

# TOUREN PROGRAMM 2023



Foto: Silvan Metz

# Tourenangebot 2023

ausführliche Informationen zum Angebot unter  
[www.alpenverein-bremen.de](http://www.alpenverein-bremen.de)

## Trainingskurs Skitouren im Stubaital

Sicherheit und Ski-Technik: Know-How für den Touren-Winter. Fit werden für Skitouren: Dazu dient der 4-tägige Vorbereitungskurs. Einsteiger:innen lernen die Basics. Wer das Newbie-Stadium schon hinter sich hat, kann Wissen und Praxis auf den neuesten Stand bringen. Für den Aufstieg schauen wir uns an, wie eine gute Gehtechnik aussieht und perfektionieren Spitzkehren fürs Steigelände. Auch das Runterkommen soll einfacher werden: Moderne Abfahrtstechniken probieren wir – je nach Verhältnissen – auf der Piste und im Gelände aus. Außerdem im Programm: das Sicherheitsmanagement bei Skitouren. Routenplanung, Interpretation des Lawinenlageberichts, Schneekunde und Gefahren des winterlichen Hochgebirges werden uns in Theorie und Praxis beschäftigen. Und für den Fall des Falles trainieren wir ausgiebig mit LVS-Gerät, Schaufel und Lawinensonde. Ausprobieren und Selbermachen stehen dabei ganz oben! Und Skifahren natürlich! Je nach Verhältnissen bewegen wir uns am Ski-gebiet Stubai Gletscher oder woanders im Stubaital.

**Ort:** Neustift im Stubaital (Österreich)  
**Termin:** 25. – 28.01.2023 (3 1/2 Skitage)  
**Leitung:** Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)  
**Teilnehmer:** 5-8, **Teilnahmevoraussetzung:** Zügige



und sturzfreie Skitechnik auf roten und schwarzen Pisten sowie erste Erfahrungen im Geländefahren. Kondition für Skianstiege bis max. 2 Stunden.

**Schwierigkeit:** Skiabfahrten auf roten und schwarzen Pisten. Skiabfahrten im Gelände mit mäßiger Schwierigkeit. Hangsteilheit: max. 35 Grad. **Preis:** 430 € - 510 € (je nach Anzahl)  
**Leistungen:** 3 x Hotel-Unterkunft im DZ mit Dusche/WC, Halbpension (Frühstücksbüffet, 5-Gänge-Abendmenü), Sauna, Hot-Whirlpool u.a. Touren- und Ausbildungsleitung sowie Kursorganisation.

**Zusatzkosten:** Liftpass, An-/Abreise, ggf. Leihausrüstung.  
**Anmeldung:** FolkertLenz@alpenverein-bremen.de



## Skitourenwoche Tessin, Val Bedretto: Zwischen Gotthard und Goms

Irgendwie ist das Val Bedretto als Skitouren-Gebiet ein Geheimtipp geblieben. Vielleicht, weil es ein bisschen zivilisationsfern und abgeschieden wirkt. Und weil es – obgleich noch in der Schweiz – schon auf der Alpen-Südseite liegt. Die Skitouren-Möglichkeiten dort sind aber vom Feinsten. Ob am Chüebodenhorn (3070 m) über der Capanna Piansecco, ob am Poncione di Valleggia (2872 m) nahe der Capanna Cristallina oder bei der Gletschertour zum Blinnenhorn (3374 m) von dem „Alpen-UFO“ Corno-Gries-Hütte aus. Das Gebiet lässt sich in dieser Woche am besten erkunden, wenn wir Hütten-Hopping machen.

**Termin:** 26.02. – 04.03.23, **Leitung:** Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren), **Teilnehmer:** 4-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Beherrschung von Aufstiegstechniken mit Tourenski auch in steilerem Gelände. Kondition für Anstiege bis ca. 4 Stunden. Sicheres und zügiges



Befahren von Tiefschneehängen bei wechselnden Verhältnissen. Ski(hoch)tourenausrüstung sowie Sicherheitsausrüstung muss vorhanden sein.

**Schwierigkeit:** Gesamtdauer der Skitouren: Bis zu 6 Stunden. Höhendifferenz der Touren: 1000 – 1300 hm. Hangsteilheit: bis 35 Grad (oder wenig darüber). Technik: 2, Kondition: 3. **Preis:** 620 – 760 €, **Zusatzkosten:** Getränke, Tourenverpflegung, evtl. Transferkosten vor Ort, An-/Abreise. **Anmeldeschluss:** 10.01.2023  
**Anmeldung:** FolkertLenz@alpenverein-bremen.de

## Heidschnuckenweg: 3 Tage Weitwandern in der Lüneburger Heide

Einer der schönsten Weitwanderwege des Nordens ist der Heidschnuckenweg in der Lüneburger Heide. Und wir picken uns den schönsten Abschnitt zwischen Buchholz und Schneverdingen heraus. Dieses lange Wochenende ist für alle gedacht, die sich früh im Jahr Kondition für die Touren im Gebirge holen wollen oder die Weitwandern von Ort zu Ort mit Rucksack ausprobieren möchten. Wer möchte, nimmt an dem dazugehörigen Workshop „leicht packen“ teil

**Termin:** 17. - 19.03.2023.  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske  
**Teilnehmer:** 4-8.  
**Teilnahmevoraussetzung:** max. 150 hm pro Tag, max. 7 Std. Gehzeit.  
**Schwierigkeit:** Technik: 1, Kondition: 2.  
**Preis:** ca. 45 - 90€, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, 2 Über-



nachtungen + Frühstück ca. 115 EUR / 150 p.P. im Doppel- / Einzelzimmer, Abendessen und persönliche Verpflegung unterwegs.  
**Anmeldung:** dolomiten.erleben@gmail.com  
**Anmeldeschluss:** 31.12.2022



## 3 Tage Weitwandern im Harz: Wernigerode – Goslar

Eine Dreitagetour von Unterkunft zu Unterkunft durch den sagenumwobenen Harz inklusive Brockenbesteigung. Dieses lange Wochenende ist für alle gedacht, die sich vor der Saison Kondition für die Touren im Gebirge holen wollen oder die Weitwandern von Ort zu Ort mit Rucksack ausprobieren möchten. Wer möchte, nimmt an dem dazugehörigen Workshop „leicht packen“ teil. **Termin:** 21. - 23.04.2023  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske, **Teilnehmer:** 4-8  
**Teilnahmevoraussetzung:** max. 650 hm pro Tag, max. 6 Std. Gehzeit, **Schwierigkeit:** Technik: 1, Kondition: 2  
**Preis:** ca. 55 -110 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, 2 Übernachtungen + Frühstück ca. 70 € p.P. im Mehrbettzimmer, Abendessen und persönliche Verpflegung unterwegs, Jugendherbergsausweis (falls nicht vorhanden)



## Workshop: Leicht packen für Hüttentour oder Mehrtagestour

Was muss ich eigentlich auf eine Mehrtagestour mitnehmen? Welchen Rucksack brauche ich, wieviel Wasser, was muss in den 1. Hilfe-Beutel? Und was darf der Rucksack insgesamt wiegen? Klar ist: Auf einer Mehrtagestour ist weniger schleppen gleich mehr Spaß. Und auch die Kondition spielt länger mit. Mit einfachen Mitteln, die kein Vermögen kosten, kann jeder Gewicht

und Volumen sparen. Alles in einen 26l Rucksack packen? Kein Problem.  
**Termin:** 11.02.2023, 14 - 16 Uhr,  
**Leitung:** Karen Schulz-Kiske, **Ort:** UNTERWEGS - DAV Kletterzentrum Bremen, Robert-Hooke-Straße 19, 28359 Bremen  
**Anmeldung:** dolomiten.erleben@gmail.com.



### Bergamasker Alpen: Rundtour auf dem Sentiero delle Orobie Orientale

Ein abwechslungsreicher Weitwanderweg zwischen dem Comer See und dem Gardasee. Die Landschaft ist wild und einsam – steile Felsflanken und Gipfel, sanfte Graslandschaften, riesige Bergseen und unendliche Weitblicke. Am Anfang auf dem Sentiero dei fiori, dann hinein in den Felsbereich, vereinzelt queren wir noch Schneefelder oder unangenehmes Gestrüpp. Mit etwas Glück können wir auch Steinböcke, Gämsen oder Steinadler beobachten.



**Termin:** 25.06. - 02.07.23, **Start:** Valcanale (Clusone – Provinz Bergamo), **Ende:** Ardesio (Clusone – Provinz Bergamo). **Leitung:** Peter Pank, **Teilnehmer:** 3-7

**Teilnahmevoraussetzung:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 4 bis 7 Stunden Gehzeit täglich;

bis 1100 hm im Aufstieg, 1200 hm im Abstieg. **Preis:** 620 - 820€ je nach Teilnehmerzahl. **Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 7 x Übernachtungen/HP in Berghütten. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reiserücktritt-/abbruchversicherung.

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** Peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Zu Fuß über die Alpen: Von den Tribulaunen bis nach Meran

Nachdem wir 2022 den Alpenhauptkamm am Brenner erreicht haben starten wir den 2. Teil im Pflerschtal am südlichen Fuß der Tribulaunen. Zunächst geht es mit der Seilbahn hoch zur ersten Übernachtung auf die Edelweißhütte. Von der Terrasse können wir dann einen guten Teil unseres Weges, zuerst am südlichen Rand der Stubaier Alpen sehen. Dabei nutzen wir im wesentlichen den Tiroler Höhenweg über den wir das Timmelsjoch erreichen. Über den Gurgler Kamm geht es dann weiter nach Süden – hier haben wir fantastische Aussichten ins Pfelderer- und Passeiertal und auf den Gebirgsstock der Texelgruppe. Wir werden die gesamte Texelgruppe durchwandern bis zum Ziel in Meran. Den Abschluss macht eine Seilbahnfahrt hinunter nach Dorf Tirol.

**Termin:** 08. bis 20.07.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüs-

tung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1000 hm im Aufstieg, an zwei Tagen 1300 bzw 1600 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Preis:** 1000 - 1290 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 3x ÜF/9x HP in Berghütten. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich.

**Zusatzkosten:** Anreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke, Reiserücktritt-/abbruchversicherung

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023



### Tirol: Wanderparadies Praxmar im Sellrain, Stubaier Alpen (A)

Drei schöne, abwechslungsreiche Gipfeltouren erwarten uns, zum Roten Kogel, Freihut und Zischgeles (3002 m). Der Blick reicht über die Stubaier und Zillertaler Alpen, ins Karwendel und bis nach Südtirol. Die anderen Tage gehen wir es mit Alm- und Talwanderungen etwas gemächlicher an. Die Wege führen uns durch duftenden Zirbenwald, über Almwiesen und



am Bergbach entlang, und immer wieder mit Blick auf den Lüsener Gletscher. Zu allen Touren können wir direkt vom Alpengasthof aus starten. Dort werden wir am Abend auch bestens verpflegt.

**Termin:** 09. - 16.07.2023, **Leitung:** Elisa Hoferer  
**Teilnehmer:** 4-8, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 7 Std. Gehzeit und 1.300 Höhenmetern, Mitgliedschaft im DAV.

**Schwierigkeit:** Leichte bis mittelschwere Wege, nur das letzte Stück zum Zischgeles mit leichter Kraxelei (schwerer Weg), 900 -1.300 hm im Auf- und Abstieg, die Gehzeit beträgt 3 - 7 Std. Technik: 2, Kondition: 3

**Preis:** 150 - 270 € je nach Teilnehmerzahl

**Zusatzkosten:** AN-/Abreise, Alpengasthof Praxmar (Ü mit HP p.P. im DZ 574 €, im EZ 714 €). Getränke und persönliche Verpflegung unterwegs. **Anmeldung:** elisa.hoferer@gmx.de

**Anmeldeschluss:** 15.05.2023



### Rätikon Höhenweg: In einer großen Acht vorbei an Sulzfluh und Drusenfluh

Das Rätikon ist ein grandioser Gebirgszug, dessen Hauptkamm die Grenze zwischen Vorarlberg (Österreich) und Graubünden (Schweiz) beschreibt. Die Landschaft ist hell und klar, die fast weißen Kalkgipfel Sulzfluh und Drusenfluh thronen über einer geologischen Gesteinsmischung und alpinen Matten von großer Vielfalt. Ein entsprechendes Blumenparadies entsteht auf diesem Untergrund. Einige Male wechseln wir die Seite und sehen damit die großen Rätikongipfel mal von Norden, mal von Süden. Die Wanderwege sind meist einfach, in längeren Passagen auch mittelschwer. Wir wandern in sehr moderaten Etappen von Hütte zu Hütte und übernachten in AV-Hütten. Wenn das Wetter mitspielt, gehören auch die Gipfel der Schesaplana und der Sulzfluh zu unserem Programm.



per Zug von Bremen nach Bludenz wird bei Bedarf organisiert, sonst auch in Eigenregie möglich.

**Schwierigkeit:** Einfache bis mittelschwere Bergwanderung auf überwiegend gut ausgebauten und gekennzeichneten Wegen und Steigen (rote Bergwege), ggf. Querung von Altschneefeldern. Nur je einmal ein längerer Auf- bzw. Abstieg, was aber optional vermieden werden kann.

**Preis:** 110- 120€, Zusatzkosten: Essen und Unterkunft in AV-Hütten und im Tal, die Fahrtkosten und evtl. Bus- oder Taxi-Fahrten vor Ort.

**Anmeldung:** manfred.gangkofer@alpenverein-bremen.de, **Anmeldeschluss:** 01.02.2023

**Termin:** 15.-23.07.2023, **Leitung:** Manfred Gangkofer  
**Teilnehmer:** 4-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig, geeignete Bergstiefel sowie alpine Ausrüstung. Kondition für durchschnittliche Gehzeiten von 4 - 7 Stunden.  
**Leistungen:** Planung, Organisation, Vorbesprechung und Tourenleitung. Die gemeinsame An- und Abreise



### Meraner Höhenweg: Durchschreitung der Texelgruppe

Herrliche Ausblicke und beeindruckende Erlebnisse erwarten uns auf dem Meraner Höhenweg. Die Mischung aus Wald-, Wiesen- und auch steinigem Wegen von 1.500 bis knapp 3.000 Metern fasziniert immer wieder und lässt Südtirol mit seinen herrlichen Ausblicken und der guten Küche gerne genießen. Wir haben eine gute Mischung aus verschiedensten Unterkünften für Euch ausgesucht. Das Bergerlebnis soll dabei immer im Vordergrund stehen, so dass die Tourenplanung nicht auf besonders ausdauernde Höchstleistungen ausgelegt ist. Die Wanderung kann in Teilbereichen auf die aktuellen Wetter- und Wanderer-Gegebenheiten angepasst werden. Wir bewegen uns dabei auf gesicherten Wanderwegen, die ohne große Vorkenntnis zu begehen sind.

**Termin:** 22. bis 30.7.2023, **Leitung:** Andrea & Burkhard Orlovsky, **Teilnehmer:** 8-12, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Ta-

gesetappen bis max. 6 Stunden, Mitgliedschaft im DAV  
**Schwierigkeit:** einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen meist ca. 4-6 Stunden nicht über 1000 hm im Anstieg. Technik: 1, Kondition: 2. **Preis:** ca. 675 €

**Leistungen:** 8 Übernachtungen mit HP in bewährten Berghütten oder Gasthäusern, Liftfahrt, Bus- und Zugfahrten während der Wanderwoche, Versicherung, Planung und Tourenleitung. **Zusatzkosten:** Anreise, Getränke und Mittagsverpflegung. **Anmeldung:** orlovsky@gmx.at  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023



### Wildstrubel und Wildhorn: Den Gletschern ganz nah

Zwischen dem Berner Oberland und dem Wallis, hoch über dem Rhonetal, stehen majestätisch der Wildstrubel und das Wildhorn. Große, vergletscherte Bergmassive, die wir auf alten Passübergängen und Saumwegen umrunden wollen. Alte und klangvolle Ortsnamen wie Kandersteg, Leukerbad, Crans Montana, Lenk und Adelboden begleiten uns; in ebenso klangvollen Refuges wie Cabanne des Violettes, Geltenhütte, Wildhornhütte, Iffigen- und Engstligenalp und Wildstrubel – mit fast 2800m fast der höchste Punkt unseres Weges – werden wir übernachten.

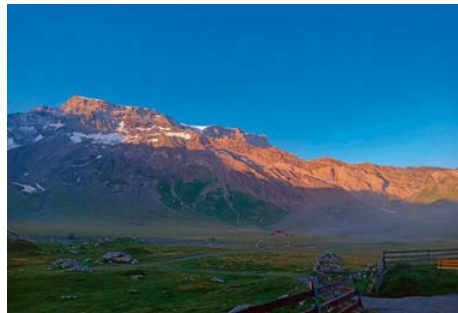
**Termin:** 29.07. - 10.08.2023, **Leitung:** Peter Pank  
**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 6 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1300 hm im Aufstieg; bis zu 1000 hm, einmal 1800 hm im Abstieg.

**Schwierigkeit:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte

Passagen; Wegekategorie T1 - T3. **Preis:** € 1170 - € 1450 je nach Teilnehmerzahl. **Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 4x ÜF/8x HP in Berghütten/Hotel. Preise Stand 2022, ggf. Änderungen in 2023 möglich.

**Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reiserücktritt/-abbruchversicherung. **Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Von der Seiser Alm zum Latemar

Herrliche Ausblicke und beeindruckende Erlebnisse erwarten uns beim Durchwandern der verschiedenen Gebiete in den Dolomiten. Besonders beeindruckend sind dabei die unterschiedlichen Vegetationszonen des WHO-geschützten Naturdenkmals. Die Region zählt zu der blumenreichsten Gegenden der Dolomiten und ist für die kulinarischen Südtiroler Spezialitäten

bekannt. Das Bergerlebnis soll dabei immer im Vordergrund stehen, so dass die Tourenplanung nicht auf besonders ausdauernde Höchstleistungen ausgelegt ist. Die Wanderung kann in Teilbereichen auf die aktuellen Wetter- und Wanderer-Gegebenheiten angepasst werden. Wir bewegen uns dabei auf gesicherten Wanderwegen, die ohne große Vorkenntnis zu begehen sind.

**Termin:** 30.07.-.07.08.2023

**Leitung:** Andrea & Burkhard Orlovsky  
**Teilnehmer:** 8-12, **Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für Tagesetappen bis max. 6 Stunden, Mitgliedschaft im DAV  
**Schwierigkeit:** einfache bis mittelschwere Bergwanderwege, Tagesetappen meist ca. 4-6 Stunden nicht über 1000 HM im Anstieg. Technik: 2, Kondition: 2  
**Preis:** ca. 780 €, **Leistungen:** 8 Übernachtungen mit HP in bewährten Berghütten oder Gasthäusern, Liftfahrt, Bus- und Zugfahrten während der Wanderwoche, Versicherung, Planung und Tourenleitung. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Getränke und Mittagsverpflegung  
**Anmeldung:** orlovsky@gmx.at  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023



### Twin Tour - Bergwandern in der Silvretta

Das Twin Konzept bedeutet, dass wir täglich zwei unterschiedliche Wanderungen anbieten: eine kürzere und leichtere, die andere anspruchsvoller und länger.

Das Angebot richtet sich hauptsächlich, aber nicht ausschließlich, an Menschen, die gerne zusammen in den Bergen wandern, aber unterschiedliche Interessen haben. Auch die, die sich von Tag zu Tag entscheiden möchten, werden auf ihre Kosten kommen. Unterkunft wird das ruhige und schöne „Alpenhotel Tirol“ sein.

**Termin:** 05.-12.08.2023

**Leitung:** Fritz Grimm & Ulrich Friehe  
**Teilnehmer:** 8-16, **Teilnahmevoraussetzung:** Etwas Bergwandererfahrung. Bis max. 1000 hm (für Geübte), bis max. 6 Std. (für Geübte).  
**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 2.  
**Preis:** 120 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Hotelübernachtung und Vollpension.

**Anmeldung:** fritz.grimm@alpenverein-bremen.de, ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 01.05.2023





### Via Alpina - Teil 4: Von Salzburg bis zum Tegernsee

Auf dem Weg von Triest nach Monaco: Wir folgen weiter dem Violetten Weg von Osten nach Westen und werden dabei die Bayerischen Alpen durchqueren – zunächst vom Untersberg bei Salzburg über den Königssee, vorbei am Watzmann zur Reiter Alm, weiter durch die Berge der Chiemgauer Alpen zur Kampenwand, anschließend zum Spitzingsee und zum Abschluss bis zum Tegernsee. Dabei werden wir neben vielen bekannten bayerischen Berghütten auch in den beliebten Ferienorten wie Ramsau, Unken, Ruhpolding und Marquartstein Quartier nehmen.

**Termin:** 19.08.-02.09.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-7, **Teilnahmevoraussetzung:** 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis 1100 hm im Aufstieg, einmal 1500 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Schwierigkeit:** Die Tour verläuft auf gut ausgebauten Wanderwegen, Bergpfaden und alpinen Steigen; ggf. Querung von Altschneefeldern; teilweise gesicherte Passagen; Wegekategorie blau und rot. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig; ebenso Bergschuhe sowie alpine Ausrüstung. Die Etappenlänge beträgt 3 bis 7 Stunden Gehzeit täglich; täglich bis

1100 hm im Aufstieg, einmal 1500 hm; bis zu 1200 hm im Abstieg.

**Preis:** 1080 – 1380 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 11x ÜF/3x HP in Berghütten/Hotel. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zwischenfahrten, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Zwischenübernachtungen am Tag der Anreise/Abreise; Reise-

rücktritt-/abbruchversicherung

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de

**Anmeldeschluss:** 10.03.2023



### Geotrail Dolomites: Vom Grödner Tal nach Sexten

Eine spannende Wochentour durch einige der schönsten und spektakulärsten Gebiete der Dolomiten: Puez/Geisler, Fanes / Sennes und die Drei Zinnen

**Termin:** 09.-16.09.2023

**Leitung:** Karen Schulz-Kiske

**Teilnehmer:** 4-7

**Teilnahmevoraussetzung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für Tagesetappen bis zu 8 Std. Gehzeit und 1.200 hm im Aufstieg, im Abstieg teilweise mehr, Mitgliedschaft im DAV

**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 3

**Preis:** 150 - 270 €

**Zusatzkosten:** An-/Abreise, 7 Übernachtungen, davon 3 mit HP, ansonsten mit Frühstück ca. 440 €. Abendessen an den Tagen ohne HP, persönliche Verpflegung unterwegs

**Anmeldung:** dolomiten.erleben@gmail.com

**Anmeldeschluss:** 15.01.2023



### Trekkingrad Tour: Bodensee – Königssee – Radweg

Quer durch das hügelige Alpenvorland von Westen nach Osten auf dem ersten Abschnitt vom Bodensee zum Königssee. Und wenn es gefällt - im Folgejahr dann weiter bis zum Mittelmeer.

Auf ca. 450 km können wir die Schönheit und Vielfalt der Voralpen genießen: abwechslungsreiche Streckenführung, vorbei an idyllisch gelegenen Seen, durch viele geschichtsträchtige

Städte, natürlich mit Rast am Schloss Neuschwanstein, und immer wieder die schier nicht enden wollende Bergkulisse bis letztlich für diesen Sommer der Königssee erreicht ist.

**Termin:** 28.05.-04.06.2023, **Leitung:** Peter Pank

**Teilnehmer:** 3-5, **Teilnahmevoraussetzung:**

Der Weg führt weitgehend abseits vom Straßenverkehr über ruhige Landstraßen, Fahrradwege, Wirtschafts- und Waldwege, teilweise unbefestigt. Die Streckenlänge beträgt täglich zwischen 40 bis 75 km.

**Ausrüstung:** Trekkingrad mit Profireifen, Beleuchtung; Fahrradhelm und möglichst Fahrradbekleidung incl. Regenschutz, Warnweste; Ersatzschlauch und Flickzeug, ggf. unplattbare Reifen; Eigentransport des Gepäcks in geeigneten Fahrradtaschen.

**Preis:** 750 - 870 € je nach Teilnehmerzahl

**Leistungen:** Planung, Organisation und Tourenleitung; Vorbesprechung; 9x ÜF in Hotel. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, persönliche Ausgaben für Verpflegung und Getränke; ggf. Übernachtung am Tag der Abreise; Reiserücktritt-/abbruchversicherung. **Anmeldeschluss:** 10.03.2023

**Anmeldung:** peter.pank@alpenverein-bremen.de



### Vorsteigen im Ith: Vom „Kunstwand-“ zum „Fels-Klettern“ (2 Termine)

Dieser Kurs richtet sich an all die, die schon sicher vorsteigen können, aber noch keine oder wenig Erfah-

rung mit Absicherungen im Naturfels haben. Inhalte: Sicherungstechnik, mobile Sicherungen, Klemmkeile, Abseilen, Vorstiegstaktik, Naturschutz, Materialkunde, Angstbewältigung. Weitere Themen auf Wunsch.

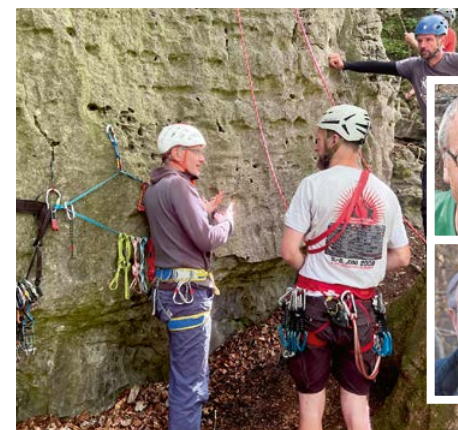
**Termine:** 13.05 – 14. 05.2023 (Anreise 12.05. abends) und 10.06 – 11.06.2023 (Anreise 09.06. abends). **Leitung:** Georg Schmitz und Kristian Schade. **Teilnehmer:** 8-10. **Teilnahmevoraus-**

**setzung:** Beherrschung grundlegender Sicherungstechniken, DAV-Vorstiegskletterschein, Kletterkönnen im 4-5. Grad

**Schwierigkeit:** Technik: 2, Kondition: 2

**Preis:** 75 € DAV-Mitglieder / 90 € Nichtmitglieder. **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Verpflegung, Übernachtung.

**Anmeldeschluss:** bis 2 Wochen vor dem Termin. **Anmeldung:** georg.schmitz@alpenverein-bremen.de



### Klettern im Harz: an den Klippen rund um Schierke

Der Kurs richtet sich an alle DAV-Mitglieder ab 16 Jahren, die an Naturfelsen Klettern lernen oder ihre Fähigkeiten erweitern wollen. Bei diesem WE Kurs werden wir nach kurzen Wanderungen die Granit Klippen erreichen, wo es die Möglichkeit gibt, das Klettern in Toprope und Vorstieg zu üben. Das Programm ist es so konzipiert, dass man mit zwei kompletten Klettertagen rechnen kann. Inhalt des Kurses: Kletterführerkunde, Materialkunde, Knotenkunde, Taktik, Bau einer sicheren Umlenkung, Abbau der Umlenkung, Abseilen, Naturschutz. **Termin:**



10.-11.06.2023 (Anreise Freitagnachmittag - 9.6.)  
**Leitung:** Rafael Guadarrama und Irene Lange.  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope-Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm.  
**Schwierigkeit:** 5. Grad. **Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere). **Zusatzkosten:** Zeltplatz, Selbstverpflegung, An-/Abreise.  
**Anmeldung:** rafael.guadarrama@gmx.de  
**Anmeldeschluss:** 3 Wochen vor Termin

### Vorstieg am Fels (2 Termine)

Der Kurs richtet sich an alle, die den Vorstieg am Felsen lernen möchten, da wo es wenige oder sogar keine fixierten Sicherungspunkte gibt, oder ihre Erfahrungen erweitern wollen. Bei diesem WE Kurs (Anreise Freitag nachmittags) werdet ihr das Thema Klettern und Legen von mobilen Sicherungen am Felsen lernen und üben. Der Kurs ist so konzipiert, dass wir 6-8 Stunden am Tag mit den Aktivitäten beschäftigt sein werden.

**Termine:** 01.-02.07. und 26.-27.08.2023  
**Leitung:** Rafael Guadarrama

**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope-Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm. **Schwierigkeit:** 5. Grad  
**Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere)  
**Zusatzkosten:** An-/Abreise, Zeltplatz, Selbstverpflegung  
**Anmeldung:** rafael.guadarrama@gmx.de  
**Anmeldeschluss:** 3 Wochen vor Termin

### Am Fels ist's anders, Ith, Weserbergland, JDAV Zeltplatz

Der Kurs richtet sich an alle DAV Mitglieder ab 16 Jahre, die aus der Kletterhalle raus und an Naturfelsen klettern wollen. Bei diesem Wochenendkurs (Anreise Freitagnachmittag) gibt es die Möglichkeit, das Klettern am Felsen im Toprope sichern zu lernen und zu üben. Das Programm ist es so konzipiert, dass man mit zwei kompletten Klettertagen rechnen sollte.

**Termin:** 06.-07.05.2023  
**Leitung:** Rafael Guadarrama und Irene Lange  
**Teilnehmer:** max. 10  
**Teilnahmevoraussetzung:** DAV Mitgliedschaft, Mindestalter 16 Jahre, DAV Toprope Kletterschein, Beherrschen der Sicherungstechnik, eigene Ausrüstung, Gurte, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm  
**Schwierigkeit:** 4. - 5. Grad  
**Preis:** 75 € / 90 € (DAV Bremen / DAV andere)



### Fahrtechnik Training: Grundlagen Harz (2 Termine)

2 Tage Fahrtechnik Grundlagen mit Anwendung im Trail. Übernachtungsort und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben. Einführung in die Grundlagen der Mountainbike Fahrtechnik (Grundpositionen, Bremsen, Kurvenfahren, Gleichgewicht). Übungen dazu zunächst auf der Wiese, dann Anwendung im Trail. Geeignet für alle: Anfänger, aber auch erfahrene Fahrer, die ihre Fahrtechnik überprüfen/optimieren möchten. Wir wollen uns viel Zeit nehmen, um mit vielen Übungen und viel Spaß dabei die Beherrschung des Bikes zu erlernen oder zu verbessern.

**Termin:** 15.-16.04.2023 und 13.-14.05.2023  
**Leitung:** Andreas Hering, **Teilnehmer:** max. 8



**Anforderungen:** Fahrrad: Hardtail oder Fully ohne E-Motor (wir fahren Bio!). Sattel absenkbar (Teleskop-Sattelstütze oder notfalls Schnellspanner). Einwandfreier und voll funktionsfähiger Zustand ist unabdingbar. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase. **Teilnahmevoraussetzung:** Allgemeine Fitness. Es werden maximal 800 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnisch gibt es keine Voraussetzungen. **Preis:** 40 €, **Zusatzkosten:** An-/Abreise, Übernachtung, Verpflegung.  
**Anmeldeschluss:** 28.02.2023  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de

### Alpencross: Mit dem Mountainbike über die Alpen

Mit Fahrgemeinschaften/Bahn an den nördlichen Alpenrand. Wir nehmen uns eine Woche Zeit, um mit eigener Kraft die Alpen zu überqueren. Übernachtungen unterwegs in Hütten/Pensionen. Gepäcktransport im eigenen Rucksack. Route und weitere Details im Vorbereitungstreffen.

**Termin:** 17.-25.06.2023, **Leitung:** Andreas Hering  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** Gute Fitness. Es werden etwa 1200-1500 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnik: Sichere Beherrschung der Singletrail Skala S2. DAV Mitgliedschaft. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase, Ersatzschlauch, Schaltauge, Bremsbeläge, optional Protektoren. **Preis:** 160 €, **Zusatzkosten:**

Anreise, Übernachtung/Verpflegung  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 31.03.2023



### Trail-Paradies Rhön

Mit Fahrgemeinschaften/Bahn in die Rhön, Übernachtung in Bischofsheim. 3 Tagestouren mit teils anspruchsvollen Trails und längeren Bergauf-Passagen. Im Vordergrund stehen viele Trails im MTB Paradies Bayrische Rhön. Bergauf fahren wir selbst, oder evtl. auch mal per Shuttle-Bus. Das gute Essen und lecker Bier runden das Wochenende ab.

**Termin:** 25.-27.08.2023, **Leitung:** Andreas Hering  
**Teilnehmer:** max. 6, **Teilnahmevoraussetzung:** Gute Fitness. Es werden etwa 1200 hm pro Tag gefahren. Fahrtechnik: Sichere Beherrschung der Singletrail

Skala S2. DAV Mitgliedschaft. **Anforderungen:** Fahrrad: Hardtail oder Fully (sehr empfohlen!) ohne E-Motor. Sattel absenkbar (Teleskop-Sattelstütze oder notfalls Schnellspanner). Einwandfreier und voll funktionsfähiger Zustand ist unabdingbar. **Ausrüstung:** Helm, Handschuhe, Brille, Bike-Rucksack, Wetterschutz, Trinkflasche/-blase, Ersatzschlauch, Schaltauge, Bremsbeläge, optional Protektoren. **Preis:** 45 €, **Zusatzkosten:** Anreise, Übernachtung, Verpflegung  
**Anmeldung:** mtb@alpenverein-bremen.de  
**Anmeldeschluss:** 30.06.2023



... und besucht uns doch mal auf unserer

# BREMER HÜTTE



23 Bettenlager, 50 Matratzenlager,  
10 Matratzenlager im Winterraum;  
Sonnenterasse, Waschräume mit Duschen;  
Trockenraum, Schutzhütte der Kategorie I

## Öffnungszeiten

Die Hütte ist von Mitte Juni bis Ende September bewirtschaftet. Der Winterraum ist außerhalb der Bewirtschaftung offen.

## Karten/Koordinaten

Alpenvereinskarte Blatt 31/1  
Stubai Alpen, 1:25.000  
UTM32 Ost: 672.084,6 Nord: 5.207.082,9  
B/L Nord 46° 59' 41" Ost 11° 15' 48"

## Kontakt

Hüttenwirtsleute Hüttentelefon:  
Fam. Stefanie & Christian Höllrigl  
+43 720 270 660 oder +49 421 408 954 60  
Bremer Hütte, Gschnitz 41, A-6150 Gschnitz  
2413m, Stubai Alpen  
buchungen@bremerhuette.at  
www.bremerhuette.at  
www.facebook.com/bremerhuette

## Touristische Information

www.stubai.at/stubai-hoehenweg  
www.alpenvereinaktiv.com