



## Erste Schritte in der Senkrechten

Anseilen, Toprope-Sichern, Klettertechniken, Halten eines Sturzes. Die Kurse sind für Anfänger, die den Umgang mit Seil und Gurt sowie richtiges Sichern und Klettertechniken erlernen wollen. Kletterscheine können in diesem Kurs nicht erworben werden. Sie setzen Praxiserfahrung zum Verfestigen des Erlernten voraus.

Keine Vorerfahrungen nötig.

**17.01.2015 – 12.12.2015** 55 / 65 €

Anmeldung bei der DAV-Geschäftsstelle  
Tel. 0421. 7 24 84  
geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de



## Klettern 50 plus für Einsteiger

**Bremen, Kletterwand des DAV bei 1860, Baumschulenweg**

**Einsteigerkurs, Montag 16-18 Uhr**  
Klettern ist – richtig ausgeführt – eine anerkannt gesunde Sportart – auch für Menschen über 50, 60 oder 70... Und die begleiten wir auf dem Weg in die Vertikale – auf Wunsch später auch zum Toprope-Schein oder sogar bis zum Vorstieg.

Anfängerkurs, Klettern in der Halle an Routen ab 3. Grad nach UIAA.

Altersgerechte Gesundheit und Belastbarkeit  
**16.02.2015 – 13.04.2015** 90 €

Anmeldung bei: Ronald Hillebrand  
Tel. 0421. 69 67 84 62  
ronald.hillebrand@alpenverein-bremen.de



## Einführung Klettersteig

**Ein Tag im Landschaftspark Duisburg**

Ausbildung ins Klettersteiggehen / Trainingsklettersteig im Landschaftspark Duisburg.

**10.05.15**

Anmeldung bei: Folkert Lenz  
Tel. 0421. 700546  
folkert.lenz@alpenverein-bremen.de



## Vorstiegsurse im Ith 1 + 2

**Ith / Weserbergland, JDAV-Nord Zeltplatz**

Vom „Kunstwand-“ zum „Felsklettern“. Diese Kurse richtet sich an all die, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Absicherungen im Naturfels haben.

Kletterkönnen im 4. bis 5. Grad

Beherrschung grundlegender Sicherungstechniken, DAV-Vorstiegskletterschein.

**Ith 1 ► 30.05.2015 – 31.05.2015** 75 / 90 €

**Ith 2 ► 20.06.2015 – 21.06.2015** 75 / 90 €

Anmeldung bei: Kristian Schade  
Tel. 0421. 53 21 41  
k-schade@gmx.de



## Raus aus der Halle – ran an die Harzfelsen

**Harz**

Mit diesem Wochenende möchten wir denjenigen, die an künstlichen Anlagen klettern gelernt und den Vorstiegsschein erreicht haben, den Übergang an den Naturfels erleichtern.

Vorstiegsschein des DAV oder gleichwertige Kenntnisse, eigene Kletterschuhe, Gurte, Sicherungsgeräte.

Routen ab dem 3. Grad nach UIAA.

**05.06.2015 – 07.06.2015** 75 / 90 €

Anmeldung bei: Ronald Hillebrand  
Tel. 0421. 69678462  
ronald.hillebrand@alpenverein-bremen.de



## Ausbildung Alpin: Die Freiheit, dahin zu gehen, wohin ich will!

**Jamtalhütte / Silvretta**

Grundausbildung für alle Aktivitäten in den Bergen. Sportklettern in den Bergen? Wenn da nur nicht der Zustieg durch die Schrofen wäre... Hüttenwanderungen? Klar, aber wie schütze ich mich vor Gewittern und finde ich die Hütte im Nebel? Auf diesem Kurs lernst du alles dafür Notwendige!

Ausreichend Kondition für 8 Std. Gehzeit, keine weitere Bergerfahrung notwendig.

**27.06.2015 – 04.07.2015** 501 – 645 €

Anmeldung bei: Volker Klein  
Tel. 0170. 8049822  
volker.klein@alpenverein-bremen.de



## Klettercamp Südfrankreich

**Provence Les Alpilles, Frankreich**

In der Nähe von Avignon findet man neben vielen schönen, gut abgesicherten Klettergebieten (Orgon, Mouries,...) auch die Gelegenheit Land und Leute zu erleben.

Möglichst Basiskenntnisse der Sicherungs- und Klettertechnik.

**10.10.2015 – 17.10.2015** 210 / 270 €

Anmeldung bei: Georg Schmitz  
Tel. 0421. 794 83 90  
georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



## Skitourenkurs Innsbruck

**Skitourenkurs für Einsteiger**

In den Innsbrucker Skigebieten (Sellrain, Axamer Lizum).

**28.02.2015 – 06.03.2015** 100 / 130 €

Anmeldung bei: Folkert Lenz  
Tel. 0421. 700546  
folkert.lenz@alpenverein-bremen.de



## Mit dem eigenen Rad auf dem Drauradweg

**Flusslauf der Drau –**

**Von der Quelle in Toblach bis Maribor**

Dieser Radweg zählt zu den reizvollsten Fernradwegen.

Gute gesundheitl. und körperl. Verfassung.

Kondition für Tagesetappen bis 75 km.

**04.05.2015 – 14.05.2015** 870 – 970 €

Anmeldung bei: Hans-Peter Meyer  
Tel. 0421. 23 30 32 oder 0171.773 05 13  
hans-peter.meyer@gmx.de



## MTB Harz

**Für Einsteiger und Fortgeschrittene im Harz**

Fortgeschrittene wie auch Einsteiger kommen an diesem Wochenende auf ihre Kosten.

Kondition für 40 km und ca. 1000 Hm.

**05.06.2015 – 07.06.2015** 49 / 81 €

Anmeldung bei: Achim Borgs  
Tel. 0176. 41249531  
achim.borgs@googlemail.com



## MTB Ruhrcross

**Ruhrcross für Fortgeschrittene**

Von Dortmund aus die wunderschönen Seiten des Ruhrgebietes kennenlernen.

Kondition für 70 km und ca. 1700 Hm.

**29.08.2015 – 30.08.2015** 100 / 130 €

Anmeldung bei: Achim Borgs  
Tel. 0176. 41249531  
achim.borgs@googlemail.com

**Ausführliche Informationen** zu den einzelnen Touren finden Sie auf unserer Web-Seite „alpenverein-bremen.de“ unter Touren, Kurse, Gruppen. Auch eine mögliche Erweiterung des Angebotes ist dort zu finden. Die Anmeldung erfolgt weiterhin direkt bei den Tourenleiterinnen und Tourenleitern.



# WERDEN SIE MITGLIED

### Die Vorteile:

- Preiswerte Übernachtung auf über 2.000 Alpenvereinsstütten
- Weltweiter Versicherungsschutz bei allen Bergsportarten
- Bergsteigermagazin PANORAMA sechsmal jährlich kostenlos
- Vereinzeitung BREMEN ALPIN viermal jährlich kostenlos
- Kostenloses Ausleihen von Karten und Reiseliteratur in unser Bücherei
- Berechtigung zur Teilnahme an Kursen, Touren, Ausbildungsangeboten des Alpenverein Bremen
- Reduzierter Eintritt bei unseren Vorträgen
- Preisvorteile bei Angeboten unserer Partner im Sportpark Schwachhausen
- Preisnachlass bei Reisen mit dem DAV Summit Club
- Teilnahme an Sportkursen des Bremer Ski-Club gegen Gebühr von 25 Euro jährlich
- Möglichkeit des Einkaufs im Hellweg-Centrum gegen Vorlage des Mitgliedsausweises
- Rabatte bei Quo-Vadis, RAS Klettershop KG und Globetrotter

Natürlich unterstützen Sie mit Ihrem Mitgliedsbeitrag auch die Aufgaben, die der Alpenverein beim Naturschutz, der Ausbildung, der Betreuung vor allem jugendlicher Kletterer, der Instandhaltung der Hütten und dem Wegebau wahrnimmt. Laden Sie unter [www.alpenverein-bremen.de](http://www.alpenverein-bremen.de) einfach einen Aufnahmeantrag herunter und senden diesen an unsere Geschäftsstelle. Nach Eingang Ihres Mitgliedsbeitrages gehören Sie dann auch zur Gemeinschaft der 1.000.000 Bergsportbegeisterten bundesweit und 3.500 Mitglieder beim Alpenverein Bremen.

**Alpenverein Bremen**  
Altenwall 24, 28195 Bremen  
Telefon: 0421. 7 24 84  
geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de

**Öffnungszeiten:**  
Di: 15.00 - 19.00 Uhr  
Do: 15.00 - 18.00 Uhr  
Fr: 10.00 - 12.00 Uhr

[alpenverein-bremen.de](http://alpenverein-bremen.de)

# PROGRAMM 2015



[alpenverein-bremen.de](http://alpenverein-bremen.de)



## Wandern mit Meerblick auf Mallorca

### Port Sóller/Mallorca

In dieser Woche werden wir die schöne Tramuntana kennenlernen. Wir besuchen die Cala Deià, besteigen den Ofre und wandern auf dem Reitweg des Erzherzogs, hoch über dem Meer. Über den Küstenweg bis Cala Tuent.

Alpine Hochgebirgswanderung auf mittelschweren Bergwegen.

Kondition für Tagesetappen bis 5 Std.

**02.05.2015 – 09.05.2015 740 – 780 €**

Anmeldung bei: Klaus Wendt  
Tel. 0174 . 90 62 409 und 0421 . 84 00 491  
Klaus.Wendt1@nord-com.net



## Bergwanderungen rund um die Zugspitze

### Zugspitzregion rund um

### Garmisch-Partenkirchen

Drei mächtige Gebirgsketten, tief eingeschnittene Täler, wilde Klammern, prominente Gipfel wie Zugspitze, Alpspitze und Dreitorspitze sowie ein Netz ausgesprochen schöner Wanderwege.

Alpine Hochgebirgswanderungen auf einfachen und mittelschweren Bergwegen.

Gute gesundheitliche und körperl. Verfassung.

**14.06.2015 – 21.06.2015 500 – 750 €**

Anmeldung bei: Hans-Peter Meyer  
Tel. 0421 . 23 30 32 oder 01 71 . 77 30 513  
hans-peter.meyer@gmx.de



## Bergwandern f. Fortgeschrittene

### Ausbildungskurs – Jamtalhütte / Silvretta

Für Bergwanderer, die Kenntnisse, Fähigkeiten und persönl. Können erheblich erweitern wollen.

Mittelschwer/Schwer n. d. DAV Wegekategorie

Grundkenntnisse im Bergwandern

**29.06.2015 – 04.07.2015 320 – 420 €**

Anmeldung bei: Fritz Grimm  
Tel. 0421 . 78392  
fritz.grimm@alpenverein-bremen.de



## Hochkalter und Steinernes Meer

### Hüttentour in den Berchtesgadener Alpen

Die Wanderungen durch das Hochkaltergebirge und das Steinernes Meer sind landschaftlich gesehen der Höhepunkt der Berchtesgadener Alpen. Alpine Wanderung auf mittelschweren und schweren Bergwegen.

Kondition für Tagesetappen bis 6 Std.

**03.07.2015 – 11.07.2015 380 – 410 €**

Anmeldung bei: Bernhard Grewe  
Tel. 0421 . 69 67 74 07  
bernhard.grewe@alpenverein-bremen.de



## Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 – südlicher Teil

### Dolomiten – Cortina d'Ampezzo und Belluno

Alpine Hochgebirgswanderung von Hütte zu Hütte im Herzen der Dolomiten. Ausgangspunkt: Cortina d'Ampezzo.

Alpine Hochgebirgswanderung auf mittelschweren Bergwegen.

Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

**15.07.2015 – 24.07.2015 860 – 970 €**

Anmeldung bei: Hans-Peter Meyer  
Tel. 0421 . 23 30 32 oder 01 71 . 773 05 13  
hans-peter.meyer@gmx.de



## Sentiero della Pace – Vom Tonalepass zum Gardasee

### Trentino/Tonalepass

Unser Wegabschnitt verbindet den Tonalepass mit dem Nordufer des Gardasees, Presanella, Nationalpark Adamello – Brenta und den Judikarien im Hinterland des nördlichen Gardasees.

Überwiegend einfache Bergwege, teilweise mittelschwere Abschnitte.

Kondition für Tagesetappen von 4 bis 7 Std.

**04.07.2015 – 15.07.2015 630 – 870 €**

Anmeldung bei: Peter Pank  
Tel. 04242 . 54 10  
peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Auf dem Bären trek vorbei an Eiger-Mönch-Jungfrau durch das Berner Oberland

### Berner Oberland / Meiringen (CH)

Unserer Weg führt uns vorbei an Eiger-Mönch-Jungfrau, durch Orte wie Grindelwald, Kandersteg, Adelboden, über Pässe wie Große und Kleine Scheidegg.

Überwiegend einfache Bergwege, teilweise mittelschwere Abschnitte mit kurzen versicherten Gehpassagen.

Kondition für Tagesetappen gut 4 Std., 2 Etappen 6, Abschlußetappe 7 Std.

**18.07.2015 – 29.07.2015 750 – 960 €**

Anmeldung bei: Peter Pank  
Tel. 04242 . 54 10  
peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Höher hinaus! Grundausbildung im Eis

### Jamtalhütte / Silvretta

Selbst mit viel Erfahrung hat das Bergwandern Grenzen. Viele Traumgipfel sind nur über Gletscher zu erreichen. Und das ist einfacher, als es aussieht! Der Kurs vermittelt alles Notwendige.

Sehr gute Kondition für 10-stündige Touren.

**04.07.2015 – 11.07.2015 522 – 742 €**

Anmeldung bei: Volker Klein  
Tel. 0170 . 8049822  
volker.klein@alpenverein-bremen.de



## Hochtouren – Alpines Potpourri

### Alpinwoche im Unterwallis, Bishorn

Wandern, Gletschertrekking, leichter 4000er: das Bishorn.

**19.07.2015 – 25.07.2015**

Anmeldung bei: Folkert Lenz  
Tel. 0421 . 700546  
folkert.lenz@alpenverein-bremen.de



## Über den Dächern von Brixen

### Südtirol – Brixen / Plose

Panoramawanderungen erschließen uns das weitläufige und aussichtsreiche Wandergebiet der Plose. Wir erleben die kulturellen, landschaftlichen und kulinarischen Höhepunkte des Eisacktales um Brixen.

Einfache Bergwege.

Kondition für Tagesetappen bis 6 Stunden.

**25.07.2015 – 02.08.2015 703 – 675 €**

Anmeldung bei: Wolf-Dieter Klitzing  
Tel. 04221 . 3685 oder 0170 . 5856880  
klitzing.wd@t-online.de



## Meran – Texelgruppe

### Texelgruppe – Vischgau – Meran

„Meraner Höhenweg“ und „Tiroler Höhenweg“ mit Durchquerung der Texelgruppe und Einblicken auf die Spronser Seenplatte.

Einfache bis mittelschwere Bergwege.

Kondition für Tagesetappen bis 7 Std.

**31.07.2015 – 10.08.2015 580 – 660 €**

Anmeldung bei: Burkhard Orlovsky  
Tel. 0421 . 62 79 77  
orlovsky-bremen@arcor.de



## Höhenwege zum Gipfel des Großvenedigers

### Nationalpark Hohe Tauern in Osttirol

Alpine Hochgebirgswanderung von Hütte zu Hütte im Nationalpark Hohe Tauern. Höhepunkt unserer Tour ist die Besteigung des Großvenedigers mit ortskundigen Bergführer.

Alpine Hochgebirgswanderung auf mittelschweren und schweren Bergwegen.

Ärztlicherseits dürfen keine Bedenken für den Aufenthalt in einer Höhe bis 3.700 m bestehen.

**19.08.2015 – 29.08.2015 930 – 1.030 €**

Anmeldung bei: Hans-Peter Meyer  
Tel. 0421 . 23 30 32 oder 01 71 . 773 05 13  
hans-peter.meyer@gmx.de



## Alpiner Klassiker: Venediger Höhenweg

### Matrei / Osttirol

Hüttentrekking im Nationalpark Hohe Tauern. Der Weg führt uns durch ein weitgehend unberührt gebliebenes Naturparadies. Die großartige Hochgebirgslandschaft zwischen Großvenediger und Großglockner ermöglicht intensive Begegnungen mit der Natur.

Alpine Wanderung auf mittelschweren und schweren Bergwegen (rote und schwarze Wege) in Höhen zwischen 2000 und 3400 m.

Kondition für Tagesetappen bis 6 Std.

**21.08.2015 – 29.08.2015 380 – 410 €**

Anmeldung bei: Bernhard Grewe  
Tel. 0421 . 69 67 74 07  
bernhard.grewe@alpenverein-bremen.de



## Teil 2 auf dem GR 5: Unterwegs durch die französischen Westalpen vom Mont Blanc nach Val d'Isere

### Französische Westalpen/Chamonix

Von Chamonix nach Val d'Isere. Ein Paukenschlag zu Beginn: der Mont Blanc. Es folgen die Querung des Massif du Beaufortain mit dem Skigebiet La Plagne und anschließend des Nationalparks de la Vanoise bis zur ehemaligen Olympiastadt Val d'Isere. Dort endet die diesjährige Etappe.

Gut ausgebaute Wanderwege und Bergpfade.

Gute körperliche Verfassung und Kondition – Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.  
Kondition für Tagesetappen von 4 bis 6 Std.

**14.08.2015 – 23.08.2015 480 – 680 €**

Anmeldung bei: Peter Pank  
Tel. 04242 . 54 10  
peter.pank@alpenverein-bremen.de



## Über die Ligurischen Alpen zum Mittelmeer

### Italien/Ligurische Alpen

Auf einfacheren und anspruchsvolleren Wegen durch einen einsamen Teil der Alpen. Die Wanderung führt durch die wenig bekannten Ligurischen Alpen/Italien und endet am Mittelmeer.

Einfache bis mittelschwere Bergwege.

Kondition für Tagesetappen von 5 – 9 Stunden.

**22.08.2015 – 30.08.2015 650 – 750 €**

Anmeldung bei: Ulrich Friehe / Fritz Grimm  
Tel. 0421 . 44 68 77 oder 0421 . 78 392  
friehe.ulrich@web.de



## Frauen – Wandern!

### Pfronten / Tannheimer Tal

Berg- u. Talwanderungen im Allgäu für Frauen. Wir wandern im Gebiet um Pfronten und dem Tannheimer Tal.

Einfache, gut ausgebaute Bergwege mit z.T. mittelschweren Passagen.

**23.08.2015 – 29.08.2015 450 – 580 €**

Anmeldung bei: Bärbel Bussmann  
Tel. 0162 . 27 44 415  
bbussmann@outlook.de



## Engadin im Herbst

### Bergell / Maloja

Die Tage werden zwar kürzer und an manchen Berghängen liegt bereits der erste Schnee, dafür schmücken goldgelbe Lärchen und wundervolle Farben das Tal.

Einfache bis mittelschwere Bergwege.

Kondition für Tagesetappen von 6 bis 8 Std.

**03.10.2015 – 10.10.2015 465 – 551 €**

Anmeldung bei: Eckhard Homann  
Tel. 0421 . 22 29 21 46  
eckhard.homann@alpenverein-bremen.de