

# WINTER-PROGRAMM



## ANMELDUNGEN AB **14.11.2021** MÖGLICH!

Bitte beachtet Anmeldungen sind erst ab oben genanntem Termin möglich, was zuvor kommt wird gelöscht! Wir haben aus den Erfahrungen gelernt und wollen versuchen allen Mitgliedern die gleiche Anmeldungschance zu geben!

-  Bitte aktuelles Anmeldeformular im Anhang verwenden!
-  Geschäftsstelle –Öffnungszeiten Di & Do 8:30 Uhr – 12:30 Uhr
-  Geschäftsstelle –  0 93 91 / 81 03 – 123 / [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)\*  
\*Wertung nach Eingang im richtigen Mail-Postfach
-  Geschäftsstelle –Urlaub von 17.12.2021 – 10.01.2022

Viel Spaß mit dem Winterprogramm!



ALPIN / BERGSTEIGEN / BERGWANDERN - JAHRESPROGRAMM



### LEGENDE



Entschleunigt auf Tour: Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!  
Der Anspruch der Tour bleibt erhalten!



Beiratswanderung: Der Beirat Eurer Region lädt zum gemeinsamen Wandern ein!



Kurs: Hier findet ein Kurs statt!



Bei überdurchschnittlicher Anmeldung wird von Seiten der Sektion geprüft, ob weitere Veranstaltungen / Touren stattfinden. Bei Interesse bei dem Anbieter Kontakt melden.



**Sonntag, 5. Dezember - Gäste herzlich willkommen**  
**Adventswanderung** zum Jahresabschluss  
 Rund um Reicholzheim

Wir beginnen den 2. Adventssonntag mit einer Wanderung durch die Reicholzheimer Flure mit zahlreichen Panoramaausblicks aufs Tauber- und Maintal. Bei Interesse besteht noch die Möglichkeit, eine Führung durch das Dorfmuseum des Reicholzheimer Heimatvereines zu organisieren.



Die Wanderung endet in der Küferstube vom Winzerkeller im Taubertal, wo wir uns im Anschluss zu einer gemütlichen Adventsfeier treffen und das vergangene Wanderjahr ausklingen lassen wollen. Für das leibliche Wohl steht u.a. ein **deftiges Winzervesper** bereit, ebenso warme und kalte Getränke. Wer für die Feier gerne einen Kuchen beisteuern möchte, bitte bei der Anmeldung mitangeben.

Anforderungen:	ca. 12 km/ 3 h <b>COVID19 Vorschriften BW</b>
Teilnehmer:	max. 30 Personen
Sonstiges:	Selbstverpflegung während der Tour
Treffpunkt:	11:00 Uhr Reicholzheim Winzerplatz St.-Georg-Str.1
Infos:	Stefan Baumann
Anmeldung:	bis 14.11. bei Stefan Baumann schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

**Anmeldung sofort möglich,  
auf geht's!**



Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:

**Gäste herzlich willkommen!**

**Do 21. Oktober 21** Kurs 12 Einheiten

**Lauf\_end Gesund!**

**Nordic Walking - gesunde Bewegung für Körper und Erholung fürs Gemüt**



Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung. Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. Nordic Walking ist schon lange kein Trendsport mehr. Und das ist auch gut so. Nordic Walking ist eine hervorragende Bewegungsform und eine Trainingsmethode für jene, die die feste Absicht haben, ihre Gesundheit und Ausdauer sowie ihr Wohlbefinden zu gestalten und positiv zu verändern. Nicht zuletzt fördert Nordic Walking ein intensives Naturerlebnis und bietet echte Erholung fürs Gemüt.



Anforderungen:	12 KursEinheiten – keine Vorkenntnisse notwendig <b>COVID19 Vorschriften BY</b>
Teilnehmer:	max. <b>15 Teilnehmer</b> , Frauen & Männer, Alter keine Angabe
Kurs:	99,00 EUR [1] <b>abzgl. Zuschuss Krankenkasse</b>
Kursbeginn:	<b>Winterkurs Start 21.10.21</b>
Infos & Anmeldung:	Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern, Anmeldung DAV MSP / vhs-Programm MAR
Ausrüstung:	Turnschuhe & wetterfeste Kleidung, inkl. NW-Stöcke als Leihaurüstung
Wetter:	Kurs findet bei jedem Wetter statt!

**Anmeldung und Kurseinstieg  
sofort möglich, auf geht's!**

[1] Das Kurprofil des „Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“ hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verliehen bekommen und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“, diese wird von der Kooperationsgemeinschaft<sup>[1]</sup> gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V vergeben. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. **Präventionskurse, die mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind, werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.**



## dav-msp-shop „Käff dir was“!



Als Service für unsere Mitglieder platzieren wir einmal im Jahr eine Sammelbestellung zur Hauptversammlung im **DAV-SHOP MIT SEKTIONS-RABATT**. Alle Artikel findet man im Internet unter [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de).



### SAMMELBESTELLUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG SAMMELBESTELLUNG ZU WEIHNACHTEN

Annahme bis **06.04.22**

Annahme bis **18.11.21**

**ANNAHMESCHLUSS DER SAMMELBESTELLUNG WEIHNACHTEN IST DER 18.11.** bis dahin muss die Bestellung per Mail in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Bitte Bestellnummer angeben, keine Links schicken. Aus organisatorischen Gründen ist die Abholung dieser Bestellung gegen Barzahlung nur in der Geschäftsstelle möglich



## DAV MSP Sektions-T-Shirts



Deutscher Alpenverein  
Sektion Main-Spessart



### Damen

15,00 EUR  
tragen ORANGE  
[95% Baumwolle, 5%  
Elastan] S – XXL

### Herren

15,00 EUR  
tragen GRAPHIT  
[100% Baumwolle]  
XS – XL



Jugend 15,00 EUR Hooded-Kapuzenhemd in Grau [100 % Baumwolle] S – L

Kids 7,50 EUR T-Shirt Wasabi-GRÜN [Singel Jersey 100% BW] 116 – 164

Drecksack 4,00 EUR Der **Drecksack** ist nicht nur Müll- oder Aufbewahrungsbeutel, sondern auch **Botschafter für achtsamen Umgang mit der Natur**, 1 EUR gehen dem Projekt Bergwaldoffensive zu [<http://bergwald-offensive.de/projekt.html>].



**DAV MSP ARTIKEL ERHÄLT MAN IN DER DAV MSP GESCHÄFTSSTELLE! EINIGE ARTIKEL AUS DEM DAV SHOP SIND IN DER GESCHÄFTSSTELLE VORRÄTIG, GERNE ANRUFEN UND KURZFRISTIG ZUM SHOPPING VORBEISCHAUEN.**



**Gäste herzlich willkommen!**

**Samstag, 19. März** COVID19 Vorschriften BY

## Wilderer-Essen – Sylvan



Unsere Hüttenwart **Johannes** laden die Freunde der Sylvan-Hütte zu einem gemütlichen Wilderer-Abend ein! Den wilden Kräutertee oder Schoppen kann man im Rucksack selbst mitbringen! Getränke stehen in unserer Selbstversorger-Hütte bereit, alles zum wilden Selbstkostenpreis! Das Wild wird von unserer Hüttenwirtin Diana selbst erlegt und gegessen wird was auf den Tisch kommt! 😊



**Treffpunkt 18:00 Uhr Parkplatz Schleiftor, wir wandern zum Sylvan**

Jeder Schuss ein Treffer? Jetzt müsst ihr schnell mit der Anmeldung sein - 20 Plätze mit Übernachtung und 10 Plätze für Wilderer, die nachts wieder zum Wildern Heim gehen (bitte bei Anmeldung angeben)! Übernachtung mit Hüttenschlafsack; Frühstück Selbstverpflegung. **Anmeldung bis 07.03.** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)!



**Sonntag 3. April**

## Sternwanderung zum Sylvan

**Freitag 29. April**

## Mitgliederversammlung

Festhalle Karbach



## Seniorenprogramm

Programm für aktive Senioren mit vielen tollen Angeboten in verschiedenen Spielformen des Wanderns und Bergsteigens.

**Gäste herzlich willkommen!**

**Mi 2.02. / 6.04. / 8.06. / 3.08. / 5.10. / 7.12.**



## Mittwochs-Wandern FT

Tourenziele werden kurzfristig bekannt gegeben.



Anforderungen:

**Genusstour:**



Teilnehmer:

Orgapauschale:

Vorbesprechung:

Infos:

Anmeldung:

Ausrüstungsliste:

Treffpunkt:

● bis ● FT ▲▲/▲▲▲ COVID19 Vorschriften BY

**Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!**

max. 12 Personen

DAV MSP frei zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften

keine

bei Walter Appel

bei Walter Appel schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

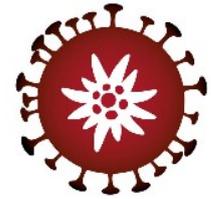
Wandern

10:00 Uhr – Tourenziel wird tags zuvor bekannt gegeben

## Covid-19 spezifische Einschränkungen

### Verordnung über Quarantänemaßnahmen

Inzwischen haben wir alle gelernt, dass nur die jeweils **aktuelle Fassung** der COVID-Verordnung des aktuellen Zielgebietes / Landes Gültigkeit hat und es obliegt jedem selbst sich zu erkundigen oder Erkundigungen beim Tourenleiter einzuholen. Nichtwissen schützt nicht vor Konsequenzen!



### Nachweis für unsere DAV Touren **2G / 3G**

Bei unseren Tourenausschreibungen gilt **grundsätzlich 3G-Nachweis**, ggf. haben aktuelle Vorschriften verschärfte Regelungen, diese gelten dann entsprechend. Manche Touren haben die Auflage mit 2G (geimpft / genesen), diese sind für die jeweilige Tour dann verpflichtend. In **Österreich** wurde von der Regierung her ab 8.11.2021 **grundsätzlich die 2G für Gasto- und Beherbergungsbetriebe eingeführt. PCR- und Antigentest sind nicht mehr als Eintrittsnachweis zulässig!**

### Umgang mit Winterräumen in der Wintersaison 21/22\* Quelle: dav.intern 2.11.2021

In Beherbergungsbetrieben müssen alle Gäste einen gültigen 3G-Nachweis für die Dauer des Aufenthalts haben. Es gilt natürlich nach wie vor das übergeordnete Schutzprinzip in Notfällen.

### Nutzung von Decken\* Quelle: dav.intern 2.11.2021

In Abstimmung mit den Verbänden in Österreich können Decken in der Wintersaison 21/22 in Bayern und Österreich wieder genutzt werden (Winterräume, bewirtschaftete Hütten & SV Hütten). Die Deckennutzung setzt die Verwendung eines eigenen Hüttenschlafsacks sowie eines Polster- bzw. Kissenbezugs voraus.

### Nächtigungen auf Hütten

- Individuelle Regelung auf vielen Hütten, meist ein **eigener Schlafsack – kein Hüttenschlafsack** erforderlich, da keine Decken ausliegen; abweichende Vorschriften individuell möglich!
- Wer hier Bedarf hat kann über die **Sammelbestellung bis 18.11.** der Sektion im DAV Shop einen entsprechenden mitbestellen, Rabatte werden an die Mitglieder weitergegeben!
- Wir bitten jeden Teilnehmer viel Toleranz für die Situation der Hütten mitzubringen, es kann vieles einfacher gehalten sein, wir sind selbst eine hüttenbesitzende Sektion und möchten hier werben und bitten um größtmögliches Verständnis für alle Beteiligten wie Hüttenwirtsleute, Hüttenpersonal und Tourenleiter!
- Storno-Regelungen können ebenfalls abweichen, das Risiko müssen wir gemeinsamtragen!



### Einschränkungen auf der Tour

- Reduzierung der Teilnehmer können durch Covid-19-Auflagen anfallen und werden nach Anmeldungseingang bzw. durch den Tourenleiter ausgesprochen bzw. von der Sektion auferlegt.
- Teilnehmer sollen bitte hier ein Verständnis für besondere Vorgaben bzw. Verhaltensregeln mitbringen, Covid-19-Verweiger sind auf DAV MSP Touren nicht am richtigen Platz.



Sonntag, **12. Dezember 2021** – Sylvan-Hütte Kurs

## Grundlagen im winterlichen Gebirge

Lawinen-Verschütteten-Suche [LVS] **Theorie & Praxis**

Sobald die ersten Flocken rieseln, steigt die „Lust auf Winter draußen“ ob Ski, Schneeschuhe oder Freeriden. Neben viel Vergnügen lauern auch einige Gefahren. Zur Vorbereitung von Touren im winterlichen alpinen Gelände ist eine Einführung in die **Lawinen-Verschütteten-Suche [LVS]** unabdingbar. „Check Your Risk“ wir wollen den Umgang mit dem LVS-Gerät lernen und die Grundlagen für den „Winter draußen“ erfahren. Hinweis BR-TV begleitet den Kurs.



Anforderungen:

Kurs – keine Vorkenntnisse notwendig **2G**



Teilnehmer:

Teilnehmer begrenzt – TN ab 16 Jahren



Orgapauschale:

20 EUR DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Vorbesprechung:

keine, Rundmail nach Anmeldung

Infos:

bei Klemens Baumann und Katja Manger

Anmeldung:

bis **1. Dezember** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)

Ausrüstungsliste:

keine

Treffpunkt:

Torhaus Aurora Wanderparkplatz 9:30 / Kursdauer bis ca. 16:00 Uhr

## Schwierigkeitsskalen

Die unterschiedlichen Disziplinen im Vergleich zueinander



Berg- und Alpinwandern		Klettern	Klettersteige	Hochtouren	Eisklettern	Skitouren	Schneeschuhtouren
DAV-Bergwege-klassifizierung	SAC-Berg- und Alpinwanderskala	UIAA-Skala	Kurt-Schall-Skala	SAC-Berg- und Hochtourenskala	Wi-Skala	SAC-Schwierigkeits-skala für Skitouren	SAC-Schwierigkeits-bewertung von Schneeschuhtouren
		8		EX	WI7		
		7		AS	WI6		
		6		SS	WI5	EX	
		5		S	WI4	AS	
		4	E	ZS	WI3	SS	
		3	D		WI2	S	
	T6	2	C	WS	WI1	ZS	WT6
	T5	1	B	L			WT5
	T4		A			WS	WT4
	T3						WT3
	T2					L	WT2
	T1						WT1

Fr. 4. – So. 6. Februar FT

## Skitouren für Einsteiger

Tourengebiet Schwarzwasserhütte 1.620 m Allgäuer Alpen

Fr. 6:00 Uhr geht's los in MSP! Fr, Sa und So erwarten uns gemeinsame Tourentage, 700 - 1100 Hm, 5 - 7 h; eigenes Können kontrolliertes sicheres Abfahren mit Ski in wechselnden Schneearten ist Voraussetzung, keine Piste! Tourenziele je nach Lawinenwarnstufe und Gruppenzusammensetzung. Unterkunft in der Schwarzwasserhütte im Allgäu, der wohl bedeutendste Skitourenstützpunkt in den Allgäuer Alpen.



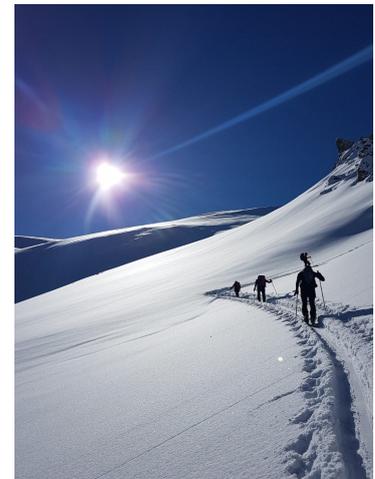
- Anforderungen: **L / WS + ▲▲/▲▲▲** + **LVS Kurs\*1 2G** + **2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**  
 Teilnehmer: max. 5 Personen – TN ab 16 Jahren  
 Orgapauschale: FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstk., DAV-Bus /Fahrgemeinschaften  
 DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
 wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
 Vorbesprechung:  
 Infos: bei Dominik Reuß; LVS-Erfahrung bei Anmeldung angeben!  
 Anmeldung: **bis 6. Januar** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)  
 schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular Fremdsektionensperre 31.12.2020  
 Ausrüstungsliste: **ST** siehe in den Sektionsnachrichten + **Schlafsack Corona Auflagen** + **Verleih** Bitte bei  
 Anmeldung angeben, ob Tourenski und / oder Schuhe ausgeliehen werden müssen!?

Fr. 11. – So. 13. März FT

## Skitouren Corona-Alternative Allgäuer Alpen

Tourengebiet **Dortmunder-Hütte** 1950 m Hütte Kühtai Sellrain

Fr. 6:00 Uhr geht's los in MSP! Fr, Sa und So erwarten uns gemeinsame Tourentage, 700 - 1100 Hm, 5 - 7 h; eigenes Können kontrolliertes sicheres Abfahren mit Ski in wechselnden Schneearten ist Voraussetzung, keine Piste! Tourenziele je nach Lawinenwarnstufe und Gruppenzusammensetzung. Unterkunft in der Dortmunder-Hütte, diese liegt auf 1.950 m direkt an der Straße.



- Anforderungen: **L / WS + ▲▲/▲▲▲** + **LVS Kurs\*1 2G** + **2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**  
 Teilnehmer: max. 5 Personen – TN ab 16 Jahren  
 Orgapauschale: FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften  
 DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
 wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
 Vorbesprechung:  
 Infos: bei **Dominik Reuß**; LVS-Erfahrung bei Anmeldung angeben!  
 Anmeldung: **bis 15. Januar** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)  
 schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular Fremdsektionensperre 31.12.2020  
 Ausrüstungsliste: **ST** siehe in den Sektionsnachrichten + **Schlafsack Corona Auflagen** + **Verleih** Bitte bei  
 Anmeldung angeben, ob Tourenski und / oder Schuhe ausgeliehen werden müssen!?

**LVS Kurs\*1** Wir legen großen Wert auf Einführung in die Lawinen-Verschütteten-Suche mit Einweisung in die LVS-Geräte, bei Anmeldung "Erfahrung / keine Erfahrung LVS" angeben. Das Wochenende ist zu kurz um eine Einführung vorzunehmen, wer keine Erfahrung bzw. Einführung mit LVS-Geräten hat, ist die Teilnahme am **LVS-Kurs** der Sektion Voraussetzung!

Fr. 11. – So 13. Februar FT

## Schneeschuh-Bergsteigen Einsteiger

Tourengebiet **Dachstein**

Start Freitag 6:00 Uhr in MSP, Frühstück unterwegs, mit der Krippenstein-Seilbahn zur Gipfelstation, von da gemütlich 2 h 150 Hm↑ zum Wiesberghaus 1.884 m. Gipfelooptionen sind Hoher Trog 2.355 m 471 Hm↑ und Besuch Simony-Hütte 4 – 5 h Rundtour. Tourenziele je

nach Lawinenwarnstufe und Gruppenzusammensetzung. Es sind ca. 500 – 700 Hm↑↓ bei jeder Tour zu bewältigen, wir gehen von 4 - 5 h Gehzeiten pro Tag aus. Auffrischung LVS-Suche. Wir freuen uns auf schöne Tourentage.



- Genusstour:** Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!  
 ● **WT 2 - 3 / ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs\*1 2G + 2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**
- Anforderungen:** 7 Personen – TN ab 16 Jahren
- Teilnehmer:** FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften
- Orgapauschale:** DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
- Vorbesprechung:** Rundmail nach Anmeldung
- Infos:** Infos bei Katja Manger; LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen
- Anmeldung:** **bis 31. Januar** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)  
 schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular [Fremdsektionsperre 31.12.2021](#)
- Ausrüstungsliste:** SSW siehe in den Sektionsnachrichten + **Schlafsack** Corona Auflagen

Fr. 25. – Mo. 28. Februar FT

## Schneeschuh-Bergsteigen

Sesvenna-Hütte 2.256 m AVS-Hütte



Start **Freitag 6:00 Uhr in MSP** Faszinierend durch die stille Winterlandschaft der Aufstieg zwischen dem Vinschgau und dem Engadin. Einmalig schön ist der Blick ins Talende, wo der dolomitenartige Charakter aufragt und wo die steile Schwarze Wand plötzlich das ganze Tal abschließt. Am Felsriegel der Schwarzen Wand, befindet sich die heikelste Stelle des Aufstieges! Es sind ca. 600 – 900 Hm ↑↓ bei jeder Tour zu bewältigen, wir gehen von 4 - 5

h Gehzeiten pro Tag aus. Wir freuen uns auf schöne Tourentage. \*Hüttenplätze zum Druckzeitpunkt noch nicht bestätigt – Hüttenänderung vorbehalten!



- Anforderungen:** ● **WT 3+ / ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs\*1 2G + 2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**
- Teilnehmer:** 7 Personen – TN ab 16 Jahren
- Orgapauschale:** FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften
- Vorbesprechung:** DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
- Infos:** Rundmail nach Anmeldung
- Anmeldung:** bei Klemens Baumann; LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen  
**bis 31. Januar** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)  
 schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular [Fremdsektionsperre 31.12.2021](#)
- Ausrüstungsliste:** SSW siehe in den Sektionsnachrichten + **Schlafsack** Corona Auflagen

**LVS Kurs\*1** Wir legen großen Wert auf Einführung in die Lawinen-Verschütteten-Suche mit Einweisung in die LVS-Geräte, bei Anmeldung "Erfahrung / keine Erfahrung LVS" angeben. Das Wochenende ist zu kurz um eine Einführung vorzunehmen, wer keine Erfahrung bzw. Einführung mit LVS-Geräten hat, ist die Teilnahme am **LVS-Kurs** der Sektion Voraussetzung!

## Sicher Toprope-Klettern / Vorsteigen mit DAV-Kletterscheinen



Die DAV-Kletterscheine "Indoor Toprope" und "Indoor Vorstieg" motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherungsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern bzw. Kletterbetreuerinnen und Kletterbetreuern unserer Sektion abgenommen. Sie haben jedoch keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen. Die Kletterscheine beziehen sich nicht auf das Kletterkönnen, sondern vielmehr auf die Sicherungskompetenzen des Inhabers.

**Auch in unserer Kletterhalle in Birkenfeld an der Weidenmühle kann man die DAV-Kletterscheine erwerben!** In vielen Kletterhallen, vorrangig in privaten Hallen, ist das Klettern ohne Kletterschein nicht mehr möglich!

**Die DAV-Kletterscheine basieren unter anderem auf folgenden Grundsätzen:**



- Selbstkontrolle und Partnercheck
- Sicherungsgerät richtig bedienen
- Doppelte Absicherung an der Umlenkung
- Seilende absichern
- Volle Aufmerksamkeit beim Sichern
- Zwischensicherungen korrekt einhängen
- Präzises Sichern vor allem in Bodennähe
- Kontrolliertes Ablassen

## Sicher Outdoor-Klettern mit dem DAV-Kletterschein



Draußen ist anders! Jetzt geht das Klettern erst richtig los! In Sportklettergebieten selbständig klettern oder bei unseren Outdoor-Kletterfahrten dabei sein, alles Nötige dazu lernst du in diesem Kurs. Nach dem Motto „Von der Halle an den Fels“ ist es das Ziel, Indoor-Kletterer hinsichtlich Ökologie und Sicherheit zu sensibilisieren und praktisch auszubilden. Die Lerninhalte sind auf bohrhakengesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt.

**Der DAV-Kletterschein basiert unter anderem auf folgenden Grundsätzen:**



- Sicher und umweltbewusst klettern
- Lebensraum Fels
- Klettern und Naturschutz
- Draußen klettern
- Partnercheck vor jedem Start
- Vorstieg sichern und klettern
- Umlenkung, fädeln und abbauen
- Abseilen



Unsere **TOPOS vom Kletterfeiler in Gräfendorf**, Schwierigkeitsangaben und Routen, auf:

[www.dav-main-spessart.de/klettern/kletterfeiler](http://www.dav-main-spessart.de/klettern/kletterfeiler)



## DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“ **3G** COVID19 Vorschriften BY

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Kletterausrüstung
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Kennenlernen von Sicherungsgeräten
- Kommunikation beim Klettern und an der Umlenkung
- Kontrolliertes Ablassen
- Klettern im Toprope
- Übungen



### Bereits festgelegte Termine für den DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“

- |          |  |
|----------|--|
| Termin 1 | Sonntag, 23.01. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |
| Termin 2 | Sonntag, 20.02. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |
| Termin 3 | Sonntag, 23.10. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |
| Termin 4 | Sonntag, 20.11. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |
| Termin 5 | Sonntag, 11.12. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |



## DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“ **3G** COVID19 Vorschriften BY

Das lernt man in diesem Kurs:

- Korrektes Einhängen der Zwischensicherungen
- Vertiefen der Sicherungstechniken
- Sicherungsverhalten und Klettern im Vorstieg
- Übungen

### Bereits festgelegte Termine für den DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“

- |          |  |
|----------|--|
| Termin 1 | Sonntag, 06.03. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |
| Termin 2 | Sonntag, 13.11. (8:30 - ca. 15:00 Uhr) |



## DAV-Kletterschein „Outdoor“ **3G** COVID19 Vorschriften BY

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sicher und umweltbewusst klettern im Klettergarten
- Vorstieg sichern und klettern am Fels
- Umlenkung, fädeln, abbauen und abseilen
- Übungen

### Bereits festgelegte Termine für den DAV-Kletterschein „Outdoor“

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| Termin 1 | Sa 02.04. – So 03.04. |
|----------|-----------------------|



### Weitere Kursangebote und Kurstermine liegen aktuell in der Kletterhalle aus!



Anforderungen: KS Toprope keine; bei KS Vorstieg ist KS Toprope Voraussetzung; bei KS Outdoor KS Vorstieg Voraussetzung (UIAA-Grad 4);



Orgapauschale: Kurs 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 60 EUR DAV & Nichtmitglieder  
Vorbereitung: wird nach Anmeldung bekanntgegeben



Infos: in der Kletterhalle bei unserem Kletterhallen-Team  
Anmeldung: in der Kletterhalle schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular oder an [kletterhalle@dav-main-spessart.de](mailto:kletterhalle@dav-main-spessart.de)

**Gäste herzlich willkommen!**

**Sonntag, von 14:00 – 16:30 Uhr **SCHNUPPERNACHMITTAG****

## Betreutes Eltern-Kind-Klettern

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

Um Kindern mit ihren Eltern ein unvergessliches einmaliges Erlebnis bieten zu können, wird an einem Schnuppertag den „Großen“ von unseren geschulten Trainern und Kletterbetreuern der sichere Umgang mit Gurt, Seil und Sicherungsgerät so gezeigt, dass diese unter Aufsicht die „Kleinen“ sichern können. Der Spaß in der Vertikalen steht an erster Stelle und Groß und Klein dürfen sich beim Klettern ausprobieren.

### Wie könnt ihr weiter machen?

Wenn Euch der Schnuppertag gefallen hat, dann können die Eltern einen **Toprope-Kurs** besuchen, um mit den Kindern die Kletterhalle eigenverantwortlich besuchen zu können.

**Termin 1**  
**Termin 2**

**Sonntag, 06. Februar**  
**Sonntag, 27. März**

**Termin 3**  
**Termin 4**

**Sonntag, 16. Oktober**  
**Sonntag, 06. November**



Anforderungen:  
Teilnehmer:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; **3G COVID19 Vorschriften BY**  
Teilnehmerzahl pro Termin richtet sich nach Betreuerverfügbarkeit



Orgapauschale:

25 EUR für 2 Erwachsene und 2 Kinder - DAV MSP Mitglieder  
35 EUR für 2 Erwachsene und 2 Kinder - DAV & Nichtmitglieder



Alter Kinder:

**Salamander, Gämse, Steinadler**, jüngere Kinder nach Abstimmung bei Anmeldung



Infos:

Christian Heim und bei unserem Kletterhallen-Team

Anmeldung:

**bis 2 Wochen vor gewünschtem Termin** bei Christian Heim  
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Ausrüstungsliste:

sportliche Kleidung und Hallenturnschuhe

**Gäste herzlich willkommen!**

**Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Schnupper-Klettern** in der Kletterhalle

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



**Termin 1**  
**Termin 2**  
**Termin 3**

**Sonntag, 05. Februar**  
**Sonntag, 05. März**  
**Sonntag, 02. April**



**Anmeldung und Platzreservierung zum Schnupper-Klettern über unsere Homepage!**

**Es gelten die aktuellen Corona-Regeln, min. 3G.**

[www.dav-main-spessart.de/klettern/kletterhalle/reservierung](http://www.dav-main-spessart.de/klettern/kletterhalle/reservierung)

Ob Kind, Frau oder Mann, jeder ist willkommen! Unter sachkundiger Anleitung unseres Kletterhallen-Teams könnt Ihr Euch an den 10 m hohen Wänden versuchen und Euch von der Vielseitigkeit des Klettersports begeistern lassen.

Material wird von uns zur Verfügung gestellt - Eintritt frei! Anmeldung nicht erforderlich.

**Anmerkung: Schnupperklettern sollte bitte nicht als Kindergeburtstage genutzt werden!**



Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:

**Gäste herzlich willkommen!**

**Do 28. Januar** Kurs 12 Einheiten  
**Lauf\_end Gesund!**



**Nordic Walking - gesunde Bewegung für Körper und Erholung fürs Gemüt**

Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung. Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. Nordic Walking ist schon lange kein Trendsport mehr. Und das ist auch gut so. Nordic Walking ist eine hervorragende Bewegungsform und eine Trainingsmethode für jene, die die feste Absicht haben, ihre Gesundheit und Ausdauer sowie ihr Wohlbefinden zu gestalten und positiv zu verändern. Nicht zuletzt fördert Nordic Walking ein intensives Naturerlebnis und bietet echte Erholung fürs Gemüt.



**Anforderungen:** 12 Kurseinheiten – keine Vorkenntnisse notwendig **COVID19 Vorschriften BY**

**Teilnehmer:** max. **15 Teilnehmer**, Frauen & Männer, Alter keine Angabe

**Kurs:** 99,00 EUR [1] abzgl. **Zuschuss Krankenkasse**



**Kursbeginn:** **Frühjahr Start 28.01.22\*** **Winterkurs Start 22.09.22**

**Infos & Anmeldung:** Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern,

Anmeldung DAV MSP / vhs-Programm MAR

**Ausrüstung:** Turnschuhe & wetterfeste Kleidung, inkl. NW-Stöcke als Leihhausrüstung

**Wetter:** Kurs findet bei jedem Wetter statt!

[1] Das Kurprofil des „Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“ hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verliehen bekommen und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“, diese wird von der Kooperationsgemeinschaft<sup>[1]</sup> gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V vergeben. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. **Präventionskurse, die mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind, werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.**

**Di / Do 18:00 Uhr Gäste herzlich willkommen!**

## Lauf\_end Gesund - Treff

Nordic Walking **COVID19 Vorschriften BY**



Parallel zu den NordicWalking Kursen hat sich ein NordicWalking-Treff gebildet. Für ALLE, die schon mal einen Nordic-Walking Kurs absolviert haben. Nordic-Walking Technik und eigene Stöcke sowie Kleidung der Witterung entsprechend und los geht's! Wir freuen uns auf Euch!



**Anforderungen:** **Do Treff\*** Basic Nordic-Walking Kurs absolviert, NW-Stöcke  
**Entschleunigt trainieren, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!**



**Di Treff\*** Advanced Nordic-Walking Basic + Erfahrung & Kondition

**Orgapauschale:** Kostenfrei, \*Mitgliedschaft im DAV oder RehaTrain erforderlich

**Infos & Anmeldung:** DAV Geschäftsstelle; anmeldung@dav-main-spessart.de  
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

**Wetter:** Findet bei jedem Wetter statt!

**Treffpunkt:** WhatsApp-Gruppe zur Bekanntgabe der Treffpunkte rund um MAR



# DAV MSP - NACHRICHTEN AUS DER SEKTION



**BITTE DEUTLICH IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN !**

**Bitte in Tourenausschreibung prüfen wem Anmeldung zu senden ist!**

**Tour:** \_\_\_\_\_ **Termin:** \_\_\_\_\_

**Teilnehmer 1** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: **226\***/  
\*Bei Mitgliedschaft in einer anderen DAV-Sektion bitte Sektions-Nr. anpassen!

**Teilnehmer 2** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: **226\***/

**Kind / Teilnehmer 3** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: **226\***/

**Kind / Teilnehmer 4** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: **226\***/

**Kind / Teilnehmer 5** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: **226\***/

**Straße, PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon - Home\*:** \_\_\_\_\_  
\*JDAV Telefon Eltern Diese Angabe gilt ebenfalls als Notfall-Telefon, bei Abweichungen bitte ergänzende **Notfall-Nr.** angeben!

**Telefon - Tour\*:** \_\_\_\_\_  
Mobil-Nr.

**E-Mail\*:** \_\_\_\_\_  
\*JDAV Mail Eltern + JDAV

**Info an Organisation:** \_\_\_\_\_  
Raum für zusätzliche Informationen an die Tourenorganisation, die in der **Tourenausschreibung abgefragt** werden!

**Fahrgemeinschaften:** Ich kann ab MSP in meinem PKW zusätzlich zu den oben angemeldeten Personen weitere Personen, inkl. Gepäck, mitnehmen:  **JA**  **NEIN**

**Info Vegetarier:** **Ich bin Vegetarier\***  **JA**  **NEIN**  
Angabe wird zunehmend wichtiger für die Vorbestellung von Halbpensionen auf Hütten, Angabe nur wichtig bei Touren mit Übernachtung und Verpflegung; es besteht kein Anspruch auf die unbedingte Erfüllung dieses Anspruches!

**Pflichtangabe Hinweise:** **Zusätzliche Hinweise wurden beigelegt:**  **JA**  **NEIN**  
z.B. Angaben zur Einnahme von Medikamenten, z.B. Informationen von Eltern bei Kindertouren, udgl.

**Pflichtangabe Organisation:** **Ich/wir habe/n die Schwierigkeitsbewertung verstanden**  **JA**  **NEIN**  
und fühle/n mich/uns den Anforderungen gewachsen;

Die Teilnahmebedingungen haben wir gelesen und akzeptiert:  
Die im Programm abgedruckten Anmelde-/Teilnahme-/ Stornobedingungen werden anerkannt. Hiermit verzichte(n) ich/wir auf die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen jeglicher Art wegen leichter Fahrlässigkeit gegen die Veranstaltungsleiter, soweit nicht durch bestehende Haftpflichtversicherungen der Schaden abgedeckt ist.  
**DSGV:** Mit der Weitergabe persönlicher Daten im Rahmen der Touren-/Kursorganisationen z.B. zur Abstimmung von Fahrgemeinschaften udgl. innerhalb der Gruppe bin ich einverstanden. Fotos können für Berichte und die DAV MSP Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden. Anderweitige Einschränkungen zur Verwendung im Sinne des Daten- und Persönlichkeitsschutzes sind bei Anmeldung anzugeben bzw. mit schriftlichem Hinweis an die Organisation zu widersprechen!

**Datum; Unterschrift** \_\_\_\_\_