

→ Vorträge

→ Workshops

→ Kurse



# Veranstaltungen Januar bis Juni 2012

Liebe Bergfreunde,

ab und zu mal was Neues! Unter diesem Motto haben wir für Sie neben unseren zahlreichen Outdoor-Möglichkeiten ein zusätzliches Indoor-Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. In unseren Schulungs- und Veranstaltungsräumen warten spannende Vorträge, interessante Workshops und Kurse auf Sie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ihr

Veranstaltungsprogramm-Team der Sektionen München & Oberland



Foto: Christian Schwietz

## Januar

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
11.01., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Besonderheiten für Bergsteiger in den Anden</b>	Tipps und Tricks zu Reiserouten, Reisetagen und Gepäck sowie Infos über Leben, Land und Leute in Chile	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1390</b>
12.01., 19:15–20:15 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Notfallmanagement bei einem Lawinenunfall</b>	Prognosefaktoren zum Unfallausgang, Gefahren beim Lawinenabgang, unverzichtbare Kompetenzen des Ersthelfers. Die Strategie der Lawinenschüttelensuche wird nicht vermittelt. (Bitte Papier und Stift mitbringen!)	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1467</b>
19.01., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Langlaufen rund um München</b>	Wo gibt es welche Loipen? Wo bekommt man Infos, ob Schnee liegt und gespurt ist? Wie kommt man hin? Wo kann man essen, sich ggf. umziehen? Jeder Teilnehmer, der seine E-Mail-Adresse hinterlässt, bekommt die gesamte Liste mit ca. 30 Tipps per PDF zugeschickt.	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1468</b>
20.01., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Risikomanagement Lawine</b>	Ein Abriss über die analytische/strategische Lawinkunde, Lawinentypen sowie Faktoren, die zu deren Entstehung beitragen, Lawinenvermeidungsstrategien u.v.m.	10 / 15 / 20 €	<b>MUC-12-1391</b>
25. & 30.01., 18:30–20:30 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Strategische Lawinkunde im DAV</b>	Der Lawinenlagebericht liefert Daten, auf deren Basis die DAV SnowCard eine Einschätzung des Lawinenrisikos auf Ski- oder Schneeschuhtouren erlaubt. Der Vortrag zeigt die richtige Anwendung vor und auf der Tour (2 Theorieabende in Folge).	20 / 25 / 30 €	<b>OL-12-1473</b>
26.01., 19:15–20:15 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Notfallmanagement bei einem Lawinenunfall</b>	Prognosefaktoren zum Unfallausgang, Gefahren beim Lawinenabgang, unverzichtbare Kompetenzen des Ersthelfers. Die Strategie der Lawinenschüttelensuche wird nicht vermittelt. (Bitte Papier und Stift mitbringen!)	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1469</b>
27.01., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Risikomanagement Lawine</b>	Ein Abriss über die analytische/strategische Lawinkunde, Lawinentypen sowie Faktoren, die zu deren Entstehung beitragen, Lawinenvermeidungsstrategien u.v.m.	10 / 15 / 20 €	<b>MUC-12-1392</b>

## Februar

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
02.02., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Ausrüstungstipps für Bergwanderer</b>	Einführung in die Bergwander-Ausrüstungs- und Materialkunde	4 / 6 / 8 €	<b>OL-12-1474</b>
09.02., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Entstehung von Großwetterlagen und Tourenplanung</b>	Großwetterlagen (z. B. stabile Hochdruckwetterlage, Nordstaulage, Genuatief etc.), Höhenströmungen und Höhenwetterkarten sowie deren Auswirkungen auf verschiedene Regionen der Alpen und bergsteigerische Unternehmungen.	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1470</b>
11.02., 16:00–18:30 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Unterwegs im Hohen Norden</b>	Auf beeindruckenden Wegen im Südosten Grönlands zwischen Fels und Eis unterwegs. Touristische Pfade in Island zwischen Zivilisation und Natur pur.	8 / 12 / 16 €	<b>MUC-12-1393</b>
15.02., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Risikomanagement im Sport</b>	Bergsport ist Risikosport. Der Vortrag gibt einen einführenden Überblick über Methoden, mit denen Risiken bewertet, eingeschätzt und reduziert werden können.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1394</b>
16.02., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Wissenswertes für die Planung von Reisen nach Kasachstan</b>	Hochgebirge und heimliche Hauptstadt Almaty – Tipps zu Reiserouten, Reisetagen und Vorbereitungen sowie Eindrücke von Leben, Land und Leuten in Tian Shan.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1395</b>
27.02., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Kondition und Trittsicherheit</b>	Körperliche Voraussetzungen für die sichere Durchführung einer Bergtour nach DAV-Lehrmeinung	4 / 6 / 8 €	<b>OL-12-1475</b>

## März

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
07.03., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Umgang mit Höhenangst und Höhengwindel</b>	Dieser Kurs bietet Unterstützung bei und Umgangsmöglichkeiten mit Höhenangst beim Bergsteigen.	4 / 6 / 8 €	<b>OL-12-1476</b>

Weitere Märztermine auf der Rückseite

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
08.03., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Entstehung von Großwetterlagen und Tourenplanung</b>	Großwetterlagen (z. B. stabile Hochdruckwetterlage, Nordstaulage, Genuatief etc.), Höhenströmungen und Höhenwetterkarten sowie deren Auswirkungen auf verschiedene Regionen der Alpen und bergsteigerische Unternehmungen.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1396</b>
12.03., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Avec Plaisir! Sportklettergebiete im Überblick</b>	Elisabeth und Reiner Busko stellen die großartigen südfranzösischen Sportklettergebiete vor. Dazu gibt's Tipps zum Übernachten, für die beste Reisezeit und für die Ruhetage (schöne Städte, einsame Wanderungen, Sehenswürdigkeiten, Einkaufen etc.).	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1471</b>
14.03., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Höhenmedizin – ein Überblick für Trekking und Expeditionen</b>	Der Vortrag geht vor allem auf praktische Ratschläge für unterwegs sowie auf die verschiedenen Höhenkrankheiten ein. Zusätzlich werden psychologische Aspekte in der Höhe sowie die Zusammensetzung einer Trekking- bzw. Expeditionsapotheke besprochen.	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1472</b>
20.03., 19:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Die Fernwanderung – eine Anleitung zu Vorbereitung und Durchführung</b>	Tipps und Tricks zu essenziellen Voraussetzungen für Fernwanderungen anhand des Beispiels München – Venedig, Informationen zur Planung, zum Thema Ausdauer und der Umgang mit typischen körperlichen Herausforderungen.	4 / 6 / 8 €	<b>MUC-12-1401</b>
22.03., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Tai Chi mit Schwerpunkt Bergsport und Biken</b>	Tai Chi bietet Hilfe und Erleichterung für unseren Alltag, bei Sport und Bewegung in freier Natur. Fokussierung, Konzentration, Koordination und die allgemeine Beweglichkeit – kurz: alles, was man auch am Berg und beim Biken braucht (Gewichtsverlagerung, Blickrichtung, Aktive Entspannung u.v.m.).	10 / 15 / 20 €	<b>MUC-12-1398</b>
26. & 29.03., 18:30–20:30 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>GPS und Bergsteigen</b>	Theoretische Grundlagen, die beim Gebrauch eines GPS-Gerätes für das tiefere Verständnis notwendig sind: U.a. Figur der Erde (Ellipsoid, Geoid), kurze Einführung in die Landesvermessung (Festpunktbestimmung) und Kartografie (GK-System, UTM-System), Aufbau des GPS-Systems, Fehlerinflüsse und Genauigkeit (2 Theorieabende in Folge).	20 / 25 / 30 €	<b>OL-12-1477</b>

## April

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
16. & 23.04. & 07. & 14. & 21.05. & 11. & 18. & 25.06., 18:30–19:45 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Qigong für Bergsportler</b>	Bergsportler brauchen Trittsicherheit, Beweglichkeit, Kraft und Bewegungsökonomie. Qigong schult all diese Aspekte auf wohlthuende Weise und entlastet nachhaltig Rücken, Knie und Schultern.	80 / 100 / 120 €	<b>OL-12-1482</b>
18.04., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Risikomanagement im Sport</b>	Bergsport ist Risikosport. Der Vortrag gibt einen einführenden Überblick über Methoden, mit denen Risiken bewertet, eingeschätzt und reduziert werden können.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1402</b>
26.04., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Einführung ins Bergwandern</b>	Allgemeine Grundsätze und Regeln für die Durchführung von Bergtouren	4 / 6 / 8 €	<b>OL-12-1484</b>

## Mai

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
02.05., 17:30–19:30 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Risikomanagement</b>	Wie viel Risiko ist gesund? Öffentliche Panikmache, angemessene Risikokontrolle und individuelle Risikoschwellen als Randbedingungen einer Balance zwischen „risk“ und „fun“.	10 / 15 / 20 €	<b>OL-12-1478</b>
03.05., 18:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Positive Wirkung von sozialem Engagement</b>	Ein Vortrag über „Soziale Verantwortung“ im Bergtourismus und die möglichen Auswirkung auf Umwelt, Natur und Gesellschaft.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1403</b>
08.05., 18:30–20:30 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Orientierung mit Karte, Bussole und Höhenmesser</b>	Umgang mit Maßstab, Höhenlinien, Geländeform, Steilheit, Kartenrandangaben, Gitter, Bussole, Höhenmesser, DAV WanderCard, natürliche Orientierung, Kalkulation der Gehzeit, Peilen, Routenskizze.	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1479</b>
10.05., 19:00–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Rucksack clever gepackt</b>	Notwendige und sinnvolle Ausrüstung für Tages- und Mehrtageswanderungen. Wie packe ich meinen Rucksack wirklich clever? Was ist wichtig beim Rucksackkauf? Wie vermeide ich Schulterschmerzen?	4 / 6 / 8 €	<b>OL-12-1480</b>
16.05., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Madeira</b>	Tipps zur richtigen Tourenplanung am Beispiel von Madeira – das originelle Ambiente für Bergtouren auf einer subtropischen Insel, Lavadawandern, Madeiras Wasserrinnen quer durch die Insel.	4 / 6 / 8 €	<b>MUC-12-1404</b>
17.05., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Tourenplanung Radfernreise</b>	In der Fremde wird das Rad rasch zum idealen Fortbewegungsmittel, das Sport, Kultur und Menschen zusammenbringt. Welches Werkzeug auf großer Fahrt keinesfalls fehlen darf und welche Sportbekleidung sich für Frauen in muslimischen Ländern eignet, zeigt dieser Vortrag anhand einer Radreise von Damaskus nach Tel Aviv.	6 / 9 / 12 €	<b>MUC-12-1405</b>

## Juni

Termin/Ort	Thema	Inhalt	Preis	Buchungscode
12.06., 18:30–20:00 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Orientierung mit Karte, Bussole und Höhenmesser</b>	Umgang mit Maßstab, Höhenlinien, Geländeform, Steilheit, Kartenrandangaben, Gitter, Bussole, Höhenmesser, DAV WanderCard, natürliche Orientierung, Kalkulation der Gehzeit, Peilen, Routenskizze.	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1481</b>
13.06., 18:00–19:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Toskana</b>	Tipps zur richtigen Tourenplanung am Beispiel Parco della Maremma – das originelle Ambiente für Wanderungen in der Südtoskana auf den Spuren der Römer	4 / 6 / 8 €	<b>MUC-12-1406</b>
26.06., 17:30–19:30 Uhr Servicestelle im Globetrotter	<b>Entscheidungsfindung</b>	Geradeaus ist immer richtig. Entscheidungsfindung in Problemsituationen mit unklaren Alternativen	6 / 9 / 12 €	<b>OL-12-1483</b>
28.06., 19:00–20:00 Uhr Servicestelle am Hauptbahnhof	<b>Die Fernwanderung – ein Erlebnisbericht</b>	Traumpfad von München nach Venedig – Tipps und Tricks zum bekannten und beliebten Wanderweg vom Marienplatz zum Markusplatz. Der Vortrag zeigt die schönsten Orte, die bekanntesten Berge und die liebsten Menschen auf dem „Goethe-Weg“.	4 / 6 / 8 €	<b>MUC-12-1407</b>

### Wichtige Hinweise:

#### Preisangaben

Preis 6 / 9 / 12 €

Preisangabe 1: Mitglieder der Sektionen München & Oberland

Preisangabe 2: Mitglieder anderer DAV-Sektionen

Preisangabe 3: Nichtmitglieder

#### Anmeldung

Die Anmeldeunterlagen sowie die Teilnahmebedingungen erhalten Sie in den Servicestellen der Sektionen München & Oberland oder im Internet unter [www.buchung.alpinprogramm.de](http://www.buchung.alpinprogramm.de).

Für alle Veranstaltungen können Sie sich auch telefonisch anmelden, wenn Sie die „Einzugsermächtigung für die telefonische Anmeldung“ unterschrieben haben. Diese erhalten Sie in den Servicestellen oder können Sie im Internet herunterladen.

### Information & Buchung

#### ■ Servicestelle am Isartor im Globetrotter

Isartorplatz 8–10, Tal 42 (Postanschrift), 80331 München  
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-365  
[kursbuchung@dav-oberland.de](mailto:kursbuchung@dav-oberland.de)

#### ■ Servicestelle am Hauptbahnhof

Bayerstraße 21, 80335 München  
Tel 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00–99  
[service@alpenverein-muenchen.de](mailto:service@alpenverein-muenchen.de)

#### ■ Servicestelle am Marienplatz im Sporthaus Schuster

Rosenstraße 1–5, 5. OG, 80331 München  
Tel 089/55 17 00-500, Fax 089/55 17 00-599  
[servicemarienplatz@alpenverein-muenchen.de](mailto:servicemarienplatz@alpenverein-muenchen.de)

#### ■ Servicestelle im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Frühlingstraße 18, 82205 Gilching  
Tel 089/55 17 00-680, Fax 089/55 17 00-689  
[service@alpenverein365.de](mailto:service@alpenverein365.de)

### Leiterbesetzung

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

### Freie Restplätze finden Sie unter

[www.frei.alpinprogramm.de](http://www.frei.alpinprogramm.de)

