



# Sektion Mainz des Deutschen Alpenvereins e. V.

Sektionsmitteilungen

75. Jahrgang | Nr. 1 | März 2026

## Liebe Mitglieder,

Viele von euch sind gemeinsam mit uns beim Neujahrsempfang in das Bergjahr 2026 gestartet. In angenehmer Atmosphäre und guten Gesprächen konnten wir nicht nur auf das vergangene Vereinsjahr zurückblicken, sondern vor allem den Blick nach vorne richten.

2026 markiert für unsere Sektion eine ganz besondere Etappe: Wir befinden uns auf der Zielgeraden unseres Bauprojekts für eine größere Kletterhalle und ein modernes und funktionales Vereinsheim. Unsere bisherigen Kapazitäten stoßen bekanntermaßen längst an ihre Grenzen und allzu oft ist die Kletterkiste restlos überfüllt. Mit dem Neu-/Umbau schaffen wir nicht nur zusätzlichen Raum für Klettern, Training und Ausbildung, sondern setzen zugleich ein starkes Zeichen für die Förderung unseres Nachwuchses und in die Zukunft unserer Sektion.

Wir laden euch ein, diesen Weg aktiv zu begleiten. Mit euren Ideen, eurer Unterstützung und eurem Vertrauen. Kommt hierfür zu unserer Mitgliederversammlung am 6. Mai!

Eine besondere Freude ist es für mich, dass wir seit Dezember vergangenen Jahres die vakant gewordene Stelle der Geschäftsführerin wieder in kompetente Hände legen konnten. Mit Džana Mesanović haben wir eine äußerst tatkräftige und engagierte Persönlichkeit für diese verantwortungsvolle Aufgabe gewonnen. Liebe Džana, wir heißen dich in unserer Sektion herzlich willkommen und freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit!



Auch in dieser Ausgabe findet ihr wieder spannende Berichte von vergangenen Touren, Einblicke in unsere Ausbildungsangebote sowie Hinweise zu kommenden Veranstaltungen. Vielleicht entdeckt ihr

dabei eine neue Tourenidee, meldet euch zu einem Kurs an oder lasst euch inspirieren selbst aktiv in der Sektion mitzuwirken.

Möge die kommende Bergsaison unfallfrei, erlebnisreich und voller besonderer Momente sein. Momente, die uns innehalten lassen, wenn wir auf einem Gipfel stehen, ins Tal blicken und spüren, warum uns die Berge immer wieder aufs Neue faszinieren.

Herzlichst  
*Sonja Haug*

**Wir sind  
deine  
Friends  
in Sachen  
Equipment**



# Inhalt

## Informationen des Vorstands

- 3 Grußwort der 1. Vorsitzenden



### 6 Quo Vadis Kletterhalle und Alpenvereinshaus?

Aufbruch in eine neue Dimension – unser Brauprojekt

- 7 Save the Date: Mitgliederversammlung 2026
- 8 Vorstellung neue Geschäftsführerin
- 9 Herzlichen Dank für Ihre Spenden im Jahr 2025
- 10 Vereinsjubiläen
- 11 Neue Mitglieder
- 12 Wir trauern um unsere Verstorbenen
- 13 Trauer um Rolf Lennartz
- 13 Nachruf Holger Rech

## Klimaschutz

- 14 Unser Einsatz für den Klimaschutz

## Natur- und Umweltschutz

- 16 Natur erleben – Verantwortung übernehmen
- 17 Naturkundliche Führungen in und um Mainz

## Aus dem Sektionsleben

- 18 Fairness, Wertschätzung und ein respektvolles Miteinander
- 19 Neujahrsempfang 2026
- 20 Der neue Vortragswart stellt sich vor
- 21 Vortragsprogramm
- 23 Von der Mainzer Uni in die steilsten Hänge



### 24 Bilder verschwindender Landschaften

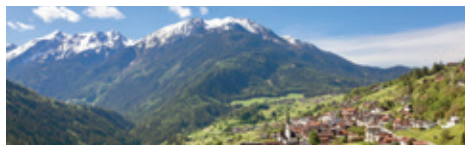
Künstler Jürgen Daut ist Chronist des Wandels.

- 26 Blick ins Archiv

## Heimatwandern

- 28 Wandermarathons in der Region

## Alpine Sektionsheimat



### 32 Bergwandern im Pitztal

So kann eine Woche voller großartiger Bergtouren aussehen.

- 41 Alpinausbildung

## Die Jugend in der Sektion

- 42 Vorwort der Jugendreferentin



### 44 Abenteuer Norwegen – die Tourenfrösche berichten

Zehn Tage Trekking von Hütte zu Hütte

- 52 Jugendleiter\*innen JDAV – Mainz
- 53 Jugendgruppen

## Ausbildung und Touren

- 54 Vorwort der Ausbildungsreferentin



### 55 Das Referat Klettersport stellt sich vor

Monika Purwin und Annette Schorr unterstützen mit Rat und Tat.

- 55 Martin Löhr verstärkt das Team
- 56 Lauena Bender ist jetzt auch Kletterbetreuerin

- 57 Grip & Grow – Neuer Frauenklettertreff Wiesbaden-Mainz
- 58 Ausbilder\*innen und Tourenleiter\*innen
- 60 Kurs- und Tourenangebot

## Gruppen in der Sektion

- 64 Wandergruppen

## Tourenberichte

- 66 Alpenüberquerung E5 Teil 1 – Variante Wallfahrtsjöchl



### 71 Monte Emilius und Monte Rosa

Traumhafte Hochtourenwoche über dem Aostatal

- 74 Auf Schneeschuhen und Grödeln durch die Berge des Tannheimer Tals
- 80 Funktionen und Kontakte
- 84 Mitgliedsbeiträge und Aufnahmegebühren
- 85 Gute Gründe für eine Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein
- 86 Sektionsmitteilungen digital?
- 86 Redaktionsschluss
- 86 Impressum

## Quo Vadis Kletterhalle und Alpenvereinshaus?

Aufbruch in eine neue Dimension – unser Bauprojekt



Große Ziele brauchen Vision, Mut und Ausdauer – und genau das zeichnet Bergbegeisterte aus. Schritt für Schritt, mit Karte und Kompass und starkem Teamgeist, sowie der am Berge nötigen Demut, nähern wir uns unserem großen Ziel: Einer größeren Kletterhalle und einem modernen und funktionalen Alpenvereinshaus.

Der Beschluss der Mitgliederversammlung 2024 zur Erstellung einer Machbarkeitsstudie war der Startschuss für die Erweiterung am Standort Turmstraße in Mainz-Mombach. Damit begann unsere Expedition in Richtung Zukunft – mutig, entschlossen, ambitioniert und voller Tatendrang. Und Stand heute sind wir dem anvisierten Ziel ein gutes Stück näher gekommen.

### Wir können in Mombach bleiben

Die Ergebnisse der Machbarkeitsstudie haben bestätigt, was wir erhofft hatten: Unser Wunschbau passt auf unser Grundstück! Eine zentrale, richtungsweisende Erkenntnis.

Seitdem haben wir zahlreiche Etappen erfolgreich gemeistert. Statt in die Berge ging es an Schreibtische, in Gespräche mit Ämtern, Behörden und Banken. Themen wie Abstandsflächen, Pachtverträge, Kredite und Fördermöglichkeiten wurden intensiv geprüft und vorangebracht. All das Fundament, das nötig ist, damit ein großes Vorhaben auf gutem Grund und sicheren Füßen stehen kann.

Ein bedeutender Meilenstein: Im November 2025 haben wir den Antrag auf Sportstättenförderung beim Land Rheinland-Pfalz gestellt – mit berechtigter Hoffnung auf eine Bewilligung im Jahr 2026. Zusätzlich haben wir vom Bundesverband des DAV in München die Zusage für die Bezuschussung der Kletterhalle sowie eine Darlehensgewährung erhalten. Solide Sicherungspunkte auf unserem Weg zum Gipfel.

### Einstimmiges Votum der Mitglieder

In der außerordentlichen Mitgliederversammlung im Oktober 2025 wurde einstimmig beschlossen, den Bauantrag in Auftrag zu geben. Ein weiterer kraftvoller und mutiger Schritt Richtung Gipfelziel und ein wichtiges Zeichen für Zusammenhalt und Vertrauen. Heute können wir mit voller Überzeugung sagen: Wir be-

finden uns auf der Zielgeraden. Konzentriert, hervorragend gesichert und mit festem Blick nach vorne.

Wie bei jeder Erstbegehung bleibt eine gewisse Spannung bis zum Schluss – wie genau der Gipfel aussieht, wie sich die letzten Meter anfühlen und wie überwältigend die Aussicht sein wird, erfahren wir erst, wenn wir oben stehen. Doch alles, was wir bislang erreicht haben, zeigt: Wir sind bestens vorbereitet.

Damit wir allerdings den nächsten großen Schritt zum Baubeginn gehen können, braucht es am 6. Mai 2026 erneut das klare Votum unserer Mitgliederversammlung. Es ist die nächste Seillänge auf unserem Weg nach oben. Und wir sind bereit, sie gemeinsam zu klettern. Wir zählen auf euch.

## Save the Date: Mitgliederversammlung 2026

Die diesjährige ordentliche Mitgliederversammlung der Sektion Mainz des Deutschen Alpenvereins findet am **Mittwoch, den 06.05.2026, um 19:00 Uhr** statt.

Die Einladung mit Bekanntgabe der Tagesordnung erfolgt satzungsgemäß bis spätestens zwei Wochen vorher per Aushang im Alpenvereinshaus sowie per Ankündigung auf unserer Website [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de).

Bild: *Gerlinde Dahm*



## Džana Mesanović ist die neue Geschäftsführerin der Sektion



Seit dem 1. Dezember 2025 hat die Geschäftsstelle im Alpenvereinshaus eine neue Leitung: Džana Mesanović. Was sie vorher beruflich gemacht hat und welche Rolle Berge in ihrem Leben spielen? Wir haben Džana gefragt.

**Frage:** Hast du einen besonderen Bezug zu den Bergen?

**Džana Mesanović:** Ja. Ich bin in einem Tal aufgewachsen, umgeben vom Vlašić Gebirge. Schon als Kind unternahm ich mit meiner Familie und dem damaligen Bergsteigerverein Ausflüge rund um meine Heimatstadt Novi Travnik in Bosnien und Herzegowina. So entstand meine Liebe zur Natur und zur Bergwelt.

**Frage:** Hat diese Liebe bisher schon eine Rolle in deinem beruflichen Werdegang gespielt?

**Džana:** Eher nicht. Ich habe BWL studiert und über 30 Jahre lang an verschiedenen Orten in der Juwelierbranche gearbeitet. Da lag der Fokus auf Themen wie Teamarbeit, Projektsteuerung, Management und Prozessoptimierung. Diesen Erfahrungsschatz kann ich jetzt im DAV mit meiner Leidenschaft für Natur verbinden.

**Frage:** Engagierst du dich für den Naturschutz?

**Džana:** Ich bin in Mainz im Verein bgrün<sup>2</sup> tätig, der in Zusammenarbeit mit Schulen, Kitas und anderen Sportvereinen deren Zaunflächen für die vertikale Begrünung nutzt. Mehr Grün in die Stadt zu bringen, liegt mir sehr am Herzen. Damit schafft man kleine

Oasen in der urbanen Landschaft, wo Menschen zusammenkommen, die sie zur Erholung nutzen können.

**Frage:** Hast du weitere Hobbys?

**Džana:** Musik ist mein treuer Begleiter durch den Alltag. Sie berührt mich wirklich tief und bringt mich oft zum Tanzen. Sprachen lernen fasziniert mich ebenso, weil jede Sprache neue Welten eröffnet und Verbindungen schafft.

**Frage:** Welche Sprachen sprichst du? Und welche würdest du gerne gut können?

**Džana:** Außer Deutsch spreche ich Bosnisch und Englisch. In Italienisch bin ich Anfängerin, das würde ich gerne noch weiterentwickeln.

**Frage:** Worauf freust du dich am meisten im neuen Job?

**Džana:** Am meisten freue ich mich auf das neue Bauvorhaben und darauf, gemeinsam mit allen Beteiligten eine frische Version des Hauses und der Kletteranlage zu realisieren. Ich lege viel Wert auf eine kollegiale Teamkultur, auf ein respektvolles, wertschätzendes Miteinander, dass Feedback gehört wird und sich alle Mitarbeitenden gesehen und unterstützt fühlen. Und ich freue mich natürlich auf die Arbeit mit und für unsere über 9.000 Mitglieder, die 140 Ehrenamtlichen, unsere Jugend.

**Frage:** Zum Schluss – Meer oder Berge?

**Džana:** Beides.

## Herzlichen Dank für Ihre Spenden im Jahr 2025

Für unsere Sektion gingen Spenden und Zuschüsse in Höhe von 11.851,79 € ein

### Für die Ausbildung herzlichen Dank an:

Andrea Tölle

### Für unsere Kletterkiste herzlichen Dank an:

Sonja Haug  
Maja Masuch  
Robert Otto  
Gisela Tiemann-Franzmann  
Reiner Vogt  
Irene Wasna

### Für unsere Kaunergrathütte herzlichen Dank an:

Stefan Franke  
Peter Kaesehagen  
Robert Otto  
Johannes Wagner  
Timo Ziegler  
Nicola Ziegler

### Für das Morgenbachtal herzlichen Dank an:

Martin Schultz-Kukula

### Für unsere Wege im Pitztal herzlichen Dank an:

Burkhard Prinz  
Hans Josef von Eyß  
Rainer Weingärtner

### Für den Kleinen Mainzer Höhenweg herzlichen Dank an:

Ralph Heinrichs  
Imbach Reisen AG

### Für die Bücherei herzlichen Dank an:

Elli Kukula

### Für unsere Sektion allgemein und den Neubau des Vereinsheims herzlichen Dank an:

Lothar Alt  
Gerlinde Auferkorte  
Andreas Beck  
Brigitte Berneburg  
Valeria Blinkin  
Wolfgang Peter Boedecker  
Andreas Böttcher  
Claudia Czyrt  
Frank Ebert  
Dr. Bruno Ehrnsperger  
Dominic Erdel  
Ronny Fischer  
Sabine Frank  
Werner Frank  
Hans-Joachim Frank  
Dr. Siegfried Gauch  
Johannes Geib  
Alexander Ghrim  
Jochen Göttelmann  
Hans-Ulrich Halwe  
Gerhard Hefner  
Christopher Heinz  
Georg Hengst-Laubenheimer  
Lisa Hirn

Karl Kayser  
Marcel Kraemer  
Dr. Hans-Henrik Krummacher  
Raphael Kubis  
Christina Lampe  
Herbert Lattermann  
Johannes Leussler  
Martin Löhlein  
Dr. Klaus Mletzko  
Monika Moser  
Ellen Müller-Taschinski  
Josef Nebrich  
Manfred Neuber  
Herr Nilles  
Johannes Nothdurft  
Ingrid Ohl  
Regina Petri  
Kurt Klemens Reinbold  
Dr. Gerd Schenk  
Herbert Schmitt-Hoffmann  
Markus Schuch  
Friedhelm Schüller  
Gertrud Sinnig  
Mike Staab  
Frank Ulm  
Bettina Urban  
Jutta Wander  
Wolfgang Weber  
Soeren Wiegand  
Lothar Zgraja  
Spende Jugend  
Tony Petzold  
Ingrid und Kurt Röhrle  
Stiftung  
Martin Schultz-Kukula  
Robert Otto

## Vereinsjubiläen

– nach dem Stand vom 1. Januar 2026

Wir danken unseren Jubilarinnen und Jubilaren für ihre Treue zum Deutschen Alpenverein. Am Samstag, dem 7. November 2026 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

Ursel Nuerrenbach



65 Jahre

Herbert Lattermann  
Irmi Schell  
Ingrid Söhle



60 Jahre

Jürgen Hunnius



50 Jahre

Rolf Assel  
Helga Assel  
Dr. Wolfgang Bauer  
Markus Bieniek  
Angelika Böhm  
Reinhold Clemens  
Peter Ernst  
Dr. Ulrich Farack  
Dieter Frank  
Dr. Heinz Gimm

Dr. Robert Hanel  
Dieter Kaffenberger  
Robert Keller  
Horst Lamby  
Manfred Merz  
Johann Prantl  
Rosalinde Prantl  
Hans Schenk  
Mechthild Skoda  
Wolfgang Thomas  
Johanna Ulke-Loos  
Charlotte Voegler  
Karl Josef Wirges



40 Jahre

Rainer Augsten  
Roswitha Augsten  
Oliver Bischof  
Beate Bornschein  
Wolfgang Briese  
Ingrid Briese  
Gerd Brueck  
Jens Brüsckhe  
Dr. Helga De Millas  
Walter De Millas  
Jutta Franke  
Beate Hammerle  
Detlev Hammerle  
Peter Hardt  
Farid Haschem

Guenther Hoffmann  
Daniela Köhler  
Rudolf Krämper  
Peter Krämper  
Jörg Meyer-Scholten  
Bernhard Moll  
Hans Nowak  
Michael Pfeil  
Volker Popp  
Achim Popp  
Helmut Quermann  
Dr. Renate Quermann  
Josef Renkel  
Markus Sauerborn  
Wolfgang Schäfer  
Dorothea Johanna  
Schaumann  
Guenther Schmahl  
Kerstin Schröder  
Andreas Schröder  
Heinz-Peter Seibert  
Rudolf Sonntag  
Reinhild Sonntag  
Gunter Stichel  
Trude Stichel  
Anja Stichel  
Eva von der Bey  
Stefan Widmer  
Raimund Wihler



25 Jahre

Gerhard Adam  
Oskar Arnold  
Marlies Arnold  
Marina Aumann  
Oliver Baschnagel  
Werner Bauermann  
Jürgen Baumbach  
Petra Bertko  
Heidi Bunge  
Cornelius Burghof  
Dr. Dieter Conrath  
Jürgen Daum  
Knut Elkendorf  
Wolfram Gaertner  
Thomas Gallinger  
Francoise Georges-Horch  
Vera Hardt  
Katharina Haug  
Sonja Haug  
Tanja Häußler  
Kerstin Heppel  
Tino Heppel  
Fabian Herschel  
Andrea Herschel

Gerhard Hieronimus  
Stefanie Hochhaus  
Marcus Hübner  
Patrick Huppert  
Stefan Jung  
Marion Jung  
Maik Jung  
Helmut Karbach  
Daniel Kirch  
Tanja Kirch  
Martina Klein  
Johannes Klein  
Hans Ulrich Klein  
Peter Klein  
Angelika Klein  
Norbert Knab  
Andreas Koch  
Alexander Koch  
Antonio Koch  
Tobias Korn  
Elisabeth Kunz  
Dr. Sabine Lehnicke  
Siegfried Lehr  
Michael Löffler  
Dr. Michael Macsenaere  
Steve Marygold  
Stefan Mathes  
Margit Muth

Daniel Muth  
Nils Najuch  
Hagen Pitzer  
Tobias Quednau  
Stefanie Reiter  
Katja Rösen  
Johannes Schäfer  
Christian Scheiber  
Hendrik Scheiber  
Christian Schmidt  
Claudia Spring  
Frauke Sulko  
Thuy Xuyen Truong-Hübner  
Manfred Ullrich  
Hermann Victor  
Maria Victor  
Dr. Claudia Walther  
Stefan Walz  
Steffen Weigele  
Roland Peter Wittmann  
Helmut Wunderlin  
Sophie Zeh

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](mailto:info@dav-mainz.de).

## Wir sind 9.140!



Die Sektion Mainz des DAV freut sich über 396 zwischen August 2025 und Januar 2026 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. Januar 2026 insgesamt 9.140 Mitglieder.

## Wir trauern um unsere Verstorbenen

Name	DAV-Mitglied seit	Mitgliedsjahre
Georg Stefan Haas	1950	75
Kurt Holzapfel	1972	53
Ursula Burkhardt	1974	51
Gerda Dieth	1974	51
Marianne Filz	1979	46
Annelies Kleeberg	1981	44
Sigurd Spielmann	1982	43
Rolf Lennartz	1982	43
Dr. Erwin Reichert	1983	42
Manfred Schweitzer	1987	38
Holger Rech	1988	37
Kurt Dolch	1989	36
Bernhard Fiedler	1992	33
Werner Seul	1996	29
Werner Elbert	1998	27
Wolfgang Schäfer	2013	12
Dr. Peter Gresser	2013	12
Alexander Hecht	2013	12

## Trauer um Rolf Lennartz

Mit tiefer Trauer, aber auch mit großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem ehemaligen 1. Vorsitzenden Rolf Lennartz.



\* 11.12.1939 † 9.12.2025.

Rolf Lennartz war von 2007 bis 2018 1. Vorsitzender unserer Sektion und hat in dieser Zeit unser Vereinsleben mit seinem Engagement, seiner Menschlichkeit sowie seiner Leidenschaft und tiefen Verbundenheit zu den Bergen maßgeblich geprägt.

Die Berge waren stets mehr als ein Ort der Freizeit für ihn. Sie waren Ausdruck von Verantwortung, Gemeinschaft und gelebten Werten. Diese Haltung prägte sein Handeln als 1. Vorsitzender ebenso wie den Umgang mit den Menschen im Verein.

Seine liebenswerte Art und sein unermüdlicher Einsatz für unsere Sektion werden uns sehr fehlen.

Mit großer Dankbarkeit für sein ehrenamtliches Engagement werden wir Rolf Lennartz stets in unseren Erinnerungen behalten. Unsere Sektion hat ihm fachlich wie menschlich viel zu verdanken.

Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen, denen wir in dieser schweren Zeit viel Kraft wünschen.

Die Trauerfeier fand am 14.1.2026 auf dem Friedhof Mainz-Gonsenheim statt.

Für den Vereinsvorstand

*Sonja Haug*

1. Vorsitzende der Sektion Mainz des DAV

## Nachruf Holger Rech

Wir trauern ebenfalls um unseren langjährigen und geschätzten Wander- und Tourenleiter Holger Rech. Seit 1994 hatte Holger über ein Jahrzehnt das Amt des Referenten „Wandern Alpin“ in unserer Sektion inne. Mit großem ehrenamtlichem Engagement und viel Herzblut hat er unser Sektionsleben nachhaltig bereichert. Für die zahlreichen gemeinsa-

men Touren und seine unermüdliche Einsatzbereitschaft sind wir ihm sehr dankbar.

Wir werden Holger Rech ein ehrendes Andenken bewahren.

**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](http://www.ruheforst-rheinhessen-nahe.de)  
 Mail: [ruheforst@waldalgesheim.de](mailto:ruheforst@waldalgesheim.de)




**RuheForst. Ruhe finden.**

## Unser Einsatz für den Klimaschutz: Ein Update aus der Sektion

An dieser Stelle möchten wir euch gerne über aktuelle Entwicklungen und Initiativen zum Thema Klimaschutz in der DAV Sektion Mainz informieren:

### Klimaschutzkoordination

Die bisherigen Klimaschutzkoordinatoren Fynn Hendrichs und Dr. Sven Haroth haben ihre ehrenamtliche Tätigkeit aus persönlichen Gründen zum 1.1.2026 beendet. Für ihre engagierte Pionierarbeit und den Aufbau der Klimaschutzaktivitäten in unserer Sektion danken wir ihnen sehr.

Um diese wichtige Arbeit dauerhaft zu sichern, hat der Vorstand beschlossen, die Klimaschutzkoordination künftig bei der Geschäftsführung anzusiedeln. Džana Mesanović hat diese Aufgabe übernommen. Das Klimaschutz-Team wünscht ihr einen guten Start in dieses komplexe Themenfeld und wir freuen uns darauf, sie auf dem Weg zur Klimaneutralität unserer Sektion zu begleiten.



### STADTRADELN – Kilometer für das Klima

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder als Team „DAV Sektion Mainz“ am STADTRADELN teilnehmen. 2025 haben wir hier gemeinsam beachtliche 7.077 Kilometer gesammelt. Der genaue Termin für 2026 steht noch nicht fest, aber wir hoffen auf eine ebenso rege Beteiligung – vielleicht knacken wir ja gemeinsam die 8.000-Kilometer-Marke!

### Freie Nacht fürs Klima – entspannt und umweltfreundlich reisen

2026 beteiligt sich unsere Sektion erneut an der DAV-Aktion „Freie Nacht fürs Klima“. Ziel der Initiative ist es, eine klimafreundliche An- und Abreise zur Kaunergrathütte zu fördern, denn gerade die Mobilität verursacht im Bergsport einen großen Teil der CO<sub>2</sub>-Emissionen. Eine Anreise mit Bahn und öffentlichen Verkehrsmitteln ist nicht nur entspannter, sondern auch deutlich besser fürs Klima. Wir möchten euch daher ermutigen, diese Möglichkeit zu nutzen.

### CO<sub>2</sub>-Bilanz – Auswertung für 2024

Seit 2022 erfassen wir den CO<sub>2</sub>-Ausstoß unserer Sektion. Vielleicht ist euch dabei schon die Abfrage der Anreisedaten bei Kursen, Touren oder Veranstaltungen begegnet. Für das Jahr 2024 liegt erstmals eine vollständige Datenerfassung vor. Das Ergebnis zeigt, dass unsere Sektion mit all ihren Aktivitäten – Hütte, Kletterhalle, Kurse, Touren, JDAV und Geschäftsstelle – jährlich rund 120 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente verursacht. Das entspricht sechs bis sieben Einfamilienhäusern mit jeweils vier Personen.

Die größten Emissionen entstehen durch Veranstaltungen wie Kurse und Touren, insbesondere durch die damit verbundene An- und Abreise. Hier stehen wir vor der Herausforderung, einerseits unsere alpinen Ziele nicht „näherlegen“ zu können, andererseits unsere Aktivitäten nicht einschränken zu wollen. Gefragt sind daher Lö-



sungen für ein insgesamt klimafreundlicheres Mobilitätsverhalten. Das Klimaschutz-Team prüft unterschiedliche Ideen zu konkreten Maßnahmen zur Emissionsreduzierung.

Wir freuen uns auf eure Ideen oder Anregungen.

Mehr zum Thema:  
[www.dav-mainz.de/im\\_fokus/klimaschutz](http://www.dav-mainz.de/im_fokus/klimaschutz)

Bilder: *Klima-Bündnis Services;*  
*DAV/Tobias Hipp*

## WEINGUT ESCHER

---

Weingut Escher GbR · Neustraße 14 · D-55296 Gau-Bischofsheim  
 Telefon 0 6135/40 40 · Telefax 0 6135/84 84 · info@weingut-escher.de · www.weingut-escher.de

**Ausgezeichnete  
Qualität:**

- ✿ 2018, 2020, 2023 + 2025: *Ehrenpreis* bei der Wein- und Sektprämierung 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

## Natur erleben – Verantwortung übernehmen

Seit gut einem Jahr leitet Katja Franiek das Referat Natur- und Umweltschutz unserer Sektion. So blickt sie auf das abgelaufene Jahr zurück:

Das vergangene Jahr war für das Naturschutzreferat geprägt von engagierten und lehrreichen naturkundlichen Führungen. Besonders erfreulich war dabei der Fokus auf heimatnahe Touren, die eindrucksvoll gezeigt haben, wie vielfältig, spannend und schützenswert die Natur direkt vor unserer Haustür ist.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese Angebote möglich gemacht haben – und ebenso an die vielen interessierten Teilnehmer\*innen. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner kleinen Umweltgruppe, die sich im vergangenen Jahr gebildet hat und mich mit großem Engagement, Ideenreichtum sowie tatkräftiger Unterstützung begleitet.

Dieser Austausch und die gemeinsame Arbeit sind eine große Bereicherung und zugleich eine wichtige Motivation, den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen.

Daran möchte ich auch 2026 anknüpfen: mit weiteren naturverträglichen, gut durchdachten und regionalen Angeboten, die Naturerlebnis und Verantwortung sinnvoll miteinander verbinden.



Ein weiterer Schwerpunkt war und ist es, die Natur und Umwelt in unserem Klettergebiet „Morgenbachtal“ noch besser kennenzulernen und nachhaltig zu schützen. Auch die Wälder rund um Mainz werden in diesem Jahr ein wichtiges Thema sein.

Ich freue mich weiterhin sehr über Ideen und Anregungen aus der Sektion – denn Natur- und Umweltschutz lebt vom Mitmachen und vom gemeinsamen Handeln.

Eure *Katja Franiek*  
katja.franiek@dav-mainz.de

## Naturkundliche Führungen in und rund um Mainz

Die Naturschutz-Veranstaltungen im letzten Jahr haben eindrucksvoll gezeigt, wie bereichernd es ist, die Natur vor unserer eigenen Haustür bewusst zu entdecken und zu schützen. An diese erfolgreiche Arbeit knüpft das neue Programm an:

### Gemeinsam die Natur genießen: Naturschutzgebiet Mainzer Sand

Fr. 24.04.2026, 17:00 Uhr,  
kostenfrei

### Naturkundliche Wanderung „Kräuter und Wildbienen im Wald“

So. 31.05.2026, 14:30 Uhr,  
Teilnahme: 10 EUR

### Vom Gemüseanbau zum Naherholungsgebiet Gonsbachtal

Fr. 21.06.2026, 17:30 Uhr,  
Teilnahme: 10 EUR

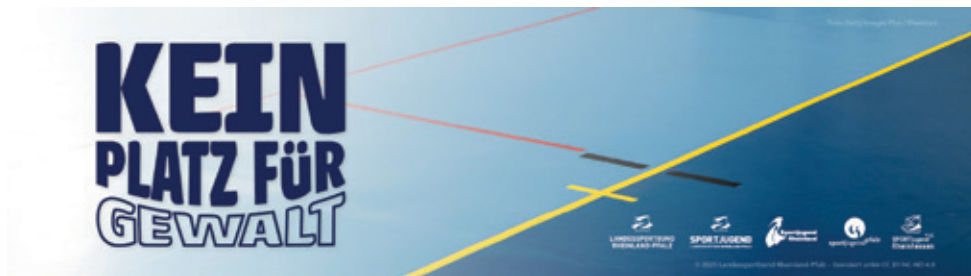
### Naturkundliche Führung durch den Lennebergwald

Fr. 03.07.2026, 17:00 Uhr,  
kostenfrei

Anmeldung über das Buchungstool auf der Homepage unter [www.dav-mainz.de/im\\_fokus/naturschutz](http://www.dav-mainz.de/im_fokus/naturschutz)

Bilder: *Gerlinde Dahm, Hella Brandt-Lennartz*





## Fairness, Wertschätzung und ein respektvolles Miteinander

Gemeinsam mit dem Landessportbund Rheinland-Pfalz setzen wir ein Zeichen: Kein Platz für Gewalt im Sport!

**Sport verbindet – aber nur in einem sicheren Umfeld. Daher gilt auch bei uns im Alpenverein: Wir schauen hin – wir handeln! Lasst uns gemeinsam Haltung zeigen: Gegen Gewalt – für Respekt.**

Wir wollen mit der Aktion für das Thema Gewalt im Sport sensibilisieren und eine Kultur der Aufmerksamkeit, des Hinsehens und des Handelns leben. Denn Gewalt hat viele Gesichter: körperlich, psychisch, sexualisiert – aber auch Ausgrenzung oder Diskriminierung. Sport soll ein sicherer Raum für alle sein. Dafür stehen wir ein!

### Ansprechpersonen im Alpenverein

Falls doch einmal etwas passiert oder Fragen aufkommen: Wir beraten euch gerne! Unsere Ansprechpartner\*innen unterstützen euch vertraulich und ernstgenommen bei allen Anliegen rund um dieses Thema. Innerhalb unserer Sektion steht Elke Lederer zur Verfügung. Sie ist unsere Beauftragte für die Prävention vor sexualisierter Gewalt, kümmert sich aber auch um andere Formen physischer oder psychischer Gewalt. Ihr erreicht sie per Mail an [elke.lederer@dav-mainz.de](mailto:elke.lederer@dav-mainz.de).

Im (J)DAV Bundesverband steht euch ebenfalls professionelle Beratung zur Verfügung, etwa durch Katharina Mayer als gesamtverbandliche Ansprechperson ([katharina.mayer@alpenverein.de](mailto:katharina.mayer@alpenverein.de)) oder Catherine Wirth, Bildungsreferentin Familienbergsteigen ([catherine.wirth@alpenverein.de](mailto:catherine.wirth@alpenverein.de)).

## Neujahrsempfang 2026

Schon zur beliebten Tradition geworden ist der Neujahrsempfang der Sektion, der am 10. Januar zahlreiche Mitglieder ins Alpenvereinshaus lockte.

Die 1. Vorsitzende Sonja Haug blickte dort zurück auf die Herausforderungen in den Bergen im abgelaufenen Jahr und die Fortschritte auf dem Weg zur Erweiterung der Kletterhalle und des AV-Hauses. Und natürlich wurde auch wieder der älteste Wanderer der Sektion

auf der Kaunergrathütte mit einem Wanderpokal geehrt: Dr. Hans Heinrich (86).

Außer zu angeregten Gesprächen über die Bergabenteuer des letzten oder die Tourenplanung für den kommenden Bergsommer bot der Empfang auch Gelegenheit, gegen eine kleine Spende ausgerangierte Wegweiser vom Kleinen Mainzer Höhenweg zu erwerben sowie die ausgestellten Landschaftsbilder des Malers Jürgen Daut zu bewundern.



## Der neue Vortragswart stellt sich vor

Mein Name ist Thomas Hild und ich wohne in Mainz-Hechtsheim. Ich bin bergsportbegeistert, fühle mich aber auch im Wasser und auf dem Rad sehr wohl. Meine beruflichen Schwerpunkte als wissenschaftlicher Projektmanager liegen im Energie- und Klimabereich. In Abstimmung mit Hella Brandt-Lennartz übernehme ich die ehrenamtliche Position des Vortragswarts.

Aufbauend auf die hervorragende Arbeit von Hella ist mein Ziel, interessante Referenten/-innen zu akquirieren und auch neue Formate auszuprobieren. Ich freue mich auf diese Aufgabe! Eure Anregungen und Wünsche nehme ich sehr gerne auf. Zu erreichen bin ich unter [thomas.hild@dav-mainz.de](mailto:thomas.hild@dav-mainz.de).



## Vortragsprogramm

Christoph Gocke  
**Regenwaldradeln – Von Dakar nach Abidjan per Faltrad**

23.04.2026, 19:30 Uhr  
 Alpenvereinshaus Mainz



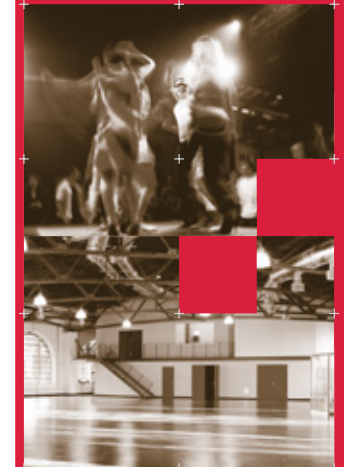
Eine adventliche Stippvisite auf den Kapverden, Weihnachten in Guinea-Bissau und Silvester in Sierra Leone: Es war ein sommerlicher Jahreswechsel für den Gonsenheimer Weltenradler Christoph Gocke, unterwegs an der westafrikanischen Küste zwischen Senegal und Elfenbeinküste – auf einem Faltrad, bei dem 15 von 14 (!) Speichen auf der linken Seite des Hinterrads brachen. Nachkaufen unmöglich. Auf Dschungelpfaden, Einbaumfahrten 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](http://www.dav-mainz.de).



### Eine ganz besondere Lokation

- **Flexibel in der Raumgestaltung:** für eine optimale Atmosphäre auf Ihrer Veranstaltung
- **Offen für große Events:** von der Gala über Konzerte, Parties, 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](mailto:info@lokhalle-mainz.de)  
[www.lokhalle-mainz.de](http://www.lokhalle-mainz.de)



**Ihr Ausrüster für:**

STORE

**LOWA**

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

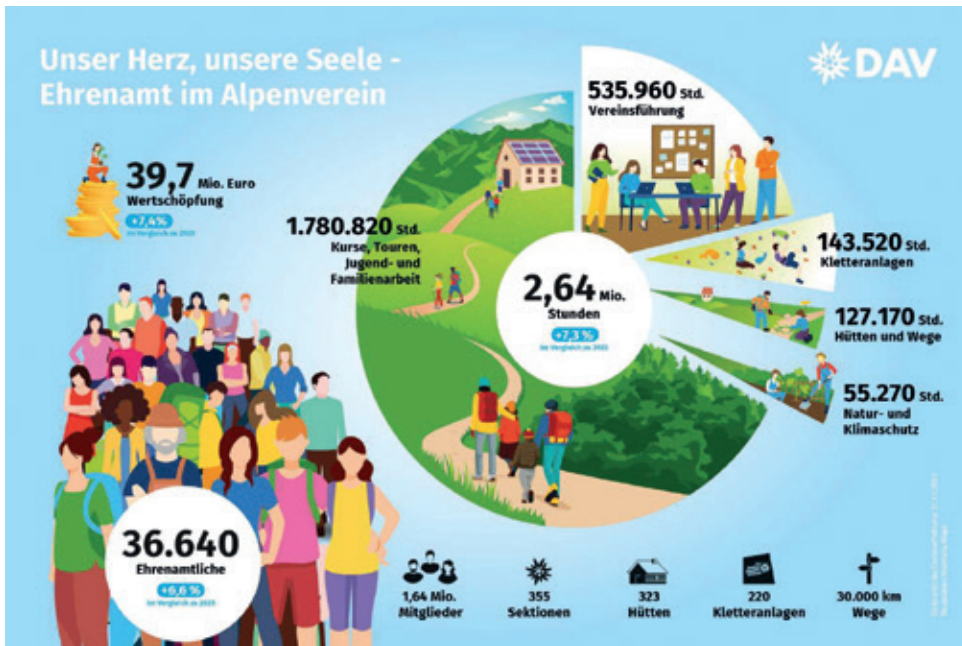
10%

GUTSCHEIN\*

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

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-lowwa.de](http://www.schoeffel-lowwa.de)



## Von der Mainzer Uni in die steilsten Hänge



Etwa 10 Jahre hat Marius mit einem ganzen Netzwerk aus Fotografen, Fahrern, Guides und guten Freunden an dem Buch gearbeitet. Denn auch wenn er alle darin behandelten Abfahrten zumindest vom Augenschein kennt – gefahren ist er nicht alle selbst. Die Top 5 der schwierigsten Runs sind bisher ohnehin nur wenigen absoluten Könnern

Als Student an der Johannes Gutenberg-Universität war es für Marius Schwager immer ein weiter Weg zum Skifahren. Irgendwann reichten ihm die Semesterferien oder verlängerte Wochenenden in den Alpen nicht mehr aus, und so verlegte Marius seinen Lebensmittelpunkt vor einigen Jahren nach Innsbruck. Praktisch, denn wenn er nicht gerade Foto-Workshops leitet, ist er meist auf Entdeckungsreisen in den Bergen unterwegs und versucht, stimmungsvolle Bilder und die Geschichten dahinter einzufangen. Mit *45° – Skialpinismus* hat Marius Schwager letztes Jahr einen viel gelobten Guide zu den 45 schönsten Steilabfahrten der Alpen veröffentlicht.

gelungen. Das Buch ist aber so konzipiert, dass auch einige relativ „einfache“ Abfahrten, die man regelmäßig gut erwischen kann, dabei sind.

Leider musste Marius im Laufe dieses Jahrzehnts erleben, wie sich seine Kontaktliste lichtetete, wie immer wieder Bekannte am Berg ihr Leben ließen. Es ist ihm daher ein Anliegen, in *45°* auch praktische Tipps, Fähigkeiten und Kenntnisse mitzugeben, die es für die Ausübung dieser risikoreichen alpinen Spielart braucht. Für die Durchführung der Touren gibt es ein praktisches E-Book sowie optional die GPS-Koordinaten.

Von der Zugspitze bis zum Monviso, vom Mont Blanc bis zum Jalovec – das Buch ist ein Kompendium von Herausforderungen für ambitionierte Skitourengeher, Freerider und Alpinisten. Auf über 220 großformatigen Seiten finden die einen Überblick über die absoluten Steilwandklassiker der Alpen mit detaillierten Routenbeschreibungen, Zeichnungen und Fotos zur Inspiration und allen Infos für die persönliche Tourenplanung. Schon rein optisch ist das Ganze ein absoluter Leckerbissen.

Beziehen kann man *45° – Skialpinismus* im Buchhandel und über [www.mountainmoments.de](http://www.mountainmoments.de). Dort findet sich eine Reihe weiterer Bücher von Marius Schwager, etwa mit Wanderungen zu den schönsten Fotospots der Dolomiten, rund um Innsbruck oder in die deutschen Alpen.

Text: *Oliver Heil mit Marius Schwager*  
 Bilder: *Marius Schwager*



Mittelaletsch, Nov. 2024

## Bilder verschwindender Landschaften

Wer auf dem Neujahrsempfang im AV-Haus war, hat wahrscheinlich die dort ausgestellten großformatigen Landschaftsbilder wahrgenommen und vielleicht sogar den einen oder anderen Gipfel darauf erkannt. Die Bilder stammen von Jürgen Daut, Mitglied der Sektion und der kleinen Gruppe von Bergtourengängern, die immer einen Skizzenblock und Farben im Rucksack haben.

Schon seit längerem hat den Ingelheimer das Thema Hochgebirgslandschaften gepackt. Über den Aletsch etwa ist eine ganze Werkreihe entstanden. 2021 hat er dafür zwei Wochen lang den größten Gletscher der Alpen mit einer Staffelei halb umrundet und gezeichnet. Ausgang der meisten Bilder sind schnell gezeichnete Skizzen in einem Büchlein, das Jürgen Daut auf seinen Wanderungen mit sich trägt. Aus diesen illustrierten Tagebüchern, aber auch aus Fotografien, entstehen später im Atelier die großen Bilder. Auf seinem Instagram-Kanal (@juergen\_daut) lässt sich ver-



Aletschhorn, Nov. 2024

folgen, wie aus großen Farbflächen nach und nach Details einer Berglandschaft erwachsen.

### Farbe als Stolperfalle

Die farbigen Acryl-Grundierungen sind für den Maler dabei regelrechte Stolperfallen. Jürgen Daut malt die eigentlichen Bilder in Öl darüber und tilgt dadurch die Gründe. Offene Stellen bilden dann einen starken Kontrast mit der Übermalung. „Rot zum Beispiel ‚heizt‘ in allen Lücken, die ich bewusst stehen lasse, die Glet-



Finsteraarhorn, Feb. 2025

scherlandschaft von unten auf“, erklärt er die so entstehende Symbolik in seinen Bildern. „Es kann – vielleicht – als mehrdeutiger Hinweis verstanden werden: Dieses Bild ist nicht fertig, es kann nicht fertig werden, denn die reale Landschaft existiert so nicht mehr.“

So versteht Jürgen Daut seine Arbeiten auch als künstlerische Reaktion auf das Verschwinden der Gletscher, auf den schleichenden Un-



Mont Blanc de Cheilon, Jun. 2025

tergang ganzer Regionen. Seit gut drei Jahrzehnten beobachtet er die Folgen des Klimawandels in den Alpen – und wurde mit seinen Bildern selbst zum Chronisten der Veränderungen.

### Die Zeit in den Bergen ist zu kurz

Aktuell „kämpft“ er mit einer Landschaft aus dem Grimselgebiet, wo es ihn letzten Sommer hinzog. Das nächste Ziel steht noch nicht fest. Ganz oben auf dem Wunschzettel rangiert aber die Glectsteinhütte bei Grindelwald, um dort zu zeichnen und zu fotografieren – Material für ein neues Großformat. Und vielleicht klappt es ja auch irgendwann mit der Kaunergrathütte. Wenn der Bergsommer nur nicht so kurz wäre...

Text: *Oliver Heil mit Jürgen Daut*  
Bilder: *Jürgen Daut*

## Blick ins Archiv der Sektionsmitteilungen



### Vor 10 Jahren

+++ Anfang 2016 begrüßt die Sektion ihr 6.000. Mitglied – den achtjährigen Clemens Stülpen aus Selzen. (Man vergleiche dazu die Zahl auf S. 11, Anm. d. Red.) +++ Nach 94 Bergwanderinnen und Bergwanderern in 2015 wird für das E5-Programm mit sieben Touren eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahlen erwartet. +++ In den Tourenberichten: der Blick zurück auf ein sektionsübergreifendes Klettercamp am Gardasee. Der Klettertrainer Ralf Lampert von der Sektion München Oberland hatte dieses im September gemeinsam mit Sonja Haug in Arco organisiert. +++

### Vor 15 Jahren

+++ Das Jahr 2011 startet mit personellen Umbrüchen: Wolfgang Schaubbruch gibt seinen Platz im Vorstand nach vielen Jahren als Jugendreferent und Schatzmeister ab, Manfred Neuber seine Funktion als Referent für die Kaunergrathütte und die Wege im Pitztal. +++ Ein weiterer ehemaliger Schatzmeister, Walter Schweikhardt, erinnert anlässlich seines 50-jährigen Jubiläums als DAV-Mitglied an die Schwierigkeiten der Wiederbegehbarmachung des ehemaligen Hindenburgweges als Mainzer Höhenweg in den 1970er Jahren. +++ Katja Franiek (mittlerweile unsere Referentin für Natur- und Umweltschutz) erreichte am

23.10.2010 trotz stürmischen Winds und klirrender Kälte den Gipfel des 6.461 Meter hohen Mera Peak im Himalaya. +++ Nach 12 Jahren hat die Sektion eine neue Website gebaut. Für die wird nun ein Webmaster gesucht. +++ Das älteste Schriftstück, das Peter Skoda auf seinen Recherchen zum 125-jährigen Sektionsjubiläum in den Archiven gefunden hat und im Heft abdruckt, ist eine Einladung zu regelmäßigen Zusammenkünften am ersten Montag jeden Monats im Café Boulevard. Sie datiert vom 26. November 1884, also zwei Jahre nach Vereinsgründung, und kündigt an, dass dort „alle Einläufe von Interesse“ (Karten sowie Mitteilungen anderer Vereine) ausgelegt würden. +++

### Vor 20 Jahren

+++ Rückblick auf die von großem öffentlichen Interesse begleitete Eröffnung der Kletterkiste als DAV Kletterzentrum Mainz am 12.11.2005. Die Erstbegehung durfte kein Geringerer als Alexander Huber bereits am 3.11. vornehmen – „weil die Einladung so nett war.“ Die Gelegenheit war günstig: Am Vorabend hatte der Huberbua einen Vortrag im Bürgerhaus Finthen gehalten. Bei dem wiederum war das komplette Bundesligateam von Mainz 05 samt Trainer Jürgen Klopp zugegen. +++ Der Vorstand hat erstmals ein Sponsoringabkommen geschlossen, nämlich für die Kletterkiste mit dem damals noch in Rüsselsheim, mittlerweile am Mainzer Fischtorplatz ansässigen Alpin Sportladen. +++ Im Rahmen der Sanierungsarbeiten wird für die Kaunergrathütte ein umweltgerechtes Abwasserkonzept erarbeitet. +++

### Vor 40 Jahren

+++ Die Sektion diskutiert, das Furttschagl-Haus in den Zillertaler Alpen, eine der ältesten DAV-Hütten im Besitz der Sektion Berlin, zu übernehmen, und lädt zu einer außerordentlichen Jahreshauptversammlung in den Spiegelsaal des Kurfürstlichen Schlosses. +++ Die „Damen der Geschäftsstelle“ (damals noch am Karmeliterplatz) richten einen Ausrüstungs-Service ein. Mitglieder können auf Karteikarten hinterlegen, welche gebrauchte Bergkleidung oder Kletterausrüstung sie zum Verkauf anbieten. +++ Der „Club Alpiner Skiläufer München“ bedankt sich in einem Schreiben an Wegewart Walter Hellberg für „den tadellosen Zustand und die ordentliche Pflege und Wartung“ der Biwakschachtel am Wasserkogel und spendet DM 50,-. +++



## Darf's etwas mehr sein? Wandermarathons in der Region

Der erste Marathonlauf fand vor 2.500 Jahren statt. Der einzige Teilnehmer lief 400 Kilometer und brach am Ende tot zusammen. Zumindest berichtete das der Geschichtsschreiber Herodot. Mittlerweile hat sich eine Marathondistanz von 42,195 Kilometern nicht nur in der Leichtathletik, sondern in jüngster Zeit auch für Wanderevents etabliert. Von denen gibt es auch einige in unserer Region.

Klar: Eine sehr stabile Kondition sowie geschmeidige Sehnen und Gelenke sind Voraussetzung, um so eine Distanz am Stück zu gehen. Immerhin 10 bis 12 Stunden ist man dabei auf den Beinen. Die meisten Marathonveranstaltungen bieten freilich auch Halbdistanzen oder andere Möglichkeiten, früher auszusteigen. Niemand muss das Schicksal des antiken Laufboten Pheidippides fürchten.

29.03.2026

### Hinkelsteinmarathon

Schon zum 10. Mal dürfen ambitionierte Wanderfreunde und Trailrunning-Fans gleichermaßen auf dem Hinkelstein-Wanderweg ihre sportliche Frühform unter Beweis stellen. Start und Ziel sind an der Stadthalle Otterberg. Die Streckenführung ist durchgängig

markiert und beschildert, sieben Verpflegungsstationen und Kontrollpunkte sind zu passieren. Es kann aber auch nur die Halbdistanz gewandert werden.

Teilnahmegebühr: 25 EUR (Halbmarathon 20 EUR) – Informationen und Anmeldung: [www.otterbach-otterberg.de](http://www.otterbach-otterberg.de)



*Der Hinkelstein gibt den Weg vor*

25.04.2026

### Mainzer Wandermarathon

Unsere Sektion veranstaltet dieses Jahr zum fünften Mal einen eigenen Wandermarathon. Die Strecke wird wie im Jahr 2025 von Budenheim am Rhein nach Sporkenheim gehen, anschließend von Gau-Algesheim (Möglichkeit für den Ein- oder Ausstieg zur Hälfte) über den Laurenziberg, den Jakobsberg und den Rochusberg nach Bingen zum Rheinufer. Die Wanderleitung steht aktuell noch nicht fest.

Teilnahmegebühr: keine – Informationen und Anmeldung: [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de)

09.05.2026

### Wandermarathon am Donnersberg

Ab 8 Uhr geht es vom Bürgerhaus in Steinbach auf die Strecke rund um den höchsten Berg

der Pfalz. Die abwechslungsreiche Landschaft mit fantastischen Ausblicken, geheimnisvollen Wäldern, weit auslaufenden Tälern, grünen Wiesen und natürlich dem imposanten Donnersberg lässt die Zeit schnell verfliegen. Knackige 1.200 Höhenmeter sind zu überwinden. Auch ein Halbmarathon sowie eine 30-Kilometer-Strecke stehen auf dem Programm.

Teilnahmegebühr: 10 EUR - Informationen und Anmeldung: [www.donnensberg-touristik.de](http://www.donnensberg-touristik.de)



*Weit geht der Blick vom Donnersberg*

20./21.06.2026

### 24 Stunden von Rheinland-Pfalz

Bei der Benefizwanderung können geübte Sportler ebenso wie sportliche Laien an ihr Limit gehen. Das Ziel: Auf drei Schleifen durch den südlichen Hunsrück und das Kirner Nahtal bei Hennweiler insgesamt 72 Kilometer erwandern und dabei pro Kilometer mindestens 1 EUR an verschiedene rheinland-pfälzische

## Heimatwandern

Hilfsorganisationen spenden. Am besten geht man da in einer Gruppe Gleichgesinnter an den Start.

Teilnahmegebühr: 25 EUR – Informationen und Anmeldung: [www.24stunden-rlp.de](http://www.24stunden-rlp.de)



*In 24 Stunden kann man auch schonmal 72 km wandern*

## 03.10.2026 Wald-Marathon (Hauenstein)

Spektakuläre Felsformationen, tief eingeschnittene Täler und vor allem Wald soweit das Auge reicht – das sind die Zutaten für den Wandermarathon durch die herrliche Natur des Pfälzerwaldes um Hauenstein. Die Route (übrigens 5 km länger als ein üblicher Marathon!) führt über klangvolle Premiumwege wie die Spirkelbacher Höllenberg-Tour, den Dimbacher Buntsandstein Höhenweg oder den Rimbach-Steig. Wer nicht mehr kann: An mehreren Check-Points gibt es eine Rückfahrmöglichkeit zu Start und Ziel an der Falkenburghalle in Wilgartswiesen.

Teilnahmegebühr: 39 EUR – Informationen und Anmeldung: [www.wald-marathon.de](http://www.wald-marathon.de)

17.10.2026

## Mammutmarsch Wiesbaden

Die professionell vermarkteten und von einer Community aus Freiwilligen betreuten Mammutmarsch-Events werden in halb Europa veranstaltet. In Wiesbaden führt eine 30-Kilometer-Route vom Bowling Green u. a. auf den Neroberg, die 42- und 55-Kilometer-Distanzen gehen darüber hinaus in die Weinberge des Rheingaus und bis ans Rheinufer.

Teilnahmegebühr: ab 59,90 EUR – Informationen und Anmeldung: [mammutmarsch.de](http://mammutmarsch.de)

24./25.10.2026

## Welterbe-Trail und Rhein-Mosel-Marathon

Der Koblenzer Volkssportverein „Schnelle Füße“ stellt am letzten Oktober-Wochenende gleich mehrere Langstrecken-Events auf die Beine: Auf dem Welterbe-Trail geht es am Samstag über 55 km von Winingen an der Mosel bis Boppard und zurück, beim Rhein-Mosel-Marathon ist die Strecke um Winingen die klassischen 42 Kilometer lang. Der Marathon wird an beiden Tagen angeboten.

Teilnahmegebühr: Welterbe-Trail 44 EUR, Marathon 12 EUR – Informationen und Anmeldung: [www.schnellefuessekoblenz.de](http://www.schnellefuessekoblenz.de)

Text: *Oliver Heil*

Bilder: *Verbandsgemeinde Kirner Land, Oliver Heil, Donnersberg-Touristik-Verband e.V. / Florian Trykowski*

**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.

## Tourempfehlung: Bergwandern im Pitztal



Das Frühjahr hält Einzug, die Tage werden wieder heller und wärmer. Bald schon sendet der Sommer einzelne Zeichen seines Kommens. Zeit, die Wanderplanung für den Bergsommer 2026 abzuschließen. Tourenmöglichkeiten gibt es zahlreich, viele traditionelle Wandergebiete sind allerdings schon früh stark gebucht. Eine der attraktivsten, dabei weniger überlaufenen Regionen, wo Bergwandern noch Freude macht, Entspannung und Erholung bedeutet, ist unsere alpine Sektionsheimat Pitztal. Gipfel, Joche, Hütten, Almen und herrliche Tiroler Talorte verbunden in einem großartigen Wegenetz bieten beste Möglichkeiten für vielseitige Bergtouren jeden Anspruchs.

Die im Folgenden beschriebenen Tagesetappen enden jeweils auf Hütten oder mit Busanschluss im Tal. Für die Mobilität vor Ort ist es von Vorteil, sich gleich zu Beginn die Pitztal Card zu besorgen. Sie ist erhältlich in Hotels oder in den Tourismusinformationen, z. B. in Wenns. Dank der guten Verbindungen (tagsüber mindestens stündlich) ist man nicht ge-

zwungen, mehrfach die Unterkunft zu wechseln, um die verschiedenen Ausgangspunkte der Wanderungen zu erreichen. Übernachtungsmöglichkeiten im Tal sind vielfältig und können über den Tourismusverband Pitztal gebucht werden:

Tel. +43 (0) 5414 869 99  
www.pitztal.com

### Tag 1: Anreise Wenns/Pitztal – Aufstieg über Larcher Alm nach Piller

Empfehlenswert ist die Anreise mit der Bahn bis zum IC-Bahnhof Imst im Inntal. Von dort verkehren Busse ins nahegelegene Pitztal. Nach etwa 20 Minuten erreicht man Wenns, Ausgangsort dieser Tour. Bei entsprechend früher Anreise eignet sich als Warm-Up die Wanderung nach Piller.



Larcher Alm

Von der Bushaltestelle im Zentrum von Wenns erfolgt der Start auf asphaltierter Straße bis zum Weiler Eggmahd. Dort zweigt die Route rechts auf den beschilderten Steig in Richtung Larcher Alm ab, passiert dabei den Weiler Winkl. Nach bisher aufsteigendem Weg wird der Steig jetzt etwas flacher und gelangt über eine Almfläche zum Waldrand. Dem beschilderten Weg in den Wald folgend, ist nach einer weiteren Stunde die schön gelegene Larcher Alm (1.814 m) erreicht, die zu einer guten Tiroler Brotzeit und Einkehr einlädt. Die Gehzeit bis hierher beträgt etwa 2,5 Stunden bei 800 Höhenmetern im Aufstieg.

Unterhalb der Alm dann der etwa einstündige markierte Abstieg bis an den Ortsrand von Piller. Hier hat die Pferderanch Neu Amerika

(1.302 m) schon so manche Mainzer E5-Gruppe beherbergt.

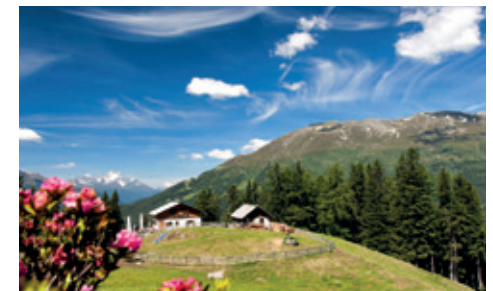


Stilicht: die Pferderanch in Neu Amerika

### Tag 2: Piller – Wiese

Von Neu Amerika führt uns die erste Tageswanderung an das nördliche Ende des Kaunergrats und wieder zurück ins Pitztal.

Nur wenige Meter von der Ranch entfernt geht es auf breitem Forstweg in südlicher Richtung. Wir ignorieren die rechts und links abzweigenden Wege bis zur bewirtschafteten Kielebergalm (1.761 m). Dort gegenüber geht ein markierter Wanderpfad ab, dem ansteigend bis zu einer freien Fläche mit Natursteindenkmal unterhalb der Ostflanke der nördlichsten Kaunergratiriesen Aifnerspitze (2.558 m) und Hohe Aifnerspitze (2.779 m) zu folgen ist.



Die Kielebergalm vor der Kulisse des Venet

## Alpine Sektionsheimat

An einer Gabelung geht die Wegführung links ab und steigt hinauf zum Halsloch (2.523 m). Ein Abstecher lohnt sich zum wenige Meter entfernten Kreuzjöchl (2.589 m) mit herrlichem Blick über das gesamte vordere Pitztal. Hier ist der höchste Punkt des Wandertages erreicht. Auf steilem Wiesenpfad geht es, der Markierung folgend, hinab bis zur Oberen Straßbergalpe und im weiteren Verlauf zur bewirtschafteten Unteren Straßbergalpe (1.730 m). Auf einem Forstweg führt die Tour nun hinunter ins Pitztal nach Wiesele.

### Tag 3: Wiese – Pitztaler Almenweg – Scheibe

Auf dem Pitztaler Almenweg erwartet uns in mehrfacher Hinsicht ein echtes alpines Schmankerl. Ein gut angelegter mittelschwerer Steig verbindet unterhalb der Gipfelkette des Kaunergrats fünf aussichtsreich gelegene Almen miteinander.



Mauchelealm

Das Hauptgepäck kann im Hotel zurückgelassen werden. Nur mit Tagesrucksack geht es von Wiese im Tal über einen Fahrweg etwa 2,5 Stunden hinauf zur Söllbergalm (1.849 m). Dieses erste Teilstück lässt sich per Taxi verkürzen (Taxi Kirschner, +43 664 144 8620, info@taxi-alpen.at). So bleibt mehr Zeit, um die fantastischen Ausblicke auf Gletscher und Gipfel der Pitztaler Berge zu genießen

sowie die einzigartige Flora und Fauna der Almenlandschaft zu bestaunen. Jede der Almen ist zur Einkehr vorbereitet und verwöhnt Wanderer und Wanderin mit selbsterzeugten Tiroler Köstlichkeiten.



Blick vom Almenweg in den Geigenkamm

Eine knappe Stunde beträgt die Gehzeit durch schöne Bergwälder zur Mauchelealm (1.820 m). Danach geht es über steinige Wege um die 2,5 Stunden weiter bis zur Neubergalm (1.889 m). Eine weitere Stunde entfernt liegt die Tiefentalalm (1.878 m). Sowohl auf der Neubergalm als auch auf der Tiefentalalm stehen in begrenztem Umfang Übernachtungsplätze zur Verfügung.

Ein angenehmer Steig durch den Bergwald bringt uns in einer weiteren Stunde zur Arzler Alm (1.900m). Von hier gelangt man auf dem Fahrweg oder über einen steilen Steig in etwa einer Stunde zum Ende der Tagestour hinunter nach Scheibe oder am Tiroler Steinbockzentrum vorbei zur Bushaltestelle am Gemeindeamt St. Leonhard.



Arzler Alm

# SOMMERURLAUB AM DACH TIROLS



4\* HOTEL SONNBLICK

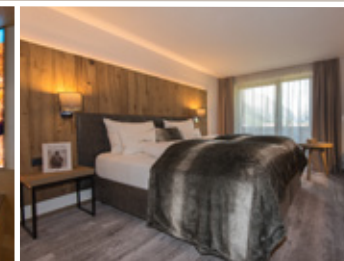
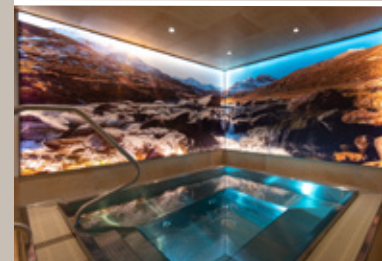


B&B ELISABETH

## ...Ursprung & Heimat mitten in der Pitztaler Bergwelt

Eingebettet im Bergdorf Plangeross auf 1.616 m Seehöhe liegt unser familiär geführtes 4 Sterne Hotel Sonnblick und unser gemütliches B&B Elisabeth.

Ein Urlaub bei uns bedeutet Herzlichkeit, Ruhe und Entspannung und natürlich ganz viel Tiroler Gastfreundschaft. Unsere Betriebe sind der ideale Ausgangspunkt für einen erlebnisreichen Sommerurlaub am Dach Tirols...



PITZTALER  
SOMMER CARD  
BEI JEDER BUCHUNG  
INKLUSIVE  
Erlebt jeden Tag  
freien Zutritt zu den  
Attraktionen des Pitztals  
und seiner  
Umgebung.

Familie Rainer  
Plangeross 45, 6481 St. Leonhard im Pitztal

+43 5413 86204  
info@sonnblick-pitztal.at

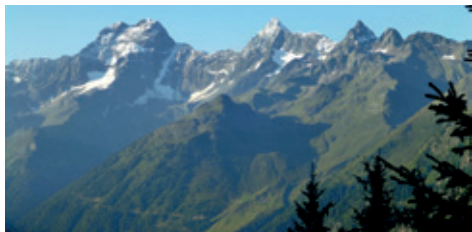
www.sonnblick-pitztal.at

Sollte es unterwegs mit der Zeit oder Kondition eng werden oder gar gesundheitliche Probleme auftreten, ist von allen Almen der Abstieg ins Tal möglich, von den meisten sogar der Transport mit dem Taxi.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass der Almenweg im weiteren Verlauf Richtung Trenkwald schon seit einer Weile gesperrt ist, so dass hier auch kein Anschluss zum Aufstieg gen Verpeiljoch oder über den Mittelberglessee zur Kaunergrathütte besteht. Bitte bei der Sektion oder dem Tourismusverband Pitztal erkundigen, ob dieser Abschnitt des Weges wieder freigegeben und begehbar ist.

#### Tag 4: Wiese – Ludwigsburger Hütte – Hoher Gemeindegipf

Wir wechseln vom westlichen in den ostwärtigen Gebirgszug des Pitztals, vom Kaunergrat in den Geigenkamm. Von Wiese führt der Weg zunächst aufsteigend durch den Ortsteil Schußlehn. Oberhalb des Weilers zweigt er nach Süden in den Bergwald ab. Dort ist der Beschilderung Richtung Zaunhof zu folgen. Nach etwa einer Stunde wird der Fahrweg und bald der Steig zur Ludwigsburger Hütte erreicht. Die Markierung ist an der Straße gut erkennbar. Noch mehrfach schneidet der Steig den Fahrweg.



Blick vom Aufstieg zur Ludwigsburger Hütte zum Kaunergrat und Almenweg

Unterwegs bieten sich sehr schöne Blicke auf die Gipfel des gegenüberliegenden Kaunergrats und in das immer tiefer gelegene Pitztal. Nach zwei weiteren Stunden ist die Hütte der DAV Sektion Ludwigsburg, das Tagesziel auf 1.935 m am Nordhang des Geigenkamms erreicht, bekannt für gute Mahlzeiten und daher perfekt zum Mittagessen.



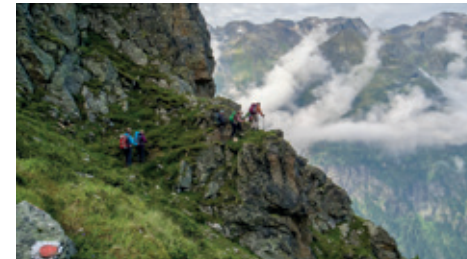
Ludwigsburger Hütte

Wem das Tagesprogramm bis dahin nicht genügt, hat ab der Ludwigsburger Hütte viele Möglichkeiten zu weiteren Halbtagestouren mit Rückkehr zur Hütte. Ein lockender Gipfel ist der Hohe Gemeindegipf (2.771 m). Dieser bietet grandiose Aussichten zum Kaunergrat, über den Geigenkamm und tief ins Pitztal hinein. Im Aufstieg 2, zurück zur Hütte 1,5 Stunden Gehzeit. Der Wegeplan an der Hütte bietet zahlreiche weitere Möglichkeiten an.

#### Tag 5: Ludwigsburger Hütte – St. Leonharder Höhenweg – Eggenstall/Piösmes

Nach Übernachtung und Frühstück auf der Ludwigsburger Hütte (die früher übrigens Lehnerjochhütte hieß) führt die Tour sehr aussichtsreich auf den St. Leonharder Höhenweg. Zunächst geht es Richtung Lehnerjoch. Nach etwa 15 Minuten wird der Weg rechts

auf gut markiertem Pfad verlassen und führt in südlicher Richtung weiter. Dabei quert er mehrere Kare und Bäche. Der Abstieg ins Hairlacher Kar bildet den ersten fordernden alpinen Abschnitt. Er ist drahtseilversichert und gut bewältigbar.



Ausgesetzte Passage auf dem St. Leonharder Höhenweg

Jetzt geht es steil, teilweise ausgesetzt und versichert weiter bei herrlicher Aussicht hinauf zum Mauerköpfl (2.400 m) und weiter zum Gampen. Der Rundumblick ist grandios. Hinter den Luibisböden erfolgt der Abstieg über Luibisalm nach Piösmes, wo der Höhenweg endet. Etwa 7 Stunden beträgt die Gehzeit bei 750 m im Aufstieg und 1.360 m im Abstieg. Wem der Weg zu lang wird, kann am Gampen an der verfallenen Inneren Schwarzenbergalm die Talabstiege nach Enger bzw. nach Eggenstall wählen. Von allen drei Endpunkten ist in wenigen Minuten mit dem Talbus der Ausgangsort Wiese zu erreichen.



Jagdhütte auf den Luibisböden

#### Tag 6: Trenkwald – Rüsselsheimer Hütte

Heute geht es auf das Dach des Geigenkamms. Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind gefragt. Ausgangsort ist Trenkwald. Kurz hinter dem Ortsende stößt man auf die Wanderbeschilderung „Rüsselsheimer Hütte“ (früher Neue Chemnitzer Hütte). Nicht abschrecken lassen von der dort angegebenen Gehzeit von 7,5h! Sie ist nach allgemeiner Erfahrung viel zu hoch bemessen. 5 bis 5,5 Stunden entsprechen eher der Realität.



In traumhafter Lage: die Rüsselsheimer Hütte

Zunächst führt die Tour gemächlich über einen Karrenweg, der in einen Steig mündet und bald durch den Wald steil aufwärts führt. Unüberhörbar ist der teils in der Nähe fließende Hundsbach. Oberhalb der Waldgrenze wird das Gelände etwas flacher. Mehr und mehr tauchen jetzt auf der gegenüberliegenden Talseite die Gipfel des Kaunergrats auf, dominierend die Rofelewand (3.353 m).

Auf etwa 2.300 m verlassen wir den weiter zum Breitlehnojchl (Übergang zum Ötztal) führenden Steig. Weg- und Tritts Spuren bringen uns jetzt schräg rechts hinauf. Auf ca. 2.500 m wird der Weg wieder besser, aber auch alpin, anspruchsvoller. Zum benachbarten Kapuzinerjochl (2.709 m) zunächst über Geröllschutt, zuletzt seilversichert, aber

nicht ausgesetzt, geht es in einer breiten Rinne hinauf zum Joch. Dort erwartet den Bergsteiger ein toller Blick auf den in die Nordseite der Hohen Geige (3.396 m) eingelagerten Rötkarlferner.



Blick von Gahwinden zum Kaunergrat

Der Zielblick richtet sich nun gen Süden auf die kurze Gratschulter Gahwinden (2.649 m), ein weiterer Punkt für faszinierende Aussichten, sowohl tief hinunter ins vordere und hintere Pitztal als auch auf den Talort Plangeroß. Gegenüber im Kaunergrat dominieren die gletscherverzierten Gipfel von Watzspitze, Verpeilspitze an der Kaunergrathütte und Rofelewand, im Süden die Gletscher des Ötztaler Hauptkamms. Nach bisher etwa 1.300 Höhenmetern im Aufstieg ist nun in kurzer Zeit auf leichtem Weg zur aussichtsreich gele-

genen, sympathisch bewirtschafteten Hütte (2.328 m) unser Nachbarsektion aus Rüsselsheim abzustiegen. Steinbockgulasch ist hier eine ausgesprochene Spezialität.

#### Tag 7: Rüsselsheimer Hütte – Kaunergrathütte

Von der Rüsselsheimer Hütte aus ist der Wegverlauf der heutigen Tour weitgehend einsehbar. Nach gutem Frühstück geht es auf leichtem, steil über Serpentina abfallenden Steig hinunter nach Plangeroß. Ein schöner Wasserfall und blumenreiches Bergwiesengelände säumen den in etwa 1,5 Stunden zu bewältigenden Weg. Unten ist die Talstraße und der Wanderparkplatz zu überqueren. Ein Weg geht an der Pitze entlang talaufwärts und nach wenigen Metern zu einer Brücke, die den Bachlauf quert. Hier beginnt der Aufstieg zur Kaunergrathütte und der Wechsel vom Geigenkamm zurück an den Kaunergrat.



Mainzer Wandergruppe vor dem Aufstieg zur Kaunergrathütte

Gut beschilddert und markiert führt die Tour zunächst über einen Feldweg in den Wald. Unverfehlbar, gut gekennzeichnet, beginnt ein über Serpentina führender Steig bis oberhalb der Waldgrenze. Nun geht es über zwei Brücken des Lussbachs und hinauf zur

Plangeroßalm, die im moderaten Anstieg bis zu einer Steilstufe gequert wird. Unterwegs kommt der neu verlegte Cottbuser Höhenweg vom Steinkogel herunter. An einer Wegkreuzung wird das Karlesegg (2.452 m) erreicht. Dort ist der Wegtafel mit dem Hinweis „Kaunergrathütte“ zu folgen.



Am Karlesegg beginnt der Schlussanstieg

Auf zunächst moderat ansteigendem Pfad, vorbei an einem ausgetrockneten Gletschersee (Ploder), über felsiges Gelände und eine steile Moräne endet der Aufstieg aus dem Pitztal schließlich nach etwa 1.200 Höhenmetern und 3,5 bis 4 Stunden Gehzeit an der herrlich gelegenen, gut bewirtschafteten Hütte (2.817 m) der Sektion Mainz. Hier lässt sich angenehm in stiller Bergruhe hoch im Kaunergrat das Tagwerk beschließen.



Kaunergrathütte

#### Tag 8: Kaunergrathütte – Mittelberglessee – Trenkwald

Über gut angelegte, von unserer Sektion betreute Steige führt die Schlusstour von der Kaunergrathütte zurück ins Pitztal. Es sind nur wenige Aufstiegsmeter, aber ca. 1.500 Höhenmeter im Abstieg.

Zunächst geht es, der Hinweistafel „Mittelberglessee“ folgend, über einen steilen Pfad hinauf ins Steinbockjoch (2.960 m). Das Joch wird vom Westgipfel der Parstleswand (3.096 m) überragt, der in wenigen Minuten erstiegen werden kann. Schon hier oben großartige Aussichten rundum.



Blick vom Steinbockjoch zur Kaunergrathütte

Unterhalb der Parstleswand führt der Steig durch ein Kar hinunter zum sogenannten „Mainzer See“ und weiter, Hinweis und Markierung folgend, auf den Bergrücken Saßen. Nach wenigen Metern dann abwärts zum majestätisch unter der Nordostwand der Verpeilspitze eingelagerten, extrem türkisblau strahlenden Mittelberglessee (2.450 m). An der beschildderten Wegkreuzung ist dort der talwärtigen Alternative zu folgen. Auf ihr geht

es durchweg über Almgelände das Lossbachtal hinunter bis zu einer Weggabelung. Dort ist der links abgehende Steig zum Neururer Berg zu wählen, der nach gut 3,5 Stunden erreicht wird.



Im Abstieg vom Saßen zum Mittelberglessee

Sollte der Almenweg wieder frei begehbar sein, wartet nun an einer Weggabelung eine Entscheidung: Man könnte geradeaus weiter über eine kleine Brücke des Seebachs 2,5 bis 3 Stunden zur Arzler Alm (siehe Tag 3) und in einer weiteren Stunde hinunter ins Tal wandern. Eine zweite, kürzere Alternative vom Neururer Berg führt auf gutem, steil abfallendem Steig in etwa einer Stunde nach Trennwald.



Mit dem Bus durchs Pitztal

### Schlussbemerkung

Am Ende der Tourenwoche kann mit Sicherheit auf großartige Bergerlebnisse zurückgeblickt werden. Fast täglich zum Greifen nah die Gipfelketten mit zahlreichen Dreitausendern von Kaunergrat und Geigenkamm. Aus der Schau von oben das gesamte Pitztal von Nord nach Süd und oft tief unten die malerischen Talorte. Freundliche Gastgeber in familiärer Atmosphäre, sowohl in den Talunterkünften als auch auf den Berghütten und Almen. Rundum hervorragende kulinarische Versorgung mit original Tiroler Küche. Gute Mobilität dank der Pitztaler Buslinien. Gewaltige Eindrücke, die in bleibender Erinnerung haften. Bergwanderherz, was willst Du mehr?

Text: *Manfred Neuber*

Bilder: *Manfred Neuber, Maria Karl, Tabea Kirschner, Petra Schlegel, TVB Pitztal: Chris Walch, Severin Wegener*

## Alpinausbildung auf der Kaunergrathütte

Auch diesen Sommer bieten wir wieder Alpinausbildungskurse auf drei verschiedenen Niveaus an. Tiroler Bergführer\*innen vermitteln dabei fundiertes theoretisches und praktisches Wissen und Können über Steigen im Fels, Sicherungstechnik und Wetterkunde. Unsere Kurse sind damit die ideale Vorbereitung für selbständige leichte oder anspruchsvollere geführte Touren im hochalpinen Gelände.

Die Teilnehmenden dürfen sich auf eine unvergessliche Woche inmitten einer faszinierenden Hochgebirgslandschaft freuen – und natürlich auf beste Verpflegung aus der Tiroler Spezialitätenküche unserer Hütte.

### Team Alpinkurse Kaunergrathütte

Elisabeth Kukula (Kurse), Peter Kaesehagen (Organisation), Kontakt: [alpinausbildung-kaunergrathuette@dav-mainz.de](mailto:alpinausbildung-kaunergrathuette@dav-mainz.de)

### Kursprogramm 2026

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



Bilder: *Tourismusverband Pitztal / Thomas Vielgut*



## Liebe Mitglieder,

es bahnt sich mal wieder eine vielversprechende Bergsportsaison an und die Jugend befindet sich bereits mitten in den Vorbereitungen auf die diesjährigen Ausfahrten.

Unsere älteste Jugendgruppe „Team Höhenwind“ steht in den Startlöchern für ihr Klettercamp in Arco in den Osterferien. Die Gruppe ist ein Treffpunkt für ältere Jugendliche und junge Erwachsene. Sie gibt insbesondere jüngeren Jugendleiter\*innen die Möglichkeit, nochmal in der Teilnehmenden-Rolle ihre Kenntnisse zu erweitern, oder auch schrittweise in die Planung und Verantwortung einbezogen zu werden. Die Gruppe ist in den Ferien regelmäßig auf Kletter- oder Boulder-Ausfahrten outdoor unterwegs.

Währenddessen plant die Gruppe „Murmeltiere“ für die Sommerferien ihre allererste Ausfahrt in die Berge. Im Gebiet rund um das Tannheimer Tal wandern die Murmeltiere von Hütte zu Hütte und dürfen dabei ihre ersten gemeinsamen Bergerlebnisse sammeln. In Planung ist ebenfalls ein Fels-Klettercamp in den Kirner Dolomiten.

Bei unseren Ausfahrten sind Abwägungen zu einer möglichst klimafreundlichen Anreise immer mit im Gepäck. Aus der Emissionsbilanzierung der letzten Jahre wissen wir, dass



Mobilität einer der größten Emittenten unserer Sektion ist. Als alpenferne Sektion werden wir nicht komplett verhindern können, dass unsere Anreise in die Berge klimaschädliche Emissionen verursacht, aber an der Höhe können wir durchaus schrauben.

Besonders für Hüttentouren hat sich die Anreise mit dem Zug in den letzten Jahren bewährt und auch dieses Jahr werden wir ins Tannheimer Tal wieder mit dem Zug fahren. Für Kletter- und Boulder Camps kann das schon herausfordernder sein. Immerhin gilt es, Ausrüstung wie Seile, Crashpads und Zelte zu transportieren und vor Ort einzukaufen. Überhaupt die Klettergebiete zu erreichen, ist nicht überall ohne Auto möglich. Wenn nicht völlig aufs Auto verzichtet werden kann, bemühen wir uns zumindest, die benötigten Fahrzeuge voll zu besetzen. Eine weitere Lösung ist eine hybride Anreise, wobei nur ein Auto für Material genutzt wird und der Rest der Teilnehmenden mit dem Zug fährt.

Zuletzt möchte ich auf unser neues Angebot vor Ort in der Kletterkiste hinweisen. Seit Anfang des Jahres bietet die JDAV alle ein bis zwei Monate ein Schnupperklettern für Kinder ab 8 Jahren an. Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, Kenntnisse zu vermitteln, die zum eigenständigen Klettern ausbilden. Wir wollen damit eine niederschwellige Möglichkeit schaffen, das Klettern auszuprobieren und Spaß an der Bewegung zu haben, ohne lange Wartelisten und Vorkenntnisse. Die Termine werden auf unserer Webseite veröffentlicht: [www.jdav-mainz.de/programm](http://www.jdav-mainz.de/programm).

Unsere Jugendgruppen haben seit Jahren so viel Zulauf, dass wir Interessierte oft erstmal auf unsere Warteliste verweisen müssen. Wir sind wahnsinnig dankbar, dass unsere Gruppen auf so viel Zuspruch stoßen und arbeiten stetig daran, im Rahmen der Möglichkeiten unserer rein ehrenamtlichen Jugendarbeit neue Angebote für euch zu schaffen.

Ich wünsche allen eine ereignisreiche Bergsportsaison und viele schöne Touren!

*Laurena Bender*  
Referentin Jugend



## 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](mailto:hausheimburg@gmx.de)



## Abenteuer Norwegen – die Tourenfrösche berichten

Zehn Tage Trekking von Hütte zu Hütte in Norwegen – das hatte sich die Jugendgruppe Tourenfrösche vorgenommen. Am 2.8.25 ging die Reise in den Norden los.

Aufgrund von Schienenersatzverkehr in Dänemark und Schweden wurden aus eigentlich geplanten 30 Stunden Reise 41 Stunden, in denen wir ausgiebig die Sitze der unterschiedlichen Verkehrsmittel in vier verschiedenen Ländern testen konnten. (Dabei haben wir die älteren Züge in Dänemark als die mit dem besten Schlafkomfort ermittelt.) Teile unserer 13 (!) Umstiege haben wir auf Instagram in den Story-Highlights "frogs in norway" festgehalten – mit wechselndem Laune- und Müdigkeitsstatus.



Mitten in der Nacht, aber gut gelaunt

Um ca. 5 Uhr in der Früh stiegen wir im gut 100 Kilometer nordöstlich von Bergen gelegenen, kalten Myrdal aus dem letzten Zug, zogen uns im beheizten Bahnhofsgebäude warm an und los ging es auf die erste Hütte.

### Auf zur Kaldavasshytta

Viele Abschnitte des Weges waren von Flüssen überspült und so machten wir ersten Kontakt mit rutschigen Steinen und teils auch nassen Füßen. Beides sollte uns in den nächsten Tagen noch öfter begegnen. Nun gut... Gegen 9 Uhr erreichten wir die erste Hütte, die Kaldavasshytta, und verbrachten den restlichen Tag damit, uns gegenseitig Kartenspiele mit dem Rommé-Blatt beizubringen.

Vor dem Spielen aßen wir aber noch den Kuchen, den wir in Mainz gebacken hatten und der als letzter von dreien übrig geblieben war. Durch die lange Reise und den Aufstieg auf die Hütte war er ein wenig in Mitleidenschaft gezogen worden und bestand nur noch aus Krümeln. Die in einer Schüssel und jeder einen Löffel in der Hand entstand trotzdem noch ein leckerer Snack.



Was vom Kuchen übrig blieb

Aufgrund des für den nächsten Tag vorhergesagten schlechten Wetters beschlossen wir,

noch eine Nacht und den nächsten Tag auf der Hütte zu bleiben und diesen erneut für Kartenspiele zu nutzen. Nach und nach machten wir uns mit den neuen Lebensumständen vertraut. So bekamen wir das Wasser nicht aus dem Wasserhahn, sondern aus einem unterhalb der Hütte gelegenen See. Mit Eimern und einem Tragejoch ausgestattet, ging es zum Wasserholen. Auf dem Rückweg windete es manchmal so stark, dass man praktisch den Berg wieder hinauf gepustet wurde.

### Im Regen zur Grindaflethytta

Auf Ankunft und Eingewöhnung folgte direkt die längste Strecke. Gegen 7 Uhr standen wir in Regenjacke, Regenhose und mit dem Rucksack im Regencover vor der Hütte – bei Nebel und leichtem Nieselregen. Noch ein Foto von der Gruppe und los ging's – 24 km mit ungefähr 1.800 hm standen uns bei anhaltendem Regen bevor.



Aufbruch von der ersten Hütte

Wie bei Forrest Gump erlebten wir im Laufe des Tages, aber auch in den gesamten zehn Tagen, jede Art von Regen mit.

Zum Mittagessen gab es Brot, das ein Jugendleiter vor der Abreise noch für die Gruppe gebacken hatte – ein fünf Kilo schweres Sauerteigbrot, dazu schwedischer Käse. Der ist günstiger als der in Norwegen und mit Geschmack, nicht nur Butterkäse.

Auf den letzten Kilometern freuten sich alle auf die warme, trockene Hütte, die wir schon von weiter weg auf der anderen Seite eines Flusses sahen. Über dem glaubten wir, eine Brücke zu erahnen. Als wir dann vor der „Brücke“ standen, mussten wir jedoch feststellen, dass nur noch die Stahlseilkonstruktion ohne Boden vorhanden war. Ein Teil der Gruppe entschied sich, mit Schuhen durch den etwa 13 Meter breiten und an manchen Stellen mehr als einen Meter tiefen Fluss zu gehen. Der andere Teil ging lieber barfuß, um nasse Schuhe zu vermeiden. Bei der Aktion musste dann aber leider eine Adilette dran glauben und auch eine Teilnehmerin fiel der Länge nach in den Fluss.

Die Grindaflethytta wurde von den zuerst Angekommenen gut angeheizt, alle konnten sich aufwärmen und freuten sich auf das Abendessen. Es gab vor allem Kohlenhydrate in Form von Tütenkartoffelbrei, Polenta, Nudeln und Reis. Wir hatten vor der Reise einen Onlineshop für gefriergetrocknetes Gemüse gefunden. 200 Gramm getrocknetes entsprechen ca. 2 kg frischem Gemüse. So konnten wir mit leichtem Gewicht trotzdem noch geschmacklich frischen Zutaten sehr ähnliche

kleine Gemüsepfannen essen. Auch auf Zwiebeln, z. B. im Sojahack, mussten wir nicht verzichten. Zum Abschluss jedes Abendessens gab es vielleicht sogar das Highlight des Tages: Auf das übrig gebliebene Essen wurde Zimt und teilweise auch Zucker gestreut – egal ob Reis oder Polenta mit Gemüsebrühe. Dadurch erhöhte sich der Zimt-Konsum der Gruppe überdurchschnittlich.

### Nicht selbstverständlich: Wasser, Strom, Handynet

Nach dem anstrengenden, langen Tag legten wir nochmals einen Pausentag ein, an dem wir auf den Hausberg (oder besser: Haushügel) kletterten, um das Mobilfunknetz zu nutzen, das an den Hütten genauso wie fließendes Wasser und eigentlich auch Strom nicht vorhanden war.

Empfang gab es meistens während der Wanderungen, Wasser an den zahlreichen Seen, und beim Strom hatten wir sehr viel Glück, da die meisten Hütten, auf denen wir waren, ihren eigenen Strom mit Solarpanels herstellten, und man dann auch dort die Handys aufladen durfte.

### Wieder über den Fluss

Am nächsten Tag führte unser Weg erneut über den Fluss. Doch niemand hatte das Bedürfnis, am Anfang der Strecke direkt wieder durch kaltes Wasser zu waten. So dachten alle über eine Lösung nach, wie wir trocken überkommen könnten. Die Jugendleiter fanden eine, hielten sie allerdings erstmal geheim.

Am Morgen waren alle wieder mit Regenjacke, Regenhose und die Rucksäcke mit Regencover bestückt. Gespannt auf die Idee der Ju-

gendleiter liefen wir zum Fluss. Die Lösung war so etwas Ähnliches wie eine Seilbahn: Samt Rucksack stiegen wir in einen Transportsack, der mit D-Ringen an den noch vorhandenen Drahtseilen befestigt wurde, und zogen uns an diesen über das Wasser. So gelangten alle trockenen Fußes ans andere Ufer.



Abenteuerliche Flussüberquerung

Am Ende der dritten Etappe erwartete uns der Abstieg in einem Fjord durch lichte Birkenwälder, deren Boden mit Blaubeeren und ganz viel Moos bedeckt war, sodass wir ab und zu anhielten, um ein bisschen zu naschen. Derweil hatte es aufgehört zu regnen, was für uns ein echtes Highlight war! Zum ersten Mal wurde es so warm, dass wir unsere Regenhosen und -jacken ausziehen konnten und manche sogar im T-Shirt weiterliefen. Dabei kamen wir an einem großen Wasserfall vorbei, dem Brekkefossen, eine echte Touristenattraktion in der Nähe des Ortes Flåm. Hier sahen wir mal wieder mehr Menschen.



Gruppenbild mit Wasserfall

Unten im Dorf angekommen, gingen wir für die nächste Woche einkaufen – und am wichtigsten: für den nächsten Tag. Für den Freitag. Der ist in Norwegen ein ganz besonderer Tag, der Taco-Freitag – eine Tradition. Außerdem sollte es am Samstag einen norwegischen Eintopf geben. Die vielen Zutaten brauchten viel Platz, sodass wir alle mit ausgebeulten Rucksäcken weitergingen und der ein oder andere Lauch an der frischen Luft hinter dem Regencover hervorschnupperte.

Geplant war eine Fährüberfahrt durch den Fjord. Doch die war leider ausgebucht, sodass wir auf Busse zurückgreifen mussten. Diese waren allerdings auch schon voll. Deshalb musste sich die Gruppe teilen. Die vier Mädels fahren mit dem Bus und kauften noch mehr Snacks (ganz wichtig: Schoki und Schokopudding). Die anderen trampften mit verschiedenen Autos in die Nähe der nächsten Hütte. Nach etwas komplizierterer Anfahrt waren wir schließlich in der Målsethytta wieder vereint und es wurden Tacos zubereitet.

### Wir bleiben übers Wochenende

Eigentlich hätte es am nächsten Tag weitergehen sollen. Aber niemand hatte mehr Motivation und Kraft, 28 km zur nächsten Hütte zu laufen. So entschieden wir uns, auf den nächsten Bus zu warten. Dieser fuhr allerdings erst am Montag. Also blieben wir das Wochenende über auf der Mälsethytta. Wir gingen um den Stausee spazieren und ein Teil der Gruppe lief auf die nächsten Berge und ging sich den Fjord anschauen, nahm aber leider nur Gummibärchen und Kekse mit und vergaß die Brote zum Mittagessen auf der Hütte.

Am Nachmittag fand dann im Wohnzimmer eine unterhaltsame Yoga-Runde unter „professioneller“ Anleitung um den seeeeehr langen Tisch statt. Außerdem wurde ein Wollknäuel gefunden. Niemand von uns hatte Stricknadeln oder eine Häkelnadel dabei. Nach kurzem Suchen tauchten aber Bambus-Esstäbchen auf. Angespitzt und ein bisschen geschliffen – schon wurde ein Schal für Torre, das Maskottchen der Sektionsjugend gestrickt. Jeder der Gruppe durfte mindestens eine Reihe stricken und so hat Torre nun einen Schal, damit es auch mal auf Winter-Ausfahrten gehen kann, ohne sich zu erkälten.

### Auf Forstwegen zu Hütte Nummer 4

Nach zwei eher entspannten Tagen ging es am Montag, natürlich, wie es sich gehört, im Regen, zur Bushaltestelle und per Bus in Richtung der nächsten, unserer vierten Hütte. Von der Haltestelle wanderten wir ein paar Kilometer über geschotterte und breite Forstwege. Im Schutz einer Hütte vor dem kalten Wind und

Regen gab es Mittagessen, wonach wir zwischen einem Wanderweg oder weiter auf dem Forstweg wählen mussten. Durch die Entscheidung für Letzteren kamen wir flotter als sonst voran und konnten zum ersten Mal eine längere Strecke laufen, ohne dauernd auf den Boden zu achten. Am Ende folgte noch ein ca. 2 km langer Wanderweg zur Selhamar Turisthytte. Die besteht aus zwei salbeigrünen Hütten mit einem Klohäuschen und liegt auf einem schmalen Streifen zwischen zwei Seen.



Traumhafte Lage: die Selhamar Turisthytte

Nach kleineren Spielerunden gab es Abendessen und ein Teil der Gruppe entschloss sich noch, die hütteneigenen Kanus auszuleihen, über einen der Seen zu fahren und barfuß die kleinen Inseln zu erkunden.

### Weiter zur Torvedalshytta

Am Tag darauf hatten wir zum ersten Mal Sonne und keinen Regen beim Loslaufen und für das obligatorische Foto vor der Hütte.



Grund zum Strahlen: endlich blauer Himmel

Erneut ging es an ganz vielen Blaubeeren und super schönem Moos (sowie einigen Geocaches) vorbei.

Dank des später doch wieder einsetzenden Regens konnten wir die überlaufende Regengrinne der Torvedalshytta hervorragend als Dusche und zum Haarewaschen nutzen. Außerdem probierten wir uns an Hüttenpfannkuchen – Pfannkuchen mit allen halbwegs passenden Zutaten, die wir in der Hütte fanden oder aus unseren Rucksäcken entbehren konnten. So entstanden als erstes zuckerfreie Schokopfannkuchen.



Wo ist hier eigentlich ein Weg?

### Letzte Station Volahytta

Schon ging es am nächsten Tag zur letzten Hütte – der Volahytta. Zwei typisch rot angestrichene, mit wunderschönen Moosdächern bedeckte und wieder zwischen zwei Seen gelegene Häuschen.

Für den letzten Abend hatten die Jugendleiter ein großes Abendessen geplant. Am Nachmittag gab es zunächst die zweite Auflage der Hüttenpfannkuchen. Diesmal aber vegan mit Zucker und Haferflocken. Außerdem schien

seit langem wieder die Sonne – perfekt, um noch einmal zusammen in einem norwegischen Bergsee baden zu gehen. Alle zogen sich um und hüpften, sprangen und liefen nacheinander in den See. Es war ein wunderschönes Erlebnis am Ende der Fahrt.



Das letzte Gruppenbild vor einer Hütte

Als alle wieder trocken und aufgewärmt waren, begann das Kochen. Der erste Gang nach den Pfannkuchen war eine Grießsuppe, gefolgt vom Hauptgang Kartoffelbrei mit einer Gemüsepfanne (teils auch noch mal mit Zimt und Zucker) und als Dessert – mit dem restlichen Grieß – Grießbrei mit extra viel Zimt und Zucker.

In der Nacht probierten wir, Sterne zu beobachten, doch es war erst zu bewölkt und dann zu hell, um welche zu erkennen – machte nix.

### Sonne am letzten Tag

Am Morgen packten wir ein letztes Mal unsere Rucksäcke und starteten nach einem super Frühstück, so wie es auch die letzten Tage immer kalten Porridge gab, in einen sonnigen Tag.

Wir stiegen ab durch ein wunderschönes Tal, in dem wir gut die zunehmende Vegetation beobachten konnten. Zuerst, wie auch davor immer, am Boden verkrüppelte, eigentlich nicht als solche erkennbare Birken. Diesen folgten zuerst Waldkiefern, dann Fichten und noch weiter unten auch wieder Vogelbeeren oder Eschen.

Unten angekommen warteten wir auf den Bus und fuhren durch ganz viele Tunnel und an einem großen Wasserfall vorbei nach Bergen. Dort gingen wir zuerst frisches Obst und andere Lebensmittel einkaufen, die es dann zum Mittagessen auf dem Uni-Campus gab. Danach liefen wir in die Innenstadt an den vielen bekannten bunten Holzhäusern vorbei, wo wir unsere Jugendleiterin verabschiedeten. Die konnte frecherweise noch zwei Wochen im Norden bleiben und hatte dabei nur gutes Wetter!



In den Straßen von Bergen

### Zugtoiletten sind Luxus

In Kleingruppen gingen wir Bergen erkunden und trafen uns schließlich wieder, um gemeinsam zum Bahnhof zu laufen und über Göteborg nach Kopenhagen zu kommen. Dort hatten wir eine lange Aufenthaltszeit, die wir nutzten, um uns Kopenhagen am Abend genauer anzusehen. Wir landeten auf einem Pride Festival, auf dem eine Mitreisende plötzlich mit Glitzer im Gesicht und in den Haaren wieder auftauchte.

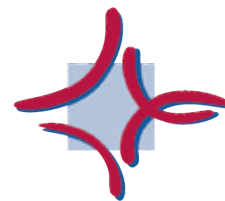
Unsere neue Erkenntnis nach diesmal „nur“ 31 Stunden Bahnfahrt: Zugtoiletten sind purer Luxus! Fließendes Wasser UND eine Klospülung – ein großer Beitrag zu mehr Lebensqualität.

Mit vollen Fotogalerien auf Handys und Kameras, nach vielen tollen und prägenden Erlebnissen und teils mit einem neuen Wortschatz (Norwegisch, aber auch vielen Insidern) kamen wir pünktlich zum Feriende wieder in Mainz an.

Die zwei Wochen haben uns als Gruppe noch mehr zusammengeschweißt. Wir haben ganz viel voneinander, miteinander und über Norwegens Kultur gelernt. Danke für euer Vertrauen in uns als Gruppe, die vielen Flachwitze, Geocache-Suchen und die tiefgründigen Gespräche mit euch, unseren tollen Jugendleitern. Ihr seid einfach der Banger! Aber auch danke an die GANZE Gruppe.

Text: *Rebekka Schütze*

Bilder: *Tourenfrösche*



**Katholische  
Hochschule  
Mainz**

**Studiere,  
was hilft!**



[kh-mz.de](https://www.kh-mz.de)

**Soziale Arbeit**

**Gesundheit und Pflege**

**Praktische Theologie**

## Jugendleiter\*innen JDAV – Mainz

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

## Jugendgruppen

Name der Gruppe	Jugendleiter*innen	Alter der Mitglieder	Gruppenzeit
Geckos	Michael	14 – 16 Jahre	Di., 17:00 – 18:00 Uhr
Kids	Maja, Patrick, Cora, Tim, Laurena	10 – 11 Jahre	Do., 17:30 – 19:00 Uhr
Mountain Monkeys	Eva, Franziska, Ronja, Marian	12 – 18 Jahre	Mi., 17:30 – 19:00 Uhr
Murmeltiere	Leo, Rebekka, Laurena, Helena, Lennart	12 – 15 Jahre	Di., 17:30 – 19:00 Uhr
Sky Climbers	Anton, Tim, Lisa P., Cora	13 – 16 Jahre	Mo., 17:30 – 19:00 Uhr
Team Höhenwind	Anton, Tim	15 – 22 Jahre	Fr., 17:30 – 19:00 Uhr
Tourenfrösche	Leonard, Lisa K., Raphael	14 – 18 Jahre	2. Sa. im Monat



**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

 /skiundsportprofis  
[www.skiundsportprofis.de](http://www.skiundsportprofis.de)

## Liebe Mitglieder,

Die neue Bergsaison 2026 steht vor der Tür – und damit auch ein vielseitiges Programm unseres Ausbildungsreferats. Unsere rund 50 engagierten ehrenamtlichen Ausbilder\*innen haben wieder ein abwechslungsreiches und attraktives Angebot für euch zusammengestellt.



Freut euch auf eine breite Auswahl an Touren und Kursen für Bergbegeisterte aller Erfahrungsstufen. Ob ihr von einer Alpenüberquerung träumt, eure Klettertechnik verbessern möchtet oder neue sportliche Herausforderungen sucht – auf den folgenden Seiten findet ihr unser aktuelles Programm.

Alle detaillierten Informationen zu Kursen und Touren stehen euch jederzeit online unter dem Menüpunkt „Programm“ auf unserer Webseite zur Verfügung: [www.dav-mainz.de/programm](http://www.dav-mainz.de/programm). Wenn ihr unseren Newsletter abonniert habt, bleibt ihr stets auf dem Laufenden – auch im Laufe des Jahres kommen regelmäßig neue Angebote hinzu.

### Was gibt es sonst noch aus dem Ausbildungsreferat zu berichten?

Wir freuen uns sehr, mit Martin Löhr und Laura Bender zwei neue DAV-Kletterbetreuer\*innen in unserem Team begrüßen zu dürfen. Zudem haben wir mit Simon Berghöfer einen frisch gebackenen Trainer C Skibergsteigen und mit Oliver Bischof eine weitere sachverständige Person für Persönliche Schutzausrüstung (PSA) im Bergsport. Herzlich willkommen euch!

Auch im Referat Klettersport gibt es eine Veränderung: Unser langjähriger Referent Sportklettern, Markus Sehn, hat diese Aufgabe abgegeben. Markus hat über viele Jahre hinweg wertvolle Arbeit für die

Sektion geleistet – sowohl als Referent als auch in der Kursverwaltung des Indoor-Kletterns. Für seinen großen Einsatz danke ich ihm herzlich. Umso mehr freue ich mich, dass wir mit Monika Purwin einen fließenden Übergang gestalten konnten. Ich bin sicher, dass Markus uns – wenn es seine Zeit wieder zulässt – weiterhin ehrenamtlich unterstützen wird.

Auf Initiative unserer Kletterbetreuerin Svenja Schäfer ist in Kooperation mit der Sektion Wiesbaden der gemeinsame Frauenklettertreff „Grip & Grow“ Wiesbaden-Mainz entstanden. Damit haben nun auch Mainzerinnen die Möglichkeit, an dem bereits seit einiger Zeit in Wiesbaden etablierten Angebot teilzunehmen. Für wen der Frauenklettertreff gedacht ist und wo er stattfindet, erfahrt ihr auf Seite 57.

Ich wünsche euch viele schöne und unvergessliche Erlebnisse in den Bergen, beim Wandern, Klettern – in der Region, in der Kletterhalle oder auf dem Bike – und eine sichere, erlebnisreiche Saison 2026.

*Ellen Müller-Taschinski*  
Eure Ausbildungsreferentin

## Das Referat Klettersport stellt sich vor

Ab sofort stehen wir, Monika Purwin und Annette Schorr, den Trainer\*innen und Kletterbetreuer\*innen des Vereins, sowie den angehenden Trainer\*innen und allen, die sich für eine künftige ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich Klettersport interessieren, bei Fragen, Problemen und für Anregungen zur Verfügung.



Wir sind neben der Ausbildungsreferentin Ansprechpartnerinnen bei Fragen im Kursbetrieb, vermitteln Trainer\*innen für Hospitationen und unterstützen neue Trainer\*innen aktiv bei ihrem Einstieg in den Kursbetrieb oder

auch bei der Entwicklung von Kurskonzepten.

Seit vielen Jahren klettern wir leidenschaftlich in der Halle und am Fels, sind beim Sport- und Alpinklettern als Trainerinnen in beiden Bereichen aktiv. Aber auch beim Mountainbiken, Bouldern, Bergsteigen, beim Laufen oder auf Skitour könnten wir uns über den Weg laufen.

Wir freuen uns darauf, euch bei der Ausübung Eures Ehrenamtes oder auf dem Weg zu einem Trainerschein begleiten und unterstützen zu können.

Ihr erreicht uns über das Postfach [klettersport@dav-mainz.de](mailto:klettersport@dav-mainz.de).

## Martin Löhr verstärkt das Team



Mit viel Vorfreude und Tatendrang habe ich mich dem Team des Klettersports der Mainzer Sektion angeschlossen. Ich bin Lehrer an der IGS in Ingelheim und habe zwei Kinder, die zunehmend ihre eigenen Wege gehen. Daher habe ich

nun freie Zeit, die genutzt werden möchte, und im Sommer letzten Jahres durfte ich meine letzte DAV-Lehrerfortbildung abschließen. Ich bin nun ausgebildeter Kletterbetreuer.

Ich klettere seit etwa 20 Jahren und obwohl ich gerne mit dem Seil und am Felsen unterwegs bin, habe ich den Großteil meiner Kletterzeit mit Bouldern verbracht. Ich bin ein großer Fan des Tüftelns und Perfektionierens. Eine Kletterabfolge Schritt für Schritt zu meistern und mit der richtigen Körperhaltung Kraft zu sparen, begeistert mich immer wieder aufs Neue und es macht mir viel Freude, dies weiterzugeben.

Ich bin gespannt auf die neuen Erfahrungen und freue mich auf die Arbeit in der Sektion!

## Laurena Bender ist jetzt auch Kletterbetreuerin

Ich freue mich, ab sofort das Ausbildungsteam der Sektion Mainz als Kletterbetreuerin zu verstärken. Neben dieser neuen Aufgabe bin ich in der Sektion als Jugendreferentin im Vorstand sowie als Jugendleiterin in unseren Jugendgruppen aktiv. Der Klettersport begeistert mich bereits seit meiner Kindheit, weshalb ich mich freue, diese Begeisterung nun auch in Kursen weitergeben zu dürfen und Menschen bei ihrem Einstieg ins Klettern zu begleiten.



Bis bald in der Kletterkiste!

## Grip & Grow – Neuer Frauenklettertreff Wiesbaden-Mainz



Gegenseitiges Vertrauen ist uns wichtig. Voraussetzung für die Teilnahme ist daher ein routiniertes Sichern im Vorstieg mit Autotuber oder Halbautomaten. Der Klettergrad spielt keine Rolle. Wenn du gerade erst mit dem Klettern angefangen oder länger pausiert hast oder du dich beim Sichern unsicher fühlst, bitten wir dich, vorher an einem Kurs teilzunehmen.

Alles Weitere entsteht beim Miteinander: Vertrauen, Spaß, Inspiration und Wachstum.

### Wann?

Jeden ersten Montag im Monat (außer an Feiertagen), 18:00 Uhr

### Wo?

Kletterhalle Wiesbadener Nordwand, Wiesbaden-Biebrich

### Du willst dabei sein?

Schreib uns kurz und schau vorbei – wir freuen uns auf dich!

Svenja Schäfer  
svenja.schaefer@dav-mainz.de

Gitte Halder  
g.halder@dav-wiesbaden.de

Bild: *Michaela Tremper*

Du kletterst und bist auf der Suche nach neuen Kletterpartnerinnen? Du möchtest dich weiterentwickeln, ganz ohne Leistungsdruck? Einfach mit Freude klettern in entspannter Runde? Dann komm' zum offenen Frauenklettertreff in die Kletterhalle Wiesbaden.

Jede ist willkommen!

Wir klettern zusammen, tauschen Tipps aus, lachen viel, motivieren uns gegenseitig und lernen voneinander – alles ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß.

**Spaß und Kompetenz am Berg**

**Mit den Alpinkursen der DAV Sektion Mainz**

Infos zu den Terminen und Anmeldung unter:

**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Mainz

## 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
Laurena Bender	DAV-Kletterbetreuerin	laurena.bender@dav-mainz.de
Simon Berghöfer	Trainer C Skibergsteigen	simon.berghoefer@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
Dr. 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
Johannes Geib	Fachübungsleiter Mountainbike	johannes.geib@dav-mainz.de
Dr. Jochen Göttelmann	Trainer C Bergsteigen	jochen.goettelmann@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
Carina Hendrichs	Trainerin C Sportklettern Indoor	carina.hendrichs@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

Name	Funktion	E-Mail
Leonard Kesting	Trainer C Sportklettern Indoor & ZQ OS & ZQ TD DAV Routenbau DAV-Wanderleiter	leonard.kesting@dav-mainz.de
Elisabeth Kukula	Trainerin C Bergsteigen Trainerin C Bergwandern	elisabeth.kukula@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
Martin Löhr	DAV-Kletterbetreuer	martin.loehr@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
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, PSA: sachkundige Person für persönliche Schutzausrüstung im Bergsport

## Kurs- und Tourenprogramm

Kategorie	Kurs-/Tournummer	Titel
<b>Alpinausbildung auf der Kaunergrathütte</b>		
Alpinausbildung KGH	B-1585	Grundkurs Hochalpines Bergsteigen
Alpinausbildung KGH	B-1586	Grundkurs Hochalpines Bergsteigen
Alpinausbildung KGH	B-1589	Aufbaukurs Hochalpines Bergsteigen mit Schwerpunkt Fels
Alpinausbildung KGH	B-1587	Grundkurs Hochalpines Bergsteigen
Alpinausbildung KGH	B-1590	Aufbaukurs Hochalpines Bergsteigen mit Schwerpunkt Fels
Alpinausbildung KGH	B-1591	Expertkurs Hochalpines Bergsteigen mit Schwerpunkt Fels
Alpinausbildung KGH	B-1588	Grundkurs Hochalpines Bergsteigen
<b>Kurse + Touren</b>		
Klettern	K-1583	Von der Halle an den Fels in Scharnitz (Tirol)
Mountainbike	K-1619	MTB Fahrtechnik für Einsteiger
Wandern	T-1603	Vortour E5, Teil IV (Carbonare – Verona)
Trekking	T-1608	Zelttrekkingcamp Donnersberg
Mountainbike	K-1620	MTB Fahrtechnik für Fortgeschrittene
Mountainbike	T-1624	Mountainbike Trailwochenende Pfälzer Wald
Sportklettern	K-1623	Von der Halle an den Fels – Morgenbachtal
Wandern	T-1605	Vortour E5, Teil III (Bozen – Carbonare)
Sportklettern	T-1614	Kletterausfahrt nach Südfrankreich – Orpierre
Wandern	T-1576	Wandern auf der Zollernalb (Schwäbische Alb)
Wandern	T-1607	Wanderwochenende Mittelrhein
Trekking	T-1611	Zelt-Trekking im südlichen Pfälzer Wald bei Annweiler
Sportklettern	K-1525	Von der Halle an den Fels

Ausführliche Infos und weitere Touren, ständig aktuell, unter [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de)  
Kletterkurse unter [www.kletterkiste-mainz.de](http://www.kletterkiste-mainz.de)

Kursleiter*in	Termin	Anmeldeschluss
<b>Alpinausbildung auf der Kaunergrathütte</b>		
Bergführer*in KGH	12.7. – 17.7.2026	15.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Bergführer*in KGH	19.7. – 24.7.2026	15.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Bergführer*in KGH	26.7. – 31.7.2026	15.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Bergführer*in KGH	2.8. – 7.8.2026	15.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Bergführer*in KGH	9.8. – 14.8.2026	15.5.2026
Bergführer*in KGH	16.8. – 21.8.2026	15.5.2026
Bergführer*in KGH	23.8. – 28.8.2026	15.5.2026
<b>Kurse + Touren</b>		
Elisabeth Kukula	7.4. – 11.4.2026	31.1.2026 / <b>ausgebucht</b>
Johannes Geib	11.4.2026	4.4.2026
Frank Ebert	18.4. – 19.4.2026	18.3.2026
Claudia Endriss	18.4. – 19.4.2026	31.3.2026 / <b>ausgebucht</b>
Johannes Geib	18.4.2026	11.4.2026
Markus Brugger	18.4. – 19.4.2026	1.4.2026
Thomas Brugger	24.4. – 25.4.2026	19.4.2026
Jürgen Hilf	16.5. – 17.5.2026	16..4.2026
Monika Purwin	9.5. – 16.5.2026	4.6.2026
Claudia Endriss	13.5. – 17.5.2026	31.3.2026 / <b>Warteliste</b>
Jürgen Hilf	4.6. – 7.6.2026	4.5.2026
Claudia Endriss	4.6. – 7.6.2026	10.5.2026
Dr. Bruno Ehrnsperger	12.6. – 14.6.2026	1.6.2026

Kategorie	Kurs-/ Tournummer	Titel
Klettersteige	T-1597	Fünf Tage – Sieben Klettersteige
Wandern	T-1599	Vortour E5, Teil I (Oberstdorf / Kleinwalsertal – Pitztal)
Klettersteige	T-1610	Grandiose Klettersteigrunde rund um den Rosengarten
Wandern	T-1601	Vortour E5, Teil II (Pitztal – Bozen)
Hochtour	T-1616	Leichte Hochtouren im Wallis mit Pigne d'Arolla
Wandern	T-1612	Vortour Tal der Wunder- Französische Seealpen- Nationalpark Mercantour
Alpinwandern	T-1618	Wanderwoche Tauferer Ahrntal (Südtirol)
Alpinwandern	T-1595	Südtirols Naturpark Texelgruppe – Durch die Spronser Seenplatte
Alpinklettern	K-1622	Einstieg in das Klettern von Mehrseillängen in alpiner Umgebung
Hochtour	T-1598	Stubaiier Spaghetti-Tour
Alpinwandern	T-1602	E5, Teil II (Pitztal - Bozen)
Hochtour	T-1621	Stubaiier Hochtouren-Trio
Alpinwandern	T-1600	E5, Teil I (Oberstdorf / Kleinwalsertal – Pitztal)
Alpinwandern	T-1615	Silvretta Runde
Alpinwandern	T-1613	Tal der Wunder - Französische Seealpen – Nationalpark Mercantour
Alpinwandern	T-1609	Folge der Spur des Adlers - Hüttenwanderung durch die Lechtaler Alpen
Alpinwandern	T-1604	E5, Teil IV (Carbonare - Verona)
Alpinwandern	T-1606	E5 Teil III (Bozen - Carbonare)
Alpinwandern	T-1596	Wandern und Genuss im und um den Nationalpark Stilfser Joch

Ausführliche Infos und weitere Touren, ständig aktuell, unter [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de)

Kursleiter*in	Termin	Anmeldeschluss
Joachim Lederer	13.6. – 17.6.2026	3.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Peter Kaesehagen	13.6. – 14.6.2026	13.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Sonja Haug	26.6. – 01.7.2026	10.5.2026
Werner Both	27.6. – 28.6.2026	27.5.2026
Dr. Jochen Göttelmann	1.7. – 05.7.2026	31.5.2026 / <b>Warteliste</b>
Harald Raimbault-Hartmann	11.7. – 12.7.2026	30.5.2026
Jürgen Hilf, Edgar Dattge	11.7. – 18.7.2026	11.6.2026 / <b>ausgebucht</b>
Dr. Martin Schultz-Kukula	17.7. – 26.7.2026	31.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Dr. Annette Schorr, Monika Purwin	08.7.2026, 26.7. – 1.8.2026	6.6.2026
Joachim Lederer	4.7. – 8.7.2026	31.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Werner Both	8.8. – 16.8.2026	8.7.2026
Oliver Bischof	10.8. – 15.8.2026	15.3.2026
Peter Kaesehagen	11.8. – 19.8.2026	11.7.2026
Joachim Lederer	15.8. – 19.8.2026	31.5.2026 / <b>ausgebucht</b>
Harald Raimbault-Hartmann	26.8. – 05.9.2026	30.6.2026
Peter Hirsch, Jochen Lorenz	27.8. – 31.8.2026	7.8.2026
Frank Ebert	04.9. – 12.9.2026	4.8.2026
Jürgen Hilf	05.9. – 12.9.2026	5.8.2026
Nicole Scheuring	04.10. – 11.10.2026	12.4.2026 / <b>ausgebucht</b>

Kletterkurse unter [www.kletterkiste-mainz.de](http://www.kletterkiste-mainz.de)

## 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](http://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-Abed.

### 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](mailto:brigitte.berneburg@dav-mainz.de) oder [bettina.waldow@dav-mainz.de](mailto:bettina.waldow@dav-mainz.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. Die Wanderleitung steht aktuell noch nicht fest.

### Weitere Wanderwochenenden/ Mehrtagestouren

Siehe Kurs- und Tourenprogramm unter [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de). Auch Änderungen zu den jeweiligen Terminen findet ihr aktuell auf unserer Homepage.

*Thomas Lenhart, Wanderwart*

Bilder: *Nina Moghareh-Abed, Oliver Heil*



## Alpenüberquerung E5 Teil 1 – Variante Wallfahrtsjöchl

Ende August wollten wir zu acht zu einer neuen Variante des ersten Teils der E5 Alpenüberquerung unter Umgehung der zwei großen Hütten (Kemptner, Memminger) aufbrechen. Ebenso ging es darum, einen anderen Übergang vom Kaunertal ins Pitztal als das Madatschjoch zu nehmen. Schließlich musste noch für den siebten Tag die Route von der Tiefentalalm zur Kaunergrathütte wegen der Sperrung des Almenweges umgeplant werden.

Eine Woche vor der Tour kam leider die schlechte Nachricht, dass unser Tourleiter Peter Kaesehagen krankheitsbedingt absagen musste. Zum Glück hatte der „Azubi“ Harald Raimbault kurz zuvor seine Ausbildung als Wanderleiter abgeschlossen, wurde ins kalte Wasser geschmissen und durfte gleich seine erste Tourleitung übernehmen, tatkräftig unterstützt von seinem Sohn Felix.

**Tag 1:**  
Mittelberg/Gemse – Gemstetal – Obere Gemstelalpe – Mindelheimer Hütte

Der erste Anstieg erfolgte von Mittelberg im Kleinwalsertal durch das Gemstetal auf kin-

derwagen-tauglichen Wegen vorbei an der ersten Alm. Unterwegs lernten wir, dass wir nicht zum Essen kommen, wenn wir neben Ziegen das Vesperbrot aus dem Rucksack holen. Dann wurden die Wege etwas schmaler und nach der dritten Hütte, der Oberen Gemstelalpe, in der wir Mittagsrast machten, ließen wir die Tageswanderer hinter uns. Auf dem weiteren Weg zur Mindelheimer Hütte (2.058 m) genossen wir die Sonne und die wunderschöne Aussicht.

*Länge: 10 km / Anstieg: 1.080 m / Abstieg: 220 m*

**Tag 2:**  
Mindelheimer Hütte – Schroffenpass – Gehren/Warth – Kaisers – Kaiserjochhaus

Am ersten Hüttenmorgen wachten wir bei wolkenverhangenem Himmel auf. Zum Glück standen für die nächsten beiden Schlechtwettertage auch einige Busetappen auf dem Plan. Zuerst mussten wir aber über den Schroffenpass nach Gehren absteigen. Der Weg zum Pass war zum Teil schmal und exponiert, bei dem schlechten Wetter eine erste Prüfung.



*Abstieg im Regen*

Von Gehren fuhren wir mit Bussen nach Kaisers, von wo aus wir nach einer kurzen Stärkung mit Gulaschsuppe und Kaiserschmarrn zum Kaiserjochhaus (2.310 m), einer kleinen gemütlichen Hütte, wanderten. Kurz vor der Hütte wurden wir von pfeifenden Murmeltieren begrüßt.

*Länge: 13,5 km / Anstieg: 1.030 m / Abstieg: 835 m / Busfahrt: 13 km*

**Tag 3:**  
Kaiserjochhaus – Nessleralm – Pettneu – Zams – Zamser Skihütte

Am nächsten Morgen war der Nebel noch etwas dicker geworden (aber ohne Regen) und wir einigten uns darauf, nicht auf den Grieß-

kopf zu wandern, da wir außer eben Nebel vermutlich nicht viel gesehen hätten. Wir stiegen also nach Pettneu ab, aber nicht auf dem direkten Weg wie geplant, sondern vorbei an der Nessleralm. Hier stand wieder Busfahren an – nach Zams.

Nach dem nebligen, aber trockenen Vormittag war für den Nachmittag wieder Regen angekündigt, also entschlossen sich fast alle dazu, mit dem Sessellift zur Zamser Skihütte (1.740 m) zu fahren.

*Länge: 8 km / Anstieg: 240 m / Abstieg: 1.170 m / Busfahrt: 20 km*

**Tag 4:**  
Zamser Skihütte – Glanderspitze – Kreuzjoch – Larcher Alm – Neu Amerika

Es regnete bis zum Morgen. Wir starteten als Letzte von der Hütte, dafür aber ohne weiteren Regen zur Glanderspitze (2.512 m), über Piller (2.480 m) und Kreuzjoch (2.440 m). Auf der einen Seite der Berge stiegen die Nebelschwaden auf, die andere Seite war nahezu klar. Wir wanderten über die Larcher Alm nach Neu Amerika (1.270 m). Hier erwarteten uns Zweibettzimmer mit richtigen Bettdecken und ein super Essen.

*Länge: 15 km / Anstieg: 940 m / Abstieg: 1.420 m*



*Gruppenbild oberhalb von Zams*

**Tag 5:****Neu Amerika – Aifner Alm – Panoramaweg – Falkaunsalm – Wiesenhof**

Gut ausgeschlafen starteten wir in den nebligen und frischen Vormittag. Es war deutlich abgekühlt und mutete schon fast herbstlich an. Zwischendurch verzögerte sich die Wanderung etwas, da ein Teil der Gruppe sich in den Himbeerbüschen verlor.

Beim Aufstieg über die Aifner Alm zum Panoramaweg lichtete sich der Nebel und die Sicht wurde immer besser. Dafür wehte ein frischer Wind, sodass wir erst hinter dem höchsten Punkt „Schlafboden“ etwas windgeschützt eine kurze Pause machten, um dann weiter über die Falkaunsalm zu unserer nächsten Luxus-Herberge Wiesenhof (1.610 m) zu wandern.

*Länge: 15,5 km / Anstieg: 1.090.m / Abstieg: 750 m*

**Tag 6:****Wiesenhof – Gallruthstollen – Wallfahrtsjöchl – Tiefentalalm**

Heute standen bei schönem Wetter und frischen 6°C gleich zwei Höhepunkte auf dem Programm: der Gallruthstollen und die Überquerung des Kaunergrats über das Wallfahrtsjöchl zur Tiefentalalm (1.880 m). Es ging erstmal durch den Wald entlang des Wasserkanals zum einen Kilometer langen Gallruthstollen, den wir mit Stirnlampen durchquerten. Danach ging es hoch, an der Gallruthalm vorbei.

Die Vegetation wurde immer karger, bis wir über Schuttfelder und schließlich einen sehr steilen gesicherten Pfad das Wallfahrtsjöchl erreichten. Die Aussicht zu beiden Seiten, zurück ins Kaunertal als auch ins Pitztal, war atemberaubend. Der Weg hinunter zur Tiefen-

entalalm schien nicht oft benutzt zu werden, er war sehr zugewachsen und zum Teil war nicht ganz klar, ob der Weg im Bach oder der Bach auf dem Weg verläuft. Auch bei diesem Abstieg luden die reifen Himbeeren am Wegesrand zum Ernten ein.



*Im finsternen Gallruthstollen*

Auf der Tiefentalalm angekommen, wurden wir mit einem Marillenlikör vom Almwirt empfangen. Die Tiefentalalm ist sehr einfach, dafür sind die HüttenwirtInnen sehr herzlich und die Verpflegung super.

*Länge: 12,5 km / Anstieg: 1.215 m / Abstieg: 945 m*

**Tag 7:****Tiefentalalm – Scheibe – Trenkwald – Mittelberglessee – Kaunergrathütte**

An diesem Tag mussten wir bis ins Tal absteigen, da der Weg über den Almenweg wegen Murgängen leider weiterhin nicht begehbar war. Nach kurzem Bustransfer stiegen wir von Trenkwald zur Kaunergrathütte (2.817 m) auf.

Es war ein Aufstieg bei fast strahlend blauem Himmel, aber längst nicht so heiß wie der erste Tag.



*Ein Juwel von einem Bergsee*

Am Mittelberglessee machten wir eine kurze Pause und Jörg wagte sich als einziger ins erfrischende Nass. Danach ging das Gelände wieder in Schutthalden über. Knapp unterhalb des Saßen sahen wir die erste Gruppe Steinböcke mit großen Hörnern und bald darauf beim Steinbockjoch das nächste Rudel, die mit kurzen Hörnern sehr jung aussahen. Vorbei am Mainzer See ging es dann zum Endspurt zur Kaunergrathütte.

Wer es schaffte, die Müdigkeit zu überwinden und mit warmer Jacke nach 22 Uhr raus ging, hatte bei sternenklarer Nacht einen faszinierenden Blick auf die Milchstrasse und so viele Sterne, dass es schwer war, darin die bekannten Sternbilder zu finden.

*Länge: 12,5 km / Anstieg: 1.670 m / Abstieg: 870 m / Busfahrt: 6 km*



*Nachthimmel über dem Kaunergrat*

**Tag 8:****Kaunergrathütte – Jochspitze – Plangeroskopf – Kaunergrathütte**

Wir blieben zwei Nächte auf der Kaunergrathütte. Von dort machten wir uns auf Richtung Madatschjoch. Unterwegs teilten wir uns in zwei Gruppen: eine ging direkt zum Plangeroskopf (3.053 m), wir anderen stiegen auf zur Jochspitze (3.067 m) kurz vor dem Madatschjoch und anschließend über den Plangeroskopf zurück. Dabei liefen uns noch ein paar Schneehühner über den Weg.

*Länge: 4,3 km / Anstieg: 450 m / Abstieg: 450 m*



*Steinböcke sind auf dem Kaunergrat selten weit weg*

**Tag 9:****Kaunergrathütte – Plangeross – Mainz**

5 Uhr früh: Aufstehen. Wir wollten um 5:45 Uhr los, damit wir um 8:15 Uhr in Plangeross unser bestelltes Taxi erreichen, das uns nach Imst zum Bahnhof bringen sollte. Direkt hinter der Hütte sahen wir beim Loslaufen noch einen Steinbock und auf dem weiteren Weg nach unten eine Gams. Es wurde eine Punktlandung – das Taxi und wir trafen gleichzeitig beim Feuerwehrhaus in Plangeross ein. Dann fielen auch schon wieder die ersten Regentropfen. Der Taxifahrer brachte uns zügig (Ist er im Zweitjob Rennfahrer?) zum Bahnhof, von wo es mit dem Zug zurück nach Mainz ging.

*Länge: 6 km / Anstieg: 4 m / Abstieg: 1.180 m*

*Text: Jörg Steinkamp, Harald Raimbault  
Bilder: Jörg Steinkamp*



## Monte Emilius und Monte Rosa: Traumhafte Hochtourenwoche über dem Aostatal

Früh ausgebucht war die von Oliver Bischof geplante und vom 17. bis 23. August 2025 geführte Hochtour in die Monte Rosa-Gruppe und zur Capanna Regina Margherita, der höchstgelegenen Schutzhütte der Alpen. Zu recht das große Interesse, denn es wurde eine für alle Beteiligten traumhafte Woche mit unvergesslichen Eindrücken.

Nachdem wir über den landschaftlich wunderschönen Gran San Bernardo-Pass am Sonntagnachmittag in Aosta angekommen waren, fielen wir erstmal in eine Gelateria ein

und stromerten danach durch die Stadt. Es gibt im Ort viele prachtvolle Bauten zu bewundern, die vom Reichtum der Jahrtausende alten Handelsstadt erzählen.

Im Kontrast zu den zahlreichen römischen Brocken steht die futuristisch anmutende Universität von Mario Cucinella Architects – ein Muss für die Architektur-Kenner in unserer Gruppe. Ihre türkis-milchglasweiße Fassadenschichtung lässt die nahen Gletscher des Monte Rosa assoziieren – und diese waren ja unser erklärtes Ziel!

### Rifugio Arbolle und Monte Emilius

Am nächsten Tag ging es von Aosta über ein paar Extra-Gipfel für unsere "Jungen Wilden" zum Rifugio Arbolle (2.511 m) und am Dienstag weiter auf den Monte Emilius – mehr als eine Eingeh- und Akklimatisationstour. Seiltechniktraining vor der Hütte, am Gipfelgrat Klettern im Blockgelände bis zum II. Grad – ein veritabler 3500er mit Traumsicht auf den Mont Blanc und die Wallis-Viertausender von Süden. Unser erstes Gipfel-Highlight! Nach dem Abstieg von der Hütte war am Dienstagnachmittag nochmal viel Zeit und Genuss mit italienischem Essen im gemütlichen, mediterran anmutenden Aosta.

### Rifugio Giovanni Gnifetti und erste Viertausender

Am Folgetag dann Wechsel der Talseite, Fahrt mit dem Auto nach Staffal und von dort mit Seilbahn, Gletscherquerung und Klettersteig zur Capanna Giovanni Gnifetti (Gnifetti Hütte). Unser Zuhause für drei Tage auf 3.625 Meter: urig, voller gipfelsüchtiger Bergsteiger\*innen, mit gemütlichem Gruppen-Zimmerlager und köstlicher Verpflegung.



Gang über die Vincentpyramide

Am Donnerstag „eroberten“ wir die drei ersten Viertausender: Vincentpyramide (4.215 m), Balmenhorn (4.167 m) und dank starker Gruppenleistung und unverhofft anhaltendem strahlenden Sonnenschein am tiefblauen Himmel als Zugabe die Ludwigshöhe (4.341 m).



Auf dem Gipfel der Ludwigshöhe

### Capanna Regina Margherita und weitere 4000er-Gipfel

Der Freitag sollte der Höhepunkt unserer Tour werden – Aufstieg zur Capanna Regina Margherita, der höchsten Hütte der Alpen auf der Punta Gnifetti (Signalkuppe, 4.554 m). Wie am Vortag war das Wetter ein wenig ungewiss, es spendierte uns Neuschnee und einen späten Start. Dann aber, oberhalb von 4.000 Meter schließlich traumhafte Bedingungen mit beständig blauem Himmel, unter uns dichte Wolken, die es – wie vorhergesagt – lange nicht aus dem Aostatal hinauf in unsere höchsten Höhen schafften.



Vor der höchsten Schutzhütte der Alpen

Der Anstieg zur Margherita Hütte ist lang und zuletzt sehr steil, aber bei Kaiserwetter wurde es einer der wunderbarsten Gipfeltage für alle Beteiligten. Wir erreichten die Punta Gnifetti bei traumhafter Fernsicht auf die benachbarten Gipfel der Monte Rosa-Gruppe, hinab aufs 100 Meter niedrigere Matterhorn, auf den Mischabelgrat im Westen und zum Gran Paradiso im Süden. Bis zum am Horizont schwebenden Monviso standen die Berühmtheiten der Alpen zum Greifen nah.



„Der Kaffee zum Mitnehmen oder für hier?“

Ein weiterer Höhepunkt war der selbstgebraute Gipfelkaffee, wie immer von unserem „Barista“ Dustin frisch zubereitet. Im Abstieg eröffnete sich die Chance, auf bestem, frisch gepuderten Trittfirn die Gratschneide der Parrotspitze zu überschreiten – 4.434 m, großartig exponiert und ausgesetzt – und nochmals die Ludwigshöhe mitzunehmen. So hatten wir bei bester Sicht wieder drei Viertausender und rund 1.300 Höhenmeter gesammelt, ehe wir am späten Mittag in aufsteigende Wolken und Dunst eintauchten und schließlich die letzten Meter zur Gnifetti Hütte wieder im Schneetreiben zurücklegten.



Auf dem Grat der Parrotspitze

### Abstieg und Fazit

Letzter Hüttenabend, Übernachtung, Abstieg, Seilbahn, Heimfahrt – viele Gelegenheiten, die großartigen Eindrücke immer wieder durchs Bewusstsein streifen zu lassen und miteinander auszutauschen.

Es war eine große Freude, gemeinsam diese Woche zu verbringen!

Text: *Oliver Bischof*

Bilder: *die Tourteilnehmer\*innen Andreas, Dustin, Erika, Jonas, Martina und Oliver*



## Auf Schneeschuhen und Grödeln durch die Berge des Tannheimer Tals

Trotz nicht optimaler Wetter- und Schneebedingungen erlebten die Teilnehmer\*innen einer von Erika Schüller geplanten Tour Anfang Februar ein paar schöne Wintertage auf der Tiroler Seite der Allgäuer Alpen.

Am Mittwoch, dem 4. Februar, reiste ein Teil unserer Gruppe per Fahrgemeinschaft mit dem Auto an. Die anderen fuhren mit der Bahn bis Reutte und von dort mit dem Bus nach Tannheim, wo wir uns gegen Mittag pünktlich im Gasthof Enzian zusammenfanden.

Nach einer kurzen Begrüßungsrunde stand zunächst die theoretische Einweisung in die LVS-Ausrüstung (Lawinen-Verschütteten-Suche) auf dem Plan. Anschließend ging es direkt hinaus auf ein großes Schneefeld in der Nähe des Hotels, wo wir das Gelernte prak-

tisch umsetzen. Alle Teilnehmer\*innen konnten ihre LVS-Geräte testen und das Auffinden einer verschütteten Person üben – eine wichtige Erfahrung und Voraussetzung für Winterwanderungen in den Bergen, von der wir zugleich hoffen, dass wir sie in der Realität nie benötigen werden.



Üben mit der LVS-Ausrüstung

Am späteren Nachmittag blieb noch etwas Zeit, um anzukommen und die Unterkunft sowie die Umgebung auf sich wirken zu lassen. Den Abschluss des Tages bildete ein erstes, ausgesprochen leckeres Abendessen in gemütlicher Runde im Restaurant des Gasthofs.

### Auf den Pirschling und den Schönkahler

Gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück sollte es heute die erste Schneeschuhtour im Gelände sein – und das mit voller Winterausrüstung, also inklusive LVS-Gerät, Schaufel und Sonde. Die äußeren Bedingungen waren prima, die Sonne lachte vom Himmel bei Temperaturen um die 2 Grad.

Von der Bushaltestelle in Zöblen ging es unspektakulär in Serpentinaufnahmen auf nahezu trockenen Wegen zum Gasthof Zugspitzblick. Wohl nur Marketing, denn von der Zugspitze war weit und breit nichts zu sehen. Weiter ging es nun mit Grödeln auf vereisten Forstwegen durch den Wald immer weiter hinauf in Richtung unseres Tagesziels, dem Schönkahler (1.688 m).



Winterliches Bergpanorama

Nachdem wir den Wald hinter uns gelassen hatten, öffnete sich auf 1.400 Meter vor uns überraschend eine Schneelandschaft. Die ge-

spurten Wege erforderten weiterhin nicht den Einsatz von Schneeschuhen, die Grödeln reichten völlig aus, da sich auch immer wieder schneefreie Abschnitte auftaten.



Blick auf Aggenstein und Einstein

Auf dem Pirschling (1.634 m) ist unser Ziel schon in Sichtweite. Angekommen auf dem Schönkahler zeigte sich uns auf der einen Seite das grüne bayerische Alpenvorland und zu unseren Füßen das Städtchen Pffronten mit dem Weißensee und den Hausbergen Aggenstein und Einstein – und auf der anderen Seite das Tannheimer Tal mit seinen schneebedeckten Bergen.



Auf dem Gipfel des Schönkahler

Nach einigen Erinnerungsfotos und einer Rast auf dem Gipfel wandelte mancher noch auf der Grenzlinie zwischen Bayern und Tirol, bevor es auf gleichem Wege ohne Probleme wieder hinunter zum Ausgangspunkt nach Zöblen ging. Der Bus (kostenlose Nutzung mit der Gästekarte!) brachte uns pünktlich zurück nach Tannheim und dem Abendessen näher... Aber das ist eine andere Geschichte.

### Auch bei Schlechtwetter unterwegs

Nach dem Bilderbuchwetter des Vortages erwarteten uns am zweiten Morgen dunkle Wolken am Himmel. Da war nix mit „hoch hinaus“, Alternativen mussten her. Zu viert starteten wir von Tannheim zu einer Rundwanderung in Richtung des Einstein. Auf halber Höhe kam es dann ganz dick: Herrlich volle Schneeflocken versetzten uns in eine Märchenlandstimmung. Nur 100 Meter tiefer ging der Niederschlag leider in Regen über, was so den ganzen Tag über mal stärker und mal schwächer bleiben sollte.



Der Vilsalpsee: Zugefroren und schneebedeckt

Mittags kamen die anderen von ihrer verregneten Tour zum und um den Vilsalpsee zurück. Zwei aus der Vierergruppe zogen nochmal los in dieselbe Richtung. Nach der Rückkehr zu unserem Gasthof bot die gemütliche, hoteleigene Sauna Gelegenheit zum Aufwärmen, bevor sich alle wieder zur fröhlichen und unterhaltsamen Abendessenrunde trafen.

Fazit dieses Schlechtwettertages: Jeder konnte dem etwas nasskalten Tag etwas abgewinnen und für seine eigene Motivation nutzen. Und spätestens abends beim Blauen Zweigelt, einem Starkenberger oder dem superleckeren Affogato zum Nachttisch waren alle glücklich und zufrieden.

### Durchs Älpeletal zum Schnurstrofen

Bei Kaiserwetter starteten wir in den letzten Tourentag. Wieder ging es mit Grödeln los – aber dann endlich rein in die Schneeschuhe. Tourenleiterin Erika führte uns durch wunderschöne Winterlandschaft aufwärts durchs Älpeletal in Richtung Schnurschrofen (1.900 m). Bei Neuschnee und Sonne entschieden wir uns aber vor dem Gipfelanstieg für die Rückkehr – die Lawinengefahr an einem zu querenden Hang ließ keine andere Entscheidung zu.



Endlich auf Schneeschuhen unterwegs



Winterliche Eindrücke, die bleiben

Auch ohne Gipfel war es ein toller Tourabschluss, der in fröhlicher Runde vor und nach dem wieder sehr leckeren Abendessen im Gasthof bei vielen guten Gesprächen noch lange nachklang.

### Abschied und Fazit

Letzter Abend im Gasthof, Übernachtung, Frühstück, Abreise und Heimfahrt – nochmals Gelegenheit, die schönen Bilder der Winterlandschaft Revue passieren zu lassen. Unser Dank gilt Tourenleiterin Erika, die uns durch ihre gute Planung und umsichtige Führung diese interessanten und aussichtsreichen Touren ermöglicht hat.

Es hat allen viel Spaß gemacht, gemeinsam ein paar (Touren-)Tage im winterlichen Tannheimer Tal zu verbringen!

Text und Bilder: die Teilnehmer\*innen Kristine, Marina, Pedy, Peter, Volker, Andreas

**BEI UNS IST  
KEIN  
PLATZ FÜR  
GEWALT  
WEDER IN DER HÖHE ...**

**... NOCH  
AM BODEN**

Du benötigst Beratung?  
Wir helfen dir weiter.  
[www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de)

Foto: Getty Images Plus / Wavebreakmedia

## 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.brugger@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 Bergwandern, E5	Jürgen Hilf	juergen.hilf@dav-mainz.de
Referent Bergsteigen, Hochtouren, Klettersteig	Dr. Jochen Göttelmann	jochen.goettelmann@dav-mainz.de
Referentinnen Klettersport & Alpinklettern	Dr. Annette Schorr Monika Purwin	klettersport@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 Kaunergrathütte	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 Leonard Kesting	andreas.witzsche@dav-mainz.de leonard.kesting@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 Sektionsmitteilungen	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 kaunergrathuetten.at	Gerlinde Dahm	gerlinde.dahm@dav-mainz.de
Webmaster jdav-mainz.de	Tim Lauer	tim.lauer@dav-mainz.de
Social Media Team	Gerlinde Dahm	social@dav-mainz.de
Referent Vorträge	Thomas Hild	thomas.hild@dav-mainz.de

Gruppen		
Junge Wandergruppe	Nina Moghareh-Abed	nina.moghareh-abad@dav-mainz.de
Wandergruppe	Thomas Lenhart	thomas.lenhart@dav-mainz.de
Seniorenwandergruppe	Brigitte Berneburg Bettina Waldow	brigitte.berneburg@dav-mainz.de bettina.waldow@dav-mainz.de
Klettergruppe Ü27	Carina Hendrichs 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 52

Weitere Funktionen		
Geschäftsführerin	Džana Mesanović	dzana.mesanovic@dav-mainz.de
Mitgliederverwaltung (Di 10 – 13 und Do 16 – 19 Uhr)	Heike Gebhardt	info@dav-mainz.de
Buchhaltung	Jutta Franke	jutta.franke@dav-mainz.de
Organisationsassistentin	Monica Heuser	monica.heuser@dav-mainz.de
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.brugger@dav-mainz.de
Lawinenausrüstung, Ausleihe & Verwaltung	Hans-Jürgen Schäfer	schaefercomp@t-online.de
Justiziar und Archivar	N.N.	
Ansprechpartnerin PSG	Elke Lederer	elke-lederer@dav-mainz.de
Klimaschutz- koordinatorin	Džana Mesanović	dzana.mesanovic@dav-mainz.de
Sachkundige Personen für persönliche Schutz- ausrüstung (PSA) im Bergsport und Routenbau	Oliver Bischof Leonard Kesting Kai Lenz	oliver.bischof@dav-mainz.de 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

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

Beirat		
Berneburg, Brigitte	Wanderwartin Senior*innen	brigitte.berneburg@dav-mainz.de
Bischof, Oliver	Ausbauplanung	oliver.bischof@dav-mainz.de
Böttcher, Andreas	Webmaster	andreas.boettcher@dav-mainz.de
Franiek, Katja	Referentin Natur und Umweltschutz	katja.franiek@dav-mainz.de
Franke, Stefan	Referent Hütten	stefan.franke@dav-mainz.de
Göttelmann, Dr. Jochen	Referent Bergstei- gen/Hochtouren/ Klettersteig	jochen.goettelmann@dav-mainz.de
Heinrichs, Ralph	Wegewart Kleiner Mainzer Höhenweg	ralph.heinrichs@dav-mainz.de
Hendrichs, Carina	Ü27 Klettergruppe	carina.hendrichs@dav-mainz.de
Hendrichs, Fynn		fynn.hendrichs@dav-mainz.de
Hilf, Jürgen	Referent Bergwan- dern, E5	juergen.hilf@dav-mainz.de
Kaesehagen, Peter	Alpinkurse Kauner- g-rathütte	peter.kaesehagen@dav-mainz.de
Karbach, Helmut	Digitalkoordinator	helmut.karbach@dav-mainz.de
Ladiges, Jörg	Referent Wege Pitztal	joerg.ladiges@dav-mainz.de
Lauer, Tim	Jugendleiter	tim.lauer@dav-mainz.de
Lenhart, Thomas	Referent Wandern	thomas.lenhart@dav-mainz.de
Nold, Heinz	Referent Morgen- bachtal	heinz.nold@dav-mainz.de
Schaubruch, Wolfgang		wolfgang.schaubruch@dav-mainz.de
Schorr, Dr. Annette	Referentin Klettersport & Alpinklettern	annette.schorr@dav-mainz.de
Schütze, Rainer	Jugendleiter	rainer.schuetze@dav-mainz.de
Sehn, Markus		markus.sehn@dav-mainz.de
Witzsche, Andreas	Routenbau	andreas.witzsche@dav-mainz.de
Zimmermann, Dr. Bastian	Jugendleiter	bastian.zimmermann@dav-mainz.de

## Mitgliederbeiträge und Aufnahmegebühren. Gültig ab 01.01.2025

Gem. Beschluss der Mitgliederversammlung vom 24.04.2024

Kategorie	Bezeichnung	Jahresbeitrag <sup>1)</sup> (in €)	Aufnahmegebühr (in €)
A - 1000	Mitglieder ab vollendetem 25. Lebensjahr	80	50
B - 2000	Partnermitglied eines A-Mitglieds*); <b>auf Antrag</b>	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; <b>auf Antrag</b>	40	25
B - 2700	Mitglieder ab vollendetem 18. Lebensjahr mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 ***); <b>auf Antrag</b>	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 vollendetem 18. Lebensjahr in Familienmitgliedschaft **) oder von alleinerziehenden Mitgliedern; <b>auf Antrag</b>	beitragsfrei	keine
K/J - 7800	Kinder/Jugendliche bis zum vollendetem 18. Lebensjahr als Einzelmitglied mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 ***); <b>auf Antrag</b>	beitragsfrei	keine
H - 7700	Behinderte Mitglieder über 18 Jahre im Familienverbund eines Mitglieds ***), sofern die Behinderung vor dem 25. Lebensjahr eingetreten ist	beitragsfrei	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)



## Gute Gründe für eine Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein

- Sie unterstützen den Verein mit 1,6 Millionen Mitgliedern in 355 Sektionen in seinen Aufgaben. Dazu gehören: Ausbildung im Alpinismus, Förderung des eigenverantwortlichen Bergsteigens und der alpinen Sportarten, Jugend- und Familienarbeit, Analyse und Forschung zur Sicherheit im Bergsport, Unterhaltung der von den Sektionen ausgebauten Wege, Hütten und Kletteranlagen.
- Sie erhalten viermal jährlich das DAV-Magazin Panorama und zweimal jährlich die Mitteilungen der Sektion Mainz.
- Sie haben kostenlosen Zugriff auf Führer, Karten und Bücher der Sektionsbibliothek und der DAV-Bibliothek in München, der größten Spezialbibliothek der Welt (Online-Suche und -Bestellung unter [www.alpenverein.de/museum/bibliothek](http://www.alpenverein.de/museum/bibliothek)).
- Sie haben Zugang zu einem attraktiven Kurs- und Tourenangebot und genießen die Gesellschaft Gleichgesinnter.
- Sie haben vergünstigten Eintritt in die sektionseigene Kletterhalle mit über 100 Kletterrouten auf einer Kletterfläche von 600 qm in 13 m Hallenhöhe sowie zur Außenkletterwand.
- Und für den Nachwuchs: Spaß, Aktion und naturnahe Jugendbetreuung in den Kinder- und Jugendgruppen sowie in den Familiengruppen unserer Sektion.
- Sie haben einen weit reichenden Versicherungsschutz, falls Ihnen beim Bergsport etwas zustößt.
- Sie übernachten viel günstiger auf über 2.000 Hütten in den Alpen und genießen eine bevorzugte Behandlung bei der Schlafplatzvergabe, günstigeres Bergsteigeressen, Teewasser und kostenlosen Zugang zum Selbstversorgerbereich.
- Sie können das breite Ausbildungs- und Veranstaltungsangebot der Sektion ([www.dav-mainz.de/programm](http://www.dav-mainz.de/programm)) und des DAV Summit Club GmbH, der Bergsteigerschule des DAV ([www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)), nutzen.

Foto: DAV/Wolfgang Ehn

## Sektionsmitteilungen digital?

Unsere Sektionsmitteilungen erscheinen zweimal jährlich, im März und im September, und werden automatisch an jedes Mitglied verschickt. Aber wusstest du, dass du das Heft auch digital als PDF-Datei beziehen kannst?

Wer auf den digitalen Bezug umsteigen und die Printversion der Sektionsmitteilungen abbestellen möchte, kann dies unter [mein.alpenverein@dav-mainz.de](mailto:mein.alpenverein@dav-mainz.de) einstellen. Alternativ kannst du uns auch eine Mail schreiben an [info@dav-mainz.de](mailto:info@dav-mainz.de). Herzlichen Dank!

### Redaktionsschluss Sektionsmitteilungen Herbstausgabe

Letzter Abgabetermin für Texte, Fotos, Kurse und Touren, Datenänderungen, Informationen etc., die in der nächsten Ausgabe erscheinen sollen, ist der 15. August 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](mailto:info@dav-mainz.de)

**Internet:** [www.dav-mainz.de](http://www.dav-mainz.de)  
[www.kaunergrathuette.at](http://www.kaunergrathuette.at)  
[www.kletterkiste-mainz.de](http://www.kletterkiste-mainz.de)

**Kaunergrathütte:** Hüttenwirtin  
Martina Rimml-Dobler  
Tel. +43 5413 20310  
[info@kaunergrathuette.at](mailto:info@kaunergrathuette.at)

**Konto:** IBAN DE02550606110000288500  
BIC GENODE51MZ6

**Redaktion:** Oliver Heil  
[redaktion@dav-mainz.de](mailto:redaktion@dav-mainz.de)

**Layout:** Stephan Schelenz  
[schelenz.design](http://schelenz.design)

**Anzeigen:** Oliver Heil  
[redaktion@dav-mainz.de](mailto: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:** Steinbock am Karlesegg, Pitztal;  
Foto: Carola Schiller

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



10%  
Rabatt  
für Mitglieder  
des DAV

## 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.






**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 Markenausüstung 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

