





# WINTER-PROGRAMM



## ANMELDUNGEN AB 19.12.2022 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 19.12.2022 – 09.01.2022

Viel Spaß mit dem Winterprogramm!

1

ALPIN / BERGSTEIGEN / BERGWANDERN - JAHRESPROGRAMM

1

### 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, 29. Januar – 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:

Teilnehmer:



Orgapauschale:

Vorbesprechung:



Infos:

Anmeldung:

Ausrüstungsliste:

Treffpunkt:

Kurs – keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer begrenzt – TN ab 16 Jahren

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

keine, Rundmail nach Anmeldung

bei Klemens Baumann & Katja Manger

bis **15. Januar** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)

schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

keine

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	WS	WI2	S	
	T6	2	C	L	WI1	ZS	WT6
	T5	1	B			WS	WT5
	T4		A				WT4
	T3						WT3
	T2					L	WT2
	T1						WT1

Fr. 10. – So. 12. Februar FT

## Skitouren

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:** **WS + ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs\*1 + 2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**  
**Teilnehmer:** min. 3 Pers. / max. 5 Pers. – TN ab 16 Jahren  
**Orgapauschale:** FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV-Bus /Fahrgemeinschaften  
 DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
**Vorbesprechung:** wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
**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 26.01.23  
**Ausrüstungsliste:** **ST** siehe in den Sektionsnachrichten + **Verleih** Bitte bei Anmeldung angeben, ob Tourenski und / oder Schuhe ausgeliehen werden müssen!?

Fr. 17. – So. 19. März FT

## Skitouren für Einsteiger

Tourengebiet 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 Selbstversorgerhaus „Altes Höfle“ im Gunzenrieder Tal.



- Anforderungen:** **L / WS + ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs\*1 + 2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation**  
**Teilnehmer:** min. X Pers. / max. 5 Pers. – TN ab 16 Jahren  
**Orgapauschale:** FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV-Bus /Fahrgemeinschaften  
 DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde  
**Vorbesprechung:** wird nach Anmeldung bekannt gegeben  
**Infos:** bei Hans Babel; 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 26.01.23  
**Ausrüstungsliste:** **ST** siehe in den Sektionsnachrichten + **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!




Sa. 11. – Mo 13. Februar FT

## Schneeschuh-Bergsteigen Einsteiger

Tourengebiet **Dachstein**

Start Freitag 6:00 Uhr in MSP, Frühstück unterwegs, *in* der Nähe der Bergstation der Rofanseilbahn und liegt im Herzen des Rofan. Sie ist eine schöne gemütliche Hütte umrahmt von den Kalkwänden des Rofan. Die Erfurter Hütte gehört dem Alpenverein Ettlingen und thront in herrlicher Aussichtslage am Mauritzköpfl auf einer Höhe von 1831 m. Vor dem Kaffee wird das Wissen um die LVS-Verschüttung aufgefrischt. Tourenziele je nach Lawinenwarnstufe und Gruppenzusammensetzung. Es sind ca. 500 – 700 Hm $\updownarrow$  bei jeder Tour zu bewältigen, wir gehen von 4 - 5 h Gehzeiten pro Tag aus. Auffrischung LVS-Suche. Wir freuen uns auf schöne Tourentage.



 <p><b>Genusstour:</b></p> <p>Anforderungen:</p> <p>Teilnehmer:</p> <p>Orgapauschale:</p> <p>Vorbesprechung:</p> <p>Infos:</p> <p>Anmeldung:</p> <p>Ausrüstungsliste:</p>	<p><b>Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!</b></p> <p>● <b>WT 2 - 3 / ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs*1 2G + 2 € CO<sub>2</sub>-Kompensation</b></p> <p>min. 5 / max: 7 Personen – TN ab 16 Jahren</p> <p>FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV Bus <small>obligatorisch</small></p> <p>DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde</p> <p>Rundmail nach Anmeldung</p> <p>Infos bei Katja Manger; LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen</p> <p>bis <b>15. Januar</b> unter <b>anmeldung@dav-main-spessart.de</b></p> <p>schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular <a href="#">Fremdsektionensperre 31.12.2021</a></p> <p>SSW <small>siehe in den Sektionsnachrichten</small></p>
---	--

**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!



Was die Abfahrtschöcke beim Genuss-Schnee-Schuh-Bergsteigen zu suchen hat? Muss man selbst rausfinden 😊



**Gäste herzlich willkommen!**

**Samstag, 11. März**

## Wilderer-Essen – Sylvan

Unsere **Hüttenwart Johannes** lädt die Freunde der Sylvan-Hütte zu einem gemütlichen Wilderer-Abend im Weihergrund ein. Wir werden mal wieder „Wild“ essen ob als Ragout, Braten, Chili, oder was ihm bis dahin noch einfällt. Eines ist sicher es wird sehr lecker. Lasst Euch überraschen. Getränke können gerne im Rucksack mitgebracht werden. Die restlichen Getränke stehen zum Hüttenpreis zur Verfügung. 😊 Jeder Schuss ein Treffer? Jetzt müsst ihr schnell mit der Anmeldung sein - 30 Plätze zur Verfügung. Wer möchte darf die Nacht gerne in der Hütte verbringen. **Übernachtung** max. 20 Personen, **dies ist Bitte bei der Anmeldung mit anzugeben.** Übernachtung mit Hüttenschlafsack; Frühstück Selbstverpflegung.



**Anmeldung:** bis **26.02.** unter [anmeldung@dav-main-spessart.de](mailto:anmeldung@dav-main-spessart.de)  
**Treffpunkt:** 17:00 Uhr Parkplatz Schleiftor, wir wandern zum Sylvan



**Freitag, 31. März**

## Mitgliederversammlung **Neuwahlen**

**Pfarrheim Pfarrheim St. Laurentius**  
 Kolpingstraße 12, 97828 Marktheidenfeld



**Sonntag, 2. April**

## Sternwanderung zum Sylvan



## Seniorenprogramm

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

**Gäste herzlich willkommen!**

**01.02. / 05.04. / 07.06. / 02.08. / 04.10 / 06.12**



## Mittwochs-Wandern **GT**

Tourenziele werden kurzfristig bekannt gegeben.



**Anforderungen:**

● bis ● FT ▲▲/▲▲▲

**Genusstour:**

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



**Teilnehmer:**

max. 12 Personen

**Orgapauschale:**

DAV MSP frei zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften

**Vorbereitung:**

keine

**Infos:**

bei Walter Appel

**Anmeldung:**

bei Walter Appel schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

**Ausrüstungsliste:**

Wandern, knöchelhohe Wanderschuhe, Rucksackverpflegung

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr – Tourenziel wird tags zuvor bekannt gegeben



Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:

**Gäste herzlich willkommen!**

**Do 18:00 Uhr** 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

Teilnehmer:

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

Kurs:

99,00 EUR [1] abzgl. Zuschuss Krankenkasse



Kursbeginn:

**Frühjahr Start 26.01. Herbstkurs Start 21.09. – 18:00 Uhr**

Infos

Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern,

Anmeldung:

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 - LAUFTREFF



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 erforderlich

Infos:

DAV Geschäftsstelle; Lauftreffbetreuer **Bodo Schwab**

Anmeldung

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





Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:

**Gäste herzlich willkommen!**

Do 19:30 Uhr Kurs 12 Einheiten

## "Ohne Frauen 'läuft' nichts" - Laufend unterwegs!"

Das Laufprogramm ist ein Gesundheitsprogramm. Es besteht aus zwölf Kurseinheiten á max. 90 Minuten, das sich hauptsächlich an Neueinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmerinnen möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Im Schutz der winterlichen Dunkelheit wagen wir unser ersten Laufübungen und beginnen ganz sanft mit 1 Minute, bis es dann hell wird können wir uns als Läuferinnen schon gut sehen lassen.



Es geht nicht darum die Schnellste zu sein, eine Traumfigur zu haben, es geht darum für sich selbst Bewegung in den Alltag zu integrieren, Verständnis für das Team und dabei mächtig viel Spaß zu haben! Findet in Kooperation mit der vhs Marktheidenfeld statt!

<https://www.vhs-marktheidenfeld.de/programm/gesundheit/kurs/Ohne-Frauen-laeuft-nichts/>



- Anforderungen: 12 Kurseinheiten – keine Vorkenntnisse notwendig
- Teilnehmer: max. **15 Teilnehmer**, Frauen & Mädchen nach Abstimmung
- Kurs: 99,00 EUR [1] **abzgl. Zuschuss Krankenkasse**
- Kursbeginn: **Frühjahr Start 26.01. Herbstkurs Start 21.09. – 19:30 Uhr**
- Infos: Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern,
- Anmeldung: vhs-Programm MAR
- Ausrüstung: Turnschuhe & wetterfeste Kleidung, inkl. NW-Stöcke als Leihrüstung
- Wetter: Kurs findet bei jedem Wetter statt!
- Treffpunkt: WhatsApp-Gruppe zur Bekanntgabe der Treffpunkte rund um MAR

[3] Das Kurprofil des „**Laufend unterwegs**“ 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.\***

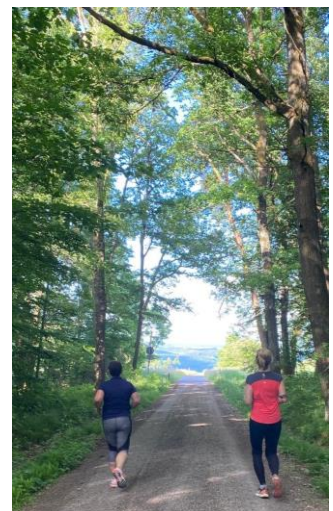


Do 19:30 Uhr **Gäste herzlich willkommen!**

## "Ohne Frauen 'läuft' nichts"

LAUFTREFF Joggen

Laufend unterwegs - Damit das Ziel „Bewegung in den Alltag zu integrieren“ und „ein höheres Gesundheitsbewusstsein“ nicht aus den Augen verloren wird, wollen wir jeder Läuferin aus dem Laufkurs die Möglichkeit bieten in Bewegung zu bleiben.





## GESUNDHEITSSPORT - WALKING - NORDIC WALKING - LAUFEN



- Anforderungen: **Do Treff\*** Basic; Laufkurs absolviert, Frauen & Mädchen nach Abstimmung  
**Entschleunigt trainieren, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!**
- Orgapauschale: Kostenfrei, \*Mitgliedschaft im DAV erforderlich
- Infos: DAV Geschäftsstelle; Lauftreffbetreuerin **Sonja Köhler** in Ausbildung
- Anmeldung: 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



## GESUNDHEITSSPORT - WALKING - NORDIC WALKING - LAUFEN



Deutscher Alpenverein  
Sektion Main-Spessart

### TEAM

Es gelten die Bedingungen der Veranstalter.

Egal ob Wandern / Laufen / Trailrunning / Nordic Walking - Wir würden uns freuen, wenn Du an Veranstaltungen als Einzel-Teilnehmer für Deinen Verein startest. Bitte **ALPENVEREIN MAIN-SPESSART** als Team-Name verwenden!

Teilnahme zum Druckschluss unklar,  
einfach in Geschäftsstelle unter  
anmeldugn@ nachfragen  
<https://mountainman.de/>  
Team:

**„Alpenverein MSP Mir Sen Prima“**  
individuell oder **gemeinsam** laufen,  
Hauptsache Fahrgemeinschaft!  
**+ CO2-Kompensation**

**Gäste herzlich willkommen!**

**21.01. und / oder 18.02.**

### Winterlaufserie Seligenstadt

**5 km oder 10 km**  
Frauen und Männer



Unsere Mädels absolvieren ihren Abschlusslauf und wer sich beim Winterlauf anschließen möchte ist herzlich willkommen! Fahrt mit dem DAV-Bus nach Seligenstadt.

- Anforderungen: [www.tria-seligenstadt.de/](http://www.tria-seligenstadt.de/) Es gelten die Bedingungen des Veranstalters
- Orgapauschale: Startgebühr 5 km 8 Euro / 10 km 10 Euro; DAV-Bus Fahrgemeinschaften
- Infos: DAV Geschäftsstelle
- Anmeldung: anmeldung@dav-main-spessart.de schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular
- Wetter: Findet bei jedem Wetter statt!
- Treffpunkt: nach Anmeldung



## KLETTERHALLE



Deutscher Alpenverein  
Sektion Main-Spessart

## KLETTERHALLE

Weidenmühle 1, 97834 Birkenfeld

### ÖFFNUNGZEITEN

#### WINTER - OKTOBER bis APRIL

Montag 19:30 bis 21:30 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Freitag 18:00 bis 21:30 Uhr

#### SOMMER - MAI, JUNI, JULI, SEPTEMBER

Mittwoch, Freitag 18:00 bis 21:30 Uhr

#### OSTERN, WEIHNACHTEN, SOMMERFERIEN

Siehe Homepage bzw. Aushang in der Kletterhalle

#### GRUPPEN, KINDERGEBURTSTAGE

Termine auf Anfrage

### EINTRITTSPREISE

Tageskarte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		5,00 EUR	7,00 EUR	10,00 EUR
Ermäßigte*		4,50 EUR	6,50 EUR	9,00 EUR
Jugendliche	6 – 17 Jahre	4,00 EUR	6,00 EUR	8,00 EUR
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	2,00 EUR	3,00 EUR
Familie	1 EW + X bis 17 J.	5,00 EUR	8,00 EUR	11,50 EUR
Familie	2 EW + X bis 17 J.	10,00 EUR	15,00 EUR	21,50 EUR

10er-Karte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		45,00 EUR	63,00 EUR	90,00 EUR
Ermäßigte*		40,50 EUR	58,50 EUR	81,00 EUR
Jugendliche	6 – 17 Jahre	36,00 EUR	54,00 EUR	72,00 EUR
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	18,00 EUR	27,00 EUR

Jahreskarte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		95,00 EUR	133,00 EUR	-
Ermäßigte*		85,50 EUR	123,50 EUR	-
Jugendliche	6 – 17 Jahre	76,00 EUR	114,00 EUR	-
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	38,00 EUR	-
Familie	1 EW + X bis 17 J.	95,00 EUR	152,00 EUR	-
Familie	2 EW + X bis 17 J.	190,00 EUR	285,00 EUR	-

\* mit Nachweis: Schüler, Auszubildende, Absolventen von BFD oder FSI, Senioren (ab Vollendung des 70. Lebensjahrs), ALS-I und ALG-II Empfänger, Schwerbehinderte mit Ausweis, Studenten (bis Vollendung des 27. Lebensjahrs)

Gäste herzlich willkommen!

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

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



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.



### DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“

Das lernt man in diesem Kurs:

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



<b>Termin 1</b>	<b>Sonntag, 15.01.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)
<b>Termin 2</b>	<b>Sonntag, 12.02.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)
<b>Termin 3</b>	<b>Sonntag, 15.10.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)
<b>Termin 4</b>	<b>Sonntag, 26.11.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)
<b>Termin 5</b>	<b>Sonntag, 10.12.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)



### DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Ausrüstung
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Vertiefen der Sicherungstechniken
- Korrektes Einhängen der Zwischensicherungen
- Kommunikation beim Klettern
- Sicherungsverhalten im Vorstieg
- Klettern im Vorstieg
- Übungen



<b>Termin 1</b>	<b>Sonntag, 05.03.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)
<b>Termin 2</b>	<b>Sonntag, 12.11.</b> (8:30 - ca. 15:00 Uhr)



Anforderungen:

Teilnehmer:

Orgapauschale:



Infos:



Anmeldung:

Ausrüstung:

KS Toprope keine; KS Vorstieg ist KS Toprope Voraussetzung

min. 4 Personen / max. 10 Personen, ab 16 Jahre

Kurs 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 70 EUR DAV & Nichtmitglieder

in der Kletterhalle bei unserem Kletterhallenteam

oder per Mail an [kletterhalle@dav-main-spessart.de](mailto:kletterhalle@dav-main-spessart.de)

schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

an [kletterhalle@dav-main-spessart.de](mailto:kletterhalle@dav-main-spessart.de)

Sportbekleidung, Sportschuhe

Gäste herzlich willkommen!

## Sicher Outdoor-Klettern mit dem DAV-Kletterschein

Fränkische Schweiz



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.



### DAV-Kletterschein „Outdoor“

Das lernt man in diesem Kurs:

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



#### Termin

Sa 22.04. – So 23.04.



Anforderungen:

DAV Kletterschein „Indoor Vorstieg“  
Können UIAA-Grad 4 im Vorstieg



Teilnehmer:

min. 4 Personen / max. 6 + x Personen, ab 16 Jahre  
Weitere Personen je nach Trainerverfügbarkeit.

Orgapauschale:

Kurs 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 70 EUR DAV & Nichtmitglieder  
zzgl. Selbstkosten für Unterkunft oder Campingplatz,  
Verpflegung und Fahrtkosten in Fahrgemeinschaft  
**+ 1 EUR CO<sub>2</sub>-Kompensation**

Vorbesprechung:

Rundmail - wird nach Anmeldung bekanntgegeben

Infos:

Bernd Mergler

Anmeldung:

**bis 2 Wochen vor Kurstermin** bei Bernd Mergler  
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Ausrüstungsliste:

K - fehlende Ausrüstung als Leihmaterial DAV MSP



### Wir begrüßen in unserem DAV-Team

#### Christian Weigand

Kletterbetreuer

Alter:

42 Jahre

Wohnort:

Erlenbach / Tiefenthal

Hobbies:

Klettern, Wandern

Klettererfahrung:

seit 2011 hauptsächlich in der Halle  
und hin und wieder am Fels

Motivation:

Andere für das Klettern begeistern.





**Gäste herzlich willkommen!**

**Sonntag, 14:00 – 16:00 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, 26. Februar**  
**Sonntag, 23. April**

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

**Sonntag, 22. Oktober**  
**Sonntag, 19. November**



Anforderungen:  
Teilnehmer:  
Orgapauschale:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich  
Teilnehmerzahl pro Termin richtet sich nach Betreuerverfügbarkeit  
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**



Infos:

Christian Heim und bei unserem Kletterhallenteam

Anmeldung:

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



Ausrüstung:

Sportbekleidung, Sportschuhe

**Gäste herzlich willkommen!**

**Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Schnupperklettern** in der **Kletterhalle**

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



**Termin 1**  
**Termin 2**  
**Termin 3**  
**Termin 4**  
**Termin 5**  
**Termin 6**

**Sonntag, 04. Februar**  
**Sonntag, 04. März**  
**Sonntag, 01. April**  
**Sonntag, 07. Oktober**  
**Sonntag, 04. November**  
**Sonntag, 02. Dezember**



Ob Kind, Frau oder Mann, jeder ist willkommen! Unter sachkundiger Anleitung unseres Kletterhallenteams 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!**



Fr 17. – Sa 18. Februar & Fr 24. – Sa 25. Februar

## Mit Technik und mentaler Stärke besser Klettern Kurs In Gemeinschaft mehr Spaß am Klettern!

„Wie werde ich ein besserer, ja vielleicht sogar ein richtig guter Kletterer? Mit Lehrbuch kaufen und ans Campusboard hängen ist es leider nicht getan, wissen wir doch seit Wolfgang Güllich: Der wichtigste Muskel beim Klettern ist der Kopf.“ Diese Frage steht zu Beginn des Buches „Rock Warrior“ von Arno Ilgner. Doch was ist eigentlich ein guter Kletterer? Einfach und treffend lautet die Antwort des amerikanischen Bergsteigers Alex Lowe:

„**Der beste Kletterer der Welt ist derjenige, der am meisten Spaß hat!**“

Wir möchten das Klettern in seiner ganzen Faszination erleben. Dazu werden wir nicht bis ans Ende der Welt reisen (höchstens in Gedanken beim gemeinsamen Zusammensitzen am Abend), sondern eine Reise in einige umliegende Kletterhallen machen. Neben dem Zusammensein und vielen Klettermetern steht dabei der mentale Aspekt beim Klettern im Zentrum. Wir werden unter anderem der Frage nachgehen, wie es gelingen kann mit Freude außerhalb der eigenen Komfortzone unterwegs zu sein. Dabei ist der Schwierigkeitsgrad irrelevant.

### Teil 1:

*Freitag, 17. Februar ab 18.00 bis ca. 21 Uhr – Kletterhalle Birkenfeld*

Theorie zu einigen mentalen Aspekten beim Klettern mit dazu passenden Kletterübungen

*Samstag, 18. Februar ab 10.00 bis ca. 16 Uhr – Kletterzentrum Würzburg*

Gemeinsames Klettern / Ausprobieren der kennengelernten Techniken / Videoanalyse

### Teil 2:

*Freitag, 24. Februar ab 18.00 bis ca. 21 Uhr – Kletterhalle Birkenfeld*

Wiederholung der Inhalte aus Teil 1 / ausführliche Auseinandersetzung mit der Videoanalyse aus Teil 1 / besser Klettern durch Ausgleichs- und Ergänzungstraining

*Samstag, 25. Februar ab 10.00 bis ca. 16 Uhr – Kletterarena Heilbronn (18,5 m Wandhöhe!)*

Gemeinsames Klettern



**Anforderungen:** Vorstieg in der Halle (egal ob im Schwierigkeitsgrad 5 oder 9),  
routiniertes Sichern in Vor- und Nachstieg mit halbautomatischem  
Sicherungsgerät (Grigri, Autotuber, ...)



**Teilnehmer:** min. 5 Personen / max. 10 Personen



**Orgapauschale:**  
Teil 1 25 Euro DAV MSP  
Teil 1+2 40 Euro DAV MSP  
zzgl. Selbstkosten, Fahrtkosten in Fahrgemeinschaften  
und Halleneintritte

**Infos:** Johannes Greger & Alexander Simgen

**Anmeldung:** **bis 04. Februar** bei Johannes Greger  
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

**Ausrüstung:** Klettern (für Teil 2 evtl. zusätzlich Yogamatte / Terraband / ...)



Gäste herzlich willkommen!

## Klettern – Grundkurs für Familien Kurs

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

“Mama, Papa, lasst uns klettern!” Ihr sucht als Familie nach einer gemeinsamen neuen Sportart? Unser Grundkurs für Familien ist für euch der perfekte Einstieg, denn Klettern ist der ideale Sport für die ganze Familie. Jeder kann ihn auf seinem eigenen Niveau betreiben und seine individuellen Grenzen kennenlernen, ohne dass die anderen sich dadurch einschränken müssen. So bleibt es für alle spannend und fordernd. Schritt für Schritt werdet ihr in diesem Kurs alles lernen, um speziell eure Kinder aber auch andere Erwachsene sichern zu können. Die Inhalte werden sowohl kind- als auch erwachsenengerecht vermittelt.

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Ausrüstung
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Kennenlernen von Sicherungsgeräten
- Volle Aufmerksamkeit beim Sichern
- Kommunikation beim Klettern
- Kontrolliertes Ablassen
- Klettern im Toprope
- Besonderheiten beim Sichern von Kindern
- Übungen



**Termin 1**      **Samstag, 11. März**      **(10:00 - ca. 15:00 Uhr)**  
**Termin 2**      **Samstag, 11. November**      **(10:00 - ca. 15:00 Uhr)**

**Wer beim Klettern im Toprope und den Übungen teilnimmt hat die Möglichkeit im Rahmen des Kurses den DAV Kletterschein „Indoor Toprope“ zu erwerben.**

**Hinweise:** Alle unbegleiteten minderjährigen Teilnehmer\*innen benötigen zwingend eine von den Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung. Wir empfehlen, mit dem Kauf von Material bis nach dem Kurs zu warten, da Materialkunde Kursinhalt ist und du anschließend einen guten Überblick über die verschiedenen Sicherungsgeräte und andere Materialien haben wirst.



**Anforderungen:** Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.  
**Teilnehmer:** min. 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 14 Jahre



max. 6 Erwachsene, max. 12 Personen  
 Pro Erwachsenen können maximal 2 Kinder teilnehmen.  
 Du hast mehr Kinder? Kein Problem, bring doch bitte einen weiteren Erwachsenen aus deinem Umfeld mit.



**Orgapauschale:** Kurs 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 70 EUR DAV & Nichtmitglieder  
 Kinder sind kostenfrei

**Infos:** in der Kletterhalle bei unserem Kletterhallenteam  
 oder per Mail an [kletterhalle@dav-main-spessart.de](mailto:kletterhalle@dav-main-spessart.de)

**Anmeldung:** schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular  
 an [kletterhalle@dav-main-spessart.de](mailto:kletterhalle@dav-main-spessart.de)

**Ausrüstung:** Sportbekleidung, Sportschuhe



**Gäste herzlich willkommen!**

**Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr**

## **Klettern erleben!**

### **Bewegung und Koordination in der Senkrechten**

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

Wer neue Wege sucht, um abwechslungsreich Haltung, Koordination sowie Körperspannung und Balance zu verbessern, kann durch Klettern seine Kraft steigern.

Die Faszination des Kletterns liegt in der nötigen Konzentration, den gezielten Bewegungen und der anschließenden Entspannung. Somit ein optimaler Alltagsausgleich in der heutigen Zeit. Klettern ist leicht erlernbar, auch Anfänger erleben schnell Erfolge.

Einfach mal ausprobieren und selbst die Erfahrung machen, gesichert unter Anleitung der Kletterbetreuer des DAV MSP.



**Doppel-Termin 1**  
**Doppel-Termin 2**

**Donnerstag, 09. März & Donnerstag, 23. März**  
**Donnerstag, 16. November & Donnerstag, 30. November**



Anforderungen:  
Teilnehmer:  
Orgapauschale:  
Infos:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; ab 18 Jahre  
min. 5 Personen / max. 10 Personen  
30 EUR  
Gisela Baum

Anmeldung:  
Ausrüstung:

**vhs Marktheidenfeld | vhs Wertheim | vhs Lohr / Gemünden**  
Sportbekleidung, Sportschuhe



## **Wir begrüßen in unserem DAV-Team**

### **Heike Nötscher**

Kletterbetreuerin

Alter: 47 Jahre  
Wohnort: Zellingen  
Hobbies: Klettern, Wandern, Akkordeon  
Klettererfahrung: seit 5 Jahren in der Halle und gelegentlich auch am Fels  
Motivation: Meine Freude am Klettern weitergeben.





# 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** \_\_\_\_\_