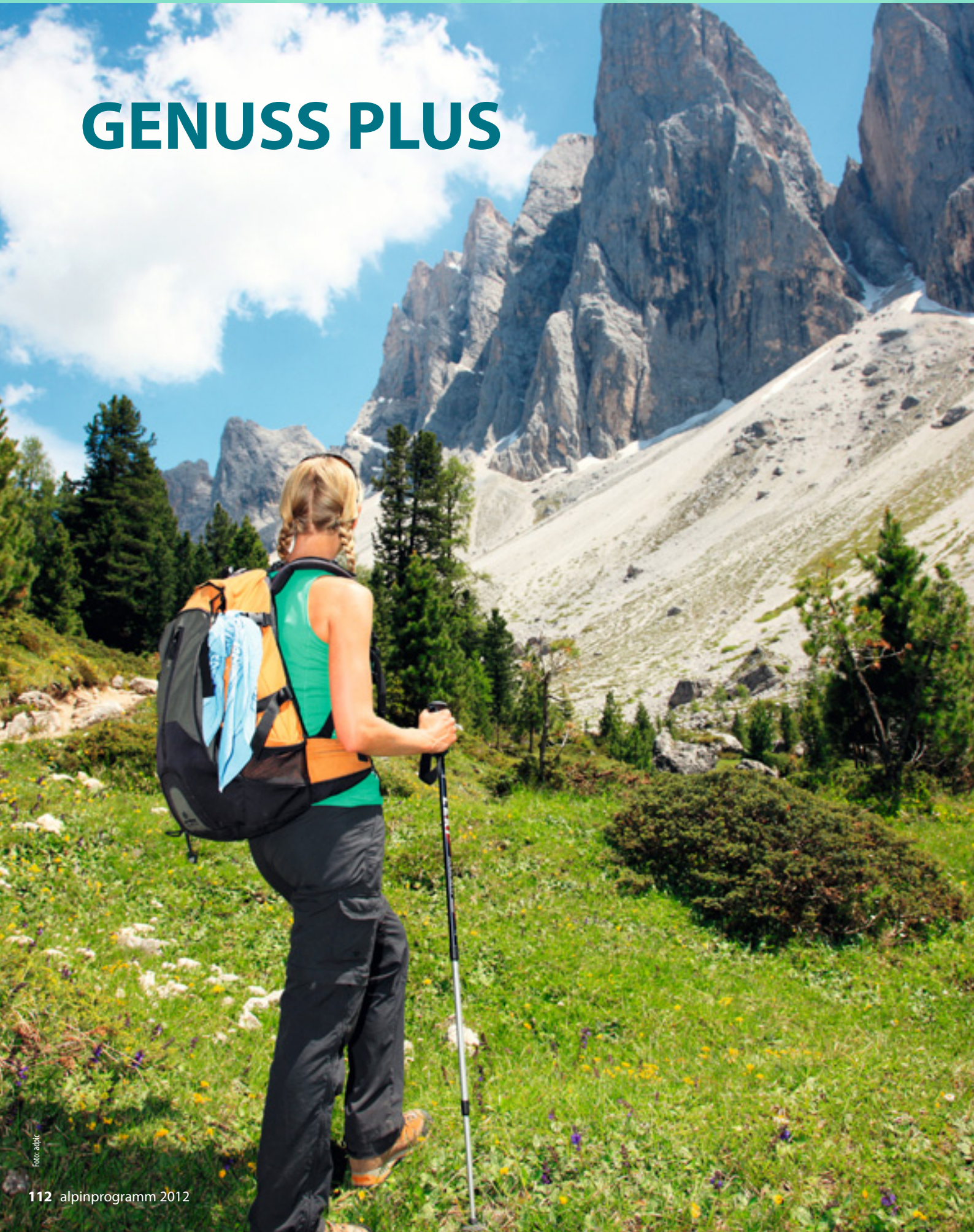




GENUSS PLUS



Das Programm für Genießer der Sektionen München & Oberland

Sie sind gerne mit Gleichgesinnten in den Bergen unterwegs und genießen am Abend die komfortable Atmosphäre einer einfach erreichbaren Unterkunft mit behaglichen Zimmern, einem eigenen Bett und gepflegter Sanitärausstattung? Sie möchten stressfrei in die Hochgebirgsluft eintauchen, Ihre wertvolle Zeit genießen und trotzdem auch die Herausforderung spüren? Dann sind Sie bei unseren „Genuss Plus“-Angeboten genau richtig! Hier legen wir viel Wert darauf, dass Sie in schönen Landschaften unvergessliche Kurse oder Touren erleben, Zeit zum Entspannen haben und bei gutem Essen die Gaumenfreuden regionaler Spezialitäten genießen. Einige Quartiere bieten Ihnen sogar die Möglichkeit, nach der Tour im Wellnessbereich die Erlebnisse des Tages Revue passieren zu lassen! Ob Klettern, Bergsteigen oder Mountainbiken, ob Kurs oder Tour – hier werden die Tage in den Bergen zu einem ganz besonderen Erlebnis!



TOUREN

Schneeschuhwandern und Wellness im Lamer Winkel im Bayerischen Wald

Auch Gipfel des Bayerischen Waldes haben ihren Reiz. Hier finden wir zwar keine 8000er, doch mindestens 8 1000er, die den Lamer Winkel umrahmen und durch ihre freistehende Lage oft nordischen Charakter aufweisen. Von unserem Stützpunkt aus oder nach kurzer Bus- oder Taxifahrt gut zu erreichen sind Großer Arber, Großer Osser, Zwercheck – nur einige der Gipfel, die eine herrliche Aussicht bieten, bei gutem Wetter bis zu den Alpen. Hier finden wir beschauliche Wege und Ruhe. Es sind Touren für Genießer, die sich ebenfalls für Einsteiger im Schneeschuhgehen eignen, da keine Lawinenkenntnisse und -ausrüstung nötig sind. Nach der Tour können wir im Landhotel Arber Wellness in Lohberg die Sauna oder das hauseigene Hallenbad besuchen und lassen uns am Buffet verwöhnen.

05.–08.01.12	Schneeschuhtour leicht	OL-12-0109
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1 + Schneeschuhe + feste, schneeschuhtaugliche Bergschuhe	
Kondition	▲▲▲▲ >700 Hm >650 Hm, 5,5 Std.	
Stützpunkt	Landhotel Grünwies in Lohberg (Ü+HP im DZ ca. 49 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Bayerischer Wald	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	140 / 180 €	

Umfangreiche Tourenprogramme bieten auch unsere zahlreichen Sektionsgruppen www.alpenvereinsgruppen.de

Die Stille genießen – Schneeschuhwandern im Gsieser Tal

Die kalte Jahreszeit lässt im gemütlichen Gsieser Tal ein Wintermärchen wahr werden: tiefverschneite Wälder und Bergpanoramen, die Ruhe und unvergessliche Eindrücke bescheren! Untergebracht sind wir in dem traditionellen und familiengeführten Hotel Hofmann in St. Magdalena. Hier lassen wir uns verwöhnen und genießen in der romantischen Zirmstube die typischen Leckerbissen und die edlen Südtiroler Weine. Bei Bedarf stehen uns eine finnische Sauna und ein Wirbelbad zur Verfügung. Mögliche Ziele: Gsieser Törl 2205 m, Toblacher Hochhorn 2623 m, Hochkreuzspitze 2739 m, Hoher Mann 2593 m, Pfnalmalm 2152 m, Kalksteiner Jöchl 2326 m.

12.–15.01.12	Schneeschuhtour mittelschwer	OL-12-1090
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 13	
Kondition	▲▲▲▲ >1100 Hm >1100 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Hotel in St. Magdalena (Ü+HP im DZ ca. 55 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Villgratner Berge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	192 / 232 €	

Skitouren rund um die Thermo in Vals

Die Thermo in Vals ist aufgrund ihrer Architektur weltberühmt. Die Skitouren in der Umgebung stehen dem in nichts nach. Wir wohnen in einem klassischen Schweizer Hotel in rustikalen Zimmern.

20.–25.01.12	Skitour mittelschwer	OL-12-0103
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ >1550 Hm >1776 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Hotel Glenner in Vals (ÜF im DZ ca. 85 CHF, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Adulaalpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	260 / 315 €	

Ausrüstungsliste S. 306
Anmeldeformular S. 311

Schneeschuhwandern mit Genuss

Untergebracht in einem familiären 4-Sterne-Hotel, unternehmen wir Schneeschuhtouren in den Ostiroler Bergen und den Prager Dolomiten – von leichten Eingehetouren und LVS-Übungen bis zur langen Höhenwanderung auf dem Gailtaler Höhenweg mit Blick auf den Alpenhauptkamm und die Karnischen Alpen. Ein Highlight ist die Wanderung zum Studelkopf in den Prager Dolomiten mit einmaligem Blick auf die Drei Zinnen. Die Bustransfers vor Ort zu den Ausgangspunkten werden vom Hotel organisiert. Abends erwarten uns die alpine Wellnessoase und eine mehrfach ausgezeichnete Gourmetküche.

Voraussetzung: Siehe Schwierigkeits- und Konditionsbewertung für Schneeschuhtouren auf Seite 95

Schneeschuhtour mittelschwer	
28.01.–03.02.12	OL-12-1091
25.02.–02.03.12	OL-12-1092
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 13
Kondition	▲▲▲▲ >1000 Hm >1000 Hm, 8 Std.
Stützpunkt	Vital-Landhotel Pfleger in Anras (Ü+HP im DZ ca. 62 €, EZ auf Anfrage)
Gebirgsgruppe	Villgratner Berge, Prager Dolomiten
Leistungen	Tour, Leiter
Preis	241 / 304 €

Gourmetküche, alpine Wellness und Skitouren-Highlights

Vergessen Sie den Alltag fernab von Massentourismus und Trubel und genießen Sie die Atmosphäre eines familiär geführten 4-Sterne-Vital-Landhotels (www.hotel-pfleger.at) auf der Sonnenseite Tirols. Neben einer mehrfach ausgezeichneten Gourmetküche und einer naturnahen Wellnessoase erwarten Sie ruhige Skitouren in traumhafter Landschaft und Abfahrten über unberührte Hänge.

09.–12.02.12	Skitour mittelschwer	OL-12-1094
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 13	
Kondition	▲▲▲▲ >1200 Hm >1200 Hm, 6 Std.	
Stützpunkt	Vital-Landhotel Pfleger in Anras (Ü+HP im DZ ca. 62 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Villgratner Berge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	154 / 194 €	



Foto: Helmut Walzer



Erlebnisreiche Skitouren im bezaubernden Vinschgau

Es geht nach Südtirol ins Dreiländereck Italien – Österreich – Schweiz. In Glurns im Vinschgau, unweit des Reschenpasses, werden uns zahllose Tourenmöglichkeiten geboten. Es erwartet uns ein Genussprogramm vom Feinsten: Tagsüber traumhafte Skitouren, abends Genuss für Gaumen und Seele in unserem Wohlfühlhotel (www.gasthofgruenerbaum.it).

01.–04.03.12	Skitour mittelschwer	OL-12-1093
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 10	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1100 Hm ↘1100 Hm, 5 Std.	
Stützpunkt	Gasthof Grüner Baum in Glurns (Ü+HP im DZ ca. 59 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Vinschgauer Berge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	180 / 220 €	

Barolo-Weine im Piemont entdecken

Brasato al Barolo, Salsiccia-Würstchen, Gorgonzola-Variationen, dazu ein Glas Dolcetto oder Barolo – zum Abschluss ein Espresso mit Biscotti und weißem Nougat. Dich erwartet eine Wein-Wanderreise auf ein Weingut im Schlaraffenland Piemont. Neben den kulinarischen Genüssen präsentiert sich die Region mit bewegter Geschichte, Kunstwerken und frühlingshafter Natur. Unsere Wanderungen führen uns durch Weingärten und Haselnusshaine in der hügeligen Landschaft der Langhe im südlichen Piemont. Auf unseren leichten Wanderungen über die Barolo-Wanderwege besuchen wir Weingüter und Vinotheken der Region. Im Ort Barolo lassen wir uns im Weinschloss begeistern und besuchen das Korkeziehermuseum. Ein weiterer Höhepunkt ist das Weinfest „Vinum“ in Alba, das wir besuchen werden. Eine Genussreise für Weinliebhaber und Feinschmecker.

28.04.–03.05.12	Bergwanderung leicht	OL-12-0116
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ ↗400 Hm ↘400 Hm, 4 Std.	
Stützpunkt	Locanda San Lorenzo in Roddino (ÜF im DZ ca. 35 €)	
Gebirgsgruppe	Langhe, Piemont	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	198 / 253 €	



Foto: Eduin Koch



Tanja Heidtmann
Veranstaltungsprogramm

Mein Tipp

„**Biken in und um Sterzing**“ – ein absoluter Geheimtipp unter den Bikerevierern in Südtirol! Hier ist für jedes Bikerherz etwas dabei: landschaftlich traumhafte Trails vorbei an sonnenverwöhnten Almen, spannende Singletrailabfahrten und im Anschluss ein Glas Rotwein oder ein leckeres Eis in der historischen Altstadt von Sterzing.

„Die große Stille“ in der Chartreuse erleben

Genießen Sie die Natur und Kultur in der blumenreichen Chartreuse auf abwechslungsreichen Tageswanderungen: die herrliche Aussicht, Grotten und Wasserfälle, markante Gipfel bis 2000 m, alte Wälder, das Naturschutzgebiet der Hochflächen, die Ruhe, den Savoyer Wein, die französische Küche. Achtung: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit unbedingt erforderlich!

12.–19.05.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0118
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ ↗910 Hm ↘910 Hm, 6,5 Std.	
Stützpunkt	Hotel-Auberge Au Pas de L'Alpette in Bellecombe (Ü+HP im DZ ca. 50 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Französische Kalkalpen (Chartreuse)	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	288 / 368 €	

Bikerevier im Schafspelz – Touren rund um Sterzing

Prächtige Bürgerhäuser, malerische Einkaufsstraßen, mittelalterliche Plätze und eine Bergkulisse, die zum Greifen nahe scheint: Sterzing (948 m) bezaubert seine Besucher mit einem unvergleichlichen Charme. Der Blick aus unserem Hotel fällt auf die Fassaden an der ehemaligen Reichsstraße und über die Dächer der historischen Altstadt. Sterzing und seine Umgebung kann bikemäßig als schlafender Riese bezeichnet werden, der neben Familienradwegen, Singletrail-Abfahrten und Feierabendtouren auch eine mannigfaltige Auswahl an Halbtages- und Tagestouren zu bieten hat.

08.–10.06.12	MTB-Tour mittelschwer	OL-12-0221
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1067 Hm ↘1067 Hm, 3 Std., 26 km	
Stützpunkt	Hotel Lilie in Sterzing (Ü+HP im DZ ca. 72 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Verschiedene Gebirgsgruppen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	106 / 136 €	

Bikegenuss im Montafon

Kräftig in die Pedale treten und dabei die unvergleichliche Landschaft des Montafons erkunden – das ist die pure Lust für alle sportlich Aktiven. Alle Touren sind von unserem Stützpunkt in Schruns aus sehr gut zu erreichen, ohne dass wir das Auto bewegen müssen. Es erwarten uns landschaftlich abwechslungs- und aussichtsreiche Touren. Klein aber fein ist das Hotel, in dem wir nächtigen werden. Kulinarisch können wir unseren Gaumen mit heimischen Naturprodukten verwöhnen, die Reise geht quer durch Österreich.

05.–08.07.12	MTB-Tour mittelschwer	OL-12-0224
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ ↗1130 Hm ↘1130 Hm, 5 Std., 44 km	
Stützpunkt	Hotel Auhof in Schruns (Ü+HP im DZ ca. 61 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Verwallgruppe	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	165 / 205 €	

Bike & Hike am Hochkönig

Am Fuße des Hochkönigs führen die Touren quer durch die unberührte Gebirgslandschaft des Salzburger Landes. Hier erleben wir die majestätischen Berge und lernen die alte bäuerliche Tradition kennen. Abends können wir in unserem Wellnesshotel wieder Energie und Kraft für den nächsten Tag tanken, ob im Außenpool oder auf kulinarische Art beim Abendessen. Fit und ausgeruht starten wir am nächsten Morgen in einen neuen aktiven Tag mit schönen Touren und Gipfelerlebnissen.

06.–08.07.12	MTB-Tour leicht/ Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0219
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1 + Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ ↗786 Hm ↘786 Hm, 2,5 Std., 22 km	
Stützpunkt	Hotel Mitterwirt in Dienten (Ü+HP im DZ ca. 70 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Salzburger Schieferalpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	120 / 150 €	

**Aktuelle Leiterbesetzung
jederzeit im Internet unter
www.kursleiter.alpinprogramm.de**

Val di Sole – Biketouren im Tal der Sonne

Das Val di Sole hat sich seit der Mountainbike-Weltmeisterschaft 2008 als Ziel für Aktivurlaub, vor allem für den Mountainbike-Sport etabliert. Unser Hotel in Cogolo dient als perfekter Ausgangsort für unsere Touren, die uns zu einsamen Bergseen, wilden Bächen und entlang einer ehemaligen Militärstraße führen. Das Hotel ist ein Chalet aus dem 17. Jahrhundert, das im Sommer 1998 eröffnet wurde und früher als Heustall und Unterkunft für die Bauern diente. Inmitten des Nationalparks Stilsfer Joch haben wir die beste Gelegenheit, uns zu erholen und die romantische Lage zu genießen.

26.–29.07.12	MTB-Tour mittelschwer	OL-12-0223
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ >830 Hm >830 Hm, 3 Std., 20 km	
Stützpunkt	Chalet Alpenrose in Cogolo di Pejo (Ü+HP im DZ ca. 60 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Dolomiten (Val di Sole)	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	148 / 188 €	

Bike-Sommer im Großarlal

Im Tal der Almen im Salzburger Land genießen wir in einer einmaligen Atmosphäre die natürliche Ruhe hoch über dem Großarlal. Im gesamten Tal erstrecken sich wunderschöne Radwege, auf denen wir die Natur in vollen Zügen erleben können. Im Hotel Alpenklang erwartet uns die herzliche und liebevolle Gastlichkeit eines Familienbetriebs, der uns mit der neugestalteten Saunalandschaft und mit heimischer und internationaler Küche verwöhnt.

24.–26.08.12	MTB-Tour mittelschwer	OL-12-0217
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ >915 Hm >915 Hm, 4 Std., 32 km	
Stützpunkt	Hotel Alpenklang in Großarl (Ü+HP im DZ ca. 47 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Ankogelgruppe	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	84 / 114 €	

Genießen in den Lienzer Dolomiten

Im idyllischen Dörfchen Anras erleben wir eine Bergsommerfrische wie im Bilderbuch und genießen von unserer Unterkunft die herrliche Aussicht auf die Karnischen Alpen und die Lienzer Dolomiten. Wir wandern in einem der schönsten Täler Osttirols. Nach erfolgreichen Bergwanderungen können wir in die neue Wellnessoase unseres Hotels eintauchen und neue Kraft für den nächsten Tag sammeln. Der Ort Anras liegt auf sehr geschichtsträchtigem Boden, daher sollten wir eine Besichtigung des Schlosses und des Pflegehauses nicht verpassen.

30.08.–02.09.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0225
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ >1050 Hm >1020 Hm, 7,5 Std.	
Stützpunkt	Vital-Landhotel Pfleger in Anras (Ü+HP im DZ ca. 59 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Villgratner Berge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	157 / 197 €	

Goldener Herbst im Bregenzer Wald – Tradition und moderner Komfort

Weit weg vom Alltag entfliehen wir der Hektik der Stadt und lassen uns nach unseren erlebnisreichen Touren mit regionalen Spezialitäten verwöhnen. In unserem denkmalgeschützten Hotel „Naze’s Hus“, das mit dem Tourismusinnovationspreis sowie mit 4 Edelweiß ausgezeichnet wurde, bleibt kein Wunsch offen: komfortable BIO-Zimmer mit Zirbenholz, traditionelles Gourmetessen, eine kleine Wellnessoase und außergewöhnliche Gastfreundschaft! Neben unseren Wanderungen besteht die Möglichkeit, eine Sennerei zu besuchen. Mögliche Gipfelziele: Hirschberg 1834 m, Hangspitze 1746 m, Hintermellenalpe 1450 m, Kanisalpe 1463 m, Mittagsfluh 1637 m.

19.–23.09.12	Bergwanderung mittelschwer	OL-12-0226
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ >1170 Hm >1170 Hm, 7 Std.	
Stützpunkt	Biowohlfühlpension Naze’s Hus in Mellau	
Gebirgsgruppe	Bregenzerwaldgebirge	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	173 / 223 €	

Chiemgau Blues

Auf Touren durch die wunderschöne Landschaft des Chiemgaus genießen wir den Herbstlichen Saisonklang und erkunden vom Landhotel Maiergschwendt am Ortsrand von Ruhpolding die Chiemgauer Alpen. Auf drei leichten und abwechslungsreichen Touren umrunden wir stressfrei vor traumhafter Kulisse den Rauschberg, den Hochfölln und das Dürrnbachhorn. Am ersten Tag werden wir uns mit Fahrtechnik befassen, um die Touren zum Genuss erleben werden zu lassen. Nach der Tour lockern, entspannen und erholen wir uns im hauseigenen Wellnessbereich, um für den nächsten Tag wieder fit zu sein. Am Abend verwöhnt uns unser Hotel mit frischen Salaten, vegetarischer Vollwertkost und regionalen und auf die Saison abgestimmten Hauptgerichten.

04.–07.10.12	MTB-Tour leicht	OL-12-0113
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 12	
Kondition	▲▲▲▲ >980 Hm >980 Hm, 4 Std., 50 km	
Stützpunkt	Landhotel Maiergschwendt in Ruhpolding (Ü+HP im DZ ca. 60 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Chiemgauer Alpen	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	132 / 172 €	

Wein- und Waalwege in Südtirol (Meran)

Wir bewandern verschiedene Waalwege, lernen die Geschichte der Waalwege kennen und erhalten von einem Winzer Einblick in die Arbeit des Weinbauern.

06.–08.10.12	Bergwanderung leicht	OL-12-0119
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ >170 Hm >210 Hm, 5 Std.	
Stützpunkt	Pension Runer in Terlan (ÜF im DZ ca. 37 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Vinschgauer Berge	
Leistungen	Tour, Leiter, Quartiervorauszahlung	
Preis	85 / 115 €	

Wein-Wanderreise & Törggelen

Im Herbst trumpft Südtirol mit herrlichem Farbenspiel auf und lässt jede Wanderung zum Erlebnis werden. Die Touren führen über den Kastanienweg und über die Almlandschaft des Dolomitenhöhenwegs. Das komfortable Hotel in herrlicher Lage verwöhnt mit Behaglichkeit und Südtiroler Gastfreundschaft. Beim Seminar und Besuch der Weinbetriebe werden alle Fragen rund um den Südtiroler Wein beantwortet. Zur Lesezeit gehört natürlich das traditionelle Törggelen dazu. Wir kosten dabei die Vielfalt der Südtiroler Küche und der regionaltypischen Weine. Eine genussreiche Reise für alle Sinne.

31.10.–04.11.12	Bergwanderung leicht	OL-12-0120
Technik	▲▲▲▲ Ausrüstung: Nr. 1	
Kondition	▲▲▲▲ >700 Hm >550 Hm, 4 Std.	
Stützpunkt	Hotel Gasserhof in Brixen (Ü+HP im DZ ca. 62 €, EZ auf Anfrage)	
Gebirgsgruppe	Dolomiten	
Leistungen	Tour, Leiter	
Preis	177 / 227 €	

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 308



Foto: Susanne-Bäbel Brommont



KURSE

Grundkurse Schneeschuhgehen in traumhafter Südtiroler Landschaft

Im kleinen Südtiroler Bergdorf Durnholz auf 1550 Metern Höhe geht es noch beschaulich zu. Mit seinen nicht sehr steilen Hängen erweist sich dieser Teil des Sarntals als ideales Gelände für Schneeschuhgehen. Von den Gipfeln sind die benachbarten, weit schrofferen Dolomitengruppen zum Greifen nah. Neben der Vermittlung aller Inhalte eines Grundkurses Schneeschuhgehen nehmen wir uns ausreichend Zeit, auch Touren zu gehen. Alles direkt von unserem gemütlichen Gasthof aus, in dem wir uns bestens in der neuen Wellness-Oase entspannen und die fabelhafte Südtiroler Küche genießen können.

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 Aufstiegs-techniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche und Sofortmaßnahmen, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

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

Ausrüstung: Nr. 13

Maximale Teilnehmerzahl: 7

16.–19.12.11	OL-11-1580
03.–06.02.12	OL-12-0105
Stützpunkt	Pension Jägerhof in Durnholz (Ü+HP im DZ ca. 44 €, EZ auf Anfrage)
Gebirgsgruppe	Sarntaler Alpen
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel
Preis	160 / 200 €

Grundkurs Schneeschuhgehen – zum Jahreswechsel im Val Müstair

Das in der Schweiz südlich des Ofenpasses gelegene Val Müstair (Münstertal) ist ein ausgezeichnetes Tourengebiet für Schneeschuhgehen. Es bietet sowohl leichte Schneeschuhwanderungen in mittleren Höhen, als auch anspruchsvolle Touren auf fast 3000 Meter hohe Gipfel. Bei guter Sicht ist „König“ Ortler zum Greifen nah. Zum Jahresausklang und zum Start ins neue Jahr leisten wir uns etwas Besonderes und lassen es uns in unserem Hotel gut gehen. Vom ausgezeichneten Essen bis zu Sauna und Hallenbad: Es bleiben keine Wünsche offen. In den fünf Tagen um Silvester und Neujahr lernen wir alles rund um das Thema 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 Aufstiegs-techniken, Tourenplanung und Routenwahl, Orientierung und Wetterkunde, Erste Hilfe, Verschüttetensuche und Sofortmaßnahmen, Grundwissen in Schnee- und Lawinenkunde, Natur- und Umweltschutz

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

Ausrüstung: Nr. 13

Maximale Teilnehmerzahl: 7

29.12.11–02.01.12	OL-11-1581
Stützpunkt	Hotel Helvetia in Müstair (Ü+HP im DZ ca. 120 CHF, EZ auf Anfrage)
Gebirgsgruppe	Sesvennagruppe
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel, Tourentag
Preis	201 / 241 €

Einstieg in bergsteigerische Aktivitäten auf italienische Art

Die wunderschöne Landschaft am Gardasee, das angenehme Klima und trotz Osterferien genügend Ausweichmöglichkeiten auch für einsame Touren. Drei Kurse, die sowohl einzeln jeder für sich oder auch aufeinander aufbauend besucht werden können. Sportklettern ist zum Beispiel eine hervorragende Basis für genussvolle Klettersteigbegehungen. Das Essen im Hotel „da Gianni“ ist vom Feinsten, erst recht, wenn man sich tagsüber in Maßen ausgepowert hat. Es besteht also einerseits die Möglichkeit zu Erholung pur, andererseits zu einer nicht zu stressigen, aber trotzdem fundierten Ausbildung in den einzelnen Bereichen.

Grundkurs Bergsteigen

Voraussetzung: Siehe Grundkurs Bergsteigen auf Seite 125

Ausrüstung: Nr. 2

Maximale Teilnehmerzahl: 6

05.–09.04.12	OL-12-0344
Stützpunkt	Hotel da Gianni
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter, Tourentag
Preis	245 / 290 €

Grundkurs Sportklettern

Voraussetzung: Siehe Grundkurs Sportklettern auf Seite 250

Ausrüstung: Nr. 7

Maximale Teilnehmerzahl: 6

10.–15.04.12	OL-12-0345
Stützpunkt	Hotel da Gianni
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter, Tourentag
Preis	215 / 270 €

Klettersteigkurs

Voraussetzung: Siehe Klettersteigkurs auf Seite 164

Ausrüstung: Nr. 3

Maximale Teilnehmerzahl: 6

19.–22.04.12	OL-12-0346
Stützpunkt	Hotel da Gianni
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	165 / 200 €



Foto: Reinhold Forster



Klettern & Yoga am Gardasee

Klettern IST Yoga! Wenn wir ganz eins sind mit uns, wenn „es fließt“, dann fühlen wir uns wohl und erreichen geradezu mühelos, was wir uns vorgenommen haben. So trainieren wir im Yoga, was beim Klettern gefragt ist: Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Konzentration. Durch die in fließenden Bewegungsabläufen ausgeführten Körperübungen in Koordination mit dem Atem kommt auch der Geist allmählich zur Ruhe. Yoga ist aktive Entspannung! Neben den Körperübungen (Asanas) werden wir mit besonderen Techniken auch das Atembewusstsein und die Konzentration schulen. Beim Klettertraining in den vielfältigen und bestens abgesicherten Routen versuchen wir das im Yoga gewonnene Körperbewusstsein am Fels umzusetzen. Wir feilen an unserer Klettertechnik und -taktik, trainieren Bewegungsabläufe und gewinnen dadurch einen harmonischen Kletterfluss. In gemäßigten Schwierigkeitsgraden (IV–VI) üben wir im Vor- und Nachstieg.

Voraussetzung: Für Yoga keine Voraussetzungen, für das Klettern: Grundkurs Sportklettern (siehe Seite 250) oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse

Ausrüstung: Nr. 7 + zusätzliche Ausrüstung: gemütliche Sportbekleidung für Yoga

Maximale Teilnehmerzahl: 8

27.04.–01.05.12	01-12-0121
Stützpunkt	Garni al Frantoio in Varignano
Gebirgsgruppe	Gardaseeberge
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	220 / 270 €



Foto: Elisabeth Busko

Gesundes Klettern im Pillerseetal

Ein Rundumprogramm von Aktion am Fels bis Entspannung pur in der „Totes-Meer-Salzgrotte“. Das Pillerseetal, das eingebettet zwischen der bekannten Steinplatte, den Loferer und Leoganger Steinbergen und den Kitzbüheler Alpen liegt, bietet in jede Richtung einen wunderbaren Weitblick auf diese Bilderbuchlandschaft. Um den namengebenden, smaragdgrünen Pillersee im Herzen des Tales befinden sich einige gut erreichbare Klettergärten, die vom ÖAV eingerichtet und gewartet werden. Das breite Angebot reicht vom III.–VII. Schwierigkeitsgrad. Diese Veranstaltung ist eine Kombination aus Klettern am Fels mit Beratung in kletterförderlichen Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen und gesundheitsfördernden Besuchen in der Grotte.

Der Eintritt für die Kletterhalle ist nicht im Preis inkludiert.

Voraussetzung: Vorstiegsferfahrung im Schwierigkeitsgrad IV nach UIAA am Fels

Ausrüstung: Nr. 7 + Gymnastikmatte

Maximale Teilnehmerzahl: 6

17.–20.05.12	01-12-0122
Stützpunkt	Romantik-Pension Lehrberg in St. Jakob i.H. (ÜF im DZ ca. 22 €, EZ auf Anfrage)
Gebirgsgruppe	Kitzbüheler Alpen
Leistungen	Tour, Leiter
Preis	164 / 204 €

„HOS'D AN SCHNAID?“

[TRAUST DU DIR DAS ZU?]



HANWAG BADILE LOW GTX®

Der „Klettermax“ BADILE LOW GTX® ist ein Leichtgewicht und der perfekte Begleiter beim Zustieg und am steilen Fels. Dank eng anliegendem „Vertikal“-Leisten sitzt der Schuh satt am Fuß. Die bewährte Vibram® Climbing-Sohle, das GORE TEX®-Futter und die weit nach vorn reichende Schnürung runden das Kletterpaket ab.



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

