

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 **Corona** halten wir uns an die aktuellen Verhaltensregeln und haben bei unseren Treffen stets eine Maske dabei. Beim Wandern rät auch der DAV noch, Maske und Desinfektionsmittel dabeizuhaben!

Sollten geplante 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 der Gruppe BEST darüber. Arnulf Wigand

07. Januar 2023 **Kasselsteig I: Herkules - Mönchehof, ca. 32 km** Näheres: Siehe Wanderungen!

12. Januar 2023 **Neujahrsempfang**
19:30 Uhr Winfried Klug, Wolfgang Otto, Ulf Ponndorf, Silke Ponndorf-Rothe, Arnulf Wigand

Möge Corona nicht wieder zuschlagen! Denn wir wollen gemeinsam auf das neue Jahr anstoßen (mit und ohne Alkohol). Es gibt mit Sicherheit auch Einiges zum Schmunzeln und Lachen. Außerdem können wir Pläne für 2023 austauschen, vielleicht Gleichgesinnte für eine Tour finden. Ob bekannt oder noch unbekannt: jede/r ist herzlich willkommen.

26. Januar 2023 **Theorie & Praxis für die Berge I : Fitness und Kondition**
19:30 Uhr Astrid Volland, Winni 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?!

09. Februar 2023 **Der Mezzogiorno von Barletta bis Reggio di Calabria**
19:30 Uhr Winfried

Ein Vortrag in Wort und Bild mit der Tarantella als musikalische Begleitung. Winfried führt uns vom nördlichen Apulien durch die Basilikata und Calabrien an die Südspitze des „Stiefels“, begleitet dieses Mal von Briganten und Friedrich dem Zweiten. Auch Odysseus treffen wir wieder. Genießen wir Natur und Kultur Süditaliens! Kommt mit in die Sonne des Südens!

23. Februar 2023 **Theorie & Praxis für die Berge II :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.

25. Februar 2023 **Kasselsteig II: Mönchehof - Landwehrhagen, ca. 25 km** Näheres: Siehe Wanderungen!

04. März 2023 **Kasselsteig III von Landwehrhagen nach Niederkaufungen, knapp 30 km**
Näheres: Siehe Wanderungen!

09. März 2023 **Robert Seethaler: Ein ganzes Leben** - Vorstellung eines Romans, der in einem abgelegenen Alpental spielt
19:30 Uhr Hansgeorg Kling

Mit vier Jahren kommt Andreas Egger in das abgelegene Alpental, mit 79 stirbt er dort. Dazwischen gibt es verschiedene Schicksalsschläge für ihn, aber auch kleine Freuden. Zeitweise ist er als Bergführer tätig, das Tal wandelt sich hin zum Ski-Tourismus. Vor allem aber geht es um das Zueinander der Menschen und um ihr Leben mit der Natur. Das alles wird faszinierend geschildert. Hansgeorg stellt uns diese Geschichte vor.

23. März 2023 **Theorie & Praxis für die Berge III : Klettersteige**
19:30 Uhr Arnulf

Klettersteige sind noch 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.

- | | | |
|-----------------------|--|-----------------------------|
| 25. März 2023 | 35 km-Wanderung „Heimkehr“ | Näheres: Siehe Wanderungen! |
| 26. März 2023 | Naturkundliche Wanderung „Ederauen“: | Näheres: Siehe Wanderungen! |
| 13. April 2023 | Alpenflora mit Kurt Weising | |
| 15. April 2023 | Kasselsteig IV: Niederkaufungen - Wellerode, ca. 16 km | |
| 27. April 2023 | Theorie & Praxis für die Berge IV : Umweltverträgliches Bergsteigen | |
| 29. April 2023 | 50km-Wanderung | |
| 01. Mai 2023 | 20 km-Wanderung: traditionell am 1. Mai mit Heidi | |

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