



Sektion Mainz des Deutschen Alpenvereins e.V.

Sektionsmitteilungen

74. Jahrgang | Nr. 2 | September 2025

**Wir sind
deine
Friends
in Sachen
Equipment**



Liebe Mitglieder,

„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren.“ Diese Worte von van Gogh bringen es auf den Punkt: Nur wer wagt, der gewinnt auch. Auch wir wollen es wagen und die Vision von einem größeren Vereinsheim und einer größeren Kletterhalle Wirklichkeit werden lassen. Wir laden daher am 8. Oktober 2025 zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung ein, um über den Aus- und Umbau am Standort zu entscheiden – stimmig passend zum diesjährigen 20-jährigen Jubiläum unserer Kletterkiste.

„Jeder neue Anfang kommt vom Ende eines anderen Anfangs“, so sagte es der römische Philosoph Seneca. Die letzten Monate des Vereinslebens waren geprägt von Umbruch und Neubeginn. Im Mai wurde ein neuer Vorstand gewählt und die Posten des Schatzmeisters, der Schriftführung und der Jugendreferentin neu besetzt. Einen großen Dank an alle ehemaligen Vorstandsmitglieder für Ihren unermüdlichen Einsatz für unsere Sektion. An Erik Nötzold, der als Schatzmeister über 14 Jahre meisterhaft unsere Finanzen verwaltet hat, an Gerlinde Dahm, die als Schriftführerin eine großartige Unterstützung im Team war, sowie an Leonhard Kesting für vier Jahre vollen Einsatz als Jugendreferent. Neu im Vorstand begrüßen wir: Jörg Meyer-Scholten als Schatzmeister, Damian Andreas Kaluza auf der Position des Schriftführers und Laurena Bender als Jugendreferentin. Schön, dass ihr dabei seid!

Nach über 14 Jahren Zugehörigkeit widmet sich unsere Geschäftsstellenleitung Ruth Lengersdorff neuen Aufgaben. Wir sagen Danke für einen verantwortungsvollen und großen Einsatz weit über das Erwartbare hinaus. Gleichzeitig freuen wir uns, dass wir mit Frau



Petra Lahnstein zum 1. September 2025 eine Nachfolge als Geschäftsführerin gefunden haben. Herzlich willkommen!

Ebenfalls eine personelle Veränderung gibt es im Referat

Kletterhalle. Helmut Karbach, der nebst vielen weiteren Aufgaben von Beginn an Referent Kletterhalle war, hat dieses Amt nun an die nächste Generation übergeben. Lieber Helmut, einen besonderen Dank für beispielloses Engagement im Ehrenamt – und herzlich willkommen im Team, Timo Augstein.

Doch es sind weit mehr Ehrenamtliche nötig, um einen so großen und vielfältigen Verein am Laufen und Leben zu halten. Euch allen, die ihr mehr oder weniger sichtbar seid, ein Dank für alles, was ihr tut. Ohne euch wäre vieles nicht möglich und ihr macht den Unterschied.

Manche Abschiede sind für immer. Wir trauern um Jürgen Jenrich und sagen Danke für jahrzehntelange stille und wertvolle Unterstützung für unsere jährlichen Großvorträge.

Nun viel Freude beim Stöbern im Heftchen und man sieht sich bestimmt bei der Jubiläumsfeier in der Kletterkiste oder beim Neujahrsempfang.

Herzlichst
Sonja Haug

Inhalt

Informationen des Vorstands

- 3 Grußwort der 1. Vorsitzenden



- 6 Klettermarathon und 20 Jahre Kletterkiste

Ein ganzes Wochenende volles Programm zum Geburtstag der Kletterhalle

- 7 Weitere Veranstaltungen
8 Vorstellung Vorstand
10 Vorstellung neue Geschäftsführung
11 Gebietsbetreuer Nikolausfelsen gesucht
12 Vereinsjubiläen
13 Neue Mitglieder
14 Wir trauern um unsere Verstorbenen
15 Nachruf auf Dr. Horst-Jürgen Jenrich

Aus dem Sektionsleben

- 16 40 Jahre Seniorenwandergruppe
18 Vorstellung neue Bibliothekswartin
19 Elke Lederer ist neue Ansprechperson für die Prävention sexualisierter Gewalt
20 STADTRADELN
21 neue JDAV Website
22 FSJ Bericht
23 Gartenprojekttag



- 24 Vortragshighlight: Simon Messner – Traditioneller Alpinismus

Der Vorverkauf für die Veranstaltung in der Alten Lokhalle läuft

- 26 Vortragsprogramm
29 Vortragswart*in gesucht
30 Neues aus der Kletterkiste
32 Timo Augstein leitet jetzt das Team Kletterhalle
33 Blick ins Archiv

Heimatwandern

- 34 Hohlwegeparadies

Alpine Sektionsheimat



- 38 Tourempfehlung: Vom Innthal über den Kaunergrat ins Pitztal

Alles für die perfekte Planung einer Tour durch die alpine Heimat der Sektion

- 48 So lief der Sommer auf der KGH
51 Alpinausbildung

Die Jugend in der Sektion

- 52 Vorwort der Jugendreferentin



- 54 Das sind unsere Jugendgruppen

Mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten für verschiedene Altersklassen bilden sieben Gruppen den Kern der Jugendarbeit

Ausbildung und Touren

- 60 Mitgliedsbeiträge und Aufnahmegebühren
61 Vorwort der Ausbildungsreferentin
62 Kletterbetreuerin S. Schäfer
62 Vorstellung Trainer C Bergsteigen Peter Hirsch
63 Neuer DAV-Wanderleiter: Harald Raimbault-Hartmann
64 Ausbilder*innen und Tourenleiter*innen
66 Kurs- und Tourenangebot

Gruppen in der Sektion

- 68 Wandergruppen
70 Vorstellung MTB Gruppe

Tourenberichte



- 72 Skihochtourenwoche Stubaier Alpen

Abwechslungsreiche Tage trotz schneearmem Winter

- 75 Trekkingcamp in der Pfalz
78 Schwäbische Alb
82 Wandern auf Langlaufloipen
88 Karnischer Höhenweg

Informationen des Vorstands

- 90 Funktionen und Kontakte
94 Neue Anschrift?
94 Redaktionsschluss
94 Impressum

Klettermarathon und 20 Jahre Kletterkiste

In diesem Jahr wird unsere Kletterhalle, liebevoll „Kletterkiste“ genannt, 20 Jahre alt – und das möchten wir mit euch feiern!



Samstag, 8.11.2025 Klettermarathon

Das Jubiläumswochenende startet sportlich: Beim Klettermarathon könnt ihr eure Ausdauer und Teamfähigkeit unter Beweis stellen. Ziel ist es, im Zweierteam durch das Klettern möglichst vieler Routen die höchstmögliche Punktzahl zu erreichen. Infos und Anmeldung über die JDAV-Homepage www.jdav-mainz.de

Sonntag, 9.11.2025 Festakt & Schnupperklettern

Gemeinsam mit Vertretern aus Politik und Verbänden und natürlich mit allen, die die Kletterkiste in den letzten zwei Jahrzehnten begleitet haben – oder sogar beim Bau ehrenamtlich mitgeholfen haben – blicken wir ab 11 Uhr in einem kleinen Festakt auf unsere Geschichte zurück.

Ab 13:00 Uhr gibt es Schnupperklettern für alle: Ob groß oder klein, sportlich oder Neuling – probiert euch an unseren künstlichen Wänden aus. Auch für absolute Anfänger bestens geeignet!

Gemütlicher Ausklang

Bei einem kleinen Imbiss lassen wir den Tag ausklingen, erinnern uns an frühere Zeiten und teilen die ein oder andere Anekdote. Also: Bringt eure alten Erinnerungen mit!

Kommt vorbei, feiert mit uns und macht dieses Jubiläum zu einem unvergesslichen Wochenende!

Weitere Veranstaltungen

08.10.2025, 19:00 Uhr

Außerordentliche Mitgliederversammlung im Alpenvereinshaus: Um-/Ausbau AV-Haus und Kletterhalle

26.10.2025, 14:30 Uhr

Almabtrieb im Morgenbachtal

16.11.2025, 18:00 Uhr

Multivisionsshow „Simon Messner – Traditioneller Alpinismus“ in der Alten Lokhalle

29.11.2025, 16:00 Uhr

Ehrung der Jubilare im Alpenvereinshaus

10.01.2026, 16:00 Uhr

Neujahrsempfang im Alpenvereinshaus

23.01.2026, 19:30 Uhr

Vortrag „Alix von Melle – 8.000 drunter und drüber“ im Bürgerhaus Lerchenberg

25.04.2026

5. Mainzer Wandermarathon

WEINGUT ESCHER



Weingut Escher GbR · Neustraße 14 · D-55296 Gau-Bischofsheim
Telefon 0 61 35/40 40 · Telefax 0 61 35/84 84 · info@weingut-escher.de · www.weingut-escher.de

Ausgezeichnete Qualität:

- ✿ 2018, 2020 + 2023: *Ehrenpreis* bei der Wein- und Sektpremierung der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz
- ✿ 2016, 2019, 2021 + 2022: *Staatsehrenpreis* des Landes Rheinland-Pfalz

Schauen Sie mal rein! Mo.-Fr. 15-18 Uhr · Sa. 10-18 Uhr

Der Vorstand der Sektion

Sechs Personen bilden den Vorstand, der am 7. Mai 2025 von der Mitgliederversammlung gewählt wurde. Gemäß der Satzung vertritt er die Sektion im Sinne des Vereinsrechts nach innen und außen und verantwortet die Geschäftsführung. Wer sind diese Personen und wer von ihnen kümmert sich um welche Themen? Hier die Übersicht:

Sonja Haug 1. Vorsitzende

Kontakt:
sonja.haug@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Außenvertretung
- Kontakt zum Landesverband
- Kontakte zu Stadt und Politik
- Sitzungsleitungen, Hauptversammlung
- Verträge/Recht
- AV-Haus
- Sektionsmitteilungen
- Ehrenrat

Hella Brandt-Lennartz 2. Vorsitzende

Kontakt:
hella.brandt-lennartz@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Newsletter
- Social Media
- Homepage
- Vortragsveranstaltungen
- Festlichkeiten
- Natur- und Umweltschutz

Jörg Meyer-Scholten Schatzmeister

Kontakt:
joerg.meyer-scholten@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Rechnungswesen und Finanzen
- Geschäftsstelle
- Kaunergrathütte
- Alpinausbildung Kaunergrathütte
- Wege im Pitztal inkl. Mainzer Höhenweg und Rheinland-Pfalz-Biwak

Damian Kaluza Schriftführer

Kontakt:
damian.kaluza@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Kletterkiste
- Persönliche Schutzausrüstung
- Ehrenamt
- Bücherei
- Morgenbachtal
- Kleiner Mainzer Höhenweg

Ellen Müller-Taschinski Ausbildungsreferentin

Kontakt:
ellen.mueller-taschinski@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Kurs- und Tourenprogramm (außer Kletterkiste)
- Wandern
- Aus- und Fortbildung inkl. Angelegenheiten der Kurs- und Tourenleiter*innen
- Spesenordnung
- Inklusion
- Klimaschutz
- Notfall- und Krisenmanagement

Laurena Bender Jugendreferentin

Kontakt:
laurena.bender@dav-mainz.de



Zuständigkeiten im Vorstand:

- Jugendangelegenheiten (einschließlich Fortbildungen)
- Kletterferien
- Kindergeburtstage
- Familiengruppen
- Prävention sexualisierte Gewalt (PSG)



Ski + SPORT PROFIS
LAUFEN · SKI · TENNIS · WANDERN

- Skisport
- Tennis
- Outdoor
- Running
- Sportmode
- Teamsport

Das Sportfachgeschäft

seit 15 Jahren in Mainz-Ebersheim

mit eigenen Parkplätzen

Unser Service für Sie:

- Skiservice in eigener Werkstatt
- Individuelle Skischuhanpassung
- Skiverleih
- Besaitungsservice
- Testschläger
- Wanderschuh Anpassung
- Kompetente Beratung durch Fachpersonal

[f /skiundsportprofis](https://www.skiundsportprofis.de)
www.skiundsportprofis.de

Petra Lahnstein übernimmt die Geschäftsführung der Sektion

Seit dem 1. September gibt es ein neues Gesicht in der Geschäftsstelle in unserem Alpenvereinshaus in der Turmstraße: Petra Lahnstein hat deren Leitung übernommen. Zum Einstand hat sie uns einige Fragen über ihren Werdegang und ihre Leidenschaften beantwortet.

Frage: Hast du jetzt dein Hobby zum Beruf gemacht?

Petra Lahnstein: So ähnlich fühlt es sich an. Naturnah aufgewachsen im Westerwald bin ich, seit ich denken kann, Natur und Umwelt sehr verbunden.

Frage: Meer oder Berge?

Petra: Die Frage kann ich klar und einfach beantworten: BERGE! Am besten mit Blick auf einen See! Egal ob wandern oder Mountainbiken – wann immer es möglich ist, findet man mich draußen!

Frage: Wie ist dein beruflicher Background?

Petra: Seit vielen Jahren arbeite ich in verschiedenen Positionen für Wirtschaft, Verbände und Vereine sowie für Weiterbildungs-Institute und Verlage in Festanstellung und auf freiberuflicher Basis. Zunächst war ich als Redakteurin und PR-Referentin tätig, später als Projektleiterin, Content-Strategin, Chefredakteurin, Kommunikationsexpertin, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit und Marketing sowie als freiberufliche Unternehmerin, Trainerin, Beraterin und Coach.

Frage: Und was ist bei den ganzen Aufgaben deine größte Leidenschaft?



Petra: Schreiben: Bücher, Geschichten und Kolumnen. Außerdem habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, bessere Kommunikation, wertschätzende Beziehungen und mehr Wohlbefinden in Unternehmen, Vereine und Institutionen zu bringen. Mit im Gepäck sind dabei meine Lieblingsthemen: Positive Emotionen und positive Führung, Empathie und Verständnis, Motivation und Engagement sowie Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung. Ich liebe aber nicht nur moderne Change-Prozesse, sondern auch den guten alten „Gesunden Menschenverstand“.

Frage: Was sollte man sonst noch über dich wissen?

Petra: Wenn ich nicht in der Natur unterwegs bin, findet man mich in der Regel in einer Turnhalle beim Tanztraining. Mainz kenne ich insbesondere durch meine frühere Vereinsmitgliedschaft als Tänzerin der Rot-Weissen-Funken Frickhofen. Neben großartigen Auftritten, unter anderem im Mainzer Schloss, durfte ich auch das ein oder andere Mal beim Rosenmontagszug mitlaufen.

Frage: Worauf freust du dich am meisten?

Petra: Auf Sie und Euch alle, auf die fast 9.500 Mitglieder der Sektion, auf ihre Leidenschaft fürs Wandern, Bergsteigen, Klettern und Mountainbiken. Darauf, sie kennenzulernen und den DAV bestmöglich in all seinen Vorhaben zu unterstützen.

Gebietsbetreuer*in für Nikolausfelsen gesucht



Du liebst das Klettern in der Natur und möchtest dich aktiv für die Sicherheit und den Erhalt unseres heimischen Klettergebiets engagieren?

Dann werde Gebietsbetreuer*in für den Nikolausfelsen bei Bingen im Team der Sektion Mainz.

Als Felsbetreuer*in bist du die erste Anlaufstelle rund um diesen besonderen Kletterfelsen und sorgst dafür, dass alles in Schuss bleibt. Deine Aufgaben umfassen:

- Kontrolle und Erneuerung von Bohrhaken und Routen
- Gewährleistung der Sicherheit für die Kletternden (Anbringen von Hinweisschildern, Entfernung von Gefahrstellen)
- Pflege des Felsens, z. B. durch Entfernung von Bewuchs oder losem Gestein
- Rücksicht auf Natur- und Artenschutz bei allen Arbeiten am Fels

Diese Aufgabe ist ehrenamtlich – aber sie ist wertvoll, sinnvoll und ein wichtiger Beitrag zum sicheren Klettersport und zum Schutz unserer Natur.

Wenn du Interesse hast oder mehr erfahren möchtest, melde dich gerne bei:
Heinz Nold, Referent Morgenbachtal
E-Mail: heinz.nold@dav-mainz.de
oder

Damian Andreas Kaluza, Vorstandsmitglied
E-Mail: damian.kaluza@dav-mainz.de
Wir freuen uns auf dich und deinen Einsatz!



Vereinsjubiläen

– nach dem Stand vom 31. Juli 2025

Wir danken unseren Jubilarinnen und Jubilaren für ihre Treue zum Deutschen Alpenverein. Am Samstag, dem 29. November 2025 händigen wir ihnen bei einer Feier im Alpenvereinshaus die Jubiläumsurkunden und Ehrenzeichen aus. Eine schriftliche Einladung folgt. Auch andere Sektionsmitglieder sind dazu herzlich eingeladen. Die Veranstaltung beginnt um 16 Uhr.



75 Jahre

Georg Haas



65 Jahre

Helga Hellberg
Klaus Koenig
Joachim Rapp
Waltraud Rapp
Dr. Erwin Schirm



50 Jahre

Stefan Franke
Wolfgang Knapp
Dietmar Kuster
Wolfgang Loew
Aloisia Mette
Harald Mette
Jürgen Müller
Heidrun Ott
Dr. Klaus Rhein
Dietrich Taschinski
Frank Weitzel
Ulrike Weitzel



40 Jahre

Kristine Alex-Müller
Jürgen Botmann
Dr. Juergen Braun
Burkhard Busch
Anja Dickenscheid
Jochen Diederichs
Hans-Jürgen Eberhardt
Dr. Günther Emlein
Dr. Juergen Entenmann
Susanne Franke
Gerhard Gras
Klaus Hammer
Gerhard Hang
Gottfried Hase
Birgitta Hoffmann
Dr. Peter Itzel
Andrea Neumer
Dr. Rolf Reichardt
Dr. Gunter Schaumann
Manfred Schmoeller
Karl-Heinz Schuster
Markus Schweitzer
Antje Struth
Rolf Ziegler



25 Jahre

Renate Balzar
Sophia Balzar
Jonas Becker
Natalie Becker
Inge Bingenheimer
Barbara Broß
Karin Buschmann
Bileam Comtesse
Karina Cordier
Sabine Dehos
Christian Dickenscheid
Michaela Dressler
Brigitte Durben
Harald Durben
Karin Eckert
Wolfgang Egert
Gisela Emisch
Peter Fändrich
Antje Fudickar
Florian Hanel
Karin Hanel
Lukas Hanel
Philipp Hanel
Dieter Heigert
Anja Henrich
Anette Holderbaum
Marc Junker-Samek
Dr. Karl-Heinz Krause
Ulrike Krause
Claudia Kumpf

Hermann-J. Kunz
Dr. Norbert Kusche
Markus Kuttig
Janina Letz
Martin Letz
Nils Letz
Florian Luckner
Marianne Luckner
Adam Molczyk
Amélie Laura Mühlen
Andreas Nicola Mühlen
Veronique Mühlen
Johannes Müller-Baltes

Eva Muthmann
Niels Niethard
Joachim Nitsch
Stefan Orthwein
Dr. Martin Pächer
Ursula Reitz
Edith Reuter
Andreas Peter Schmitt
Martina Schmitt
Herbert Schmitt-Hoffmann
Kurt Schreiner
Anne Schwarzer
Kristof Schwarzpaul

Franka Senft
Harald Vatter-Balzar
Ariane Wald
Kirsten Winter
Rainer Winter

Sollten Sie mit der Veröffentlichung Ihres Namens unter den Vereinsjubiläen nicht einverstanden sein, genügt eine kurze Mitteilung per E-Mail an info@dav-mainz.de.

Wir sind 9.234!



Die Sektion Mainz des DAV freut sich über 474 zwischen Ende Januar und Ende Juli 2025 neu eingetretene Mitglieder. **Herzlich willkommen!** Wir laden Sie und Euch ein, aktiv mitzuwirken – ob bei Einsätzen in unseren alpinen Arbeitsgebieten, in der Kletterhalle oder in anderen Bereichen der Sektion. Der Alpenverein in Mainz zählt damit am Stichtag 31. Juli 2025 insgesamt 9.234 Mitglieder.





Jetzt immer dabei!

Deinen DAV-Mitgliedsausweis gibt es auch digital.

Hier geht es zum Download:
mein.alpenverein.de





Wir trauern um unsere Verstorbenen

Name	DAV-Mitglied seit	Mitgliedsjahre
Maria Rathgeber	1958	67
Dr. Horst-Jürgen Jenrich	1980	45
Ottfried Heinrich	1982	43
Michael Bugner	2014	10
Lothar Koch	2018	7
Andreas Lungwitz	2017	7
Silke Rehmann	2022	2



Bild: Martin Schultz-Kukala

Nachruf auf Dr. Horst-Jürgen Jenrich

verstorben am 19. April 2025

Unsere Sektion hat mit Jeni einen wichtigen Mitstreiter verloren. Was viele nicht wissen: Er war der Initiator unseres jährlichen Großvortrags, in den letzten Jahren in der Alten Lokhalle. Wir profitierten von seinen engen freundschaftlichen Beziehungen zu den Großen des Extrem-Bergsports, u. a. zu den „Huberbuam“. Zum Schluss holte er noch die Mount-Everest-Legende Peter Habeler zu uns nach Mainz.

Nie drängte er sich in den Vordergrund. Seine wesentlichen Eigenschaften waren Zurückhaltung und Bescheidenheit.

Als Freund und anregenden Gesprächspartner lernte ich ihn auf gemeinsamen alpinen Wanderungen kennen, auch wenn er dem mühsamen Gehen das Fliegen mit dem Gleitschirm vorzog.

Jeni, Du fehlst uns,
Du fehlst mir.

Rolf Lennartz
(1. Vorsitzender 2007–2018)
und der Vereinsvorstand

unter allen wipfeln ist ruh?
Waldbestattung im RuheForst® Rheinhessen-Nahe in Waldalgesheim
 Ein RuheForst verbindet ein einfühlsames Bestattungskonzept mit dem Naturschutz.

Waldstraße, 55425 Waldalgesheim
 Telefon: 06724/2064733 oder 06721/992649
 Internet: www.ruheforst-rheinhessen-nahe.de
 Mail: ruheforst@waldalgesheim.de

 **RuheForst. Ruhe finden.**



40 Jahre Seniorenwandergruppe

Im Jahr 1985 beschloss die Mitgliederversammlung auf Antrag die Einrichtung einer Seniorenwandergruppe. Deren Programm sollte auf die Bedürfnisse der lebensälteren Mitglieder abgestellt sein und zeitlich nicht mit dem Programm der anderen Wandergruppen kollidieren. Also entschieden sich die ersten Seniorenwanderwarte für den Dienstag als Ausflugstag – „weil da immer schönes Wetter ist“. Eine treffende Entscheidung, wie wir fast ausschließlich bestätigen können.

Jede Woche führen uns unsere Wanderleiter:innen zu schönen Fleckchen in der näheren Umgebung, die gut mit dem ÖPNV zu erreichen sind. Eine gemütliche Schlussrast gehört immer dazu. Das ein oder andere Grüppchen trifft sich auch zu Mehrtagestouren in die ferneren Wanderparadiese, die es lohnt, intensiver kennenzulernen.

So haben inzwischen mehr als 2.000 Wanderungen stattgefunden. Viele schöne Erinnerungen, gemeinsame Erlebnisse, bunte oder auch erheiternde Ereignisse und Schnappschüsse auf Fotos festgehalten boten viel Gesprächsstoff zum Austausch an diesem – in jeder Hinsicht sonnigen – Dienstag, dem 13. Mai. Teilnehmer der letzten 25 (!!!) Jahre trafen sich zu einer ausgiebigen Feierrunde im



Alpenvereinshaus mit Sektempfang, leckerem Büffet, einem guten Tröpfchen aus Rheinhessen und auch dem einen oder anderen Selbstgebackenen zum Versüßen.

Die beiden Verantwortlichen der Seniorenwandergruppe, Brigitte Berneburg und Bettina Waldow, begrüßten die Gäste und begannen mit einem Rückblick auf 40 Jahre. Heinz Brix, der bis Anfang 2023 die Gruppe betreute, weckte schon fast vergessene Ereignisse der vergangenen Jahre wieder zum Leben.

Es hat sich gelohnt, es war ein sehr schöner Feier-Tag. Wer weiß, ob man sich zum nächsten runden Geburtstag wieder treffen kann. Wir „arbeiten“ daran – jeden Dienstag.

Text: *Dietmar Rodewald, Bettina Waldow, Brigitte Berneburg*
Bilder: *Dietmar Rodewald*

Unsere Kunden sind unsere Nachbarn und so beraten wir sie auch.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Genossenschaftliche Finanzberatung heißt: erst zuhören und dann beraten. Und das machen wir transparent und ehrlich, denn für uns sind Kunden keine anonymen Nummern, sondern Menschen, denen wir auch in 20 Jahren noch in die Augen schauen wollen.

Die Sektion hat eine neue Bücherwartin

Ich bin Felicitas Steffens, und seit dem Frühjahr 2025 darf ich die Aufgabe der Bücherwartin unserer Sektion ausüben – eine Aufgabe, die mir sehr am Herzen liegt. Gemeinsam mit einem kleinen engagierten Team – bestehend aus Renate Hübner, Elmar Heimes, Dirk Brinkmann und Bruno Ehrnsperger – betreue ich die Bibliothek der Sektion Mainz. Wir sorgen dafür, dass der Bestand aktuell bleibt, neue Titel ihren Platz finden und alte Schätze erhalten bleiben.

Dem Deutschen Alpenverein bin ich seit 2006 als Mitglied der Sektion Mainz verbunden. Besonders freue ich mich über die regelmäßigen Dienstagstouren mit unserer Seniorenwandergruppe – ein fester Termin in meinem Kalender und ein wunderbarer Ausgleich. Auch im Urlaub zieht es mich in die Berge, sei es zum Wandern oder einfach zum Durchatmen in schöner Natur.

Als ich hörte, dass eine neue Leitung für unsere Bibliothek gesucht wurde, musste ich nicht lange überlegen. Bücher haben mich schon mein ganzes Leben lang begleitet, und die Kombination aus Leseleidenschaft und Bergbegeisterung hat für mich sofort gepasst.

Unsere Bibliothek bietet eine Vielzahl an Kletter- und Wanderführern sowie Sachbüchern rund ums Bergsteigen, Naturkunde und Alpingeschichte. Wenn dir ein bestimmter Titel fehlt oder du einen Vorschlag für eine Neuanschaffung hast, melde dich gerne bei uns – wir freuen uns über Anregungen und Hinweise!

Kontakt: bibliothek@dav-mainz.de



Elke Lederer ist neue Ansprechperson für die Prävention sexualisierter Gewalt

Hallo liebe Bergsport- und Kletterfreund*innen,



Die Ausschreibung als Ansprechperson für die Prävention sexualisierter Gewalt hat mich direkt angesprochen und ich wusste: Das ist eine Aufgabe, bei der ich mich mit ganzer Kraft einbringen möchte.

Ob in unserer Sektion, in der Kletterhalle, in Jugendgruppen, beim Training oder auf der Hütte – in verzwickten Momenten, bei Verdachtsfällen, Fragen rund um sexualisierte Gewalt oder beim Thema Kindeswohlgefährdung stehe ich dir als innerverbandliche Ansprechperson zur Seite.

Mir ist wichtig, zuzuhören, ernst zu nehmen, zu unterstützen und das immer vertraulich.

Ich freue mich sehr, unseren Verein in dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen.

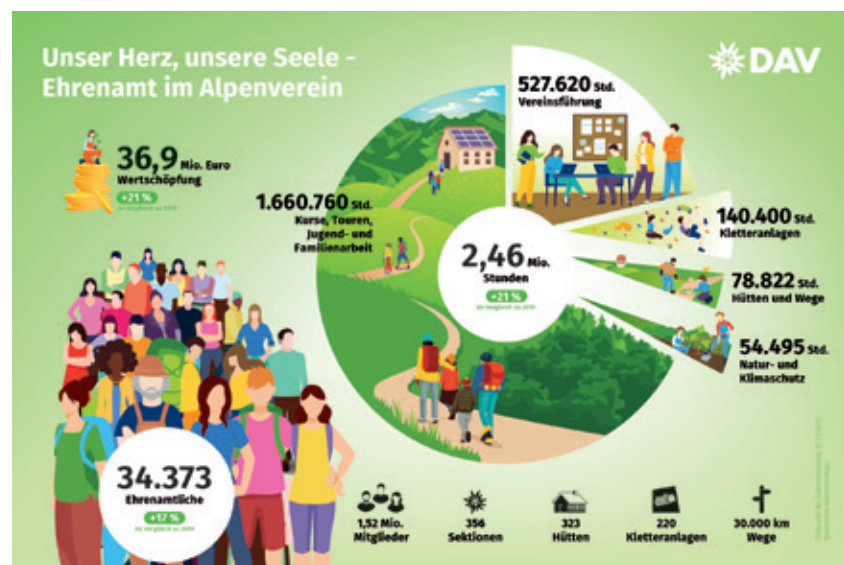
Egal, in welcher Situation du dich befindest, ob als betroffene Person, als Beobachter*in, mit einer Vermutung oder einfach mit Fragen: Du kannst dich jederzeit vertrauensvoll an mich wenden.

Herzlich,
Elke

Kontakt: elke.lederer@dav-mainz.de

mein Name ist Elke Lederer, ich bin 56 Jahre alt und seit über 30 Jahren mit Herz Mitglied im DAV. Meine große Leidenschaft ist das Langstreckenwandern, egal ob ich viele Kilometer an einem Stück zurücklege oder über mehrere Tage hinweg unterwegs bin. Dabei liebe ich es, gemeinsam mit meinem Mann Joachim, immer wieder neue Wege und Landschaften zu entdecken. Auch unsere drei Töchter sind gerne in der Natur unterwegs und zwei von ihnen sind boulderbegeistert.

Beruflich begleite ich im schulischen Kontext Jugendliche mit besonderem Förderbedarf, nicht nur im Unterricht, sondern auch seelsorgerlich. Weiter biete ich dort, gemeinsam mit Kolleg*innen, eine Kletter-AG sowie eine alpine Wanderwoche an.



7.077 Kilometer beim STADTRADELN 2025

Zum bereits fünften Mal war unsere Sektion beim STADTRADELN in Mainz am Start – und wieder haben wir gezeigt, dass wir nicht nur in den Bergen, sondern auch auf dem Zweirad einiges bewegen können!

22 Radelnde, drei Wochen Zeit – und ein gemeinsames Ziel: Kilometer sammeln für den Klimaschutz, die Gesundheit und den Teamgeist. Am Ende standen 7.077 Kilometer auf dem Tacho – das entspricht in etwa zwei kompletten Runden der Tour-de-France!

Mit dieser Leistung hat es unsere Sektion unter fast 200 Mainzer Teams auf einen großartigen 19. Platz geschafft. Ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann und zeigt: Der DAV Mainz ist auch auf Asphalt eine echte Größe! Ein kleiner Wermutstropfen bleibt allerdings ...

Im Vergleich zum Vorjahr waren weniger aktive Radler*Innen dabei (2024: 40 Teilnehmende, 8.234,8 km). Schade – denn das zeigt, wie viel Potenzial in unserer Gemeinschaft noch



steckt. Vielleicht ist das genau der Anstoß, den wir brauchen, um nächstes Jahr noch mehr Mitglieder aufs Rad zu bringen. Ob auf dem Weg zur Arbeit, zur Hütte oder zur Eisdiele – jeder Kilometer zählt. Für uns. Für die Umwelt. Und für den DAV-Spirit.

Wir sagen DANKE – an alle, die in die Pedale getreten haben – bei Sonne, Regen und Gegenwind. Ihr habt mit jedem Kilometer ein Zeichen gesetzt. Und vielleicht seid ihr ja 2026 auch (wieder) dabei, wenn es heißt: Helm auf, rauf aufs Rad – und gemeinsam für ein gutes Ziel strampeln!

Bilder: *Klima-Bündnis Services*



Neue JDAV Homepage



Nach den Webseiten der Sektion, der Kletterkiste und der Kaunergrathütte ist nun auch die Homepage der JDAV Mainz auf das neue DAV360-System umgestellt – mit frischem Design, verbesserter Übersicht und aktualisierten Inhalten.

Die Homepage wurde von Tim Lauer (Webmaster der JDAV) und Jasmin Osing (FSJ) gemeinsam mit dem Webmaster-Team der Sektion entwickelt und erstellt. Die Seiten geben einen Einblick in die Jugend- und Familien-

gruppen und informieren, wie man Mitglied werden kann. Weiterhin stellen sich die Jugendleiter*innen und Gremienmitglieder vor und es gibt aktuelle Meldungen über Aktionen wie z. B. Kindergeburtstage im Vereinshaus und in der Kletterhalle.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an diesem Projekt ehrenamtlich mitgewirkt und es erfolgreich umgesetzt haben!

www.jdav-mainz.de

Mein Freiwilligendienst in der Sektion Mainz

Jasmin Osing verbrachte nach Abschluss des schulischen Teils ihres Fachabiturs ein **Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)** bei uns im Alpenverein. Hier berichtet sie über die **Schwerpunkte ihrer Arbeit** und **welche Erlebnisse besonders bei ihr nachklingen**:

Ich war in meinem FSJ vor allem in der Jugend angesiedelt. Dort habe ich zwei Jugendgruppen betreut, beim Klettermarathon geholfen, für den Jugendausschuss gekocht und ein eigenes Projekt geplant. Weitere Tätigkeiten waren der Hallendienst, die Betreuung von Kindergeburtstagen sowie die Unterstützung der Geschäftsstelle.



Was besonders toll war, und wo ich die meisten neuen Erfahrungen gemacht habe, war das inklusive Klettern mit Marius. Marius ist blind und wir sind nicht nur geklettert, sondern waren auch einmal mit Ellen zusammen essen.

Dort war neben Marius auch ich selbst blind, denn ich bekam Pflaster auf die Augen. Das hat super viel Spaß gemacht und war ein ganz neues Erlebnis für mich.

Meine Erwartung an das FSJ war, viel über den Verein aus einer neuen Perspektive zu lernen. In der Sektion Rüsselsheim war ich schon aktiv in der Jugendarbeit, Mainz kannte ich noch nicht. Ich fand zu allen ein gutes Verhältnis, vor allem zu den Kolleginnen aus der Geschäftsstelle, denen ich versuchte, so viele Aufgaben wie möglich abzunehmen.

Neben neuen Kenntnissen in Microsoft Office nehme ich mit, wie wichtig eigenständiges Arbeiten ist und dass man oft selbst nach Lösungen suchen sollte, bevor man andere um Hilfe bittet. Ich habe gelernt, Verantwortung zu übernehmen – sei es in der Geschäftsstelle, beim Hallendienst, in den Jugendgruppen oder bei der Projektplanung. Durch die enge Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Personen konnte ich außerdem üben, wie man Aufgaben sinnvoll verteilt, wie man sich in ein bestehendes Team integriert und wie wichtig es ist, Feedback geben und annehmen zu können. Nicht immer läuft alles reibungslos, manchmal sind Konflikte unvermeidbar. Gerade im Umgang mit Rückschlägen habe ich gelernt, nicht aufzugeben, sondern flexibel zu reagieren und Alternativen zu finden – das betraf vor allem mein eigenes Projekt.

Halle statt Kletterfels

Mein ursprünglicher Plan: Eine Ausfahrt mit meiner Jugendgruppe an einen Kletterfels. Bei der ersten Abfrage sah es ganz gut aus, aber als die offizielle Anmeldung verschickt wurde, konnte plötzlich keines der Gruppenkinder

mehr. Einen anderen Termin anbieten kam nicht in Frage, da wir dann nicht genügend Betreuer*innen gewesen wären. Daraufhin kam ich auf die Idee, eine Hallenübernachtung für meine Gruppenkinder anzubieten. Eine solche hatte ich davor schon einmal betreut und wusste deshalb, wie man so etwas organisiert und was zu beachten ist. Da es zunächst nicht genügend Anmeldungen aus meiner Gruppe gab, wurde eine weitere Gruppe eingeladen, so dass ausreichend Teilnehmer zusammenkamen.

Die Hallenübernachtung fand vom 15. auf den 16.8. statt. Wir waren mit den Kindern klettern in der Halle, haben gemeinsam gegessen, am Lagerfeuer gesessen und einen Film geschaut, bevor es dann schlafen ging. Nach einem gemeinsamen Frühstück fuhren alle wieder nach Hause.

Mit dem Projekt konnte ich erreichen, dass die beiden Gruppen noch mehr zusammenwachsen und ein besseres Team werden, sodass man in Zukunft noch mehr mit ihnen unternehmen kann.

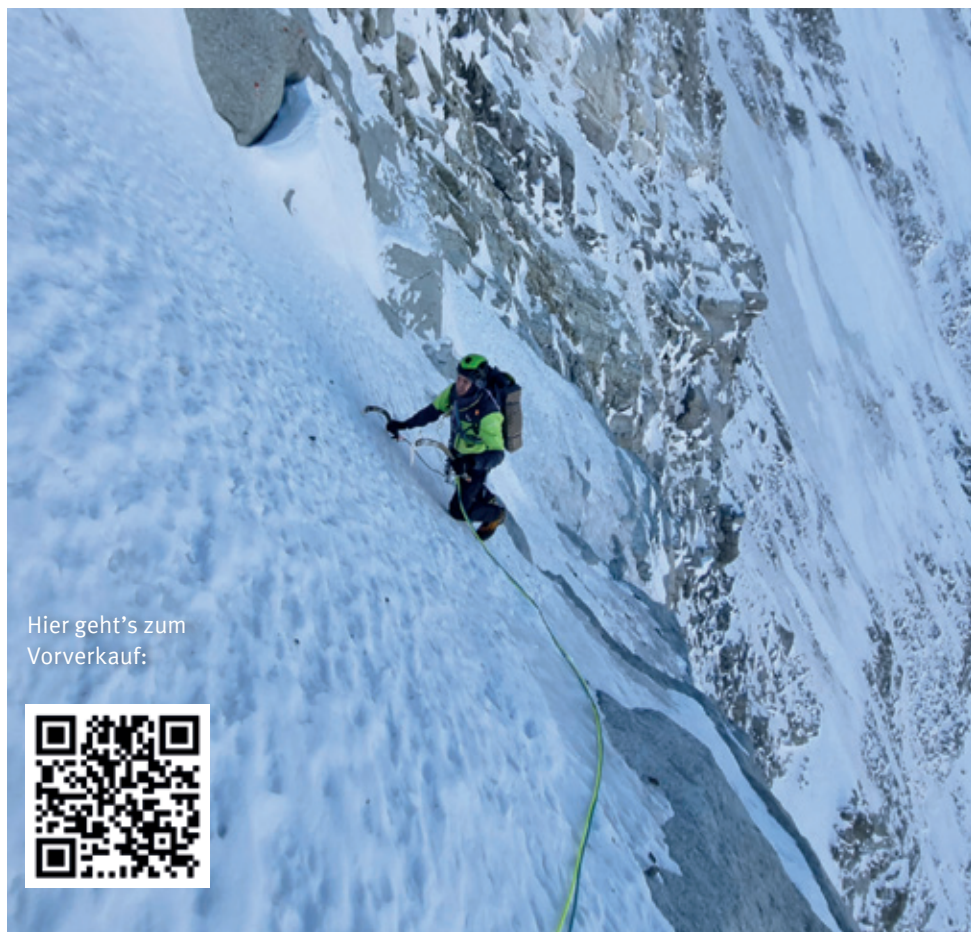
Helfende Hände beim Gartenprojekttag

Um den Garten rund um unser AV-Haus wieder zum Blühen zu bringen und zu einem Ort der Erholung zu machen, haben sich die neu gegründete Naturgruppe und einige Mitglieder der Jugend zusammengetan. Am 22. Juni wurden fleißig Hecken gestutzt, Müll gesammelt und Blumen ausgesät. Außerdem war das Ziel, ein Insektenhaus zu bauen und dem Kräutergarten neues Leben einzuhauchen. Diese beiden Projekte wurden im September fortgeführt. Hierfür speziell, aber auch allgemein, freuen wir uns über helfende Hände,

Mein Projekt verwerfen zu müssen, war sicher die größte Herausforderung für mich. Ich hatte schon viel geplant, aber zum Glück noch nichts reserviert oder gebucht. Eine neue Idee zu finden, fiel mir dann aber nicht schwer, da ich viel Unterstützung von Laurena, unserer Jugendreferentin, und Leo, einem Jugendleiter, bekam.

Fazit: Das FSJ bringt einen weiter

Ich würde das FSJ beim DAV auf jeden Fall weiterempfehlen. Es gibt so viele verschiedene Einsatzstellen, dass für jeden etwas dabei ist – vor allem wenn man sportlich aktiv ist. Die Seminare sind sehr informativ, und man lernt sowohl theoretisch als auch praktisch viel. Die Fortbildungen im Verein bringen einen direkt weiter, da man das Gelernte fachsportspezifisch in den Jugendgruppen anwenden kann. Man muss dafür nicht zwangsläufig den Übungsleiter C im Breitensport machen.



Hier geht's zum
Vorverkauf:



Vortragshighlight:

Simon Messner – Traditioneller Alpinismus

16.11.2025, 18:00 Uhr – Alte Lokhalle Mainz

Nach der Bergsteiger-Legende Peter Habeler im letzten Herbst kommt mit Simon Messner nun ein bedeutender Extrembergsteiger der jüngeren Generation für einen Live-Vortrag nach Mainz. Der Sohn von Reinhold Messner hat sich längst durch zahlreiche Erstbegehungen selbst einen Namen gemacht.

Als Kind haben ihn die Berge gar nicht groß interessiert. Fasziniert war er zunächst vor allem von Wüsten. Auf seiner ersten Tour mit dem Vater begleitete er denn auch drei Wochen lang eine Karawane in der südlichen Sahara. Erst kurz vor dem Eintritt ins Erwachsenenalter fand Simon in den klassischen Felstouren der Dolomiten seinen Zugang zum Alpinismus. Aber obwohl der zu einem zentralen Thema im Leben des studierten Molekularbiologen geworden ist, sieht er sich selbst weder als Sportkletterer noch als Profisportler, denn es geht ihm nie um Rekorde.

Traditioneller Alpinismus bedeutet für Simon Messner, sich keinen Vorgaben verpflichtet zu fühlen, sondern vor allem, in Eigenverantwortung zu agieren, sich den ganz persönlichen Ängsten und Unsicherheiten zu stellen: „Wer bereit ist zu verzichten und dabei das Unbekannte sucht, der wird mit starken Emotionen belohnt werden und schließlich der Frage, wer wir sind und was uns Menschen ausmacht, ein kleines Stückchen näherkommen.“

Dazu lerne man am Berg die einfachen Dinge schätzen – ein Glas Wasser, einen trockenen Schlafsack. „Ich habe im Gebirge sehr viel



Demut gelernt und so kann ich das Tal noch mehr genießen“, sagte Simon Messner einmal in einem Interview. Eine Erfahrung, die sicher viele Bergsportbegeisterte bestätigen können.

Karten für die Veranstaltung gibt es für 13 bis 23 EUR im Online-Ticketshop der DAV Sektion Mainz.

Bilder: *Archiv Simon Messner, Simon Schöpf, Salewa*

Vortragsprogramm

Bernd Bräuer

Osttirol – Berg- und Naturerlebnisse in faszinierender Landschaft

23.10.2025, 19:30 Uhr
Alpenvereinshaus Mainz



„Osttirol ist anders, authentischer, ursprünglicher, echter, reduzierter. Und zwar reduziert auf das Notwendige, auf das Wesentliche. Auf das, was es wirklich braucht: Berge. Osttirol ist das Bergtirol.“ So wird jene schöne Landschaft um die schmucke Stadt Lienz herum vom einheimischen Tourismusverband beschrieben.

Und es gibt wirklich viele, viele Naturerlebnisse abseits des großen Rummels zu beschreiben: die Umbalfälle im hinteren Virgental und die magischen Wasserwege im Defereggental, die Hochgallgruppe mit Touren auf mächtige 3000er, die faszinierende Lasöringgruppe mit Besteigung des höchsten Gipfels, dem Lasöring, sowie der Finsterkarspitze, oder auch die Jagdhausalmen, älteste Almsiedlung Österreichs.

Raoul Taschinski

Am Rande des Grönlandeises – Trekking zwischen Eis und Klima

18.12.2025, 19:30 Uhr
Alpenvereinshaus Mainz



2024 war für eine Gruppe der JDAV Mainz ein besonderes Jahr: Wir machten uns auf die Reise in ein Land der Gegensätze, auf eine Tour voller Herausforderungen in der Nähe des grönländischen Inlandeises. Unser Fokus lag dabei auf den Veränderungen durch den Klimawandel, dem Umgang der lokalen Bevölkerung mit der Situation und unseren eigenen Erfahrungen als Jugendgruppe auf diesem besonderen Abenteuer.

Ein Vortrag über zerbrochene Zelte, die Herausforderungen des Wetters und über ein Land mit ganz besonderen Menschen – zwei Wochen in der Einsamkeit.

Alix von Melle

8.000 drunter und drüber – Eine Leidenschaft fürs Leben

23.01.2026, 19:30 Uhr
Bürgerhaus Lerchenberg
(verlegt aus dem Haus der Kulturen)



Alix von Melle lässt sich verzaubern von hohen Bergen aus Fels und Eis, aber auch von fremden Ländern, Kulturen und Religionen. In ihrer Multivisionsshow entführt sie uns in die faszinierende Welt der Achttausender, berichtet von Vorbereitung, Training und Ablauf einer Expedition, vom Scheitern und vom Gipfelerfolg an hohen Bergen. Kritisch betrachtet sie die Verwendung von künstlichem Sauerstoff, hinterfragt den Massentourismus und die damit einhergehende Müllproduktion an den hohen Bergen dieser Welt.

Offen und einfühlsam spricht sie über die gemeinsamen Jahre in den Bergen mit Luis, zeigt Bilder seiner letzten Expedition zum Kangchendzönga und erzählt, was dort passiert ist. Im Herbst 2024 gelang ihr die Besteigung des 7.246 Meter hohen Putha Hiunchuli (Dhaulagiri VII) in Nepal, wo sie Luis' letzten Wunsch erfüllt und seine Asche am Gipfel verstreut hat.

Tickets: 17 EUR für Mitglieder der Sektion Mainz, 20 EUR für Nicht-Mitglieder.



Eine ganz besondere Lokation

- **Flexibel in der Raumgestaltung:** für eine optimale Atmosphäre auf Ihrer Veranstaltung
- **Offen für große Events:** von der Gala über Konzerte, Partys, Tagungen und Konferenzen bis hin zu Messen etc.
- **Mit außergewöhnlichem Charme:** durch den Kontrast von Eisenbahn-Romantik und industrieller Sachlichkeit



ALTE LOKHALLE MAINZ
Mombacher Str. 78 - 80 · 55122 Mainz
Tel. 0 61 31 – 570 30 31 · Fax – 570 30 32
E-Mail: info@lokhalle-mainz.de
www.lokhalle-mainz.de



Elisabeth Kukula & Martin Schultz-Kukula Im Bann der Zugspitze

19.03.2026, 19:30 Uhr
Alpenvereinshaus Mainz



Die Zugspitze im Wetterstein ist der am stärksten touristisch geprägte Gipfel in Deutschland, aber auch einer der imposantesten Berge bei uns, der weit mehr ist als nur der höchste Punkt Deutschlands oder eine Trophäe in vielen Gipfelsammlungen. Lasst euch entführen auf eine Reise ins Wettersteingebirge und in die benachbarten Ammergauer Alpen und erkundet nicht nur den betriebsamen und lauten Gipfel, sondern auch die stillen und eher unbekannten Stellen der Region abseits der gewaltigen Menschenströme.

Christoph Gocke Regenwaldradeln – Von Dakar nach Abidjan per Faltrad

23.04.2026, 19:30 Uhr
Alpenvereinshaus Mainz



Eine adventliche Stippvisite auf den Kapverden, Weihnachten in Guinea-Bissau und Silvester in Sierra Leone: Es war ein sommerlicher Jahreswechsel für den Gonsenheimer Weltenradler Christoph Gocke, unterwegs an der westafrikanischen Küste zwischen Senegal und Elfenbeinküste – auf einem Faltrad, bei dem 15 von 14 (!) Speichen auf der linken Seite des Hinterrads brachen. Nachkaufen unmöglich. Auf Dschungelpfaden, Einbaumfahren und in einem Wattenscheider Kindergarten in Gambia, auf den Spuren von portugiesischen, französischen, englischen und amerikanischen Kolonialisten. Afrika extrem.

Details zu allen Veranstaltungen
veröffentlichen wir jeweils auch auf
www.dav-mainz.de.



Wir suchen dich – für die Koordination unserer Vortrags- veranstaltungen

Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren
und spannende Veranstaltungen organisie-
ren? Dann bist du bei uns genau richtig!

Für unser Team suchen wir eine Vortragswartin
oder einen Vortragswart.

Deine Aufgabe umfasst die Planung, Organi-
sation und Betreuung unserer Vortragsreihe.

Dazu gehören:

- Kontaktaufnahme und Abstimmung der Inhalte mit den Referent*innen
- Terminplanung und Koordination der Veranstaltungen
- Begrüßung der Vortragenden und Gäste
- Unterstützung bei der Technik (z. B. Beamer, Präsentationen)

Unsere Vorträge finden hauptsächlich im Alpenvereinshaus der Sektion in Mainz-Mombach statt und sind ein von den Mitgliedern sehr geschätztes Angebot.

Interessiert?

Dann melde dich direkt bei unserer
2. Vorsitzenden, Hella Brandt-Lennartz:
hella.brandt-lennartz@dav-mainz.de

Ihr Ausrüster für:

- Schöffel Freizeit- und Outdoorbekleidung
- LOWA Berg-, Trekking-, Freizeit- und Winterschuhe
- LEKI Nordic Walking- und Wanderstöcke
- Rucksäcke der Marke OSPREY
- Zanier Handschuhe

Bei Vorlage Ihres DAV-Mitgliedsausweises in Mainz und Wiesbaden, erhalten Sie 10% Rabatt auf reguläre Ware.*

Giegold Outdoor und Vertrieb GmbH & Co. KG • Betzelsstr. 21
55116 Mainz • Tel.: 06131 9718195 • www.schoeffel-lowa.de

*Keine Kombination mit anderen Aktionen/ Rabatten.
Barauszahlung ausgeschlossen.

Neues aus der Kletterkiste



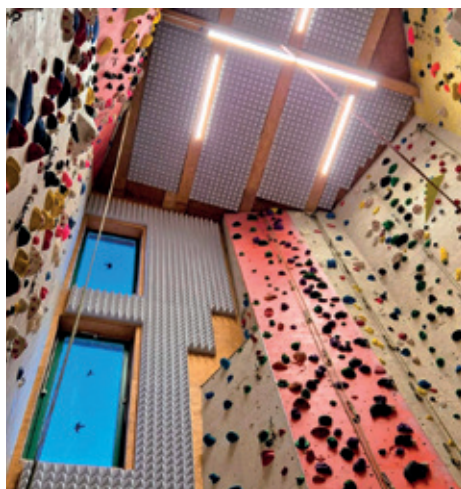
Die Kletterkiste hat wieder samstags geöffnet!

Nach längerer Pause und reiflicher Überlegung ist es nun soweit: Ab dem 11. Oktober öffnet die Kletterkiste auch samstags wieder ihre Türen für alle Kletterinnen und Kletterer. Damit sind wir nun an allen Tagen der Woche für euch da – auch samstags und sonntags, von 14:00 bis 19:00 Uhr. Kommt vorbei, klettert, trainiert, trifft Freunde – wir freuen uns auf euch!

Wer Lust hat, sich beim Hallendienst einzubringen, meldet sich gerne bei Patrycja König oder Timo Augstein: kletterkiste@dav-mainz.de.

Schallschutz für die Kletterhalle

Der Geräuschpegel in der Kletterhalle war schon lange ein Thema – nun wurde das Projekt Schallschutz in die Tat umgesetzt: An allen freien Wand- und Deckenflächen wurden schallschluckende Elemente angebracht, die den Hall deutlich reduzieren.



Als nächster Schritt folgen von der Decke hängende Akustikelemente, die für eine weitere Verbesserung sorgen werden.

Die gesamte Maßnahme wurde in Eigenleistung realisiert – ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Helferinnen und Helfer für ihren Einsatz!

Neues Buchungssystem für Indoor-Kletterkurse

Die Online-Anmeldung zu unseren Indoor-Kletterkursen ist ab sofort deutlich komfortabler: Seit August nutzen wir das Buchungssystem Yolawo – als moderne Übergangslösung, bis ein Kurs- und Touren-Modul auf der DAV360-Plattform verfügbar ist.

Mit Yolawo erhalten Teilnehmer*innen unmittelbar eine Anmeldebestätigung, und auch die Kursleitung wird automatisch informiert. Zusätzlich wird auf der Homepage die Anzahl aktuell verfügbarer Plätze angezeigt und bei ausgebuchten Kursen kann man sich direkt in eine automatische Warteliste eintragen. Eine spürbare Verbesserung – für alle Beteiligten!

Anpassung der Eintrittspreise ab 1. Oktober 2025

Zum 1. Oktober werden die Eintrittspreise für die Kletterkiste moderat angepasst. Hintergrund sind gestiegene Personal- und Betriebskosten – insbesondere Löhne und laufende Bewirtschaftung – seit der letzten Preisanpassung im April 2023.

Unser Ziel ist es, den Betrieb der Kletterkiste weiterhin wirtschaftlich tragfähig zu gestalten, ohne unsere Besucherinnen und Besucher unverhältnismäßig zu belasten. Ein Vergleich mit umliegenden Kletterhallen zeigt: Auch nach der Anpassung bewegen sich unsere Preise im unteren Bereich.

Der Einzeleintritt kostet dann 10 Euro, ermäßigt 7,50 Euro. Die Elferkarte ist weiterhin zum Preis von 10 Eintritten erhältlich. Bereits zuvor gekaufte Tickets (Elferkarten, Jahreskarten) behalten ihre Gültigkeit. Alle

neuen Preise findet ihr auf der Homepage der Kletterkiste www.kletterkiste-mainz.de.

Personelle Veränderungen im Referat Kletterhalle

Zwei Jahrzehnte lang war Helmut Karbach eine feste Größe in der Kletterkiste. Seit der Eröffnung unserer Halle hat er den Betrieb mit großem Engagement begleitet und entscheidend mitgestaltet. Nach seinem Umzug in den Vordertaunus ist Helmut nicht mehr regelmäßig vor Ort in Mainz – ein Grund, warum er die Aufgaben als Referent für die Kletterhalle nun abgibt. Ganz verabschiedet er sich aber nicht: Künftig wird er sich auf die Bereiche Öffentlichkeitsarbeit, Homepage und Buchungssysteme konzentrieren – Aufgaben, die sich gut „aus der Ferne“ erledigen lassen.

Auch Uli Lechleitner beendet sein Engagement im Referat Kletterhalle und übergibt den Bereich Schulk Kooperationen und Events an die Geschäftsstelle. Markus Sehn wiederum wird sich künftig mehr dem Referat Sportklettern widmen und seine Tätigkeiten im Bereich der Halle reduzieren.

Neuer Referent Kletterhalle

Die Leitung des Referats Kletterhalle übernimmt künftig Timo Augstein. Er kennt die Kletterkiste bereits gut und ist vielen durch sein Engagement im Routenbau bekannt.

Wir freuen uns sehr, ihn in dieser neuen Rolle willkommen zu heißen, und wünschen ihm viel Erfolg und Freude bei seinen Aufgaben!

Timo Augstein leitet jetzt das Team Kletterhalle



Mit der Eröffnung der Kletterkiste in Mainz im Jahr 2005 wurde die Halle mein neues Trainingsrevier – und zugleich ein Ort der Begegnung mit Freunden und Gleichgesinnten.

2009 durfte ich hier meine erste eigene Route schrauben. Seitdem bin ich regelmäßig bei Umschraubaktionen dabei. Vielleicht seid ihr schon die eine oder andere meiner leichten oder kniffligeren Routen geklettert.

In all den Jahren habe ich die Entwicklung der Halle miterlebt, viele gute Gespräche geführt und wertvolle Kontakte geknüpft.

Seit über 25 Jahren bin ich Mitglied im Deutschen Alpenverein – und seit rund 20 Jahren in der Sektion Mainz aktiv. Meine Leidenschaft fürs Klettern begann vor mehr als 23 Jahren im nahe gelegenen Morgenbachtal. Bei gutem Wetter war ich dort fast jede Woche unterwegs, um erste Erfahrungen am Fels zu sammeln.

Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe als Referent für die Kletterhalle. Für mich ist eine Kletterhalle weit mehr als nur ein Ort für Sport – sie ist ein sozialer Treffpunkt, ein Raum für persönliches Wachstum und echte Gemeinschaft. Mein Ziel ist es, dass sich hier alle wohlfühlen – vom Einsteiger bis zum Profi.

Das neue „Team Kletterhalle“

- **Timo Augstein**
(Leitung, Strategie)
- **Helmut Karbach**
(Öffentlichkeitsarbeit, Homepage, Buchungssysteme)
- **Leonard Kesting**
(Sicherheitsmanagement)
- **Patrycja König**
(Personal)
- **Kai Lenz**
(Sicherheits- und Materialmanagement)
- **Timo Schürg**
(Dienstpläne)
- **Markus Sehn**
(Klettersport-Angelegenheiten)

Blick ins Archiv der Sektionsmitteilungen

Vor 30 Jahren

+++ Wegewart Walter Hellberg berichtet von einem sommerlichen Arbeitseinsatz am Mainzer Höhenweg. Neben der Ausbesserung des hochalpinen Steigs, der Erneuerung verblasster Markierungen oder dem Austausch kaputter Ketten, stand auch ein Hausputz in der Biwakschachtel auf dem Plan. Der war dringend nötig: im Geschirr fanden sich noch Suppenreste. +++

Vor 20 Jahren

+++ Der Vorstand beantwortet die Frage, ob die Sektion Helikopterflüge zur Kaunergrathütte für ihre Mitglieder organisieren könnte, abschlägig. Eine Anfrage bei einem Flugunternehmen habe ergeben, dass die Umweltbundesbehörde für Vergnügungsflüge keine Genehmigungen erteilen würde. +++ Berthold Honka, Hochtourenführer und Alpin-Ausbilder in der Sektion, erreichte am 15. August 2005 den Gipfel des 8.035 m hohen Gasherbrunn II im Karakorum – eine herausragende bergsteigerische Leistung. Fast parallel war auch Marietta Honka gemeinsam mit weiteren Sektionsmitgliedern auf einer Expedition zum Pik Lenon (7.134 m) im Pamir-Gebirge in Kirgisien unterwegs – leider ohne Gipfelerfolg. +++ Das Apere Madatschjoch wurde durch Anbringung von Ketten und etlicher Trittstufen aus Richtung Kaunergrathütte erstmals begehbar gemacht. +++ Eine Traueranzeige erinnert an ein tragisches Seilbahnunglück auf dem Rettenbachferner, bei dem am 5. September sechs Kinder und drei Betreuer ums Leben kamen. Ein Hubschrauber hatte einen schweren Betonkübel auf das Tragseil fallen lassen, das in starke Schwingungen versetzt wurde, so dass eine Gondel abstürzte. +++



Vor 10 Jahren

+++ Die zweite Sanierungsstufe der Kaunergrathütte ist bis auf eine noch neu zu konzipierende Abwasseranlage abgeschlossen. Von den Handwerkern bei den Sanierungsarbeiten kreuz und quer um die Hütte verteilte Holzlaten voller rostiger Nägel wurden von einer Mainzer E5-Gruppe in einem spontanen Arbeitseinsatz für den Abtransport per Hubschrauber sortiert. +++



Wein, Wind und Stille im Hohlwegeparadies Alsheim

Eine der ungewöhnlichsten Kulturlandschaften des Rheintals liegt eine halbe Stunde südlich von Mainz in den Weinbergen versteckt: ein Netz von Hohlwegen, die sich beim kleinen Weinort Alsheim in den Lössboden gegraben haben. Auf sechs ausgeschilderten Rundwegen über insgesamt 30 Kilometer Wegstrecke lassen sich diese erkunden.

Die Hohlwege in Alsheim und dem benachbarten Mettenheim sind eine geologische Besonderheit: Über Jahrhunderte hinweg wurden durch das Wirken der Menschen und Wasserabspülungen die Wege immer tiefer gelegt, so dass schluchtartige Gräben mit meterhohen Böschungen und teilweise richtigen Steilwänden entstanden.

Der Lössboden, in den sich die Wege eingegraben haben, ist ein Relikt der Eiszeit, als

Rheinhessen eine raue, tundraähnliche Steppe war, umgeben von Gletschern. Als sich das Eis zurückzog, hinterließ es riesige Moränenflächen, von denen der Wind feinsten Staub in unsere Gegend wehte. Dieser setzte sich bis zu 20 Meter hoch ab und weil er vom Winde verweht und nicht von Wasser ausgespült wurde, enthält dieser Boden besonders viele Salze, die den Löss bis heute so fruchtbar machen. Eine Kalkhaut um die Sandkörnchen sorgte für den Kitt.



Jahrtausende später führte das Befahren der unbefestigten Wege mit schweren Ochsen- und Pferdefuhrwerken mit eisenbeschlagenen Rädern zur Verdichtung der tieferen Bodenschichten. Regen schwemmte den Löss in den Fahrspuren weg, so dass sich die Wege immer weiter vertieften, bis die typischen U-förmigen Hohlwege entstanden.



Mittlerweile ist der Prozess durch das Verlegen von Pflastersteinen oder gleich mittels Beton und Asphalt verlangsamt worden. Noch immer aber rieselt der feine Sand nach und bedeckt stets aufs Neue den Boden.

Das Paradies ist geteilt

Das Hohlwegeparadies lässt sich in einen nördlichen und einen südlichen Bereich und so leicht in zwei Tagesausflüge aufteilen. Nach Norden starten drei kürzere Wege direkt am Alsheimer Bürgerhaus: die Runde durch die Münzelhohl (3), der Anstieg durch die Krummsteigshohl (1) und parallel dazu ein auch als „Weinaromameile“ beschilderter Weg über den Stratzenberg nach Hangen-Wahlheim (2).



Die Ruine St. Maria Magdalena

Dort lohnt die hübsche Kirchenruine Maria Magdalena einen Abstecher. Durch ein eisernes Tor betritt man einen idyllisch zugewachsenen Friedhof mit den renovierten Mauerresten des wahrscheinlich im Pfälzer Erbfolgekrieg Ende des 17. Jahrhunderts zerstörten Kirchleins.



Keine dieser Runden ist mehr als drei Kilometer lang, so dass sich gut noch der nach Süden führende Rosenbergshohlweg (4) dranhängen lässt. Dieser Weg dient auch als Verbindung zu den südlich von Alsheim gelegenen Schleifen.

Der Dorschberger- (5) und der Goldbergshohlweg (6) sind hier mit 4,5 bzw. 6,5 km etwas länger und bieten bei gutem Wetter eine weite Fernsicht von der Frankfurter Skyline über den Odenwald bis zu den Schornsteinen der Industrieanlagen von Ludwigshafen und Mannheim. Am hübschen Weißmühlenbrunnen treffen alle drei Wege zusammen. Ein schöner Spaziergang führt von dort am Ausflugslokal *Zum Alten Kelterhaus* vorbei zurück in den Ort zur sehenswerten Heidenturmkirche St. Bonifatius.



Evangelische Pfarrkirche St. Bonifatius in Alsheim

Zwei Fernwanderwege führen zum Paradies

Mitten durch das Hohlwegeparadies, und alle Rundwege verbindend, verläuft der Rheinterrassenweg. Wo der im Sommer kaum Schatten bietet, lohnt sich der eine oder andere Schlenker durch die hohlen Gassen erst recht. Auch auf Wegweiser und Informationstafeln des Lutherweges trifft man immer wieder und

wandert damit auch auf den Spuren des Reformators, der sich im Frühjahr 1521 von Wittenberg zum Reichstag nach Worms aufmachte und anschließend – nach Rede der berühmten Worte „Hier stehe ich. Ich kann nicht anders.“ – auf der Wartburg bei Eisenach versteckte.



Ob Martin Luther die Aussicht über den Rhein genießen konnte?

Informationen und Anreise

Auf der Website der Verbandsgemeinde Eich (www.vg-eich.de) gibt es unter dem Menüpunkt „Ausflugsziele“ einen Plan der Alsheimer Hohlwege als PDF zum Ausdrucken. Auch



in den einschlägigen Tourenapps wie Komoot und Alpenvereinaktiv finden sich Wegbeschreibungen durch das Hohlwegeparadies, das sich aber auch ganz einfach anhand der Beschilderungen vor Ort erwandern lässt.

Ab nächstem Frühjahr wird auch eine der beliebten „Hiwweltouren“ durch das Hohlwegeparadies führen. Bei der Rheinhessen-Touristik läuft gerade die finale Planung der infrastrukturellen Maßnahmen, für Beschilderung und Möblierung entlang der Wanderwege auf der neuen „Hiwweltour Alsheimer Hohlwege“.

Alsheim ist mit der im Halbstundentakt verkehrenden S6 bestens an Mainz angebunden.



Das Bürgerhaus Alsheim ist Startpunkt mehrerer Rundwege

Text & Bilder: Oliver Heil

Zahlreiche weitere Wanderideen in unserer Region finden sich auch auf diesen Seiten:

- Hiwweltouren: www.rheinhessen.de/hiwweltouren
- Kleiner Mainzer Höhenweg: www.dav-mainz.de/angebot/kleiner-mainzer-hoehenweg.html
- Rheinburgenweg: www.rheinburgenweg.com
- Rheinsteig: www.rheinsteig.de
- Rheinterrassenweg: www.rheinhessen.de/etappenvorschlaege
- Traumschleifen Saar-Hunsrück-Steig: www.saar-hunsrueck-steig.de/traumschleifen
- Valtouren im Naheland: www.naheland.net/de/erleben/wandern/rundwanderwege
- Wisper Trails: www.wisper-trails.de

Tourempfehlung: Vom Inntal über den Kaunergrat ins Pitztal



Die alpine Sommerbergsaison 2025 neigt sich ihrem Ende zu. Kaum die Wanderschuhe weggestellt, richtet sich der Blick des ambitionierten Alpinfreunds schon auf die nächste Saison: Tourenziele suchen und finden, die den Ansprüchen nach Gebirgsschönheit, alpiner Anforderung, Begehbarkeit, Machbarkeit u. a. entsprechen, ggf. Buchen der Unterkünfte – bei der ständig steigenden Nachfrage an Bergtouren sowie Hüttenübernachtungen frühzeitig geboten.

Gerade für Alpinwanderer und Bergsteiger der DAV Sektion Mainz bietet sich im Pitztal mit der Kaunergrathütte und dem Rheinland-Pfalz-Biwak sowie einem von uns betreuten weiten Wegenetz eine sehr schöne Alpenregion an. Unter zahlreichen großartigen Touremöglichkeiten dort sei im Folgenden eine als Empfehlung für den Bergsommer 2026 skizziert:

Tag 1: Anreise Zams – Aufstieg am Krahberg zur Zammer Skihütte/Zammer Alm

Ausgangspunkt ist Zams im Inntal und dort die Talstation der Venet-Seilbahn am Fuß des Krahbergs. Der Startplatz ist auch mit dem Zug gut erreichbar über den Bahnhof Landeck/Zams und anschließendem 20-Minu-

ten-Marsch durch den Ort. Von hier gibt es zwei Möglichkeiten, zur ersten Übernachtung auf der Skihütte oder der Zammer Alm (1.740 m) zu kommen. Einmal mit der Seilbahn bis zur Mittelstation und von dort in 15 Minuten auf ausgeschildertem Weg zum Etappenziel. Zum anderen, bei Ankunft bis früh nachmittags, der Aufstieg zu Fuß auf der Via Transalpina (Wegmarkierung 2A). Die Gehzeit für die 974 Höhenmeter (Hm) beträgt etwa 3:30 h. Hütte und Alm liegen nur ein paar Meter auseinander und bieten neben Gastronomie auch Unterkunft.



Ankunft an der Zammer Skihütte

Tag 2: Zammer Skihütte/Zammer Alm – Piller (Neu-Amerika)

Zwischenziel der zweiten Tagesetappe ist der Gipfel des Krahbergs (2.212 m). Zu Fuß folgt man von der Zammer Skihütte/Zammer Alm dem Weg Nr.1 und erreicht auf leichtem Pfad (462 Hm) nach ca. 1:40 h das Gipfelhaus. Von oben genießt der Wanderer einen umfassenden Rundumblick: Herrliche Panoramen, im Norden, fast greifbar, die Lechtaler Alpen, im Westen die Verwallgruppe mit der Valuga, im Süden die zum Alpenhauptkamm gehörenden Ötztaler Alpen u. a. mit den schroffen Gebirgszügen von Geigenkamm und Kauner-

grat. Die Gipfel des Südens überragt Tirols höchster und Österreichs zweithöchster Berg, die Wildspitze (3.768 m).



Blick vom Krahberggipfel über das Inntal in die Lechtaler Alpen

Der weitere Weg (auch E5 Kaunergratvariante) nach Piller führt über das Venetgebirge und bietet zwei Optionen. Bei Schlechtwetter oder bei zeitlicher Knappheit ist es von Vorteil, den gut markierten Weg zur bewirtschafteten Goglesalm (2.017 m) und weiter relativ eben zur Galfunalm (1.961 m) zu laufen (etwa 2:30 h ab Krahberg). Von dort kann man in gut einer Stunde nach Piller (1.353 m) absteigen und dem Hinweis „Pferderanch Neu-Amerika“ folgen.



Am Gipfelkreuz der Glanderspitze auf dem Venetkamm

Der schönere, etwa 1,5 h längere und ausichtsreichere Weg führt über den Venetkamm. Vom Krahberg aus gut markiert zunächst über den höchsten Venetgipfel, die Glanderspitze (2.512 m), dann zum Wannejöchl (2.497 m) und minimal bergab zum Kreuzjoch (2.464 m).

Der Blick vom Kamm des Venet bietet herrliche Panoramen der Öztaler Alpen. Vom Kreuzjoch erfolgt dann der Abstieg weitgehend über Almgelände ca. 500 Hm hinunter zur bewirtschafteten Galfunalm, nach Piller und zur Pferderanch „Neu-Amerika“ mit Gastronomie und Übernachtung.



Pferderanch Neu-Amerika in Piller

Tag 3: Piller – Verpeilhütte

Neu-Amerika öffnet den Einstieg in den Kaunergrat, nördlicher Ausläufer der Öztaler Alpen. Der Weg zur Verpeilhütte ist ein weiter und wäre in 10 bis 12 h für gute und konditionstarke Berggeher möglich. Anstelle des von Neu-Amerika etwa 630 Hm fast ausschließlich durch Wald führenden Aufstiegs empfiehlt sich ein Taxitransfer (Taxi Kirschner, Pitztal +43 664 144 8620, info@taxi-alpen.at) zur Aifner Alm (1.980 m). Von hier ist der Weg in einer Tagesetappe von etwa 8 h zur Verpeilhütte auch von einem durchschnittlichen Gebirgsgeher zu schaffen.



Aifner Alm

Über Weideflächen und durch schönen Bergwald, unter der Gipfelinie zahlreicher Dreitausender, verläuft ab der Aifner Alm mit dem Kaunertaler Panoramaweg, weiterführend mit dem Dr.-Angerer-Höhenweg, einer der schönsten Höhenwege der Tiroler Alpen. Auch die E5 Kaunergratvariante und die Kaunergratrunde nutzen diese Wegführung. Einige Höhenmeter sind zu überwinden, bis auf 2.220 m das gut als Rastplatz geeignete Schlafbödele erreicht wird. Herrliche Ausichten entschädigen für die bisherigen Anstrengungen: tief unten das Kaunertal, gegenüber der Glockturmalm, im Süden der eisbedeckte Gepatschferner und die Weißseespitze (3.498 m) an der Grenze zwischen Tirol und Südtirol.



Panorama wohin man schaut

WINTERURLAUB AM DACH TIROLS



PITZTAL



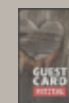
Wohltuend, unkompliziert, individuell und persönlich. Ein Haus voller Tradition, Gastfreundschaft und Herzlichkeit. Eingebettet in die traumhaft schöne Bergwelt des Pitztals liegt unser familiär geführtes 4-Sterne-Hotel Sonnblick und unser B&B Elisabeth auf 1616 m Seehöhe in Plangaross.

Abseits des alltäglichen Trubels erlebst Du in unserem Hotel im Pitztal entspannte Stunden und viel Raum, damit Du Deinen ganz persönlichen Urlaubstraum verwirklichen kannst.

121 km Pisten für alle Könnertufen

75 km Loipen: klassisch und Skating

Perfekte Lage – der Pitztaler Gletscher und Riffelsee sind in nur 5 Minuten erreichbar
Schneesicherheit von September bis Mai



PITZTAL GUEST CARD
bei jeder Buchung inkludiert

Familie Rainer
Plangaross 45
6481 St. Leonhard im Pitztal
☎ +43 5413 86204
✉ info@sonnblick-pitztal.at

www.sonnblick-pitztal.at

Weiter geht es auf leichterem Weg vorbei an Alpenrosen, Preiselbeeren, einem Marterl und einer kleinen Quelle hinab zur Falkaunsalm (1.962 m) und in einer weiteren Stunde, etwa auf der Höhe bleibend, zur Gallruthalm (1.980 m). Hier ist etwa die Hälfte der Tageswegstrecke erreicht. Beide Almen sind bewirtschaftet. Als Wegalternative verbindet sie ab wenigen Minuten unterhalb der Falkaunsalm auch ein begehbarer Wasserstollen.



Gallruthalm

Im Auf und Ab, aber weiter auf der Höhe bleibend, verläuft der Dr.-Angerer-Höhenweg bei faszinierenden Weit- und Tiefblicken bis zur Gsallalm (1.980 m). Nun geht es in angenehmen Serpentinien etwa 300 Hm hinauf, über eine Schulter des Schweikert, Hausberg der Verpeilhütte, hinweg und wieder hinunter zur Verpeilalm (1.802 m). Von dort ist auf leichtem Weg in ca. 45 min das Tagesziel Verpeilhütte (2.025 m) erreicht. Die schöne Hütte der DAV Sektion Frankfurt, malerisch gelegen zwischen rauschenden Gebirgsbächen, an der Scheide zwischen Wald, Alm und Fels, ist kompetent und gut für den Aufenthalt nach anstrengender Tages tour gerüstet.



Verpeilhütte, dahinter Verpeiltal und Verpeiljoch

Tag 4: Verpeilhütte – Kaunergrathütte

Die vierte Tagesetappe ist mit der Kaunergratüberschreitung das Kernstück der Tourempfehlung. Zwei Wegalternativen bieten sich an:

Über das Madatschjoch

Die erste Option ist der Weg über das Madatschjoch, von der Strecke her die kürzere, aber sicherlich die alpin anspruchsvollere Variante. Nach Start an der Verpeilhütte führt die Wegweisung über eine kleine Holzbrücke des südlichen Hüttenbachs und nun steil hinauf über mit Zirben und Büschen bewachsenes Alm Gelände. Der Weg wird eingerahmt von der Nordwestwand des Schwabenkopfs sowie auf der gegenüberliegenden Bergflanke den Gipfeln von Moos- und Madatschkopf. Ab der ausgeschilderten Abzweigung zu beiden letztgenannten wird das Gelände hochalpin.



Im Anstieg zu den Madatschtürmen

Die weitere Wegführung über felsigen Untergrund führt an der linken Bergseite am markanten Verpeilturm und an der rechten Flanke der skurril wirkenden, himmelragenden Madatschtürme vorbei zum Madatschferner. Auf mit Seilen, Leitern und Stufen versichertem Steig geht es von dort eine steile Rinne hinauf zum Madatschjoch (3.030 m). Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind gefragt! Der Übergang oben wurde aus Gründen der Bergsicherheit erst vor einigen Jahren verändert. Daher unbedingt den Hinweisschildern und Markierungen folgen. Sie führen nach rechts nochmal einige Höhenmeter hinauf in einen geschickt das Gelände nutzenden Klettersteig (Schwierigkeit A/B) über den Schartenkopf.



Abstieg zur Kaunergrathütte

Der Abstieg zur Kaunergrathütte (2.817m) mit beeindruckendem Bergpanorama und ständigem Blick zur hochragenden Watzespitze (3.533m), dem höchsten Gipfel im Kaunergrat, beträgt etwa eine Stunde.

Diese Alternative über das Madatschjoch ist mit etwa 4,5 h Gehzeit zwar relativ kurz, aber technisch recht anspruchsvoll. Sie verlangt neben Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Erfahrung mit alpinen Höhenwegen.

Über das Verpeiljoch

Die zweite Option ist das Verpeiljoch, die mit 7,5 bis 8 h längere Variante. Ab der Verpeilhütte folgt man dem Hinweis Kaunergrathütte nach Osten. Durch Almgelände, immer in Sichtweite des Verpeilbachs, führt ein Pfad zunächst leicht aufwärts weiter ins Tal hinein bis zu einer Weggabelung an einer kleinen Anhöhe. Man nimmt den Weg zum Verpeiljoch und gelangt über eine Moräne zur Einstiegsrinne. Der Aufstieg entlang der linken Felswand zum Joch ist ziemlich steil, aber weitgehend unproblematisch, da nahezu durchgehend mit Seilen, Tritten u. a. Aufstiegshilfen versehen. Beim kurzen Abstieg vom Joch (2.830 m) gelangt die Tour, etwa auf der Höhe bleibend, über mehrere kleine Gegenanstiege am Türele (2.674 m) hinab zum türkisblauen, wunderschönen Mittelberglessee (2.450 m).



Blick über den „Mainzer See“ zum Geigenkamm

Der Aufstieg hinauf zum Bergrücken Saßen ist relativ kurz, genauso wie der Abstieg von dort zu einem kleinen Bergsee ohne Namen, den die Mainzer Sektionshelfer „Mainzer See“ genannt haben. Vom Saßen herrliche Ausblicke jetzt auch ins Pitztal, zum Geigenkamm und zur Region Watzespitze. Am Mainzer See beginnt der letzte Aufstieg des Tages

hinauf zum Steinbockjoch (2.940 m), unter den Westgipfel der Parstleswand, bevor die Wanderung in ca. 30-minütigem Abstieg die auf einem kleinen Plateau bilderbuchhaft gelegene, familiär gut geführte und mit einer ausgezeichneten Küche versehene Kaunergrathütte (2.817 m), die Hütte der DAV Sektion Mainz, erreicht. Sie ist unsere hochalpine Perle im Herzen des Kaunergrats!



Kaunergrathütte, alpine Basis der Sektion Mainz

Wie diese Wegbeschreibung zeigt, entspricht die Alternative Verpeiljoch nicht dem höheren technischen Anspruch der Variante Madatschjoch, verlangt aber auch Kondition, Trittsicherheit und weitgehend Schwindelfreiheit.



Aufstieg zum Steinbockjoch

Tag 5: Kaunergrathütte – Riffelseehütte

Auf leichtem Weg beginnt der Start von der Kaunergrathütte über eine sehenswerte Moräne 375 Hm hinunter, vorbei an einem kleinen Gletschersee (Ploder), zur Wegkreuzung Karlesegg (2.452 m). Dort folgt der Weg dem Hinweis Cottbuser Höhenweg/Riffelseehütte. Achtung! Der Einstieg wurde verlegt. Es geht nun ein gutes Stück weiter den Lussbach entlang, ehe eine Brücke in den neuen Zustieg führt. Über gerodete Büsche, Geröll und Blockwerk führt ein Steig dort etwas mühsam den Hang hinauf auf den Höhenweg über dem Plangerosstal.



Der Cottbuser Höhenweg quert eine Schlucht

An einer größeren grasbewachsenen Fläche biegt der Weg bald nach Süden ab und nähert sich einer Schlucht, in die es an einer mit Trittstufen und Seilen versicherten Felswand hinuntergeht und auf der gegenüberliegenden Felsflanke genauso wieder hinauf. Hoch über dem Pitztal setzt sich die Querung der Geländeterrasse fort. Auf der gegenüberliegenden Bergseite geht der Blick von der Rüsselsheimer Hütte hinauf zum südlichen Teil der Gipfelkette des Geigenkamms, über den der Mainzer Höhenweg verläuft. Puitkogel (3.345 m), Sonnenkogel (3.170 m) und Wasertalkogel (3.252 m) mit dem Rhein-

land-Pfalz-Biwak (3.247 m) dominieren das Panorama.



Riffelsee in Sicht

Kurz vor Ende des Cottbuser Höhenweges ist noch ein Gipfelerlebnis möglich. Eine Hinweistafel zeigt hinauf auf den Brandkogel (2.676 m). In 20-30 min ist der Gipfel zu ersteigen mit beeindruckenden Blicken u. a. zum Rheinland-Pfalz-Biwak, zur Braunschweiger Hütte und weit ins Taschachtal und seinen Gipfeln. Auf gleichem Weg erfolgt der Abstieg zurück auf den Höhenweg und weiter bergab zum Riffelsee, der Bergstation der Seilbahn und zur der DAV Sektion Frankfurt gehörenden, herrlich gelegenen Riffelseehütte (2.293 m). Bei schöner Hüttenatmosphäre und Seeblick lässt es sich hier ausgezeichnet von den bisherigen Strapazen ausruhen.



Urgemütlich: die Riffelseehütte der DAV Sektion Frankfurt

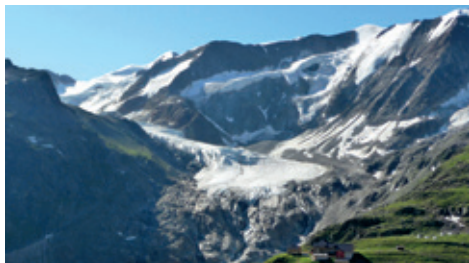
Tag 6: Riffelseehütte – Taschachhaus

Die sechste Etappe verläuft komplett über den Fuldaer Höhenweg. Von der Riffelseehütte aus kann man seinen Verlauf oberhalb der Baumgrenze schon weitgehend verfolgen. Einstieg ist nahe des Seeufers. Der Höhenweg führt etwa 11 km, teils als Steig, aber weitgehend unschwierig in südlicher Richtung entlang der Sonnenhänge des Grubengrats und Eiskastenkopfs hoch über dem Taschachtal. Grasige und steinige Passagen wechseln sich ab. Brücken am Weg ermöglichen die Überschreitung der Eiskastenbäche. Die felsigen Passagen sind mit Ketten und Seilen gesichert.



Start des Fuldaer Höhenwegs am Riffelsee

Den letzten Abschnitt des Fuldaer Höhenwegs markiert eine Fuldaer Lilie aus Stein, ein schöner Platz zum Verweilen und Bestaunen der umliegenden Eisswelt. Im Blick: die vergletscherten Gipfel von Brochkogel (3.623 m) und Wildspitze (3.768 m). Leicht absteigend geht es nun hinunter zu einer Brücke über den Sexgertenbach und auf kurzem Anstieg erreicht man nach einer Gehzeit von etwa 3-4h das Taschachhaus (2.434 m), das schöne Heim der Sektion München Oberland.



Taschachhaus vor der Kulisse des Taschachferners

Ist bis hierher die Tourerwartung befriedigt oder das Wandererlebnis zeitlich begrenzt, so kann man nach einer Einkehr oder Übernachtung den etwa zweistündigen Abstieg durch das Taschachtal in unser alpines Heimattal, das Pitztal, als Ende der Tour wählen.

7. Tag: Zusatzetappe Taschachhaus – Braunschweiger Hütte

Wer noch über genügend Zeit und Konditionsreserven verfügt, dem kann als Zugabe zum Abschluss der Tourwoche nochmal ein ausgesprochenes alpines Schmankerl empfohlen werden, der Pitztaler Gletschersteig. Dieser Steig zählt zu den schönsten hochalpinen Routen in den Ostalpen! Seit Spätsommer 2022 ist die Bewältigung des Steiges auch weniger erfahrenen Bergsteigern möglich. Der Taschachferner muss nämlich nicht mehr auf dem Gletscher gequert werden, sondern problemlos über eine Seilbrücke.



Seilbrücke auf dem Gletschersteig

Von dort führt der Steig zunächst entlang einer Seitenmoräne mit grandiosen Einblicken in die Öztaler Eismwelt: im Westen die Gipfel der Wildspitze, Petersenspitze und der Hochvernagt wand, weiter nördlich zeigen sich Rostizkogel, Eiskasten-, Bligg- und Ölgrubenspitze.



Blick vom Moränensteig in die Ötztaler Eismwelt

Über einen mit Handseilversicherungen und Stufen präparierten Steig wird nach etwa 3 h Gehzeit und 934 Hm der Hintere Brunnkogel (3.440 m) erreicht. Dort ist unbedingt eine Einkehr im eindrucksvollen Panorama-Café bei großartigem Überblick über die höchsten Gipfel der Ötztaler Alpen empfohlen, genauso wie die Benutzung des Kabinenlifts hinunter auf den Pitztaler Gletscher (2.685 m). Von dort ist der Mittelbergferner auf markierter Route zu überqueren (zumindest Grödel sind zu empfehlen), um im kurzen leichten Anstieg zur Braunschweiger Hütte (2.759 m) zu wandern. Gehzeit vom Gletscher: ca. 1 h. Nach Übernachtung oder Einkehr ist in weiterem etwa 2 h Abstieg der Talboden erreicht.



Café 3440 auf dem Hintere Brunnkogel

Wichtige Hinweise zum Schluss

Die Tour verlangt alpine Erfahrung. Zumindest alpine Höhenwege, etwa eine Alpenüberquerung auf dem E5, sollte man schon begangen haben. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung. Bergfreunden, die den „klassischen“ E5 Oberstdorf-Meran absolviert haben, ist die beschriebene Tour besonders zu empfehlen. Sie rundet den E5 mit der Kaunergratvariante ab und eignet sich nahezu nahtlos als alpine Weiterentwicklung.

Schlagartige Wetterveränderungen sind in den Alpen schnell möglich, daher immer auf die Wetterprognosen achten. Wege sind infolge Felsabgängen oder Wettereinbrüchen oft teilweise erschwert oder gar nicht passierbar. Beim Aufenthalt in Unterkünften immer fragen, wie es aktuell um die Begehrbarkeit der geplanten Route bestellt ist.



Das Pitztal, alpine Heimat der DAV Sektion Mainz

Das Tourende muss nicht das Ende des Aufenthalts im Pitztal sein. Das hat noch so viel zu bieten: Tagestouren zu Almen (empfehlenswert: der Almenweg), zu weiteren Hütten und Gipfeln, aber auch zu vielerlei Sehenswürdigkeiten wie das Steinbockzentrum oder das Naturparkhaus. Dazu verfügt das Pitztal über zahlreiche schöne und gute Hotels, Gasthöfe und Pensionen in freundlicher Tiroler Gastlichkeit.

Der Verfasser, der selbst alle Wege zum Großteil mehrfach gewandert ist, wünscht allen, die der Tourempfehlung folgen, das beste Wetter, viele neue Eindrücke, schöne Bergerlebnisse und vor allem, dass sie immer wieder gesund nach Hause kommen.

Text: *Manfred Neuber*

Bilder: *Manfred Neuber, Gabi Fischer, Oliver Heil, Heribert Jäger, Hartmut Rencker, Thomas Neuner und Severin Wegener (beide Tourismusverband Pitztal)*



So lief der Sommer auf der Kaunergrathütte

Martina, Elmar und ihr Team haben Mitte September die letzten Gäste verabschiedet und damit ihren dritten Bergsommer auf unserer schönen Kaunergrathütte abgeschlossen. Wir haben Hüttenwirtin Martina gefragt, wie es war und welche besonderen Herausforderungen die Saison mit sich brachte.



Frage: Martina, wie war die Hüttensaison 2025 für dich?

Martina Rimml-Dobler: Die Saison war in vielerlei Hinsicht fordernd. Wir hatten mit einer sehr schwierigen Wassersituation zu kämpfen – durch den schneearmen Winter und ein Leck im Speichersee war die Versorgung über lange Zeit äußerst knapp. Technisch war es eine der herausforderndsten Saisons bisher. Dazu kamen viele Kleinigkeiten, die heuer

einfach nicht rund laufen wollten, und eine wechselhafte, unbeständige Wetterlage im Juli, die zu vielen Stornierungen führte.

Gleichzeitig haben wir aber auch wieder viele schöne Rückmeldungen erhalten: die unvergleichliche Lage der Hütte, das Essen, unsere Herzlichkeit und die liebevolle Dekoration werden gesehen und geschätzt – das tut gut und gibt Kraft. Insgesamt war es ein anstrengender, aber auch lehrreicher Sommer.

Frage: Du bist nun seit 3 Jahren Hüttenwirtin auf der Kaunergrathütte. Was rätst du allen Wanderinnen und Wanderern, die auf die Hütte kommen wollen?

Martina: Gute Vorbereitung ist das A und O – sowohl was den Aufstieg betrifft als auch das Verständnis dafür, was eine Schutzhütte leisten kann und was nicht. Wer mit Offenheit, Rücksicht und realistischen Erwartungen kommt, wird ein großartiges Hüttenerlebnis haben.



Wird zurecht viel gelobt: das Essen auf der Kaunergrathütte

Frage: Was sind 3 Dinge, die man auf jeden Fall mit auf die Hütte nehmen sollte und welche 3 Dinge kann man definitiv zuhause lassen?

Martina: Unbedingt mitnehmen: Hüttenschlafsack, warme Kleidung, denn auf 2.800 Meter kann es auch im Sommer kalt werden, und eine Stirnlampe für frühe Aufbrüche oder späte Ankünfte. Zuhause lassen kann man schwere Kulturbeutel. In der Hütte reicht das Nötigste. Auch mehrere Paar Schuhe sind unnötig. Ein gutes Paar Bergschuhe genügt. Und drittens: Elektronik im Übermaß. Auf einer Hütte zählen Natur und Begegnungen, nicht Bildschirme.

Frage: Was läuft auf der Hütte besonders gut und was ist ausbaufähig?

Martina: Besonders gut funktioniert unser Team – wir sind eingespielt, hilfsbereit und leben echte Gastfreundschaft. Viele Gäste schätzen die herzliche Atmosphäre und den guten Zustand der Hütte, den wir mit viel Einsatz erhalten.

Ausbaufähig ist das Bewusstsein mancher Gäste dafür, dass sie sich auf 2.817 Metern befinden, mitten im Hochgebirge, und dass wir mit dem Hubschrauber versorgt werden. Hier oben ist nicht alles verfügbar, was man vielleicht aus dem Tal gewohnt ist – und vieles wird schlicht nicht gebraucht. Ein bisschen mehr Verständnis für diese besonderen Rahmenbedingungen würde vieles erleichtern.



Der Speicherteich der Hütte vor der Kulisse der Watzespitze

Frage: Ihr hattet mit Wasserknappheit zu kämpfen. Wie haben die Gäste darauf reagiert?

Martina: Unterschiedlich. Einige hatten großes Verständnis, andere leider nicht. Die wenigsten sehen, was es heißt, wenn so weit

oben plötzlich das Wasser knapp wird – nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil schlicht nichts mehr da ist. Wir versuchen, offen zu kommunizieren, aber gerade in Stressmomenten ist es nicht immer leicht. Es wäre schön, wenn mehr Gäste erkennen würden, was für ein Kraftakt es ist, eine Hütte in dieser Lage am Laufen zu halten – besonders in solchen Extremsituationen.

Text: Hella Brandt-Lennartz und Jasmin Osing
mit Martina Rimml-Dobler
Bilder: Oliver Heil

Die „Wieso-Weshalb-Warum-Wand“ wirbt um Verständnis für die Besonderheiten der Kaunergrathütte



Wusstest du, dass ...?

- **die Kaunergrathütte über das WLAN der 6 km Luftlinie entfernten Rüsselsheimer Hütte mit dem Internet verbunden ist?**
Am Karlesegg steht eine Router-Station, die die Verbindung herstellt.
- **die Helikopterflüge von und zur Kaunergrathütte ca. 13.000 EUR pro Saison kosten?**
Von Lebensmitteln und Getränken bis zum Rapsöl für das Blockheizkraftwerk wird alles aus der Luft geliefert – und so Verpackungen und Fäkalien auch wieder abtransportiert.
- **es am Eingang der Kaunergrathütte einen Spender mit Müllbeuteln gibt?**
Darin können alle Gäste ihren Abfall wieder mit ins Tal nehmen.

Alpinausbildung auf der Kaunergrathütte

Auch nächsten Sommer bieten wir wieder Alpin- ausbildungskurse auf drei verschiedenen Ni- veaus an. Tiroler Bergführer*innen vermitteln dabei fundiertes theoretisches und prakti- sches Wissen und Können über Steigen im Fels, Sicherungstechnik und Wetterkunde. Un- sere Kurse sind damit die ideale Vorbereitung für selbständige leichte oder anspruchsvollere geführte Touren im hochalpinen Gelände.

Die Teilnehmenden dürfen sich auf eine unver- gessliche Woche inmitten einer faszinieren-

den Hochgebirgslandschaft freuen – und na- türlich auf beste Verpflegung aus der Tiroler Spezialitätenküche unserer Hütte.

Alle Kurse sind ab 15.10.2025 über unsere Homepage buchbar.

Team Alpinkurse Kaunergrathütte
Elisabeth Kukula (Kurse), Peter Kaesehagen (Organisation), Kontakt: alpinausbildung- kaunergrathuette@dav-mainz.de

Kursprogramm 2026

Kursnummer	Termin	Anmeldeschluss	Veranstaltungsort
Gundkurs Hochalpines Bergsteigen			
B-1585	12.07. – 17.07.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
B-1586	19.07. – 24.07.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
B-1587	02.08. – 07.08.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
B-1588	23.08. – 28.08.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
Aufbaukurs Hochalpines Bergsteigen			
B-1589	26.07. – 31.07.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
B-1590	09.08. – 14.08.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte
Expertkurs Hochalpines Bergsteigen			
B-1591	16.08. – 21.08.2026	15.05.2026	Kaunergrathütte

Liebe Sektionsmitglieder,

Seit Mai dieses Jahres darf ich mich als Jugendreferentin Teil des neuen Vorstands nennen und freue mich, mit euch zusammen die Jugendarbeit in unserer Sektion zu gestalten.

Ich bin schon seit meiner Kindheit gerne in den Bergen unterwegs und habe auch meine Leidenschaft fürs Klettern früh entdeckt. Es war dennoch erst die Jugendarbeit, über die ich Mitglied in der Sektion Mainz geworden bin. Nachdem ich 2021 die Jugendleiter*innen-Grundausbildung absolviert habe, war ich in den letzten Jahren in Jugendgruppen, bei Kindergeburtsstagen, im Jugendausschuss sowie als stellvertretende Jugendreferentin ehrenamtlich aktiv. Auch beruflich liegt mir die Jugendarbeit am Herzen, sodass ich seit dem Abschluss meines Studiums als Sozialpädagogin in einer Jugendwohngruppe tätig bin.

In unserer Sektionsjugend ist es mir ein wichtiges Anliegen, die großartige Gemeinschaft, die schon über viele Jahre gewachsen ist, zu stärken und zu fördern. Unsere Jugendgruppen sind nicht nur ein Ort, an dem Jugendliche Klettern lernen, sondern auch ein Treffpunkt, um einfach gemeinsam Zeit zu verbringen, Freundschaften zu schließen, sich zu entwi-



ckeln, Grenzen auszutesten und vieles mehr. Gemeinsam schaffen unsere Gruppen Erlebnisse, die über den sportlichen Aspekt hinausgehen. Das ist allerdings kein Selbstläufer, sondern wird von unseren Jugendleiter*innen möglich gemacht, die in ihrer Freizeit Gruppenstunden leiten, Ausfahrten anbieten und auch einiges an Planung und Papierkram erledigen, bevor es überhaupt zu den eigentlichen Aktivitäten kommen kann. Wir haben das große Glück, dass sich jedes Jahr neue, meist junge Menschen finden, die bereit sind, diese verantwortungsvolle Aufgabe neben der Schule, dem Studium oder dem Beruf zu übernehmen.

Erfreulicherweise konnten wir durch den Zuwachs an neuen Jugendleiter*innen trotz der üblichen Fluktuation unser Angebot in den letzten Jahren weiterführen und sogar ausbauen. Gleichzeitig scheiden natürlich auch immer wieder erfahrene Juleis aus der JDAV aus, die nicht ohne Weiteres zu ersetzen sind und dann bei der Einarbeitung des „Julei-Nachwuchses“ fehlen. Besonders die Corona-Jahre haben hier eine Lücke hinterlassen, sodass die Aufrechterhaltung einiger Angebote manchmal nur durch das besondere

Engagement Einzelner möglich gewesen ist. Eine große Aufgabe in der nächsten Zeit sehe ich darin, die vielen neuen und besonders jungen Jugendleiter*innen durch Qualifikation, Vernetzung und unterstützende Strukturen dazu zu befähigen, eigenständig Ausfahrten zu organisieren und Gruppen zu leiten, so dass unsere Jugendarbeit aus einer breiten Basis heraus umgesetzt werden kann.

Im Vorstand werde ich mich außerdem dem Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ (PsG) annehmen. Für den Schutz der Kinder und Jugendlichen in unserer Sektion ist dies ein elementarer Baustein, aber gleichzeitig auch ein Thema, das uns alle angeht.

Ich freue mich in allen Bereichen auf eine gelingende Zusammenarbeit!

Laurena Bender
Jugendreferentin



PENSION ZUR HEIMBURG in Niederheimbach/Rhein

- familiäres Haus, ideal für Gruppen und Familien
- Mitglied in der DAV Sektion Mainz
- 6 Doppelzimmer, 1 Ferienwohnung
- Ideale Kulisse für Wanderer, Radfahrer, Kletterer
- Zahlreiche prämierte Wanderwege beiderseits des Rheins: Rheinsteig, Rheinburgenweg, Rheinhöhenwege, zahlreiche Traumschleifen, Morgenbachtal, Kreuzbachklamm
- Rheinfähre Niederheimbach/Lorch
- Burgen, Ruinen, Schlösser + romantische Städte
- Freizeitregion des UNESCO-Welterbes "Oberes Mittelrheintal"

Seit 2011 feste Übernachtungsstätte der DAV Sektion Mainz zur Vorbereitung der Alpenüberquerungen E5 und seit 2017 der Wanderwochenenden am Mittelrhein.

Wir freuen uns auf Euren Besuch
Familie Saueressig

Heimbachtal 6 / 55413 Niederheimbach / 0172-695 53 57 / hausheimburg@gmx.de

Das sind unsere Jugendgruppen

Die Gruppen sind der Kern der Jugendarbeit in der Sektion. Neben den klassischen Klettergruppen werden unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte für verschiedene Altersklassen angeboten. Ob Klettersteig, Bouldern an der Wand oder andere gemeinsame Aktivitäten – es ist für alle etwas dabei.

Die Plätze sind begehrt und schon lange übersteigt bei vielen Gruppen die Nachfrage die personellen Kapazitäten. Da beim Klettern Sicherheit an erster Stelle steht, achten wir auf einen festen Betreuungsschlüssel und können nur eine begrenzte Zahl an Kindern und Jugendlichen aufnehmen. Interessierte können sich auf www.jdav-mainz.de/mitmachen in die gruppenübergreifende Warteliste eintragen. Wir melden uns auf jeden Fall bei euch!

Kids (10–11 Jahre)

Donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr

Kaum wurde 2023 die Gründung einer neuen Gruppe für die Jüngsten angekündigt, war sie auch schon voll.

Betreuung: Maja, Jasmin, Johanna, Patrick



Murmeltiere (12–14 Jahre)

Dienstags 17:30 – 19:00 Uhr

Die erst im Herbst 2024 neu gegründete Gruppe befindet sich noch im Aufbau und ist die ideale Anlaufstelle für spaß- und kletterbegeisterte Jugendliche, die die Grundlagen des Kletterns erlernen wollen. Vorkenntnisse braucht es nicht, alles Nötige wird gemeinsam als Gruppe erarbeitet.

Betreuung: Jasmin, Leo, Rebekka, Laurena



Geckos (14–16 Jahre)

Dienstags 16:30 – 18:00 Uhr

Aus der Gruppe kletterbegeisterter Kinder sind längst Jugendliche geworden, die flink wie ihre Namensgeber die Wände der Kletterkiste hochflitzen. Bei wärmeren Temperaturen gehen die Geckos auch mal draußen an den Fels oder sind mit dem Mountainbike unterwegs.

Betreuung: Michael



Mountain Monkeys (12–18 Jahre)

Mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr

Bei den Mountain Monkeys liegt der Fokus darauf, das selbstständige Klettern zu erlernen – egal ob in der Halle, am Fels oder in den Bergen. Zum Aufwärmen schwört die Gruppe auf Kissenschlachten.

Betreuung: Eva, Franziska, Ronja, Marian



SkyClimbers (13–16 Jahre)
Montags 17:30 – 19:00 Uhr

In der 2018 gegründeten Gruppe kennen sich die meisten schon seit vielen Jahren. Sie alle sind längst solide Topropekletternde geworden.

Betreuung: Anton, Tim, Lisa P., Cora



Tourenfrösche (14–18 Jahre)
Jeden 2. Samstag im Monat

Im Gegensatz zu den anderen Gruppen treffen sich die Tourenfrösche immer für ganztägige Aktionen: von Sportklettern über Mehrseillängen, Bergsteigen und Trekking bis Hochtouren auf zwei bis drei Ausfahrten jedes Jahr. Die Gruppe ist etwas für Jugendliche, die schon etwas Erfahrung in unterschiedlichen Bergsportdisziplinen haben und ganz viel Lust haben, noch mehr zu lernen. Wer sich angesprochen fühlt, kann gerne eine Mail schicken an jugend-tourengruppe@dav-mainz.de.

Betreuung: Leonard, Lisa K., Raphael



Team Höhenwind (15–22 Jahre)
Freitags 17:30 – 19:00 Uhr

Am Freitagabend ist immer viel los im AV-Haus: In der großen Halle wird geklettert, gebouldert und gespielt im Jugendraum und manchmal steht neben anderen Technikeinheiten auch Sturztraining auf dem Plan. Das im Moment recht kleine Team freut sich auf neue Mitglieder.

Betreuung: Anton, Tim



Alle Infos zu den Gruppen und die gruppenübergreifende Warteliste findet ihr auf www.jdav-mainz.de/mitmachen/.

Bilder: Laurena Bender, Lisa Knirsch,
Tim Lauer, Michael Schirmeisen,
Anton Pohlkemper, Ronja Zenz

Jugendleiter*innen JDAV – Mainz

Jugendleiter*innen	Jugendgruppe
Balkenhohl, Hannah	
Bär, Franziska	Mountain Monkeys
Bender, Laurena (Jugendreferentin)	Murmeltiere
Brugger, Kai (stellv. JuRef)	
Gruber, Raphael	Tourenfrösche
Hahn, Maja	Kids
Hastedt, Cora	SkyClimbers
Keller, Johanna	Kids
Kesting, Leonard	Tourenfrösche
Knirsch, Lisa	Tourenfrösche
Lauer, Tim (stellv. JuRef)	SkyClimbers, Team Höhenwind
Matzel, Eva	Mountain Monkeys
Müller-Taschinski, Ellen	
Osing, Jasmin	Kids, Murmeltiere
Pfleiderer, Lisa	SkyClimbers
Pohlkemper, Anton (stellv. JuRef)	SkyClimbers, Team Höhenwind
Schirmeisen, Michael	Geckos
Schmidt, Ricarda	
Schütze, Rainer	
Schütze, Rebekka	Murmeltiere
Taschinski, Raoul	
Zein, Leonidas (stellv. JuRef)	Murmeltiere
Zenz, Ronja	Mountain Monkeys
Zimmermann, Bastian	
Betreuer*innen	
Bär, Marian	Mountain Monkeys
Kalinowski, Patrick	SkyClimbers
Lorenz, Helena	SkyClimbers
Schneider, Annika	



**Katholische
Hochschule
Mainz**

**Studieren,
was hilft!**

Soziale Arbeit

Gesundheit und Pflege

Praktische Theologie

kh-mz.de



Mitgliederbeiträge und Aufnahmegebühren. Gültig ab 01.01.2025

Gem. Beschluss der Mitgliederversammlung vom 24.04.2024

Kategorie	Bezeichnung	Jahres-beitrag ¹⁾ (in €)	Auf-nah-me-ge-bühr (in €)
A - 1000	Mitglieder ab vollendetem 25. Lebensjahr	80	50
B - 2000	Partnermitglied eines A-Mitglieds*); auf Antrag	40	25
B - 2010	Partnermitglied*) eines A-Mitglieds mit Kindern in Familienmitgliedschaft **)	40	keine
B - 2400	Aktive Bergwachtmitglieder	40	25
B - 2600	Mitglieder ab vollendetem 70. Lebensjahr; auf Antrag	40	25
B - 2700	Mitglieder ab vollendetem 18. Lebensjahr mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 ***); auf Antrag	40	25
C - 3000	Zweitmitgliedschaft eines Mitglieds einer anderen Sektion des DAV oder des OeAV oder des AV-Südtirol	21	keine
D - 4000	Junioren ab vollendetem 18. Lebensjahr bis zum vollendetem 25. Lebensjahr	40	25
K/J - 5000	Kinder/Jugendliche bis zum vollendetem 18. Lebensjahr als Einzelmitglied	48	keine
K/J - 7000	Kinder/Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr in Familienmitgliedschaft **) oder von alleinerziehenden Mitgliedern; auf Antrag	beitrags-frei	keine
K/J - 7800	Kinder/Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr als Einzelmitglied mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 ***); auf Antrag	beitrags-frei	keine
H - 7700	Behinderte Mitglieder über 18 Jahre im Familienverbund eines Mitglieds ***), sofern die Behinderung vor dem 25. Lebensjahr eingetreten ist	beitrags-frei	keine
Familie **)	Zwei Erwachsene als ein A und ein B-Mitglied zzgl. einer beliebigen Anzahl von Kindern unter 18 Jahren	120	50

*) Lebenspartnerschaft – Der ermäßigte Beitrag für den Partner wird nur bei Vorliegen der gleichen Bankverbindung sowie Anschrift und nur auf Antrag gewährt.
**) Familienmitgliedschaft - Sie liegt vor, wenn alle Familienmitglieder der selben Sektion angehören. Die reduzierte Aufnahmegebühr kommt nur zum Tragen bei gleichzeitiger Anmeldung.
***)gegen Vorlage eines gültigen Schwerbehindertenausweises
1) Jahresbeitrag vom 01.01. – 31.12. Bei Eintritt ab September wird im Beitrittsjahr nur der halbe Beitrag erhoben

Die Umstufung in eine neue Kategorie erfolgt jeweils in dem auf den Geburtstag des Mitglieds darauffolgenden Jahr.

Ansprechpartner:
Sektion Mainz des DAV, Turmstr. 85, 55120 Mainz, info@dav-mainz.de, 06131-688829
Bankverbindung Sektion Mainz:
IBAN: DE02 5506 0611 0000 2885 00, BIC: GENODE51MZ6 (Genobank Mainz)

Liebe Mitglieder,

der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, und mit ihm geht eine für die Sektion erfolgreiche Bergsaison zu Ende. Einige unserer Kurs- und Tourenangebote möchte ich hier exemplarisch erwähnen: Das Zelttrekking in der Pfalz hat sich etabliert [siehe auch Tourenberichte, Anmerkung der Red.], das Kursangebot im Mehrseillängenklettern wurde erweitert, MTB-Fahrtechnikkurse fanden statt. Vom E5 über den Monte Rosa bis zum Piz Cevedale reichte das Angebot der Bergtouren, was gut angenommen wurde.

Besonders hervorheben möchte ich das wöchentliche Wandern in unserer Region, ein Angebot, das von unseren Mitgliedern rege genutzt wird. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an alle, die durch ihr ehrenamtliches Engagement unsere Angebote erst möglich machen. Zudem feierte die Seniorenwandergruppe am 13. Mai ihr Jubiläum.

Die winterlichen Aktivitäten rücken nun näher, die traditionell nicht den Schwerpunkt unserer Sektionsangebote bilden. Einige Winterkurse sind auf unserer Webseite schon veröffentlicht. Es werden sicher in den nächsten Wochen noch welche dazukommen. Unter dem Menüpunkt „Programm“ (www.dav-mainz.de/programm) findet ihr stets die aktuellen Informationen zu den Aktivitäten, die unsere 50 ehrenamtlichen Ausbilder*innen für euch be-



reitstellen. Meldet euch für den Newsletter an, dann seid ihr immer auf dem Laufenden. In diesem Heft findet ihr die bereits jetzt ausgeschriebenen Kurse und Touren wie immer zusammengestellt.

Was gibt es aus dem Ausbildungsreferat noch zu berichten?

Wir freuen uns, fünf neue Ausbilder*innen in unserem Team begrüßen zu dürfen:

- Peter Hirsch, Trainer C Bergwandern
- Joachim Lorenz, DAV-Wanderleiter
- Harald Raimbault-Hartmann, DAV-Wanderleiter
- Andreas Stocker, Trainer C Sportklettern
- Svenja Schäfer, DAV-Kletterbetreuerin

Mit ihrer Erfahrung und ihrem Engagement werden sie dazu beitragen, unser Angebot weiterhin auf hohem Niveau zu halten.

Auch haben wir die Struktur der Referate verändert, um die Aufgaben besser bewältigen zu können. Zum Klimaschutz möchte ich unsere Teilnahme am Stadtradeln 2025 hervorheben.

Ich wünsche euch ein schönes und erfolgreiches Jahresende 2025 und in den kommenden Monaten neue Herausforderungen in den Bergen, in der Kletterhalle oder auf Skiern.

Ellen Müller-Taschinski

Ausbildungsreferentin Ellen Müller-Taschinski				
Referat Bergsport Sommer		Referat Klettersport & Alpinklettern		Referat Wintersport & Mountainbike
Bergwandern E5	Bergsteigen Hochtouren Klettersteig	Klettersport Indoor	Klettersport Outdoor- und Alpinklettern	Skibergsteigen, Skilanglauf, Schneeschuhgehen, Mountainbike
Referent Jürgen Hilf	Referent Dr. Jochen Göttelmann	Referent Markus Sehn	Referentin Dr. Annette Schorr	Ausbildungsreferentin Ellen Müller-Taschinski

Neue Kletterbetreuerin: Svenja Schäfer

Ich habe gerade frisch meinen Lehrgang zur DAV-Kletterbetreuerin abgeschlossen. Klettern ist seit Jahren ein fester Bestandteil meines Lebens – mal sportlich ambitioniert, mal einfach zum Abschalten und Spaß haben.

Jetzt freue ich mich riesig darauf, meine Erfahrung und Begeisterung fürs Klettern an Einsteiger*innen weiterzugeben. Besonders am Anfang kann der richtige Einstieg entscheidend sein – und ich möchte genau da unterstützen, motivieren und mit Spaß und Sicherheit den Weg an die Wand begleiten.

Außerdem freue ich mich darauf, nach und nach auch in der Sektion Mainz anzukommen. Wenn ihr mich in der Kletterkiste oder draußen an den Felsen seht – spricht mich gerne an!

Ich bin gespannt darauf, viele neue Gesichter kennenzulernen und immer offen für Austausch und eine gemeinsame Runde an der Wand.



Jetzt auch Trainer C Bergwandern: Peter Hirsch

Ehrenamtliches Engagement im Deutschen Alpenverein kann sehr vielfältig sein. Ich habe mich entschieden, über die Kletterbetreuung hinaus auch das alpine Wandern für mich und den Verein zu stärken. Der DAV bietet hierfür eine große Auswahl an alpinen Ausbildungsgängen an. Den ersten Lehrgang zum DAV-Wanderleiter konnte ich im Mai 2025 in Aschau/Sachrang abschließen, den Aufbaulehrgang zum Trainer C dann im Juli auf der Lindauer Hütte.

Wetterkunde, Tourenplanung, Orientierung mit Karte und anderen Hilfsmitteln, Naturkunde über Pflanzen und Tiere sowie Erste Hilfe am Berg gehörten zu den theoretischen Inhalten.

Anspruchsvolle Touren im weglosen Gelände, etwa auf die Sulzfluh oder die Drei Türme, stellten auch die praktischen Fähigkeiten auf die Probe. Es waren intensive Wochen, deren Gemeinschaftserlebnisse noch lange nachklingen.

Ich freue mich, die Sektion Mainz nun auch in den nächsten Jahren als Trainer unterstützen zu können – und bin gespannt, wer sich mit mir auf Tour begeben möchte. Auf viele gemeinsame Erlebnisse!



Neuer DAV-Wanderleiter: Harald Raimbault-Hartmann

Als passionierter Wanderer bin ich schon lange allein oder mit der Familie in den Bergen unterwegs. Die Bergwelt ist für mich ein einzigartiger Ort der Entschleunigung. Vor einigen Jahren hat mich dann das Interesse gepackt, längere und anspruchsvollere Hüttentouren in den Alpen zu unternehmen. Die E5-Etappen der Mainzer Sektion boten dafür eine tolle Gelegenheit. Danach war ich nicht nur von der Bergwelt angetan, auch das gemeinsame Gruppenerlebnis hat mich begeistert. Hinzu kam, dass ich in den Gesprächen so viel Neues kennenlernte: Fauna, Flora, historische Hintergründe der Regionen. Schnell kam dann auch mein Entschluss,

selbst Touren anbieten zu wollen. Nach der entsprechenden Ausbildung ist es nun soweit.

Ich freue mich darauf, hier in unseren Mittelgebirgen (Mehr-)Tagestouren mit euch durchzuführen – und auch sehr gerne etwas unbekannte Wanderungen z. B. in den französischen Alpen (Seealpen/Mercantour) mit euch zu erwandern.





Spaß und Kompetenz am Berg

Mit den Alpinkursen der DAV Sektion Mainz

Infos zu den Terminen und Anmeldung unter:







Ausbilder*innen und Tourenleiter*innen

Name	Funktion	E-Mail
Agatha Adamus	Trainerin C Sportklettern Indoor	agatha.adamus@dav-mainz.de
Bea Anton	Trainerin C Sportklettern Indoor	bea.anton@dav-mainz.de
Olaf Bertko	Fachübungsleiter Mountainbike	olaf.bertko@dav-mainz.de
Oliver Bischof	Trainer C Bergsteigen	oliver.bischof@dav-mainz.de
Werner Both	DAV-Wanderleiter	werner.both@dav-mainz.de
Markus Brugger	Trainer B Hochtouren Trainer B Eisfallklettern Trainer C Bergsteigen Trainer C Skibergsteigen Trainer C Sportklettern Fachübungsleiter Mountainbike	markus.brugger@dav-mainz.de
Thomas Brugger	Trainer B Klettersteig Trainer C Bergsteigen Trainer C Sportklettern	thomas.brugger@dav-mainz.de
Edgar Dattge	DAV-Wanderleiter	edgar.dattge@dav-mainz.de
Ralph Demuth	DAV-Wanderleiter	ralph.demuth@dav-mainz.de
Frank Ebert	Trainer B Hochtouren Trainer C Bergsteigen	frank.ebert@dav-mainz.de
Bruno Ehrnsperger	DAV-Kletterbetreuer	bruno.ehrnsperger@dav-mainz.de
Kathrin Eickhoff	Trainerin C Sportklettern	kathrin.eickhoff@dav-mainz.de
Claudia Endriss	Fachübungsleiterin B Bergwandern in der Prävention Trainerin C Bergwandern	claudia.endriss@dav-mainz.de
Stefan Franke	Trainer B Hochtouren Trainer C Bergsteigen	stefan.franke@dav-mainz.de
Dr. Jochen Göttelmann	Trainer C Bergsteigen	jochen.goettelmann@dav-mainz.de
Johannes Geib	Fachübungsleiter Mountainbike	johannes.geib@dav-mainz.de
Joshua Grom	Trainer C Bergsteigen	joshua.grom@dav-mainz.de
Sonja Haug	Trainerin C Bergsteigen DAV-Kletterbetreuerin	sonja.haug@dav-mainz.de
Jürgen Hilf	DAV-Wanderleiter	juergen.hilf@dav-mainz.de
Lisa Hirn	Trainerin C Bergsteigen	lisa.hirn@dav-mainz.de
Peter Hirsch	DAV-Kletterbetreuer Trainer C Bergwandern	peter.hirsch@dav-mainz.de
Peter Kaesehagen	Trainer C Bergwandern	peter.kaesehagen@dav-mainz.de
Leonard Kesting	Trainer C Sportklettern Indoor & ZQ OS & ZQ TD DAV Routenbau DAV-Wanderleiter	leonard.kesting@dav-mainz.de

Name	Funktion	E-Mail
Elisabeth Kukula	Trainerin C Bergsteigen Trainerin C Bergwandern	elisabeth.kukula@dav-mainz.de
Ulrich Lechleitner	DAV-Kletterbetreuer	uli.lechleitner@dav-mainz.de
Reiner Lechner	Trainer B Ski-Hochtouren Trainer C Skibergsteigen & ZQ Freeride	reiner.lechner@dav-mainz.de
Joachim Lederer	Trainer C Bergsteigen & ZQ SSB	joachim.lederer@dav-mainz.de
Thomas Lenhart	DAV-Wanderleiter	thomas.lenhart@dav-mainz.de
Jochen Lorenz	DAV-Wanderleiter	jochen.lorenz@dav-mainz.de
Ellen Müller-Taschinski	Trainerin C Klettern für Menschen mit Behinderungen	ellen.mueller-taschinski@dav-mainz.de
Heinz Nold	Trainer B Alpinklettern	heinz.nold@dav-mainz.de
Monika Purwin	Trainerin B Alpinklettern Trainerin C Sportklettern Indoor & ZQ OS & TBS	monika.purwin@dav-mainz.de
Harald Raimbault-Hartmann	DAV-Wanderleiter	harald.raimbault-hartmann@dav-mainz.de
Roman Salzwedel	DAV-Kletterbetreuer	roman.salzwedel@dav-mainz.de
Wolfgang Schaubbruch	Trainer B Hochtouren Trainer C Bergsteigen	wolfgang.schaubbruch@dav-mainz.de
Svenja Schäfer	DAV-Kletterbetreuerin	svenja.schaefer@dav-mainz.de
Nicole Scheuring	DAV-Wanderleiterin	nicole.scheuring@dav-mainz.de
Moritz Schneider	Trainer C Sportklettern Indoor	moritz.schneider@dav-mainz.de
Dr. Annette Schorr	Trainerin B Alpinklettern	annette.schorr@dav-mainz.de
Erika Schüller	Trainerin C Bergwandern & ZQ SSB	erika.schueller@dav-mainz.de
Dr. Martin Schultz-Kukula	Trainer C Nordic/Ski-langlauf; DAV-Wanderleiter	martin.schultz-kukula@dav-mainz.de
Carina Schupp	Trainerin C Sportklettern Indoor	carina.schupp@dav-mainz.de
Markus Sehn	Trainer C Sportklettern	markus.sehn@dav-mainz.de
Andreas Stocker	Trainer C Sportklettern	andreas.stocker@dav-mainz.de
Raoul Taschinski	Trainer B Klettersteig Trainer C Bergsteigen Trainer C Sportklettern	raoul.taschinski@alpenverein.de
Leonhard Thews	DAV-Kletterbetreuer	leo.thews@dav-mainz.de
Andrea Tölle	Trainerin C Bergsteigen	andrea.toelle@dav-mainz.de
Lina Vogel	Trainerin C Sportklettern	lina.vogel@dav-mainz.de
Irene Wasna	DAV-Kletterbetreuerin	irene.wasna@dav-mainz.de
Andreas Witzsche	Trainer C Sportklettern DAV Routenbau	andreas.witzsche@dav-mainz.de

ZQ SSB: Zusatzqualifikation Schneeschuhbergsteigen, ZQ Freeride: Zusatzqualifikation Freeride (alt), ZQ OS: Zusatzqualifikation Outdoor, ZQ TD: Zusatzqualifikation Traditionelles Klettern, TBS: Qualifizierungslehrgang Alpin

Kurs- und Tourenprogramm

Kategorie	Kurs-/ Tournummer	Titel
Wandern	T-1574	Wanderwochenende Mosel
Wandern	T-1576	Wandern auf der Zollernalb (Schwäbische Alb)
Skitour	T-1579	Skitouren im Nationalpark Hohe Tauern
Schneeschuh	T-1580	Schneeschuhtouren im Tannheimer Tal
Theorie	K-1582	Lawinenupdate – Wintertouren abseits von Wegen und Pisten
Klettern	K-1583	Von der Halle an den Fels in Scharnitz (Tirol)
Skilanglauf	K-1584	Skilanglauf Skating Aufbaukurs Seefeld
Mountainbike	T-1592	MTB Saisonabschluss Pfälzer Wald

Ausführliche Infos und weitere Touren, ständig aktuell, unter www.dav-mainz.de
Kletterkurse unter www.kletterkiste-mainz.de

Kursleiter*in	Termin	Anmeldeschluss	Veranstaltungsort
Jürgen Hilf	31.10. – 02.11.2025	30.09.2025	Treis-Karden
Claudia Endriss	13.05. – 17.05.2026	31.03.2026	Albstadt-Onstmettingen
Reiner Lechner	24.02. – 01.03.2026	30.11.2025	Uttendorf/A
Erika Schüller	04.02. – 08.02.2026	03.11.2025	Tannheim/A, Warteliste
Erika Schüller	20.11.2025	20.10.2025	Mainz
Elisabeth Kukula	07.04. – 11.04.2026	31.01.2026	Scharnitz/A
Dr. Martin Schultz-Kukula	24.01. – 31.01.2026	09.11.2025	Scharnitz/A
Markus Brugger	19.10.2025	10.10.2025	Maikammer, Sankt Martin



Gemeinsam auf Tour: Die Wandergruppen



Wir laden euch auch in den nächsten Monaten wieder ganz herzlich zu unseren Wanderveranstaltungen und Tagestouren ein. Die Termine der einzelnen Gruppen mit genauen Beschreibungen der Wanderungen erscheinen in der Regel mit einigen Wochen Vorlauf auf unserer Website: www.dav-mainz.de/gruppen.

Bitte beachtet insbesondere den Schwierigkeitsgrad und die für einige Wanderungen aus organisatorischen Gründen nötige Anmeldung. Für Fragen stehen die Wanderleiterinnen und Wanderleiter gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Touren!

Sonntagswanderungen

Die wöchentlichen Sonntagswanderungen der Wandergruppe führen vorrangig in die hiesigen Mittelgebirge, aber auch entlang von Rhein oder Nahe. Treffpunkte sind jeweils der Hauptbahnhof Mainz (Haupteingang) und der Bürgerhausparkplatz Mainz-Finthen zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften.



Junge Wandergruppe

Circa einmal im Monat ist die Junge Wandergruppe ebenfalls sonntags unterwegs. Die hier Mitwandernden sind meistens zwischen

25 und 55 Jahre alt. Generell sind aber alle willkommen, die sich jung genug für die Junge Wandergruppe fühlen. Die Gruppe freut sich auch über Mitglieder, die selbst mal eine Wanderung leiten möchten. Ansprechpartnerin ist Nina Moghareh-Abd.



Seniorenwandergruppe

Die Wandergruppe der Seniorinnen und Senioren trifft sich jeden Dienstag zu einer 3- bis 4-stündigen Wanderung im Umland von Mainz, Wiesbaden und Frankfurt, in Rheingau, Taunus oder Odenwald. Die aktuellen Termine mit Informationen zu den Touren und zum jeweiligen Treffpunkt findet ihr im Gruppenkalender auf der Website. Vor einer ersten Teilnahme bitten wir Interessierte um Anmeldung per E-Mail an brigitte.berneburg@dav-mainz.de oder bettina.waldow@dav-mainz.de.



Almabtrieb

Sonntag, 26.10.2025

Der alljährliche gemeinsame Saisonabschluss wird nach einer obligatorischen Wanderung durch den Binger Wald ab 14:30 Uhr an den Kletterfelsen im Morgenbachtal bei Trechtingshausen gefeiert. Treffpunkt für Mitwandernde ist der Bürgerhausparkplatz Mainz-Finthen (9:00 Uhr) zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften oder der Parkplatz am Jägerhaus im Binger Wald (9:40 Uhr). Auch die Schlussrast findet im Waldrestaurant Jägerhaus statt.

Anmeldungen für die Teilnahme an der Schlussrast bitte per E-Mail an lenhart.thomas@t-online.de.

Wandermarathon

Samstag, 25.04.2026

Im Frühjahr veranstalten wir den 5. Mainzer Wandermarathon. Die Strecke wird wie im Jahr 2025 von Budenheim am Rhein nach Sporkenheim gehen, anschließend von Gau-Algesheim über den Laurenziberg, den Jakobsberg und den Rochusberg nach Bingen zum Rheinufer.

Anmeldung bis 15. April 2026 per E-Mail an lenhart.thomas@t-online.de. Bitte dabei angeben, ob an der Schlussrast in Bingen teilgenommen wird.

Weitere Wanderwochenenden/ Mehrtagestouren

Siehe Kurs- und Tourenprogramm unter www.dav-mainz.de. Auch Änderungen zu den jeweiligen Terminen findet Ihr aktuell auf unserer Homepage.

Thomas Lenhart, Wanderwart

Bilder: Nina Moghareh-Abd, Oliver Heil

Willkommen bei der Mountainbike-Gruppe



Die Mountainbike-Gruppe der Sektion bietet Mitgliedern die Möglichkeit, gemeinsam auf dem Rad unterwegs zu sein – in Mainz, der umliegenden Region und gelegentlich auch im alpinen Gelände. Unabhängig von Vorerfahrung oder Fahrtechnik sind Interessierte bei uns willkommen.

Unser Angebot

Touren

Wir organisieren regelmäßig Mountainbike-Touren in der Umgebung. Im Vordergrund steht das gemeinsame Fahren, Bewegung in der Natur und ein sicherer Rahmen.

Kurse & Workshops

Neben Touren bieten wir auch verschiedene Formate zur Verbesserung der Fahrtechnik an. Dazu gehören unter anderem Grundlagenkurse, technische Workshops sowie Schrauberkurse.



Gemeinschaft

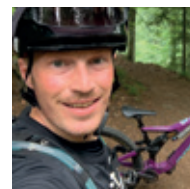
Der Austausch untereinander und das gemeinsame Erlebnis spielen eine wichtige Rolle in unserer Gruppe.



Mitmachen und informieren

Die Termine für Touren und Kurse werden auf der Webseite veröffentlicht. Weitere Informationen sind über unsere beiden Ansprechpartner erhältlich. Wer regelmäßig informiert bleiben möchte, kann den Newsletter der Sektion abonnieren oder unsere Social-Media-Kanäle nutzen.

Ansprechpartner



Johannes Geib –
allgemeine Fragen zur
Mountainbike-Gruppe
E-Mail: Johannes.
Geib@dav-mainz.de



Olaf Bertko –
MTB-Angebote im
Bereich rund um
Hofheim-Langenhain
(Taunus)
E-Mail: Olaf.Bertko
@dav-mainz.de





Skihochtourenwoche Stubaier Alpen

Der Winter 2024/2025 war sehr schneearm. Sowohl in niedrigen Lagen als auch im Hochgebirge. Um das Fazit aber vorweg zu nehmen: Wir haben das Maximum aus den Verhältnissen herausgeholt. Dank umsichtiger Planung, einer harmonischen Gruppe, Flexibilität und der alle einenden Liebe zu den Bergen hatten wir Ende März 2025 sehr abwechslungsreiche Tourentage. Aber von vorne.

Am Ausgangspunkt in Gries im Sulztal waren alle pünktlich und voller Tatendrang. Der Aufstieg zur Winnebachseehütte war tendenziell eher sommerlich. Wenig Schnee und Ski, viele Tragepassagen. Dafür bestach die Hütte durch ein exzellentes Team in puncto Freundlichkeit, Service, Atmosphäre und Hilfsbereitschaft.

Am ersten Tourentag ging es auf den Breiten Grieskogel (3.287 m). Ein ideales Ziel für den

Anfang. Überwiegend flach mit nur einem Steilhang. Am Gipfel gab es dann als Belohnung eine fantastische 360-Grad-Fernsicht.



Auf dem Breiten Grieskogel

Nächster Tag, andere Richtung. Bei bedecktem Himmel ging es nach Südost mit Ziel Furmenteler (3.145 m). Eine andere Gruppe hatte dankenswerter Weise das Spuren übernommen, sodass wir wenig eigene Arbeit hatten. Die finalen etwa 200 Höhenmeter waren herausfordernd. Mehr als 50 Grad steil, wenig Schnee auf glattem Fels, ungespurt und nur bedingt gute Sicht. Drei „Verrückte“ mussten schließlich ohne Gipfelerfolg den Rückzug antreten. Der Rest war ohnehin vernünftig zurückgeblieben.



Nur selten lugte die Sonne hervor

Weiter zum Westfalenhaus

Dritter Tag, Hüttenwechsel. Bei mäßigem Wetter mit nicht vorhandener Sicht versuchten wir den Gipfelanstieg (stapfen in Steigeisen ohne Ski) am Winnebacher Weißkogel erst gar nicht. Stattdessen hatte Uli eine wirklich tolle Souterrain-Unterkunft angelegt.



Ulis Pausenplatz

Das Westfalenhaus war speziell: Anfahrt mit sehr wenig Schnee, gewöhnungsbedürftiger Hüttenwirt, aber tolle Infrastruktur.

Am vierten Tag gab es aufgrund des Schneemangels nur ein Ziel: den Längentaler Weißer Kogel (3.217 m). Wir waren wegen des zunächst schlechten Wetters fast schon am Umkehren. Dann riss die Wolkendecke auf und auch die letzten Meter ausgesetzten Gratanstiegs konnten wir als Team bewältigen. Das Gipelfoto war jede Mühe wert.



Längentaler Weißer Kogel

Damit aber nicht genug. In der Abfahrt auf dem Längentaler Ferner gab es Bedingungen, wie man sie sich nicht besser wünschen konnte.

Wiedersehen auf der Winnebachseehütte

Der letzte Tag wurde lang und hielt manche Überraschung bereit. Wenig Schnee und Hitze im Aufstieg zum Winnebachjoch. Dann weg mit überflüssigem Equipment und erneuter Aufstieg zum Winnebacher Weißkogel. Skidepot und im Gänsemarsch den „Hügel“ rauf. Franz Josef und Reiner bildeten dabei ein über jeden Zweifel erhabenes Sicherungssandwich. Unsicherheit im Steilgelände konnte so gar nicht erst aufkommen. Ausblick, Sicherheit und Wohlfühlen waren daher bei mehr als 100 Prozent. Die Abfahrt war lohnend und das Ankommen (bzw. Wiederkehren) auf der Winnebachseehütte wie ein Familientreffen. Die Menschen machen eben den Unterschied. Wer dort noch nicht war: Unbedingt zeitnah nachholen!



Abstieg im Grünen

Es fehlte und folgte der Rückweg zu den Autos. Gruppenteilung und am Ende die Frage, wer sich für den vernünftigeren Weg entschieden hatte: Die einen zu Fuß über den Sommerweg mit den Skiern am Rucksack, die

anderen wechselweise Ski tragend und Ski fahrend, durch Latschen und Findlinge kämpfend, über Gebirgsbäche balancierend, Stürze mannigfaltig und kurios, und am Ende auch zu Fuß.

Das Fazit: positiv

Die Stimmung war bis zuletzt hervorragend, ernsthafte Schwierigkeiten gab es nicht, die Tourenplanung hatte fast durchgehend geklappt.



Tourenleiter Reiner

Der Verfasser möchte sich sehr herzlich bei der gesamten Gruppe für die tolle Kameradschaft, die erlebnisreichen Tage, den Zusammenhalt und die fantastische Zeit in den Bergen bedanken. An unseren Gruppenleiter Reiner Lechner geht zum Abschluss der ebenso sehr herzliche Dank für eine abwechslungsreiche Tourenwoche. Du hast uns mit deiner umsichtigen und entspannten, humorvollen und souveränen Art einzigartige Momente in den Bergen ermöglicht.

Text und Bilder: *Christian Götz*



Trekkingcamp in der Pfalz

Gut vorbereitet und ausgestattet mit allem erforderlichen Equipment für drei Tage Wandern und zwei Übernachtungen im Zelt starteten acht fröhliche Wanderer am 2. Mai vom Treffpunkt in Ramsen in den Pfälzer Wald hinein. Die Sonne schien, alle brachten Lust und Laune mit, auch mit etwas schwererem Gepäck zu wandern. So bewältigten wir bergauf, bergab unsere erste Etappe von gut 12 km – vorbei an Alpakas, Kälbchen, entlang des Eiswoogs, auf kleinen Pfaden, aber auch „richtigen“ Wegen durch den Wald.

Ein idyllischer, mit Holzspänen gepolsterter Zeltplatz, unser Trekkingcamp mitten im Wald nordöstlich von Enkenbach-Alsenborn mit sicherer Feuerstelle, zwei Toilettenhäuschen und in der Nähe einer Quelle, erwartete uns – und Hunger, dem abgeholfen werden konnte.

Das perfekte Stockbrot

Wer kennt nicht selbstgebackenes Stockbrot? So geht's: Die Zutaten – 450 g Mehl

(405er Weizen) + 1 Päckchen Trockenhefe + 2 Teelöffel Salz + ½ Teelöffel Zucker + 3 Esslöffel Olivenöl + ca. 230 ml Wasser – zu einem festen Teig verkneten und gut 30 Minuten in der Nähe des bereits lodernden Feuers abgedeckt ruhen lassen. Ausgerüstet mit einem Holzstecken muss nur noch jeder ein Stück der Teigwurst (gibt genau acht Teile) um die Spitze wickeln und festdrücken. Dann ab damit in Richtung Glut, langsam drehen, aber nicht hineinfallen lassen! Das Stockbrot schmeckte soooo lecker und wurde nur getoppt von aufgespießten Würstchen und Steaks.



Am Samstagmorgen weckten uns zum Sonnenaufgang die ersten Waldvögel und schnell kochte das Kaffeewasser auf den Gaskochern. Heute wollten wir eine 22-Kilometer-Strecke zu unserem nächsten Zeltplatz bei Drehenthalerhof angehen – so der Plan A.

Ein Gewitter zieht auf

Doch dann wurde die Gewitterwarnung für den Abend Stunde um Stunde konkreter. Claudia, unsere bewanderte Pfalzkennerin, änderte flexibel die Tour und es trat Plan B in

Kraft: auf zur Mehlinger Heide. Wie? Eine Heidelandschaft mit ganz viel Sand mitten in der Pfalz? Mein Tipp: Wer sie noch nicht kennt, sollte sie kennenlernen, die größte Heide Süddeutschlands und ein beeindruckendes Natur- und Vogelschutzgebiet. Immerhin 16 Kilometer bekamen wir so zusammen.



Gegen Abend verdunkelten sich dann die Wolken stetig, die Windböen kamen heftiger und aus der zweiten Nacht im Zelt wurde aus Sicherheitsgründen gemäß Plan B eine Nacht im „Blechhammer“, so der Name unseres Hotels. Abbrechen und nach Hause fahren kam nicht in Frage, schließlich freuten wir uns auf unseren dritten Wandertag.

Und während uns im Restaurant köstliches Essen serviert wurde, versuchte eine Misteldrossel ihre Brut satt zu kriegen, die im Nest in einem Strauch direkt am Hotelfenster auf sie wartete. Ein ganz schöner Stress! Aber für uns faszinierend zu beobachten.



Am Sonntagmorgen schien wieder die Sonne. Ein leckeres Jeder-gibt-was-dazu-Frühstück erwartete uns an einem wackligen Baumtisch. Wir wanderten auf dem nördlichen Teil des Hinkelsteinwegs mit besonderer Kennzeichnung („Nein das ist kein Kaktus!“). Es gab viel hölzerne „Kunst“ im Wald in Form von Adlern, Bären, Füchsen und allerlei Phantasiewesen zu bestaunen. Wir begegneten lebenden und leider auch überfahrenen Blindschleichen, die Restbestände aus dem Rucksack garten wir im Deckel der Gaskocher auf der Treppe des Dorfplatzes in Höringen und nicht zuletzt stießen wir auf einen mit flüssiger Stärkung gefüllten „Zwitscherkasten“ mitten im Wald.

Ein weiterer fröhlicher Wandertag mit einer 21-Kilometer-Strecke den wir mit einer Schlusseinkkehr im Flammkuchenhaus krön-



ten. Was es mit Claudias bestens ausgeklügeltem „Auto-Hütchenspiel“ auf sich hat, verraten wir nicht. Das wissen nur die Mitwanderer des Trekkingcamps 2025.

Text: Marina Aumann

Bilder: Claudia Endriss, Oliver Heil

Die kleine Heidegeschichte

Bis 1912 war das Gebiet um Mehlingen vollständig mit Wald bedeckt. Dann trat die Gemeinde ein 92 Hektar großes Areal an das damals noch kaiserliche Heer für einen Exerzierplatz ab. 1937 erfolgten großflächige Rodungen und ab 1938 erste Truppenübungen. Der militärische Übungsbetrieb mit ständigen Bodenverletzungen förderte die Entstehung der Heide. Es bildete sich ein Mosaik aus vegetationsfreien Sandflächen, Grasfluren, Strauchheiden und Waldbeständen. Nach dem

2. Weltkrieg übernahmen die französischen Streitkräfte die Fläche. Nach ihrem Abzug 1992 konnte sich das Gebiet relativ ungestört zu einem wertvollen Lebensraum für Pflanzen und Tiere entwickeln. Heute umfasst das Naturschutzgebiet Mehlinger Heide über 400 Hektar, davon ein gutes Drittel Heidelandschaft, die durch fortwährendes mechanisches Abtragen kleiner Teilflächen ständig verjüngt und somit erhalten wird.



Schwäbische Alb: In diesem Jahr mit Sonnenschein

Was im vergangenen Jahr in Regen, Dunst und Nebel verborgen blieb, konnte in diesem Jahr bei Sonnenschein und klarer Sicht bestaunt und bewundert werden. Claudia Endriss bot erneut Wanderungen ums Nägelehaus bei Albstadt auf der Schwäbischen Alb an. Die Wandergruppe setzte sich aus hartgesottenen „Wiederholungstäterinnen und -tätern“ sowie „Neulingen“ zusammen.

Zollernburg Panorama Wanderweg, ca. 10 km

Am 28. Mai trafen wir uns zur Mittagszeit im Nägelehaus, unserer Unterkunft für die nächsten Tage. Im Restaurant gab es ein freudiges Wiedersehen der einen bei Kaffee und Kuchen und ein neugieriges Beäugen der „Neuen“. Schon bald starteten wir zur ersten Wanderung auf dem Zollernburg Panorama Wanderweg. Der Rundweg mit großartigen Blicken auf die bei sonnigem Wetter weithin

sichtbare Burg Hohenzollern, eine der markantesten Burgen der Schwäbischen Alb, brachte alle zum Staunen. Vom Zeller Horn aus hat man die beste Postkartenperspektive auf die heute noch gelegentlich von den Hohenzollern genutzte Stammburg. Gegen Abend konnten wir sie in einem ganz besonderen Licht erleben.

Zurück im Nägelehaus ging es bald zum Abendessen. Allseits konnte man lobende Worte über die schmackhaften regionalen Gerichte und die großen Portionen vernehmen.

Vom 24 Meter hohen Aussichtsturm Raichberg, direkt hinter dem Nägelehaus gelegen, genossen einige die Aussicht auf die Schwäbische Alb bei Sonnenuntergang und einem Gläschen Wein. Auch den Sonnenaufgang um 6:33 Uhr mit Rundumsicht ließen sie sich nicht entgehen.

Von Talheim auf dem Albsteig/Nordrandweg am Mössinger Erdrutsch vorbei, ca. 20 km

Am nächsten Tag fuhren wir mit den Autos nach Talheim. Von dort aus ging es auf dem HW1, auch „Albsteig“ oder „Nordrandweg“ genannt, am spektakulären Mössinger Erdrutsch entlang. Dieser Abschnitt des Albsteigs ist ein echtes Highlight, sowohl landschaftlich als auch geowissenschaftlich. Am 12. April 1983 waren auf einer Breite von 500 Meter vier Millionen Kubikmeter Gesteinsmasse zu Tal gerutscht. Es war eine Freude, auf größtenteils naturbelassenen Pfaden oberhalb des Bergrutsches entlangzuwandern, auch wenn auf den schmalen Pfaden stellenweise Trittsicherheit erforderlich war. An zahlreichen Aussichtspunkten konnten wir unsere Blicke über Mössingen und das Rutschgebiet schweifen lassen. Besonders begeisterten uns ganze Felder von intensiv duftendem Bärlauch, eine willkommene Würze für die mitgebrachten Picknickbrote. Nach einer Wanderung von gut 20 km fuhren wir von Jungingen zurück zum Nägelehaus, wo ein köstliches Abendessen mit Maultaschen und Käsespätzle auf uns wartete.

Schlossfelsenpfad und Wacholderhöhe, ca. 24 km

Claudia hatte sich in diesem Jahr (aus gesundheitlichen Gründen) für ein außergewöhnliches Wanderoutfit entschieden und sich mit Handschuhen, langen Hosen, langärmliger Jacke, Tuch, Sonnenbrille und Sonnenhut bekleidet. Stets mit Blick voraus auf den weithin sichtbaren Schirm mit UV-Abschirmung, den sie vor sich hertrug und der sie vor der prallen Sonne schützen sollte, wanderten wir ihr hinterher. Einige von uns fühlten sich bei diesem Anblick an das Bild „Der Sonntagsspaziergang“ von Carl Spitz-

weg erinnert; anderen kam eher Claude Monets „Frau mit Sonnenschein“ in den Sinn. Egal welcher Vorstellung wir anhängen, nach dem Frühstück mit dem allmorgendlichen „Run“ auf die Körnerbrötchen starteten wir zum Schlossfelsenpfad und zur Wacholderhöhe, zwei weiteren Traufgängen.



Der Schlossfelsenpfad ermöglicht vorne an der Hangkante Blicke in die Weite und in die Tiefe. Wo die Alb sanft ansteigt, dominieren Wacholderheiden und blühende Wiesen. Unser Wanderweg führte uns mal durch Wald, mal am Felsen an der Traufkante entlang. Bald schon erreichten wir die Wacholderhöhe mit ihren charakteristischen Wacholderheiden, prächtigen Silberdisteln, Orchideen, Felsformationen und wunderbaren Fernsichten. Das war Wandergenuss in Reinform!

Südrandweg HW2, Thiergarten bis Sigmaringen, ca. 18 km

Am vorletzten Tag ging es nach dem Frühstück nach Sigmaringen und weiter mit dem Bus nach Thiergarten. Die Wanderung zurück

nach Sigmaringen, eine Etappe des Schwäbischen Alb-Südrandwegs (HW2), führte uns über Waldwege und schmale Pfade hoch über der Donau entlang und begeisterte uns mit Aussichtspunkten ins tief gelegene Donautal. Neben den Besonderheiten in der Natur gab es an diesem Tag auch kulturelle Sehenswürdigkeiten wie den Amalienfelsen und die Teufelsbrücke zu bestaunen. Der Amalienfelsen mit der Inschrift aus dem Jahr 1841 erinnert an die großzügige Wohltäterin Fürstin Amalie Zephyrine von Hohenzollern-Sigmaringen. Sie kümmerte sich um die Belange der armen Bevölkerungsschichten aus Inzigkofen und war Förderin der örtlichen Dorfschule.



In Sigmaringen angekommen hatten wir noch Zeit für einen Spaziergang durch die Stadt und einen Blick auf das imposante Schloss und die malerische Altstadt. Unser letztes schwäbisches Abendessen nahmen wir im Brauwerk Zoller Hof ein, einem historischen Marstall, direkt unter Schloss Sigmaringen gelegen.

Hossinger Leiter, ca. 9,5 km

Wie üblich trafen wir uns auch am letzten Tag um 8:30 Uhr zum Frühstück und nutzten die Gelegenheit, Claudia ganz herzlich für die wunderbaren Tage zu danken. Für den Abschiedstag hatte sie einen weiteren Höhepunkt aus-

gewählt, den Premiumrundwanderweg „Hossinger Leiter“. Dieser abwechslungsreiche Weg beeindruckte mit wunderbaren Ausblicken von der felsigen Traufkante bis in den Schwarzwald und sogar bis zu den Alpen. Botaniker konnten sich an den blühenden Wiesen und beeindruckenden Pflanzen begeistern, die selbst in den steil abfallenden Felswänden Halt finden. Auf dem Weg konnten wir eine verwunschene Höhle sowie eine keltische Wallanlage bestaunen - und natürlich die Hossinger Leiter, eine Mischung aus Wanderweg und leichter Kletterei. Wir gingen über einen steilen Steig, über eine Eisenleiter und Treppenstufen, die in den Fels eingelassen waren.



Nach dieser beeindruckenden Tour nahmen wir bei einer deftigen Vesper in der Brunnen-talhütte Abschied von der Schwäbischen Alb und auch Abschied von der Gruppe. Hüftprobleme, Blasen an den Füßen und Stöhnen waren längst vergessen. Auch die von Gerät zu Gerät schwankenden Tageskilometer spielten nun keine Rolle mehr. Stattdessen der Wunsch an Claudia: Im nächsten Jahr gerne wieder Wandern auf den Traufgängen!

Text: Margret Fischer

Bilder: Claudia Endriss, Margret Fischer

Auch 2026 bietet Claudia Endriss diese Tour wieder an, nachdem sie in diesem Jahr innerhalb kürzester Zeit ausgebucht war. Die Beschreibung ist auf der Sektions-Homepage zu finden.







Traditioneller Alpinismus

Vortrag | Simon Messner | 16.11.2025
 Alte Lokhalle | Mombacher Str. 78-80, 55122 Mainz
 Beginn: 18:00 Uhr | Eintritt: 23,- Euro




Tickets und weitere Infos
 zum Großvortrag von Simon Messner finden Sie über den QR-Code oder unter:
<https://dav-mainz.de>





Wandern auf Langlaufloipen im Geo-Naturpark „Frau-Holle-Land“

Am 26. Juni starteten die Seniorinnen und Senioren der Sektion Mainz zu einer mehrtägigen Wanderung am Hohen Meißner im Norden des Osthessischen Berglands. 16 Teilnehmer landeten in Velmeden im Landhotel Hubertus und wollten nach langer Anfahrt am liebsten sofort mit dem von Brigitte Bernburg zusammengestellten Bündel von Wanderungen starten. Aber welche Rollen spielen Loipen zu dieser Jahreszeit und was hat Frau Holle damit zu tun?

Nun, Frau Holle ist für das Wetter insgesamt verantwortlich, nicht nur für den Schnee, den sie aus ihren Kopfkissen schüttelt – und das bekamen wir gleich unangenehm zu spüren. Die Vorhersage verhieß mit zwei Gewitterfronten nichts Gutes für die erste Schnupper-tour. Aber die Zeit dazwischen sollte reichen, um den Hohen Meißner mit seiner grandiosen Aussicht zum Großen Inselsberg (Thüringer Wald), die Kuppenrhön mit der Wasserkuppe, den Vogelsberg, Knüll, Kellerwald und Ha-bichtswald genießen zu können.

Fast wäre die Planung aufgegangen, hätte uns der Bus nicht zunächst einfach stehen gelassen und erst nach einem Anruf in der Zentrale doch noch zum Ausgangspunkt der Tour gefahren. So verloren wir die entscheidenden trockenen 15 Minuten und wurden tüchtig nass. Der zweite Regenschauer war dann sogar noch heftiger, unterstützt durch stürmischen Wind, der die Schirme umdrehte.



Tag 2: Zwischen Mohnblumen und Frau-Holle-Teich

Schon wieder Frau Holle mit schlechter Laune beim Start zur zweiten Wanderung. Aber alle waren voller Optimismus, lockten doch blühende Mohnfelder. Brigitte warnte allerdings vor zu hohen Erwartungen: Die Mohnblüte am Meißner werde touristisch – sicher zu Recht – „jahrmärktmäßig“ vermarktet, sodass auch das eine oder andere zum Essen und Trinken zu finden wäre. Wahrscheinlich wären wir aber schon zu spät, die bunten Felder vielleicht mehr grün als bunt. Also abwarten.

Wir folgten dem „Panoramaweg“ durch den Bergwildpark nach Germerode. Schüchternes Tröpfeln. Über eine Wiese, dann am Waldrand entlang und zur Belohnung Kirschen satt. Knackig, ohne Würmer und zuckersüß. Die schien niemand zu ernten, der Baum musste froh sein, dass er seine Früchte nicht umsonst erzeugt hatte.

So erreichten wir den ersten Höhepunkt des heutigen Wandertages: Die Mohnfelder, (normalerweise) ein pinkfarbenes Naturschau-

spiel mit Millionen von Blüten. Aber die Befürchtungen bestätigten sich, die Blütezeit war bereits vorbei. Seit 2018 bauen zwei Bauern hier mit Genehmigung der Bundesopiumstelle morphinarme Mohnsorten an. Wanderwege führen durch die bisher 29, in diesem Jahr sogar 40 Hektar großen Felder.

Dass das Ereignis viele Besucher anlockt, zeigte sich schon am Ortseingang und an den riesigen Parkflächen um den kleinen Ort mit knapp 770 Einwohnern. Am Umsatz beteiligten wir uns nur mit einer Tasse Kaffee und natürlich Mohnkuchen im Mohn Café, das nach mehreren Erweiterungen jetzt *Mohn-tenne* heißt. Kaffee und Mohnkuchen: lecker. Auf die Mohnbratwurst verzichteten wir und das Bett im Hotel war uns auch lieber als ein mitten im Feld errichtetes Strohbett unter freiem Himmel.

Es ging nun aufwärts mit den Temperaturen und die Sonne blieb uns treu. Wir landeten in Schwalbenthal, einer ehemaligen Bergarbeitersiedlung am südöstlichen Steilhang des Meißners. Hier öffnete sich ein weiterer Blick in andere Gebiete, die ein Teil der Wanderer

schon erobert hatte. Weiter liefen wir auf einem Waldpfad des Premiumweges P1 unterhalb der Stinksteinwand.

Ziel und zweiter Höhepunkt an diesem Wandertag war der Frau-Holle-Teich. Von diesem verwunschenen Gewässer geht eine tiefe Ruhe aus. Starke positive Kräfte werden ihm nachgesagt. Die Brüder Grimm besuchten einst den Teich, der schon vor 2.000 Jahren eine Kultstätte gewesen sein soll. Hier entstand „Frau Holle – das Märchen von Goldmarie und Pechmarie“. Der Sage nach soll der Teich unendlich tief sein und auf seinem Grund Frau Holles silbernes Schloss stehen. Eine Figur am Rand des Teichs hält ein Kopfkissen in der Hand, mit dem sie die Schneeflocken im Winter verteilt.

Tag 3: Durch den Frankershäuser Karst

Am nächsten Tag brachte uns der Bus auf die Ostseite des Hohen Meißners zum Startpunkt für unsere Runde auf dem Premiumwanderweg „Frankershäuser Karst“.

Er führt durch das Naturschutzgebiet der Kripp- und Hielöcher und über Magerrasen am Fuße des Hohen Meißners. Die Hielöcher

darf man allerdings nicht begehen, denn ein Erdfalltrichter hatte 1958 ein ganzes Kuhge-spann verschlungen. Der Karst ist ein Relikt des vor etwa 250 Millionen Jahren existierenden Zechsteinmeeres. Die Ablagerungen bestehen zu einem Großteil aus Gips und Steinsalz und enthalten große Hohlräume. Die karge Landschaft beherbergt eine besondere Flora und Fauna, die sich an die extremen Bedingungen angepasst hat.

Ein idyllisch gelegener kleiner See tauchte auf, über den ein Fischreiher wachte, der aber schnell flüchtete, als wir näher kamen. Ein idealer Ort für eine kleine Rast. Etwas versteckt ein Grenzstein, über dessen Bedeutung wir vergeblich rätselten. Selbst Google half nicht weiter.

Eine Einkehrmöglichkeit besonderer Art gab es in Wolfterode: Ein Platz unter Bäumen mit Tischen und Schirmen, Kühlschränken mit Getränken, Regalen aller Art, mit Essbarem und alles zur Selbstbedienung und Bezahlung nach eigenen Vorstellungen. Was fehlte: Toiletten. Brigitte schlug deshalb schon vor der Einkehr vor, dass jeder sich ein stilles Örtchen suchen sollte – Damen hinter Büschen, Herren hinter Bäumen. Es funktionierte.



Auf der Rückfahrt konnten wir den Busfahrer überzeugen, direkt vor unserem Gasthof zu halten – mehr Zeit für das Wanderabschluss-bier (WAB).

Tag 4: Von der Totenkirche in ein kleines Paradies

Am vierten Wandertag starteten wir an der Kirchenruine Abterode, der sogenannten „Totenkirche“. Der P23 verläuft direkt durch die Überreste der Pfarrkirche aus dem 14. Jahrhundert. Nach Auflösung des Konvents diente sie weiterhin für Leichenpredigten – daher ihr Name. Heute ist die Ruine denkmalgeschützt, mit einer besonderen Atmosphäre und angenehm kühl.



Auf mehrheitlich schattigen Wald- und Wiesenpfaden gelangten wir ins Höllental. Entlang der kühlenden Berka, einem Flüsschen, das am Hohen Meißner entspringt, erreichten wir einen Pfad, der auf der anderen Tal-seite hinauf zur Ruine Bilstein führt. Ein steiler Aufstieg, der sich für die Reste der Burg nicht lohnte. Der Ausblick davor bot allerdings einen tollen Blick ins malerische Höllental, Richtung Hoher Meißner und zum Gasthaus Frau Holle. Das alleinstehende Anwesen von 1893, im regionaltypischen Fachwerkstil gebaut, schmiegt sich an eine bewaldete Bergflanke und grenzt an das Naturschutzgebiet Bilstein – ein kleines privates Paradies, das am Wochenende auch für Liebhaber und Genießer von selbstgebackenen Kuchen geöffnet ist. Die Gastgeber waren überaus freundlich und hilfsbereit. Direkt vor dem Haus befindet sich sogar die Bushaltestelle „Frau Holle“. Ein schneller Heimweg war garantiert.

Tag 5: Über den Hohen Meißner

Schließlich stand am letzten Wandertag die Überquerung des Hohen Meißners an. Hier versuchten wir, so weit wie möglich unter dem Sonnenschutz der Bäume zu laufen. Von Schwalbenthal aus ging es über den Kalbepfad. Große Blockmeere aus Basalt lagen direkt am Weg bis hinauf zur „Kalbe“, einer 720 Meter hohen Basalthalde, höchster Aussichtspunkt im Osten des Hohen Meißners. Bei guter Sicht, wie heute, kann man den Brocken im Harz sehen.

Bis in die 1970er Jahre wurde am Meißner Braunkohle abgebaut. Dadurch entstand der Kalbesee, unterhalb der Kalbe im Westen. Aus einer seit 400 Jahren glimmenden Braunkohle-Brandstelle entweicht durch Bodenspalten Schwefelgeruch aus dem Unter-



grund. Er kann mit feiner Nase gerochen werden. Daher der Name „Stinksteinwand“.

Aufgrund der extremen Temperaturen war die Suche nach neuen Wegen mit Hilfe der Kategorie „Winter/Langlauf“ auf der Alpenvereinnaktiv-App erfolgreich. Brigitte war auf die glorreiche Idee gekommen, Langlaufloipen einzubauen. Sie haben mindestens zwei Vorteile: Die Wege sind fußfreundlich, kühlend und „grasgrün“ und sie liegen weitgehend im Schatten des Waldes, denn im Winter würde die Sonne die gespurten Loipen sonst schnell wegschmelzen. Positiver Nebeneffekt: Das Gras auf den Wegen war hochgewachsen, wunderbar zu begehen, reinigte gleichzeitig unsere Schuhe und kein Langläufer protestierte, dass wir in der Spur liefen.

Wir überquerten das weitläufige Meißner-Plateau zum höchsten Punkt, die Kasseler Kuppe (753 m). Wer einen weiten Ausblick erwartet hatte, wurde enttäuscht. Hier gibt es keine Bergspitze, sondern nur eine weite Wiesenfläche, die von Wald umgeben ist. Immerhin

wurden zwei markante Monumente auf der Hochebene dieser Kuppe errichtet: Der Kasseler Stein (754 m) markiert den höchsten Punkt des Berges und ist ein Trigonometrischer Vermessungspunkt; Gerlings Stein (749 m) erhielt seinen Namen nach dem Astronomen und Mathematiker Christian Ludwig Gerling, der von hier aus umfangreiche Messungen durchführte.

Wir wechselten zum Premiumweg 8, der uns nach Weißenbach führte, das Ende der heutigen Hitzepartie. Ein idealer Ort, um auf ein Anrufsammeltaxi zu warten, ist hier der Hofladen: schön kühl und preiswert, leckere Käsespezialitäten und natürlich die Ahle Wurst, eine nordhessische Spezialität. Luftgetrocknet oder leicht kaltgeräuchert ähnelt sie der Salami. „Ahle“ bedeutet alt, denn die Wurst reift oft mehrere Monate, teilweise sogar über Jahre.

Tag 6: Es geht nach Hause

„Jeder Urlaub geht einmal zu Ende“ – der übliche Spruch am Ende eines Reiseberichts. Das Packen ist nicht so sorgfältig wie bei der Anfahrt, einfach nur in den Koffer schmeißen.

Jetzt stellt man auch fest, was man nicht gebraucht hätte, aber wer weiß das schon vorher.

Beim Warten blieb Zeit für ein Resümee: Es war eine wunderschöne Tour mit großartigen Blicken in eine eindrucksvolle Landschaft. Das Quartier: prima ausgesucht. Guter Zusammenhalt der Gruppe, alle bedachten die anderen. Herrliche Wanderwege, durchaus herausfordernd bei so manchem Aufstieg.

Besonders hervorzuheben ist die Führung von Brigitte, die flexibel genug war, um Alternativen anzubieten, denn die waren bei den hohen Temperaturen notwendig. Jeder wünscht sich im Urlaub schönes Wetter und viel Sonnenschein – aber so viel? Hitze über 30 Grad brachte uns ins Schwitzen und so war jeder dankbar, wenn die Wege weitgehend im Wald verliefen.

Auf Wiedersehen bis zum nächsten Mal!

Text: Dietmar Rodewald, Brigitte Berneburg

Bilder: Dietmar Rodewald





„Karibisch? Nein, Karnisch!“ – Sechs Tage auf dem Höhenweg zwischen Österreich und Italien

Eine Woche auf einem der schönsten Weitwanderwege der Alpen: Beeindruckende Panoramen, klare Bergseen, gemütliche Hütten und eine tolle Gruppe prägten diese DAV-Tour und machten sie zu einem besonderen Erlebnis.

Ein Weg voller Geschichte und Weitblicke

Der Karnische Höhenweg – auch als „Friedensweg“ bekannt – verläuft auf etwa 150 Kilometern entlang der österreichisch-italienischen Grenze. Die Route folgt historischen Frontwegen des Ersten Weltkriegs, passiert zahlreiche Schützengräben und Überreste alter Stellungen und führt durch hochalpine Landschaften mit beeindruckenden Ausblicken auf die Sextner Dolomiten, die Julischen Alpen und die karnischen Berge. Die sechstägige Tour führte uns von Sillian bis zur Valentinalm – ein landschaftlich und historisch besonders abwechslungsreicher Abschnitt.

Nach einer längeren Schlechtwetterperiode in den Alpen startete die Tour am 10. August bei stabilem, sonnigem Wetter. Bereits die erste Etappe von Sillian zur Sillianer Hütte bot einen anspruchsvollen Auftakt mit 1.300 Höhenmetern im Anstieg – dank schattiger Waldpassagen jedoch gut zu bewältigen. Oben angekommen, eröffnete sich ein erster Blick auf die Drei Zinnen.



Die Gruppe bestand aus sieben engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich rasch zusammenfanden. Am Abend sorgte das gemeinsame Kartenspiel „Herzblatt“ für lustige Runden – ganz unabhängig vom Spielergebnis.

Landschaftliche Vielfalt und sportliche Herausforderungen

Die folgenden Tage verbanden sportliche Anforderungen mit landschaftlichen Höhepunkten. Auf dem Weg zur Obstanserseehütte begegnete die Gruppe unerwartet einer kleinen Herde Alpakas – eine Szene, die eher an Südamerika erinnerte. Am gleichnamigen See wagten einige ein kurzes Bad im kalten Wasser, andere bestaunten die Tretboote.



Die sogenannte Königsetappe von der Porzehütte zum Hochweißsteinhaus stellte mit 18 Kilometern und 1.400 Höhenmetern im Aufstieg die größte Herausforderung dar. Trotz hoher Temperaturen wurde auch dieser Abschnitt dank guter Vorbereitung und Teamgeist erfolgreich gemeistert. Nach über neun Stunden Gehzeit erreichte die Gruppe erschöpft, aber zufrieden, das Tagesziel.

Genuss und Einblicke in das Leben auf der Hütte

Neben den sportlichen Aspekten bot die Tour auch viele genussreiche Momente. Besonders in Erinnerung bleibt der Aufenthalt an der Wolayerseehütte, malerisch gelegen an einem türkisgrünen See mit Panoramablick auf die umliegenden Felswände. Hier gab es nicht nur beste Küche, sondern sogar Massagen – die eine Hälfte der Gruppe nutzte dieses Angebot, die andere zog es erneut ins Wasser.

An einer der Hütten konnten wir eine Helikopteranlieferung miterleben – ein interessantes Beispiel dafür, wie die Versorgung in abgelegenen Regionen organisiert wird. Es wurde einmal mehr deutlich, welchen Aufwand es bedeutet, frische Lebensmittel in diese Höhenlagen zu bringen.

Am sechsten Tag führte die letzte Etappe hinunter zur Valentinalm. Mit der Vorfreude auf eine Dusche und eine kühle Erfrischung erreichten wir unser Ziel bereits zwei Stunden vor Plan. Dort wartete schon der Taxifahrer, der wie wir die Zeit lieber in den Bergen verbracht hatte.

Fazit

Der Karnische Höhenweg zeigt die Alpen von einer ihrer eindrucksvollsten Seiten: markante Berglandschaften, klare Seen, historische Pfade und gut geführte Hütten machen ihn zu einem besonderen Ziel für erfahrene Bergwandernde. Die Tour war geprägt von guter Stimmung in der Gruppe, idealem Wetter und einer abwechslungsreichen Routenführung – und weckte bei vielen die Lust auf weitere Mehrtagestouren.

Text & Bilder: *Ralph Demuth*

Funktionen und Kontakte

Vorstand			
1. Vorsitzende	Sonja Haug	sonja.haug@dav-mainz.de	0177-7437442
2. Vorsitzende	Hella Brandt-Lennartz	hella.brandt-lennartz@dav-mainz.de	
Schatzmeister	Jörg Meyer-Scholten	joerg.meyer-scholten@dav-mainz.de	
Schriftführer	Damian Andreas Kaluza	damian.kaluza@dav-mainz.de	
Ausbildungsreferentin	Ellen Müller-Taschinski	ellen.mueller-taschinski@dav-mainz.de	06131-240372
Jugendreferentin	Laurena Bender	laurena.bender@dav-mainz.de	

Ehrenrat			
	Thomas Brugger	thomas.bugger@dav-mainz.de	
	Peter Hirsch	peter.hirsch@dav-mainz.de	
	Sonja Haug	sonja.haug@dav-mainz.de	

Referent*innen/Verantwortliche			
Ausbildungsreferentin	Ellen Müller-Taschinski	ellen.mueller-taschinski@dav-mainz.de	
Referent Wandern	Thomas Lenhart	thomas.lenhart@dav-mainz.de	
Referent Wandern Alpin	Jürgen Hilf	juergen.hilf@dav-mainz.de	
Referent Bergsteigen/Hochtouren/Klettersteig	Dr. Jochen Göttelmann	jochen.goettelmann@dav-mainz.de	
Referentin Alpinklettern/Sportklettern outdoor	Dr. Annette Schorr	annette.schorr@dav-mainz.de	
Referent Sportklettern indoor	Markus Sehn	markus.sehn@dav-mainz.de	
Referentin Natur- und Umweltschutz	Katja Franiek	katja.franiek@dav-mainz.de	
Referent Morgenbachtal	Heinz Nold	heinz.nold@dav-mainz.de	
Jugendreferentin	Laurena Bender	laurena.bender@dav-mainz.de	
Stellv. Jugendreferent*innen	Tim Lauer, Leonidas Zein	jugend@dav-mainz.de	
Kindergeburtstage	Monica Heuser, Tim Lauer	kindergeburtstage@dav-mainz.de	
Referent Hütten	Stefan Franke	stefan.franke@dav-mainz.de	
Referent Wege Pitztal	Jörg Ladiges	wegewart@dav-mainz.de	
Alpinkurse Kaunergrathütte	Peter Kaesehagen	peter.kaesehagen@dav-mainz.de	

Hüttenwart Kaunergrathütte	Stefan Franke	stefan.franke@dav-mainz.de	
Wegewart Wanderweg um Mainz (KMH)	Ralph Heinrichs	ralph.heinrichs@dav-mainz.de	
Referent Kletterhalle	Timo Augstein	timo.augstein@dav-mainz.de	
Kletterhalle – Kursverwaltung	Helmut Karbach	kletterkiste@dav-mainz.de	
Kletterhalle – Routenbau	Andreas Witzsche	andreas.witzsche@dav-mainz.de	
Kletterhalle – Hallenbetreuer*innen	Patrycja König	patrycja.koenig@dav-mainz.de	
Newsletter	Laurin Lingstedt	laurin.lingstedt@dav-mainz.de	
Öffentlichkeitsarbeit Kletterhalle	Helmut Karbach	helmut.karbach@dav-mainz.de	
Redaktion Mitteilungsheft	Oliver Heil	redaktion@dav-mainz.de	
Webmaster dav-mainz.de	Andreas Böttcher Max Duckwitz	webmaster@dav-mainz.de	
Webmaster kletterkiste-mainz.de	Helmut Karbach	helmut.karbach@dav-mainz.de	
Webmaster kaunergrathuette.at	Gerlinde Dahm	gerlinde.dahm@dav-mainz.de	
Webmaster jdav-mainz.de	Tim Lauer	tim.lauer@dav-mainz.de	
Social Media Team	Carina Schupp Max Duckwitz	social@dav-mainz.de	
Vortragswart*in	N.N.		

Gruppen			
Junge Wandergruppe	Nina Moghareh-Abed	nina.moghareh-abed@dav-mainz.de	
Wandergruppe	Thomas Lenhart	lenhart.thomas@t-online.de	
Seniorenwandergruppe	Brigitte Berneburg Bettina Waldow	brigitte.berneburg@dav-mainz.de bettina.waldow@dav-mainz.de	
Klettergruppe Ü27	Carina Schupp Max Duckwitz	klegru@dav-mainz.de	
Windelclimbergruppe	Monika und Dr. Jochen Göttelmann	monika.goettelmann@dav-mainz.de	
DAV-Minis Mainz	Steffi und Dr. Dr. Eik Schiegnitz	schiegnitz@gmx.com	
Chamäleons	Dr. Anne Legler Wiebke Kött	chamaeleons@dav-mainz.de	
Mountainbikegruppe	Johannes Geib	johannes.geib@dav-mainz.de	
Jugendgruppen		findet ihr auf Seite 54	

Weitere Funktionen			
Geschäftsführerin	Petra Lahnstein	petra.lahnstein@dav-mainz.de	06131-68 88 29
Mitgliederverwaltung (Di 10 – 13 und Do 16 – 19 Uhr)	Heike Gebhardt	info@dav-mainz.de	06131-68 88 29
Buchhaltung	Jutta Franke	jutta.franke@dav-mainz.de	06131-68 88 29
Geschäftsstellen- mitarbeiterin	Monica Heuser	monica.heuser@dav-mainz.de	06131-68 88 29
AV-Haus Hauswart	Herbert Rühl	hauswart@dav-mainz.de	
Bücherwartin (Bibliothek: Mi 18:00 – 19:30 und Do 18:00 – 19:00 Uhr)	Felicitas Steffens	bibliothek@dav-mainz.de	
Materialwart outdoor	Thomas Brugger	thomas.bugger@dav-mainz.de	
Lawinenausrüstung, Ausleihe & Verwaltung	Hans-Jürgen Schäfer	schaefcomp@t-online.de	
Justiziar und Archivar	Rolf Lennartz	hella.brandt@t-online.de	
Ansprechpartnerin PSG	Elke Lederer	elke-lederer@dav-mainz.de	
Klimaschutz- koordinatoren	Dr. Sven Haroth Fynn Hendrichs	sven.haroth@dav-mainz.de fynn.hendrichs@dav-mainz.de	
Sachkundige Personen für persönliche Schutz- ausrüstung (PSA) im Bergsport und Routenbau	Leonard Kesting Kai Lenz	leonard.kesting@dav-mainz.de kai.lenz@dav-mainz.de	
FSJler*in/BFDler*in	N.N.	fsj@dav-mainz.de	
Digitalkoordinator	Helmut Karbach	support@dav-mainz.de	0171 2646809

Rechnungsprüfer			
	Marcus Schuth	marcus.schuth@ pls-steuerberater.de	
	Gerlinde Dahm	gerlinde.dahm@dav-mainz.de	

Beirat			
Justiziar und Archivar	Rolf Lennartz	hella.brandt@t-online.de	0179-5923768
	Helmut Karbach	helmut.karbach@dav-mainz.de	
Referent Hütten	Stefan Franke	stefan.franke@dav-mainz.de	
Alpinkurse Kaunergrat- hütte	Peter Kaesehagen	peter.kaesehagen@dav-mainz.de	
Referent Morgenbachtal (Sicherheitsbeauftragter)	Heinz Nold	heinz.nold@dav-mainz.de	
Referent Wandern	Thomas Lenhart	thomas.lenhart@dav-mainz.de	
Wegewart Wanderweg um Mainz (KMH)	Ralph Heinrichs	ralph.heinrichs@dav-mainz.de	
Referent Bergsteigen/ Hochtouren/Klettersteig	Dr. Jochen Göttelmann	jochen.goettelmann@dav-mainz.de	
Referent Sportklettern indoor	Markus Sehn	markus.sehn@dav-mainz.de	
Klimaschutzkoordinator	Fynn Hendrichs	fynn.hendrichs@dav-mainz.de	
Seniorenwanderwartin	Brigitte Berneburg	brigitte.berneburg@dav-mainz.de	
Jugendleiter	Rainer Schütze	rainer.schuetze@dav-mainz.de	
Jugendleiter	Dr. Bastian Zimmermann	mail@zimmermann-bastian.de	
Wegewart Pilztal	Jörg Ladiges	joerg.ladiges@dav-mainz.de	
Referentin Natur- und Umweltschutz	Katja Franiek	katja.franiek@dav-mainz.de	
Ü27 Klettergruppe	Carina Schupp	carina.schupp@dav-mainz.de	
Ausbauplanung	Oliver Bischof	oliver.bischof@dav-mainz.de	
Wandern Alpin	Jürgen Hilf	juergen.hilf@dav-mainz.de	
Referentin Alpinklettern/ Sportklettern outdoor	Dr. Annette Schorr	annette.schorr@dav-mainz.de	
Webmaster dav-mainz.de	Andreas Böttcher	webmaster@dav-mainz.de	
Referent Öffentlichkeitsarbeit	N N.		
Routenbau	Andreas Witzsche	andreas.witzsche@dav-mainz.de	
	Wolfgng Schaubbruch	wolfgang.schaubbruch@ dav-mainz.de	
Jugendleiter	Tim Lauer	tim.lauer@dav-mainz.de	

Neue Anschrift!?

Bitte nutzen Sie mein.
alpenverein.de, wenn sich
Ihre Anschrift, E-Mail-
Adresse, Bankverbindung,
Telefonnummer oder Ihr
Name geändert hat.
Alternativ können Sie uns
auch eine Mail schreiben
an info@dav-mainz.de.

Herzlichen Dank!



Redaktionsschluss Sektionsmitteilungen Frühjahrsausgabe

Letzter Abgabetermin für Texte, Fotos, Kurse und Touren, Datenänderungen, Informationen etc., die in der Frühjahrsausgabe erscheinen sollen, ist der 15. Februar 2026. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu redigieren, zu kürzen oder anderweitig zu bearbeiten.

Impressum

Herausgeber: Sektion Mainz des Deutschen Alpenvereins e.V.
Turmstr. 85, 55120 Mainz

Geschäftsstelle: Alpenvereinshaus,
Turmstr. 85,
55120 Mainz (Mombach)

Öffnungszeiten: Di 10:00 – 13:00 und
Do 16:00 – 19:00 Uhr

Telefon: 0 6131 – 68 88 29
Fax: 0 6131 – 62 58 90
E-Mail: info@dav-mainz.de
Internet: www.dav-mainz.de
www.kaunergrathuette.at
www.kletterkiste-mainz.de

**Kaunergrat-
hütte:** Hüttenwirtin
Martina Rimml-Dobler
Tel. +43 5413 20310
info@kaunergrathuette.at

Konto: IBAN DE02550606110000288500
BIC GENODE51MZ6

Redaktion: Oliver Heil
redaktion@dav-mainz.de

Layout: Stephan Schelenz
schelenz.design

Anzeigen: Oliver Heil
redaktion@dav-mainz.de

Druck: Druck: O.D.D. GmbH & Co. KG
Print + Medien, Bad Kreuznach

Auflage: 3.500 Exemplare

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

Erscheinung: 2 x jährlich (Ende März und
Ende September)

Titelbild: Klettermarathon in der Kletter-
kiste, Anton Pohlkemper

Artikel und Berichte mit Namensangabe geben die
Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der
der Sektion Mainz identisch sein muss.

Unsere Sektionsmitteilungen sind auf 100%
Recycling-Papier gedruckt.



Wir leben unterwegs



**Wir beraten Sie auf einer der
schwierigsten Routen ...**

... durch den Markt der Outdoor-Produkte!

SINE-MAINZ: Kompetent und unaufgeregt, ehrlich und professionell.
Weil wir wissen, von was wir reden. Weil wir mögen, was wir tun.
Weil wir Erfahrung haben. Selbst gemachte.

SINE-MAINZ GmbH + SINE|2
Jakobsbergstr. 6 + Graben 1
55116 Mainz

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 17 Uhr

06131-226681
info@sine-mainz.de
www.sine-mainz.de



DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post



ERPROBTE GLOBETROTTER 2nd Hand-WARE ZUM FAIREN PREIS

Seit 2021 findest du in allen Globetrotter Filialen 2nd Hand-Artikel, die in unserer Werkstatt geprüft, aufbereitet und mit 12 Monaten Gewährleistung ausgestattet wurden. Vom Trekking-Rucksack übers Retro-Fleece bis zum kaum benutzten Hightech-Kocher – sie alle sind mehr als bereit für ein zweites Outdoor-Leben.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSTRÜSTUNG UND SO EINFACH GEHT'S:

-  1. Komm mit deiner gut erhaltenen Markenausstattung in die Filiale.
-  2. Unser Fachpersonal überprüft deine Ausrüstung und macht dir ein faires Gutscheinangebot.
-  3. Du kannst deinen Globetrotter Gutschein gleich beim nächsten Einkauf einlösen.

NEUGASSE 15-19 | 65183 WIESBADEN
GLOBETROTTER.DE

Offizieller Handelspartner

