

## Bergwandern / Bergsteigen

Unsere Treffen & Unternehmungen sind keine geschlossenen Gruppenveranstaltungen, sondern **offen** für alle Interessierten und die, die Lust haben, einfach hereinzuschauen und mitzumachen! Unsere Veranstaltungen sind **Treffpunkte & Foren** für Bergwanderer, Bergsteiger\*innen, Klettersteiggeher\*innen und Geher\*innen leichter Hochtouren.

Wegen der **Corona-Pandemie** gelten auch für unsere Treffen in- wie outdoor **Verhaltensregeln**, die wir einhalten müssen und wollen: **mindestens 1,5 m Abstand** zwischen den Teilnehmer\*innen. Indoor gilt in unserem Vereins- und Kletterzentrum die 3G-Regel (Stand Anfang November 2021), bis zum und vom Platz tragen wir Maske.

Beim Wandern rät auch der DAV dringend, Maske und Desinfektionsmittel dabeizuhaben!

Angesichts der Corona-Pandemie ist dieses Programm unter Vorbehalt geschrieben. Sollten Veranstaltungen ausfallen oder Änderungen vorgenommen werden müssen, so teilt Norbert Engelkamp das aktuell über die Internetseite unserer Sektion mit, und ich informiere über unseren Emailverteiler Gruppe BEST darüber. Wer darin noch aufgenommen werden möchte, wende sich an mich!

Arnulf Wigand

### 13. Januar 2022 **Neujahrsempfang**

**19:30 Uhr** Astrid Volland, Heidi Mand, Silke Weißenfeld, Winfried Klug, Ulf Ponndorf, Arnulf Wigand

Hoffentlich lässt Corona das zu! Wir stoßen gemeinsam auf das neue Jahr an (mit und ohne Alkohol). Es gibt mit Sicherheit auch Einiges zum Schmunzeln und Lachen. Außerdem können wir Pläne für 2022 austauschen, vielleicht Gleichgesinnte für eine Tour finden. Ob bekannt oder noch unbekannt: jede/r ist herzlich willkommen.

**22. Januar 2022** **22 km-Wanderung:** „rund um Ahnatal“ Näheres: Siehe Wanderungen!

### 27. Januar 2022 **Theorie & Praxis für die Berge I : Fitness und Kondition**

**19:30 Uhr** Astrid, Winnie und Arnulf

Ohne Fitness, Ausdauer und Kondition sollten wir erst gar nicht in die Berge zum Wandern und Bergsteigen fahren und ohne sie macht unser Sport auch keinen Spaß. Wir gehen das Thema locker an. Dabei wollen wir mit Euch ins Gespräch kommen: wie trainiert Ihr, was tut Ihr für Eure Fitness, wie können wir uns hier vor Ort auf unsere Aktivitäten in den (höheren) Bergen vorbereiten? Und schätzen wir uns selbst richtig ein?! - Zum Kennenlernen oder Auffrischen zeigen und üben wir auch wieder einen Seilknoten wie auch an den folgenden Theorie & Praxis-Abenden.

### 10. Februar 2022 **Sizilien von der Nordostspitze bis Syrakus**

**19:30 Uhr** Winfried

Ein Vortrag von Winnie in Wort und Bild mit sizilianischer Musik. Er führt uns in Begleitung von Homer (trotzdem nach 4 Wochen wieder zu Hause) und Schiller zu Fuß von Messina zum Stretto, von dort über den Etna nach Catania und weiter bis Syracusa. In der Kornkammer der „Alten Griechen“ begegnen wir nicht nur der Scylla und den Stieren des Sonnengottes, sondern auch Natur und Kultur in den vom Tourismus weniger berührten Orten. Der April war dazu die geeignete Jahreszeit. Seid neugierig und schaut Euch Trinachia an!

**19./20. Februar 2022** **Theorie & Praxis für die Berge II : 1. Hilfe-Kurs** Siehe Ausbildungsprogramm!

### 24. Februar 2022 **Theorie & Praxis für die Berge III :Bewegungstechniken**

**19:30 Uhr** Arnulf

Dieses Angebot wendet sich sowohl an Anfänger\*innen, die lernen möchten, sich im Gebirge richtig zu bewegen, als auch an Fortgeschrittene, die unsicher (geworden) sind oder ihre Art, sich zu bewegen, überdenken wollen. Selbst Menschen, die schon viele Bergtouren hinter sich haben, machen Fehler beim Auf- oder Absteigen, die beispielsweise zu viel Kraft kosten oder sie ins Rutschen bringen. Gehen bergauf und bergab, in unterschiedlichem Gelände, bei verschiedener Witterung, mit oder ohne Hilfsmittel sind Thema. - Ein Knoten (weder im Hals noch im Taschentuch, sondern) mit dem Seil ist auch wieder angesagt.

**26. Februar 2022** **30 km-Wanderung:** „eine Rum-Wanderung“ Näheres: Siehe Wanderungen!

### 10. März 2022 **Theorie & Praxis für die Berge IV : Klettersteige**

**19:30 Uhr** Arnulf

Klettersteige sind weiter mega in. Es gibt immer mehr Klettersteigfreaks und immer wieder eine neue „via ferrata“ irgendwo in den niederen und höheren Bergen. Wir beobachten aber auch eine Zunahme von

Unfällen in diesen Steigen und von sogenannten „Blockierungen“: Leute bleiben im Steig „hängen“, psychisch und physisch fix und fertig, wissen nicht mehr vor und zurück und müssen von der Bergrettung dann herausgeholt werden. Wir wollen uns daher mit Ausrüstung, Technik und Durchführung dieses Sports beschäftigen und geben Tipps. Bilder von Klettersteigen gibt es auch zu sehen.  
Ich werde an dem Abend Termine mit denen ausmachen, die das Klettersteiggehen in unserem Vereins- und Kletterzentrum praktisch kennenlernen und üben wollen.

**24. März 2022                    Auf den Spuren der Natur in einem Nationalpark der Slowakei**  
**19.30 Uhr                    Heidi Mand**

Heidi war im Nationalpark Malá Fatra, im Norden der Slowakei (unweit der Hohen Tatra) unterwegs. Ihre Gruppe wurde von einem einheimischen Guide geführt, der ihnen nicht nur die herrliche Landschaft und Spuren von Bär, Luchs und Wolf zeigte, sondern auch am Lagerfeuer für das leibliche Wohl mit Produkten (u.a. Wein, Käse) ortsansässiger Bauern sorgte. Sie nimmt uns mit ihren Bildern und ganz persönlichen Eindrücken mit in dieses vielen von uns unbekanntes Land. - Der ursprünglich geplante Termin für diesen Abend fiel im Vorjahr wegen Corona aus.

**26. März 2022                    30 km-Wanderung:** „Auf und Ab am Meißner“    Näheres: Siehe Wanderungen!

**09. April 2022                    30 km-Wanderung:** „von Fritzlär aus...“

**14. April 2022                    Gruppenabend** fällt auf den Gründonnerstag und damit aus.

**23. April 2022                    22 km-Wanderung:** „auf historischen Pfaden“

**28. April 2022                    Theorie & Praxis für die Berge V : Wetterkunde**

**01. Mai 2022                    22 km-Wanderung:** traditionell am 1. Mai mit Heidi

**12. Mai 2022                    Theorie & Praxis für die Berge VI: Ausrüstung**

**22. Mai 2022                    30 km-Wanderung**

**26. Mai 2022                    fällt wegen Feiertag Christi Himmelfahrt aus.**

Unsere Langstreckenwanderungen -„**nicht nur 30 km sind unsere Marke**“- sind unter der Rubrik „Wanderungen“ zu finden. Wir bieten nämlich auch 20 km-, 35 km- und 50 km-Wanderungen an!

**Ansprechpartner:            Arnulf Wigand** Tel.: 05 61 / 3 10 93 52