



Deutscher Alpenverein
Sektion Marburg/Lahn

Sektionsmitteilung

Jahresprogramm 2023
Mitgliederinformationen
Kurzberichte
Tourenberichte



dav-marburg.de



DAS **ZIEL** VOR **AUGEN**
MIT SPORTBRILLEN VON
OPTIK ZIETLOW.

OPTIK ZIETLOW

Optik Zietlow GmbH
Schulstraße 1
35083 Wetter
Fon: 06423 7877

www.optik-zietlow.de

Liebe Mitglieder

wir werden dieses Jahr einen runden Geburtstag feiern. Am 14.12.2013 haben wir unsere Kletterhalle eröffnet und damit ein neues Kapitel in der Geschichte unserer Sektion und der Sportlandschaft in Marburg aufgeschlagen.

Für den Verein hat dieser Schritt zu einer knappen Verdoppelung der Mitgliederzahlen geführt, sodass er inzwischen der größte Sportverein Marburgs ist. Viele Erwachsene, Jugendliche und Kinder sind dadurch mit dem Klettern und Bouldern in Berührung gekommen und haben diese Sportarten für sich als ihre Hauptsportarten entdeckt. Es sind dadurch neue Gruppen und Freundschaften entstanden, die vielen eine erfüllte Freizeit bieten. Um das zehnjährige Jubiläum unserer Halle zu feiern, laden wir euch alle ein, den 09. Dezember 2023 zu einem großen Fest zu machen. Was an diesem Tag alles passiert, werden wir ab Herbst auf unseren Sektions- und Kletterhallenhomepages veröffentlichen. Schaut immer wieder mal nach. Wer eine Idee hat und sie an diesem Tag verwirklichen möchte, wendet sich gerne über die Geschäftsstelle an uns. Werdet kreativ. Ein Verein lebt vom Mitmachen Vieler!

Seit den letzten Sektionsmitteilungen hat sich unser aller Leben weiter normalisiert, auch wenn es ein „neues“ Normal ist, in dem wir uns an einen langandauernden Krieg in Europa gewöhnen mussten und in dem wir nicht nur aus Klimagründen Energie sparen müssen. Umso erfreulicher ist es, dass viele von euch aktiv sind, Mountainbiken, auf Skitouren gehen, alpin unterwegs sind. Diese Aktivitäten werden von vielen ehrenamtlichen Trainer*innen betreut und angeleitet. Wie immer euch allen ein herzliches Dankeschön! Gleichzeitig erleben wir einen gewissen Trainer*innen-Schwund. In den letzten Jahren wurde



weniger ausgebildet und auch bei den Fortbildungen holt der DAV die Lockdowns der Jahre 2020-21 nach. Aber auch dies nimmt wieder Fahrt auf. Wer sich von euch vorstellen kann, Gruppen anzuleiten, egal ob in der Kletterhalle oder Outdoor bei den vielen verschiedenen Aktivitäten im DAV, macht eine Ausbildung zur Trainer*in oder Jugendleiter*in. Wir brauchen euch! Und es macht Spaß.

Dabei soll der Klimaschutz nicht zu kurz kommen. Wir arbeiten aktuell an der detaillierten Bilanzierung, bei der jedes Detail von der Anreise in die Berge bis zum Büromaterial durchleuchtet wird, um CO₂-Reduktionsmöglichkeiten zu identifizieren und dann umsetzen zu können. Hierzu mehr auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß bei der Lektüre dieses Heftes. Wir sehen uns hoffentlich zahlreich bei den für dieses Jahr geplanten Veranstaltungen, Festen und bei der Jahreshauptversammlung.

Nils Hahmann
1. Vorsitzender



Inhalt

Einladung zur Ordentlichen Mitgliederversammlung 2023	6	Tourenprogramm	29
Klima & Naturschutz	7	Mountainbike	29
Anreiseregulung zu Bergsportveranstaltungen	7	Klettern	31
		Familiengruppe	32
		Wandern	33
Berichte & Touren	8	Aus der Sektion	36
Großglocknerbesteigung am 15.08.2022	8	Der Vorstand	38
European Championships Munich 2022	10	FSJ beim DAV Marburg ab 01.09.2023	41
Frauen an den Fels!	11	Aktion Sportvereinscheck	41
22 km bei 34 Grad – Wanderung im Knüllgebirge	12	Tischlein-deck-dich	42
		Von A wie Allgäu bis Z wie Zugspitze	43
JDAV	13	Impressum	43
Die JDAV stellt sich vor	13	Yoga-Angebote im Verein	44
JDAV Jugendausschuss	14	Materialverleih für Sommer- und Wintertouren	47
Neue Klettergruppe: KIDS mit GRIP(S)	16	Mit dem Vereinsbus auf großer Fahrt	48
KidsCup 21. Mai 2022 in Fulda	17	Mitgliedsbeiträge ab 2023	48
		Informationen zu den Mitgliedsbeiträgen 2023	49
		Jubiläen	50
Kletterhalle	18		
362 Tage Kletterhalle 2022	18		
NoLimits! Klettern ohne Grenzen – Lachen inbegriffen!	21		
Aufwärmtraining in der NoLimits-Gruppe	22		
Routenbau unter der Lupe - Kletternde im Blick	23		
Rehaklettern – Gemeinsam mehr bewegen	27		

Titelbild: Vor dem höchsten Gipfel Österreichs, dem Großglockner, ein Tag nach der erfolgreich Besteigung.

Bild links: Die Schrauberinnen der VKM - Miri, Liz, Cris und Jasmin

EINLADUNG ZUR ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

Montag, 10.07.2023 um 19.00 Uhr im Theatersaal der Waggonhalle, Rudolf-Bultmann-Str. 2a, 35039 Marburg (100 Meter hinter unserer Kletterhalle).

Auch in diesem Jahr werden die persönlichen Ehrungen der Jubilar*innen nicht mehr im Rahmen der Mitgliederversammlung stattfinden. Stattdessen werden wir die Ehrungen vorerst schriftlich vornehmen und persönlich als Teil unserer geplanten Ehrenamtsfeier ermöglichen.

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung, Totenehrung und Wahl von zwei Mitgliedern zur Unterzeichnung des Protokolls
2. Jahresberichte des Vorstands und der Beisitzer*innen, Rückblick und Vorschau, Bericht Kletterhalle
3. Bericht vom Klimabeauftragten zur CO₂-Bilanzierung
4. Kassenbericht, Haushaltsvoranschlag, Bericht der Kassenprüferinnen und Entlastung des Vorstands
5. Neuwahl / Nachwahl neuer Vorstandsmitglieder
6. Bericht zu unseren neuen Anti-Diskriminierungs-Leitlinien
7. Verschiedenes

Wir feiern..., wichtige Termine!

- Ehrenamtsfeier, Samstag 3. Juni 2023 ab 17 Uhr für Mitglieder, Kletterhalle und Außengelände
- Jubiläumsfeier, 10 Jahre Kletterhalle, Samstag 9. Dezember 2023, Tag der offenen Tür, Programm folgt



Klima & Naturschutz

ANREISEREGELUNGEN ZU BERGSPORTVERANSTALTUNGEN

Christoph Altfeld

Der DAV hat sich als Bergsport- und Naturschutzverband klar zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei allen seinen Aktivitäten bekannt. Zur Erreichung der gesetzten Ziele ist es notwendig, Regeln für eine ökologisch verantwortungsvolle Anreise zu Bergsportveranstaltungen zu beachten.

1. Geltungsbereich

- Unter Bergsportveranstaltungen im Sinne dieser Regelung sind alle Veranstaltungen (z. B. Touren, Kurse) zu verstehen, die im Programm / Website der Sektion ausgeschrieben sind, aber auch Gemeinschaftstouren.
- Hiervon ausgenommen sind: Veranstaltungen in der Geschäftsstelle, Sportabende der Sportgruppen, Trainingsveranstaltungen, Wettkämpfe, Veranstaltungen im Rahmen des Ehrenamts und der Öffentlichkeitsarbeit. Diese Ausnahmen müssen gesondert behandelt und bilanziert werden.
- Die Anreise zum Touren-/Reiseziel liegt nach dem Versacherprinzip in der Verantwortung der Sektion als Veranstalter einer Bergsportveranstaltung, unabhängig davon, ob die Anreise angeboten oder gemeinschaftlich organisiert wird oder individuell erfolgt.

2. Verkehrsmittel

- Zur Anreise sollen, soweit möglich und sinnvoll, vorzugsweise öffentliche Verkehrsmittel oder der Sektionsbus genutzt werden.
- Ist dies nicht möglich, sollen bei der Benutzung des Pkw folgende Regeln beachtet werden:
Für die Anreise mit dem Pkw werden gut ausgelastete Fahrgemeinschaften gebildet (gut ausgelastet: ab 3 Personen).
- Für die Anfahrt mit dem Pkw oder dem Sektionsbus gilt eine maximale Geschwindigkeit von 120 km/h.

3. Anreiseentfernung und Veranstaltungsdauer

- Für die Entfernung zum Tourenstart/Reiseziel werden als Maximalwert 150 km einfache Strecke am ersten Reisetag angerechnet. Je weiteren Reisetag können 150 km addiert werden (Beispiel: 8 Reisetage von Samstag bis Samstag = 1200 km maximale Entfernung zum Reiseziel).
- Einheitlicher Ausgangspunkt für die Berechnung ist die Geschäftsstelle der Sektion.

4. Flugreisen

- Die Emissionen durch Flüge und damit Flugreisen müssen, solange es keine ökologisch vertretbaren Alternativen gibt, in den nächsten Jahren immer mehr vermieden werden. Wo immer möglich sollen alternative Anreisemöglichkeiten genutzt werden.
- Bergsportveranstaltungen die Kurzstreckenflüge (einfache Entfernung <1.000 km) bedingen, werden von der Sektion nicht angeboten oder organisiert.

5. Klimaschutzstrategie und Klimaschutzkonzept des DAV

- Die Kompensation von Emissionen ist in der Klimaschutzstrategie des DAV bis zum Jahr 2030 nicht vorgesehen. Es gilt das Grundprinzip „Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren“.
- Alle Emissionen werden mit dem jeweils gültigen DAV-internen CO₂-Preis verrechnet und fließen in das zweckgebundene Klimaschutzbudget der Sektion ein.
- Über das Klimaschutzbudget werden Klimaschutzmaßnahmen finanziert, die dazu dienen, den CO₂-Fußabdruck der Sektion kontinuierlich zu vermindern.
- Erst im letzten Schritt soll durch Kompensation der verbleibenden Restemissionen ab 2030 die Klimaneutralität erreicht werden.



Berichte & Touren

GROSSGLOCKNERBESTEIGUNG AM 15.08.2022

Elisabeth Mann

Am Samstag, dem 14. August 2022, fuhren Max und ich morgens früh um 4 Uhr in Marburg los. Unser Ziel war das Lucknerhaus bei Kals am Großglockner. Nach einer langen, aber guten Fahrt kamen wir mittags um kurz vor eins am Parkplatz an. Das Wetter war klasse! Strahlende Sonne und blauer Himmel begleiteten uns auf unserem Aufstieg. Wir gingen gemütlich den breiten Weg bis zur Lucknerhütte hinauf. Ab dort stiegen wir bis zur Stüdlhütte auf 2800 m einen gut zu gehenden Wanderpfad hinauf. Den Großglockner mit seinen 3798 Metern hatten wir immer gut im Blick.

Am Sonntagmorgen, 15. August, klingelte der Wecker um 3:23 Uhr. Pünktlich um 4 Uhr standen wir mit Rucksack, Gurt,

Helm mit Stirnlampe und Wanderstöcken vor der Hüttentür. Zuerst ging es ein gutes Stück steil bergauf auf eine geröllige Anhöhe. Wir gingen langsam, um nicht ins Schwitzen zu geraten. Nach 20 Minuten waren wir oben auf einer kleinen Ebene. Dort war es windig und kühl. Wir gingen bis zum Gletscher und zogen die Steigeisen an. Pierre führte mich, Maciek und Max über den Gletscher. Da es immer noch recht dunkel war – noch keine 5 Uhr – sahen wir immer nur das, was vor uns war. Nach einiger Zeit mussten wir ein paar Gletscherspalten ausweichen. Viele konnte man umgehen, bei einigen gab es schmale Brücken, sodass es im Zickzack über den Gletscher durch das Spaltenlabyrinth ging. Die Aussicht vom Wandfuß war toll!

Trotz einiger Wolken konnten wir die weiße Wand des Großvenedigers (3666 m) in der Morgensonne sehen. Der Gletscher wurde durch eine Spalte vom Wandfuß getrennt. An einer Stelle fanden wir eine begehbbare Brücke. Nach einer Stunde klettern erreichten wir den Frühstücksplatz, an dem wir die erste Pause machten. Insgesamt waren wir jetzt knapp dreieinhalb Stunden unterwegs und sehr gut in der Zeit.

Schließlich erreichten wir den Grat und konnten auf der anderen Seite hinab auf den Gletscher und den Normalweg schauen. Nun war der Blick zurück einfach fantastisch. Wir sahen den unter uns liegenden Luisengrat, den wir rechts auf dem Gletscher umgangen hatten. Einige Zeit kraxelten wir am Grat hinauf, meist auf der Westseite des Grats, ab und zu mussten wir auch auf der ausgesetzteren Ostseite eine Platte queren. Allerdings gab es immer gute Kanten zum Festhalten. Es waren nicht viele Bergbegeisterte unterwegs, sodass wir die Tour genießen konnten. Angesichts des angekündigten Gewitters ab Mittag war auch auf dem Gipfel wenig Ansturm zu erwarten. Auf dem Gipfel auf knapp 3800 Metern machten wir eine genussliche Pause!

Auch die Sonne zeigte sich noch einmal



und belohnte uns mit einem schönen Blick über den oberen Pasterzenboden und die umliegenden Berge. Teilweise sahen wir durch die Wolken hindurch den Nordwestgrat, der über die Hofmannspitze, die Glocknerwand und am Teufelshorn vorbei auf den Großglockner führt. Auch bot sich uns ein Blick auf unsere Abstiegsroute über den Normalweg. Der Abstieg war gut durch Metallstangen abgesichert, um die man das Seil wickeln konnte. Wir stiegen ab in die Scharte zwischen Groß- und Kleinglockner und kraxelten danach wieder ein kleines Stück bergauf. Sehr oft kommt es an dieser Stelle zu Stau – heute waren wir fast allein.

In der Erzherzog-Johann-Hütte (die höchstgelegene Schutzhütte Österreichs!) tranken wir heiße Schokolade

und Kaffee. Danach stiegen wir den leichten Klettersteig ab. Am Gletscher zogen wir die Steigeisen wieder an. Man merkte deutlich die Wärme des Tages, denn auf dem Gletscher lief das Wasser in Bächen hinab. Gegen 14 Uhr waren wir wieder an der Stüdlhütte. Es war eine erlebnisreiche und eindrucksvolle Wanderung, die uns allen vieren sehr viel Spaß gemacht hat!

Von dem angekündigten Gewitter hatten sich 500 m vor der Hütte zunächst ein paar Tropfen bemerkbar gemacht. Als wir in der Hütte waren und uns zu einem kalten Getränk zusammengesetzt hatten, fing es dann ordentlich an zu regnen. Pierre und Maciek stiegen nach dem Regen hinab zum Parkplatz, Max und ich blieben noch eine Nacht. Am nächsten Morgen stiegen wir auf den Hüttengipfel, von wo aus man eine grandiose Aussicht

auf den Großglockner und unsere gesamte Wanderung hat!

Vor dem Abstieg stiegen wir auch noch auf den Luisenkopf (3207 m) und sahen uns den Gletscher bei Tageslicht an. Dieser ist eine Erhebung am Luisengrat, dem Auslauf des Stüdlgrats.

Die Wanderung in Zahlen: 6,87 Kilometer, 2.626 Höhenmeter, 10:08 Stunden.



Von der Hütte gerade hinauf auf die Ebene vor dem Gletscher. Hinter dem Luisengrat über den Gletscher zum Stüdelgrat. Hinauf zum Gipfel, rechts hinab zur Erzherzog Johann Hütte, den Klettersteig hinab und über den Gletscher und am Hang entlang zurück zur Hütte.



EUROPEAN CHAMPIONSHIPS MUNICH 2022

Vero und Dennis Weiss

Wir sind Vero (33) und Dennis (36) und sind Trainer*innen in der Kletterhalle Marburg. Im April 2021 haben wir uns für die European Championships Munich 2022 als Volunteers, also freiwillige Helfende, im Bereich Sportklettern beworben. Ende Januar 2022 haben wir dann endlich die Nachricht bekommen, dass wir dabei sind. Bis es im August soweit war, hatten wir noch Online Trainings vor uns, die wir absolvieren mussten, bevor wir Anfang August unsere Akkreditierung und unsere Kleidung für das Event in München abholen konnten.

Mit zwei großen Rucksäcken bepackt begann unser Abenteuerurlaub um 6:00 Uhr in der Bahn, ausgestattet mit dem 9€-Ticket. Alle, die schon mal Bahn gefahren sind, wissen dass diese Fahrten sehr abenteuerlich sein können. Nach 8 Stunden Fahrt erreichten wir unser Ziel München. Dort begaben wir uns zum Volunteers Main Center am Königsplatz und haben schauen uns unseren Arbeitsbereich an. Gegen 18:00 Uhr haben wir dann in unserer kostenfreien Unterkunft – eine Sporthalle nicht weit vom Königsplatz – eingchecked.

Am nächsten Tag ging es dann morgens um 8:00 Uhr los mit einer Vorbesprechung und der Einsatzeinteilung. Da wir ein Team aus 20 Freiwilligen waren, konnten wir uns die unterschiedlichen Einsatzbereiche aufteilen, so dass wir beide für die Abholung der Athlet*innen zuständig waren. Nach einem Übungsdurchgang ging es dann auch los. Wir holten die Athlet*innen einzeln von der Isolation ab, nahmen ihre Sachen entgegen und begleiteten sie in den sogenannten „Callroom“, wo wir ihnen den Platz zuwiesen. Zudem waren wir dafür zuständig, die Athlet*innen in der korrekten Reihenfolge aufzurufen, sie zum Vorhang zwischen Isolation und Wettkampfbereich zu begleiten und im richtigen Augenblick den Vorhang zu öffnen. Bei den Finals bekam ein*er von uns ein*e Athlet*in persönlich zugeteilt. Wir waren dafür zuständig, dass die Sportler*innen ihre persönlichen Sachen immer in der Nähe hatten; nach der Siegerehrung brachten wir sie in den Medienbereich. Während der gesamten Wettkämpfe konnten wir viele Einblicke hinter die Kulissen bekommen und auch die Vorbereitungen der Athlet*innen auf ihren

Wettkampf mitverfolgen. Unter anderem hatten wir auch die Möglichkeit, uns mit den einzelnen Athlet*innen zu unterhalten. Alle Sportler*innen waren glücklich darüber, dass die Volunteers vor Ort so eine tolle Arbeit leisten, die nicht selbstverständlich ist. Auch, dass es unsere Aufgabe war, die persönlichen Klettersachen der Athlet*innen in einer Box zu tragen, wurde nicht als selbstverständlich gesehen. Zwischen den Wettkämpfen hat uns Alma Bestvater im Volunteers Main Center besucht, wo wir die Gelegenheit für Fotos und nette Gespräche mit ihr hatten.

In den Zeiträumen, in denen wir nicht vor Ort eingesetzt wurden, hatten wir die Gelegenheit, München zu erkunden und uns auch andere Sportveranstaltungen anzusehen. Während der Meisterschaften konnten wir viele Einblicke und Erfahrungen sammeln und neue Freundschaften knüpfen. Darüber sind wir sehr froh und wir würden bei so einem schönen Event auf jeden Fall wieder mitmachen.



Vero und Dennis bei den Europameisterschaften des Sportkletterns in München



Dennis mit Adam Ondra



Vero und Dennis mit Jessy Pilz



Treffen mit Alma Bestvater

FRAUEN AN DEN FELS!

Sophie Einsiedel

Nach der anfänglichen Herausforderung, Teilnehmerinnen für den Kurs zu gewinnen und durch krankheitsbedingten Ausfall, bestand unsere Gruppe aus zwei motivierten Kletterinnen sowie den zwei Kursleiterinnen Sonja Getzlaff und Sophie Einsiedel. Unser Ziel war es, einen schönen Tag am Felsen zu verbringen, ein paar Klettermeter zurückzulegen, Finger und Körper an die Gegebenheiten des Felskletterns zu gewöhnen und je nach Bedarf sogar in den Vorstieg zu gehen und das Umbauen zu lernen. Es wurde schnell deutlich, dass die Motivation hoch war, beides in die Tat umzusetzen.

Treffpunkt war um 7:30 Uhr an der Kletterhalle. Noch etwas müde, aber mit Vorfriede auf den Tag trudelten alle ein. Nach ein paar Absprachen, Buspacken und Corona-Tests befreiten wir den von Bauabsperungen umzäunten Vereinsbus, um zur Steinwand in der Rhön aufzubrechen. Wir waren fast die Ersten, als wir am Parkplatz nahe der Wand ankamen. Außer uns hatte es nur ein Routensanierungsteam, ausgestattet mit Bohrmaschinen und Haken, schon so früh geschafft. Mit der Wand noch ganz für uns machten wir uns im hinteren Wandteil mit kurzen Routen warm. Die von uns eingerichteten Toprope-Seile wurden von den Teilnehmerinnen recht schnell abgezogen, um dann im Vorstieg eigenhändig wieder eingehängt zu werden. Nach einer sonnigen Mittagspause machten wir uns an die Erkundung und Erkletterung der Hauptwand, wo wir einige schöne Routen fanden. Nach einer Übungseinheit konnte dann auch noch das Umbauen an der Wand erprobt werden. Zum Tagesabschluss machten wir zusammen noch eine Rast auf dem Gipfel der Steinwand und seilten uns von oben wieder ab. Mit Einbruch der Dunkelheit verließen wir glücklich über die Erlebnisse des Tages und als letzte den Parkplatz und machten uns auf den Rückweg nach Marburg.



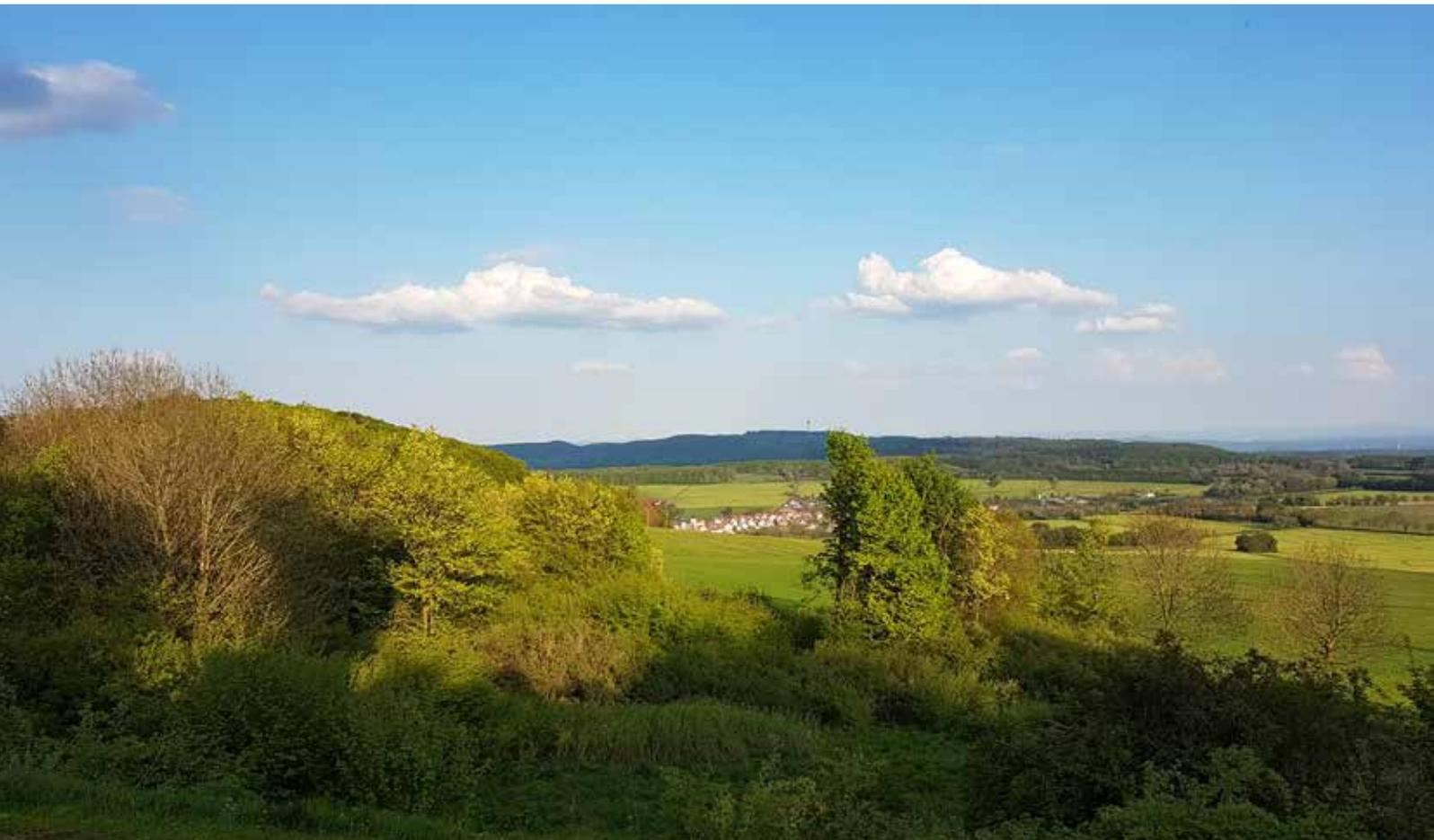
Wir freuen uns, schon bald wieder raus zu fahren. Gerne mit Zuwachs!



22 KM BEI 34 GRAD – WANDERUNG IM KNÜLLGEBIRGE, SCHWALM-EDER-KREIS

Am 14. August 2022 machte sich eine kleine Gruppe gegen 9.30 Uhr bei hochsommerlichen Temperaturen auf den Weg vom Angersbach-Tal im Schwalm-Eder-Kreis zum 634 Meter hohen Knüllköpfchen, der zweithöchsten Erhebung des Knüllgebirges. Zunächst ging es Richtung Daubenmühle, dann entlang der nassen Steina bis zur Hergertsmühle. Von dort war bei teilweiser schöner Fernsicht bald Seigertshausen erreicht, von wo es dem Ziel Knüllköpfchen entgegen ging. Auf dem Knüllköpfchen mit seiner wunderbaren Fernsicht in alle Rich-

tungen und seinem kleinen August-Franke-Aussichtsturm wurde eine Rast im Außenbereich der Knüll-Jause eingelegt. Frisch gestärkt ging es von dort auf den Rückweg und die Wanderung führte immer wieder mit schöner Fernsicht zum östlichen Ende des Angerbachtals und weiter durch das Tal zurück, wo die Gruppe nach 22 Kilometern Wanderung bei satten 34 Grad gegen 16.00 Uhr leicht geschafft wieder am Startpunkt ankam.



Blick vom Knüllköpfchen in Richtung Osten. Zu sehen sind Schwarzenborn, die kleinste Stadt Hessens, und in der Ferne der Eisenberg, die höchste Erhebung des Knüllgebirges (2 m höher als das Knüllköpfchen).

DIE JDAV STELLT SICH VOR

JDAV

- Wir sind die **Jugend des Deutschen Alpenvereins**.
- Mit **0–27 Jahren** sind alle DAV-Mitglieder automatisch in der JDAV!
- In unseren Jugendgruppen findet der Großteil unserer Jugendarbeit statt.

Grundsätze

- Die JDAV ist Jugendverband und freier Träger der Jugendhilfe.
- Wir sind Selbstorganisiert. Die selbstbestimmte Freizeitgestaltung läuft über Freiwilligkeit und Ehrenamt.
- Als Jugendorganisation des DAV stehen wir für Naturschutz und Bergerlebnis.
- Wir fördern die Persönlichkeitsentwicklung und freuen uns über jede aktive Mitwirkung!
- Als soziales Bindeglied setzen wir uns für Chancengleichheit, soziale Gerechtigkeit und Inklusion ein.
- Wir verleihen den Interessen und Bedürfnissen junger Menschen politisches Gewicht.
- Unsere Aufgabe ist es auch, an der nachhaltigen Gestaltung des DAV und unserer Gesellschaft mitzuwirken.

Weiteres siehe: Grundsätze und Bildungsziele der JDAV

Jugendausschuss

- In der Jugendvollversammlung im Februar 2023 wurde unser Jugendausschuss gewählt: Elisabeth Mann, Sophie Einsiedel, Lisa May, Miriam Stoll, Tim Weigand, Frederic Jüngst, Julian Wolff und Johann Köhling.
- Sie beraten und unterstützen unsere Jugendreferentin Sonja Getzlaff, sind verantwortlich für die Weiterentwicklung und Organisation der Sektionsjugendarbeit, erstellen den Haushaltsplan der Jugend und bereiten die nächste Jugendvollversammlung vor.
- Wenn du Interesse an der Arbeit hinter den Kulissen hast, wende dich gern an s.getzlaff.jdav@dav-marburg.de und schnupper in die Arbeit des Jugendausschusses rein.

Jugendreferentin

- Sie vertritt die Interessen der Jugend als Vorstandsmitglied in der Sektion.
- Außerdem obliegt ihr die Organisation und Verantwortung der Jugendgruppen, sie muss sich um die Aus- und Fortbildung der Jugendleiter*innen kümmern, ist verantwortlich für den Jugendetat und für die Umsetzung der „Grundsätze und Bildungsziele der JDAV“ und vertritt uns im Stadt- und Kreisjugendring.
- Dabei wird sie von Elisabeth, unserer stellvertretenden Jugendreferentin, unterstützt.





SONJA

Hallo, ich bin Sonja, eure Jugendreferentin

Das bedeutet, dass ich mich um allerhand Organisatorisches kümmere. Darin unterstützt mich der Jugendausschuss, mit dem ich mich einmal im Monat treffe.

Von September 2022 bis Ende Februar 2023 waren das: Elli, Sophie, Lisa, Charlotte, Miri, Tim und Jaron. Danke für die gute Zusammenarbeit!

Im Mai gehe ich allerdings weg aus Marburg und kann nicht mehr Vorort Ansprechpartnerin sein. Wir suchen noch nach einem*einer Nachfolger*in. Gleichzeitig suchen wir nach Überbrückungsmöglichkeiten, bis es eine*n neue*n JuRef gibt.

In dieser turbulenten Zeit ist der am 27.02.2023 neu gewählte Jugendausschuss an meiner Seite: Elisabeth Mann, Sophie Einsiedel, Lisa May, Miriam Stoll, Tim Weigand, Frederic Jüngst, Julian Wolff und Johann Köhling.

*Bleibt alle gesund und munter,
Sonja*



ELISABETH

Hei, ich bin Elisabeth und bin 23 Jahre alt. Ich habe Grundschullehramt studiert und habe im November 2022 mein Referendariat begonnen. Seit 6 Jahren klettere ich, vor allem hier in der Marburger Kletterhalle. Sehr gerne mache ich auch Mehrseillängentouren in den Alpen. Ich fahre außerdem Ski und Fahrrad und freue mich, in der Natur unterwegs zu sein. Vor 5 Jahren habe ich meine Jugendleiterausbildung bei der JDAV gemacht. Im Jugendausschuss bin ich das vierte Jahr dabei und bin für Ausbildungen und die Betreuung der FSJ-Stelle verantwortlich. In der Jugendvollversammlung am 17.09.2022 wurde ich zur stellv. Jugendreferentin gewählt.

Bis bald ☺.

MIRIAM

Hallo, ich bin Miri, 20 Jahre, habe zum Studieren hier nach Marburg gefunden und bin noch ganz frisch Teil dieser schönen JDAV Jugendausschussgruppe geworden.

Ich habe Spaß an der Jugendgruppenarbeit als Jugendleiterin und daran, den JDAV hier in Marburg noch aktiver mitzugestalten und mitzudenken.

JULIAN

JOHANN



FREDDY

Hi, ich bin Freddy!

Ich bin 27 Jahre alt und arbeite neben meinem Geographie Studium in der Kletterhalle. Bergsport ist meine Passion, dabei besonders das Klettern. 2019 habe ich angefangen, in der Kletterhalle zu arbeiten, wodurch ich dann auch schnell Routenbauer geworden bin. Im Oktober 2022 habe ich auch eine Jugendgruppe übernommen und helfe zudem bei einer weiteren Gruppe aus. Seit Februar 2023 bin ich nun auch Jugendausschuss-Mitglied im Marburger JDAV. Ich weiß noch nicht genau, was dadurch an Aufgaben auf mich zukommt, aber ich freue mich darauf, mich mehr im JDAV zu engagieren.



LISA

Ich heiße Lisa und bin jetzt schon etwas länger im Jugendausschuss. Ich kümmere mich hauptsächlich um Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit. Wenn ihr dazu Fragen habt, könnt ihr mich gerne ansprechen. Man findet mich meistens beim Bouldern. Ansonsten bin ich aber auch gerne draußen, mache Musik oder bin unterwegs. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Hauptsache unterwegs in der Natur.



SOPHIE

Hej, ich bin Sophie, schon lange bei der JDAV aktiv – jetzt auch im Jugendausschuss. Zurzeit leite ich zwei Jugendgruppen und gehe auch selbst gerne ans Seil und Bouldern, am liebsten an den Felsen. Im Jugendausschuss bin ich, um noch etwas tiefer in die Vereinsarbeit einzutauchen und mich nach meinen Möglichkeiten einzubringen. Bis jetzt habe ich schon ein Trainer*innentreffen organisiert und bin gerade dabei, neues Klettermaterial für die JDAV zu bestellen.



TIM

Hollihallo!

Ich heiße Tim, bin 17 Jahre alt und in der 12. Klasse. Ich bin schon lange am Klettern und habe nach wie vor viel Spaß daran. Nun bin ich zum ersten Mal im Jugendausschuss mit dabei. Bisher finde ich die monatlichen Treffen super, in unserer Gruppe fühle ich mich sehr wohl, und es gibt viele nette und motivierte Menschen. Vorerst werde ich mich noch ein bisschen orientieren und schauen, welche Aufgaben ich gerne übernehmen und wie viel Zeit ich investieren will. Ich freue mich auf jeden Fall dabei zu sein!

Liebe Grüße!



NEUE KLETTERGRUPPE: KIDS MIT GRIP(S)

Thomas, Lisa und Puk



Ab März 2023 startet mit dem Kids mit Grip(s) ein neues Kletterprojekt des JDAV in der Volksbank Kletterhalle Marburg. Mit unserem Projekt möchten wir eine der vielfältigen Zugangsbarrieren abbauen, die es vielen Menschen erschwert, in den Genuss des Klettersportes zu kommen – die ökonomische Barriere.

Kids mit Grip(s) möchte Kindern im Alter von 8-12 Jahren im Rahmen eines einjährigen Kletterprojektes ermöglichen, eigene Kompetenzen zu erweitern, Sozialkompetenzen auszubauen und an der Kletterwand über sich hinauszuwachsen.

Begleitet wird das Projekt durch pädagogisch geschulte Kletterbetreuer*innen des JDAV, die es sich zum Ziel gemacht haben, das große Potenzial auszuschöpfen, welches der Klettersport in Hinblick auf die Entwicklung individueller und sozialer Kompetenzen der Kinder innerhalb einer festen Klettergruppe zu bieten hat.

Mit unserem Projekt Kids mit Grip(s) möchten wir erreichen, dass dieses Entwicklungspotenzial vor allem jene erreicht, die durch den ökonomischen Ausschluss in dieser Gesellschaft schon vielfältige Ausgrenzungen erfahren müssen. Außerdem träumen wir davon, allen Kletterkids auch nach Abschluss des Projektes mittels einer eigenen Kletterausrüstung den Zugang zu unserem Lieblingssport zu ermöglichen.

Wir sind erfreut und sehr dankbar, dass uns die Volksbank Kletterhalle Marburg und der JDAV Marburg bei der Verwirklichung unseres Projektes Kids mit Grip(s) unterstützen. Für eine geplante Kletterausfahrt sowie für die Finanzierung der persönlichen Kletterausrüstung aller Teilnehmer*innen sind wir trotz dieser Unterstützung noch weiterhin auf der Suche nach Organisationen und Unterstützer*innen, die sich finanziell für unser Projekt Kids mit Grip(s) „ins Seil hängen“ möchten.

Erklärung des Gruppennamens: GRIP = Griffigkeit (Halt) beim Klettern

Bei Fragen, Anregungen und Ideen schreibt uns gerne über: kidsmitgrips@dav-marburg.de

Einen herzlichen Dank an alle Unterstützer*innen!

KIDSCUP 21. MAI 2022 IN FULDA

Elisabeth Mann

Am Samstagmorgen trafen wir uns um 8:30 Uhr an der Kletterhalle. Der DAV-Bus war bereit und die sieben motivierten Kinder stiegen mit Vorfreude ein. Miri und ich fuhrten als Trainerinnen mit – los ging die Fahrt! Wir kamen gut durch den Verkehr und waren im Anmeldezeitraum an der Kletterhalle in Fulda-Petersberg, wo wir zwei weitere Kinder auf sammelten.

Wir meldeten uns an, holten die grünen KidsCup-T-Shirts ab und schauten uns in der Kletterhalle um. Es waren 100 Athletinnen und Athleten vor Ort. Nach einer Begrüßung durch die Organisator*innen und eine Erklärung des Ablaufs konnte der Wettkampf beginnen. Gefordert waren drei Routen im Toprope mit jeweils einem Versuch, vier Boulder mit jeweils vier Versuchen und eine Speedkletterroute mit zwei Versuchen.

Alle Teilnehmenden erhielten einen Laufzettel, auf dem auch die Wettkampfklasse vermerkt war. Aus unserer Sektion starteten vier Kinder in der Klasse C und fünf Kinder in der Klasse E. Alle Kinder hatten die Gelegenheit, die geforderten Versuche durchzuführen. Um 16:00 Uhr begann die Siegerehrung. Die Klassen wurden der Reihe nach aufgerufen und erhielten Urkunden und teilweise Pokale aus einem Klettergriff. Mia Conlon aus unserer Freitagsgruppe „Kletterkarotten“ holte sich in der E-Jugend weiblich den 2. Platz.

Insgesamt war es ein aufregender und spannender Tag für alle Beteiligten. Die Marburger Teilnehmer*innen sind alle gut geklettert und konnten viel Erfahrung sammeln.



Ein Boulder der E-Jugend. Simon machte es spannend: Drei Mal knapp gescheitert, schaffte er diesen nicht leichten Boulder dann beim vierten Versuch!



Gruppenfoto nach erfolgreichem Wettkampf, oben (v.l.n.r.) Jona Gnau, Simon Koch, Silas Maute, Jona Klausenitzer, Helena Seidemann; unten: Miriam Stoll, Katharina Frink, Sarah Lojowsky, Léanne Conlon, Mia Conlon, Elisabeth Mann.



Kletterhalle

362 TAGE KLETTERHALLE 2022

Marie Tronnier

Und wieder geht ein Kletterhallenjahr vorüber. Für uns bedeutet das 362 Tage geöffnete Kletterhalle – dreitausendneuhundertundzweiundachtzig Stunden, in denen 3.647 Kaffeegetränke getrunken, 2.606 Eis verzehrt und 1.028 Boulder und 274 Routen geschraubt wurden. Wie viele Klettermeter wohl durch alle Besucher*innen zurückgelegt wurden?

Komm wie du willst, Climb2gether, Biertischbouldern und Self-Belay

Während das Jahr in der Kletterhalle noch mit 2G+ begann und im März kurz 3G herrschte, hieß es im April dann: „Komm wie du willst“ – alle Auflagen fielen weg und es war keine Slotbuchung mehr nötig. Seitdem freuen wir uns wieder über weitestgehende Normalität – nur die adrette Spuckschutzscheibe an der Theke und die stets gekippten Fenster in Umkleiden und Toilettenräumen sind uns erhalten geblieben.



Jonas, Lena und Nina

Von Februar bis Mai fand in Zusammenarbeit mit den vier DAV-Kletterhallen in Siegen, Gießen, Wetzlar und Frankfurt auch bei uns in Marburg der Climb2gether Netzwerkwettkampf statt. Angetreten werden konnte in den Disziplinen Ambitioniert und Breitensport mit und ohne Behinderung. Mit diesem Event wurde also eine inklusive Kletterserie für alle geschaffen, die sich reger Teilnahme erfreute. Für große Erheiterung sorgte auch der Stand des DAV Marburgs im Rahmen des Marburg800 Events auf der B3. Wer es schaffte, ein Mal um einen Biertisch zu bouldern, gewann einen Boulderutschein für die Kletterhalle.

Seit dem Herbst bieten zwei Selbstsicherungsautomaten die Möglichkeit, auch ohne Kletterpartner*in die Vertikale bis 14 Meter zu erkunden und im Alleingang ein paar „Routen zu spulen“. Wichtig ist hier, dass die Benutzung nur Kletternden mit grundlegenden Sicherungsfähigkeiten gestattet ist. Die Auto-Belays wurden bisher sehr gut angenommen und besonders in den ruhigeren Vormittagsstunden tönt ihr Surren beruhigend durch die Halle.

MS Thekenteam schippert unter neuer Kapitänin

Im Spätsommer stand an der Theke der Kletterhalle ein bedeutsamer Wechsel an: Lea übergab den ehrenvollen Posten als Thekenteam-Chefin an Nina, die seitdem die Geschicke der Theke lenkt. Am 15. September verabschiedeten wir Lea mit einer würdevollen Abschiedsfeier; sie weilt nun in Thüringen, bleibt dem Verein aber trotzdem erhalten und wird vor allem im Bereich Öffentlichkeitsarbeit noch hier und da ehrenamtlich aushelfen.



Abschiedsfeier Lea

Für alle, die Nina nicht vielleicht schon in der Halle kennengelernt haben, möchte ich sie mit einem kleinen Interview am Ende dieses Textes kurz vorstellen.

Hub hub Hurra!

Stetig weiter verändert hat sich auch in diesem Jahr das Schrauber*innen-Team. Immer mehr Schraubende sorgen für abwechslungsreiche Touren – zumindest kommentiert meine Kletterpartnerin momentan nach fast jeder Tour: „Das war mal wieder was anderes.“ Erfreulicherweise konnte sich der Trend fortsetzen, dass bei uns beständig mehr Frauen* im Routenbau tätig sind. Die Kletterhalle versucht, diese explizit zu fördern. So nahmen Cris und Jasmin Ende März bei einem Routettingsymposium in Leipzig teil, das FLINTA*-Personen einen Raum zum Austausch und zum

gemeinsamen Schrauben bietet, um dem Ungleichgewicht der Geschlechterverhältnisse im Routenbau entgegen zu wirken. Fester Bestandteil des Teams Routenbau ist zudem Annika, neu dabei sind Liz und Miri.

Darüber hinaus sind wir stolz, dass wir ab Januar 2023 einen gänzlich neuen Mitarbeiter für den Routenbau gewinnen können: In Zusammenarbeit mit dem Cube DAV Kletterzentrum Wetzlar wurde ein Hubsteiger angeschafft, mit dem das Routenschrauben ein gutes Stück effektiver und kraftsparender wird. „Dies dürfte sich positiv auf die Routenqualität auswirken“, erklärt Marcel Eich, Geschäftsführer des Cube Wetzlar, augenzwinkernd. Die „Teleskop-Raupenbühne“ wird auf einem Anhänger zwischen den beiden Hallen pendeln. Na dann: Hub hub Hurra und überhaupt ein tolles neues Kletterjahr!



Die Schrauberinnen der VKM



Das Thekenteam beim Ehrenamtsfest im Juli

Hallo Nina und noch einmal herzlich Willkommen als Thekenteam-Chefin der VKM! Wie waren die ersten Monate für dich?

Nina: Auf jeden Fall sehr aufregend! Erst mal brauchte ich etwas Zeit, den Anforderungen dieses Jobs gerecht zu werden und um mich einzufinden. Der Job bringt ja schon eine gewisse Verantwortung gegenüber vielen Leuten mit sich und ich musste einen guten Weg finden, diese zu erfüllen und dabei noch entspannt zu bleiben. Je länger ich jetzt hier bin, merke ich, dass das Team super eigenverantwortlich arbeitet und mir so meine Arbeit erleichtert.

Welche deiner Aufgaben machen dir besonders Spaß? Und gibt es auch welche, die eher nervig sind?

Nina: Besonders schön an der Arbeit finde ich die freie Arbeitseinteilung. Die Zeit vergeht schnell und in diesem entspannten Arbeitsumfeld bin ich von super lieben Menschen umgeben. Die Verbindung mit dem Klettern macht diesen Job zu einem perfekten Job, das muss ich schon sagen. Viel Spaß macht mir das Bouldertesten. Zusammen mit dem Team und mit Lucas schaue ich, was wurde neu geschraubt und gehen die Boulder gut auf.

Nicht so gerne desinfiziere ich die Leihschuhe. Auch wenn ich mich mittlerweile schon an den Geruch gewöhnt habe – das ist jetzt so eine Art Arbeitsplatzgeruch geworden (lacht), aber eigentlich finde ich es schon ein bisschen eklig. An sich ist das aber kein großes Übel. Was ich außerdem schon länger vor mir herschiebe ist das Entkalken der Kaffeemaschine. Das ist nächste Woche aber endlich mal dran!

*Damit die Leser*innen noch ein bisschen mehr über dich erfahren, würde ich dir gerne ein paar Entweder-Oder-Fragen stellen. Bereit?*

Bouldern oder Klettern? – Klettern.

Kaffee oder Tee? – Kaffee.

Sommer oder Winter? – Sommer, natürlich!

Frühschicht oder Spätschicht? – Frühschicht.

Sloper oder Leiste? – Leiste.

Platte oder Dach? – Platte.

Spülmaschine ein- oder ausräumen? – Keins von beidem, da bin ich echt schlecht drin (lacht).

Ben and Jerry's oder Magnum? – Magnum.

NOLIMITS! KLETTERN OHNE GRENZEN – LACHEN INBEGRIFFEN!

Gerlinde Mohr

Vor eineinhalb Jahren bin ich als Betreuerin in die Klettergruppe NoLimits eingestiegen. Auf meine Frage an den Trainer Joachim, wie ich mich denn verhalten solle, ob es bestimmte Regeln gebe, hat der nur geantwortet: „Sei einfach, wie du bist.“ Ich hab mich dran gehalten, und es funktioniert. Stimmt! Authentische Begegnungen sind die Basis, die vieles möglich macht.

Ja, es macht glücklich zu erleben, wie viel Freude unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Klettern haben und wie sie über ihre eigenen Grenzen hinauswachsen. Die Lust an der Bewegung, die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, ist bei allen zu beobachten. Als Betreuerin muss ich mich jedes Mal neuen Herausforderungen stellen und mich auf die unterschiedlichsten Gegebenheiten und Menschen einlassen. Als stressig empfinde ich das aber nicht, im Gegenteil, eher als stimulierend, bereichernd und äußerst spannend.

Die Einzigartigkeit unserer „Kletterfans“ zu erleben, ihre Fortschritte zu sehen, ihre Spontaneität, die Zwanglosigkeit, die sie an den Tag legen, motiviert auch mich und macht mir sehr viel Freude. Wenn sie mich mit ihren strahlenden Gesichtern anschauen, dann weiß ich, hier bin ich richtig.

Als Erik, der sich nur durch Gesten und Laute bemerkbar machen kann, zum ersten Mal in unsere Gruppe zum Klettern kam, hatten wir sofort einen „Draht“ zueinander, die Kommunikation klappte sehr schnell. Wir hatten Spaß – miteinander, aneinander, haben viel gelacht und uns wohlgefühlt. „Für so viel Spaß müsstest du eigentlich noch Geld mitbringen“, wurde mir dann beim Training zugerufen. Unsere Gruppe hat den Gag gleich aufgenommen. Fürs Lachen Strafe zahlen? Klar, mit jedem Lacher wurden die Beträge erhöht.



Auch auf unserer jährlichen Weihnachtsfeier, auf der Michael und ich ein Klappmaulpuppenspiel vorgeführt haben, kam der Spaß nicht zu kurz. Dem Publikum hat's gefallen, uns auf der Bühne sowieso.

UMWELT  NACHHALTIGKEIT
Deutscher Alpenverein

Wir lassen unsere Toprop-Seile, die nicht mehr genutzt werden können weiter verarbeiten. Das Lebenshilfswerk LHW Marburg-Biedenkopf Marburg, Hinterländer Werkstatt in Kooperation unserer Sektion, macht aus diesen Seilen schöne Produkte und diese werden in der Kletterhalle zum Kauf angeboten, schaut und fragt mal nach!





AUFWÄRMTRAINING IN DER NOLIMITS-GRUPPE

Michael Gräser

NoLimits ist eine Klettergruppe in der DAV-Sektion Marburg für Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Wir treffen uns seit vielen Jahren alle drei Wochen samstags in der Volksbank Kletterhalle Marburg von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr.

Fester Bestandteil nach der Begrüßung aller Teilnehmer*innen ist unser Aufwärmtraining. Maestro Andreas hat während der Corona-Zeit damit begonnen, das Aufwärmprogramm mit uns vor der Außenkletterwand durchzuführen. Es sei denn es regnet, stürmt oder es ist so kalt, dass wir augenblicklich erfrieren würden. Es gibt bei uns ein festes Aufwärm-Ritual. Jede Person stellt der Gruppe eine eigene Aufwärmübung vor und wir alle machen sie nach. Es ist ein wunderbares Gruppenerlebnis. Ich werde gesehen und die anderen übernehmen etwas, was ich zeige. Aber für manche bedeutet es sicherlich auch Stress. Alle Augen schauen auf dich, nicht immer einfach das auszuhalten. In so einem Fall eilen schon Ideen und Vorschläge hinzu und werden dankbar aufgenommen. Einzelne Teilnehmer*innen haben auch ihre Lieblingsübungen. Eine Teilnehmerin lässt zum Beispiel ihre Arme schneller werdend, lautuntermalt kreisen und simuliert eine Dampflok im Vorwärtsbetrieb. Natürlich folgt dann auch die Rückwärtsfahrt mit einem Abbremsen. Wenn die Teilnehmerin nicht da ist, dann wird diese Aufwärmübung vermisst. „Oh, V. ist nicht da, wer macht denn jetzt die Dampflok-Übung?“

Alle wichtigen Bewegungen, die wir im Anschluss beim Bouldern und Seilklettern benötigen, wollen wir bei unserer Aufwärmung vorwegnehmen. Das Pflücken von Äpfeln, Kirschen, auch Bananen ist möglich, führt zu einer weiten Streckung des Körpers inklusive der anschließenden Greifbewegungen der Hände und Finger im Wechsel. Der Teilnehmer L. führt regelmäßig die Kniebeuge zum Leidwesen vieler vor (ein Stöhnen macht die Runde). Aber jede Übung wird gemeinsam absolviert und trägt immer wieder zur gemeinsamen Erheiterung und Freude bei.

Die Aufwärmübungen haben für uns als Klettergruppe nicht nur die Bedeutung, dass sich alle Teilnehmer*innen zu Beginn aufwärmen und dehnen, sondern sich auch als Gruppe wahrnehmen und einander sehen. Denn beim anschließenden Bouldern und beim späteren Seilklettern sind wir Betreuer*innen mit einzelnen Teilnehmer*innen in der gesamten Kletterhalle unterwegs.

Wenn ihr Interesse habt bei der Betreuung ehrenamtlich mitzuhelfen oder als Teilnehmer*in bei uns mitzumachen, dann meldet euch gerne bei Joachim Wolff (Gründer der NoLimits-Gruppe: achim.wolff@web.de), bei mir oder bei der Geschäftsstelle der Sektion.



Aufwärmtraining No Limits



„Wein & Käse“

Untergasse 3
35037 Marburg
Tel.: 06421-24984



Bei uns finden Sie neben Weinen und Feinkost aus Frankreich, Italien und Spanien, auch hochwertige Espressomaschinen, Kaffee und Gewürze.

An unserer Frischetheke bieten wir Ihnen sorgfältig ausgewählte Käse- und Wurstspezialitäten und immer neue Überraschungen für Ihren Gaumen.

Besuchen Sie unser Weindepot „Wein Direkt“ in der Ketzertbach. Dort finden Sie europäische Weine direkt importiert.

Klettern Sie doch mal rein!



Bio-Jungpflanzen

geöffnet ab 1. April!

direkt aus der Gärtnerei
Mittwoch bis Freitag 14 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 14 Uhr



Bio-Jungpflanzen, Kräuter & Stauden
aus eigenem Anbau

Bio-Saatgut und torffreie Erden

Blumenpflückfeld ab Juli



#gaertnereipetersilie www.gaertnereipetersilie.de

Germershäuser Straße 51
35096 Oberweimar
DE-ÖKO-012





ROUTENBAU UNTER DER LUPE - KLETTERNDE IM BLICK

Reiner Naumann

Liebe Kletter-, liebe Boulderergemeinde, betreten wir gemeinsam unsere geliebten In- oder Outdoortempel. Wir finden hier für unseren speziellen und steil nach oben weisenden Bewegungsdrang eine meist großartig vorbereitete Vertikale vor. Geschulte Routenbauer*innen haben sich schweißtreibend ins Zeug gelegt, damit wir später gemeinsam mit unseren Kletterpartner*innen müde und zufrieden mit unseren Lernerfolgen Cappuccino oder Weizenbier genießen können.

Wir lesen in unseren einschlägigen Journalen (gerne aber auch online) viel und oft über die neuesten Kletterspots, über das weltweite Wettkampfgeschehen, das Wiederholen schwerster Begehungen sowie das Verschieben von Leistungsgrenzen durch den Kletternachwuchs. Seltener aber fällt unser Blick auf jene, die unsere Wege nach oben erst ermöglicht haben. So beabsichtigt diese kleine Abhandlung, die Existenz der coolen Route einmal ihrer Selbstverständlichkeit zu entheben. Die differenziertere Betrachtung soll einerseits ein Würdigen der Arbeit der Routenbauer*innen sein. Sie wird darüber hinaus ergänzt durch den Appell eines guten, weil reflektierten Umgangs mit den eigentlichen Schöpfer*innen unserer vertikalen Freuden.

Wir kennen und wir lieben es: Jeder Move ergibt sich logisch und intuitiv aus dem vorherigen – eine Bewegung geht fließend über in die nächste – die Schlüsselstelle bewältigt, trotz

oder gerade wegen der besonderen Anstrengung, die uns das Problem abverlangte – das Gefühl zunehmender Leichtigkeit geht in einen wahren Flow über und verlässt uns nicht mehr bis zum Zielgriff. Onsight! Und das im persönlichen Grenzbereich vielleicht ja sogar knapp darüber.

Lächeln, Stolz, Glücksgefühl begleiten uns beim Ablassen und noch minutenlang am Boden. Und vielleicht noch einen ganzen Tag. Diese Route vergessen wir nicht! Sie fühlte sich an, wie uns persönlich auf den Leib geschrieben. Der*die Schrauber*in hat mit dieser Line und damit sozusagen „in uns“ ein kleines (Kletter-)Kunstwerk hinterlassen. So wünschen wir uns das, genau so soll es sein. Nicht nur einmal in zwei Monaten, nein, zu jedem Klettertreff und am besten bei jeder Route.

Kriegen wir aber nicht! Der Umstand deutlich spärlicherer Glückserfüllung durch den so begehrten Bewegungsflow ist vielschichtig.

Schauen wir genauer hin! Vor dem Wagnis des selbstkritischen Blicks auf uns als Konsument*innen versuchen wir zunächst, uns in Herz, Hirn und Hand der routenschraubenden Person hineinzusetzen! Die gründliche Planung und der meist mehrere Stunden umfassende Prozess des konkreten Gestaltens einer Kletterroute stellt ein äußerst komplexes Geschehen dar, das viele Parameter zu berücksichtigen hat:



Welches sind die Vorgaben und Voraussetzungen, die es zu berücksichtigen gilt? Welche Topografie wird vorgefunden (Wandstruktur, Neigungsgrad, Länge der Route, fixe Griff- und Trittmöglichkeiten)? Wie beeinflusst das zur Verfügung stehende Griff-Set die Bewegungsplanung und somit die möglichen Klettertechniken. Anvisierter Schwierigkeitsgrad? Bedingungen oder Einschränkungen durch Nachbarrouten? Und, und, und ...

Die Fertigstellung der Route endet mit dem finalen Check. Gradmesser für die erzielte Qualität ist zu diesem Zeitpunkt der Schraubende Sachkenntnis und subjektive Sicht. Nach Abwägen von Ausgangslage und Endergebnis ist zunächst die Frage bedeutsam, ob der eigene Anspruch erfüllt und somit letztlich das angestrebte hohe Maß an subjektiver Zufriedenheit erreicht wurde. Stundenlange Alleinarbeit (in oft ungemütlicher Position) ist erbracht mit dem Anliegen, das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Das „Baby ist geboren“ und bereit, nun der Öffentlichkeit vorgestellt zu werden.

Schließlich also der Zeitpunkt der Übergabe des „Werks“ an ein (meist) sachkundiges Publikum. Dies stellt für jede*n Schrauber*in den kritischen Moment dar, denn es wird eben nicht einfach nur drauflosgeklettert, die eigen geschraubte Route wird ab jetzt permanent fremdbegutachtet.

Stopp! Ab hier müssen wir den Blick auf uns selbst als Kletternde, als Nutzer*innen, als Konsumierende der Route ins Spiel bringen. „Integraler Bestandteil (...)“¹ sollte dabei stets

die kritische Würdigung der Route als Gesamt(kunst)werk sein.

Klar weiß ich als kletternde Person:

- Hinter jedem Routenbau steckt viel Schweiß und Kopfarbeit. Wenn sich Wolfgang Gülchs augenzwinkernde Aussage bewahrheitet, das Gehirn sei der wichtigste Muskel beim Klettern, dann gilt dies sicher erst recht für den Routenbau.
- Anfänger*innen im Schrauben muss ich einen Entwicklungsprozess zugestehen, in dessen Verlauf eine Veränderung von einfachen klettermotorischen Abläufen hin zu komplexerem Bewegungsgeschehen stattfindet.
- Jede*r Schrauber*in entwickelt mit der Zeit eine eigene und häufig auf willkommene Weise wiedererkennbare Handschrift.
- Eine „gute Route“ hängt von ganz vielen Faktoren ab, und meine Beurteilung ist immer auch von meinen ganz eigenen subjektiven Mitbringenseln geprägt.
- Es gibt Routen, die gewollt einen großen Interpretationsspielraum lassen und andere, die zwingende Bewegungsabfolgen und -techniken vorsehen.
- Insgesamt hat sich die Qualität der Kletterrouten in unseren Hallen durch fortschreitende Professionalisierung im Routenbau (Ausbildung) enorm weiterentwickelt.
- Höchste Kreativität ist den Routenschraubenden zudem hinsichtlich Originalität und/oder Witz in Sachen Namensgebung zu bescheinigen.
- Die durch den*die Routenbauer*in vorgenommene Quan-





tifizierung der Kletterschwierigkeit ist eine sich zwar um „Objektivität“ bemühende Bewertung, dennoch aber wird ihr stets eine subjektive Färbung erhalten bleiben. Wie froh sind wir doch gerade darüber, dass in unserem Sport eben nicht in Zentimetern, Hundertstelsekunden oder der Anzahl erzielter Tore gemessen und beurteilt wird (von Speedclimbing und anderen Kletterwettkämpfen mal abgesehen).

- Folgerichtig müssen daher Schwierigkeitsbewertungen voneinander abweichen – von Region zu Region, von Halle zu Halle, manchmal auch ein wenig innerhalb ein und derselben Halle. Vergleichen wir zu diesem Aspekt verschiedene Felsregionen, trifft das im Übrigen in noch viel stärkerem Maße zu.

Uns als Kletternde und Bouldernde sind ja nun all jene hier erwähnten Umstände, die beim aufwändigen Schaffensprozess des Routenbaus eine Rolle spielen, bewusst. Zumindest aber können wir sie uns doch bei einem erwartbaren Maß an Reflexionsfähigkeit – und mit etwas gutem Willen – ins Bewusstsein rufen. Insofern lasst uns der uns zur Verfügung gestellten Route – und damit natürlich ihrem*ihrer Erbauer*in – mit einer Haltung begegnen, in der Anerkennung, Wertschätzung, Respekt und vielleicht sogar ein wenig Dank ganz vorne stehen.

Selbstverständlich gefällt uns nicht jede der erschaffenen Linien gleich gut ... ist sie uns eben meist doch nicht wie auf den Leib geschrieben. Vielleicht nervt auch einmal eine Route, da sie keinen so flüssigen Bewegungsrhythmus, keine wirkliche Vielfalt an anspruchsvoller Klettertechnik bereithält. Auch erscheint sie uns gelegentlich im Ablauf zu monoton. Mitunter missfällt, dass die Schlüsselstelle hinsichtlich ihrer besonderen Herausforderung zu stark abweicht vom Rest. Vielleicht wurde bezüglich der Reichweite nur an die Längeren unter uns gedacht. Manchmal entsteht der Eindruck, die Schwierigkeitsbewertung sei insgesamt ein wenig daneben.

Ja, all das kann vorkommen. Kann sein, dass ich wieder am Boden stehe und statt des erhofften Bewegungsflows gerade nur Frust empfinde. Bin ich nun aber jemand von jener Art Kund*in und Konsumenten*in, der*die sofort weiß, wem Verantwortung und „Schuld“ zuzuschreiben ist: „Wer hat denn diesen Mist hier zusammengeschraubt?!“ - „Die Bewertung ist ja wohl sowas von schräg!“ - „Da hätte ich auch gleich zuhause meine Leiter besteigen können!“

Solch wenig reflektierte und oft lautstark vorgetragenen Äußerungen sind geeignet, eine missliche Atmosphäre zu schaffen, denn auch in der Nachbarroute wird sofort klar, in dieser Kletterhalle muss sich wohl gründlich was ändern. Der emotional beladene Beschwerdegang zu Betriebsleitung, Thekenkraft oder Chefschrauber*in tut ein Übriges.

Klar spreche ich hier nicht von dir und von mir, und natürlich ist das so Beschriebene zum Glück eher die Ausnahme. Oder?

Wir alle aber erinnern gedankenlos hingeworfenes Geschimpfe jener unter uns, die ihren Missmut mehr oder weniger geräuschvoll, oft auch subtil in die Umgebung streuen. Sie tun dies, statt mit der angesagten Portion Selbstkritik eine kleine demütig-stille und am besten mit dem*der Kletterpartner*in geteilten Analyse der Begehung durchzuführen. Meist resultiert ja ein nicht unerheblicher Lernerfolg eben gerade aus gedanklich-analytischer Nachbereitung. Gleichzeitig sollten sie, die vielen oben genannten Aspekte bedenkend, nicht verbal über den*die Schrauber*in herfallen, der*die, soviel ist garantiert, sein*ihr Bestes gegeben hat, damit wir ein möglichst cooles Klettererlebnis haben.

Ja, doch, für Rückmeldungen im Sinne einer konstruktiv vorgebrachten Kritik sind in der Regel alle Routenbauenden offen, sie wünschen geradezu die auf „ihr Baby“ bezogenes Feedback. Auch und gerade, wenn dieses begründete Änderungswünsche

enthält. Respekt und Wertschätzung sind nun mal die Zauberwörter für das Gelingen der persönlichen Rückmeldung. Das intendiert gelingende Feedback sowie unser selbstkritisch reflektiertes Verhalten als Konsumierende von Kletterrouten sollte hier handlungsleitend sein. Gespickt mit einem Schuss Humor und vielleicht sogar gepaart mit einem auf sich selbst gerichteten Augenzwinkern, sind dies wichtige Zutaten für das Fortbestehen eines guten Klimas in der Kletterhalle ... und sicher auch dafür, dass der*die Schrauber*in weiterhin motiviert ist und Freude daran hat, uns sein*ihr nächstes Werk zu präsentieren.

Lasst uns geduldig sein. Der Flow, er kommt wieder. Garantiert!

Der Dank des Autors gilt jenen, die in unserer Halle mit Akkuschauber und Kisten stundenlang in der Wand hängen und uns unermüdlich und kreativ immer neue Vertikalitäten zu genussreicher Kletterei bereitstellen.

REHAKLETTERN – GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Torsten Büch

„Gehe deinen eigenen Weg, schreibe die Regeln neu, in deinem eigenen Tempo!“

Mit dem Rehaklettern von Plaisir – Kooperationspartner der Volksbank Kletterhalle Marburg – können und sollen positive Wirkungen auf die physische, psychische und soziale Handlungsfähigkeit erzielt werden. Das Klettern verbessert die körperliche Fitness, ist gesundheitsfördernd, vergrößert das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Das Rehaklettern richtet sich an alle Personen mit einer neurologischen Erkrankung, wie z. B. Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, aber auch an Menschen mit orthopädischen Erkrankungen, Muskulatur- und Haltungsschwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nach chirurgischen Eingriffen und bei Depressionen und div. Ängsten (Höhenangst, Prüfungsangst, ...).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen ihre Grenzen kennen, entwickeln Vertrauen und lernen, selbst Verantwortung zu übernehmen. Sie können diese positiven Auswirkungen in ihr alltägliches Leben übertragen. Das Klettern leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Selbstverwirklichung, Verbesserung der Lebensqualität und bietet vielfältige Mög-

lichkeiten. Alle Kletternden werden im Training individuell auf ihre momentanen Befindlichkeiten und auch auf ihre Leistungsstärke angesprochen und dementsprechend trainiert, motiviert und gefördert.



LIEBE MITGLIEDER

Zum Redaktionsschluss stehen erfahrungsgemäß zwar die meisten, aber doch nicht alle geplanten Touren fest. Außerdem können noch kurzfristige Veranstaltungen ergänzt werden und schließlich sind bei den beschriebenen Touren zum Teil noch nicht alle Details festgelegt. Wenn ihr also Interesse am Tourenangebot habt,

beachtet bitte unsere Website www.dav-marburg.de (oder nebenstehenden QR-Code); dort findet ihr neben den Ergänzungen auch umfangreichere Informationen zu den jeweiligen Touren.



Aktuelles
Programm

ANMELDUNG FÜR TOUREN

Über den zweiten QR-Code (Anmeldung für Touren) oder über unsere Website www.dav-marburg.de gelangt ihr zum Anmeldeformular für die Touren. Bitte schickt es voll ausgefüllt an die Geschäftsstelle. Beachtet dabei, dass ihr euch zuerst mit den jeweiligen Tourenleiter*innen in Verbindung setzen müsst. Alle

Kosten, wenn nicht anders angegeben, verstehen sich zuzüglich Fahrt, Übernachtung und Verpflegung. Sind noch keine Kosten aufgeführt, werden diese später auf der Website ergänzt oder von der Tourenleitung bei Interesse mitgeteilt.



Anmelde-
formular



Teilnahme-
bedingungen

Digitales Tourenportal leicht gemacht

Wie plane ich eine Tour? Was ist der Merkzettel? Wo finde ich den GPX-Track zum Herunterladen? Für alle, die alpenvereinaktiv.com gerne nutzen möchten, sich aber solche oder ähnliche Fragen schon einmal gestellt haben, gibt es gute Neuigkeiten: Ab sofort bietet alpenvereinaktiv.com mit Video-Tutorials Hilfestellung zur Verwendung des Tourenportals.

alpenvereinaktiv.com ist das gemeinsame digitale Tourenportal der Alpenvereine in Österreich, Deutschland und Südtirol. Dort finden Bergsportbegeisterte alle Infos, die sie zur Planung von Bergtouren benötigen.

Seit Neuestem bietet das Tourenportal Tutorials an, welche die Verwendung von alpenvereinaktiv.com Schritt für Schritt erläutern:

In 22 Videos, die jeweils nur wenige Minuten dauern, werden die wichtigsten Funktionen leichtverständlich erklärt.

Zu finden sind die Beiträge unter www.alpenvereinaktiv.com

Das Tourenportal ist kostenlos im Internet (www.alpenvereinaktiv.com) und als App für Android-Smartphones und iPhones verfügbar.



Video-
Tutorials



Sa. 22.04. – So. 23.04.2023

TECHNIKTRAINING MOUNTAINBIKE

Erlernen von verschiedenen MTB Techniken wie Kurven und Bremstechnik, Entlasten von Vorder- und Hinterrad, Spitzkehren, kleine Sprünge, Treppen und Drops. Anwendung der Techniken im Trail (Marburg Umgebung). Radergonomie und kleine Werkstattkunde optional.

- Ort:** Marburg - Parkdeck Biologie Uni Lahnberge
Teilnehmer*innen: Max. 12 Personen
Voraussetzung: Voll funktionsfähiges Mountainbike, Helm, Handschuhe, Fahrradbrille (optional: Protektoren).
Ausrüstung: Fully MTB, Helm, Protektoren Handschuhe, Fahrradbrille, Tagesverpflegung
Anreise: Fahrgemeinschaften, ggf. Sektionsbus
Kosten: 20,- EUR
Leitung: Christian May
Anmeldung: Bis 31.03.2023, schriftlich über die DAV Sektion Marburg/Lahn nach Rücksprache mit dem Leiter.
(E-Mail: c.may@dav-marburg.de)

Sa. 17.05. – So. 21.05.2023 TRAILSPASS IM VINSCHGAU

Sternfahrten im MTB Paradies Vinschgau. Wir stationieren in Goldrain auf einem Campingplatz und unternehmen von dort aus verschiedenste Mountainbike-Touren in der Region. Trails von S1 bis S3. Gute Kondition und Technik sind gefordert. Spaß in den Trails wird garantiert. Von Naturtrails bis Flowtrails ist alles dabei – Bergkulisse inklusive.

- Ort:** Goldrain (Vinschgau)
Teilnehmer*innen: Max. 8 Personen
Voraussetzung: Voll funktionsfähiges Fully MTB, Fahrtechnik bis S3, Kondition bis 1000 HM pro Tag. Teilnahme an Mittwochsausfahrten ab April.
Ausrüstung: Fully MTB, Helm, Protektoren, Handschuhe, Brille, Zelt/Campingausrüstung oder Bus
Anreise: eigene Anreise
Unterkunft: Campingplatz (Zelt oder VW Bus)
Kosten pro TN: 110,- EUR - plus Anreise - plus Übernachtung - Selbstversorgung
Leitung: Christian May
Anmeldung: Bis zum 31.03.2023, schriftlich über die DAV Sektion Marburg/Lahn nach Rücksprache mit dem Leiter
(E-Mail: c.may@dav-marburg.de)

Mi. 28.06. – So. 02.07.2023 MTB AUSBILDUNGSTOUR TRANS PFALZ

Fünf Ein-Tages-Touren von Neustadt a. d. W. bis Wissembourg. Insgesamt ca. 300 km und 7000 hm mit überwiegend technisch und konditionell anspruchsvollen Trails. Ausbildungsziel ist die Orientierung und Planung von Touren unter besonderer Berücksichtigung nachhaltigen Handelns. Übernachtung in FeWo und/oder, sofern das Wetter mitspielt, unter freiem Himmelszelt.

- Ort:** Pfälzer Wald bei Neustadt a. d. Weinstraße und Umgebung
Teilnehmer*innen: Min. 4, max. 5 Personen
Voraussetzung: Vorherige regelmäßige Teilnahme an Tagestouren
Ausrüstung: Gepäckmitnahme (Schlaf- und Biwaksack, Kleidung, Regenzeug, Werkzeug, Ersatzteile, Verpflegung) für min. fünf Tage im Rucksack
Anreise: Mit DAV-Sektionsbus
Kosten: 60,- EUR (Organisation und Führung)
Vorbesprechung: Bei den Tagestouren
Leitung: Rüdiger Butz-Braun – FÜL-MTB, butz-braun@t-online.de, 0173 6535902
Anmeldung: Bis zum 30.05.2023, schriftlich über die DAV-Sektion Marburg nach Rücksprache mit dem Leiter

Sa. 14.10.2023 ERSTE HILFE IM OUTDOORSPORT

- Dauer:** 09:00 – 15:30 Uhr (9 Unterrichtseinheiten)
- Inhalte:** Grundsätzliche Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Notfällen & spezifische Maßnahmen bei Unfällen im Gelände. Ob zu Fuß oder mit dem MTB, es wird auf die spezifischen Verhaltensweisen, die Orientierung und die Versorgung der Verletzten im Gelände eingegangen. Vermittlung von theoretischem Wissen und praktischen Beispielen im Zusammenhang von chirurgischen Notfällen nach DAV-Richtlinien.
- Teilnehmer*innen:** mind. 10, max. 20 Personen
- Ausrüstung:** ggf. Eigenverpflegung für die Pausenzeiten
- Kosten:** 40,- € in bar vor Ort zu zahlen
(Der Erste Hilfe Kurs kann auch im Rahmen einer BG-Nummer abgerechnet werden. Hierzu ist die Bescheinigung eines Arbeitgebers notwendig)
- Informationen:** Alle Kurse sind nach § 68 FeV und gemäß der Richtlinien der Berufsgenossenschaft BGV A1 „Grundsätze der Prävention“ staatlich anerkannt und geprüft (QS EH 8.0642). Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Broschüre „ERSTE HILFE“ & Zertifikat zur Vorlage bei Behörden. Kurs dient als offizielle Fortbildung/Schulung in Erste Hilfe der Berufsgenossenschaften.
- Leitung:** Marcell Büttner, E-Mail: mtb@dav-marburg.de
- Treffpunkt:** Unterrichtsraum der Kletterhalle, Rudolf-Bultmann-Straße 4g, Marburg. Anteile der praktischen Ausbildung werden im Freien durchgeführt.
- Anmeldung:** Bis spätestens Sonntag, 01.10.2023 unter mtb@dav-marburg.de

MTB MITTWOCHSRUNDE

Jeden Mittwoch findet eine Ausfahrt rund um Marburg statt. Start ist um 18:00 Uhr an der Kletterhalle. Wir fahren in circa 2 Stunden zwischen 250 und 400 Höhenmeter über eine Strecke von etwa 20 km. Das Tempo und die fahrtechnischen Ansprüche werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Im Allgemeinen gibt es im Laufe der Saison sowohl beim Tempo, aber besonders auch bei der Fahrtechnik eine stetige Verbesserung. Kleinere Technikeinheiten werden während der Tour eingebaut. Daher ist es sinnvoll, möglichst von Anfang an dabei zu sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Du brauchst entsprechende Kondition, ein funktionstüchtiges MTB, Helm, Brille und Handschuhe.
Offizieller Start ist am 29. März 2023

Leitung: Christian May, E-Mail: c.may@dav-marburg.de
Weitere Infos über: mtb@dav-marburg.de

MTB SAMSTAGSTOUR 20223

Wir fahren ganzjährig jeden Samstag um 14.00 Uhr los an der Cappeler Str. 76, auf dem Vitos Gelände.

Die Tour dauert 1,5 bis 3 Stunden, mit bis zu 500 Hm und etwa 20–25 km, rund um Marburg. Wir fahren langsames bis mittleres Tempo (10 –13 km/h), auch leichte bis mittlere Trails. Anmeldung ist nicht erforderlich, dies ist eine offene Gruppe.

Voraussetzungen: Du brauchst entsprechende Kondition, ein funktionstüchtiges MTB, Helm und Handschuhe, ggf. Getränk. Falls es ausfällt, melde ich mich per E-Mail, bei (starkem) Regen, Gewitter, Glatteis oder viel Schnee fahren wir nicht.

Lucia Weiss, FÜL MTB, Tel. 06421 484870



FELSKLETTERKURS

Hast du Lust, dieses Jahr Felsluft zu schnuppern, begleitet von ausgebildeten DAV Trainer*innen? Dann bist du bei einem der Felskletterkurse genau richtig.

Der Kurs vermittelt alle Inhalte, um in eingerichteten Klettergärten selbstständig unterwegs zu sein. Vom Vorstieg am Fels über das Einrichten eines Topropes bis hin zum Abseilen ist alles dabei.

Auf die Besonderheiten des Kletterns in deutschen Klettergärten wird auch eingegangen.

- Inhalte:**
- Vorstieg am Fels (richtiges Clippen, Felsauswahl, ...)
 - Toprope einrichten
 - Umbauen
 - Abseilen
 - Ökologie
- Voraussetzungen:**
- Sicherer Vorstieg im fünften Grad in der Kletterhalle
 - Sichere, zeitgemäße Sicherungstechnik (Autotuber oder Halbautomat)
- Vorbesprechung:**
- wird von den Kursleiter*innen bekanntgegeben

Termine:			
24.03. - 26.03.2023 (Sonja und Eli)	s.getzlaff.jdav@dav-marburg.de e.mann.jdav@dav-marburg.de		Pfalz Gimmeldingen
31.03. - 03.04.2023 (Sophie und Julian)	s.einsiedel@web.de julian.resch@gmail.com		Fränkische Schweiz Nord
24.06. - 26.06.2023 (Jacob und Joachim)	Jacob.Kunze@gmx.de achim.wolff@web.de		Steinwand Rhön
23.09. - 24.09.2023 (Lena und Felix)	morawietzlana@gmail.com felixfroehlich@icloud.com		Kappeler Stein Edertal



Sa. 08.07. – So. 16.07.2023 AUSBILDUNGS- UND HOCHTOURENWOCHEN IM ÖTZTAL

- Ort:** Rund um die Rauhekopfhütte und das Taschachhaus. Mit Besteigung von Weissse Spitze, Hochvernagt und Hinterer Brochkogel u.a.
- Teilnehmer*innen:** 3-5 Personen
- Voraussetzung:** Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Kondition für Touren bis zu 9 Stunden, Kletterkenntnis II (UIAA)
- Ausrüstung:** Hochtourenausrüstung nach Absprache
- Anreise:** Fahrgemeinschaften, ggf. Sektionsbus
- Unterkunft:** Gepatschhaus, Rauhekopfhütte und Taschachhaus
- Verpflegung:** Halbpension
- Kosten:** € 270,- (+ Unterkunft und Halbpension, Fahrtkosten)
- Vorbesprechung:** nach Absprache
- Leitung:** Alexander Janka (Trainer C Bergsteigen)
- Anmeldung:** Bis 31. Mai 2023



Tourenprogramm / Klettern

Mi 19.07. – So 23.07.2023 VON DER HALLE AN DEN (ETWAS ANDEREN) FELS – KLETTERN IM SCHATTEN DER HOCHÖFEN

- Beschreibung:** Klettern in der schönsten Großstadtoase Deutschlands, Klettergarten im Landschaftspark Duisburg Nord mit ca. 500 Kletterrouten vom 2. – 9. Schwierigkeitsgrad (UIAA) ausschließlich im Vorstieg. Klettern an Betonwänden, Nobs und Natursteinen.
- Ort:** Landschaftspark Duisburg Nord, 47137 Duisburg, Deutschland
- Teilnehmer*innen:** 4-6 Personen
- Voraussetzung:** Beherrschung einer Sicherungstechnik im Vorstieg in der Halle
- Anreise:** DAV-Bus und/oder Fahrgemeinschaften
- Unterkunft:** Jugendherberge auf dem Gelände, Mehrbettzimmer u. HP
- Kostenbeitrag:** bei 4 TN – € 269,75/Pers, bei 6 TN – € 245,36/Pers, zzgl. An- und Abreise
- Leistungen:** Ausbildung und Leihmaterial, Unterbringung + Halbpension
- Vorbesprechung:** Donnerstag 11. Mai 2023, 19:00 Uhr in der Volksbank Kletterhalle Marburg, Rudolf-Bultmann-Str. 4g
- Leitung:** Torsten Büch, Trainer C Sportklettern/Breitensport In- und Outdoor, Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderung
- Inhalte:** Draußen Klettern – was ist anders? Routenauswahl, Vorstieg sichern, Vorstieg klettern, Fädeln und Abbauen, Abbauen mit Abseilen, Ökologie
- Anmeldeschluss:** 11. Mai 2023



Tourenprogramm / Familiengruppe

Unsere Familiengruppe ist offen für Familien mit Kindern von etwa 3 bis 10 Jahren. Die Freude am gemeinsamen Wandern steht bei uns im Mittelpunkt. Auf gemeinschaftlich organisierte Tages- und Wochenendtouren bewegen sich unsere Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter zusammen mit ihren Eltern in heimatlicher oder alpiner Umgebung, durchstreifen Wälder, spielen an Bächen, besteigen Gipfel und kehren auf Hütten ein.

Neue Familien heißen wir herzlich willkommen. Bei längeren Fahrten organisieren wir ein persönliches Kennenlernen vorab.

Wir möchten jede Familie bitten, wenn Sie an einer Wanderung oder Fahrt teilnehmen möchten, sich rechtzeitig per Mail anzumelden: dav-familiengruppe@dickel.info

Ansprechpersonen: Thomas Dickel und Lena-Rebeka Tritschler-Dickel

14.4. - 20.4.	Wandern in Jungholz und Tannheimer Tal Campingplatz in Jungholz
01.05	Wanderung am 1. Mai zur Schmelzmühle Startpunkt: Fronhausen
28.05.	Teufelskanzel bei Bad Laasphe
08.06. - 11.06.	Dahner Felsenland
02.07.	Naturlehrpfad Niederwalgern (Bitte an extra Klamotten für die Kinder denken, es gibt einen Bachlauf)
13.08. -20.08.	Maloja/Graubünden - Wege um Maloja entdecken - Wanderung zum Cavloc-See - Panorama-Wanderung nach Soglio
17.09.	Wanderung im Lahn-Dill-Bergland - Bickener Ritterspuren



So. 26.03.2023 WANDERUNG IM LAHNTAL ZU DEN WICHTELHÄUSERN UND ZUR „LANGEN HESSENBANK“

Ab Sterzhausen wandern wir Richtung Caldern vorbei am Forsthaus Caldern bergauf zu den Wichtelhäusern am Wollenberg. Weiter geht's um den Wollenberg zur Schutzhütte am Fünfkant (Rastplatz). Wir wandern weiter am Hexenhaus vorbei zur „Langen Hessebank“, ab hier über Felder und Wiesen nach Sterzhausen. Unterwegs haben wir immer wieder großartige Ausblicke ins Lahntal.

Rucksackverpflegung, nach der Wanderung Einkehr in Sterzhausen in „Zahas Kitchen“ geplant.

Wanderstrecke: ca. 17,5 km, ca. 4,5 Std. (mit Pausen)
Treffpunkt: 09:30 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, Fahrgemeinschaften
Start: 35094 Lahntal-Sterzhausen, Oberdorfer Straße 18 (Kirche)
Wanderleitung: Rainer John, DAV Wanderleiter
Anmeldung: Bis 25.03. 2023 unter rainer.john@dav-marburg.de, 0177452776

Fr. 14.04. – Fr. 21.04.2023 WANDERN IN DEN CINQUE TERRE UND IM PARCO NATURALE DI FRAMURA, ITALIEN

Cinque Terre – die berühmten bunten Dörfer, die sich pittoresk in die Steilküste hineinschmiegen, gehören seit 1997 zum Weltkulturerbe. Neben aussichtsreichen Wanderungen an diesem Küstenabschnitt erkunden wir auch die Ruhe und Einsamkeit des Hinterlandes mit nicht minder herrlichen Panoramablickten. Selbst die täglichen Zugfahrten zu unseren Startpunkten sind ein Genuss – direkt an der Küste entlang wundert man sich, dass im Abteil kein Schild hängt „Während der Fahrt Fische fangen verboten“.

Natürlich nehmen wir uns auch Zeit, durch die Dörfer zu schlendern und einen Cappuccino oder ein Eis zu genießen, während wir die Aktivitäten am Hafen oder am Dorfplatz beobachten.

Teilnehmer*innen: 4-9 Personen

Voraussetzung: Kondition für 6-stündige Wanderungen, Trittsicherheit
Ausrüstung: Tagesrucksack und halbhohe oder hohe Wanderschuhe
Anreise: gemeinsam mit dem Zug
Unterkunft: ein oder zwei Ferienwohnungen in Framura, Kosten pro Person ca. € 200,- bis € 250,-
Verpflegung: Frühstück und Abendessen nach Wunsch selbst in der Ferienwohnung zubereiten oder Essen gehen; tagsüber Einkehr unterwegs oder Rucksackverpflegung
Kosten pro TN: € 260,-
Vorbesprechung: 16. März 19:30 Uhr im Bistro der Kletterhalle
Leitung: Anke Bäumker, Trainer*in C Bergwandern
Anmeldung: Bis zum 16. März 2023, schriftlich über die DAV Sektion Marburg/Lahn nach Rücksprache mit der Leitung. Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle/Kletterhalle abgeben: info@dav-marburg.de
Kontakt: E-Mail: anke.baeumker@posteo.de, Tel.: 01776567696

So. 16.04.2023 WANDERN MIT MARION PFEIFFER AUF DEM HÜNSTEINWEG

Wir starten am Dorfgemeinschaftshaus in Bad Endbach-Dernbach zu unserer Wanderung auf dem Hünsteinweg .

Wanderstrecke: 13,4 km und 440 Hm. (Strecke kann auf Wunsch auf 10 km gekürzt werden)
Treffpunkt: 10:30 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, Fahrgemeinschaften
Start: um 11:30 Uhr in 35080 Bad Endbach-Dernbach am DHG, Dernbacher Straße
Wanderleitung: Marion Pfeiffer, Staatlich geprüfte (Berg-)Wanderführerin, Tel. 00 49 (0)6464 5699, wandern.mit.marion@gmail.com
Anmeldung: Bis 15.04. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)



So. 07.05.2023 AUF DEM KELTENPFAD, WANDERUNG MIT MARION

Marion lädt euch zu einer Wanderung auf dem Keltenpfad ein.

- Wanderstrecke:** 13,6 km, 300 Hm
Treffpunkt: 10:45 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, Fahrgemeinschaften
Start: 11:30 Uhr in 35232 Dautphe-Hommertshausen, an der Hilda-Heinemann-Schule, Zwischen den Dörfern 1
Wanderleitung: Marion Pfeiffer, Staatlich geprüfte (Berg-)Wanderführerin, Tel. 00 49 (0)6464 5699,
wandern.mit.marion@gmail.com
Anmeldung: Bis 06.05. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)

So. 14.05.2023 GILGBACH-WEITBLICK RUNDE VON ULRICHSTEIN, WANDERUNG MIT GERALD

Wir starten am Parkplatz bei der Stadtverwaltung in Ulrichstein, gehen zunächst durch die Feldgemarkung Ulrichstein, hier schon die Weitblicke in die Vogelsberger „Kulturlandschaft“ mit weiten Wiesen und den typischen Hecken und Feldgehölzen im Vogelsberg. Wir gehen dann etwas durch Wald, entlang des Gilgbaches, überqueren die Landstraße und halten uns Richtung Norden. Jetzt wechseln sich offene Feldlandschaften und Waldstücke ab. Nach der Hälfte der Strecke sehen wir vor uns Orte, die vorher noch keiner gehört hat und wo bestimmt auch noch keiner hingekommen ist; Helpershain, Köddingen, Stumpertenrod. Von da geht es dann wieder in südliche Richtung nach Ulrichstein, zum Ausgangspunkt der Wanderung. Der Weg verläuft auf einer Höhe von ca. 600 m immer im leichten Bergauf und -ab. Die Strecke beträgt ca. 12 km. Dementsprechend beträgt die reine Laufzeit gut 3 Stunden. Wir werden unterwegs die eine oder andere Pause machen und die Aussichten genießen. Bitte Rucksackverpflegung mitnehmen. Unterwegs wird es keine Einkehrmöglichkeit geben.

- Wanderstrecke:** 12 km, 3 Std.
Treffpunkt: 08:30 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, eventuell DAV-Bus plus Fahrgemeinschaften.
Start: 10:00 Uhr Parkplatz Stadtverwaltung 35327 Ulrichstein, Marktstraße 28-32
Wanderleitung: Gerald Gebauer, DAV Wanderleiter, Tel.: (06407) 5417, Mobil: (0170) 298 86 72,
Gerald.Gebauer@gmx.de
Anmeldung: Bis 13.05. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)

So. 18.06.2023 WANDERUNG MIT ELKE IM KNÜLL

Eine wunderschöne Wanderung im Knüll. Startpunkt ist das Naturbad in Wallenstein. Von dort geht es zunächst durch den Ort bis zur Lochbachklamm, wir durchqueren die Lochbachklamm, kommen ca. 1,5 km nach Ende der Lochbachklamm durch den Ort Hülsa und wandern von dort auf einem Rundwanderweg zum Knüllköpfchen und wieder nach Hülsa zurück. Der Rückweg von Hülsa nach Wallenstein führt noch einmal durch die Lochbachklamm, diesmal abwärts. Einkehrmöglichkeiten bestehen auf dem Knüllköpfchen und am Naturbad Wallenstein.

- Wanderstrecke:** 18 km, 5 Std.
Treffpunkt: 08:15 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, eventuell DAV-Bus plus Fahrgemeinschaft
Start: 10:00 Uhr, 34593 Knüllwald-Wallenstein Naturschwimmbad, Burgstraße 6
Wanderleitung: Elke Renate Michel
Anmeldung: Bis 17.06. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)

So. 25.06.2023 NIMRICH BERGTOUR MIT MARION

Marion lädt euch zu einer Rundwanderung auf den Nimrich ab dem Schwimmbad Dautphe ein.

- Wanderstrecke:** 16,9 km, 480 Hm, Rundweg D7
Treffpunkt: 08:45 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, Fahrgemeinschaften
Start: 9:30 Uhr in 35232 Dautphe, am Schwimmbad, K 39 (nicht Waldschwimmbad Dautphe Holzhausen)
Wanderleitung: Marion Pfeiffer, Staatlich geprüfte (Berg-)Wanderführerin, Tel. 00 49 (0)6464 5699,
wandern.mit.marion@gmail.com
Anmeldung: Bis 24.06. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)

So 16.07.2023 Wandern & Yoga

Wir laden euch am Sonntag, 16.07.2023 um 9:30 Uhr zu einer bewussten Wanderung ein, bei der wir uns und die Natur noch achtsamer wahrnehmen.

Während der 2,5 bis 3 Stunden laufen wir zusammen eine angenehme, nicht zu steile Strecke, praktizieren auf dem Weg einzelne Asanas und genießen zusätzlich eine kleine Yoga-Einheit in der Natur.

Wir treffen uns um 9:30 Uhr an der Kletterhalle, Rudolf-Bultmann-Str. 4g, stimmen uns zusammen ein und laufen von dort aus gegen 10:00 Uhr los.

Eine Yogamatte müsst ihr nicht mitnehmen. Ihr braucht nicht mehr als bequeme Kleidung, etwas zu trinken, wenn ihr mögt einen kleinen Snack und Lust auf eine etwas andere Wanderung mit wohltuenden Yoga-Elementen.

Wir freuen uns auf euch!

Annelie und Hannah (Yogaanleiterinnen der Sektion Marburg)

Anmeldung: info@dav-marburg.de

Beitrag: 4 € pro Person

Sa. 26.08.2023 RUNDWANDERUNG DURCH DIE GEMARKUNGEN STEFFENBERG UND BREIDENBACH

Rundwanderung mit Marion ab Wolzhausen Braustübchen , nach Quotshausen, Steffenberg Niederhören, Wolzhausen , Einkehr im Biergarten des Braustübchen Wolzhausen.

Wanderstrecke: 14 km, 3,5 Std.

Treffpunkt: 13:00 Uhr Marburg Parkdeck Kollwitzschule Bultmannstrasse oberhalb der Kletterhalle (Samstag gratis Parken), Fahrgemeinschaften

Start: 14:00 Uhr Braustübchen, 35236 Breidenbach-Wolzhausen , Zum Bolzenbach 4

Wanderleitung: Marion Pfeiffer, Staatlich geprüfte (Berg-)Wanderführerin, Tel. 00 49 (0)6464 5699, wandern.mit.marion@gmail.com

Anmeldung: Bis 24.08. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)

So. 24.09.2023 GACKERSTEIN (663 M)-BILSTEIN-RUNDE VON BREUNGESHAIN

Schwere Wanderung, gute Grundkondition erforderlich, Trittsicherheit, festes Schuhwerk. Aber auf jeden Fall eine tolle Wanderung im Vogelsberg.

Wir starten um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz „Hoherodskopf“, gehen Richtung Taufsteinhütte zum Hochmoor, Flößerteich, zum Gackerstein (663 m), hier mit Gipfelkreuz und tollem Weitblick, vorbei an Breungeshain, Richtung Busenborn und von da hoch zum Geotop Bilstein. Von hier blickt man bei schönem Wetter bis nach Frankfurt und kann, so man trittsicher ist, die Basaltfelsen erklimmen und viel über den „Vulkan“ erfahren. Vorbei an dem Segelfluggelände „Hoherodskopf“ geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour ist ca. 13 km lang. Aufgrund des Streckenverlaufes und der tollen Ausblicke wird die Gehzeit fast 4 Std. betragen, plus Pausen, die wir immer wieder machen werden. Einkehr ist prinzipiell am Anfang und Ende der Tour möglich. Aber am Taufstein und am Hoherodskopf ist die Gastronomie meist überlaufen, deswegen schlage ich hier Rucksackverpflegung vor.

Wanderstrecke: 13 km, 4 Std.

Treffpunkt: 08:30 Uhr Marburg Zollamt unter der Brücke B 3, eventuell DAV Bus plus Fahrgemeinschaften

Start: 10:00 Uhr Parkplatz Hoherodskopf, 63679 Schotten

Wanderleitung: Gerald Gebauer, DAV Wanderleiter , Tel.: (06407) 5417, Mobil: (0170) 298 86 72
Gerald.Gebauer@gmx.de

Anmeldung: Bis 17.06. bei Rainer John, Wanderwart DAV Marburg (rainer.john@dav-marburg.de, 01774524776)



Aus der Sektion



LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSIERTE

Die Geschäftsstelle unserer Marburger DAV Sektion im Bergsportzentrum präsentiert sich im neuen Gewand, renoviert, aufgefrischt und erhellt und freut sich auf euern Besuch.

Jedoch werden wir vorerst die bekannten Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln einhalten müssen.

Bitte per Mail oder Telefon Termine ausmachen unter:

Email: info@dav-marburg.de

Telefon: 06421-988 903

Ihr erhaltet alle Informationen rund um den DAV und die Mitgliedschaft und könnt direkt den Mitgliedausweis mitnehmen.

Über die Geschäftsstelle kann der vereinseigene Bus mit Reservierung ausgeliehen werden. Mitglieder können sich zu Touren anmelden, außerdem liegt der AV-Hüt-

tenschlüssel für Winterräume und Selbstversorgerhütten dort zum Ausleihen bereit, gegen eine Pfandgebühr von 25 €. Dazu haben wir Material für Touren zum Ausleihen, wie Klettersteigsets, Helme, Gurte, Steigeisen u.v.m., Schneeschuhe, LVS-Ausrüstung, Sonden, detaillierte Aufstellung auf Seite 47.

Unsere umfangreiche Bibliothek mit mehr als 1000 Titeln steht Euch zur Verfügung. Neben historischen und allgemeinen Büchern zum Alpinismus, alpine Zeitschriften und den alpinen Lehrwerken findet ihr hier vor allem Führerliteratur aus den Bereichen Klettern, Bouldern, Bergsteigen, Skitouren, Bergwandern und vieles mehr. Auch ein Archiv mit historischen Büchern zum Alpinismus ist in Arbeit. Als Mitglieder könnt ihr all diese Bücher und Magazine kostenlos (für 4 Wochen max.) ausleihen.

DEUTSCHER ALPENVEREIN SEKTION MARBURG / LAHN E.V.

DEUTSCHER ALPENVEREIN

Sektion Marburg/Lahn
Rudolf-Bultmann-Str. 4G
35039 Marburg

Telefon: 06421-988903

Fax: 06421-590412

Email: info@dav-marburg.de

www.dav-marburg.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag 17:00 – 20:00 Uhr

Hauptkonto und Mitgliedsbeiträge:

DAV Marburg

Volksbank Mittelhessen

IBAN: DE52 5139 0000 0011 9376 08

BIC: VBMH DE5F

Konto Wanden, Touren & Ausbildung:

DAV Marburg Wanderkonto

Volksbank Mittelhessen

IBAN: DE08 5139 0000 0011 9376 24

BIC: VBMH DE5F

Konto JDAV:

Jugend der Sektion Marburg

Volksbank Mittelhessen

IBAN: DE83 5139 0000 0011 9376 32

BIC: VBMH DE5F



CHRISTOPH ALTFELD

Schatzmeister und Koordination Ausbildung



Als ich im Frühjahr 2014 kurzfristig für das Amt des Schatzmeisters einsprang, hatte ich sicherlich nicht gedacht, dass ich 2023 immer noch im Amt sein werde. Dass ich es aber noch bin, habe ich zu meinem Erstaunen bisher nur selten bereut. Von 2017 bis 2021 bildeten unser damaliger Jugendreferent Nils und ich zu zweit den geschäftsführenden Vorstand, im Jahr 2021 konnten wir den Vorstand endlich wieder beinahe komplettieren. Ich kümmere mich allerdings weiterhin

noch kommissarisch um die Ausbildungen, unterstützt von Nils. Natürlich bin auch gerne und leider viel zu selten in den Bergen unterwegs: zum Klettern, auf Ski- oder Hochtour oder auch zum Bergwandern. Für die Sektion würde ich mir wünschen, dass sich genug engagierte Tourenleiter*innen finden, um unser Vereinsangebot attraktiver zu gestalten. Und dass wir den Verein nicht nur verwalten sondern auch vermehrt gestalten können.

SONJA GETZLAFF

Jugendreferentin und Ausbildung Jugend



Hallo – ich bin Sonja!

Wenn nicht gerade Corona-Zeiten sind, mache ich einmal in der Woche eine Jugendgruppe und treffe mich einmal im Monat mit dem Jugendausschuss. Dort organisieren wir die Jugendarbeit: wöchentliche Jugendgruppen, Ausfahrten, Hallenübernachtungen, erste Hilfe Kurse, Schuhe zum Ausleihen, Ausbildung der Jugendleiter*innen und einiges mehr.

Da mich die Jugendvollversammlung im September zur Jugendreferentin gewählt hat und die Mitgliederversammlung in 2021 meine Wahl bestätigt hat, stehe ich genau für dieses Amt auch im Gesamtvorstand zur Verfügung.

Wer mehr zur Jugend wissen will schaut in der Rubrik JDAV nach ☺.

SEBASTIAN HACK

Beisitzer



Liebe MitgliederInnen, da habe ich es als Dank euch geschafft und ein Jahr der Vorstandsarbeit miterlebt. Ich danke euch für die Wahl und das Vertrauen! Ein großes Wort, Vorstandsarbeit. Ist es aber gar nicht. Wenn auch viele Themen anstanden, Marburg 800 oder die Baustelle an der Waggonhalle. Wichtig

und gefragt sind Ideen, Meinungen und manchmal ein wenig Initiative. Auch hier gilt: Viele Hände, schnelles Ende ;-) Gerne möchte ich euch ermutigen, auch einfach mal reinzuschnuppeln, die Vereinsarbeit kennenzulernen. Denn ihr seid herzlich eingeladen, eure Sektion zu gestalten. Wir freuen uns auf euch!

Nils Hahmann-Düringer

1. Vorsitzender und Koordination Ausbildung



Vor 40 Jahren begann ich mit dem Klettern und bin in die DAV Sektion Marburg/Lahn eingetreten. Was für eine lange Zeit! Damals ging ich in die Jugendgruppe, die von Dagmar Jepsen neu ins Leben gerufen wurde. Danke Dagmar! Seitdem hat mich dieser schöne Sport nie losgelassen. Meine aktivsten

Jahre begannen mit dem Bau unserer Kletterhalle und es macht mir weiterhin großen Spaß.

Zudem bringe ich mich gern in den Verein zusammen mit dem gesamten Vorstand ehrenamtlich ein, damit so viele Menschen wie möglich die verschiedenen Spielarten des Bergsports ausüben kön-

nen. Ich würde mich freuen, wenn ich dieses Jahr hoffentlich endlich wieder öfter an den Fels komme. Und über jedes Mitglied, das sich ehrenamtlich in die Vereinsarbeit einbringt, damit wir die

Aufgaben unseres großen Vereins auf viele Schultern verteilen können. Umso leichter wird es für jede und jeden. Und umso mehr Spaß macht es!

RAINER JOHN

Wanderwart

Im Jahr 2021 wurde ich auf der Jahreshauptversammlung zum Wanderwart des DAV Marburg gewählt. Da in 2021 viele Wanderungen wegen der Pandemie abgesagt werden mussten, hatten wir ab Juli 2021 nur noch ein kleines Restprogramm von 6 Wanderungen.

Für 2022 stellte sich dann die Aufgabe ein attraktives Programm aufzustellen, und das ist nun besser gelungen wie erwartet. Im Programm stehen ca. 20 Wanderungen in der Region, dafür danke ich auch den Wanderleiter, die diese Wanderungen

durchführen.

Meine Aufgaben für die Zukunft sehe ich darin das Wanderprogramm zu erweitern und ein Programm für alle Mitglieder*innen anzubieten.

Ein weiterer Punkt ist das wir in der Sektion Marburg wieder Mehrtageswanderung in den Alpen oder auch im Mittelgebirge anbieten möchten. Deshalb mein Anliegen: Dafür brauchen wir euch als Tourenleiter, meldet euch wenn Ihr eine Ausbildung habt oder Interesse für eine Ausbildung zum Wanderleiter*in besteht.



Mit freundlichen Grüßen
Rainer

CHRISTIAN MAY

2. Vorsitzender und Koordination Kommunikation

Ich bin im DAV, weil für mich klettern und Mountain Biken wie Bewegungsmeditation ist und ich draußen in der Natur vom Alltag abschalten kann.

Der DAV ist genau mein Verein und ich möchte durch die Mitarbeit im Vorstand einen Beitrag leisten, diesen zu unterstützen. Aktuell bin ich Zweiter Vorsitzender des Vereins, Schriftführer und bei der Implementierung der Digitalisierungs-offensive Alpenverein Digital - DAV360 als Digitalkoordinator aktiv.

Der Alpenverein arbeitet seit einiger Zeit daran, die digitalen Medien im DAV komplett neu zu implementieren. Von Office 365 und TEAMS bis hin zu neuer Software

für Internetseiten, Mitgliederverwaltung und Ticket Support System wird ein neues digitales Gesicht des Alpenvereins erscheinen - In fünf Modulen die im Laufe des Projekts Alpenverein Digital entwickelt werden.

In diesem Jahr möchte ich zusätzlich die Ausbildung als Mountainbike Trainer C beginnen, die ich dann hoffentlich in 2023 abschließen und damit die Sektion Marburg als Mountainbike Trainer unterstützen zu können.

Viele Grüße
Christian



HERBERT L. NOLL

Beisitzer für besondere Aufgaben Beauftragter Krisenmanagement

Beisitzer für besondere Aufgaben (stimmberechtigt im Gesamtvorstand)

Aufgabenschwerpunkte:

- Vereinsrecht
- Versicherungen,
- Vertretung des Vereins bei Vereinen, Verbänden und DAV Hauptver-

band (Bevollmächtigungen, zeitlich begrenzt)

- Krisenmanagement bei schweren Bergunfällen (Beauftragter)





Dr. Norbert Raschke

Referent Bildung, Naturschutz und Klimawandel

Hi, ich bin im Vorstand für den Bereich Naturschutz, Klimawandel und Bildung zuständig. Derzeit wird die CO₂-Bilanzierung bundesweit für alle Sektionen im Alpenverein durchgeführt - und das machen wir momentan auch für die Sektion Marburg.

Das Ziel ist es, bis 2030 klimaneutral zu sein.

Dr. Norbert Raschke, Klima- und Naturschutzreferent

UTE SCHWARZ

Ehrenamtsbeauftragte und Vereinsleben

Als Referentin für „Ehrenamt und Vereinsleben“ möchte ich euch Ehrenamtliche im Verein unterstützen und vertreten. Projekte mit euch anstoßen und umsetzen. Anregungen, Eindrücke und Ideen sammeln und daraus ist meine Motivation entstanden, wieder einen Stammtisch einzuführen, donnerstags ab 20 Uhr Bistro der Kletterhalle. Ein Kommunikationsort, sich zu treffen, kennenlernen und planen, wer macht mit!

Vorträge organisieren, Themen diskutieren und öffentlich machen. Wir sind ca. 4500 Mitglieder aus allen Altersgruppen und deshalb sehe ich meine Aufgabe im Vernetzen der Möglichkeiten für ein vielfältiges Vereinsleben. Bis auf bald, es freut sich auf Euch,

Ute

ute.schwarz@dav-marburg.de



VORSTAND

Nils Hahmann-Düringer

1. Vorsitzender und Koordination Ausbildung

nils.hahmann@dav-marburg.de

Mobil: 0160-1541328

Christian May

2. Vorsitzender und Koordination Kommunikation

c.may@dav-marburg.de

Mobil: 0172-3492743

Christoph Altfeld

Schatzmeister und Koordination Ausbildung

c.altfeld@dav-marburg.de

Mobil: 0179-3819264

Sonja Getzlaff

Jugendreferentin und Ausbildung Jugend

s.getzlaff.jdav@dav-marburg.de

Mobil: 0178-2092985

BEISITZER*INNEN

Sebastian Hack

Beisitzer

sebastian.hack@vodafone.de

Rainer John

Wanderwart

rainer.john@dav-marburg.de

Mobil: 0177-4524776

Herbert L. Noll

*Beisitzer für besondere Aufgaben
Beauftragter Krisenmanagement*

herbert.noll@dav-marburg.de

Mobil: 01520-9846301

Ute Schwarz

Ehrenamtsbeauftragte und Vereinsleben

ute-schwarz@gmx.de

Mobil: 0177-2301493

Dr. Norbert Raschke

Referent Bildung, Naturschutz und Klimawandel

Anprechpartner für Skitouren

norbert.raschke@dav-marburg.de

Mobil: 0163-8745493



FSJ BEIM DAV MARBURG AB 01.09.2023

Hast du Lust auf ein FSJ bei der Sektion Marburg des Deutschen Alpenvereins? Wir suchen mit Beginn zum 01. September 2023 wieder eine motivierte Person, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr beim DAV absolvieren möchte. In der Vergangenheit wurden die FSJler*innen mit folgenden Aufgaben und Arbeitsbereichen betraut:

- Betreuung von Jugendgruppen, Kindergeburtstagen und Gruppen, evtl. Kursleitung
- Routen- und Boulderbau in der Kletterhalle
- Organisation im Hintergrund der Jugendarbeit
- Materialverleih und -rücknahme
- Pflege von E-Mail-Korrespondenzen
- Führen von Gruppen- und Trainer*innenlisten
- Mithilfe bei der Klimabilanzierung von Vereinsaktivitäten

Insgesamt gibt es aber viele Freiräume, in denen du dich mit eigenen Ideen verwirklichen kannst! Bouldern und Klettern für deinen eigenen Leistungsfortschritt wird bei deiner Arbeit zu

50 % als Arbeitszeit angerechnet. Außerdem werden dir folgende Aus- und Fortbildungen angeboten:

- Jugendleitergrundausbildung des JDAV
- evtl. Kletterbetreuer*in
- Seminare der Sportjugend Hessen mit JuLeiKa

Bei dem FSJ handelt es sich um eine Vollzeitbeschäftigung. Das Gute: Für das FSJ musst du kein Early Bird sein. Dein Arbeitstag beginnt zwischen 9:00 und 12:00 Uhr. Die Nachmittage und Abende wirst du mit Jugendgruppen in der Halle verbringen. Einige Gruppen enden um 20:00 Uhr. An Wochenenden finden häufig Geburtstage statt. Es ist gut, wenn du bereit bist, gelegentlich auch hier mitzuwirken.

Bei Interesse oder Fragen wende dich gerne an:
fsj@dav-marburg.de

Wir freuen uns auf dich!

AKTION SPORTVEREINSSCHECK: 40 EURO AUCH FÜR NEUE DAV-MITGLIEDER

Momentan bietet der Deutsche Olympische Sportbund, finanziert durch den Bund, mit seiner Aktion **Sportvereinscheck** die Möglichkeit, mit einem Gutschein über 40 Euro vergünstigt in einen Sportverein einzutreten. Auch unsere Alpenvereinssektion beteiligt sich an dieser Aktion. Ziel der Kampagne ist es, nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern. So soll auch die Vereinsentwicklung unterstützt werden.

Das Förderportal ist bis zum 31. August 2023 geöffnet und die Schecks können bis zum 31.10. eingelöst werden; pro Person kann nur ein Sportvereinscheck eingelöst werden. Den ausgefüllten Vordruck bitte gemeinsam mit dem DAV-Aufnahmeantrag innerhalb von vier Wochen in der Sektion einlösen – entweder ausgedruckt an der Theke der Kletterhalle abgeben oder digital per E-Mail an info@dav-marburg.de

Also: „Komm in Bewegung. Komm zu uns.“
Hier geht's zum Antrag:



TISCHLEIN-DECK-DICH



Am 5. Juni 2022 waren wir dabei beim großen Marburg800-Event „Tischlein-deck-dich“ zum 800. Geburtstag der Stadt Marburg auf der gesperrten B 3 (Schnellstraße). Mit tatkräftiger Unterstützung durch viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer konnten wir an diesem Tag Einblicke in das Angebot unserer Sektion geben und die eine oder andere für den Bergsport begeistern.

Viele kleine und große Besucher*innen stellten interessiert Fragen zum Wandern, Mountainbiken und Klettern und wo und wie man es kennenlernen kann. Außerdem gab es ein spannendes Quiz für Kinder rund um Klima- und Naturschutz mit Glücksrad und einem Korb voller Glückspreise. Beim Umbouldern eines Biertisches – natürlich mit unterliegendem Crash Pad – konnte die Beweglichkeit und Kraft, die auch im Kletter- bzw. Bouldersport eine Rolle spielt, erprobt werden. Ein großer Spaß für Jung und Alt!



Fotos: Ute Schwarz

VON A WIE ALLGÄU BIS Z WIE ZUGSPITZE

Kennt ihr eigentlich das reichhaltige Angebot unserer Sektionsbücherei? Der Bestand umfasst Lehrbücher zu diversen Bergsportarten, zahlreiche Kletter- und Wanderführer sowie Kartenmaterial zum Wandern und Skitourengehen. Neben Karten aus dem Alpenraum gibt es auch solche zu anderen Wanderregionen in Deutschland und unserer hessischen Umgebung. Zunehmend laden überdies Skitouren- und Klettersteigführer zum Schmökern und Informieren ein.

Hinzu kommen die monatlich bzw. quartalsweise erscheinenden Zeitschriften Alpin und Berg und Steigen. Auch in die jährlichen Mitteilungen der anderen Sektionen des DAV kann in der Bücherei, die sich in der Geschäftsstelle neben der Kletterhalle befindetet, reingeblättert werden. Darüber

hinaus stehen in der Bücherei die Alpenvereinsjahrbücher, die sich jährlich wechselnden Themenschwerpunkten zuwenden, zur Verfügung. Das aktuellste, „Berg 2023“ mit Fokus Mountainbike, ist in der Geschäftsstelle auch käuflich zu erhalten (€ 20,90). Mitglieder bekommen zum Jahrbuch kostenlos die neu aufgelegte Alpenvereinskarte 30/6 „Öztaler Alpen Wildspitze“.

Bücher, Zeitschriften und Karten können jeweils für vier Wochen ausgeliehen werden; die Ausleihe ist für Sektionsmitglieder kostenlos! Auch Anregungen für Neuanschaffungen werden in der Geschäftsstelle gerne entgegen genommen. Kommt doch mal zum Stöbern, Träumen und Planen vorbei! Es gelten die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle.



IMPRESSUM

Eigentümer und Herausgeber

Sektion Marburg/Lahn des Deutschen Alpenvereins e.V.
Rudolf-Bultmann-Str. 4G
35039 Marburg
Telefon: 06421-988903
Email: info@dav-marburg.de

Die Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Verfasser*innen wieder, Die Verfasser*innen sind für die Veröffentlichung

der Fotos verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen oder bei verspäteter Einsendung zurückzustellen.

Redaktion

Ute Schwarz
Marie Tronnier

Texte, Berichte, Tourenangebote und Fotos für die nächste Ausgabe zum Winter/Frühjahr an E-Mail: ute.schwarz@dav-marburg.de

Konzept und Grafik

Jörg Hegner
info@lineworx.de

Druck

Haas Print Consulting, Bad Endbach

Auflage 3500 Stück

Stand März 2023

Wir verwenden Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

YOGA-ANGEBOTE IM VEREIN



„Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.“ – Jigar Gor

Wir machen ein ruhiges Hatha-Yoga mit dem Fokus auf Selbstwahrnehmung auf der körperlichen und geistigen Ebene. Dadurch können sich Blockaden lösen und du gewinnst einen neuen Blickwinkel, der dich zu einem bewussteren Umgang mit dir selbst und deiner Umwelt führt. Dabei kommst du vielleicht manchmal auch ins Schwitzen... Es geht aber auch darum, einfach zu entspannen, für

anderthalb Stunden den Alltag hinter sich zu lassen und gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Es ist mir wichtig, die Übungen sorgfältig anzuleiten, damit sie für dich in deiner Individualität Sinn machen und einen positiven Effekt erzielen können.

Material (Matte, Block, Decke) bitte selbst mitbringen.

Bis bald auf der Matte! Kati



Gleichgewicht und Beweglichkeit mit Ayur Yoga bei Annelie

Ayur Yoga ist ein abwechslungsreicher, achtsamer und vom Atem-Rhythmus geführter Yogastil. Der Kurs ist für alle Level, auch für Anfänger und vermeintlich Unbewegliche geeignet. Im Ayur Yoga gilt: Für alle gibt es eine Anpassung, Ayur Yoga passt sich dir an.

Yoga, Klettern und Wandern sind für mich die perfekte Kombination. Gleichgewicht, körperliche und

mentale Kraft sowie Beweglichkeit sind wichtig am Berg und Fels. Diese Eigenschaften üben wir in den Yoga Asana (Haltungen). Kombiniert mit Faszien- und Massageübungen lockern und dehnen wir unsere Muskulatur. Ziel ist es, fit und entspannt im Alltag und auf Wander- bzw. Klettertour zu sein.

Seit 2011 bin ich Mitglied im Deutschen Alpenverein, regelmäßig mit Freunden aktiv und nun auch sehr dankbar, hier seit September 2022 Ayur Yoga unterrichten zu dürfen.



Yoga bei Madeleine

Über das Surfen habe ich zum Yoga gefunden. Das Zusammenspiel von Asana, Atmung und Meditation ist aber nicht nur die perfekte Ergänzung fürs Surfen, sondern auch für andere Sportarten und den Alltag.

Mein Yoga Style setzt sich aus Vinyasa Flow, Hatha und teils restaurativen Elementen zusammen. Da

auch die Atmung eine sehr wichtige Rolle beim Yoga spielt, jedoch ebenso als Entspannungsmethode genutzt werden kann, integriere ich sie gerne als ergänzenden Teil in meine Stunden.

Yoga bedeutet für mich, dass alle willkommen sind und man auch auf individuelle Bedürfnisse eingehen kann, um es allen zu ermöglichen!

„Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.“ – Jigar Gor

Ich bin Hannah, 26 Jahre alt und lebe in Marburg. Yoga ist ein wichtiger und kontinuierlicher Bestandteil meines Lebens und hört nicht morgens beim Verlassen der Matte auf.

Yoga ist eine Einladung zum achtsamen Umgang mit sich selbst, aber auch den Mitmenschen und unserer Umwelt. Dazu gehört, dass das Yoga, das ich praktiziere und lehre, für alle zugänglich ist – egal wie beweglich oder geübt, alle sind willkommen.

Ich unterrichte ein stilübergreifendes, kreatives Yoga, das sich nicht an einen Stil klammert. Das öffnet die Möglichkeit, individuell auf die Bedürfnisse meiner Schüler*innen einzugehen. Ich will gleichermaßen auf einer körperlichen und geistigen Ebene neue Impulse geben, die mit in den Alltag

wirken. Dafür zieht sich durch jede Stunde ein Thema und gerne gehe ich hier auf die Wünsche der Gruppe ein. Eine anatomisch fundierte und bedürfnisorientierte Anleitung legt dabei die Grundlage für ein Yoga, das über die rein körperliche Übung hinaus geht.

Ich freue mich darauf, dich auf der Matte begrüßen und dich ein Stück deines Yogaweges begleiten zu dürfen.

Bis dann! Hannah



So 16.07.2023 Wandern & Yoga

Wir laden euch am Sonntag, 16.07.2023 um 9:30 Uhr zu einer bewussten Wanderung ein, bei der wir uns und die Natur noch achtsamer wahrnehmen.

Während der 2,5 bis 3 Stunden laufen wir zusammen eine angenehme, nicht zu steile Strecke, praktizieren auf dem Weg einzelne Asanas und genießen zusätzlich eine kleine Yoga-Einheit in der Natur.

Wir treffen uns um 9:30 Uhr an der Kletterhalle, Rudolf-Bultmann-Str. 4g, stimmen uns zusammen ein und laufen von dort aus gegen 10:00 Uhr los.

Eine Yogamatte müsst ihr nicht mitnehmen. Ihr braucht nicht mehr als bequeme Kleidung, etwas zu trinken, wenn ihr mögt einen kleinen Snack und Lust auf eine etwas andere Wanderung mit wohltuenden Yoga-Elementen.

Wir freuen uns auf euch!

Annelie und Hannah (Yogaanleiterinnen der Sektion Marburg)

Anmeldung: info@dav-marburg.de

Beitrag: 4 € pro Person



Foto: Arne Petersen

MATERIALVERLEIH FÜR SOMMER- UND WINTERTOUREN

Ihr könnt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten Ausrüstungsgegenstände für Eure Bergtour ausleihen. Wir versuchen, das Sortiment ständig der Nachfrage anzupassen und erneuern es natürlich durchgehend. Außerdem verleihen wir den DAV-Hüttenschlüssel (für Winterräume mit DAV-Schloss). Dafür muss ein Pfand in Höhe von 25 Euro bei uns hinterlegt werden.

Die Verleihgebühren können nur bar und in der Geschäftsstelle bezahlt werden. Es besteht aber die Möglichkeit, ausgeliehenes Material gegen Vorlage

des Zahlungsbelegs täglich während der Öffnungszeiten in unserer Kletterhalle am Tresen zurückzugeben. Über die Verleihgebühren soll ein Teil der ständig notwendigen Wiederbeschaffungen finanziert werden.

Sollten geliehene Ausrüstungsgegenstände verloren gehen oder fahrlässig stark beschädigt, also unbrauchbar zurückgegeben werden, muss ggf. leider der Preis für die die Wiederanschaffung bezahlt werden.

Die Verleihgebühr wird pro Tag erhoben,

wobei der Ausleihtag nicht berechnet wird.

Folgendes Material steht zur Ausleihe zur Verfügung, das Sortiment und die angegebenen Verleihgebühren können sich im Laufe des Jahres ändern. Bitte dazu auch die Angaben auf unserer Website beachten: www.dav-marburg.de/service/materialverleih



Sitzgurt: 0,50 €

Brustgurt: 0,30 €

Helm: 0,40 €

Klettersteigset: 0,70 €

Crash Pad: 1,00 €

Steigeisen (Riemen-, oder Kombibindung): 0,60 €

Eispickel / Eisgerät: 0,50 €

Eisschraube (Stück): 0,20 €

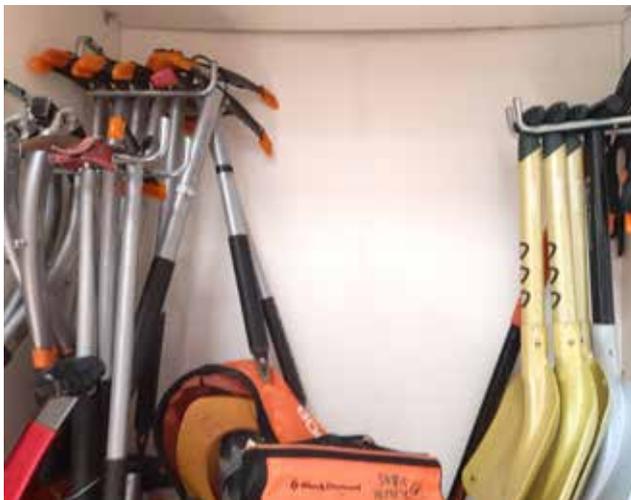
Lawinen-Verschütteten-Suchgerät: 1,00 €

Lawinenschaufel: 0,50 €

Lawinsonde: 0,50 €

Schneeschuhe: 1,00 €

SnowCard: 0,10 €





MIT DEM VEREINSBUS AUF GROSSER FAHRT



Der 2018 angeschaffte Vereinsbus ist auch 2022 wieder viel unterwegs gewesen. Insgesamt wurde im letzten Jahr bei Ausfahrten eine Gesamtstrecke von 11.926 Kilometern zurückgelegt. Das entspricht in etwa dem Landweg von Marburg nach Thailand!

Der 9-sitzige Renault Trafic mit viel Stauraum, Anhängerkupplung und Dachträger steht für ausgeschriebene Touren, Ausbildungsfahrten und Wanderungen sowie

Jugendfahrten der Sektion zur Verfügung. Ausleihe und Reservierung erfolgt über die Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten: Dienstag 18:00-20:00 Uhr und Donnerstag 17:00-20:00 Uhr. Als Nutzungsgebühr wird eine Pauschale von € 0,10/Kilometer berechnet; für Jugendfahrten im näheren Umkreis entfällt sie. Bitte beachtet bei der Busnutzung unsere CO₂-Leitlinien und die Klimaschutzregeln für Touren auf der Webseite und hier im Heft.

MITGLIEDSBEITRÄGE AB 2023

Beitragsgruppe/ Kategorie		Mitgliedsbeitrag	Aufnahmegebühr
A 1000	Mitglieder über 25 Jahre	79,00 €	35,00 €
B 2000	(Ehe)partner*innen/Lebensgefährte*innen über 25 Jahre	45,00 €	25,00 €
B 2600	Mitglieder über 70 Jahre	45,00 €	0,00 €
B 2700	Mitglieder mit Schwerbehinderung mind. 50 %	45,00 €	25,00 €
C 3000	Zweitmitgliedschaft	27,00 €	0,00 €
C 3700	Zweitmitgliedschaft mit Schwerbeh. mind. 50 %	13,50 €	0,00 €
C 3010	Zweitmitgliedschaft Kinder (Einzelmitgliedschaft) u. Jugendliche bis 25 Jahre	10,00 €	0,00 €
C 3020	Zweitmitglied für B-Mitglied	15,50 €	0,00 €
D 4000	Junior*innen bis 25 Jahre	44,00 €	25,00 €
D 4700	Junior*innen m. Schwerbeh. mind. 50 %	22,00 €	12,50 €
K/J 5000	Kinder- und Jugendliche Einzelmitgliedschaft bis 18 Jahre	28,50 €	15,00 €
K/J 5010	Kinder- und Jugendliche bis 18 Jahre, Einzelmitglied, Teilnehmer*in „Bildungs-Teilhabepaket“ mit Nachweis	0,00 €	0,00 €
1000 + 2000	Partner*innen-Mitgliedschaft (Familien mit Kindern bis 18 Jahre)	124,00 €	60,00 €
K/J 7000	Kinder u. Jugendliche bis 18 Jahre im Familienbeitrag. (Eltern, bzw. Alleinerziehende sind im DAV)	beitragsfrei	0,00 €
K/J 7010	C-Mitglieder bis 18 Jahre im Familienverbund	beitragsfrei	0,00 €
K/J 7800	Kinder- und Jugendliche bis 18 Jahre mit Schwerbehinderung mind. 50 %	beitragsfrei	0,00 €
H 7700	Kinder mit Behinderung im Familienverbund	beitragsfrei	0,00 €

INFORMATIONEN ZU DEN MITGLIEDSBEITRÄGEN 2023

A-Mitglieder: A-Mitglieder sind Mitglieder ab vollendetem 25. Lebensjahr (Stichtag ist der 01.01. des Jahres, in dem sie 26 Jahre alt werden), die keiner anderen Kategorie angehören. Sie bezahlen den vollen Mitgliedsbeitrag der Sektion (Kategorie 1000).

B-Mitglieder: B-Mitglieder sind Mitglieder, deren Lebenspartner*innen oder Ehepartner*innen einer Sektion des DAV entweder als A- Mitglied od. als Junior angehört od. zu Lebzeiten angehört hat (Kategorie 2000): Adresse und Bankverbindung muss mit dem A-Mitglied identisch sein.

C-Mitglieder: C-Mitglieder sind Mitglieder, die als A- oder B-Mitglied oder als Junior*in oder Kinder / Jugendliche entweder einer anderen Sektion des DAV oder einer Sektion des ÖAV oder des AVS angehören. A- oder B-Mitglieder Kategorie 3000. Kinder, Jugendliche und Juniorinnen bis 25 Jahre Kategorie 3010.

D-Mitglieder (Junior*in): Junior*innen sind Mitglieder vom vollendeten 18. Lebensjahr (Stichtag ist der 01.01. des Jahres, in dem sie 18 Jahre alt werden) bis zum 25. Lebensjahr, Kategorie 4000.

K/J-Mitglieder: Kinder- u. Jugendliche-Einzelmitgliedschaft bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, Kategorie 5000.

Ermäßigungen auf Antrag:

- Familien, bei denen beide Elternteile (bzw. bei Alleinerziehenden ein Elternteil) und deren Kinder unter 18 Jahren derselben Sektion angehören, bezahlen einen A- bzw. B-Beitrag für die Eltern (Kategorien 1000 bzw. 2000), die Kinder sind bis zum vollendeten 18. Lebensjahr beitragsfrei (Kategorie 7000).
- Mitglieder, die das 70. Lebensjahr vollendet, zahlen den B-Beitrag (Kategorie 2600). Beitragsermäßigungen der Kategorie B-2600 können werden nur auf Antrag (in Textform) erteilt werden.
- Schwerbehinderung über 50% mit Nachweis, in allen Kategorien.
- Mitglieder, die nach dem 1. September eines Jahres beitreten, zahlen für dieses Jahr nur den halben Mitgliedsbeitrag. Die Aufnahmegebühr ist voll zu entrichten.

Änderungen der Mitgliedschafts-Kategorien im Jahr 2024:

Für folgende Jahrgänge werden im Jahr 2024 Hochstufungen der Mitgliedschafts-Kategorien erfolgen, was natürlich jeweils mit höheren Mitgliedsbeiträgen verbunden ist – bitte nicht wundern:

- Jahrgang 2005: von Kategorie K/J-5xxx oder K/J-7xxx (Kinder/Jugend) in Kategorie D-4xxx (Junior/innen).
- Jahrgang 1998: von Kategorie D-4xxx (Junior/innen) in Kategorie A-1xxx (A-Mitglieder).



JUBILÄUM 73 JAHRE

Hartmut Schaaf

JUBILÄUM 71 JAHRE

Erhart Schröter

JUBILÄUM 70 JAHRE

Christine Teuter

JUBILÄUM 65 JAHRE

Klaus Niderehe
Rolf Niderehe

Klaus Schwartz
Dietrich Merkl

JUBILÄUM 60 JAHRE

Achim Lesch
Dietrich Falke

Anke Münscher
Hans Helmut Von Koerber

Gerlinde Weber
Wolfgang Gromes

JUBILÄUM 50 JAHRE

Michael Gut
Joachim Gut

Christel Boomgaarden
Ernst-Otto Knauth

Lorenz Braun-Elwert
Falk Rainer Knüppel

JUBILÄUM 40 JAHRE

Ilona Schulz
Barbara Ludwig
Margrit Fritze

Thorsten Peters
Thomas Wölbern
Martina Preiß

Annegret Boeck
Jens-Roger Peters
Stephanie Stern

Jutta Gerstner
Eberhard Wetzel

JUBILÄUM 25 JAHRE

Manfred Volland
Uwe Reif
Frank Erdmann
Helmut Seibert
Paul Gerhard Jäckel
Clemens Tobias Kolb
Frank Glasewald

Petra Rilana Schullers
Herbert Nickel
Manfred Hahn
Matthias Simon
Stefan Vogler
Sabine Preis
René Weber

Andreas Schneider
Sabine Storch
Klaus-Dieter Kittner
Jürgen Storch
Hans-Otto Schäfer
Olaf Richter
Annette Brinkmann-Schwalm

Detlef Schwierzeck
Barbara Schmenner
Jörn Eigmüller
Tobias Wagner
Karin Werner



Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder 2022

Reha-Klettern – gemeinsam mehr bewegen

Was genau ist Reha-Klettern?

Reha-Klettern wird in verschiedenen Bereichen der Therapie nach oder ergänzend zu einer Reha eingesetzt. Ziel ist es, den kompletten Bewegungsapparat zu trainieren und zu stärken. Im Vordergrund stehen die Körperwahrnehmung, Koordination, Motorik und Konzentration. Das Training findet an Kletterwänden (Bouldern) in Absprunghöhe und an Sportkletterwänden mit Seil statt.

Krankheit als Chance nutzen

Durch die Konfrontation mit den eigenen körperlichen wie psychischen Hürden findet eine Selbstreflektion statt. Diese Wahrnehmung hilft uns Stück für Stück gemeinsam deine persönlichen Grenzen zu verschieben.

„GEHE DEINEN EIGENEN WEG,
SCHREIBE DIE REGELN NEU.“



In 3 Schritten gemeinsam Grenzen verschieben



- 1 Wo stehst Du?**
Gemeinsam finden wir heraus, wo deine individuellen Stärken und Schwächen liegen.
- 2 Wo willst Du hin?**
Gemeinsam definieren wir dein persönliches Ziel.
- 3 Wie erreichst Du dein Ziel?**
Gemeinsam verwandeln wir Schritt für Schritt deine Schwächen in Stärken.

Wem hilft das Reha-Klettern?

Rehaklettern richtet sich an alle zentral neurologisch betroffenen Menschen mit Bewegungsängsten, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen oder Einschränkungen in der Grob- und Feinmotorik.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Stehfähigkeit, Klettererfahrung nicht erforderlich.

Gruppen- (bis max. 4 Personen) wie auch Einzeltraining nach Absprache.

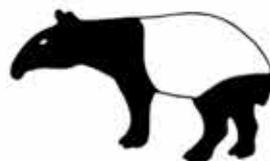
info@plaisir-klettercoach.de
Tel: +49 (0)151 165 04 175



info@plaisir-klettercoach.de
tel +49 (0)151 165 04 175
www.plaisir-klettercoach.de

Plaisir
reha

**Klettern
Bouldern
Alpintouren
Klettersteig**



tAPIR
OUTDOOR SEIT 1981
MARBURG

tapir • Am Grün 50 • 35037 Marburg
06421/21878 • info@tapir-marburg.de
www.tapir-marburg.de