

magazin für bergsteiger

heft 1/2017

# BERLIN ALPIN

Zeitschrift  
des AlpinClub Berlin

Expedition zum  
Cho Oyu im Himalaja  
8201 m



# IHR OUTDOOR-SPEZIALIST

## IN & UM BERLIN

in den Bereichen:

Funktions- & Sport-Bekleidung



Sandalen, Funktions-Schuhe und Wanderstiefel

Bergsport-Ausrüstung & Rucksäcke

Natürlich mit **NIEDRIGSTPREIS-GARANTIE!**



Zelte, Schlafsäcke & Campingausrüstung



Der Schotte empfiehlt

Jack Wolfskin

MAMMUT

VAUDE

THE NORTH FACE

CMP

# McTREK

## OUTDOOR SPORTS

McTREK Berlin, Karl-Marx-Allee 112-114  
10243 Berlin-Friedrichshain • Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr, Sa: 10.00 - 17.00 Uhr

McTREK Berlin Sm@rt-Shop, Wilmersdorfer Arcaden  
Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin • Mo - Sa: 10.00 - 21.00 Uhr

Online-Shop: [www.McTREK.de](http://www.McTREK.de)

McTREK Outdoor Sports ist eine Marke der YEAH! AG, Kelttenstraße 20b in D-63486 Bruchköbel.

Der Winter, kommt bestimmt ... | Foto: Gerd Schröter

## Das fängt ja gut an ...

Der AlpinClub Berlin setzt auf Kooperationen, wenn es darum geht, für seine (kletternen und bouldernden) Mitglieder Trainingsmöglichkeiten zu schaffen, zumal wenn ein ausreichendes (kommerzielles) Angebot in Berlin vorhanden ist. - Vorteile dieser Strategie sind u. a., sich nicht langfristig für eigene Projekte verschulden zu müssen, Kooperationen flexibel zu gestalten und notfalls zu befristen (ein Trend geht möglicherweise auch mal zu Ende) und schließlich aktuell auf neue Spielformen des Kletterns (re)agieren zu können. Man weiß ja nie, was (noch) kommt ... !

Gutes Beispiel für unsere Vorgehensweise ist die erfolgreiche, gerade verlängerte Zusammenarbeit mit dem Süd- und Ostbloc. Hier haben unsere bouldernden Mitglieder seit zwei Jahren die Möglichkeit, zu sehr attraktiven Preisen entweder solo oder aber betreut von ausgebildeten ACB-Trainern diese stark boomende Sportart zu betreiben.

Ganz neu ist jetzt die Kooperation mit der neuen T-Hall (etwa 2.500 m<sup>2</sup> Kletterfläche, 14 bis 17 m hoch). So wie die Halle eröffnet wird (Februar 2017?), zahlen unsere erwachsenen Mitglieder für die Tageskarte dort 11 Euro, Jugendliche 7 und Kinder 5 Euro! Kletterherz, was willst Du mehr? Natürlich wollen wir mehr! Und auch da kann souverän geholfen werden. Schaut Euch einfach mal das auf den nächsten Seiten folgende Touren- und Ausbildungsprogramm unserer Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen an, erstmals koordiniert und auf Mitgliedernachfrage abgestimmt von unserem neuen Ausbildungsreferenten Björn Ludwig.

Sehr gut angefangen hat übrigens auch die neue Jugendarbeit im Verein unter Leitung von Gudrun Petrasch, sowie das Training unserer neuen Wettkampfgruppe unter Leitung von Philipp Bannasch und Rico Schumann, ebenso wie der Seniorsport unter Leitung von Gabriele Wrede.

Ich bleibe dabei: DAS FÄNGT JA GUT AN



„Lieber Staub aufwirbeln, als Staub ansetzen“.  
Hubert Burda,  
deutscher Verleger,  
geb. 1940

Arno Behr  
1. Vorsitzender



Foto: Detlef Buckwitz

6

**Expedition zum Cho Oyu im Himalaja**

Das Lager C1 befand sich auf einem Eisgrat in 6400m Höhe. Das Panorama auf die umliegenden Gipfel war hier natürlich noch grandioser ....



Foto: Lars Reichenberg

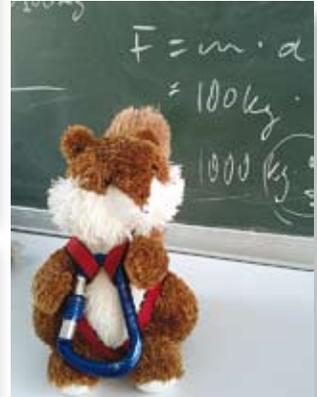


Foto: Tom/AlpinClub

19 **Kletter-Grundlagenkurse**

Toprope, Vorstieg, Große, Kleine ....

50 **Sächsische Schweiz**

Aussicht von der Brandbaude

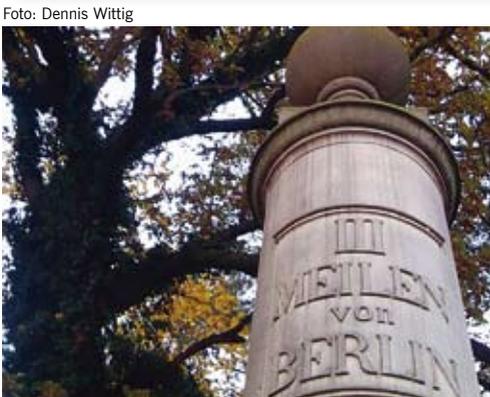


Foto: Dennis Wittig

46 **14 Tagereisen zu Fuß**  
Mit den ausdauernden Wanderern unterwegs



Foto: Gudrun Petrasch

22 **Spandauer Kletterturm**  
Im Falkenhagener Feld, am Spektensee .....

## IMPRESSUM



107. Jahrgang

### Herausgeber:

AlpinClub Berlin, Sektion des Deutschen Alpenvereins, vormals Sektion Charlottenburg e.V.

AlpinClub Center Berlin,  
Spielhagenstr. 4, 10585 Berlin  
Tel. 030 / 34 50 88 04  
Fax 030 / 34 50 88 05  
E-Mail: alpinclub.berlin  
@t-online.de

### Redaktion und Anzeigen :

Gerd Schröter,  
Spielhagenstr. 4, 10585 Berlin  
Tel. 030 / 746 16 15  
Fax 030 / 76 58 74 19  
E-Mail: dav.berlin@alpin  
@t-online.de

### Druck:

Riegert GmbH, Schwedter Straße 5,  
12305 Berlin

Auflage: 2600 Stück

**BERLIN ALPIN** erscheint vierteljährlich; der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder; Leserbriefe und Beiträge kann die Redaktion kürzen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des AlpinClub Berlin gestattet.

### Internet:

[www.alpinclub-berlin.de](http://www.alpinclub-berlin.de)

## INHALT JANUAR/FEBRUAR/MÄRZ

### EDITORIAL

- 3 Liebe Leserin, lieber Leser

### THEMA

- 6 Expedition im Himalaya

### PROGRAMME

- 12 Mitgliederversammlung  
13 Vorträge Geschäftsstelle  
14 Wochentagswanderungen  
15 Normale Wanderungen  
16 Ausdauernde Wanderungen  
17 Spiele-Nachmittage  
17 Sport & Gymnastik  
17 Café Charlotte  
17 Bewegungsangebot f. Ältere  
17 Yoga-Workshop  
26 Ausbildungsprogramm 2017  
30 Alle Termine im Überblick

### CLUB AKTUELL

- 13 Bauernweisheiten  
18 Unsere Jubilare  
18 Geburtstagskinder  
18 Ausleihebedingungen  
19 Kletter-Grundlagenkurse  
20 Neue Mitglieder 2016  
22 Spandauer Kletterturm

### FAMILIE /JUGEND

- 23 New Kids an the Block  
23 Lied zum Partnercheck  
24 Tourentagebuch von Elias  
25 Königshainer Granit  
40 Termine Familiengruppe

### BERICHTE

- 44 Pflanzen/Tiere des Jahres 2017  
45 Gigathlon in Südböhmen  
46 14 ausd. Tagereisen zu Fuß

### SERVICE

- 49 Unsere Kletteranlagen  
49 Schlüsselausleihe  
50 Wandervorschlag Sächs. Schweiz  
52 Bouldern: Krieg im Kopf  
50 Unsere Kletteranlagen  
54 Buchbesprechungen  
58 Postanschrift/Kontoverbindung  
58 Geschäftliches/Öffnungszeiten  
58 Ansprechpartner/Telefonnumm.  
58 Mitgliedsbeiträge 2017  
58 Kündigungsfristen

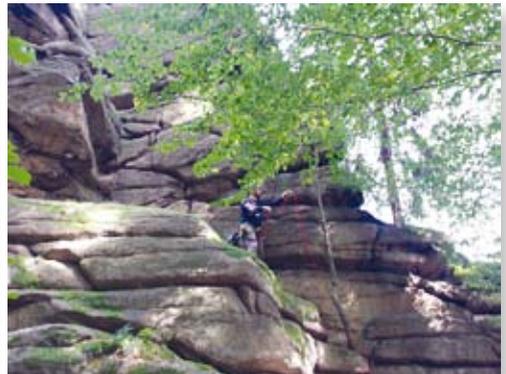
*Unser Umschlagbild zeigt den Blick auf den Cho Oyu im Himalaya (unser Titelthema Seite 6);  
Foto Dr. Detlef Buckwitz*

Verschiedene Fotografen, Montage: Gerd Schröter



**26** Ausbildungsprogramm  
Für jeden etwas - vielseitig wie immer ...

Foto: Tom-Jens-Dieter/AlpinClub



**25** Königshainer Granit  
Klettern an den Wollsäcken (Hamannwand)



**Wer tut sich so etwas an? Vorzugsweise Leute, die im Warmen sitzen und offenbar nicht ausgelastet sind – wie zum Beispiel ich letzten Jahres zur Weihnachtszeit. Nach guten Erfahrungen bei der Besteigung von 7.000er Gipfeln wollte ich mich nun an einem 8.000er messen und wählte mir den Cho Oyu aus. Der Gipfel liegt zwischen China und Nepal und wird von der tibetischen Seite bestiegen.**

*Text & Fotos:  
Dr. Detlef Buckwitz*

## LONG WAY TO THE TOP – EXPEDITION ZUM CHO OYU IM HIMALAJA



Es begann Ende August, als ich mich nach Kathmandu auf den Weg machte. In Nepals Hauptstadt traf sich unsere Expedition. Unsere Truppe war mit australischen (Seane), ukrainischen (Igor), belgischen (Ray), schwedischen (Steffen), französischen (Jean-Luc), irischen (Josh), Schweizer (Toni), US- (2\*John, Farzin, Joshua, Randy) und deutschen (Eric und ich) Pässen international breit aufgestellt. Unser Expeditionsleiter war Daniel Mazur, kurz Dan, der in den USA und in Kathmandu lebt und über langjährige 8.000er-Erfahrung als Bergsteiger und Organisator verfügt.

Expedition ist es, wenn es anders kommt. Ursprünglich wollten wir von Nepal auf kurzem Weg zum Basislager in Tibet fahren. Leider war der Landweg wegen Erdbebenschäden geschlossen. Der Lkw mit unserer Ausrüstung und den Sherpas durfte über einen alternativen Pass nach China einreisen, wir Ausländer mussten nach Lhasa fliegen und anschließend retour in die Berge fahren, was insgesamt 1.800 km Umweg bedeutete. Chinas Straßen waren gut asphaltiert, aber mit einem Tempo-Limit von 40 bis 60 km/h versehen. Weitere Entschleunigung erfuhren wir durch die vielen

Polizeikontrollen. Wer in Deutschland mehr Überwachung möchte, sollte mal nach Tibet fahren.

Der schöne Nebeneffekt war, dass wir in den Genuss kamen, Lhasa kennenzulernen. Tibets Hauptstadt ist eine Reise wert! Mir war klar, dass wir in eine chinesisch geprägte Stadt reisen würden, war aber angenehm überrascht, dass der tibetische Charakter immer noch gut zur Geltung kam. Die moderne Bebauung passte sich der tibetischen Architektur an und insbesondere kamen der Potala und die Klöster architektonisch gut zur Wirkung.

Natürlich führte unser Weg zuvorderst zum Potala, dem Winterpalast der Dalai Lama. Die Silhouette des Palastes auf dem 130 m hohen Roten Berg kennen wir alle. Es war jedoch ungeheuer beeindruckend, als wir die Treppen erklommen, die zu dem oben gelegen Eingang führten. Erst jetzt bekam man einen Eindruck, wie hoch das Bauwerk empor ragte und wie riesig die Anlage ist. Als Museum eingerichtet vermittelt die Einrichtung einen authentischen Eindruck der letzten Nutzung. Auch wenn wir sehr gebeten wurden, innerhalb des Potala keine Fragen zum 14. Dalai Lama zu stellen, war dieser überall präsent.

Besonders beeindruckend empfand ich die Grab-Chörten der früheren Inkarnationen des Dalai Lama und das damit verbundene tibetische Architekturverständnis.

nis. In Europa baute man Kathedralen mit großen Innenhöfen, um darin gut sichtbar Altäre aufzustellen.

In Tibet beheimatete man in den oberen Etagen des roten Palastes bis 17 m hohe, über 3 Etagen reichende goldene Grab-Chörten und Buddha-Statuen, für die insgesamt 3.700 kg Gold verarbeitet wurden. Diese Kunstwerke erhielten ein Zuhause, indem um sie herum nur unwesentlich größere Räume in Tempelarchitektur gebaut wurden. Der Platz reicht gerade, dass man um die Chörten bzw. Statuen herum gehen kann. In den vergleichsweise kleineren Räumen wirken diese umso mächtiger. Einfach unvergesslich.

Das wichtigste tibetische Heiligtum ist der Jokhang-Tempel inmitten Lhasas Altstadt. Seine Umrundung stellt eine der wichtigsten tibetischen Pilgerwegen dar. Potala und Jokhang haben den Aufstand der Volksbefreiungsarmee 1959 unbeschadet überstanden. Im Gegensatz zum Potala fiel der Jokhang während der Kulturrevolution den Roten Garden zum Opfer. Heute erstrahlt er wieder in altem Glanz. Unzählige Gläubige

umrundeten die Anlage in fortwährendem Gebet und warfen sich vor dem Eingang oftmals zu Boden.

Kaum weniger beeindruckend war der Besuch des nahezu touristenfreien Ramoche-Tempels, des zweiten wichtigen buddhistischen Heiligtums in Lhasa. Eigentlich war der Tempel geschlossen. Gute Worte erweichten den diensthabenden Mönch, so dass sich

uns die Pforten exklusiv öffneten und wir in Ruhe die herrlichen Statuen und Wandbemalungen studieren

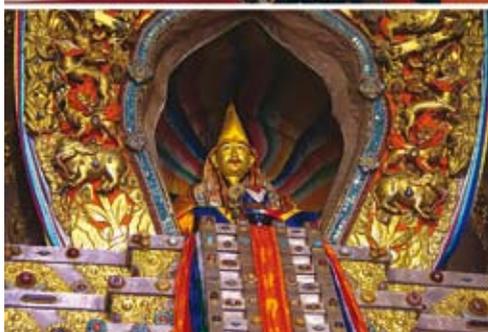
und die meditative Stille dieses Ortes genießen konnten.

Nun auf 3.650 m Höhe angepasst, fuhren wir weiter nach Shigatse (Xigatse) auf 3.850 m Höhe. Auch hier waren wir in einem sehr guten Hotel untergebracht. Am Nachmittag besuchten wir die Klosteranlage Tashi Lhunpo, den traditionellen Sitz des Panchen Lama. Die Anlage hat gigantische Ausmaße und beherbergte früher bis zu 7.000 Mönche von denen die meisten inhaftiert oder ermordet wurden. Attraktionen sind die Grabstüben früherer Panchen Lama. Auch hier ist Gold, was glänzt – in der Summe wie im Potala mehrere Tonnen. Gegen geeignete Spenden durfte man fotografieren, wovon ich regen Gebrauch machte. Die Mönche waren hoch erfreut. Ich auch, bis ich merkte, dass ich mich um den Faktor 10 verrechnet hatte und mich zum Wohltäter entwickelte.

Unser nächster Etappenpunkt war die Kleinstadt Tingri 4.400 m hoch gelegen. Das Hotel war ein

Staatsbetrieb mit gruseligem Service ganz im Gegensatz zu einem winzigen Café auf der anderen Straßenseite, in dem wir ein letztes Mal verwöhnt wurden.

Von hier führte eine Schotterstraße zum Basislager auf 4.900 m Höhe. Hier trafen wir wieder auf unser Gepäck. Am nächsten Tag unternahmen wir kurze Wanderungen oder statteten der lokalen Bar einen



Von oben nach unten:  
Der Potala ist Lhasas Wahrzeichen,  
im Innenhof des Jokhang-Tempels,  
Grab-Stupa des 4. Panchen Lamas.

Besuch ab, je nach Gusto mit Cola oder Lhasa-Do-senbier.

Da wir uns behutsam an die Höhe anpassen wollten, stiegen wir am Folgetag nicht zum Advanced Basecamp auf 5.600 m auf, sondern legten eine Übernachtung in einem intermediate Basecamp auf halber Höhe ein.

Hier wurde das Gepäck auf Yaks verladen. Der weitere Weg führte auf Pfaden über Moränen bergan.

So erreichten wir nach 8 Tagen, an denen wir die Schlafhöhe um 2.000 m steigerten, das Advanced Basecamp (ABC). Neben unseren 5 nepalesischen Sher-

pas sorgte ein 3-köpfiges tibetisches Küchenteam für unser Wohlergehen. Wir kamen in den Genuss einer Vollpension, die jeweils aus mehreren Gängen bestand. Die Idee, uns durch leckeres und abwechslungsreiches Essen überdurchschnittlich mit Kalorien zu versorgen, war deutlich erkennbar.

Der Schweizer Toni und ich waren die einzigen, die den Aufenthalt nicht mit permanenter Diamox-Einnahme kombinierten. Wie nicht anders zu erwarten, waren deshalb bei einigen Teilnehmern auftretende Symptome der Höhenkrankheit schwer diagnostizierbar und langwierig, inklusive akuter Nierenprobleme.

Im ABC legten wir 3 Ruhetage ein. Anpassungsbedingt war der Tatendrang eingeschränkt, so dass die Zeit gemütlich und zügig verging. Ich richtete, unterbrochen von Ess- und Trinkpausen sowie Vormittags- und Nachmittagschlaf, mein neues Heim ein und schwupp, war der erste Tag vorbei.

Am zweiten Tag war die Puja angesetzt, am besten zu übersetzen mit „Ehrerbietung“. Ohne deren Abhaltung ist ein weiterer Aufstieg undenkbar. Sie dient dem Schutz aller Beteiligten und schließt die gesamte Bergausrüstung mit ein. Chimi, unser Chefkellner

bekleidete das Amt des Lama. Eine Puja ist sehr freudbetont, geht mit der umfänglichen Vernichtung von Whisky und Bier einher und endet mit Tänzen zu tibetischer Popmusik. Zum Programm im ABC sollte weiterhin ein Eistraining zählen, für welches auf Grund des Alkoholgenusses ein eigener, dritter Tag eingeplant wurde.

Das Wetter war durchwachsen. In der Sonne war es angenehm warm. Wenn Wolken die Sonne verdeckten, wurde es sofort kalt, so dass man die Daunenjacke suchte. Das Thermometer zeigte auch tags leichte Minusgrade. Nachts kondensierte im Zelt die Feuchtigkeit zu Eis. Diese Eiskristalle hatten die Fähig-

keit, einem morgens beim Aufstehen zielgerichtet in den Hals zu fallen. Dies war ebenso unabänderlich wie die unangenehme Vereisung des Schlafsacks um das Gesichts-Atemloch herum. Positiv lässt sich feststellen, dass es im Schlafsack schön kuschlig war. Wegen der langen Schlafzeiten – was will man nach

dem Abendessen sonst machen – froh man also den größeren Teil des Tages nicht und der Körper war zu 95% warm. Dagegen stand das zweifelhafte Vergnügen, in der Anpassungsphase nachts mehrfach die Toilette aufsuchen zu müssen, was mit einem umfas-

senden Ankleiden kalter Kleidung und Schuhe verbunden war. Zur Förderung der Anpassung waren wir bestrebt, möglichst große Flüssigkeitsmengen in uns hinein zu füllen. Rekordhalter war wohl Josh mit 6 Litern täglich. Einige von uns nutzen ihre Pinkefflaschen und präsentierten morgens stolz die Ergebnisse ihrer nächtlichen Aktivitäten. Das war mir zu blöd und ich blieb bei meinen nächtlichen Ausflügen.

Bei früheren Expeditionen bestand meine Höhenstrategie darin, mehrfach aufzusteigen und so die Höhe



Das Team aller Puja-Gesegneten



Neuschnee im Advanced Basecamp

schrittweise zu steigern. Dans Strategie war es, nur einen einzigen, dafür aber mehrtätigen Aufstieg zu unternehmen und so die Schlafhöhe in kleinen Schritten zu steigern. Der Vorteil bestand darin, dass deutlich weniger Höhenmeter gestiegen werden mussten. Während der Akklimatisation sahen wir zusätzlich zu den 3 üblichen Hochlagern auf jeweils halber Höhe weitere Lager vor. Der Aufstieg erfolgte in der Reihenfolge ABC (5.600m) – C0,5 (5.900m) – C1 (6.400m) – C1 (6.400m) – C1,5(6.700m) – C1,5 (6.700m) – C2 (7.000m) – ABC, also mit 6 Nächten in den Hochlagern.

Die erste Tagesetappe führte auf Schutt und Geröll über den Gyabrag-Gletscher. Die Höhendifferenz war gering, der Weg aber recht weit. Hier, wie auch in den anderen Höhenlagern wurden wir durch unsere Sherpas früh und abends kulinarisch versorgt. Früh gab es Brei und abends meist Nudelgerichte und in den großen Höhen Expeditions-Tütennahrung. Diese schmeckte mir hier genauso wenig wie anderswo, so dass ich dankend darauf verzichtete und mich an mitgenommene Würste und Käse hielt. Ergänzt wurde mein Speiseplan durch Nüsse, Studentenfutter, getrocknete Aprikosen und reichlich Schokolade. Somit hatte ich auch Tauschgüter, um zu leckeren schweizer Köstlichkeiten zu gelangen, beispielsweise zu Kartoffelbrei, der hier Kartoffelstock heißt.

Am zweiten Tag des Aufstiegs erwartete uns der berühmte „Killerhang“, 300 Höhenmeter Schutt in steiler Ausprägung. Von unten aus gesehen schien der Hang in Ermangelung eines erkennbaren Weges unerklärlich. Natürlich gab es einen Pfad, der sich nach oben schlängelte. Das Lager C1 befand sich dann auf

einem Eisgrat. Das Panorama auf die umliegenden Gipfel war hier natürlich noch grandioser als das ohnehin schon tolle Umfeld des ABC.

Das Erreichen des nächsten Lagers C1,5 erforderte die Überwindung einer 90m hohen, aber gut gesicherten Steilstufe aus blankem Eis mit 70° Neigung. Unnötigerweise befand sich unter dieser eine große Gletscherspalte. Dank des massiven Eispickeleinsatzes gab die Eisdecke irgendwann nach und meine Beine befanden sich plötzlich in freier Luft. Dann halfen auch



Weiter aufwärts zu C 1,5

keine Frontalzacken mehr und ich musste mit Armkraft wieder Stand gewinnen. Eigentlich hatte ich hier mit dem Bergsteigen abgeschlossen, wenn mich Dan nicht wie ein Drill-Sergant angeschrien hätte: „Get up! Get up!“ Ich lag ohne jegliche Regung wie Karl der Käfer auf dem Rücken, was Dan als dauerhaft ungesund einschätzte. Dan diagnostizierte dies als fortgeschrittene Auszehrung und verdonnerte mich zu trinken und Schokolade zu essen. Erstaunlicherweise kehrte ich Minuten später ins Leben zurück, allerdings nur, um mir den nächsten Anranger zu holen. Über mir hing Ray fest. Nichts ging mehr. Die Order „Push him!“ konnte ich zwar übersetzen, doch war mir gänzlich unklar, was und vor allem wie ich etwas pushen sollte. Ich dachte irgendwie über eine Hebelwirkung zwischen seinem Hintern, meinem Unterarm und der Steigklemme nach,



Ohne unsere Sherpas, Lakba, Lakba, Jang Bu, Ten Ji, Ang Passang (v.l.n.r.) ging nichts

aber vermutlich piesackte ich Ray nur so lange, bis er sich wieder irgendwie bewegte. So erreichten wir alle glücklich unseren nächsten Etappenpunkt.

Nach einem Ruhetag bereitete der Weg zu C2 keine Probleme. Es galt nur, ein weiteres Steilstück durch eine Bruchzone zu erklimmen, wofür ausreichend Zeit zur Verfügung stand. Die Nacht auf nunmehr 7.000m

Höhe bekam uns recht gut. Akklimatisierung erfolgreich abgeschlossen.

Beim Abstieg richteten wir sowohl auf C2 als auch auf C1 Depots mit der Höhenausrüstung ein, um später mit weniger Gepäck aufsteigen zu können. Meine deponierte Daunenjacke vermisste ich später im ABC chronisch frierend sehr.

Zur Regeneration waren im ABC drei Ruhetage geplant. Die Wetterberichte waren wenig ermutigend. Wir hatten abwechselnd kalten Herbststurm aus dem Norden und schneereichen Nachmonsun aus dem Süden. Am Cho Oyu kämpften beide um die Vorherrschaft. Die Tage begannen dann regelmäßig mit der Feststellung, dass wir nicht aufsteigen konnten, es aber am Folgetag möglich sein sollte und wir noch reichlich Zeit hätten. Später fiel der letzte Halbsatz weg und es folgten Formulierungen wie „mit etwas Glück“ oder „mit viel Glück“. Am 7. ABC-Tag war klar, dass wir sofort aufsteigen mussten, um die Gipfelchance offen zu halten, auch wenn oben noch Sturm wehte. Kurzentschlössen machten wir uns zu Acht auf den Weg in der Hoffnung, das Wetter bessert sich kurzfristig.

Nun gut angepasst fielen auch die Zwischenlager weg. Erstaunlicherweise war der Aufstieg bis 7.000m trotzdem einfacher als beim ersten Mal – was die Anpassung so ausmacht. Jean-Luc ging es hier oben schlecht, so dass er absteigen musste. Wegen des anhaltend stürmischen Windes kamen wir nicht weiter und warteten einen Tag ab. Auf der Rückfahrt wollten wir notfalls einen Tag einsparen.

Tags darauf war nachlassender Wind avisiert. So fasteten wir das Glück beim Schopf und stiegen über

einen 40o steilen Eishang auf C3 auf 7.500m. Auf einem schmalen Band zelteten wir. Weil es merklich kälter und ich gleichermaßen fauler wurde, stieg ich mit vollem Daunenoutfit und Innenschuhen in den Schlafsack. Entgegen von Befürchtungen schlief ich recht passabel, allerdings nur, bis um Mitternacht der Wecker klingelte.

Heute war Gipfeltag! Und es sollte ein langer Tag werden. Tee trinken und Ausrüstung anlegen dauerten ewig. So kamen wir erst nach 01:00 Uhr los. Der Anfang war harmlos und führte mäßig steil auf das gelbe Band zu, einer ca. 50m hohen Felsformation, die es zu überwinden galt. Hier bot sich eine Rinne an, die normalerweise Fels- und Eisklettern erfordert. Wegen des Schneefalls war diese durchgängig vereist, so dass die Steigeisen stets Halt fanden. Spaß erwartet hier oben niemand und so quälte ich mich zentimeterweise nach oben. Das Gehirn schaltet in der mageren Luft auf Sparflamme und legt kaum Erinnerungen ab. Ich war der Langsamste von uns.



*Aufstieg zu C 1*

Toni und Randy, die außer mir ebenfalls ohne Flaschensauerstoff aufstiegen, waren konditionell stärker und die Freunde, die schon auf C3 mit zusätzlichem Sauerstoff geschlafen hatten, waren ohnehin deutlich flotter unterwegs. Da einer der Sherpas grundsätzlich als letzter gehen sollte, hatte ich in Ang Passang meinen persönlichen Begleiter. Nach dem gelben Band folgte ein Steilaufstieg, der uns auf 8.000m Höhe brachte. Ich fand meinen Rhythmus bei 10 Atemzügen je Schritt. Damit schaffte ich ca. 60 Höhenmeter je Stunde, vermutlich eher weniger. Auf dem Gipfelplateau angekommen wusste ich, dass der links aufragende Gipfel der „false summit“ war und man weiter nach rechts



*Während der Anpassung stiegen wir bis C 2 auf 7000 m Höhe*

den „false summit“ war und man weiter nach rechts

hinten gehen musste. Hier durchstriefte man endlose Weiten bis man sich endlich auf einem Hügel wiederfand, der offenbar der Höchste war. Den tollen Blick nach Nepal zu Everest und Lhotse erachtete mein Hirn als nicht abspeichernswert. Also Fehlanzeige, was das betrifft. Auch habe ich keine Ahnung, wann mir wer begegnet war.

Irgendwann war ich noch im Hellen retour auf C3. Wie ich das gelbe Band herunter gekommen bin? Per Abseilen, aber auch hier habe ich keine Erinnerung. Auf C3 war die Übernachtung geplant. Aber die Erleichterung währte kurz. Dan offerierte mir, das ich weitere 500 Hm bis C2 absteigen müsse, andernfalls drohe der sichere Tod. Ich überlegte mir, dass selbiger nicht drohen würde, wenn sich Dan irrte und verkündete, dass ich auf C3 bleiben wolle. Dan hingegen gab sich mit solchen Gedanken nicht ab. Nach „no choice“ ließ er kurzerhand mein Zelt abbauen. Schöner Mist. Ich war so fertig, das ich mich von einem meiner Teleskopstöcke

trennte, weil ich keine Lust hatte, noch einmal 10m bergan zu gehen. In meinem Körper entdeckte ich trotz emsigen Suchens keine Energiereste und konnte nur noch auf den Schokoladen-Trick hoffen. Dieser funktionierte auch diesmal, versorgte zwar meine Muskeln, aber nicht mein Gehirn. Zwischenzeitlich war es dunkel. Der Rucksack war nach Räumung von C3 wieder schwer und ich lief nur noch auf die Lichter von Lager 2 zu. Eine Seilsicherung fand nicht mehr statt, war aber auch nicht erforderlich. Abwechselnd fanden sich Dan und ich kopfüber im Schneegestöber wieder.

Ende gut – alles gut. Letztlich erreichten wir das Lager und ich konnte in meinen geliebten Daunensack krabbeln. Am nächsten Morgen strahlte die Sonne, die Luft verhieß ausreichend Sauerstoff und alles schien schön. Nach einigen Schritten war mir der Irrtum offenbar. Meine Batterien waren nach wie vor leer. Ich war ruck

zuck wieder der Letzte, was mich allerdings wenig beunruhigte. Schließlich verminderte jeder Schritt das Problem.

Bei C1,5 traf ich auf Steffan, der seit Beginn Lungenprobleme hatte, inklusive Krankenhausaufenthalt. Permanent unter starken Medikamenten und mittels einer



Endlich geschafft ... (Cho Oyu, 8201 m)

Unzahl von Sauerstoffflaschen versuchte er den Aufstieg. Nun hockte er mit abgeschaltetem Gehirn vor seinem Zelt. Da er niemanden fand, der es herunter tragen oder ihm abkaufen würde, wollte er nicht absteigen. Nach Dexametason-Gabe trennte er sich von seinem Zelt und folgte mir.

Auf C1 stellten wir die Ausrüstung wieder von „Eis“ auf „Geröll“ um. Hinter mir wachte Ang Passang mit seiner Standardformulierung „Go! Go!“. Zeitweise dachte ich, er hätte kein Verständnis für meinen traurigen Zustand. Er wollte nur vermeiden, dass sich mein Tempo asymptotisch Null näherte. Im ABC angekommen war es dann endgültig geschafft. Farzin erklärte mir, dass er noch

nie einen Menschen gesehen hätte, in dem so wenig Leben steckte. Offenbar gab ich kein gutes Bild mehr ab. Am nächsten Tag räumten wir das Lager und stiegen ab. In zwei Tagen fuhren wir nach Lhasa, wo wir noch fürstlich zum Essen eingeladen wurden. Zurück im quirligen Kathmandu fiel die ganze Anstrengung von uns ab und wir genossen noch zwei schöne Tage mit Sightseeing, Shopping und Feiern. Letzteres beinhaltete in Begleitung echter Amerikaner auch abendliches Eisessen und Nachtclubbesuche. Wenn schon, denn schon.

Insgesamt können wir auf eine unvergleichlich erlebnisreiche und aufregende Zeit zurückblicken. Wir konnten unbekannte Kulturen kennen lernen, grandiose Berge genießen, uns nach Herzenslust ausarbeiten und unsere Grenzen erkunden. Ich zumindest habe meine gefunden.

# Mitgliederversammlung

Der Vorstand des AlpinClub Berlin, Sektion des Deutschen Alpenvereins e.V. beruft hiermit gemäß § 19, Abs.1 der Satzung die alljährliche Mitgliederversammlung zu Donnerstag, **23.03.2017**, 19.30 Uhr, ein.

Ort: AlpinClub-Center Berlin, Spielhagenstr. 4 in Charlottenburg (10585 Berlin),

Verkehrsverbindungen: U2, U7, Bus 109.

Anträge zur Tagesordnung, sowie Wahlvorschläge bitten wir bis spätestens 14 Tage vorher schriftlich einzureichen.

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Der Vorstand

## **Tagesordnung:**

1. Rechenschaftsbericht
2. Kassenbericht
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Haushaltsplan 2017
6. Wahl d. Schatzmeisters
7. Wahl d. Schriftführers
8. Wahl d. Jugendreferenten
9. Wahl eines Kassenprüfers

## Erläuterungen:

Zu Pkt 6 und 7: Die fünfjährigen Amtszeiten des Schatzmeisters, Herrn Uwe Prathel und der Schriftführerin, Frau Britta Trams sind abgelaufen.

Zu Pkt 8: Für den zurückgetretenen Jugendreferenten, Herrn Alexander von Doepf wurde kommissarisch vom Vorstand bis zu dieser Mitgliederversammlung Frau Gudrun Petrasch eingesetzt.

Zu Pkt 9: Die fünfjährige Amtszeit der Kassenprüferin, Frau Andrea Zerbin ist abgelaufen.

Alle Personen werden für eine Amtszeit von fünf Jahren gewählt.



**Elbrus-Erlebnisreisen Alexios Passalidis**  
Bergsteigen, Skitouren, Trekking in:

Kaukasus	Elbrus vom Norden und Dombai
Pamir	Pik Lenin und Trekking
Altai	Trekking mitten in Sibirien
Kamtschatka	Skitouren und Trekking
Baikalsee	Trekking im Winter und im Sommer

Ausführliches Programm, Termine und Preise unter  
[www.elbrus-reisen.de](http://www.elbrus-reisen.de)  
E-Mail: [elbrus-reisen@arcor.de](mailto:elbrus-reisen@arcor.de) - Tel. 0331/280 53 54



Donnerstag, 12. Januar, 19.30 Uhr  
in der Geschäftsstelle,  
Dr. Brigitte Ebner & Arno Behr

## Fahrradtrekking im United Kingdom

Nachdem wir mittlerweile mehr als 20.000 km mit Zelt und Fahrrädern auf interessanten Strecken dieser Welt (teilweise abenteuerlich) unterwegs waren, gingen wir eigentlich davon aus, dass uns in einem zivilisierten Land, wie dem United Kingdom, eigentlich nicht mehr wirklich viel passieren kann. Aber das war ein Irrtum! - Wir haben



unsere Räder noch nie so häufig geschoben, wie in diesem Urlaub!

Gestartet sind wir in Plymouth, um von hier aus via Lands End, Bristol, Holyhead, Liverpool, Isle of Man, Whitehaven und Carlisle in rd. 40 Tagen etwa 1.900 km (24.000 Hm!) bis nach Newcastle zu radeln.

Dabei hatten wir das Streckenprofil völlig unterschätzt! Gerade in Cornwall, aber auch in Wales gab es unendlich viele (wenn auch kurze) Anstiege und Abfahrten und fast immer außerordentlich steil (bis zu 20 %). Es gab anfangs nur selten Tage mit weniger als 1.000 Hm und das bei Etappen von 50 - 75 km. Etwas gewöhnungsbedürftig dann auch das Wetter.

Schnell wurde uns klar, dass unser ursprüngliche Plan das United Kingdom komplett (also bis zur nördlichsten Spitze Schottlands) zu durchqueren, nicht klappen würde und wir lieber noch mal wiederkommen, um auch das noch fehlende Stück (Schottland) zu fahren. Denn auch das kann jetzt schon positiv angemerkt werden, bei sorgfältiger Routenwahl gibt es kaum Probleme mit dem Autoverkehr. - Landschaftlich reizvolle, schmale Asphaltsträßchen - hauptsächlich von der Landwirtschaft genutzt - lassen durchaus ein gemütliches, entspanntes Radeln zu (wären da halt nicht die teils heftigen Steigungen und Gefälle).

Arno & Brigitte

Den kompletten Reisebericht findet Ihr auf unserer Homepage  
[www.arno-behr.de](http://www.arno-behr.de)

Donnerstag, 9. Februar, 19.30 Uhr  
in der Geschäftsstelle,  
Dr. Detlef Buckwitz

## Long way to the top-Expedition zum Cho Oyu im Himalaja

Sie interessieren sich für buddhistische Kultur, die architektonischen Highlights Lhasas oder die endlose Weite Tibets? Sie möchten sich an der Schönheit der Himalajagipfel erfreuen? Sie möchten am Erlebnis einer 8.000er Expedition teilhaben und schauen, wie sich ein Berliner Schreibtischträger hierbei schlug? Letzterer ist der Autor des Vortrages, Detlef Buckwitz, der im Herbst letzten Jahres an einer internationalen Expedition zur Besteigung des Cho Oyu teilnahm.



Wenn Sie das Titel-Thema neugierig machen hat, freuen wir uns, Sie zu dem Vortrag begrüßen zu dürfen.

## Bauernweisheiten für das erste Quartal 2017

**Januar** (Hartung, Schneemonat, Eismond):

Ist der Januar hell und weiß,  
kommt der Frühling ohne Eis,  
wird der Sommer sicher heiß.

**Februar** (Hornung, Narrenmond, Taumond):

Wenn neues Eis Matthias (24.) bringt,  
so friert's noch 40 Tage;  
wenn noch so schön die Lerche singt,  
die Nacht bringt neue Plage.

**März** (Lenzing, Frühlingsmond, Fastenmond):

Taut's im März nach Sommerart,  
bekommt der Lenz einen weißen Bart.



## Wochentagswanderungen

**Termin:** 11. Januar, 11.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Vor dem Bhf Zoo auf dem Hardenbergplatz (Tarif A)  
**Animateure:** Basedow/Lengler, Tel. 873 85 00/ 0151 2805 64 53 (Basedow) 0151 5735 05 13 (Lengler)  
**Streckenlänge:** ca. 5 km (kann für Laufbehinderte verkürzt werden, bitte mit uns sprechen)  
**Beschreibung:** Wir laufen am Landwehrkanal entlang (immer mit einem Gratisblick in den Zoo) und durch den Tier-



garten zur Hofjägerallee. Hier umrunden wir die interessanten Gebäude der Nordischen Bot-

schaften (inklusive Innenbesichtigung des Felleshus) und speisen im Botschaftsrestaurant. Danach gehen wir weiter durch den Tiergarten und beenden unseren Weg mit einem Abschiedskaffee im Restaurant „Giraffe“ (kein Picknick).

**Rückfahrt:** S-Bhf Tiergarten (S5, 7, 75, Tarif A)

**Termin:** 22. Februar, 10.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Vor dem Botanischen Garten in Steglitz, Unter den Eichen 5-10, Bus M48, S1 Botanischer Garten (mit kurzem Fußweg), Tarif B.

**Animateure:** Lengler/Basedow (siehe oben)  
**Beschreibung:** Dem Winter entfliehen und wandeln unter Palmen, vorbei an blühenden Blumen und exotischen Pflanzen möchten wir heute in den Gewächshäusern des Botanischen Gartens. Wenn Petrus es gut mit uns meint, machen wir einen

ausgiebigen Rundgang durch den



Garten im Winterkleid?? Anschließend ins Restaurant zu Speis' & Trank (kein Picknick).

**Rückfahrt:** wie Hinfahrt

**Termin:** 29. März  
**Treffpunkt:** RE 6 Richtung Wittenberge, 2. Wagen von vorn. 9.04 Gesundbrunnen, 9.15 Jungfernheide, 9.22 Spandau (Tarif C). Bitte anmelden wegen Zustiegswunsch und evtl. Abfahrzeitänderung.

**Wandergesellen:** Lengler/Basedow (siehe oben)  
**Beschreibung:** Wir fahren bis Velten und weiter mit dem Bus 824 bis Germendorf (Tarif C). Eingebettet in eine Waldseenlandschaft liegt der Tier- und Freizeitpark Germendorf mit ca.



650 teilweise auch freilaufenden Tieren (4,50 € Eintritt). Beeindruckend ist auch der Schaugar-

ten mit Erklärungen und Nachbildungen zur Erdgeschichte der bis zu 408 Mio. Jahren zurückliegenden Tier- und Pflanzenwelt. An Bistros gibt es kleine Speisen und im Café des Strandhotels lassen wir den Tag vor der Heimreise gemütlich auslingen.

**Rückfahrt:** Wie Hinfahrt .

Fotos: Sigrid Lengler

## Normale Wanderungen

**Termin:** 14. Januar, 10.00 Uhr (pünktl.!)  
**Treffpunkt:** S-Bhf. Wannsee (5-minütige Weiterfahrt mit Bus nach Rathaus Wannsee, 10.07 Uhr; Tarif B)  
**Wanderführer:** Dennis Wittig, Mobiltelefon: 0160-91863484  
**Streckenlänge:** ca. 9 km (inkl. Steigung)  
**Beschreibung:** Am 3-Meilenstein beginnt der Winterwaldweg Richtung Nauener Vorstadt. Es geht westwärts über die Stolper Berge, vorbei an vorzeitlichen Stauchmoränen, zwischendurch lassen wir West-Berlins höchste Erhebung links liegen, passieren die Teufelsbrücke und



Ägyptische Pyramide im Neuen Garten. Foto: Dennis Wittig

besuchen die mit Hieroglyphen verzierte Potsdamer Pyramide um wenig später Schinkel's „ältesten Schinken“ zu Gesicht zu bekommen, indem wir abschließend den Eichberg erklimmen. Einkehr in Potsdam.

**Rückfahrt:** Potsdamer Innenstadt (Tarif C)  
**Termin:** 11. Februar, 10.00 Uhr  
**Treffpunkt:** „Über alle Müggelberge“ Endhaltestelle Bus X69 in Müggelheim, Odernheimer Straße, Ecke Hinter der Düne (Tarif B)  
**Wanderführer:** Dr. Hans-Peter Walter, 030-645 30 32 oder 0175-9 61 35 04  
**Streckenlänge:** ca. 10 km  
**Beschreibung:** Wir wandern von der Bushaltestelle zum Kleinen Müggelsee (gute Gelegenheit für Eisbader) und danach längs des Großen Müggelsee's Richtung Westen. Vor dem Hotel „Müggelseeperle“ bringen wir in die Müggelberge

ab. Wir besteigen den höchsten natürlichen Berg Berlins (Großer



Panorama am Müggelsee; Foto: Dr. Hans-Peter Walter

Müggelberg, 115 m), können den Müggelturm (Höhe 26,1 m / 126 Stufen, 1 €) auf dem Kleinen Müggelberg (89 m) besteigen und erreichen nach einigen ab und auf den Kanonenberg (70 m). Von dort geht es nur noch bergab bis zum Gasthaus „Rübezahl“. Insgesamt sind ca. 150 Hm zu überwinden und ca. 1 km Pflaster zu „treten“. Mit Bus X69 ab Haltestelle Rübezahl am Müggelheimer Damm.

**Rückfahrt:**

**Termin:** 11. März, 10.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Alt-Schmöckwitz, Endhaltestelle der Tram 68. Die Tram 68 ist am S-Bhf Köpenick erreichbar (Tarif B).

**Wanderführer:** Johannes Waldmann, Tel. 6409 49 13, Mobil: 0173 9315783

**Streckenlänge:** ca. 9 km, leichte Wegstrecke  
**Beschreibung:** Die Wanderung führt zunächst über einen Waldweg quer durch die Halbinsel Schmöckwitzer Werder bis zum Krossinsee. Dort folgen wir dem Uferweg ostwärts und gelangen nach Schmöckwitz-Werder. Wir wenden uns nordwärts und erreichen den Oder-Spree-Kanal. An dessen Ufer wandern wir westwärts zum Seddinsee. An dessen Ufer entlang gelangen wir wieder nach Alt Schmöckwitz. Unterwegs können wir etwas picknicken und zum Abschluss kehren wir in oder bei Alt-Schmöckwitz ein.

**Rückfahrt:** wie Hinfahrt (Tarif B)

## Ausdauernde Wanderungen

Dieses Jahr erkundschaffen wir allmonatlich ausgiebige Wanderstrecken auf den attraktiven grünen Hauptwegen, welche weitflächig (mit einer Gesamtlänge von über 555 Kilometern) die Grünzüge der Metropole durchlaufen. Mit kleinen Abwandlungen in arbiträrer Reihenfolge folgen wir diesen Routen, falls hier und dort beachtenswerte Erhebungen am Wegesrand liegen werden die Bergespitzen nach Lust und Laune bezwungen. Darüber hinaus hält sich die Höhendifferenz aber explizit in Grenzen. Vordefinierte Ausstiegspunkte sind stets problemlos auf Anfrage vorhanden um untrainierten Wanderern zu ermöglichen kürzere Teilstrecken zurückzulegen.

### Tour 1/2017

#### „Heiligenseer Weg“

**Treffpunkt:** Sonntag, 22. Januar um 9.00 Uhr am S-Bhf. Friedrichstr.

**Weglänge:** ca. 25 km

**Beschreibung:** Zum Saisonbeginn flanieren wir das erste Wegstück am Kanal entlang



Grüne Hauptwegemarkierung auf Rotbuche; Foto: Dennis Wittig

hinweg vom Spreetal bis wir den naturartigen Plötzen See erreichen. Hier erwarten uns die Rehberge. Nach dem Traversieren der relativ weitläufigen Parklandschaft führt die Nordlichtstraße zum Flughafensee mit Ausblick auf das Vogelschutzreservat, im Fernblick türmt sich eine ehemals höchste Bergerhebung

auf. Die Etappe am Tegeler See-Ufer führt nach 3,5 km hinein in den Wald, mitten durch die Baumberge, die Überbleibsel der letzten Eiszeit sind, und vorbei an Pfulen, Teichen und Gräben gelangen wir zum S-Bahnhof des ländlich geprägten Heiligensee.

### Tour 2/2017

#### „Spandauer Weg“

**Treffpunkt:** Sonntag, 19. Februar um 9.00 Uhr am S-Bhf. Wannsee

**Weglänge:** ca. 24 km

**Beschreibung:** Von der erstmals 1267 erwähnten Osthavelländischen Ortschaft Kladow geht es geradewegs Richtung Berliner Urstromtal. Zwischenzeitig laufen wir

am Aussichtspunkt Breitehorn vorbei und schlendern durch den ländlichen Wohnort Gatow. Die abysmale Schlucht, wo der Slawenfürst Jaxa von Köpenick vor gut 860 Jahren der legendären Überlieferung zufolge von Albrecht dem Bären in die Flucht geschlagen worden sein soll, wird flott passiert bevor es durch die Rieselfelder zum panoramischen Hahneberg weiter geht. Dort leitet uns der Bullengraben nach Spandau-Downtown.

### Tour 3/2017

#### „Havelseen-&Wannseeweg“

**Treffpunkt:** Sonntag, 12. März um 9.00 Uhr am S-Bhf. Pichelsberg

**Weglänge:** insg. 26 km (+ 3,5 km)

**Beschreibung:** Am Stößensee steigen wir über den grünen Hauptweg Nr. 12 auf unseren Havel-Ausdauer Spazierweg ein und laufen südwärts über Schildhorn, Lieper Bucht, Kleine und Große Steinlake.



Impressionen am Havelseenwegesrand; Foto: Dennis Wittig

Am Ausblickspunkt Großes Fenster wechseln wir nach etwas über 10 km Wegstrecke auf den grünen Hauptweg 11. Nach

kurzweiliger Waldesluft, quasi einen Rehsprung entfernt, läge bei Kilometer 16 einer der reichlichen Ausstiegspunkte über den S-Bhf. Wannsee. Nach zwei weiteren Wegstunden entlang an der Uferpromenade erreichen wir den westlichsten Punkt Berlins. Hier endet die Route. Für Unermüdliche warten dann noch zusätzlich die Babelsberghöhen.

Anmeldungen bitte per E-Mail an [dwittig@gmail.com](mailto:dwittig@gmail.com) beim Wanderführer Dennis Wittig, (Tel. 0160/91863484). Teilnahmegebühr jeweils 3 € (Nicht-AV-Mitglieder 6 €).

Falls sich übrigens jemand noch nicht so richtig solch' eine Gesamt-Streckenlänge zutraut aber Interesse verspürt kann man sich gerne einfach bei mir melden. Reguläre Ausstiegsmöglichkeiten (per Nahverkehr) sind unterwegs mehrfach vorhanden. Jeder, der zwei sportliche Beine hat und Ausdauer aufbauen möchte ist willkommen.

## Bewegungsangebot für Ältere

**Termin:** jeden Montag (ganzjährig) auch in den Ferien

**Zeit:** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Spielhagenstr. 4, 10585 Berlin  
**Was erwartet Euch:** Gymnastik und Übungen zum Erhalt der Gesundheit und Mobilität; Gymnastikmatten und Kleinmaterialien sind vorhanden.

Infos bei Gabriele Wrede,  
 Tel.: 033201 44127

Foto: D. Wrede

## Yoga-Schnupper-Workshop mit Claudia

14.01.2017, 13-15 Uhr

Jetzt mit mehr Bewegung und Achtsamkeit ins neue Jahr starten!

Durch Yoga können wir unsere Beweglichkeit erhöhen, Kraft und Flexibilität aufbauen. Zudem ist Yoga eine tolle Ergänzung zum Berg- und Klettersport. Der

Adresse: Yoga Delta  
 Thaerstraße 27, 10249 Berlin  
 S Bahn Landsberger Allee  
 M5, M6, M8



Foto: Kamahike

2-stündige Kurs mit Wanderleiterin Claudia findet zunächst einmalig und in Friedrichshain statt. Weitere Details bei Anmeldung unter: claudia-dav@karmahike.com Kosten: Freiwilliger Spendenbeitrag für Raummiete & Nutzung der Yoga-Matten erbeten.

## Sport & Gymnastik in der Halle

**Termin:** jeden Dienstag von September bis Mai (außer in den Schulferien)



**Zeit:** 19 bis 21 Uhr, Turnhalle Sebastiansstraße 57 in Mitte

Was erwartet euch:

Teil 1 – individuelle Erwärmung und Basketballspiel

Teil 2 – Kräftigungs- und Dehnungs-gymnastik

Teil 3 – Fußballspiel

Infos und Terminbestätigung bei Dr. Helmut Hohmann, Tel.: 201 23 03

Foto: aboutipixel.de/bt-media

## Spiele-Nachmittag

mit Peter + Sigrid, Tel. 873 85 00,

am 05. Jan., 02. Feb.,  
 02. März, weiterhin ab  
 15 Uhr.

Wir freuen uns sehr  
 über neue Mitspieler.

Ein gesundes spiele- und wanderfreudiges  
 Jahr 2017 wünschen Peter und Sigrid.



Foto: aboutipixel.de/Werner.Tobi

## Café Charlotte

Kaffeeeklatsch am 28. Februar um 15 Uhr  
 in der Geschäftsstelle.

(Anmeldung zur besseren Disposition bei  
 Helga Böttcher, Tel. 363 56 54)



Gebacken von  
 Frau Martina Manges

Foto: Gerd Schröter

## Unsere Jubilare im Jahre 2017

25 Jahre Mitglied in unserer Sektion bzw./und im  
Deutschen Alpenverein sind

die Damen **Jutta Hegenauer, Gitta Koven, Gabriele Schmidt,  
Christine Schwarz, Christel Tiegs und Dagmar Williams,**  
sowie die Herren

**Manfred Borchert, Uwe Borrmann, Klaus-Joachim Koven,  
Manfred Krüger, Dr. Robert Romanutzky,  
Thomas Schöler, Marec Wedeqardt und Jürgen Weimann.**

**Der AlpinClub Berlin gratuliert und wünscht alles Gute!**



## Unsere Geburtstags- kinder



in der Zeit vom  
1. Januar bis  
31. März 2017

- 85 Jahre wird:  
Frau Edith Krone
- 80 Jahre werden:  
Frau Dora Pierza,  
Frau Ursula Scherler,  
Herr Winfried Kottenhagen,  
Herr Gerd Schröter
- 75 Jahre werden:  
Frau Jutta Stöcker,  
Herr Harald Rosonke,  
Herr Claus-Peter Simon
- 70 Jahre wrden:  
Herr Jürgen Dobrowsky,  
Herr Erhard Kohlrausch,  
Herr Stefan Schade
- 60 Jahre werden:  
Frau Gerda Kramm,  
Frau Barbara Schwindling,  
Herr Axel Häusler,  
Herr Reinhard Maack,  
Herr Andreas Murczynski,  
Herr Ralf Schwindling,  
Herr Harald Stoth,  
Herr Heiko Wolter
- 50 Jahre werden:  
Frau Heike Kamrad,  
Frau Karin Nitsche,  
Frau Christine Preuß,  
Frau Brigit Richter,  
Frau Petra Schimansky,  
Frau Anette Schmitt,  
Frau Karin Sommerfeldt,  
Frau Swantje Strey,  
Frau Cristina Trancon-Pasche,  
Herr Sven Bonack,  
Herr Michael Fery,  
Herr Thomas Hammes,  
Herr Torsten Kiau,  
Herr Yong Seong Kim,  
Herr Marc Kraft,  
Herr Martin Kress,  
Herr Patrick Lesser,  
Herr Thomas Lienert,  
Herr Christopher Miner,  
Herr Norbert Rambow,  
Herr Frank Sager,  
Herr Michael von Seltmann,  
Herr Dirk Wachholder,  
Herr André Wagner,  
Herr Matthias Wolfrum

**Wir gratulieren**

## Ausleihe von Gegenständen

Die Sektion verfügt über ein größeres Sortiment an Ausrüstungsgegenständen. Dies sind sowohl Wanderkarten/Führer/Bücher/Touren-Disk, als auch Eispickel, Eisgeräte, Steigeisen, Brust-/Sitzgurte bzw. Klettersteigsets, Lawinensuchgeräte, Helme und Wanderstöcke.

Diese Sachen verleihen wir gegen eine Leihgebühr, die ausschließlich zur Refinanzierung und Neuanschaffung von Ausrüstung verwendet wird, an unsere Mitglieder (Mitgliedsausweis vorlegen).

### Bedingungen :

Trotz sorgfältigster Prüfung aller Gegenstände kann durch die Sektion (bzw. deren Beauftragten) keine Haftung für die Sicherheit der Ausrüstungsgegenstände übernommen werden.

Die Ausgabe/Rücknahme erfolgt nur während der Geschäftsstunden.

Für nicht mehr nutzbare Gegenstände haftet der Nutzer (bei Rückgabe bzw. Verlustmeldung) zum Zeitwert.

### Wanderkarten :

Leihgebühr 0,50 € (keine Kauton)

### Führer, Lehrpläne, Bücher, CD's :

Leihgebühr 1,00 € (keine Kauton)

### Videos :

Leihgebühr 2,50 € (keine Kauton)

### Technische Ausrüstung :

Leihgebühr 0,50 € pro Tag (je Komponente)

Kauton 25,00 € (je Komponente)

Leihgebühr und Kauton verstehen sich je Teil.

### Lawinensuchgeräte (Sonderkondition, nur im Set):

„Lawinensuchgerät“, Sonde und Schaufel, zusammen 3,00 € pro Werktag und zusammen 50,00 € Kauton.

Ausgeliehen bzw. zurückgegeben werden kann Montag bis Freitag von 16 bis 18 Uhr; eine Beratung kann nur nach vorheriger Absprache stattfinden.

## Kletter-Grundlagenkurse des AlpinClub

Die Kletter-Grundlagenkurse des AlpinClubs Berlin, die mehrere Trainer des Vereins inhaltlich nach den Vorgaben des DAV-Kletterscheinprogramms ausgerichtet und seit 2014 in strukturierter Form anbieten, erfreuen sich bei Jung und Alt großer Beliebtheit.

Die ersten beiden Kurse, die jedes Mitglied absolvieren sollte, das die Boulderhöhe an der Kletterwand überschreiten möchte, sind zunächst das Klettern und Sichern im Toprope (d.h. das Seil hängt schon in der Umlenkung und hält einen immer von oben); und wenn das gut klappt, ein Vorstiegskurs, bei dem die Kletterin das Seil selbst nach oben bringt, indem sie es stückchenweise in Zwischensicherungen einhängt.

Die Teilnehmerkonstellationen sind sehr unterschiedlich und wir versuchen die Grüppchen passend zusammenzustellen. Mal sind es nur Erwachsene, mal Eltern mit Kindern, oder auch Kinder ähnlichen Alters, die lernen sich gegenseitig zu sichern. Dass Kletternde und Sichernde ein ähnliches Gewicht haben, ist dabei durchaus von

Vorteil, sichernde Kinder müssen aber körperlich und vom Verantwortungsbewusstsein in der Lage sein, das Leben des Kletterpartners in die Hand zu nehmen. Das ist individuell unterschiedlich, Richtwerte sind 10 Jahre beim Toprope und 12 Jahre beim Vorstieg sichern.



*Barbara, Christiane, Benjamin, Jens und Thomas mit Kletternachwuchs Annika, Lennart, Timm und Valentin beim Familien-Topropekurs im Oktober  
Foto: Tom / AlpinClub*

Drehscheibe unserer Kurse ist unsere Kletterhalle im Hüttenweg, bei gutem Wetter gehen wir auch mal an eine Außenanlage, oder machen einen Termin in einer der höheren Hallen Berlins. Zum Fallen, das wir im Kurs auch üben, braucht man Höhe – je höher, desto sicherer. Das ist wie beim Piloten, im Tiefflug über dem

Boden ist es auch dort am gefährlichsten.

Auch 2017 bieten wir euch wieder ein reichhaltiges Kursangebot, schaut dazu in die Übersicht im Jahresprogramm.

Anmeldungen und Rückfragen nehmen wir gern unter der Mailadresse

**[kurse@alpinclub-berlin.de](mailto:kurse@alpinclub-berlin.de)**

entgegen.

Euer Tom

Trainer C Sportklettern und Koordinator Grundlagenkurse

Reparaturen

Schauenster

Isolierverglasungen

Abholdienst

Bilderverkauf

Bildereinrahmungen

Bauglaserei

Spiegel

Möbelgläser

Versicherungen

**Werner Horwitz  
Glaseri GmbH**

Sonnenallee 131  
12059 Berlin (Neukölln)

Telefon (030) 681 28 78  
Telefax (030) 686 57 87

# Neue Mitglieder

Der AlpinClub Berlin konnte im Jahr 2016 die folgenden 408 neuen Mitglieder begrüßen. Damit haben wir per 01.01.2017 nach Abzug der Abgänge 3433 Mitglieder, das sind etwa 2,5% mehr als vor einem Jahr. Davon sind 1979 A-, 646 B-, 68 C-Mitglieder, 217 Junioren und 523 Kinder bzw. Jugendliche.

Abraham Mara Theresa  
 Abramowicz Amadeusz  
 Ahrends Judith  
 Albrecht Svende  
 Arras Sabine  
 Asseburg Muriel  
 Augustin Daniel  
 Augustin Lutz  
 Augustin Teodora  
 Awiszus Andreas  
 Bauer Julia  
 Bauer Luise  
 Baumann Björn  
 Baumann Florentine  
 Baumann Lavinia  
 Baumann Leander  
 Baumann Lian  
 Beerhues Aaron  
 Beerhues Ruben  
 Beerhues Veronika  
 Beerhues Wilhelm  
 Bernau Jean-Paul  
 Bernhardt Helmut  
 Bieda Niklas  
 Biedermann Indre  
 Biedermann Jürgen  
 Biedermann Lina  
 Biedermann Lukas  
 Biedermann Tomas  
 Bieger Rolf  
 Bienmüller Annika  
 Bienmüller Julia  
 Bienmüller Klaus  
 Bienmüller Lukas  
 Biowski Fritjof  
 Böcker Astrid  
 Böhm Cornelia  
 Borchert Boris  
 Borst Andreas  
 Borst Caroll  
 Borst Lennard  
 Böttcher Lars  
 Brandenburg Leif  
 Breckenfelder Jens  
 Bredner Elisabeth  
 Breidenstein Kiara  
 Brieger Jochen  
 Brinkmann Sunniva  
 Bumbers Jozsef  
 Burgfeldt Felix  
 Burkard Timmy  
 Burkert Nadine  
 Cahnbley Antonia  
 Cahnbley Jana  
 Cahnbley Pauline  
 Chemnitz Birgit  
 Chemnitz Michael  
 Chemnitz Robin  
 Christ Yvonne  
 Corlett Catherine  
 Damm Doreen

David Binnerger  
 Deroo Sophie  
 Deters-Nolte Andrea  
 Diens Frank  
 Dilschneider Andreas  
 Döhnert Gregor  
 Döling Jonathan  
 Domes Gesa  
 Döring Angelina  
 Effner Kirsten  
 Eggers Justus  
 Engel Lena  
 Engelbrecht Pao  
 Enghardt Matthias  
 Engler Marc  
 Engling Martin  
 Erb Michael  
 Essoun Brigitte  
 Evenius Laura  
 Evler Lilith  
 Evler Renate  
 Eynaudi Delphine  
 Fischer Annette  
 Fischer Felix  
 Fischer Sebastian  
 Fitzner Matthias  
 Fleischer Maximilian  
 Flühöh Markus  
 Fogt Helmut  
 Fojdl Eszter  
 Foityn Daniel  
 Fonarob Hanna  
 Fonarob Lea  
 Fonarob Mark  
 Fonarob Sandra  
 Friederichs Silke  
 Gadczikowska Robert  
 Galyga Raimund  
 Gatzka Vanessa  
 Gerber Eva  
 Gerlach Melina  
 Giese Anna-Helen  
 Gisa Anett  
 Glantz Alexander  
 Glücklich Jannis  
 Glücklich Sonja  
 Glücklich Tilman  
 Gnuo Patric  
 Goll Philipp  
 Gotzkowsky Isabel  
 Grella Burkhard  
 Grella Philipp  
 Großkinsky Friedrich  
 Großkinsky Henry  
 Großkinsky Katharina  
 Grothe Simon  
 Gulya Judit  
 Günther Gerd-Ulrich  
 Hackstein Katharina  
 Hajduk Oliver  
 Härle Carola

Harnisch Lisa  
 Heitjohann Jens  
 Hering Ramona  
 Herrmann Frank  
 Herrmann Marion  
 Hertwig Roland  
 Hieronimus Georg  
 Hildebrand Michaela  
 Hoffmeister Anja  
 Hollitzer Helene  
 Huber Mika  
 Huber Timo  
 Hübner Marcel  
 Ihrke Klaus  
 Ihrke Malve  
 Isidorczyk Ariane  
 Isidorczyk Miriam  
 Jaap-Kluge Anette  
 Jaensch Martina  
 Janal Ruth  
 Jarolin Maria  
 Jost Veit  
 Kämmerling Hans-Georg  
 Kasbaum Wolfgang  
 Kaser Hendrik  
 Kath Andreas  
 Katzur Silvia  
 Kayser Carl-Louis  
 Kayser Claudia  
 Kendik Nicolas  
 Kiau Andrea  
 Kiau Lennart  
 Kiau Linus  
 Kiau Torsten  
 Klein Holger  
 Klein Silvia  
 Kleinschmidt Helmut  
 Kleist Brigitte  
 Kleist Dieter W.  
 Klemeyer Debbie  
 Klemeyer Nicolas  
 Klimke Jens  
 Klimke Karen  
 Klimke Luisa  
 Kloskowski Lukas  
 Kluge Eva  
 Kluge Johannes  
 Kluge Konrad  
 Knippschild Elmar  
 Koch Jens  
 Kohl Ulrich  
 Krause Julia  
 Krause Sebastian  
 Kronast Anke  
 Kronast Fabian  
 Kronast Florian  
 Kronast Timo  
 Küchen Volker  
 Kuchling Pauline  
 Kuhlmann Kirsten  
 Kuhlmann Melina  
 Kuhlmann Phillip  
 Kütter Patrick  
 Kütter Bettina  
 Lagodzinski J. A. Gregor  
 Lagodzinski Ludwig  
 Lange Carsten  
 Lange Madeleine  
 Lange Ulrike  
 Langguth Veronika  
 Lanz Ole  
 Latzel Wolfgang

Leenen Arno  
 Lehmann Rainer  
 Lenz Falko  
 Leonhardt Dirk  
 Licharz Elektra  
 Licharz Konstantin  
 Licharz Mathias  
 Licharz Youzhen  
 Liebelt Ingrid  
 Liebelt Paula  
 Liebelt Rafael  
 Liebelt Stefan  
 Linke Stephanie  
 Lück Ariane  
 Lück Janus  
 Lück Matthias  
 Luckow Nikolai  
 Lützkendorf Finn Eric  
 Lützkendorf Helena Luisa Reen  
 Lützkendorf Ralf  
 Mahr Barbara  
 Maisels Leo  
 Malz Margret  
 Marotschek Christa  
 Mattheus Susanne  
 Matthias Sabine  
 Mehls Heiko  
 Mehls Helena  
 Mehls Linnea  
 Meincke Christina  
 Meister Beate  
 Meiswinkel Lina  
 Melerski Michael  
 Mensing Birgit  
 Messer Barbara  
 Mette Florian  
 Meurer Marc  
 Michalczyk Tanja  
 Mitchell Joanna  
 Mittag Gertraude  
 Müller Paula Luise  
 Nagels Charlotte  
 Neubert Sabine  
 Neumann Andreas  
 Neumann Daniel  
 Neumann Leni  
 Neumann Uwe  
 Neumann-Terkowski Gabi  
 Nickel Aljoscha  
 Nohles Natalie  
 Nolte Christian  
 Nolte Ella Margret  
 Nolte Gesa Carolin  
 Nolte Mina Charlotte  
 Pabst Volker  
 Perwitz Julian David  
 Petchanka Arkadz  
 Peter Katharina  
 Pichl Daniel - Steven  
 Pieniazek Agnieszka  
 Pieniazek Damian  
 Pillokeit Pascal  
 Pilz Matthias  
 Pipereit Robert  
 Plank Peter  
 Plikat Jochen  
 Plikat Marta  
 Plötz Andreas  
 Poetschlag Malte  
 Potempa Lucas  
 Prigge Marius  
 Rabe Philipp

Rachner Robert  
 Ratmann Bela  
 Ratmann Katrin  
 Ratmann Manja  
 Raufmann René  
 Rebitzki Katrin  
 Regenbogen Johanna  
 Reich Mailin  
 Reich Marisa  
 Reichenberg Doris  
 Rein Kira  
 Rein Tatjana  
 Reinhardt Sascha  
 Reinicke Peter  
 Richter Vivienne  
 Riesner Christian  
 Rissmann Ingo  
 Rohleder Anna-Lisa  
 Rohleder Anna-Maria  
 Rohleder Eva-Maria  
 Rollwage Ann-Katrin  
 Rönicke Katrin  
 Roscher Julia  
 Rossberg Tanja  
 Rothe Johanna  
 Rugenstein Jonas  
 Ruhnau Kim  
 Ruß Emil Edgar  
 Ruß Sebastian  
 Sarota Adam  
 Sarota David  
 Sarota Jonathan  
 Sarota Mathilda  
 Sarota Natalia  
 Saulnier Léonie  
 Schäfer Melanie  
 Scharff Philipp  
 Scharnik Oliver  
 Schasse Theresa  
 Schelle Henning  
 Schiefke Thomas  
 Schiepe Nicolas  
 Schiprowski Nicola  
 Schmidt Felix  
 Schmidt Henry  
 Schmidt Rainerr  
 Schmidt Romy  
 Schnabel Anja  
 Schnauß Björn  
 Schneider Louisa  
 Schoenherr Maik  
 Schoenherr René  
 Schofield Catherine  
 Schönewolf Friedemann  
 Schröder Andrea  
 Schröder Dennis  
 Schubert Manuel  
 Schüler Kerstin  
 Schulz Bettina  
 Schulz Ronny  
 Schulz-Muscate Kristian  
 Schulze Maurus  
 Schulze Thomas  
 Schulze Uwe  
 Schürmann Marco  
 Schwarz Marcel  
 Schwarzbach Helene  
 Seesko Laurenz  
 Sehrndt Louise  
 Sieczkowski Marcin  
 Sieder Andreas  
 Simon André

Skuplik Leon Bastin  
 Soltani Ghodrat  
 Sommer Beate  
 Sommer Hubert  
 Stefanowske Mara  
 Stefanowske Paul  
 Stefanowske Vera  
 Stoller Kim Robin  
 Stoth Harald  
 Stöwhaas Aline  
 Stöwhaas Christina  
 Stöwhaas Peter  
 Straff Emma  
 Straff Tristan  
 Strönisch Annika  
 Strozyk Robin  
 Stulz Peter  
 Tetzner Chris  
 Thierfeldt Nicolas  
 Thomas Anton  
 Thomas Aurelia  
 Thomas Stefan  
 Trommer Peggy  
 Trommer Silas  
 Twardzik Lasse  
 Twardzik Linus  
 Ulbricht Ronja  
 Unger Monika  
 Urban Tim  
 Vardarova Lora Boykova  
 Vergeest Joshua  
 Vergeest Thomas  
 Vögtle Linus  
 Vögtle Philipp  
 Vollmann Susanne  
 von der Ahe Carlotta  
 von der Ahe Leo  
 Voß Charlotte  
 Voß Christiane  
 Voß Jonna  
 Voß Lennart  
 Voß Thomas  
 Wagner Brian Edward  
 Wagner Luke Gabriel  
 Wagner P. Maximilian  
 Wall Ekkehard  
 Walluszik Sandra  
 Wambach Karl  
 Waskowski Andreas  
 Weber Christoph  
 Weinholz Franziska  
 Weinmann Stefanie  
 Wenzel Mario  
 Westenfelder Laura  
 Wieduwilt Vivien  
 Wilhelm Marius  
 Windelen Anton  
 Windelen Johan  
 Winhoff Emilie  
 Winhoff Silas  
 Winter Mathilda  
 Wloch Sabine  
 Wolf Ann-Kathrin Jennifer Alisa  
 Yekda Bayezid  
 Yekda Ferit  
 Yekda Nermin  
 Yekda Sueda  
 Zepter Margarete  
 Zimmerman Jon  
 Zimmermann Judith

# Spandauer Kletterturm



*Links der Spektesee vom „Gipfel“ des Kletterturmes aus gesehen, unten Klettern in der Abendsonne; Fotos von Gudrun Petrasch*

Im April starteten wir bei erfrischenden Temperaturen den regelmäßigen stattfindenden Klettertreff am Dienstag. Die Idee war, dem tollen Kletterturm eine Plattform im ACB zu geben und in wechselnden Seilschaften auch ohne Vorstiegskenntnisse das Erlebnis „Fels“ zu ermöglichen.

Bei der Beteiligung ergab sich eine bunte Mischung von jung bis alt, Könnern und Schnupperern und einfach nur Neugierigen. Die Tage wurden länger und die Kletterzeiten weiteten sich ebenfalls aus, weil das Klettern in den Abend und den zauberhaften Sonnenuntergang über dem Spektesee hinein magische Augenblicke erleben ließen. In den Sommermonaten sorgte ein Sprung in den Spektesee für Abkühlung.

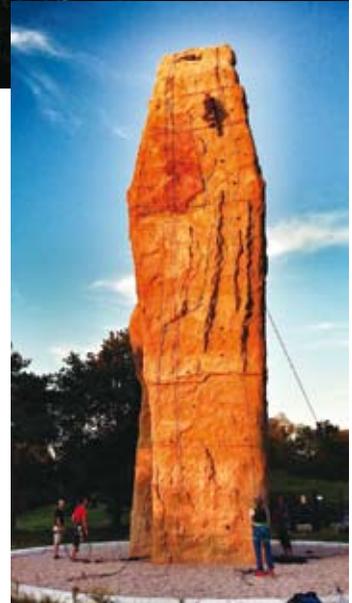
Spaziergänger, Sportler und Familien blieben fasziniert stehen um zu sehen, wie man da eigentlich hoch kommt und gaben lustige Kommentare und Prognosen ab.

Nach einer Zeit geringerer Beteiligung in den Sommerferien (es musste kein Termin ausfallen, da dankenswerter Weise Tom, Andreas und Jakob während unseres Urlaubes vertreten haben) füllte sich das Rondell um den Turm im Herbst zunehmend.

Der Spandauer Kletterturm ist definitiv ein Gewinn für den ACB und das „Falkenhagener Feld“, so heißt der Park rund um den Spektesee. Er bietet neben einer Badestelle samt Toiletten und Kiosk, Volleyballfeldern und einem Mehrgenerationensportplatz auch eine attraktive BMX-Lokation und ein Gelände für den Trendsport „Parkour“.

Den Abschluss der Saison feierten wir etwas wehmütig mit einem Grillfest gleich bei uns um die Ecke und einhellig bekundeten wir unsere Vorfreude auf den nächsten Frühling und den Neustart in die Klettersaison am Spandauer Kletterturm.

Gudrun und Gerald Petrasch



## New Kids on the Block

Seit Oktober bouldern die New Kids on the Block in der Berta Block-Boulderhalle in Pankow. Die Bouldergruppe für Mädels und Jungs zwischen 10 und 14 Jahren trifft sich immer donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr. Neben viel Bouldern stehen vor allem Bewegungsspaß und Boulderspiele im Vordergrund. Einmal im Jahr werden wir in ein Bouldergebiet fahren und draußen bouldern und zusätzlich Ausflüge in andere Berliner Boulderhallen machen. Die Teilnahme am Training der New Kids on the Block ist kostenlos, der Eintritt in die Berta Block



Zahnbürste im Einsatz: Griffe schrubben ....; Foto: Frieda

kostet für die Teilnehmer\_innen 4,50 Euro. Bitte bringt Sportkleidung, Kletterschuhe oder saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mit (keine Glasflaschen). Kletterschuhe können bei Berta Block zum Preis von 2 Euro geliehen werden. Adresse: Berta Block Boulderhalle Mühlenstraße 62 13187 Berlin Schnupperbouldern ist möglich.

Bitte meldet euch vorab an bei Frieda per E-Mail: [friederike.busch@freenet.de](mailto:friederike.busch@freenet.de) oder telefonisch 0162/6789070.

## Kommt ein Smartphone geflogen

T: Tom Pfeifer 2016

Lied zum Partnercheck

M: Wenzel Müller 1822



1 Kommt ein Smartphone geflogen, fällt hernieder auf mein' Kopf. Hätt' ein' Helm ich getragen, wäre jetzt kein Blut am Schopf.

3 Häng' kopfüber im Sitzgurt wie kann mir das nur passier'n? Blöd dass er sitzt zu locker, lässt das Blut mir gefrier'n.

5 H-M-S in den 'biner, prima, ja, sie schlägt um! Drückt das Seil auf den Schnapper - der ist offen! Wie dumm.

2 Hab 'nen Knoten gebunden vorn am Gurt in meine Schlauf'. Leider fehlte 'ne Windung, und nun geht er langsam auf.

4 War wohl falschrum, der Grigri, warum hab ich's nicht gecheckt? Nun rauscht's Seil durch die Hände, fällt der Partner in den Dreck.

6 Hab kein' Knoten am Seilende - warum ist der Wandfuß schräg? Leider fehlen fünf Meter, und schwupps ist der Partner weg!

uraufgeführt auf der Jonsdorfer Hütte im Oktober 2016



# Aus dem Tourentagebuch von Elias!

Dieses Mal: Klettern im Königshainer Granit

Dieses Mal möchte ich Euch von meiner Kletterfahrt nach Königshain berichten. Aufgrund der Rückmeldungen zu meinen vorherigen Berichten werde ich diesmal nicht so doll auf die Essensangelegenheiten eingehen.

Das Abenteuer begann für mich bereits in Falkensee. Ich musste alleine mit Zug und S-Bahn nach Lichtenberg fahren, um zu Papa auf die Arbeit zu kommen. Wir luden noch den Tom ein, und dann ging es nach Görlitz, wo wir Jens und Ronny trafen. Am nächsten Morgen fuhren wir nach Königshain um dann ein paar Minuten zu Fuß zu gehen, um in den Steinbruch *Paradies* zu kommen.

Als wir ankamen, fing Papa an, einen Kaffee zu kochen, während ich sofort das Bouldern anfang. Als der Rest der Truppe dann auch endlich in der Lage war zu klettern, ging es los. Als erstes bin ich den *Alten Weg* im Vorstieg (III) geklettert. Am Anfang dachte ich mir noch, dass das auch gut in Turnschuhen gehen müsste, aber ab einer bestimmten Höhe waren die Schuhe untauglich, und ich habe mir meine Kletterschuhe hoch werfen lassen. Ging gleich viel besser! Außerdem bin ich noch die *Damentour* (V) im Vorstieg geklettert. Die anderen Touren, die *Verschneidung* (V) und die *Delikatess*e (VIIc), bin ich nur noch im Toprope geklettert. Und die *Delikatess*e war echt fies. Mit der Hilfe von anderen Routen, zu den ich mich hinschwingen konnte, kam ich hier zwar hoch, aber es war eine Quälerei. Ich bin manchmal einfach noch zu klein. Erwähnenswert ist noch, dass man zum *Alten Weg* ganz



bequem von der Seite über die Bänder kommen konnte. Papa fand es nicht sehr lustig, dass er komplett eingebunden am Klettern war, während ich einfach so in Turnschuhen neben ihm stand. Gab Mecker...

Abends waren wir in Görlitz und kurz in Polen, wo es allen schmeckte, nur mir nicht so richtig.



Sonntag: Wir fuhren wieder nach Königshain. Dieses Mal nicht in den Steinbruch, sondern an die *Teekanne*, oder war es die *Kaffeekanne*? Keine Ahnung. Hier kletterte Tom im Vorstieg, und wir machten den Nachstieg mit anschließendem Abseilen. Die erste war für mich schwer, weil ich so klein bin. Ich schaffte sie trotzdem. Die zweite war leichter. Man musste die Kamintaktik anwenden.

Abgeschlossen hatten wir den Tag mit dem Besuch des Granitabbau-museums mit Führung durch den Steinbruch. War sehr interessant. Ist zu empfehlen. Außerdem konnte man dort mal selber auf Granit klopfen. Im Anschluss ging es wieder zurück nach Berlin.

Danke an Tom für die Organisation und danke auch an die anderen Kletterer. Ich komme beim nächsten Mal gerne wieder - mit wenn ich darf.

Euer Elias



Fotos (beide Seiten):  
Jens/AlpinClub, Tom/AlpinClub  
Dieter/AlpinClub



Weitere Informationen und Bilder kannst Du finden unter:  
<http://t201609.spaas-am-berg.de>

## Königshainer Granit

Königshain liegt in der Oberlausitz im Freistaat Sachsen, unweit von Görlitz.

Schon in Berlin findet man Granit aus den Königshainer Bergen in verschiedener Form, sei es in der Skulptur der Mutter Heimat im Sowjetischen Ehrenmal Treptow, im Reichstagsgebäude oder seit dem 19. Jh. als allgegenwärtige Gehwegplatten. Diese sind typischerweise 1 m breit und unterschiedlich lang, auf der Unterseite rau und bauchig, oben mit einer glatten Schnittfläche, und werden daher auch „Schweinebäuche“ genannt. Es sind die Krustenplatten aus dem Steinbruch, die rauen Außenseiten der Rohblöcke.

Granit ist ein Tiefengestein, ein „Plutonit“, nach dem römischen Gott der Unterwelt. Granit ist magmatischen Ursprungs, aus einer Gesteinsschmelze tief im Erdinneren langsam erstarrt. Die hauptsächlichsten Bestandteile des Gemenges sind: Feldspat, Quarz und Glimmer (... die drei vergess' ich nimmer).

Im großflächigen Lausitzer Granitmassiv, eine Milliarde Jahre alt, stieg im Oberkarbon – vor 275-300 Millionen Jahren – neues Magma schornsteinartig auf und formte so den jüngeren, regionalen „Stockgranit“ der Königshainer Berge.

Weitere geologische Prozesse, insbesondere Hebungen und Abtragung von Deckschichten, führten zum Aufreißen senkrechter Klüfte und waagerechter Entlastungsfugen.

Im subtropischen Klima der Kreidezeit und des Paläogens, vor 80-30 Millionen Jahren, verwitterte der Granit stellenweise unterirdisch bis in 40 m Tiefe unter Bildung von Kaolin (Porzellanerde). Es verbleiben rundliche Steinformen. Wenn sie frei liegen, muten sie wie übereinander gestapelte Säcke



oder Matratzen an, daher Wollsackverwitterung genannt. Die Klüfte und Fugen sorgten für eine gute Spaltbarkeit bei der über 200 Jahre betriebenen Steinbruchtätigkeit. Kletterer freuen sich beim Legen von Klemmkeilen.

Das abgebaute Gestein wurde in ganz Deutschland verbaut. Der letzte Ausverkauf der Brüche erfolgte zur Pflasterung des Münchner Olympiaparks für die Spiele 1972, gegen gute Devisen für die DDR.

Im Granitabbaumuseum, zwischen Auto und Kletterfelsen, kann man sowohl die geologische Geschichte als auch die schwere Arbeit in den Brüchen erkunden.

Von den zwei vorkommenden Varianten ist der blau-graue Granit besonders farbbeständig, der gelbliche hat einen hohen Eisenanteil und wird nach dem Abbruch schnell rostbraun.

Der „rostige“ Stein war schlechter verkäuflich, man liess ihn stehen. So finden wir Kletterer dicht beieinander zwei völlig unterschiedliche Klettererlebnisse am gleichen Gestein: kantig-blockige Strukturen und Bohrlochreste an der gebrochenen; rundliche Sloper an der Wollsack-Wand.

Manchmal gibt es sogar beides auf der Vorder- und Rückseite, wie an der Hamannwand, auch Kaffeekrug genannt, lieber Elias. Sport- und Tradstil, alles ist hier möglich.

Interessant ist noch, dass Kletterer und Geologen die Felsen gern verschieden benennen. So bilden die drei Löcher des Firstensteinbruchs nun die Kletterfelsen Kolosseum, Elysium und Paradies.

Eurer Tom

*Topo: Schmeißer, J.: Sportkletter- und Boulderführer Ost-sachsen. Bergsportverlag Dresden, 2. A. 2014.*



# Pension Danler

www.pension-danler-stubai.at  
 Plöven 13 \* A-6165 Telfes  
 Stubaital/Tirol  
 Tel. 0043 / 5225 / 62 476  
 Fax 0043 / 5225 / 62 476 / 13  
 E-Mail: heidi@hausdanler.at  
 Alle Zimmer mit Du/WC  
 und Balkon/Terrasse;  
 WLAN im Haus

5% Rabatt für Mitglieder  
des AlpinClub Berlin (Ü/F)

## AlpinClub Berlin - Ausbildungsprogramm

Auch für das Jahr 2017 erhaltet ihr frühzeitig eine Vielzahl an Weiterbildungs- und Fahrtvorschlägen von unserem Ausbildungsteam. Im letzten Jahr hat sich einiges in unserer Sektion getan und das insbesondere auch im Referat Ausbildung. Vor allem haben wir Anstrengungen unternommen unser Angebot an Wanderungen im Mittel-, wie auch im Hochgebirge und bergsteigerischen Unternehmungen bis hin zu Hochtouren zu vergrößern und uns stärker an eure Bedürfnisse anzupassen. Die Früchte unserer Arbeit könnt ihr im Abschnitt „Farten außerhalb Berlins“ ernten.

Zwei wichtige Neuerungen bezüglich der Anmeldung und Durchführung unserer Fahrten möchte ich kurz genauer erläutern, um Missverständnissen vorzubeugen. Seit der zweiten Hälfte dieses Jahres verwenden wir ein neues Anmeldeformular und fragen bereits vor Antritt unserer Fahrten vor allem einen sogenannten Notfallkontakt von allen Teilnehmern ab. Wichtig zu wissen ist nun, dass die Formulare und die darauf gemachten Angaben zu keiner Zeit in irgendeiner Datenbank landen oder von uns aus irgendwohin geschickt werden, so lange es nicht zu einem schweren Unfall auf einer Fahrt kommt. Erst in einem solchen Fall wird das Formular, das bis dahin im Postfach unserer Geschäftsstelle liegt, an ein sogenanntes Kriseninterventionsteam weitergegeben, damit dieses dann ohne Umwege und bevor zum Beispiel Pressemeldungen oder Gerüchte in Umlauf kommen, Kontakt mit Nahestehenden oder Angehörigen aufnehmen kann. Solange es nicht zu einem Unfall kommt, also im Normalfall, gelangt das Formular von diesem Postfach nach Abschluss der Fahrt als Abrechnungsgrundlage zu unserem Schatzmeister und liegt dort - so lange es gesetzliche Regelungen für Kassenprüfungen erfordern - unter Verschluss, bevor es dann irgendwann vernichtet wird. Es erfolgt also insbesondere keine zentrale Erfassung oder Weiterverarbeitung der Daten.

Die zweite Neuerung ist eine künftig klarere Abgrenzung der „Art“ unserer einzelnen Angebote, wie sie vielen von Euch schon aus den letzten Jahren bekannt ist. Die erste Spalte unseres Programms enthält im Grunde die Angabe, wie viele Vorkenntnisse ihr als Teilnehmer\*innen bereits mitbringen müsst. Die einzelnen Buchstaben haben dabei zwar den gleichen Wortlaut wie in den vergangenen Jahren, aber eine andere Bedeutung.

**G wie Gemeinschaft:** Bei Fahrten dieser „Art“ übernimmt die angegebene Leitung lediglich die Verantwortung für die Organisation der Fahrt im Sinne von Auswahl des Fahrtenzeitraums und Stützpunkts der Gruppe, erforderlichen Reservierungen und ähnliches.

Die Verantwortung für die Teilnahme an den vor Ort durchgeführten Touren übernimmt jede\*r Teilnehmer\*in selbst, und das Treffen der im Rahmen dieser Aktivitäten erforderlichen Entscheidungen obliegt der gesamten Gruppe, insbesondere betrifft das die Auswahl der Touren, der Abmarsch- und geplanten Ankunftszeiten, der benötigten Ausrüstung, etc.. Das bedeutet natürlich, dass sich alle Teilnehmer\*innen über die herrschenden Gefahren und die sich aus Entscheidungen ergebenden Konsequenzen vollends bewusst sein müssen. Diese Fahrten sind also für im jeweiligen Bereich erfahrene AlpinClub Mitglieder\*innen vorgesehen, die ein hohes Maß an Eigenverantwortung im jeweiligen Bereich tragen können.

**F wie Führung:** Bei Fahrten dieser „Art“ übernimmt die angegebene Leitung die Verantwortung für die Organisation der Fahrt und die Planung und Durchführung der Aktivitäten vor Ort. Veranstaltungen dieser Art zielen also darauf ab, unseren Mitglieder\*innen das Betreten von Neuland zu ermöglichen und unter fachkundiger Leitung neues auszuprobieren. Diese Fahrten erfordern von den Teilnehmer\*innen die Fähigkeit sich einem\*r Leiter\*in unterzuordnen und die Ziele der Gruppe den eigenen Wünschen voranzustellen, rücken dann aber außergewöhnliche Erlebnisse und Eindrücke in den Rahmen des Möglichen.

**A wie Ausbildung:** Fahrten dieser „Art“ beginnen als Führungstouren und zielen darauf ab, im Verlauf der Fahrt bei den Teilnehmer\*innen die Kenntnisse und Fähigkeiten zu entwickeln, um am Ende Aktivitäten mit dem Charakter einer Gemeinschaftstour erleben und gestalten zu können und schließlich im Anschluss an die Fahrt ähnliche Unternehmungen auch eigenverantwortlich planen und durchführen zu können.

**E wie Einsteiger:** Das **E** in den Bereichen „Regelmäßiges in Berlin“ und „Jugendgruppen und -veranstaltungen“ hebt hervor, dass es sich hier um Ausbildungsveranstaltungen explizit für Neulinge handelt.

Bitte beachtet, dass wir in den kommenden Monaten sicherlich noch einige Ausschreibungen auf unserer Homepage und auf facebook veröffentlichen werden und schaut von Zeit zu Zeit dort vorbei oder meldet Euch auf unserer Homepage für den Newsletter an, um nichts zu verpassen.

Nun wünsche ich Euch viel Spaß bei der Urlaubsplanung und ein erfolgreiches Berg- und Kletterjahr 2017!

Herzliche Grüße  
Euer Björn

## Fahrten außerhalb Berlins

Art	Zeit	Ort	Leiter	Charakter des Kurses	Zielgruppe	a) körperliche b) materielle c) finanzielle Voraussetzungen	Bemerkungen
G/ A	31.03.- 02.04	Elbsandstein	Gerd Locke 8520628 oder 8523030 info@ locketours.de	Kletterfahrt	ACB-Mitglieder*innen	a) Fitness b) Kletterausrüstung c) 20 € Organisationsgebühr + ca. 75 € für Anreise, Unterkunft und Verpflegung	Anmeldung, Überweisung der Org.-Gebühr, Rest bis 3 Wochen vorher auf IBAN DE12 7602 6000 0432 6260 00
F/ A	31.03.- 02.04.	Elbsandsteingebirge  Bielatal und Tschechien	Ronny Horning 0174 1618311 horning@ natural-touring. de Trainer C SP;	Höhlenklettern, Klettern für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung ins Höhlen befahren, Sicherheit, Orientierung, Befahrungstechniken, Ab-/Aufstieg am Seil. Übernachtung voraussichtlich auf Burg Hohenstein	ACB-Mitglieder*innen ohne Platzangst  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) keine Platzangst b) Helm, Kopflampe – ausleihbar im ACB oder bei mir c) 20 € + Übernachungskosten + Verpflegung, (90 € für Nichtmitglieder)	Anmeldung bis 28.02. bei Ronny.  Weitere Infos: www. natural-touring. de/hohlenklettern- elbsandsteingebirge/
F	13.04.- 17.04.	Elbsandsteingebirge Übernachtung in der Ostrauer Mühle / Kirmitschtal (einfaches Quartier mit gem. Mehrbettzimmern und Selbstversorgungsmöglichkeit / Dusche / WC)	Lars Reichenberg  Mobil: 0176- 30424413  wandern.und. geniessen@ gmail.com	Frühlingswandern in der Sächsischen Schweiz, Mittelschwere Tageswanderungen von je 15 - 20 km Länge und bis zu 800 Höhenmetern im Auf- und Abstieg bis 6 Stunden Gehzeit, mit gemütlichem abendlichen Beisammensein, mind. 4 max. 8 Teilnehmer(innen)	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Ausdauer und Fitness für ausgiebige Tagestouren mit ständigem Auf und Ab b) wetterfeste Wanderausstattung, Hüttenschlafsack c) ca. 40 € für 4 Ü und 20 € Organisationsgebühr vorab nach Aufforderung zu überweisen, zusätzlich Fahrkosten (auch vor Ort) und Verpflegungskosten (z. T. Einkehr)	verbindliche Anmeldung bis 22.01.2017 unter wandern. und.geniessen@ gmail.com, nähere Infos unter 0176- 30424413 und beim geplanten Vorbereitungstreffen
G/ A	14.04.- 18.04.	Spanien	Gerd Locke 8520628 oder 8523030 info@ locketours.de	Kletterfahrt Festland oder Insel	ACB-Mitglieder*innen	a) Fitness b) Kletterausrüstung c) 50 € Organisationsgebühr + Anreise, anteilige Mietwagenkosten, Unterkunft und Verpflegung; Weitere Infos auf Anfrage	Anmeldung, Überweisung der Org.- Gebühr und Flug-kosten, Rest bis 4 Wochen vorher auf IBAN DE12 7602 6000 0432 6260 00
G/ A	21.04. - 23.04.	Harz  Okertal und Schierke  Weitere Infos: www. natural-touring.de/ klettern-im-harz/	Ronny Horning 0174 1618311 horning@ natural-touring. de Trainer C SP;	Klettern für Anfänger und Fortgeschrittene. Erlernen der Abseiltechnik, Einführung in Nachsicherung, Standplatzbau und mobile Sicherungen. Kein reiner Ausbildungskurs (im Harz kein klassisches Sportklettern)	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Klettern IV bis VI (UIAA) b) Abseilgerät, Kurzprusik, Selbstsicherung (ausleihbar bei mir) c) 20 € + Übernachungskosten + Verpflegung (90 € für Nichtmitglieder)	Anmeldung bis 20.03. bei Ronny.  Übernachtung auf Zeltplatz in Schierke (gibt auch zwei Finnhütten) http://www.harz- camping.com/

<b>A</b>	21.04.- 23.04.	Leipzig, Hohburger Berge/ Südwände, Zelten am Spielberg	Klee Michel und Monika Ollig	Draußen ist anders. Wenn es von der Halle an den Fels geht, wird das Klettern facettenreicher, die Sicherungssituation anspruchsvoller und es gibt zusätzlich ökologische Aspekte zu beachten. An dem Wochenende setzen wir uns damit auseinander, lernen das Fädeln, das Abseilen und besondere Sicherheitsaspekte kennen. Am Ende könnt ihr die Prüfung zum Kletterschein Outdoor ablegen.	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) fit fürs Klettern im Vorstieg im 5. Grad b) Kletterausrüstung inkl. Helm, festes Schuhwerk c) ACB: 80 €, Nicht-ACB: 120 € Orgagebühr, zzgl. Anfahrtskosten, Zeltplatz, Abendessen	3-6 Teilnehmer*innen, Anreise ist Freitagnachmittag in Fahrgemeinschaften, Anmeldung bis 24.03.2017 per Email an monika.ollig@posteo.de
<b>G</b>	27.04.- 01.05.	Zittauer Gebirge, Kurort Jonsdorf, DAV-Hütte der Sektion Zittau  Weitere Infos: <a href="http://www.arno-behr.de">www.arno-behr.de</a>	Arno Behr ☎ 344 97 54 0172 390 36 90 alpinclub@arno-behr.de	Gesellige und gemütliche Wochenendaufahrt für all diejenigen, die Freude am Wandern, Biken, Klettersteig, evtl. Klettern, etc. und an gutem Essen haben.  Max. 25 Personen	ACB-Mitglieder*innen	a) keine b) Hüttenschlafsack, ggf. Kletterausrüstung c) 15 € Organisationsgebühr, weitere Kosten ca. 50 € für Unterkunft, Frühstück, Kaffee, Kuchen, Grillabend und Getränke	An-/Abreise individuell, Anmeldung durch Überweisung von 65 € bis eine Woche vor Abreise auf IBAN: DE77100909001585967600
<b>A</b>	28.04.- 01.05.	Betzenstein, Fränkische Schweiz	Dieter W. Kleist info@spass-am-berg.de	Gemeinsames Wandern im Mittelgebirge, geselliges Zusammensein am Abend	ACB Mitglieder*innen	a) Ausdauer für Tagestouren im Mittelgebirge mit bis zu 20 km und 600 Hm b) Wetterfeste Wandersachen c) 40 € Orgagebühr, 80 € Unterkunft, Anfahrt und Verpflegung kann in der Gruppe abgestimmt werden.	Anmeldung bis 31.01.2017 Mehr Informationen und Anmeldung unter <a href="http://t201704.spass-am-berg.de">http://t201704.spass-am-berg.de</a>
<b>A</b>	29.04 - 01.05	Weißig, Sächsische Schweiz (Elbsandstein)	Kim, Yong-Seong yong-seong.kim@gmx.de	Sicherungskurs im Elbi  Schlingenlegen und Reinfällen! Hält oder hält nicht?	Elbi-Virus-Infizierte, die dort gerne sicher vorsteigen wollen.	a) Vorstieg im 5. Grad UIAA b) Kletterausrüstung: Gurt, Kletterschuhe, Kletterhelm, Seil mind. 60m (pro 2 Pers.), Exen mind. 5 Stück pro Nase, Sicherungsgerät, div. Schlingen* + Karabiner) c) 30 € Organisationsgebühr + An- und Abreise (FG) + Übernachtung (JHG) und Verpflegung	Min. 3, Max. 4 TN; Mindestalter: 18 J., Anmeldung bis 15.04.: 1. E-Mail 2. Überweisung der Organisationsgebühr nach Aufforderung * Schlingenset von Camp4 ist empfehlenswert.
<b>G/A</b>	01.05.- 05.05.	Italien-Arco-Gardasee  <a href="http://www.camping.it/germany/trentino/arco/">www.camping.it/germany/trentino/arco/</a> Weitere Infos und Fotos: <a href="http://arco.natural-touring.de/">http://arco.natural-touring.de/</a>	Ronny Horning 01741618311 horning@natural-touring.de Trainer C SP; Daniel Pudewill 01773243233 Trainer C SP	Sportklettern V bis VII (UIAA), Klettersteige, Einführung in Mehrseillängen und was uns sonst noch einfällt, je nach Wetterlage.  Zeltplatz/Bungalow  max. 12 Teilnehmer	Kletterinnen und Kletterer mit Hallen-Vorstieg ab 5. Grad, outdoor-begeisterte Naturfreunde, Pizza- und Eis-Esser, keine Draußen-Kenntnisse notwendig, Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Sportklettern V bis VII (UIAA) b) zusätzlich Klettersteigset, Helm – ausleihbar im ACB, Auto oder Mitfahrgelegenheit c) 50 € + Übernachtungskosten + Verpflegung (190 € für Nichtmitglieder)	Anmeldung bis 31.03. bei Ronny.  Übernachtung in Bungalow auf Zeltplatz möglich (rechtzeitige Anmeldung!), sonst zelten.



F	06.05.	Raben / Naturpark Fläming / Brandenburg	Lars Reichenberg Mobil: 0176-30424413 wandern.und.geniessen@gmail.com	Gemütliche Tageswanderung (15,5 km) auf dem Bergmolchwanderweg (Planetal) im Naturpark Fläming, mit etwas Glück lassen sich Bergmolche nach ihrer Laichzeit beobachten, mit optionaler gemeinsamer Einkehr in gemütlicher Gaststätte, mind. 4 max. 10 Teilnehmer(innen)	ACB-Mitglieder*innen Nichtmitglieder auf Anfrage	a) keine b) wetterfeste Wanderausrüstung c) 5 € Organisationsgebühr zzgl. Fahrt und Verpflegung (Einkehr bzw. Selbstversorgung) und ggf. Burgbesuch (Bergfried) und / oder Besuch der Falknerei	Anreise mit ÖPNV geplant, verbindliche Anmeldung bis zum 22.04.17 unter wandern.und.geniessen@gmail.com, nähere Infos unter 0176-30424413
F	24.05.-28.05.	Fränkische Schweiz / Hersbrucker Alb  Übernachtung im Landgasthof Fischer in Betzenstein / Bettenlager / Dusche / WC	Lars Reichenberg Mobil: 0176-30424413 wandern.und.geniessen@gmail.com	zum Teil lange Tageswanderungen mit bis zu 20 km und 750 Hm im ständigen Auf und Ab bis 7 Stunden Gehzeit, Rundwanderungen mit zahlreichen Karsthöhlen am Weg, die gefahrlos befahren werden können, mind. 6 max. 10 Teilnehmer(innen), abends gemütliches Beisammensein	ACB-Mitglieder*innen Nichtmitglieder auf Anfrage	a) gute Ausdauer und Fitness für Tagestouren mit ständigem Auf und Ab, Trittsicherheit b) wetterfeste Wanderausrüstung, Stirn- oder Taschenlampe c) 20 € Organisationsgebühr, ca. 40 € für 4 U nach Aufforderung vorab zu überweisen, zusätzlich Fahrt- und Verpflegungskosten (Einkehr) sowie ggf. Kosten für den Besuch von Schauhöhlen	PKW-Anreise mit Fahrgemeinschaften empfohlen,  verbindliche Zusage bis zum 31.03.2017 unter wandern.und.geniessen@gmail.com,  nähere Infos unter 0176-30424413 und beim geplanten Vorbereitungstreffen
G/A	24.05.-28.05.	Nördliches Frankenjura	Tom Pfeifer 0157 32435780 klettern @multicon.de	Genussklettern in der Fränkischen Schweiz. Feine Ferienwohnung plus neues Matratzenlager Optionales Ausbildungsmodul: - Kletterschein Outdoor 30 € - Mobile Sicherungsmittel 30 €	ACB-Mitglieder*innen (Nachwuchs mit Eltern)  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) fitte Toprope- oder Vorstiegs-Erfahrung b) Kletterausrüstung (Ausleihe möglich) c) 20 € Organisation + Übernachtung + Fahrgemeinschaft	Anmeldung bis 23.4., Vorbesprechung 14.5. Hüttenweg, Technische Vorbereitung siehe Kurse in Berlin
G/A	07.06.-11.06.	Nördliches Frankenjura	Tom Pfeifer 0157 32435780 klettern @multicon.de	Genussklettern in der Fränkischen Schweiz. Finnhütten in Kletterzentrum mit Hausfels. Optionales Ausbildungsmodul: - Kletterschein Outdoor 30 € - Mobile Sicherungsmittel 30 €	ACB-Mitglieder*innen (Nachwuchs mit Eltern)  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) fitte Toprope- oder Vorstiegs-Erfahrung b) Kletterausrüstung (Ausleihe möglich) c) 20 € Organisation + Übernachtung + Fahrgemeinschaft	Anmeldung bis 7.5., Vorbesprechung 21.5. Hüttenweg, Technische Vorbereitung siehe Kurse in Berlin

Januar

Februar

# Termine

Das nächste Heft erscheint zum 01.04.2017;  
Redaktionsschluß ist am 05.02.2017

<b>Vorträge</b> (Seite 13)	12., 19.30 Uhr, Geschäftsstelle Ebner/Behr: Fahrradtrekking UK	09., 19.30 Uhr, Geschäftsstelle Buckwitz: Expedition Cho Oyu, Himal.
<b>Wochentagswanderungen</b> (Seite 14)	11., 11.00 Uhr Vor dem Bhf Zoo (Hardenbergplatz)	22., 10.00 Uhr Vor dem Bot. Garten (Unter d. Eichen)
<b>Normale Wanderungen</b> (Seite 15)	14., 10.00 Uhr (pünktlich !) S-Bhf Wannsee, Weiterfahrt mit Bus	11., 10.00 Uhr Bus X69 Endhaltestelle Müggelheim
<b>Ausdauernde Wanderungen</b> (Seite 16)	22., um 09.00 Uhr S-Bhf Friedrichstraße	19., um 09.00 Uhr S-Bhf Wannsee
<b>Familiengruppe</b> (Seite 40)	14., Uhrzeit erfragen (Bouldern)	11. Wanderung (kommt E-Mail)
<b>Jugend/Kinder</b> (Seite 38 u. 39)	jed.Do 17.15-19 Uhr (B-Traven-OS) jed.Do 17-18.30 Uhr (Berta Block) jed.Sa 14-15.30 Uhr (Hüttenweg) 14., 11-15 Uhr Cliffhanger (Bouldern)	jed.Do 17.15-19 Uhr (B-Traven-OS) jed.Do 17-18.30 Uhr (Berta Block) jed.Sa 14-15.30 Uhr (Hüttenweg) 11. Geocaching (Zeit und Ort erfragen)
<b>Spielenachmittage</b> (Seite 17)	Do 05., ab 15 Uhr	Do 02., ab 15 Uhr
<b>Sport &amp; Gymnastik</b> (Seite 17)	jed. Dienstag 19 bis 21 Uhr ****	
<b>Bewegung für Ältere</b> (Seite 17)	jed. Montag von 10.30 bis 11.30 (auch in den ...)	
<b>Einzelne Veranstaltungen</b>	14., 13-15 Uhr Yoga-Workshop (S.17)	Di 28., 15 Uhr Café Charlotte (S. 17)
<b>Klettern (Indoor)</b> (s. auch Jahresprogramm)	jed. Di, ab 17 Uhr, versch. Anlagen jed. Di, 18-21 Uhr, Hüttenweg ** jed. Mi, 16-19 Uhr, Hüttenweg ** jed. Do, 17.15-21 Uhr, Spandau * jed. Fr, ab 19 Uhr Hüttenweg ** jed. Sa, 10-20 Uhr Hüttenweg ** jed. So, 11-14 Uhr, Hüttenweg **	jed. Di, ab 17 Uhr, versch. Anlagen jed. Di, 18-21 Uhr, Hüttenweg ** jed. Mi, 16-19 Uhr, Hüttenweg ** jed. Do, 17.15-21 Uhr, Spandau * jed. Fr, ab 19 Uhr Hüttenweg ** jed. Sa, 10-20 Uhr Hüttenweg ** jed. So, 11-14 Uhr, Hüttenweg **
<b>Klettern (Outdoor)</b> (s. auch Jahresprogramm)	Winterpause	Winterpause
<b>Fahrten</b> (s. auch Jahresprogramm)	- - -	- - -
<b>Ausleihe, Öffnungszeiten</b> (Seite xx)	Mo - Fr 16 - 18 Uhr	

\* außer in den Schulferien  
\*\* s. Seiten 42 und 43 im Jahresprogramm  
\*\*\* s. Seite 42 im Jahresprogramm  
\*\*\*\* von September bis Mai, außer in den Schulferien  
Die Anlage „Monte Balkon“ in Hohenschönhausen ist z.Zt. gesperrt

# März

*Irrtümer und Terminveränderungen vorbehalten;  
schauen Sie auch auf unsere Homepage*

---

29., verschiedene Zeiten  
RE 6 Richtung Wittenberge

11., um 10.00 Uhr  
Tram 68 Endhaltestelle Schmöckwitz

12., um 09.00 Uhr  
S-Bhf Pichelsberg

11. Wanderung (kommt E-Mail)

jed.Do 17.15-19 Uhr (B-Traven-OS)  
jed.Do 17-18.30 Uhr (Berta Block)  
jed.Sa 14-15.30 Uhr (Hüttenweg)

Do 02., ab 15 Uhr

Ferien)

23., 19.30 Uhr Mitgliederverslg (S.12)

jed. Di, ab 17 Uhr, versch. Anlagen  
jed. Di, 18-21 Uhr, Hüttenweg \*\*  
jed. Mi, 16-19 Uhr, Hüttenweg \*\*  
jed. Do, 17.15-21 Uhr, Spandau \*  
jed. Fr, ab 19 Uhr Hüttenweg \*\*  
jed. Sa, 10-20 Uhr Hüttenweg \*\*  
jed. So, 11-14 Uhr, Hüttenweg \*\*  
25., 10-17 Uhr, Sicherungsupdate \*\*\*  
26., 10-16 Uhr, Sicherungsupdate \*\*\*

Winterpause

31.-2.4., Elbi (Locke)  
31.-2.4., Elbi (Horning)



**DER KLETTERLADEN**

**KASTANIENALLEE 22**



**DER OUTDOORLADEN**

**KASTANIENALLEE 83**



A	10.06.- 11.06.	Nördliches Frankenjura	Uwe Borrmann kurse@uwe. borrmann.at	Von der Halle an den Fels (Vorstiegskurs/Klemmkeile legen im Mittelgebirge)	ACB-Mitglieder*innen	a) Vorstieg im 5. Grad und Wissen aus Kletterschein Vorstieg b) Kletterausrüstung (Gurt, Kletterschuhe, Steinschlaghelm, Seil mind. 50m (pro 2 Pers.), Klemmkeile mind. 8 Stück, Exen mind. 5, Sicherungsgerät, Kurzprusik, Abseilgerät, div. Bandschlingen + Karabiner) c) 30 € Organisationsgebühr + An- und Abreise + Übernachtung + Verpflegung	Min. 5, Max. 6 TN Mindestalter: 18 J. Anmeldung: 1. per E-Mail 2. Überweisung der Organisationsgebühr nach Aufforderung,  An- und Abreise in Fahrgemeinschaften und Übernachtung im Zelt oder Matratzenlager
A	23.06.- 25.06.	Schierke, Harz (Granit)	Kim, Yong- Seong yong- seong.kim@ gmx.de	Kurs zum Legen mobiler Sicherungen  Friends & Co. sicher legen und testen mit Reifallen!	Ambitionierte Vorsteiger, die mit mobilen Sicherungen SAUBER klettern wollen.	a) Vorstieg im 5. Grad b) Kletterausrüstung: Gurt, Kletterschuhe, Helm, Seil mind. 60m (pro 2 Pers.), Exen mind. 8 Stück pro Nase, Sicherungsgerät, div. (Band)schlingen + Karabiner) c) 30 € Organisationsgebühr + An- und Abreise (FG) + Übernachtung und Verpflegung	Min. 3, Max. 4 TN; Mindestalter: 18 J., Anmeldung bis 09.06.: 1. E-Mail 2. Überweisung der Organisationsgebühr nach Aufforderung * Friends & Klemmkeile (1 Set pro Seilschaft) Ausleihe vom ACB
F	24.06.	Wolletzsee	Claudia Gellrich 0151 12246406	Rund um den Wolletzsee mit Einkehr	ACB-Mitglieder*innen	a) Fitness für 16 km wandern b) und c) keine	
A	29.06.- 02.07.	Dachsteingebirge Österreich	Dieter W. Kleist info@spass- am-berg.de	Alpine Hüttenwanderung im Gebiet des Dachsteins.	ACB Mitglieder*innen	a) Ausdauer für eine Mehrtageshütten- tour im alpinen Gelände, Trittsicherheit auf Steigen b) Ausrüstung für alpine Wanderung. Konkrete Liste mit Empfehlungen wird nachgereicht c) 50 € Orgagebühr, 125 € Übernachtung incl. HP, Anfahrt kann in der Gruppe abgestimmt werden	Anmeldung bis 28.02.2017 Mehr Informationen und Anmeldung unter <a href="http://t201706.spass-am-berg.de">http:// t201706.spass-am- berg.de</a>

A	01.07.- 02.07.	Nördliches Frankenjura	Uwe Borrmann kurse@uwe. borrmann.at	Von der Halle an den Fels (Vorstiegskurs/Klemmkeile legen im Mittelgebirge)	ACB Mitglieder*innen	a) Vorstieg im 5-ten Grad und Wissen aus Kletterschein Vorstieg b) Kletterausrüstung (Gurt, Kletterschuhe, Steinschlaghelm, Seil mind. 50m (pro 2 Pers.), Klemmkeile mind. 8 Stück, Exen min. 5, Sicherungsgerät, Kurzprusik, Abseilgerät, div. Bandschlingen + Karabiner) c) 30 € Organisationsgebühr + An- und Abreise + Übernachtung + Verpflegung	Min. 5, Max. 6 TN Mindestalter: 18 J. Anmeldung: 1. per E-Mail 2. Überweisung der Organisationsgebühr nach Aufforderung  An- und Abreise in Fahrgemeinschaften und Übernachtung im Zelt oder Matratzenlager
F	06.07.- 10.07.	Maltatal - Kärnten	Andreas Plötz Tel.: 0170- 9118054 E-Mail: andreas. ploetz@gmx. net	Tour von Hütte zu Hütte auf dem Tauernhöhenweg durch die Ankogel- und Hafnergruppe	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Tagestouren mit Gezeiten von 6-8 h bis 1000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg b) Ausrüstung für Wanderungen im Hochgebirge und für Übernachtung in Hütten des Alpenvereins c) Selbstkosten	Teilnehmerzahl max. 7 Personen Anmeldung verbindlich bis Ende März Ausführliche Tourenbeschreibung auf Anfrage per E-Mail Vorabtreffen zum Kennenlernen im Mai
F	22.07.- 29.07.	Venedigergruppe	Mike Koppitz mike@ koppitz.org  www.koppitz. org	Venedigerdurchquerung – Alpine 3.000er Gipfeltour Anspruchsvolle Hochtourenwoche mit über einem Dutzend möglichen Gipfeln auf der Route (Simony Spitze, Gr. Geiger, Großvenediger, Hohes Aderl, Kristallwand, Weißspitze, Kreuzspitze...). Hüttentour: Essener-Rostocker Hütte, Kürsingerhütte, Neue Prager Hütte, Badener Hütte, Eisseehütte.	ACB-Mitglieder*innen  Mittelschwere Berg- und Hochtour, Kondition mittel bis groß, alpine Erfahrung.	a) Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, sehr gute Kondition; bis 10h Gezeit und über 1200 Höhenmeter/Tag. Erfahrung für Gletscher und hochalpine Übergänge, Gipfel bis UIAA II. b) alpine Berg- und Gletscherausrüstung. c) 60 € Organisationsbeitrag + AV-Hüttengebühr mit HP.	Maximal 5 Teilnehmer, Anmeldung per E-Mail.  Materialliste nach Anmeldung.  Anreise nach Hinterbichl möglichst in Fahrgemeinschaft.
G/ F	24.07.- 29.07.	Ötztaler Alpen (Martin Busch Hütte, Similaun Hütte)	Ronald Bechstein	Von der Martin-Busch-Hütte aus können moderate 3000er wie der Diemkögl, Kreuzspitze, Schalfkogel bestiegen werden. Nebenbei werden Fähigkeiten in der Spaltenbergung wiederholt. Zum Abschluss ist der Aufenthalt auf der Similaun Hütte und die Besteigung des Similaun und/oder Fineispitze geplant.	Bergsteiger mit Hang zur „Gemütlichkeit“, stabilen Fähigkeiten im Gehen in weglosen Gelände, im Gratklettern (bis II) und Gehen am Seil.	a) ausreichende Fitness b) Hochtourenausrüstung c) Anfahrt und Hüttenaufenthalte	Anmeldungen bis spätestens Mai 2017 unter ronald. bechstein@freenet. de

<b>G</b>	27.07.- 31.07.	Oberreintal	Horst Markgraf buckarobanzai@ web.de	Alpinklettern im Oberreintal	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) sicheres Beherrschen der Vor- und Nachstiegssicherung in alpinen Routen, mindesten 5. Grad UIAA Vorstieg, alpine Trittsicherheit, Kenntnisse im Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln b) Kletterausrüstung (inklusive zwei Halbseile pro Seilschaft) und Fahrrad c) Anreise, Unterkunft, Selbstversorgung	Anmeldung bitte bis 01.06.
<b>F</b>	Voraus- sichtlich Ende Juli/ Anfang August	Glocknergebiet -Stüdlhütte -Erzherzog-Johann- Hütte	Manuel Domann 01621051307 manueldomann@ online.de	Führungstour auf den Glocknergraten Meletzkigrat oder NW-Grat Stüdlgrat	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) konditionell sehr gut aufgestellte, schnelle Bergsteiger!!!!!!; Erfahrungen im Trittfirm, Steigeisengehen/ klettern, seilfreies Gehen bis II. Grad, sicheres Alpinklettern ab III. Grat b) Hüttenschlafsack, Steigeisen, Kletterausrüstung, Pickel, Gletscherset c) 75 € Orga-Gebühr, Selbstanreise, Hüttengebühr, Verpflegung	Anmeldung bis 30.05.15
<b>G/A</b>	03.08.- 07.08.	Nördliches Frankenjura	Tom Pfeifer 0157 32435780 klettern@ multicon.de	Genussklettern in der Fränkischen Schweiz. Finnhütten in Kletterzentrum mit Hausfels. Optionales Ausbildungsmodul: - Kletterschein Outdoor 30 € - Mobile Sicherungsmittel 30 €	ACB-Mitglieder*innen (Nachwuchs mit Eltern)  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) fitte Toprope- oder Vorstiegs-Erfahrung b) Kletterausrüstung (Ausleihe möglich) c) 20 € Organisation + Übernachtung + Fahrgemeinschaft	Anmeldung bis 11.6., Vorbesprechung 23.6. n.V., Technische Vorbereitung siehe Kurse in Berlin
<b>G</b>	13.08.- 19.08.	Osttirol, Lienzer Dolomiten Karlsbader Hütte	Scherer-Buam Tel.: 0172- 3163115	Alpines Klettern, gutes Essen in toller Hütte, www.karlsbaderhuette.at	ACB-Mitglieder/ erfahrene Sportkletterer, die sich in die Mehrseillängen trauen wollen.	a) 3 - 6. Grad UIAA b) Klemmkeile, Friends, Halbseile wäre vorteilhaft, sonst das Einfachseil c) pro Tag 21,- für HP und Lager, zzgl. Fahrtkosten	
<b>A</b>	20.08.- 25.08.	Dolomiten (voraussichtlich Sexten)	Dr. Helmut Hohmann Tel.: 2012303 helmut. hohmann@ gmx.de	Klettersteigkurs in hochalpinem Gelände; Planung und Durchführung von Klettersteiggehen	Einsteiger ohne oder mit geringer Erfahrung im Klettersteiggehen. Maximal 6 Teilnehmer.	a) Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, gute Kondition b) komplette Klettersteigausrüstung (Klettersteigset kann ausgeliehen werden) c) 40 € Organisation + Unterkunft + Anreise + Verpflegung	Anmeldung bis 30.03.2017 bei mir. Wir treffen uns danach zur Vorbesprechung an einem unserer Türme zur Theorie und Praxis.



<b>G/A</b>	25.08.-27.08.	Harz Okertal und Schierke  Weitere Infos: <a href="http://cms.natural-touring.de/2013/05/klettern-im-harz/">http://cms.natural-touring.de/2013/05/klettern-im-harz/</a>	Daniel Pudewill 0177 3243233 pudewill@natural-touring.de Trainer C SP	Klettern für Fortgeschrittene. Erlernen und Vertiefen der Technik für mobile Sicherung von Routen  Kein reiner Ausbildungskurs (im Harz kein klassisches Sportklettern)	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Klettern V bis VII (UIAA)  b) Abseilgerät, Kurzprusik, Selbstsicherung, Keile und Friends  c) 20 € + Übernachtungskosten + Verpflegung (90 € für Nichtmitglieder)	Anmeldung bis 12.07. bei Daniel  Übernachtung auf Zeltplatz in Schierke (gibt auch zwei Finnhütten) <a href="http://www.harz-camping.com/">http://www.harz-camping.com/</a>
<b>A</b>	25.08.-27.08.	Frankenjura, Übernachtung auf Campingplatz	Klee Michel und Monika Ollig	Draußen ist anders. Wenn es von der Halle an den Fels geht, wird das Klettern facettenreicher, die Sicherungssituation anspruchsvoller und es gibt zusätzlich ökologische Aspekte zu beachten. An dem Wochenende setzen wir uns damit auseinander, lernen das Fädeln, das Abseilen und besondere Sicherheitsaspekte kennen. Am Ende könnt ihr die Prüfung zum Kletterschein Outdoor ablegen.	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) fit fürs Klettern im Vorstieg im 5. Grad b) Kletterausrüstung inkl. Helm, festes Schuhwerk c) ACB: 80 €, Nicht-ACB: 120 € Orgagebühr, zzgl. Anfahrtskosten, Zeltplatz, Abendessen	3-6 Teilnehmer*innen, Anreise ist Freitagnachmittag in Fahrgemeinschaften, Anmeldung bis 28.07.2017 per Email an monika.ollig@posteo.de
<b>A</b>	31.08.-03.09.	Öztaler Alpen, Vernagthütte	Horst Markgraf buckarobanzai@web.de	Hochtourenwochenende mit Ausbildungsinhalten zu Gletscherbegehung, Spaltenbergung, wenig schwierige bis mittelschwere Hochtouren	ACB-Mitglieder*innen  Nichtmitglieder auf Anfrage	a) gute Kondition, bis 8h Gehzeit und 1000hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit in alpinem Gelände, Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel b) keine c) An- und Abreise, Hüttenkosten	Anmeldung bitte bis zum 01.06.2017, abhängig von den Teilnehmern Besteigung Hochvernagtspitze, Fluchtkogel
<b>A</b>	06.09.-10.09.	Adamello-Presanella-Alpen	Thomas Ewender	Gebietsdurchquerung der Adamello-Presanella-Alpen mit Besteigung von u.a. Cima Presanella und Monte Adamello mit Übernachtungen in Selbstversorgerbiwak und Hütten	Erfahrene Bergsteiger*innen/ Hochtourengeher*innen im ACB	a) Gute Kondition 8-10 Stunden, absolute Trittsicherheit, seilfreies Gehen bis II. Grat b) Checkliste, wird vorher durchgeschickt c) 50€ Organisationsgebühr + Anreise in Fahrgemeinschaften + 2 Übernachtungen mit HP (ca. 50€ jeweils)	Teilnehmerzahl: max. 5 Personen Anmeldung verbindlich bis 30.05.2017

F	15.09.-18.09.	Fränkische Schweiz DAV-Selbstversorgerhütte mit gemischtem Matratzenlager	Lars Reichenberg Mobil: 0176-30424413 wandern.und.geniessen@gmail.com	Mittelschwere Wanderungen von 15 bis 22 km Länge und bis 6 Stunden Gehzeit durch die Fränkische Schweiz in der Region um Pottenstein/Tüchersfeld. Auf unserem Weg liegen zahlreiche schöne Karsthöhlen, die wir gefahrlos befahren können, abends gemütliches Beisammensein, mind. 8 max. 10 Teilnehmer(innen)	ACB-Mitglieder*innen Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Ausdauer und Fitness für Tagestouren mit teilweise ständigem Auf und Ab b) wetterfeste Wanderausrüstung, Hüttenschlafsack, Stirn-bzw. Taschenlampe c) 20 € Organisationsgebühr und etwa 21 € für 3 Übernachtungen DAV-Hüttenkosten vorab nach Aufforderung zu überweisen, zzgl. Fahrt und Verpflegung (gegebenenfalls mit Einkehr)	PKW-Anreise mit Fahrgemeinschaften empfohlen, verbindliche Anmeldung bis 31.05.2017 unter wandern.und.geniessen@gmail.com nähere Infos unter 0176-30424413 und beim geplanten Vorbereitungstreffen
F	16.09.	Berlin	Claudia Gellrich 0151 2246406	Havelhöhenweg und Einkehr am Grunewaldturm	ACB-Mitglieder*innen	a) Fitness für 17 km wandern b) und c) keine	
G	28.09.-03.10.	Zittauer Gebirge, Kurort Jonsdorf, DAV-Hütte der Sektion Zittau Weitere Infos: www.arno-behr.de	Arno Behr ☎ 344 97 54 0172 390 36 90 alpinclub@arno-behr.de	Gesellige und gemütliche Wochenendfahrt für all diejenigen, die Freude am Wandern, Biken, Klettersteig, evtl. Klettern, etc. und an gutem Essen haben. Max. 25 Personen	ACB-Mitglieder*innen	a) keine b) Hüttenschlafsack, ggf. Kletterausrüstung c) 15 € Organisationsgebühr; weitere Kosten, ca. 65 € für Unterkunft, Frühstück, Kaffee, Kuchen, Grillabend und Getränke	An-/Abreise individuell, Anmeldung durch Überweisung von 80 € bis eine Woche vor Abreise auf IBAN: DE77100909001585967600
G/A	30.09.-08.10.	Fontainebleau	Björn Ludwig 015782060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Feiertags-Bouldern in einem der fantastischsten Bouldergebiete der Welt. Übernachten wollen wir auf dem Campingplatz und im Hostel oder bei einstimmigem Beschluss der Gruppe im Gite.	ACB-Mitglieder*innen	a) keine b) Kletterschuhe, Chalk, Felsklopfuch und Crashpad von Vorteil c) 50 € Organisationsgebühr zuzüglich An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung	3 bis 6 Teilnehmer*innen, Anmeldung bitte bis 31.07.2017 An- und Abreise, und Unterkunft werden gemeinsam geplant.
A	01.10-06.10.	Tessin, nahe Locarno	Nils Henneken	Einführungskurs für Mehrseillängenrouten	ACB-Sportkletterer*innen mit Erfahrung im Vorstieg am Fels (min. 5c)	a) Körperlich fit, Kletterkönnen min 5c besser 6a b) 12 Expressen, 50 o. 60 m Doppelseil c) auf Anfrage	
F	27.10.-31.10.	Elbsandstein-gebirge Übernachtung in der Ostrauer Mühle / Kirnitzschtal (einfaches Quartier mit gem. Mehrbettzimmern, Selbstversorgungs-möglichkeit / Dusche / WC)	Lars Reichenberg Mobil: 0176-30424413 wandern.und.geniessen@gmail.com	Herbstwandern in der Sächsischen Schweiz, Mittelschwere Tageswanderungen von je 15 - 20 km Länge und bis zu 800 Höhenmetern im Auf- und Abstieg bis 6 Stunden Gehzeit in der herbstlich bunten Sächsischen Schweiz mit gemütlichem abendlichen Beisammensein	ACB-Mitglieder*innen Nichtmitglieder auf Anfrage	a) Ausdauer und Fitness für ausgiebige Tagestouren mit ständigem Auf und Ab b) wetterfeste Wanderausrüstung, Hüttenschlafsack, Stirn-bzw. Taschenlampe c) ca. 40 € für 4 Ü und 20 € Organisationsgebühr vorab nach Aufforderung zu überweisen + Fahrtkosten (auch vor Ort) und Verpflegung (z. T. Einkehr)	mind. 4 max. 8 Teilnehmer(innen), verbindliche Anmeldung bis 26.02.2017 unter wandern.und.geniessen@gmail.com, nähere Infos unter 0176-30424413 und beim geplanten Vorbereitungstreffen

## Mountainbike Touren

<b>F</b>	29.04.- 01.05.  Samstag bis Montag	Zittauer Gebirge	Viki Lassú 01786525112  lassuviki@ gmail.com	Mountainbike Tour/zwei Tage  Voraussetzung für die Alpentour  Trails, Wald und Trails, dazu noch tolle Landschaft und abends gute Gesellschaft unter den anderen ACB Mitgliedern in der gemütlichen Jonsdorfer Hütte.	ACB-Mountainbiker*innen, die Lust haben darauf, das Gelände im Naturpark Zittauer Gebirge zu entdecken. Auch als Trainingstour für die Teilnehmer der Alpentour geeignet.	a) Ausdauer für eine zwei Tage Tour durch den Wald, bergauf und ab, Sicherheit auf dem Fahrrad b) Mountainbike c) Organisationsgebühr 10 € + Übernachtung, Anreise, Verpflegung insgesamt circa 120 €.	Zwei Tage Mountainbike-Tour auch für diejenigen, die ihr Niveau einschätzen möchten für eine Alpentour. Anmeldung bis zum 15.04. Ab 4 Anmeldungen
<b>F</b>	03.06.- 04.06.  Samstag bis Montag	Riesengebirge	Viki Lassú 01786525112  lassuviki @ gmail.com	Mountainbike Tour/zwei Tage Voraussetzung für die Alpentour.  Dieses Jahr wagen wir es ins Dreiländereck zwischen Deutschland, Tschechien, Polen, unter anderem zu einem 18 Kilometer langen Trail und ansonsten Mittelgebirge, mit viel zum Entdecken!	ACB-Mountainbiker*innen, auch als Trainingstour für die Teilnehmer der Alpentour geeignet.	a) Ausdauer für eine zwei Tage Tour durch den Wald, bergauf und ab, Sicherheit auf dem Fahrrad b) Mountainbike c) Organisationsgebühr 10 €+ Übernachtung, Anreise, Verpflegung, insgesamt circa 120 €.	Zwei Tage Mountainbike Tour auch für diejenigen, die ihr Niveau einschätzen möchten für eine Alpentour. Anmeldung bis zum 13.05. - Ab 4 angemeldete Teilnehmer*innen
<b>F</b>	25.07.- 26.07.  Samstag bis Sonntag	Harz	Viki Lassú 01786525112  lassuviki @ gmail.com	Mountainbike Tour / zwei Tage Voraussetzung für die Alpentour!  Der schon Tradition gewordene Ausflug in den Harz, der jedes Jahr dank euch, alten und neuen Teilnehmer, immer wieder sehr viel Spaß macht! Beste Trails im Mittelgebirge!	ACB-Mountainbiker/innen, die Lust auf eine anspruchsvolle zwei Tage Tour haben. Auch als Trainingstour für die Teilnehmer der Alpentour geeignet.	a) Ausdauer für eine zwei Tage Tour durch den Wald, bergauf und ab, Sicherheit auf dem Fahrrad b) Mountainbike c) Organisationsgebühr 10 € + Übernachtung, Anreise, Verpflegung, insgesamt circa 120 €.	Zwei Tage Mountainbike Tour auch für diejenigen, die ihr Niveau einschätzen möchten für eine Alpentour. Anmeldung bis zum 01.07. - Ab 4 Anmeldungen
<b>F</b>	03.09.- 09.09.  Sonntag bis Samstag	Alpentour	Viki Lassú 01786525112  lassuviki @ gmail.com	Alpentour  Nähere Informationen zum Ort werden im Frühjahr veröffentlicht. Tages Touren oder Alpenüberquerung  Auf jeden Fall anspruchsvolles alpines Gelände eine ganze Woche lang.	Konditionsstärke ACB-Mountainbiker*innen, die sich zutrauen, eine Tour über mehrere Tage in anspruchsvollem Gelände zu machen.	a) Sicherheit auf dem Mountainbike, sehr gute Ausdauer, Teilnahme an der Harztour b) technisch einwandfreies Mountainbike c) Orgagebühr 50 € + Übernachtung, Verpflegung, Fahrt (ca. 400-500 EUR)	Voraussetzung ist die Teilnahme an einer der angebotenen Zwei-Tagestouren.  - Ab 4 angemeldete Teilnehmer*innen



## Regelmäßiges in Berlin

Art	Zeit	Ort	Leiter	Charakter des Kurses	Zielgruppe	a) körperliche b) materielle c) finanzielle Voraussetzungen	Bemerkungen
G/ E	Di. ab 17:00h	Berlin an wechselnden Anlagen	Tom Pfeifer 0157 32435780 klettern @multicon.de	Gemeinsames offenes Klettern der Gruppe Siebenschläfer. Verbesserung der Klettertechnik und Festigung der Sicherungspraxis Absprache per Email-Verteiler	ACB-Mitglieder*innen Schnupperer willkommen, bitte anmelden.	a) keine b) Kletterausrüstung (Ausleihe nach Absprache) c) draußen keine, drinnen Halleneintritt	
G	Mi. ab 18:00h- 21:00h	Wuhletalwächter	Frank Wolter	Freies Klettern	ACB-Mitglieder*innen	a) Klettererfahrung im 4.Grad b) Kletterausrüstung c) keine	Ende April bis Mitte Oktober
E	Do. 17:15h- 19:00h	Sporthalle der B.-Traven-OS, Remscheider Str.	Andreas Niemoth	Schnupperklettern, Klettern mit Handicap	Anfänger, Kinder-und Jugendliche, Familien	a) keine b) Kletterausrüstung, wenn vorhanden	Nicht in den Schulferien
G	Do. 17:15h- 21:00h	Sporthalle der B.-Traven-OS, Remscheider Str.	Andreas Niemoth Gerald Petrasch Gudrun Petrasch Tom Pfeifer	Freies Klettern	ACB-Mitglieder*innen	a) keine b) Kletterausrüstung, wenn vorhanden c) keine	Nicht in den Schulferien
G	Di. ab 17:30h	Kletterturm Spandau	Gerald Petrasch Gudrun Petrasch 0157 58230701, Vertretung Jakob Fankhänel	Freies Klettern	ACB-Mitglieder*innen	a) Klettererfahrung im 4.Grad b) Kletterausrüstung c) keine	Anfang April bis Ende September

## Jugendgruppen und -veranstaltungen inner- und außerhalb Berlins

Art	Zeit	Ort	Leiter	Charakter des Kurses	Zielgruppe	a) körperliche b) materielle c) finanzielle Voraussetzungen	Bemerkungen
E/ G/ A	Do. 17:15h- 19:00h	Sporthalle der B.-Traven-OS, Remscheider Str.	Gudrun Petrasch, Sebastian Klimke (Jugendleiter)	Kinder- und Jugendgruppe Sportklettern	Kinder und Jugendliche von 10-27 Jahren; ACB- Mitglieder*innen	a) keine b) Kletterausrüstung, wenn vorhanden c) keine	Nicht in den Berliner Schulferien

<b>E/ G/ A</b>	Do 17:00h- 18:30h	Berta Block Boulderhalle, Mühlenstr. 62 in Pankow	Frieda Busch	New Kids on the Block - Bouldern, Kletterspiele und Klettertechnik; wir planen Ausflüge in Berliner Boulderhallen und ein Wochenende im Harz oder Thüringen	Boulderwütige Mädels und Jungs von 10-14 Jahren	a) keine b) Kletter- oder Turnschuhe c) Eintritt Berta Block 4,50 € pro Termin, Leihgebühr Kletterschuhe 2 €	Schnupperbouldern möglich. Bitte anmelden unter 0162/6789070 oder friederike.busch@ freet.net.de
<b>E/ G/ A</b>	Sa 14:00h- 15:30h	Kletterhalle im Hüttenweg	Björn Ludwig	Wombats – Boulder- und Kletterspiele beschäftigen uns in der Halle genauso, wie Sicherungstechniken und die Vorbereitung auf unsere Touren, sowie manch andere Veranstaltung, die wir gemeinsam planen und durchführen, sowohl in Berlin als auch sonst, wo es uns hinzieht.	Mädels und Jungs von ca. 12 bis 27 Jahren, die eigenständig klettern können oder wollen und Lust auf gemeinschaftliche Aktivitäten haben	a) keine b) Kletter- oder Turnschuhe c) Eintritt Kletterhalle 2 € pro Termin, Leihgebühr Kletterschuhe 1 €	Bitte bei Interesse unter der angegebenen Mailadresse Kontakt aufnehmen und Kennenlerntermin vereinbaren.
<b>G</b>	14.01. 11:00h- 15:00h	Boulderhalle Cliffhanger	Gudrun und Gerald Petrasch	Boulderspaß gemeinsam mit der Familiengruppe	Ab 10 Jahren	a) keine b) Kletter- oder Turnschuhe c) Eintritt 5,50/7,50 €	Anmeldung bis 08.01. bei Gudrun, jugref@alpinclub- berlin.de
<b>F</b>	11.02. Zeit noch offen	Geocachingtour, Ort wird noch bekanntgegeben	Gudrun und Gerald Petrasch	Wanderung und Geocaching evtl. gemeinsam mit der Familiengruppe	Ab 10 Jahren	a) keine b) warme Kleidung, feste Schuhe, Lunchpaket c) evtl. Fahrgeld	Anmeldung bis 05.02. bei Gudrun jugref@alpinclub- berlin.de
<b>F</b>	04.06.- 10.06.	Harz, Campingplatz „Im Borntal“	Gudrun und Gerald Petrasch, Björn Ludwig	Sportklettern, wandern und geocachen in den Pfingstferien	Ab 14 Jahren	a) keine b) persönliche Kletterausrüstung, Campingausrüstung nach Absprache c) ca. 200,00 €	Anmeldung bis 30.04. bei Gudrun jugref@alpinclub- berlin.de
<b>F/A</b>	05.08.- 13.08.	Berchtesgadener Alpen - Hochkaltergebiet	Björn Ludwig	Sportklettern in den Klettergärten rund um die Blaueishütte in den UIAA-Graden 3 bis 9+, Plaisir- und alpine Mehrseillängen in allen Facetten und Bergsteigen auf die umliegenden Gipfel von Steinberg bis Hochkalter.	Ab 14 Jahren	a) selbständiges Sichern und Ausdauer für den 3-stündigen Auf- und Abstieg zur Hütte b) Kletterausrüstung und alles für einen 8-tägigen Hüttenaufenthalt c) 50 € + An- und Abreise + Übernachtung & Verpflegung	Anmeldung bis 30.04. bei Björn bjoern.ludwig@b- ludwig.de  Übernachtung & Verpflegung ca. 35 EUR pro Nacht (diesmal wirklich ;))
<b>G</b>	18.11.	Teufelsberg oder Hüttenweg	Gudrun und Gerald Petrasch	Kletterspaß gemeinsam mit der Familiengruppe	Ab 10 Jahren	a) keine b) persönliche Kletterausrüstung c) Eintritt Hüttenweg 2 €	Anmeldung bis 12.11. bei Gudrun jugref@alpinclub- berlin.de

## Familiengruppe Wanderbilche

Art	Zeit	Ort	Leiter	Charakter des Kurses	Zielgruppe	a) körperliche b) materielle c) finanzielle Voraussetzungen	Bemerkungen
G	14.01.	Cliffhanger	Ralf Markschieß	Familiengruppe Bouldern	Alle ACB -Familien	a) und b) keine c) Eintrittspreise	
F	11.02.	Kommt per E-Mail		Wanderung		keine	
F	11.03.	Kommt per E-Mail		Wanderung		keine	
G	08.04.	Schwedter Nordwand oder Südbloc		Klettern oder Bouldern		a) und b) keine c) Eintrittspreise	
G	13.05.	Kahleberg Potsdam		Klettern und Besprechung Pfingstfahrt Elbi		keine	
F/ G	03.06.- 10.06.	Ochelbaude Am Sebnitzbach 8, 01814 Rathmannsdorf		Wandern und Klettern		a) und b) keine c) Übernachtung mit Frühstück 19,50 EUR pro Nacht	
G	16.09.	Kahleberg Potsdam		Klettern und Besprechung Herbstfahrt Jonsdorf		keine	
F/ G	22.10.- 29.10.	Jonsdorfer Hütte Kammweg 8, 02796 Jonsdorf		Wandern, Klettern und Klettersteig		a) und b) keine c) Übernachtungspreise 3 - 5 EUR pro Nacht	
G	18.11.	Teufelsberg oder Hüttenweg		Klettern je nach Wetter		keine	
G	09.12.	Geschäftsstelle	Jahresabschluss	keine			



## Kurse in Berlin

Der AlpinClub Berlin bietet seinen Mitgliedern, und denen die es werden wollen, ein reichhaltiges Kursangebot zum sicheren Sport- und Alpinklettern. Je nach Saison und Kursinhalt finden die Veranstaltungen in unserer Sektionshalle am Hüttenweg, anderen Berliner Kletter- und Boulderräumen und an Außenanlagen statt.

Unsere **Grundlagenkurse** sind nach dem DAV-Kletterscheinprogramm strukturiert und werden nach aktuellen Sicherheitsstandards durchgeführt.

Sie finden etwa monatlich statt und werden von verschiedenen Trainer\*innen der Sektion geleitet, die Teilnehmer\*innen werden von uns passend zusammengestellt.

Kurstage werden kooperativ zwischen Kursleiter und Teilnehmern vereinbart. Anmeldung, Beratung, Koordination: [kurse@alpinclub-berlin.de](mailto:kurse@alpinclub-berlin.de)

**Spezial- und Aufbaukurse** werden individuell von Trainer\*innen der Sektion konzipiert und passen sich den Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen an. Anmeldung und Beratung: bei anbieter Trainer\*in

Kurstage werden kooperativ zwischen Kursleiter\*innen und Teilnehmer\*innen vereinbart. Kurskosten bitte zum ersten Termin mitbringen.

Die Mitgliedschaft im AlpinClub Berlin, Sektion des DAV ist obligatorisch und muss vor dem Kurs online oder in der Geschäftsstelle erworben werden.

Art	Thema des Kurses	Umfang + Teilnehmer	1. Zielgruppe	a) körperliche b) materielle c) finanzielle Voraussetzungen
<b>Grundlagenkurse: <a href="mailto:kurse@alpinclub-berlin.de">kurse@alpinclub-berlin.de</a></b>				
<b>A</b>	<b>Toprope: Klettern und Sichern,</b> klettertechnische Grundfertigkeiten, Material, Knoten, Anseilen, Partnercheck, Partnersicherung, Gefahren erkennen und vermeiden, erste Fallübung am Seil <i>Prüfung zum DAV-Indoorkletterschein Toprope</i>	3 Tage je 3 Stunden 4-6 Teilnehmer	ACB-Mitglieder*innen ab 10 Jahren ohne Klettererfahrung oder mit Boulderkenntnissen. Jüngere Kinder mit Eltern: nur Klettern gegen Eintritt	a) keine b) keine (Gurt/Seil/Gerät kann geliehen werden) c) 45 € zzgl. Halleneintritte
<b>A</b>	<b>Vorstieg: Klettern und Sichern,</b> Ausrüstung. Sicher Vorstieg sichern. Gefahren erkennen und vermeiden. Zwischensicherungen einhängen. Übungen zum Stürzen und Halten. <i>Prüfung zum DAV-Indoorkletterschein Vorstieg</i>	3 Tage je 3 Stunden 4-6 Teilnehmer	ACB-Mitglieder*innen die bereits sicher Toprope sichern und sich stabil an der Wand halten können. Sichern ab 12 Jahre	a) Sicherungskennnisse Toprope, Klettern im 5. Grad UIAA b) keine (Gurt/Seil/Gerät kann geliehen werden) c) 50 € zzgl. Halleneintritte
<b>A</b>	<b>Sicherungstraining</b> zum DAV-Indoorkletterschein Vorstieg: Weiches Sichern, Umgang mit Halbautomaten, Hintergründe und Praxistraining zu verschiedenen Geräten.	1 Termin zu 3 Stunden	ACB-Mitglieder*innen mit Vorstiegserfahrung	a) Sicherungskennnisse Vorstieg, Klettern im 5. Grad UIAA b) keine (Gurt/Seil/Gerät kann geliehen werden) c) 15 € zzgl. Halleneintritt
<b>A</b>	<b>Technische Vorbereitung Felsklettern:</b> HMS, Abseilen mit Acht und Tuber, Umbau / Fädeln am großen und kleinen Ring, einfacher Stand, Sichern von oben/ Nachholen, Besonderheiten Vorstieg Fels. <i>Vorbereitung zum DAV-Outdoorkletterschein</i>	2 Termine, je 3 Stunden	ACB-Mitglieder*innen mit Vorstiegserfahrung	a) Sicherungskennnisse Vorstieg, Klettern im 5. Grad UIAA b) keine (Gurt/Seil/Gerät kann geliehen werden) c) 33 € zzgl. Halleneintritt bei Regen

Spezial- und Aufbaukurse				
<b>A</b>	<b>Klettertechnik verbessern - vom 5. in den 6. Grad</b> Videoanalysen, Kraft sparen, Körperschwerpunkt kontrollieren, Entlasten und Entkoppeln, Standardbewegung, Rotpunkt-Projekte, etc. Trainer: Tom Pfeifer 0157 32435780; klettern@multicon.de	5 Termine, je 3 Stunden 4-6 Teilnehmer	ACB-Mitglieder*innen mit ersten Vorstiegskenntnissen	a) Klettern und Sichern im 4.-5. Grad UIAA Vorstieg b) Eigener Gurt von Vorteil, Kletterschuhe c) 60 € zzgl. Eintritt in Boulder- und Kletterhalle
<b>A</b>	<b>Yoga Einsteiger Workshop</b> am 14. Januar 13 – 15 Uhr Einzelheiten hier im Heft auf Seite 17	1 Termin am 14.01. von 13 bis 15 Uhr	ACB-Mitglieder*innen	keine
<b>A</b>	<b>Sicherungsupdate</b> - der DAV empfiehlt Halbautomaten in Kletterhallen und Klettergärten. Wir schauen uns an, wo die Gefahren lauern und wie wir die Situationen verbessern können. Wir stellen euch eine Reihe von aktuellen halbautomatischen Sicherungsgeräten vor, um sie anschließend an der Kletterwand anzuwenden und führen ein Sturztraining durch.	2 Termine: Sa. 25.03., 10 bis 17 Uhr So. 26.03., 10 bis 16 Uhr	ACB-Mitglieder*innen, die überlegen, ihre Sicherungsmethode auf Halbautomaten umzustellen	a) Klettern/ Sichern im Vorstieg b) Kletterausrüstung, wenn vorhanden halbautomatische Sicherungsgeräte mitbringen c) 50 € zzgl. Kletterhalleneintritt

## Kletterhalle Hüttenweg

Der ideale Treffpunkt für alle (Kletter)Generationen. Egal ob 8 oder 80, wir bieten für jedes Lebensalter und für jedes Können hier das passende Angebot. **Voraussetzung ist die immer die Mitgliedschaft im AlpinClub Berlin.** Aber auch Anfänger und Schnupperkletterinnen und -kletterer sind uns hier (nach Anmeldung) stets willkommen.

Zeit	Aufsicht/Betreuer/Trainer	Zielgruppe	Bemerkungen
dienstags 18:00 bis 21:00 Uhr	Wolfgang Langer Jörg Kromm 0151 56665447 joerg.kromm@gmx.de	Wir sind eine kleine, aber gesellige Gruppe von Kletterern um die 40 Jahre, die im 6. Grad klettern. Da wir nicht ausbilden, sind Sicherungskennntnisse Voraussetzung. - Wer jedoch in den Klettersport reinschnuppern möchte, wird von uns im Toprope gern gesichert.	Seile werden gestellt. Ein dreimaliges Probeklettern ist möglich.
mittwochs 16:00 bis 19:00 Uhr	Arno Behr (68) 0172 390 36 90 alpinclub@arno-behr.de	Offene Klettergruppe für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mit und ohne Vorkenntnisse. Wir klettern im Toprope, wer mag aber auch im Vorstieg. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern Sport, Spaß, Entspannung und Geselligkeit.	Schnupperklettern für Nichtmitglieder nur mit vorheriger Anmeldung.  Seile. Kletterschuhe und Klettergurte können gestellt werden.

freitags ab 19:00 Uhr	Arno Behr (68) 0172 390 36 90 alpinclub@arno-behr.de	Offene Klettergruppe für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mit und ohne Vorkenntnisse. Wir klettern im Toprope, wer mag aber auch im Vorstieg. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern Sport, Spaß, Entspannung und Geselligkeit.	Schnupperklettern für Nichtmitglieder nur mit vorheriger Anmeldung.  Seile, Kletterschuhe und Klettergurte können gestellt werden.
samstags 10:00 bis 14:00 Uhr	Uwe Borrman 0163 26 77 626 uwe@borrmann.at	Hier können Kinder von 0 bis 7 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern die Faszination des Klettersports erleben, oder immer noch junge Erwachsene, älter als 25 Jahre, die noch keine Kinder aber auch keine Angst vor Kindern haben und die Vereinbarkeit von Klettern und Kindern erleben möchten, teilnehmen.	Voraussetzung für die Kinder: Sie sollten in einen Klettergurt passen, wenn es über das Bouldern hinaus gehen soll (Beratung vor Ort). Voraussetzung für Eltern: Sie sollten über die Kenntnisse aus dem Kletterschein Toprope verfügen und in der Lage sein, ihre Kinder selbst sichern zu können.
samstags 14:00 bis 15:30 Uhr	Björn Ludwig 0157 82060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Eltern-Kind-Klettern: Kinder von 8 bis 13 Jahren können begleitet durch ihre Eltern unsere Kletterhalle ohne störende: „Seid bitte leise.“, nutzen.	Voraussetzung ist, dass die Eltern sowohl die Aufsichtspflicht für ihre Kinder übernehmen, als auch das Sichern selbständig gemäß den Inhalten des DAV-Kletterschein Toprope oder vergleichbar beherrschen, sowie eine jeweilige Anmeldung.
samstags 14:00 bis 15:30 Uhr	Björn Ludwig 0157 82060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Kindertraining: junge Talente im Alter von ca. 10 bis 13 Jahren mit großer Begeisterung für das Klettern treffen sich hier parallel zum Eltern-Kind-Klettern, um gemeinsam mit einem Trainer teils spielerisch, teils konzentriert zu trainieren.	Voraussetzung ist die Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme im jeweiligen Quartal und ein gewisses klettertechnisches Grundkönnen. Die genauen Termine werden mit allen Gruppenmitgliedern quartalsweise abgestimmt.
samstags 15:30 bis 17:00 Uhr	Björn Ludwig 0157 82060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Jugendgruppe „Wombats“: hier können Jugendliche und junge Erwachsene zwischen ca. 14 und 25 Jahren gemeinsam an ihrem Kletterkönnen arbeiten oder einfach an bisschen an der Wand abhängen.	Voraussetzung zur Teilnahme ist das selbständige Beherrschen einer Sicherungsmethode auf dem Stand der Zeit.
samstags 14:00 bis 20:00 Uhr	Björn Ludwig 0157 82060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Hier können AlpinClub-Mitglieder aller Altersstufen ohne vorherige Anmeldung nach Herzenslust Klettern und Bouldern.	Parallel zum freien Klettern finden regelmäßige Ausbildungen statt, wie zum Beispiel Kurse zu den DAV-Kletterscheinen, sowie das Kinder- und Jugendtraining. Diese haben dann natürlich „Vorfahrt“ in der Halle.
samstags 17:00 bis 20:00 Uhr	Björn Ludwig 0157 82060882 bjoern.ludwig@b-ludwig.de	Hier findet auf wöchentlicher Basis die Ausbildung zu den DAV-Kletterscheinen und allerlei anderen Inhalten nach den Ausbildungsstandards des Deutschen Alpenvereins statt.	Bezug des Kursprogramms und Anmeldung über Björn oder unter alpinclub-berlin.de -> Gruppen der Sektion -> Kletterausbildung
sonntags 11:00 bis 14:00 Uhr	Tom Pfeifer 0157 324 35780 klettern@multicon.de	Offenes Klettern für AlpinClub-Mitglieder jeden Alters, Nachwuchs in Begleitung der Eltern. Parallel finden gelegentlich Ausbildungskurse statt.	Schnupperklettern für Nichtmitglieder nur mit vorheriger Anmeldung. Seile, Kletterschuhe und Klettergurte können gestellt werden.

Nutzungsgebühr: 3 EURO, bzw. ermäßigt 2 EURO, Gäste 5 EURO (betreutes Schnupperklettern, einschließlich Eintritt: 20 EURO)  
Infos zur Erreichbarkeit der Halle auf der Homepage des AlpinClub Berlin.

Sommerpause vom 10. April – 30. September 2017 (individuelle Ausnahmen nach Absprache möglich)

Hallenwart und Ansprechpartner für die Kletterhalle Hüttenweg: **Arno Behr, 0172 390 36 90, Email alpinclub@arno-behr.de**

**Goldene Acht**

Schmetterling des Jahres 2017  
 Mit der Wahl dieses Falters durch den BUND soll auf dessen Gefährdung aufmerksam gemacht werden.  
 Durch die vielen Monokulturen in der Landwirtschaft sind alle Schmetterlingsarten in der Gefahr auszusterben.



**Waldkauz -**  
 Vogel des Jahres 2017  
 Ein Waldkauz wird bis zu 20 Jahre alt und erreicht ein Größe von ca. 40 cm. Er wurde für 2017 vom Naturschutzbund Deutschland zum Vogel des Jahres gewählt.  
 Nach Schätzungen gibt es in Deutschland bis zu 75.000 Brutpaare.  
 Neuerdings kann man auch in den Städten, also in Parks und auf Friedhöfen, vermehrt Eulen und damit auch den Waldkauz beobachten.

Foto: NABU/Peter Kusch



**Die Fichte**  
 - Baum des Jahres 2017 -  
 Dieser Baum, der sich zum Verfeinern, als Bauholz und auch zum Instrumentenbau eignet, wurde zum Baum des Jahres geführt.  
 Gefährdet ist er nicht, sind doch ein Viertel aller deutschen Bäume Fichten; als Flachwurzler ist er allerdings sehr windanfällig.



**NABU**

Tatkräftige Holzliebhaber suchen feuchtes Bauland!  
 Tel.: 030.284984-1574

**Werden Sie Havel-Pate!**

Schützen Sie mit uns diesen einzigartigen Lebensraum und seine Bewohner.

[www.NABU.de/havel\\_pate](http://www.NABU.de/havel_pate)  
 Pate@NABU.de

**Klatschmohn**

ist die Blume des Jahres 2017.  
 Früher an jedem Ackerrand zuhause, ist der Klatschmohn heute sehr selten geworden. Auch hier trägt die Landwirtschaft leider die Schuld ...



**NABU**

Schillernder Tauchexperte sucht steiles Ufer!  
 Tel.: 030.284984-1574

**Werden Sie Havel-Pate!**

Schützen Sie mit uns diesen einzigartigen Lebensraum und seine Bewohner.

[www.NABU.de/havel\\_pate](http://www.NABU.de/havel_pate)  
 Pate@NABU.de



**Orchidee des Jahres 2017:**  
**Das weiße Waldvöglein**  
 Diese wildwachsende Pflanze, auch "Bleiches Waldvöglein" genannt, findet man in Buchennwäldern bei wenig Licht.  
 In Gegenden mit rücksichtsloser Waldwirtschaft ist sie selten geworden; Kalk- und Lehm Böden werden von ihr bevorzugt.

Beispielbild - andere Orchideenart

# Gigathlon 02.09. bis 04.09.2016 – Czech Republic

<http://www.gigathlon.com/czech-republic/2016/de/fotogalerie>

Der Gigathlon ist eine Mischung aus Sportveranstaltung, Abenteuer, Teamerlebnis und persönlicher Grenzerfahrung.

Alleine, im Zweier- oder im Fünferteam absolviert man fünf Disziplinen (Inline, Laufen, Schwimmen, Bike und Velo). Normalerweise findet der Gigathlon in der Schweiz statt und es nehmen ca. 5000 Gigathleten diese Herausforderung an.

In diesem Jahr sollte der erste Gigathlon in Tschechien stattfinden. Nach mehrjähriger Erfahrung in der Schweiz wollten wir unbedingt dabei sein. Diesmal in einem eigenen Team, nämlich mit Unterstützung und als Team Berliner Pilsner.

Was wir im Vorfeld nicht wussten, war, dass es im Prinzip unmöglich ist, einen Inliner zu finden, der oder die sich traut, auch im Wettkampf Berge zu laufen.

Wir suchten Verstärkung aus der Schweiz, somit nahmen wir Tomi in unserem Team auf. Manuel ist gelaufen, ich bin geschwommen, Paul war super schnell mit seinem Rennrad dabei und Romy ebenso mit dem Mountainbike. Übernachtet haben wir im Gigathloncamp.

Während der beiden Wettkampftage waren Ablauf und Logistik gut mit Gigathlonspirit und sportlichem Engagement sowie die Wege und Hürden der sprachlichen Barrieren zu nehmen. So steigerte sich ein gutes sportliches Gefühl mit jedem Kilometer Strecke und jedem Höhenmeter zu einer tollen Teamleistung, dass am Ende nicht nur den Zielbogen setzt, sondern auch das Gigagefühl. Insgesamt waren 267,2 km mit 5.143 hm absolviert.

In der Wertung „Team of five“ sind 36 Teams an den Start gegangen. Nach zwei Tagen fanden wir uns mit einer Zeit von 14:08:00,4 h auf

Platz 11 der Rangliste wieder.

Ein erster Gigathlon außerhalb der Schweiz, das bedeutete, nicht 5000 Sportler reisten an, sondern ein sehr überschaubares, sehr familiäres Feld mit ca. 300 Sportlern. Das Gigathlonfeeling blieb nicht aus. Der Lipnostaalsee, ein kleines aber feines Sportzentrum in Südböhmen nahe der Österreichischen Grenze bot eine herrliche Kulisse zur Austragung des Sportereignisses. Das Organisationskomitee um Jan Plachy war hervorragend auf das Ereignis vorbereitet. Wir hatten nicht damit gerechnet, dass alles 100%ig glatt läuft. Unser größtes Problem waren sprachliche Hindernisse. Dennoch, der gemeinsame Spaß am Sport sollte im Vordergrund stehen und den hatten wir.

Wir danken der Firma Berliner Pilsner für die Unterstützung. Mit unserer einheitlichen Kleidung sind wir aufgefallen und wurden mehrfach, auch deutschsprachig mit Beifall und anerkennenden Zurufen bedacht.

Mit diesem kleinen Beitrag möchten wir animieren, ebenfalls sportlich aktiv zu werden, ohne in Leistungssportbereiche zu kommen, Spaß am Sport zu finden und die vielfältigen Möglichkeiten, die die internationale Sportwelt bereithält kennenzulernen.

Der nächste Gigathlon in der Schweiz findet vom 07.-09.07.2017 statt und in Tschechien wird er vom 01.-03.09.2017 stattfinden.

Vielleicht gibt es ja den einen oder anderen Interessenten auch aus dem AlpinClub Berlin.

Manuel und Sabine Sander



Fotos: oben und unten von Jan Plachý,  
die beiden in der Mitte von Sabine Sander

# 14 ausdauernde Tagereisen zu Fuß

Stets darauf bedacht, ausgetretene Pfade zu meiden, und so oft wie nur möglich das alpidische Element einzubeziehen, habe ich viel Freizeit aufgebracht, um frische Routen für die Ausdauer(nden) Wanderungen zu erstellen. Folglich verliefen die vergangenen 14 Wanderstrecken vielerorts über mehrerlei bergige Erhebungen in Berlin und seiner umliegenden Naturlandschaft. Das Universalgenie Alexander von Humboldt, der im zweiten Drittel seiner Lebzeit Höhenrekordhalter im Bergsteigen war, definierte Landschaft kurz als den „Totalcharakter einer Erdgegend“. Folgende Auflistung der begangenen Anhöhen des Norddeutschen Tieflandes soll, in alphabetischer Aufeinanderfolge, einen Eindruck vermitteln in welchem Rahmen wir, die Gruppe ausdauernder Wanderer, unsere heimische Bergluft aufgesucht haben und bis dato in geselliger Atmosphäre annähernd 400 Kilometer erwanderten. ◇◇◇ ADLERBERG, ALEXANDRAHÖHE, APOLLOBERG, ARKENBERGE, BABELSBERGE, BAUMBERGE, BREITE BERG, BUNKERBERGE, DACHSBERG(E), DRACHENBERG(E), EIERBERG, FERCHER BERGE, FUCHSBERGE, GUSTAV-MEYER-HÖHE, HAHNEBERGE, HAVELBERG, HELLEBERGE, HERZBERG, HIRSCHBERG, HOHES PLATEAU, HUMBOLDTHÖHE, KAHLE BERGE, KANONENBERG, KARLSBERG, KELLERBERG, KLAUSBERG, KRÄHENBERGE, KRANICHSBERGE, LEHMKUTENBERGE, LUDWIGSHÖHE, MALCHBERGE, MARDERBERG, MOSELBERG, MÜHLENBERG, MÜGGELBERGE, MURELLENBERG, OSRÜCKEN, PAN BERG, PAPPELPLATEAU, PFEFFERBERG, PFINGSTBERG, PICHELBERG, PRENZLAUER BERG, RAVENSBERGE, REIHERBERG, ROLLBERGE, RUINENBERG, RUTHENBERGE, SCHÄFERBERG, SPANDAUER BERG, STEINBERGE, STOLPER BERGE, TANNENBERGE, TEUFELSBERGE, WEHLOCKSBERGE, WEINBERG(E), WIETKIKENBERG, WINDMÜHLENBERG(E), WURZELBERGE, ZACHLENS BERG ◇◇◇ Im Jahr 2015 leitete ich zwei Tageswanderungen an, im Juni mit viel Sonnenschein und im November an einem Regentag. Von beiden habe ich schon resümierend berichtet. ∞◇∞ Die erste Ausdauer-Wanderung des Jahres 2016 im – „Wintermond“ genannten – Januar bot viel Schnee. Zunächst erklommen wir den neuen Fercher Panoramatum um auf das 150 m über NN gelegene Aussichtsplateau zu gelangen. Die trübe Sicht machte dem 20.000 Jahre alten Wietkikenberg keine Ehre. Mit frischer Höhenluft betankt machten wir vier uns auf den Weg durchs verschneite Potsdamer Wald- und Havelseengebiet, passierten sogleich die Lienewitzseen und Krähenberge, streiften einen weiteren Badesee und wanderten hinauf zum einzigartigen Waldhochmoor. Da zu dieser schneeweißen Winterzeit naturgemäß weniger Tageslicht zur Verfügung steht, fielen unsere Pausen knapp aus. Die Ravensberge haben wir außerdem bezwungen, um auf der anderen Seite die am Berghang lokalisierte (Engels-)Quelle zu visitieren. Zum Ende kam dann doch noch die Sonne `raus, wie der Zufall so wollte als wir soeben den 114 m hohen Berggipfel erreicht hatten. Über die Kahlen Berge ging es direkt in die Zivilisation (nahe der Teltower Vorstadt) zwecks Warmgetränke tanken. ∞◇∞ Im Februar – der auch „Schmelzmond“ oder „Taumond“ heißt – trafen wir uns in Grünau. Der Wetterbericht sagte nachmittags richtiges Regenwetter voraus. Das kratzte mich wenig, es ging ja buchstäblich in ausgezeichnete Feuchtbiootope. Die serpentinartige Wegführung parallel zur ersten „Krummen Lake“ war ein Kinderspiel, während das Gruppentempo in der Spreeheide ein wenig hinuntergeschraubt wurde. Bei Schmöckwitz



*Verschlaufpause in der Grünheide*

(≈„Schlangenort“) betraten wir den gleichnamigen Werder und kamen überdies sogar am ältesten Siedlungsplatz Berlins vorbei. Kaum jemand weiß, daß es hier vor über 90 Jahren geschichtsträchtige Grabungsfunde, welche auf über 9000 Jahre alte (mittelsteinzeitliche) Siedlungsformen hinweisen, gab. Beim Erreichen des alten Wernsdorfer Sees begann es zu nieseln. Ich veranlasste eine kurze Pause an der 600-jährigen Linde vor der Dorfkirche. Wie vom Blitz getroffen entschloß sich einer nach dem anderen die Tour (aufgrund von drohendem Unwetter und vereinzelt Wehwehchen) abzubrechen. Ein Rundblick in den Himmel verriet mir Gegenteiliges. Überrascht wartete ich noch bis die Teilnehmer/innen den sporadisch fahrenden, aber gerade planmäßig angekündigten Bus nach Süden nahmen. Nun, die Müggelberge standen auf dem Tagesprogramm, also setzte ich den nordwärts verlaufenden Weg alleine weiter fort. Im NSG Wernsdorfer See legte ich einen kleinen Schlenker zu den Wehlocksbergen ein, sah mir ein paar Kraniche an, nahm später



*Biber dicht auf den Fersen*

noch einen klitzekleinen Umweg in Kauf um den 222 Jahre alten Gosener Maulbeerbaum zu Gesicht zu bekommen, querte dann allzumal gut überbrückt einen Großen Strom, `nen weiteren Graben und einen riesen Kanal. Dann erreichte ich sogleich das großflächige Köpenicker Forstgebiet und machte mich direkt auf den Weiterweg zur sumpfigen Krumpfen Laake. Mir war schon wohler, ohne Gruppe bei diesem Dauersprühregen durch Flach- und Hochmoorgebiete zu watscheln. Ein Stock half mir zum matschigen Aussichtspunkt zu gelangen. Die Umgebung wurde Stück für Stück nasser. Die Zeit floß so dahin und die Müggelberge warteten schließlich. Also ging es nahtlos weiter Richtung Ludwigshöhe. Beim steilen Anstieg auf den Großen Müggelberg fing das prognostizierte Unwetter richtiggehend an und ich zwängte mich über das (bis zu 115 m ansteigende) „Dach Berlins“ sowie nach dem Abstieg weiter durch das Teufelsmoor, wo zu meinem Glück ein frisch restaurierter Steg über dieses humide Schwebemoor zur Verfügung stand. In der Gaststube Rübezahl, wo die Wanderroute offiziell enden sollte, nahm ich bloß ein kleines Getränk zu mir, mich zog es wieder in die Kälte, und zu Fuß an der Promenade vorbei am Mostpfuhl nach Friedrichshagen, um den trockenen Heimweg zu nehmen. ∞◇∞ Auf einer veralteten Karte fand ich jenen „Höhenwanderweg“ welchen wir im – ehemals auf kaiserlichen Befehl Karls des Großen „Lenzmond“ genannten – März als Alpenvereinswandergruppe begangen haben. Die Rundtour startete von Erkner. Gegen den Uhrzeigersinn liefen wir anfangs ein gutes Stück durch das Löcknitztal über Gottesbrück und Klein Wall. An der wiederentdeckten, dekorativ verzierten Spiegelquelle machten wir Rast. Im Anschluß ging es quer durch die ausgedehnten Forsten der Rüdersdorfer Heide über den Wurzelberg(e)höhenzug bis hinauf auf die 104,5 m hohen Kranichsberge. Den Aussichtsturm nahmen wir gleichfalls in Augenschein bevor wir munter zurück nach Erkner gelangten. ∞◇∞ Im – gleichsam „Ostermond“ genannten – April kamen wir vorübergehend dem Biber auf die Spur. Zunächst aber lief die ausdauernde Wandergruppe durch die Stolper Heide in den hohen Norden bis nach Birkenwerder. Flussaufwärts in der glazialen Talung der unveränderten Briesa, die hier ringsum in Bausch und Bogen mit Wald umschlossen ist, eilten wir ohne Hast bis nach Zühlsdorf. Der um diese Zeit florierende vermeintliche Bärlauch kam mir mancherorts äußerst seltsam vor und stellte sich nach späterer, eigener bota-

nischer Bestimmung als der sogenannte Seltsame Lauch (*Allium paradoxum*) heraus. Ebenfalls genießbar aber keineswegs das Original, und die tradierte Bärenkraft steckt da leider ebenso nicht drin. ∞◇∞ Im „Wonnemond“ – so die von Kaiser Karl dem Großen angeordnete Bezeichnung des Monats Mai – haben wir eine spezielle ausgedehnte Berg-Route frequentiert, welche (damit) zum größten Teil nur einmalig begangen worden ist. Einen ausführlichen Bericht dazu, wo ich die Reinickendorfer Bergwelt etwas hervorgehoben habe, um sie näher zu beleuchten, gab es in Heft 3/2016. ∞◇∞ „Ich ging im Walde so für mich hin, und nichts zu suchen das war mein Sinn.“ (so der Anfang von Goethes Gedicht „Gefunden“) ~ Die unergründlichen, eiszeitlich geprägten Naturflächen des Grunewaldes wurden auf dieser Exkursion ins Waldesgrün im – auf altddeutsch „Brachmond“ bezeichneten – Juni bestaunt. Eine „Brache“ ist bekanntlich ein „unbestelltes Land“. Im ähnlichen Sinne und zwar unter dem Begriff „Heide“ wurden zu alten Zeiten forstlich nicht erschlossene Waldgebiete in unseren Breiten benannt. Jeder kennt die Jungfernheide oder die Wuhlheide. Vor Urzeiten war der Grunewald noch ein regelrechtes Terra nullius, dieses „Niemandland“ war lange unbesiedelt und unterstand keinem wirklichen Besitztum. In früher urkundlicher Erwähnung findet sich ausschließlich eine „Teltowsche Heide“ vermerkt. Auf Graf von Schmettaus Lageplan von 1780 demnach als „Königliche Grünewaldsche Heyde“ bezeichnet, nicht später als drei Jahrzehnte darauffolgend in quadratische Stücke geteilt, nun „Grunewaldsche Forst“ bzw. „Spandauer Forst“ genannt und zeitgleich mit Gestellwegen durchsät zwecks forstlicher Nutzung. Der nördliche (heute bedauerlicherweise stark zurückgegangene) Teil hieß jedoch noch etwas länger „Spandauer Heide“. Die Begriffe Spandauer Forst und Grunewald wurden bis mindestens Anfang des 20. Jahrhunderts synchron verwendet. Name hin oder her, wir wanderten in Richtung des Sonnenlaufs entlang der Grunewaldrinne, jener ebenda eingebetteten Eiszeitseenkette, bis wir halbwegs die Laufrichtung änderten und in den unscheinbaren Grunewald-Graben mündeten. Verlandungshochmoore führten uns bis zum Ökowerk am Teufelssee, wo eine schmackhafte Kaffee und Kuchen-Pause eingelegt wurde. Nebenbei bemerkt erblickte ich übrigens ein paar Kilometer vorher im Vorbeilaufen mit der Wandergruppe, in den Tiefen des Grunewaldes versteckt, eine numinöse Steintafel mit gemeingermanischer Gravur. Die uralten Schriftzeichen verifizierten alsbald meine Entdeckung und am Teufelssee fand ich Gelegenheit, diese geheimnisvollen, verwitterten Buchstaben für die Wandergruppe nachzuzeichnen. Es handelte sich eindeutig um das mythische Hauptattribut jenes heidnischen Gottes nach dem unter anderm unser „Donnerstag“ benannt ist, sowie nicht selten Berge nach ihm den Namen tragen. Weiter auf und um den Teufelsberg kraxelten wir, dann über den Sattel hinauf zum Drachenberg-Plateau, um uns einen Überblick auf die Umgebung zu verschaffen. Am S-Bhf. Grunewald endete der Rundweg. ∞◇∞ Text & Fotos: Dennis Wittig



Heidnischer Stein mit Epigramm entdeckt

# Unsere Kletteranlagen

Termine auf den Mittelseiten

## INDOOR

- + **Klettersportzentrum Spandau**,  
Sporthalle der B.-Traven-Oberschule,  
Remscheider Straße  
Geschäftsstelle 030/ 34 50 88 04
- + **Kletterhalle Hüttenweg**, Dahlem,  
Hüttenweg 43 in 14195 Berlin  
Arno Behr, 0172 390 36 90

## OUTDOOR

**(1) Monte Balkon** (15 m, geschlossen,  
siehe Randspalte), Hohenschönhausen,  
Ribnitzer Straße  
Hohenschönhausen, Hüttenweg  
(S 75, 124, 134 oder 154, Tram M4  
oder M1)

**zur Zeit gesperrt**

**(2) Schwedter Nordwand, Mauerpark**  
(15 m, verschlossen, s. Randspalte),  
Prenzlauer Berg, Schwedter Str. (S 1, 2,  
8, 9, 25, 41, 42, 85, U2, U8, Tram  
M1, Bus 247, alles mit Fußweg)  
Andreas Trautsch, 0179 / 172 7577  
und Max Kant, 0157 / 71 91 63 73

**(3) Reinickendorf** (8 m), Märkisches  
Viertel, Königshorster Str. 13  
(Bus M21, 124, X21, X33, U 8 und  
S1, S85)  
Manuel Trautsch, 0176 / 6371 4856

**(4) Wuhletalwächter** (17 m), Marzahn,  
Havemannstraße, Ecke Kemberger  
Straße  
(S 7, Bus 197, Tram M8, 16)  
Frank Wolter, 0177 / 365 08 72

**(5) Spandau** (18,5 m, verschlossen,  
siehe Randspalte), Falkenhagener Feld,  
Großer Spektensee (Bus 237 Dyrotzer  
Straße, Fußweg)  
Gudrun & Gerald Petrasch  
0152 / 28 87 01 63



Oben: Indooranlage Hüttenweg;

Unten: Alle Outdooranlagen



Foto: Arno Behr

Fotos (1) bis (4): Gerd Schröter, Foto (5): Dieter Mrozek

## Ermäßigte Eintrittspreise

Gegen Vorlage des gültigen DAV-Ausweises erhalten ACB-Mitglieder in den Boulderhallen „Ostbloc“ (Lichtenberg) und „Südbloc“ (Mariendorf) auf alle Eintrittspreise - außer Frühaufsteher-tarif - eine Ermäßigung von 25%.

Die T-Hall-Kletterhalle zieht um nach Marienfelde, Trachtenberggring 85; die Eröffnung ist für Februar 2017 vorgesehen. Ermäßigte Eintrittspreise für unsere Mitglieder: Erwachsene 11 €, Jugendliche 7 €, Kinder 5 €. Verkehrsverbindungen: S-Bhf Marienfelde, Bus 283, Haltestelle „Sonnenscheinpfad“.

## Schlüssel-Ausleihe

Die Benutzung der teilweise verschlossenen Kletteranlagen ist für unsere Mitglieder kostenlos, jedoch sind die Kletter- und Nutzungsregeln, sowie evtl. Zeiten bei den einzelnen Anlagen zu beachten; nähere Auskünfte gibt es bei den angegebenen Ansprechpartnern oder bei der Sektion. Das Klettern erfolgt immer auf eigenes Risiko; Klettermaterial muss mitgebracht werden bzw. kann bei uns zu den üblichen Bedingungen und Zeiten ausgeliehen werden.

Für die Kletteranlagen in **Hohenschönhausen (1)**, im **Mauerpark (2)** und in **Spandau (5)** wird ein Schlüssel benötigt. Dieser kann zu den üblichen Öffnungszeiten in unserer Geschäftsstelle gegen eine Kaution ausgeliehen werden. **Der Schlüssel paßt für alle drei Anlagen.**

DAV-Mitglieder zahlen eine Kaution von 25,- € (Nichtmitglieder 60,- €), die bei Verlust des Schlüssels einbehalten wird. Die Überlassung eines Schlüssels ist für ACB-Mitglieder kostenfrei, Mitglieder anderer Sektionen zahlen pro Jahr 5,- € (Nichtmitglieder p. Jahr 12,- €).

Bei der Schlüsselausleihe versichert jeder, daß er über ausreichend Kletterkenntnisse verfügt, die Kletterregeln anerkennt, den ausgeliehenen Schlüssel nicht weitergibt oder nachmacht und für Personen, die er in die Anlage hineinläßt, die volle Verantwortung übernimmt.

# Sächsische Schweiz - Durch das Polenztal zur Gautschgrotte und zur Brandaussicht

Diese Tour ist zu einem großen Teil geprägt von märchenhaften Tälern und Schluchten wie dem Polenztal, dem Schindergraben bei Hohnstein mit seiner urwüchsigen Vegetation und dem wilden Pfad durch den Tiefen Grund, bietet aber mit der Brandaussicht auch eine schöne Abwechslung wegen des überwältigenden Panoramas in die Weiten der Landschaft.

Eine ganzjährig durchführbare Wanderung ohne besondere Schwierigkeiten erwartet uns hier. Im Frühling, wenn das Polenztal in saftigem Grün und der sanft dahinfließenden Polenz zu neuem Leben erwacht oder im Sommer, wenn es dort und im Schindergraben ein paar Grad kühler zu sein scheint oder aber im Winter, wenn in der imposanten Gautschgrotte mit den rundum überhängenden mächtigen Felsen das herabstürzende Wasser zu großen Eiszapfen erstarrt und in der Brandbaude der Ofen knistert, bietet sich diese genussvolle Wanderung an. Oder natürlich im Herbst, wenn dieser seine bunten Farben bilderbuchmässig in die Landschaft zaubert und die klare Luft den Körper mit förmlich spürbarer Energie versorgt. Gründe gibt es genug, diese Wanderung zu unternehmen.

## Wegbeschreibung:

Wir verlassen den Wanderparkplatz und überqueren die Straße. Genau gegenüber zweigt auch schon direkt der Wanderweg (roter Querstrich) ab, der über einige Stufen hinab in das Polenztal führt. Schnell tauchen wir in eine andere Welt ein und vergessen die Zivilisation.

Nach wenigen Minuten im Polenztal angekommen, wandern wir links entlang (roter Punkt), passieren den gegenüber der Polenz befindlichen markanten Felsen „Polenztalwächter“ und werden fortan von dem Bach mit seiner tollen Vegetation und einigen schönen Felsen links des Weges begleitet.

Eine knappe dreiviertel Stunde später erreichen wir den Gasthof „Zum Polenztal“, welcher die erste Einkehrmöglichkeit bietet.

Vor dem Gasthof nehmen wir den rechts abgehenden Pfad, der zunächst über eine Holzbrücke führt. Wenn wir diese überschritten haben, betreten wir den so genannten Schindergraben, dessen Geschichte auf nett

gestalteten Schildern auf einem Lehrpfad erklärt wird.

Wunderschön, wild und romantisch geht es nun auf einem schmalen Pfad durch eine kleine Schlucht aufwärts (grüner Diagonalstrich). Ein Bach plätschert abwärts und überall gurgeln kleine Miniwasserfälle an moosbewachsenen Felsen herunter - wir sind in einer anderen Welt.

Nach etwa 15 Minuten erreichen wir das Ende dieses Abschnittes und stoßen auf einen Wanderweg. Diesen wandern wir nach rechts (weiterhin grüner Diagonalstrich).

Bereits nach knapp zehn Minuten wird es zunehmend urwüchsiger und wir erreichen den Abzweig zur Gautschgrotte. Links geht es in zwei Minuten in diesen abenteuerlichen Talkessel, der einen vergessen lässt, dass wir uns in Deutschland und nicht in irgendeinem Märchenland befinden.

Im Anschluss an diesen Abstecher geht es wunderschön und ohne Höhenunterschiede weiter auf dem Wanderweg, vorbei an einigen größeren Felswänden und üppiger Vegetation.

Der Landschaftscharakter ändert sich nach etwa 25 Minuten, als wir nach einer Linkskurve den ehemaligen Steinbruch mäßig ansteigend durchschritten haben. Nach einer Minute biegen wir an einer Wegkreuzung nach rechts ab (Steinbruchweg, grüner Querstrich) und halten uns knappe 100 m nochmals rechts. Der Weg führt von nun an ebenerdig durch den Wald. Nach zehn Minuten kommt ein Abzweig (roter Querstrich), den wir missachten und uns weiter nach der grünen



Oben: Im Polenztal,  
unten Brücke zum Schindergraben



Markierung richten. Die Brandbaude ist jetzt bereits ausgeschildert.

Fünf bis zehn Minuten später halten wir uns an dem breiten zehn Minuten später halten wir uns an dem breiten befahrbaren Forstweg rechts (blauer Querstrich) und erreichen auf diesem Weg nach weiteren zehn Minuten die Brandaus-sicht/Brandbaude, unsere zweite Einkehrmöglichkeit mit toller Aussicht von der Terrasse nach Süden bzw. Südwesten/Westen. Von



Die Gautschgrotte

hier aus entdecken wir in einiger Entfernung bekannte Persönlichkeiten wie die Tafelberge Lilienstein, Pfaffenstein, Gohrisch, Papstein und Kleinhennersdorfer Stein sowie im Westen den Gamrig, Rauenstein und die Bärensteine bei Rathen, aber auch den nahen einzeln stehenden und markanten Kletterfelsen „Brand-scheibe“ (Foto vorne beim Inhaltsverzeichnis).

Wir verlassen die Brandbaude und nehmen noch die in zwei Minuten erreichbare ausgeschilderte Hafer-sackaussicht mit, bevor wir über die Brandstufen in den Tiefen Grund absteigen (blauer Strich). Die Anga-be über die Anzahl der Brandstufen schwanken im Übrigen zwischen 850 und 878. Wir selbst haben sie nicht gezählt, aber es sind unglaublich viele!

Im Tiefen Grund angekommen wandern wir auf einem traumhaft idyllischen Pfad weiter in südöstlicher Richtung. Auch hier werden wir von einem paradiesisch anmutenden Bach (Lachsbach) begleitet. Wir merken kaum, dass dieser Pfad rechtsseitig knapp unterhalb der nahen kleinen Verbindungsstraße zwischen Rath-mannsdorf bzw. Porschdorf und Hohnstein verläuft. Selten fährt mal ein Auto entlang, so dass es kaum stört.

Nach etwa einer halben Stunde seit dem Verlassen der Brandbaude erreichen wir den Parkplatz an der Frinzthalmühle, an dem wir rechts auf den breiten Schotterweg (roter Punkt) in das Polenztal abbiegen. Nachdem wir nach fünf Minuten das Gelände der Frinzthalmühle hinter uns gelassen haben, wandern wir wieder landschaftlich wunderschön rechtsseitig der Polenz entlang wilder Wiesen mit üppigem Bewuchs. Wir wechseln nach etwa 20 Minuten die Bachseite, indem wir eine Brücke überqueren. Ab jetzt wird der Weg wieder naturbelassener und führt uns idyllisch in einer guten viertel Stunde zur Walterdorfer Mühle. Hier haben wir noch einmal die Gelegenheit einzukehren.

Von hier ist ein alter Bekannter zu sehen, der Polenztal-wächter, der uns signalisiert, dass sich die Wanderung dem Ende neigt.

Nach nicht einmal fünf Minuten geht links der Pfad ab (roter Querstrich), der uns im weiteren Verlauf über die bereits bekannten Stufen zurück zum Ausgangs-punkt der Wanderung führt.

<b>Schwierigkeit:</b>	<i>leicht</i>
<b>Strecke:</b>	14,5 km
<b>Dauer:</b>	3:30 Std.
<b>Aufstieg:</b>	417 m
<b>Abstieg:</b>	417 m

Text und Fotos: Lars Reichenberg

#### Einkehrmöglichkeit:

Waltersdorfer Mühle  
Brandbaude  
Gaststätte Polenztal

#### Ausrüstung:

normale Wanderausstattung für eine Tages-tour  
feste Wanderschuhe (Kategorie A/B)

#### Start:

Wanderparkplatz an der Ziegenrückenstraße (Orientie-rungspunkt Bushaltestelle der Linie 253 „Wanderweg nach Kurort Rathen“)

#### Koordinaten:

Geogr. 50.960587 N 14.105462 E  
UTM 33U 437177 5645823

#### Ziel:

wie Start

#### Öffentliche Verkehrsmittel:

mit der Bahn bis Bad Schandau  
Wanderbuslinie 253 ab Bahnhof Bad Schandau bzw. Bad Schandau Elbkai bis zur Haltestelle „Wanderweg nach Kurort Rathen“ (Sa, So und Feiertage) - Stand April 2016

#### Anfahrt:

rechtselbisch (nördlich) aus Richtung Pirna:  
über Lohmen, Rathewalde in Richtung Waltersdorf - kurz hinter Rathewalde rechts abbiegen,  
nach etwa drei km hinter einer leichten Rechtskurve befindet sich rechtsseitig der Wanderparkplatz (am Ende des Waldes)

aus Bad Schandau:

über Rathmannsdorf und Waltersdorf  
etwa 700 m hinter Waltersdorf befindet sich linkssei-tig der Wanderparkplatz (am Waldrand)

#### Parken:

Wanderparkplatz an der Ziegenrückenstraße (Orientie-rungspunkt Bushaltestelle der Linie 253 „Wanderweg nach Kurort Rathen“) - ca. zehn Autos - kostenlos (Stand April 2016)

#### Empfohlene Karten für diese Region:

Wanderkarte der Sächsischen Schweiz „Brand - Hohnstein“ (Ochel - Schwarzbach - Tiefer Grund) von Dr.-Ing. Rolf Böhm - Bad Schandau 1:10.000  
Wander- und Radwanderkarte „Ördere Sächsische Schweiz“ - Nr. 10 (Stadt Wehlen, Kurort Rathen, Hohnstein, Königstein, Gohrisch) der Sachsen Karto-graphie GmbH Dresden 1:15.000

# Krieg im Kopf

Betrachtungen über die Psychologie der eigenen Kletterleistung - Teil 2

Einer der großen Helden meiner Kindheit war der Schwimmer und Schauspieler Carlo Pedersoli. Olympiateilnehmer, italienischer Meister und Kettenraucher als er die einhundert Meter unter sechzig Sekunden schwamm, humanistisches Vorbild, Held der Underdogs und der dabei größtmögliche, proletarische, verfressene Rüpel – ein bunter Sack voller Widersprüche. Was Pedersoli nach eigener Aussage auszeichnete, war das fast völlige Fehlen von Ehrgeiz. Er tat für alles nur soviel, wie nötig war, um gut genug zu sein, um das weiter tun zu können, was er liebte zu tun. Trotz einer fantastischen Karriere im Sport und im Filmgeschäft pflegte er vor allem seinen Dickkopf und seinen Bauch. Kennen tut ihn aus meiner Generation jeder – und zwar unter seinem Alias „Bud Spencer“.

Die wenigsten von uns schaffen es, so gelassen und dickhäutig gegenüber den Anforderungen einer Welt zu bleiben, in welcher Vergleich und Wettkampf zur Religion geworden sind. Die Frage, warum wir in etwas gut sein wollen, ist immer schwieriger zu beantworten und untrennbar verbunden mit der Angst zu scheitern.

Ersteres berührt die Grundnatur des Menschen. Letzteres verlangt persönliche Auseinandersetzung – und wird auf ausschließlich persönliche Antworten hinauslaufen.

Bevor ich ins Metaphysische abgleite, wird es Zeit, sich anzuschauen, was das alles mit dem Bouldern zu tun hat.

Beim Bouldern wird für uns in drei Fällen aus Spaß ein zittriger Befürchtungstrip.

1. Wenn wir etwas schaffen wollen, an dem wir bisher gescheitert sind.
2. Wenn wir etwas machen wollen, das wir noch nie gemacht haben.
3. Wenn wir etwas unbedingt gut aussehen lassen wollen, das wir nicht gut können (z.B., weil wir Zuschauer haben).

Fast jede Form von Angst beim Bouldern, lässt sich auf eine Angst vorm Scheitern zurückführen. Scheitern ist ein wunderschönes Wort, klingt es doch immer auch gleich allumfassend und übermäßig bedeutsam. Scheitern, Versagen, Misserfolg, Fehlschlag – sind Begriffe, die in unserem Kopf randalieren und uns nur unnötig unter Druck setzen. Denn sie nehmen das Misslingen vorweg.

Im Bouldern steckt natürlich die Essenz des Überwindens: kaum ein Sport ist auch dann derart kompetitiv, wenn wir nicht in einem direkten Vergleich mit jemanden treten, wie z.B. bei einem Wettkampf. Denn wir wollen einen Boulder bezwingen, und bei der Jagd nach dem Topgriff gibt es keine schwammigen Ausflüchte, wie eine halbwegs gute Rundenzeit oder die 42 Kilometer durchgestanden zu haben, sondern nur die Frage: Warst du dran, oder nicht?

Also haben wir diese schreiende Stimme im Kopf, die uns unter Druck setzt. Um so besser wir bouldern, um so mehr Druck machen wir uns anscheinend. Es ist eine furchtbare Falle, von einem gewissen Erfolg, auf den Zwang zu weiterem Gelingen zu schließen. Aber so sind wir nun einmal ... wir Menschen.

Was lässt sich da tun? Gibt es ein Rezept?

Einen geheimen Pan und ein Training für den Kopf, mit dem wir uns wieder den Spaß am Scheitern zurückerobern können, die Lockerheit am Ausprobieren?

Das Rezept liegt in einem kurzen Zitat, des schon erwähnten Carlo Pedersoli:

*„Futteténne!“*

Das bedeutet ins Deutsche übertragen etwa so viel wie „Scheiß drauf!“.

Jetzt höre ich hier auch den letzten vom Glauben abfallen, dass ich eine Lösung zur Angst- und Stressbewältigung beim Bouldern bieten kann.

Nicht jeder von uns hat die Chuzpe, auf Teufel komm raus über seine Ängste hinwegzusehen, sie

gar zu ignorieren. Den meisten von uns steht dabei im Weg, dass wir die bevorstehende Handlung als Auslöser der Angst betrachten. Beim Bouldern denken wir, dass wir Angst vor einem schweren Zug haben, vor einer riskanten Bewegung in größerer Höhe oder einer komplexen Sequenz wie einem Dyno. Wir tun ganz Recht daran, zu fokussieren – auf den Zug und darauf, unsere Fähigkeiten im nächsten Moment an die Wand zu bringen. Mentale Vorbereitung auf die technisch-physischen Aspekte ist der Schlüssel zum Gelingen.

Gelingt der reine Focus auf die Ausführung einer Boulderbewegung, ist alles damit in Ordnung.

Die Falle lauert im „was wenn“ - im Gedanken eines auf den reinen Erfolg ausgerichteten Focus. Wird das reine Ziel – z.B. das Erreichen des Griffes – zum Thema der Konzentration, tritt der Focus auf die Ausführung in den Hintergrund. Wir vergeuden Konzentration, wir lenken uns vom Eigentlichen ab: vom Prozess, von der Bewegung, von der Umsetzung unserer Fähigkeiten. Stattdessen beginnen wir einen Krieg mit uns selbst. Wir reduzieren uns auf Erfolg oder Niederlage und bringen uns so um zwei elementare Aspekte: den des Lernens und den des Erlebens.

Wenn es aber nur noch um Top oder Flop geht, anstatt um das Erlebnis unseres Handelns, dann verbinden wir Freude und Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit nur noch mit Erfolg – und da wir ohne Freude, Sinn und Wohlbefinden nicht leben können (von wollen ganz zu schweigen), verbinden wir folglich das was wir tun nur noch mit dem *Zwang* zum Erfolg.

Wir bekommen Angst davor, dass es nicht so ganz klappen könnte, bekommen Angst vor einer Niederlage, die es nur in unserem Kopf gibt. Mit der Angst kommt die Unsicherheit – und dann der furchtbare, nagende Gedanke, auf keinen Fall scheitern zu dürfen. Wir sind abgelenkt. Wir vergeuden unsere Kraft und Konzentration. Wir vergeben uns die Chance durch Misslingen zu lernen. Wir verlieren den Spaß, an dem was wir tun. Denn der immerwährende Versuch – nicht der unkomplizierte

erfolgreiche – ist die Essenz des Boulderns.

Zurück zu unserer Frage, was wir dagegen tun können.

Die Antwort ist: Uns ganz genau und ehrlich bewusst machen, wovor wir wirklich Angst haben. Nur wenn wir ehrlich die Ursache unserer Angst erkennen, werden wir uns davon befreien können.

Das kann ganz simpel Höhenangst sein. Oder ein unangenehmer Kletterunfall in der Vergangenheit, den wir danach nie analysiert und überwunden haben. Hier hilft uns, den Vorfall oder die Angst nicht zu verdrängen, sondern sich Methoden zu überlegen, an Sicherheit zu gewinnen.

Unsere Angst kann aber ebenso ein tiefsitzendes Trauma sein, wie das Gefühl, nie gut genug zu sein. Hier müssen wir tiefer gehen, aber auch das erfordert keinen Psychologen, sondern Ehrlichkeit. Haben wir Angst, blöd dazustehen? Spüren wir den Druck, der Welt etwas beweisen zu wollen? Wenn das so ist, müssen wir uns nicht vor der ganzen Welt seelisch „nackig machen“. Wir müssen aber ehrlich zu uns selbst sein. Wir haben dabei keine Zuschauer, niemand bewertet uns. Dies nennt man Bewusstmachung – eine bewährte Methode in der Angstbewältigung.

Es ist höchste Zeit, der Welt den Mittelfinger zu zeigen und sich wieder das Scheitern zu erlauben.

Wir fallen? Das ist okay!

Wir haben Angst? Kann vorkommen!

Wir schaffen diesen Boulder nicht? Futteténne! - Scheiß drauf! - Versuchen wir es mit etwas Selbstironie ohne uns dabei zu hassen, lachen wir über uns, ohne uns gering zu schätzen. Ran an die Wand! Nochmal und nochmal, und wenn es nicht klappt, dann ist das kein Beinbruch, dann werden wir dadurch nicht minderwertig oder gering, sondern schaffen eben nur diesen Boulder nicht - dafür aber vielleicht beim nächsten Mal. Und wenn nicht, dann haben wir Spaß dabei, es zu probieren.



Nicolas Gardon und Mathieu Le Maux

## Run The World

Die 100 spektakulärsten Laufparadiese

DuMont Reiseverlag, 1. Auflage 2016.

208 Seiten mit zahlreichen Fotos, Preis 29,99 €.

Der Berlin-Marathon ist allen ein Begriff, und daß man auch in Paris, in London oder in New York laufen kann, weiß auch jeder. Aber hier haben die Autoren in allen fünf Kontinenten der Erde nach Laufstrecken geforscht und sind 100mal fündig geworden, fündig geworden in Städten, in den Bergen, am Meer.

Ob in den Dolomiten (der Lavaredo Ultra Trail), in Island (der 54 Kilometer Trek) oder Australien (der Outback Marathon am Ayers Rock), jede Strecke wird auf einer Doppelseite mit einem großformatigen Foto dargestellt. Dazu gibt es kurze Infotexte mit Grafiken, und es werden sogar, z.B. in Berlin die Namen und Zeiten der 7 bisherigen Weltrekorde aufgezählt. Und wem das alles noch nicht genügt, der macht beim „WestportSea2Summit“ in Irland mit; da wartet man zwischendurch halt mal 4 km durchs Meer. Für Laufbegeisterte ist der Bildband ein passendes Weihnachtsgeschenk.

Max Bosse, Kathrin Steinweg

## Peaks of the Balkans

Bergverlag Rother GmbH, Wanderführer, 1. Auflage 2016.

200 Seiten mit 149 Fotos, 27 Wanderkärtchen 1:75.000, 27 Höhenprofile, sowie 2 Übersichtskarten, GPS-Daten zum Download, Preis 14,90 €.

10 aufregende Etappen auf dem Rundwanderweg, sowie 17 Tagestouren in den entlegenen Bergregionen des Dreiländerecks Albanien – Kosovo – Montenegro werden in diesem Wanderführer beschrieben. Alle nötigen Infos, wie Unterkünfte, über Land und Leute, zu Einkehr- und Einkaufsmöglichkeiten, Verkehrsverbindungen, Wegbe-



schreibungen usw. habe die Autoren zusammengestellt. Viel Wissenswertes zu Land und Leuten runden das Buch ab, und wo man einmal unseren Komfort vermißt, wartet als Entschädigung die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen. Und ein kleiner Sprachführer für albanisch und montenegrinisch – was ist ‚kafe turka‘? - findet sich am Schluß.

## Südtirol

Kompass-Karten GmbH, Ringbuch zum Wandern und Radfahren und für den Wintersport, 1. Auflage 2015

144 Karten 1:35.000, 1 Ortsverzeichnis und eine Umhängetasche, Preis 29,99 €.

Ganz Südtirol, großzügig aufgeteilt in 144 Karten (ca. 30 x 26 cm groß) der bekannten Kompass-Machart im vertretbaren Wandermaßstab 1:35.000 und hergerichtet für Wandern, Fahrradfahren und für den Wintersport.

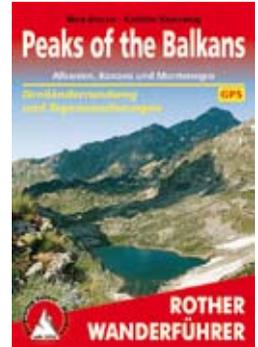
Jede Karte ist einzeln herauszunehmen, ist aus stabilem reißfestem und wetterfestem Material, in der Mitte zum Falten vorgegillt - und eine Umhängetasche ist auch gleich dabei. Auch die „Unterthemen“ Nordic Walking, Langlaufen, Mountainbiking, Schlittensfahren, Klettersteige und Skitouren sind nicht vergessen. Insgesamt hat man hier Informationen im Gegenwert von etwa zehn der üblichen und bekannten Wanderkarten.

Vorn befindet sich die Kartenübersicht mit der Blattnummerierung, hinten für die schnelle Suche das Ortsverzeichnis. Die einzelnen Karten überlappen sich an den Rändern gut sichtbar um rund 2 cm, was der Übersichtlichkeit vortrefflich dient. Weitere Ringbücher gibt es in der gleichen Aufmachung und zum gleichen Preis auch für die Bayerischen Alpen und den Schwarzwald.

Doris Dietrich

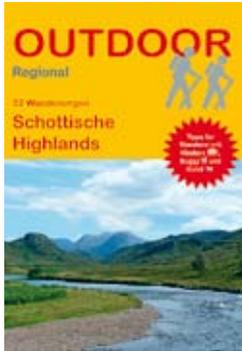
## Schottische Highlands

Conrad Stein Verlag GmbH, Wanderführer, 1. Aufl. 2016 160 Seiten, 55 farbige Abbildungen, 58 Karten und Höhenprofile, 1 Übersichtskarte, GPS-Track zum Download, Preis 12,90 €.



22 Wanderungen in den vier Nationalparks Cairngorms, Loch Lomond, Lochaber und Wester Ross stellt dieser neue Wanderführer vor. Es sind kürzere (6 km) und längere (39 km) Touren mit Tipps für Wanderer mit Kindern, Buggy oder auch Hund. Grün, gelb und rot sind die Schwierigkeitsbewertungen, was also heißt leicht, mittel, oder schwer. Bergbesteigungen und ausgedehnte Zweitagestouren durch unbewohnte Täler finden sich ebenso wie Wanderungen entlang von Flüssen und Seen.

Zu jeder Tour fasst ein kurzer Infoblock alle wichtigen Angaben rund um Zeitbedarf, Rastplätze, Parkmöglichkeiten und Badestellen zusammen. Bei der Orientierung helfen genaue Wegbeschreibungen mit detaillierten Karten und GPS-Tracks, die man kostenlos beim Verlag herunterladen kann.



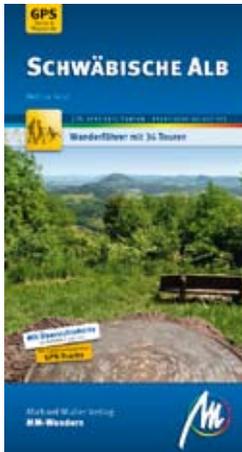
Bettina Forst

## Schwäbische Alb

Michael Müller Verlag, Wanderführer, 1. Auflage 2016.

244 Seiten mit 108 Farbfotos, 36 Wanderkarten und einer Übersichtskarte, Preis 14,90 €.

36 Touren zwischen Tuttlingen und Heidenheim an der Brenz werden – in drei Schwierigkeitsklassen aufgeteilt - in diesem Wanderführer beschrieben. Seit Jahrmillionen arbeiten Zeit und Natur am karstigen, etwa 200 km langen Höhenzug. Sie gestalteten liebliche und wilde Flussläufe wie das obere Donautal, das Lautertal oder das Eselsburger Tal, aber auch Felskulissen und Karstquellen wie den legendären Blautopf oder den Fils-Ursprung. Und wie nebenbei entstanden Trockentäler, wunderbare Höhlenwelten, Asteroidenkrater und mächtige Zeugenberge. Auf den Wacholderheiden und zwischen den Burgruinen und stolzen Schlössern wie der Burg Hohenzollern unterwegs zu sein, macht sowohl Familien als auch Sportlichen Spaß, zumal auch die Einkehr niemals zu kurz



kommt. Infos zu Weglänge, Höhenmeter und Zeit fehlen ebenso wenig wie Tipps zur Anreise.

Siegfried Garnweidner

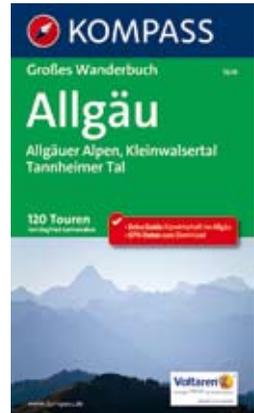
## Allgäu

Kompass-Karten GmbH, Wanderbuch, 1. Auflage 2016.

304 Seiten mit zahlreichen Fotos und Kartenausschnitten, Preis 16,99 €. Das Allgäu, bekannt für seine abwechslungsreichen Landschaften, wird hier mit 120 Touren, wieder nach schwer, mittel und leicht (schwarz, rot, blau) unterteilt, erwandert, wobei kinderfreundliche Wanderungen besonders hervorgehoben werden.

Etliche Seilbahnen transportieren den Wanderer bequem in die Höhe, von deren Bergstationen aus die Rundwege panoramareiche Gipfelhöhen erreichen. Wer unten bleibt, dem bieten sich Erholung, Entspannung und Sport; Badeseen, Burgen und Königsschlösser, ausgedehnte Wälder, Klöster und Museen. Fahrradtouren runden das Ganze ab.

Hinten eingefügt ist ein kleiner 10-seitiger Anhang, der über die Alpwirtschaft im Allgäu Auskunft gibt. GPX-Tracks können kostenlos heruntergeladen werden; sie sind mit der Kompass-App kombinierbar.



Stephan Baur / Andreas Schwendinger

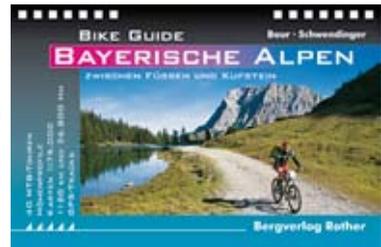
## Bayerische Alpen

Bergverlag Rother GmbH, Mountainbikeführer, 1. Auflage 2016.

208 Seiten mit 122 Fotos, 40 Tourenkarten 1:75.000, 1:150.000, 40 Höhenprofile, 1 Übersichtskarte, sowie

einer tabellarischen Übersicht aller Touren, GPS-Daten zum Download, Preis 19,90 €.

40 Mountainbike-Touren zwischen Füssen und Kufstein, sowohl leicht auf genussvollen Wegen, als auch auf anspruchsvolleren Trails bietet dieser Führer, und



manche Abfahrt geht über Stufen, Wurzeln und verblocktes Gelände. Und ein paar richtig anspruchsvolle Runden sind auch dabei.

Höhenprofile lassen auf einen Blick Steigungen, Gefälle und Beschaffenheit des Untergrunds erkennen, dazu gibt's Infos zu Fahrzeit, Höhenunterschied, Varianten, Verpflegungs- und Bademöglichkeiten, km-Angaben, Schiebe- und Tragepassagen usw. Eine tabellarische Übersicht sämtlicher Touren am Ende des Buches mit den wichtigsten Daten erleichtert die Auswahl; die Spiralbindung ist besonders für unterwegs geeignet. Und wie immer: GPS-Tracks stehen über den Verlag zum Download bereit.

Pia Thauwald

## Hurtigrouten Mit dem Postschiff von Bergen nach Kirkenes

Conrad Stein Verlag  
GmbH, Reiseführer, 1. Auflage 2016.

192 Seiten, 63 farbige  
Abbildungen, 9 Karten und  
1 Übersichtskarte, Preis  
14,90 €.

Schon seit 120 Jahren  
fahren täglich Postschiffe  
an der norwegischen  
Küste bis hinauf an die russische Grenze und wieder  
zurück in insgesamt 11 Tagen. Die Schiffe sind Post-,  
Fracht- und Passagierschiffe in einem und aus den  
alten kleinen Dampfern sind inzwischen große moderne  
Hochseeschiffe geworden. Auch wenn damit der Charme  
einer Abenteuerreise verloren ging, ist sie doch die  
„schönste Seereise der Welt“ geblieben. Der Reiseführer  
beschreibt alles, was man für diese Reise wissen muß,  
er beschreibt die meisten der Orte mit ihren Sehenswür-  
digkeiten, die angefahren werden, dazu Ausflugsmöglich-  
keiten und landschaftliche Höhepunkte. Geirangerfjord,  
Lofoten, Nordkap – um nur ein paar Highlights zu  
nennen.

Eine allgemeine Einführung bringt Reisenden Land und  
Leute näher und ein kleiner Sprachführer rundet alles ab.

Matteo della Bordella – Davide Mazzucchelli

## Kanton Tessin – Hohe Wände

Verlag Versante Sud, Milano, Kletterführer in deutscher  
Sprache, 1. Auflage 2016.

240 Seiten mit zahlreichen Fotos, Preis 33,00 €.

Mit diesem neuen Führer ist nun das Angebot an Klet-  
terführern zum Kanton Tessin komplett. Neben interes-  
santen Klettergärten gibt es hier auch traumhafte lange

Routen in einem Granit, der zu den besten der Alpen  
zählt. Das milde Klima zieht zudem zahlreiche Kletterer  
aus den Ländern nördlich  
der Alpen an.

Alle 49 aufgeführten Regi-  
onen, gelegen zwischen  
dem Lago Maggiore und  
dem Gotthardpaß, werden  
sorgfältig beschrieben, es  
geht um die Bewertung der  
Absicherung, die Beschrei-  
bung der Mehrseillängen-  
routen, die technische  
Schwierigkeiten, dazu  
Angaben über die Höhe,  
die Ausrichtung (wichtig  
für die Jahreszeit), Zugang und Zustieg (Zeiten, Rich-  
tung), Materialbedarf und letzten Endes auch über die  
Schönheit der Routen. Dazu kommen noch Erzählungen  
zu den persönlichen Erlebnissen beider Autoren und  
Interviews mit Kletterern dieser Gegend.



Bettina Forst

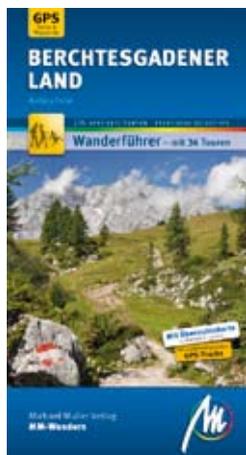
## Berchtesgadener Land

Michael Müller Verlag,  
Wanderführer, 1. Auflage  
2016.

228 Seiten mit 67 Farb-  
fotos, 36 Wanderkarten  
und einer Übersichtskarte,  
Preis 14,90 €.

36-mal führt uns die Auto-  
rin in eine der schönsten  
Regionen der deutschen  
Alpen! Berchtesgaden und  
seine Berge sind legendär,  
und dafür gibt es zahl-  
reiche Gründe: den spekta-  
kulären Nationalpark, eine  
facettenreiche Gipfelwelt  
mit steilen Felswänden,  
grüne Bergwiesen, bewal-  
dete Hänge, entrückte  
Hochplateaus, verwunschene Schluchten, ungezähmte  
Bachläufe, stille Seen und gemütliche Gasthöfe. Und  
mittendrin thront über dem Königssee der Watzmann mit  
Frau und Kindern.

Im ausführlichen Einleitungsteil gibt es konkrete Infos  
zur Vorbereitung, zur Standortwahl und zum Thema  
Sicherheit. Die Wanderungen selbst sind in 4 Schwierig-  
keitsgrade eingeteilt: von der Familie mit Schulkind bis  
hin zum Bergexperten. Und nicht fehlen dürfen natürlich



Angaben zu Weglänge, Höhenmetern, Wanderdauer, An- und Abfahrt, sowie Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten; GPS-Tracks gibt es beim Verlag.

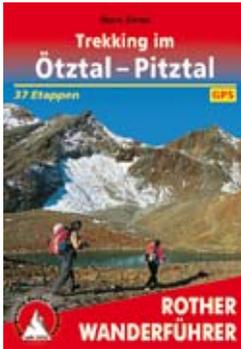
Mark Zahel

## Trekking im Ötztal und Pitztal

Bergverlag Rother GmbH, Wanderführer, 1. Auflage 2016.

184 Seiten mit 158 Fotos, 37 Wanderkärtchen 1:75.000, 37 Höhenprofile, sowie 2 Übersichts-karten, GPS-Daten zum Download, Preis 14,90 €. 5 Mehrtagestouren mit insgesamt 37 Etappen in den drei Schwierigkeiten leicht, mittel, schwierig (blau, rot, schwarz) hat hier der Autor zusammengestellt. Nach einer Tour-Einführung folgen die einzelnen Übergänge zwischen zwei Hütten. Fünf bis sieben Tage sind im Schnitt für eine Tour einzuplanen, eigilere Wanderer schaffen es vielleicht auch etwas schneller.

Ehe es mit der Etappen-Beschreibung losgeht, werden alle 27 Berghütten in einem Kurzporträt vorgestellt, und alle für den Wanderer wichtigen alpinen Infos präsentiert. Die 5 Routen verlaufen von Oetz nach Sölden, dann die Hochstuba tour, die Venter und die Gurgler Runde, die Geigenkamm-Überschreitung und die Kaunergrat-Tour. Tagelang wandert man dabei durch unberührte Bergnatur und oft hinauf bis ins Dreitausenderniveau.



Siegfried Garnweidner

## München

Kompass-Karten GmbH, Wanderbuch, 1. Auflage 2016.

304 Seiten mit zahlreichen Fotos und Kartenausschnitten, Preis 16,99 €. 120 Touren rund um München – da sind die großen Seen und die Königsschlösser im Westen und alte Kirchen und Kapellen und die Berge im Osten. Ob allein oder mit Familie, die Wege sind im leichten, mittleren oder schweren Schwierigkeitsgrad (blau, rot,



schwarz) angesiedelt, zwischen dem Freisinger Moos, dem Dachauer Hinterland, im Ampertal, am Starnberger See und Ammersee, am Staffelsee und Kochelsee, im Isarwinkel, im Leitzach- und Mangfalltal und in den ausgedehnten Wäldern südlich und östlich von München. Die Übersicht am Anfang des Buches erklärt anhand einfacher Icons auf einen Blick die Eigenschaften jeder Tour, und am Ende ist ein kleiner Extra-Führer eingebaut, der auf 16 Seiten die Natur am Wegesrand (Tiere und Pflanzen) vorstellt. Die GPX-Tracks können kostenlos heruntergeladen werden; sie sind mit der Kompass-App kombinierbar.



Dirk Heckmann  
Irland

## Wild Atlantic Way

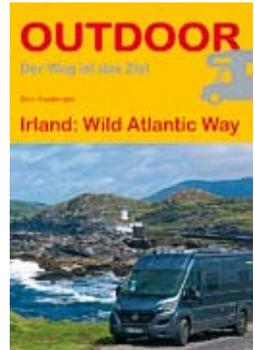
Conrad Stein Verlag GmbH, Reiseführer, 1. Auflage 2016.

224 Seiten, 69 farbige Abbildungen, 27 Karten, 1 Übersichtskarte, Preis 16,90 €.

Eine 2500 km lange Route vom Süden Irlands, immer

an der Westküste entlang bis hinauf nach Nordirland wird in diesem Buch beschrieben, und alles, was es unterwegs zu entdecken gibt, steht in diesem Führer. Raue, zerklüftete Klippen, einsame Strände, hohe Berge, alte Wälder, verwunschene Buchten, kleine Ortschaften mit bunten Häusern und urigen Pubs, Fischerdörfer, Schlossruinen, alte Friedhöfe und Kirchen... und überall grünt es – Irland, die grüne Insel (Regenschirm nicht vergessen!).

Detailliert zeigt das Buch, wo es die schönsten Rastplätze und was es in den Orten Sehenswertes zu entdecken gibt. Nützliche Tipps zu Themen wie Anreise, Verkehrsbestimmungen oder Zoll, allgemeine Infos zu Irland und zahlreiche Bilder runden den Reiseführer ab.



*Alle Bücher sind natürlich ab sofort in unserer Bucherei zu besichtigen !*

# AlpinClub Berlin

## Geschäftsstelle

Spielhagenstr. 4, 10585 Berlin (Charlottenburg)  
Tel. 030 / 34 50 88 04 - Fax 030 / 34 50 88 05  
E-Mail: alpinclub.berlin@t-online.de  
Internet: www.alpinclub-berlin.de  
Postbank NL Berlin - BIC: PBNKDEFF100  
IBAN: DE74100100100047381101

## Öffnungszeiten

Auskünfte (Ausleihe ohne Beratung)  
Montag bis Freitag von 16 bis 18 Uhr

## Verkehrsverbindungen

U2/U7 bis U-Bhf Bismarckstraße, linker Ausgang in nördlicher Richtung,  
Bus 109 bis Bismarck-/Kaiser-Friedrich-Straße

## Ansprechpartner

### 1. Vorsitzender

Arno Behr 030 / 344 97 54

### 2. Vorsitzende

Gabriele Wrede 033201/44127

### Schatzmeister

Uwe Prahtel 030 / 946 26 39

### Mitgliedsbeiträge, Mitgliederverwaltung

Detlef Wrede (Mo-Do, 10-13 Uhr) 030 / 34 50 88 06

### Redaktion & Anzeigen BERLIN ALPIN

Gerd Schröter 030 / 746 16 15

### Ausbildung

Björn Ludwig 0157 / 82 06 08 82

### Sport

Dr. Helmut Hohmann 030 / 201 23 03

### Jugendreferentin

Gudrun Petrasch 0157 / 58 23 07 01

### Kletterturm Marzahn

Frank Wolter 0177 / 365 08 72

### Kletterturm Reinickendorf

Manuel Trautsch 0176 / 63 71 48 56

### Kletterturm Mauerpark

Andreas Trautsch 0179 / 172 75 77  
und Max Kant 0157 / 71 91 63 73

### Kletterturm Spandau

Gudrun & Gerald Petrasch 0152 / 28 87 01 63

### Kletteranlage Hüttenweg

Arno Behr 0172 / 390 36 90

### Klettersportzentrum Spandau

Geschäftsstelle 030 / 34 50 88 04

### Familiengruppe

Ralf Markschieß 0177 / 26 24 8 26

## Mitgliedsbeiträge

Die Mitgliedsbeiträge sind Jahresbeiträge und betragen 2017 für das

A-Mitglied <sup>1)</sup>	72,- € <sup>7)</sup>
B-Mitglied <sup>2)</sup>	40,- € <sup>7)</sup>
C-Mitglied <sup>3)</sup>	30,- € <sup>8)</sup>
Junioren <sup>4)</sup>	45,- € <sup>9)</sup>
Kinder und Jugendliche <sup>5)</sup>	36,- € <sup>8)</sup>
Familien <sup>6)</sup>	112,- € <sup>8)</sup>

<sup>1)</sup> A-Mitgliedern, die aus einem nachweisbaren Grund über ein nur geringes Einkommen verfügen, erhalten auf Antrag eine Ermäßigung auf 45,- €; der Nachweis muß jährlich **wiederholt** werden.

<sup>2)</sup> B-Mitglieder sind **auf Antrag** Ehe-/Lebenspartner eines A- oder B-Mitgliedes des ACB, oder Senioren ab 70 Jahre (auch nur auf Antrag).

<sup>3)</sup> C-Mitglieder müssen ihre Erstmitgliedschaft in einer anderen Sektion des DAV, ÖAV oder AVS durch Vorlage des gültigen Mitgliedsausweises jedes Jahr neu bis zum 28.02. nachweisen.

<sup>4)</sup> Junioren sind Mitglieder von 18 bis 24 Jahre.

<sup>5)</sup> Kinder und Jugendliche sind Mitglieder bis 17 Jahre.

<sup>6)</sup> Familien (**nur** auf Antrag) bestehen aus einem oder zwei Elternteilen und beliebig vielen zum Haushalt gehörenden Kindern **bis 17 Jahre**. Alle Personen müssen die gleiche Anschrift haben

<sup>7)</sup> Aufnahmegebühr (einmalig) 11,- €

<sup>8)</sup> keine Aufnahmegebühr

<sup>9)</sup> Aufnahmegebühr (einmalig) 3,- €

Beitragsrechnungen bzw. Zahlungsaufforderungen werden nicht versandt.

Bei Zahlungen nach dem 31.01. eines Jahres wird je Mitglied ein Säumniszuschlag von 5,- € fällig. Wer seine Zahlung nicht vergessen will, sollte uns eine Einzugsermächtigung erteilen.

Wer seinen Ausweis trotz Zahlung bis zum 20.03. nicht erhalten hat, soll uns dies bis zum 30.04. melden; er erhält dann kostenlos einen Ersatzausweis.

Für danach verloren gegangene Ausweise können wir auf Wunsch zu einem Kostenbeitrag von 2,50 € einen Ersatzausweis ausstellen.

Bitte beachten Sie, daß Ein- oder Umstufungen zu B-Mitgliedern oder in eine Familienmitgliedschaft nur auf zusätzlichen Antrag hin erfolgen können. Dies ist ohne eine ausdrückliche Willenserklärung des betreffenden Mitglieds nicht möglich.

### Änderungen

bei Adresse, Familienstand und -ganz wichtig- bei Ihrer Bankverbindung melden Sie bitte nur uns, dem AlpinClub Berlin und nicht der Bundesgeschäftsstelle in München. Zusätzliche Kosten die uns entstehen, müssen wir im Interesse aller an die betreffenden Mitglieder weitergeben.

### Kündigungen

sind nur zum Jahresende möglich und müssen bis zum 30.09.d.J. in Textform entsprechend den gesetzlichen Vorgaben erfolgen; die Kündigungen werden kurzfristig von uns bestätigt. Achten Sie auf diese Bestätigung und fragen gfs nach. Spätere Reklamationen dürfen wir nicht mehr berücksichtigen.

Das gilt auch beim Übertritt in eine andere Sektion während des laufenden Jahres.

\*

5% FÜR  
DAV-MITGLIEDER

360  
OUTDOOR



DER FACHHANDEL FÜR  
OUTDOOR-EQUIPMENT  
ORANIENSTRASSE 164  
BERLIN-KREUZBERG  
030-79 78 94 49

360-OUTDOOR.DE



# 25 YEARS

BEST STORE IN TOWN



# CAMP 4

10178 Berlin . Karl-Marx-Allee 32 . Mo-Fr 10-20 Uhr, Sa 10-19 Uhr

Fon: 030 - 322 966 200 . [www.camp4.de](http://www.camp4.de)