniken, ein Wochenende am Fels zum Loslegen: Das ist das Konzept dieser Kurse. Bei den Hallenterminen geht es um Einbinden, Tubesicherung, Ablassen, Grundlagen der Klettertechnik und Vorstieg von bekannten Routen. Dieses Wissen können wir dann gleich im wunderbaren Fels der Fränkischen Schweiz umsetzen. Nebenbei gibt es noch die Möglichkeit, den DAV Kletterschein „Sicher Vorsteigen“ zu erwerben.

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse nötig, durchschnittliche Sportlichkeit, Spaß an der Bewegung

**Ausrüstung:** Für die Abendtermine: Hüftgurt, 1 HMS-Karabiner, 4 Expressschlingen, bevorzugt Tube, Kletterschuhe; für das Wochenende: Nr. 7 + Isomatte, Schlafsack, Zelt

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>02. &amp; 03. &amp; 07. &amp; 08. &amp; 11.–13.05.12</b>	<b>MUC-12-0987</b>
Stützpunkt	DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching und Camping
Gebirgsgruppe	Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter, Kletterschein Vorstieg
Preis	150 / 182 €

<b>09. &amp; 10. &amp; 16. &amp; 17. &amp; 20.–22.07.12</b>	<b>MUC-12-0988</b>
Stützpunkt	DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching und Camping
Gebirgsgruppe	Frankenjura
Leistungen	Kurs, Leiter, Kletterschein Vorstieg
Preis	150 / 182 €

### Kiten und Klettern am Gardasee

Zwei faszinierende Sportarten – im Wasser und am Fels, bei denen nicht die Kraft der entscheidende Faktor ist, sondern der Kopf. „In der Ruhe liegt die Kraft“ trifft sowohl beim Klettern wie auch beim Kiten zu. Feingefühl, Koordination und psychische Kompetenz führen zum Erfolg. Beim Klettern vertraut man auf Gurt und Seil, beim Kiten auf Gurt (Trapez) und vier Leinen.

Bei diesem Kurs am Gardasee können wir das Kite-Surfen von Grund auf lernen. Von einem Lenkdrachen (Kite) gezogen, gleitet man auf einem kleinen Surfbrett über das Wasser. Mit dem Boot fahren wir auf den See hinaus, um in Ruhe üben zu können. Wenn mal kein Wind bläst, gehen wir zum Klettern in die nahen Klettergebiete – egal ob Kletteranfänger oder Kletterprofi. Bei Bedarf bringen wir euch alles bei. Zeit für Eis und Cappuccino haben wir natürlich auch. Der Kite-Kurs findet unter Leitung von Stefan Fuhrmann und Team von „Newschool-Kitesurfing“ statt. Der Erwerb einer international gültigen Kite-Lizenz ist möglich.

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse nötig, durchschnittliche Sportlichkeit, Spaß an der Bewegung, gute Schwimmkenntnisse  
**Ausrüstung:** Nr. 7 + Campingausrüstung; Kite-Ausrüstung wird gestellt

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

<b>03.–09.09.12</b>	<b>OL-12-0214</b>
Stützpunkt	Camping in Brenzone
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter, Kite-Ausrüstung
Preis	266 / 322 €

Ausrüstungsliste S. 306

Anmeldeformular S. 311



## KLETTERN ALPIN

### Grundkurse Klettern Alpin

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einfacher alpiner Klettertouren im II.–III. Schwierigkeitsgrad ermöglichen

**Kursinhalt:** U. a. Standplatzbau, Sicherungsmethodik und Knotentechnik, Klettern in Vor- und Nachstieg, Abseilen, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Klettertechniken; Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- und Naturschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, Kondition für 4– bis 6-stündige Aufstiege, Schwindelfreiheit, ggf. Kletterkurs in künstlichen Anlagen

**Ausrüstung:** Nr. 4

**Maximale Teilnehmerzahl:** 5

16.–20.05.12	OL-12-0185
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

26.–30.05.12	MUC-12-0931
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

21.–25.07.12	OL-12-0186
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

01.–05.08.12	MUC-12-0932
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

15.–19.08.12	OL-12-0187
Stützpunkt	Stripsenjochhaus
Gebirgsgruppe	Kaisergebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

25.–29.08.12	MUC-12-0933
Stützpunkt	Simonyhütte
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

05.–09.09.12	OL-12-0188
Stützpunkt	Gimpelhaus
Gebirgsgruppe	Allgäuer Alpen (Tannheimer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

22.–26.09.12	MUC-12-0934
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	205 / 245 €

### Aufbaukurse Klettern Alpin

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung mittelschwerer alpiner Klettertouren im III.–IV. Schwierigkeitsgrad ermöglichen

**Kursinhalt:** U. a. Vertiefung der Inhalte des Grundkurses, Klettern im Vorstieg, Verbesserung der Sicherungs- und Klettertechnik, Klettertaktik, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Schlagen von Haken, Rückzugsmethoden und behelfsmäßige Bergrettung; Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- und Naturschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern Alpin oder Aufbaukurs Sportklettern und zusätzliche selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, Kondition für 4– bis 6-stündige Aufstiege, Schwindelfreiheit

**Ausrüstung:** Nr. 5

**Maximale Teilnehmerzahl:** 4

06.–10.06.12	MUC-12-0935
Stützpunkt	Camping in Arco
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	220 / 260 €

28.07.–01.08.12	OL-12-0189
Stützpunkt	Camping in Cortina
Gebirgsgruppe	Ampezzaner Dolomiten
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	220 / 260 €

08.–12.08.12	MUC-12-0936
Stützpunkt	Simonyhütte
Gebirgsgruppe	Dachsteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	220 / 260 €

12.–16.09.12	OL-12-0190
Stützpunkt	Blaueishütte
Gebirgsgruppe	Berchtesgadener Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	220 / 260 €



Foto: Wolfram Hetzenauer



## Grundkurse Gletschertouren

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung einfacher Gletschertouren ermöglichen

**Kursinhalt:** U. a. Anseilen auf Gletschern, Spaltenbergung, Seil-, Knoten- und Sicherungstechnik, Gehen mit Steigeisen (Vertikalzackentechnik und Einführung Frontalzackentechnik), Pickeltechniken, Fixpunkte in Eis und Firn, Abseilen, Abbremsen von Stürzen im Firn; Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- u. Naturschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, Kondition für 4- bis 6-stündige Aufstiege

**Ausrüstung:** Nr. 8

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

23.–27.06.12	OL-12-0194
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

14.–18.07.12	MUC-12-0915
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

01.–05.08.12	OL-12-0195
Stützpunkt	Oberwalderhütte
Gebirgsgruppe	Glocknergruppe
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

11.–15.08.12	MUC-12-0916
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

22.–26.08.12	OL-12-0196
Stützpunkt	Stüdlhütte
Gebirgsgruppe	Glocknergruppe
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

25.–29.08.12	MUC-12-0917
Stützpunkt	Neue Prager Hütte
Gebirgsgruppe	Venedigergruppe
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

01.–05.09.12	OL-12-0197
Stützpunkt	Braunschweiger Hütte
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

08.–12.09.12	MUC-12-0918
Stützpunkt	Wiesbadener Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	180 / 220 €

## Aufbaukurse Hochtouren

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbstständige Durchführung von mittelschweren, kombinierten Hochtouren in Fels (bis III. Grad), Firn und Eis (Steileisflanken bis 50 Grad) ermöglichen

**Kursinhalt:** U. a. Vertiefung der Inhalte der Grundkurse, Begehen von kombinierten Flanken und Graten, Klettern in Vor- und Nachstieg, Sicherungstechnik im steilen Fels, Eis und Firn, fortgeschrittene Pickeltechniken, Vertiefung Frontalzackentechnik, Routentaktik, Abseilen, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Schlagen von Haken, Rückzugsmethoden und behelfsmäßige Bergrettung; Orientierung, Tourenplanung, Materialkunde, Wetterkunde, Erste Hilfe, Umwelt- und Naturschutz

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern Alpin und Grundkurs Gletschertouren oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

**Ausrüstung:** Nr. 9

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

30.06.–04.07.12	OL-12-0198
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	185 / 225 €

28.07.–01.08.12	MUC-12-0919
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Öztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	185 / 225 €

15.–19.08.12	OL-12-0199
Stützpunkt	Saarbrücker Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	185 / 225 €

25.–29.08.12	MUC-12-0920
Stützpunkt	Saarbrücker Hütte
Gebirgsgruppe	Silvretta
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	185 / 225 €



Foto: Dani Obelchner





Foto: Michael Turbin-Ort

## Spaltenbergungskurse

**Kursziel:** Selbst- und Kameradenrettung aus Gletscherspalten

**Kursinhalt:** U. a. Verhalten bei Spaltensturz, Verankerungsbau, Bergung mit loser Rolle und Flaschenzug, Selbstrettung

**Voraussetzung:** Grundkurs Gletschertouren oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten

**Ausrüstung:** Nr. 8

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

21.–22.07.12	OL-12-0193
Stützpunkt	Braunschweiger Hütte
Gebirgsgruppe	Ötztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	78 / 94 €

04.–05.08.12	MUC-12-0921
Stützpunkt	Taschachhaus
Gebirgsgruppe	Ötztaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	78 / 94 €

## Wochenendhochtouren

Bitte beachtet die Schwierigkeits- und Konditionsbewertungen auf Seite 189!

30.06.–01.07.12	Hochtour mittelschwer	MUC-12-1336
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1200 Hm ↘2200 Hm, 9 Std.	
Ziel,	Wilder Freiger 3418 m, Stubaier Alpen	
Stützpunkt	Nürnberger Hütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	52 / 68 €	

20.–22.07.12	Hochtour leicht	OL-12-0206
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1200 Hm ↘2500 Hm, 8 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Großvenediger 3666 m, Venedigergruppe	
Stützpunkt	Johannishütte, Defreggerhaus	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	53 / 73 €	

04.–05.08.12	Hochtour schwer (II)	OL-12-0254
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 9	
Kondition	▲▲▲▲ ↗900 Hm ↘1400 Hm, 8 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Piz Buin 3312 m, Silvretta	
Stützpunkt	Wiesbadener Hütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	68 / 84 €	

10.–12.08.12	Hochtour schwer	OL-12-0209
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 9	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1200 Hm ↘1200 Hm, 7 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Piz Morteratsch 3751 m, Piz Umur 3252 m, Berninaalpen	
Stützpunkt	Tschiervahütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	96 / 120 €	

08.–09.09.12	Hochtour leicht	OL-12-0212
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1000 Hm ↘1500 Hm, 7 Std.	
Ziel, Gebirgsgruppe	Piz Sesvenna 3204 m, Sesvennagruppe	
Stützpunkt	Sesvennahütte	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	42 / 58 €	

**Aktuelle Leiterbesetzung  
jederzeit im Internet unter  
[www.kursleiter.alpinprogramm.de](http://www.kursleiter.alpinprogramm.de)**



Foto: Rainer Hölle

## MEHRTAGES-HOCHTOUREN

Bitte beachtet die Schwierigkeits- und Konditionsbewertungen auf Seite 189!

### Zuckerhütl, Wilder Pfaff und Wilder Freiger

Das Zuckerhütl ist eine beliebte, mittelschwere Hochtour in den Stubaier Alpen. Von der Nürnberger Hütte aus geht's auf den Wilden Freiger 3418 m und weiter zur Müllerhütte. Von dort aus wollen wir den Wilden Pfaff 3458 m überqueren und dann unser eigentliches Ziel, das Zuckerhütl 3505 m, besteigen. Über die Sulzenauhütte steigen wir wieder ins Tal ab.

13.–15.07.12	Hochtour mittelschwer	OL-12-0205
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8 + Teleskopstöcke	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1150 Hm ↘1150 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Nürnberger Hütte, Müllerhütte	
Gebirgsgruppe	Stubaier Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	65 / 85 €	

### Gran Paradiso – Im Reich des Steinbocks

Aufgrund ihrer exponierten Lage üben die drei einzelstehenden Viertausender der Alpen eine besondere Faszination aus. Den Reiz des Gran Paradiso aber machen sein abwechslungsreicher Normalweg ohne große Schwierigkeiten und der offene, weitläufige Charakter seiner Täler und Kämme aus.

02.–05.08.12	Hochtour mittelschwer	MUC-12-0956
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1350 Hm ↘1350 Hm, 8 Std.	
Stützpunkt	Rifugio Vittorio Emanuele	
Gebirgsgruppe	Grajsche Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	132 / 164 €	

### Um und auf den südlichsten 4000er der Alpen

Die Berge im Écrins-Nationalpark liegen weit im Süden der Westalpen und werden daher von München aus nur selten besucht. Zu Unrecht, denn hier verstecken sich einige der schönsten Berge der Alpen. Täglich sind zwischen 1000 und 1300 Höhenmeter zu bewältigen, nur am fünften Tag kommen wir wegen des Hüttenwechsels auf über 1800 Höhenmeter.

13.–19.08.12	Hochtour schwer	MUC-12-0969
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 9	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1400 Hm ↘2400 Hm, 10 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Dauphiné-Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	238 / 294 €	

### Klassiker in den Walliser Alpen

Strahlhorn, Allalinhorn und Alphubel – das sind unsere Gipfelziele für diese Hochtourentage. Nach Anreise und Aufstieg zur Britanniahütte gehen wir am zweiten Tag auf den Gletscher und wiederholen die notwendigen Grundkenntnisse. Für die folgenden Tage ist jeden Tag ein schöner Gipfel nach dem anderen geplant, und mit Alphubel 4206 m, Allalinhorn 4027 m und Strahlhorn 4190 m bereichern wir unser Tourenbuch hoffentlich mit drei 4000ern.

15.–19.08.12	Hochtour schwer	OL-12-0216
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8 + Teleskopstöcke	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1350 Hm ↘1350 Hm, 8,5 Std.	
Stützpunkt	Britanniahütte	
Gebirgsgruppe	Walliser Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	170 / 210 €	

### Inmitten der Eisriesen der südlichen Ortlerberge

Der Fornokessel gehört zu den imposantesten Gletscherlandschaften der Ostalpen. Zahlreiche stark vergletscherte Dreitausender bilden seine Umrahmung. Über wilde Gletscher und scharfe Firngrate wollen wir in vier ausgefüllten Tourentagen die fünf markantesten Gipfel ersteigen.

22.–26.08.12	Hochtour mittelschwer	OL-12-0255
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1400 Hm ↘1400 Hm, 10 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Ortleralpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	150 / 190 €	

### Dein erster 4000er?

Wer von euch Freude an Gletschertouren hat, wird sich vielleicht schon vorgenommen haben, einmal einen der stolzen Viertausender der Alpen zu besteigen. Das 4164 Meter hohe Breithorn in den Walliser Alpen ist ein sehr geeignetes Ziel. Wir werden den Berg nicht wie üblich von der Nordseite vom Mattertal aus angehen, sondern von Süden, aus dem italienischen Val d'Ayas, einem Seitental des Aostatal. Wer das Breithorn von Süden besteigt, findet einen noch ursprünglichen Berg vor. Der Aufstieg ist selbstverständlich ohne Seilbahnunterstützung zu bewältigen. Dafür freuen wir uns auf dem Gipfel noch mehr über unsere Leistung. Vor dem Gipfelsturm, zu dem wir vom Rifugio Guide Valle d'Ayas starten, akklimatisieren wir uns vorher ausreichend auf anderen Berggipfeln.

25.–30.08.12	Hochtour leicht	OL-12-0211
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 8	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1400 Hm ↘2100 Hm, 8 Std.	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Walliser Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	180 / 228 €	

**Ausrüstungsliste S. 306**  
**Anmeldeformular S. 311**



Foto: Heiko Haupt

## FAHRTECHNIK-KURSE

Bei allen Kursen werden die Themen Umweltschutz und „Biker und Wanderer“ behandelt.

### Fahrtechnik I – Basic

Die Kurse finden entweder im Großraum München oder im Umland statt und sind mit Bus&Bahn (S-/U-Bahn bzw. BOB) zu erreichen.

**Kursziel:** Sicheres Beherrschen der elementaren MTB-Fahrtechniken

**Kursinhalt:** Kontroll-Check, Sitzposition, Pedalieren, kontrolliertes sowie minimales Bremsen, Koordinationsschulung, elementare Up- und Downhill-Techniken, Schalten am Berg

**Voraussetzung:** Allgemeine Sportlichkeit, funktionstüchtiges MTB (bitte vorher überprüfen)

**Ausrüstung:** Nr. 12

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 38 / 46 €

19.05.12	Sa 10:00–16:00	MUC-12-0939
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

17.06.12	So 10:00–16:00	OL-12-0227
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

14.07.12	Sa 10:00–16:00	MUC-12-0940
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

26.08.12	So 10:00–16:00	OL-12-0228
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

### Fahrtechnik II – Advanced

Die Kurse finden entweder im Großraum München oder im Umland statt und sind mit Bus&Bahn (S-/U-Bahn bzw. BOB) zu erreichen.

**Kursziel:** Verfeinern und Erweitern der MTB-Basistechniken

**Kursinhalt:** Diverse Kurventechniken, Hindernisse überqueren (Vorderrad heben, Stufen), Singletrail

**Voraussetzung:** Fahrtechnik I – Basic (Auch erfahrene Biker sollten vor Anmeldung zu Fahrtechnik II am Basiskurs teilgenommen haben. Wir empfehlen, die im Basiskurs gelernten Inhalte zunächst eigenständig zu festigen und sich erst später zu Fahrtechnik II anzumelden.)

**Ausrüstung:** Nr. 12

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 38 / 46 €

20.05.12	So 10:00–16:00	OL-12-0229
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

16.06.12	Sa 10:00–16:00	MUC-12-0941
Ziel	Würmtal	
Gebiet	Münchner Umland	

15.07.12	So 10:00–16:00	OL-12-0230
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

08.09.12	Sa 10:00–16:00	MUC-12-0942
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

# MOUNTAIN-BIKE



### Fahrtechnik III – Master

**Kursziel:** Erweiterung und Perfektionieren der MTB-Techniken in mittelschwerem und schwerem Gelände

**Kursinhalt:** Kurventechnik (Haarnadelkurven etc.), große Hindernisse, fortgeschrittene Singletrail-Techniken

**Voraussetzung:** Fahrtechnik II – Advanced

**Ausrüstung:** Nr. 12

**Maximale Teilnehmerzahl:** 7

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 38 / 46 €

07.07.12	Sa 10:00–16:00	MUC-12-0943
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

19.08.12	So 10:00–16:00	OL-12-0231
Ziel	Perlacher Forst	
Gebiet	München	

### Fahrtechnik I und II on Tour

Im schönen Gebiet der Schlierseeer Berge erlernt ihr die wichtigsten Grundkenntnisse der MTB-Fahrtechnik. Von unserem Stützpunkt Albert-Link-Hütte machen wir Tagestouren und können so das Erlernte gleich anwenden. Abends gibt es eine kleine Einführung in die Kartenkunde und Tipps zur erfolgreichen Tourenplanung.

**Voraussetzung:** Allgemeine Sportlichkeit

**Ausrüstung:** Nr. 12

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

28.–29.07.12	🚗	OL-12-0235
Stützpunkt	Albert-Link-Hütte	
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseeer Berge)	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	76 / 92 €	

**Mountainbiketouren nächste Seite**



## MOUNTAINBIKE-TOUREN

### Uinaschlucht

07.-08.08.12	MTB-Tour mittelschwer	MUC-12-0979
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1310 Hm ↘1345 Hm, 4 Std., 40 km	
Stützpunkt	Sesvennahütte	
Gebirgsgruppe	Sesvennagruppe	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	44 / 60 €	

### Mini-Transalp: Von Tegernsee nach Sterzing

09.-12.08.12	MTB-Tour mittelschwer	MUC-12-0980
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1600 Hm ↘1300 Hm, 5,5 Std., 65 km	
Stützpunkt	Verschiedene Hütten	
Gebirgsgruppe	Transalp	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	115 / 144 €	



Foto: Felix Felle

## SLACKLINE

### Slackline-Einführung

Der neueste Trend in unseren Parks: Slackline. Amerikanische Kletterer haben zum Zeitvertreib das Balancieren auf Ketten geübt. Mittlerweile ist daraus ein eigenständiger Sport geworden, und Slacklines kann man in jedem Kletterladen kaufen. Spektakulär sind die Bilder der Highlines, bei denen gähnende Abgründe (gesichert natürlich) auf der Line überquert werden. Wir werden aber erst einmal in niedrigen Höhen über weichen Wiesen üben. Inhalt: Aufbau und Sicherheit von Slacklines, erste Schritte, erste leichte Tricks.

**Voraussetzung:** Freude und Spaß an der Bewegung  
**Ausrüstung:** Turnschuhe, Ballettschuhe (falls vorhanden)  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 8

05.06.12		OL-12-0259
Ziel	Englischer Garten	
Gebiet	München	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	12 / 18 €	

22.08.12		OL-12-0260
Ziel	Englischer Garten	
Gebiet	München	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	12 / 18 €	





Foto: Poljnovks

# KAJAK

## Grundkurse Kajak

An diesem Wochenende werden wir auf dem Kochelsee und auf der Isar die grundlegenden Techniken des Kajakfahrens erlernen. Kursinhalte sind: richtiges Einsteigen, Paddelgrundschläge, Materialkunde, Kehrwasserfahren, sicheres Befahren von Wildwasser der Stufe I und Grundlagen der Sicherheit beim Kajakfahren.

**Voraussetzung:** Gute Schwimmkenntnisse

**Ausrüstung:** Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), möglichst eigener PKW mit Dachträger für Bootstransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 5

28.–29.07.12	OL-12-0238
Stützpunkt	Camping in Kochel
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Walchenseeberge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	78 / 94 €

11.–12.08.12	OL-12-0239
Stützpunkt	Camping in Kochel
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Walchenseeberge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	78 / 94 €

## Aufbaukurs Kajak

An diesem Wochenende werden wir auf der Isar und je nach Wasserstand evtl. auf der Ammer die Paddeltechniken aus dem Grundkurs vertiefen. Ziel ist es, ein sicheres Befahren von Wildwasser bis zur Stufe II zu erlernen. Kursinhalte sind: Wiederholung und Vertiefen von Fahrtechniken, Kehrwasserfahren, Sicherheit und Sofortmaßnahmen auf dem Fluss.

**Voraussetzung:** Grundkurs Kajak, gute Schwimmkenntnisse

**Ausrüstung:** Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), möglichst eigener PKW mit Dachträger für Bootstransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 5

01. & 02.09.12	OL-12-0240
Ziel	Isar oder Ammer
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen, Ammergauer Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Ausrüstung
Preis	78 / 94 €

## Aufbaukurs Kajak und Führungsfahrten in Slowenien

In dieser Woche sollen die Grundlagen des Einsteigerkurses vertieft werden. Je nach Wasserstand und Könnensstufe werden wir verschiedene Abschnitte auf der Soca in Slowenien befahren. Des Weiteren werden wir uns mit Sicherheit und Sofortmaßnahmen auf dem Fluss beschäftigen, Kehrwasser befahren, Fahrtechniken wiederholen und vertiefen und die restlichen Tage alles Gelernte beim gemeinsamen Paddeln üben.

**Voraussetzung:** Grundkurs Kajak, gute Schwimmkenntnisse

**Ausrüstung:** Schwimmkleidung, Handtuch, (Turn-)Schuhe, die nass werden dürfen, Brillenband für Brillenträger, Fleecepullover o. ä., Neoprenanzug (falls vorhanden), möglichst eigener PKW mit Dachträger für Bootstransport + ggf. Campingausrüstung (nach Absprache: u. a. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, Kochgeschirr); Boote und Wildwasserausrüstung (ggf. Neoprenanzug, Paddeljacke, Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel, Wurfsack) werden gestellt

**Maximale Teilnehmerzahl:** 5

10.–15.08.12	OL-12-0236
Stützpunkt	Camping in Bovec
Gebirgsgruppe	Soča/Slowenien
Leistungen	Kurs, Leiter, Tourentag, Ausrüstung
Preis	195 / 243 €

## Kajak-Führungsfahrt für Fortgeschrittene ins Piemont

Je nach Wasserstand stehen Flüsse wie Moesa, Calanca, Ribo, Verzasca und San Giovanni in Graubünden und im Tessin sowie im Piemont Klassiker wie Cannobino und Sesia nebst Seitenbächen zur Verfügung. Dabei werden wir auch Grundlagen der Sicherheit und Sofortmaßnahmen auf dem Fluss vermitteln.

28.04.–06.05.12	Kajaktour schwer	OL-12-0222
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Eigenes Kajak und eigene Ausrüstung (kann gegen Gebühr auch gestellt werden)	
Kondition	▲▲▲▲	
Stützpunkt	Camping an den jeweiligen Bächen	
Gebirgsgruppe	Verschiedene Gebirgsgruppen	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	237 / 307 €	





# HALLENKLETTERKURSE

## AKTION „SICHER KLETTERN“

### Der DAV-Kletterschein

Die vom Deutschen Alpenverein bundesweit ins Leben gerufene Aktion „Sicher Klettern“ bietet allen Kletterinnen und Kletterern die Möglichkeit zum Erwerb von zwei aufeinander aufbauenden Kletterscheinen.

Kletterscheinbesitzer haben nachgewiesen, dass sie selbstständig klettern und mit der Sicherungstechnik in der Halle umgehen können. Sie kennen die wichtigsten Kletterregeln und haben mit ihrem Können und Wissen gezeigt, dass sie vertrauenswürdige Kletter- und Sicherungspartner sind. Das Kursprogramm „Klettern in künstlichen Anlagen“ der Sektionen München und Oberland bietet sowohl Einsteigern in die neue Sportart wie auch „alten Hasen“ verschiedene Möglichkeiten, einen DAV-Kletterschein zu erwerben:



### Kletterschein „Sicher Topropeklettern“

Hier dreht sich alles um das sichere Topropeklettern: Sind die Gurte richtig angelegt und korrekt verschlossen, die Knoten richtig geknüpft und das Seil korrekt eingebunden? Ist das Sicherungsgerät richtig eingehängt und das Seil richtig eingelegt? Werden Sicherungstechnik und Seilkommandos beherrscht und fehlerfrei ausgeführt? Wer hier die Sicherheitsstandards einhält, kann im Rahmen eines erweiterten Grundkurses „Klettern in künstlichen Anlagen“ den Schein „Sicher Topropeklettern“ erwerben.

### Kletterschein „Sicher Vorsteigen“

Aufbauend auf den Standards beim Topropeklettern wird die Palette der sicherungstechnisch zu beachtenden Punkte hier um den Bereich Vorstieg erweitert:

Wer die Seilsicherung aufmerksam und korrekt ausführt, die Zwischensicherungen aus stabiler Position unverdreht einhängt, auf korrekten Seilverlauf achtet und vom Partnercheck bis zum Blickkontakt vor dem Ablassen nichts vergessen hat, erhält den Schein „Sicher Vorsteigen“.

### Schnupperkletterkurse

**Der Entleih der Kletterausrüstung (inkl. Kletterschuhe) ist im Kurspreis enthalten.**

**Der Halleneintritt ist nicht im Kurspreis enthalten.**

**Kursziel:** Ausprobieren einer neuen Sportart, Sammeln von Bewegungserfahrungen

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Ausrüstung, Sicherungstechnik, Klettern im Toprope

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse, durchschnittliche Sportlichkeit, Freude an Bewegung

**Ausrüstung:** Sportkleidung (falls vorhanden: Kletterschuhe und Hüftgurt)

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Leistungen:** Kurs, Leiter, Ausrüstung

**Preis:** 30 / 42 / 48 €

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

15.12.11	Do 18:30–21:30	OL-11-1797
11.03.12	So 12:30–15:30	MUC-12-1324
30.06.12	Sa 10:00–13:00	MUC-12-1325
06.09.12	Do 19:00–22:00	OL-12-1438

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

19.12.11	Mo 18:00–21:00	MUC-11-1850
25.05.12	Fr 18:30–21:30	OL-12-1433

### Grundkurse Klettern in künstlichen Anlagen

**Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Topropeklettern“!**

**Der Halleneintritt und die Kletterausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.**

**Kursziel:** Grundlagen für das selbstständige Klettern in künstlichen Anlagen

**Kursinhalt:** Einbinden, Sichern und Ablassen, Tubesicherung, Grundlagen der Klettertechnik, Vorstieg von bekannten Routen

**Voraussetzung:** Ggf. Schnupperkletterkurs, allgemeine Sportlichkeit, Freude an Bewegung

**Ausrüstung:** Nr. 6

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Leistungen:** Kurs, Leiter, Kletterschein Toprope, DVD

**Preis:** 105 / 116 / 137 €

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

16. & 17. & 18.12.11	Fr, Sa, So 19:00–22:30	OL-11-1796
04. & 05. & 11.02.12	Sa, So, Sa 16:00–19:30	OL-12-1436
19. & 26.04. & 03.05.12	Do 19:00–22:30	MUC-12-1321
22. & 23. & 24.06.12	Fr, Sa, So 18:30–22:00	MUC-12-1322
10. & 11. & 12.08.12	Fr, Sa, So 16:00–19:30	OL-12-1437
09. & 16. & 23.09.12	So 18:00–21:30	MUC-12-1323

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

08. & 15. & 22.12.11	Do 19:00–22:30	OL-11-1795
03. & 10. & 17.02.12	Fr 19:00–22:30	MUC-12-1316
03. & 10. & 17.05.12	Do 19:00–22:30	OL-12-1432
08. & 15. & 22.07.12	So 18:30–22:00	MUC-12-1317
15. & 22. & 29.09.12	Sa 19:00–22:30	MUC-12-1318

### Aufbaukurse Klettern in künstlichen Anlagen

**Alle Kurse mit DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“!**

**Der Halleneintritt und die Kletterausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.**

**Kursziel:** Vertiefung und Ergänzung der Grundlagenkenntnisse

**Kursinhalt:** Wiederholung der Inhalte des Grundkurses, Tubesicherung, fortgeschrittene Klettertechnik, Vorstieg unbekannter Routen, Einführung ins Bouldern

**Voraussetzung:** Mindestens Grundkurs künstliche Anlagen oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten, eigene Klettererfahrung

**Ausrüstung:** Nr. 6

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Leistungen:** Kurs, Leiter, Kletterschein Vorstieg

**Preis:** 108 / 132 / 144 €

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

14. & 21. & 28.01.12	Sa 10:00–14:00	MUC-12-1319
12. & 19. & 26.03.12	Mo 18:30–22:30	OL-12-1434
04. & 11. & 18.05.12	Fr 18:00–22:00	OL-12-1435
16. & 23. & 30.09.12	So 13:00–17:00	MUC-12-1320

#### DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

02. & 09. & 16.12.11	Fr 19:00–23:00	OL-11-1794
10. & 11. & 12.02.12	Fr, Sa, So 17:00–21:00	MUC-12-1315
12. & 19. & 26.07.12	Do 18:30–22:30	OL-12-1431



## Bouldertraining

*Der Halleneintritt und die Ausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.*

**Kursziel:** Systematisches Bouldertraining zur Verbesserung der persönlichen Kletterleistung

**Kursinhalt:** Übungen zur Klettertechnik mit individuellem Feedback, Grundlagen der Trainingslehre, Vertiefen von Bewegungsmustern durch Bewusstmachen von Bewegungsabläufen

**Voraussetzung:** Boulderkurs für Einsteiger oder Grundkurs Klettern künstliche Anlagen bzw. entsprechende selbst erworbene Kenntnisse, mindestens 1 Jahr Klettererfahrung

**Ausrüstung:** Kletterschuhe, Chalkbag

**Maximale Teilnehmerzahl:** 6

**Leistungen:** Kurs, Leiter

**Preis:** 90 / 100 / 120 €

### Schwierigkeitsgrad IV–V

DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

18./25.04. & 02./09./16.05.12

Mi 19:00–21:00

MUC-12-1326

### Schwierigkeitsgrad V–VI

DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)

13./20./27.01. & 03./10.02.12

Fr 19:00–21:00

OL-12-0200



Foto: Ongasport