
Solingen alpin

1/2025

48. Jahrgang
Dezember 2024



Solingen alpin

Mitteilungen der Sektion Solingen des Deutschen Alpenvereins (DAV) e.V.
 Stresemannstr. 17, 42719 Solingen, info@solingen-alpin.de
 Geschäftszeit: Mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr, Tel. 22 66 51 65 (nur dann besetzt)
 Der Bezugspreis ist im Jahresbeitrag enthalten.

Satz/Druck: LGS Druck+Medien, Leonhard Grethlein, Solingen,
 Tel. 4 62 33, www.grethlein.de, Gedruckt auf 100% Recycling Papier

1. **Vorsitzender:** Hans-Joachim Dorsch, 42655 Solingen, Tel. 0212 - 20 56 63

2. **Vorsitzender:** Christian Offermann, 42699 Solingen, Tel. 0173 - 2 91 92 51

Schatzmeister:
 Marvin Karstieß, 42697 Solingen, marvin.karstiess@solingen-alpin.de

Schriftführer: Stefan Wagner, 42699 Solingen

Jugendreferent: Tom Schölpert, tom.schoelpert@solingen-alpin.de

Beisitzer:
 Katrin Bongard
 Uwe Drath
 Michael Vogel

Wanderwart: Werner Lindenberg, 42659 Solingen, Tel. 0212 - 4 26 26

Senioren 60plus: Werner Lindenberg, 42659 Solingen, Tel. 0212 - 4 26 26

Ausbildungsreferent: N.N.

Hochtouren: Wolfhard Schwarz, 42699 Solingen, Tel. 0212 - 20 09 20

Skiwart: Alexander Schiller, 42349 Wuppertal, Tel. 0202 - 75 85 55 42

Kletterwart: N.N.

Naturschutzreferent: N.N.

Familienbeauftragte: N.N.

Klimaschutzbeauftragter: Michael Vogel, 42659 Solingen

Vortragswart: Stefan Wagner, 42699 Solingen, Tel. 6 11 64

Bankverbindung: Stadt-Sparkasse Solingen, IBAN: DE23 3425 0000 0000 2053 51

Titelbild: Spaltenlabyrinth Persgletscher/Piz Palü, Foto: M.Kärle

Redaktionsschluss für Heft 2/2025 ist der 4. Mai 2025

Nach diesem Termin eingehende Berichte und Fotos können leider nicht mehr berücksichtigt werden und erscheinen unter Umständen erst in der folgenden Ausgabe. Wir behalten uns außerdem vor, lange Texte selbst zu kürzen oder an den Autor zur Kürzung zurück zu geben.

Die Berichte, Termin- und Gruppeninformation spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

Redaktion:

Stefan Wagner, Uferstr. 59a, 42699 Solingen, Tel.: 0212 - 6 11 64
 Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, Tel.: 0212 - 71 48 7

Email-Adresse der Redaktion: redaktion@solingen-alpin.de
 Bitte alle Zusendungen für das Heft nur an diese Email-Adresse.

Inhalt

Grußwort + Leinwand Dolomiten 3

Berichte

Manderscheid 4

Bernina 6

Berner Alpen 9

Dolomiten 12

Sektion aktuell

Beitragsstruktur + Anmeldeformular 15

Jugendgruppe JDAV

Jugendgruppe + Jugendvollversammlung 16

Bericht 17

Jubilare / Radlergruppe 60plus

18

Kondiwanderungen / Spieletreff

19

Wandergruppe

Wanderprogramm 1. Halbjahr 2025 20

Gruppenabende für Wanderer 22

Klettern / DAV-Kletterschein / Hochtourengruppe

23

Klingenpfad

Klingenpfad komplett 24

Akute Belastung

Traumatische Ereignisse am Berg 26

Langstreckenwanderungen

Langstreckenwandergruppe (LSW) 28

Buchbesprechungen

Sizilien 29

Bayerischer Wald 29

Hochtourengruppe

Ausbildungsangebote und Termine 30



Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde,

ein weiteres ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist an der Zeit, auf die vergangenen Monate zurückzuschauen und einen Ausblick auf das kommende Jahr zu wagen.

Das Jahr war geprägt von extremen Wetterlagen, die uns einmal mehr die Auswirkungen des Klimawandels vor Augen geführt haben. Trotz der Widrigkeiten konnten unsere Sektionsmitglieder*innen viele erfolgreiche Bergtouren und Wanderungen durchführen. Hier möchte ich u.a. auf die Wanderung auf dem Klingenpfad hinweisen, die trotz teilweise ergiebigen Regens durch alle Teilnehmer*innen erfolgreich

durchgeführt wurde.

Für das kommende Jahr werden wir unsere Bemühungen im Bereich des Klima- und Naturschutz fortsetzen, indem wir für unseren Pereskotten in Abstimmung mit der städtischen Naturschutzbehörde ein Konzept erstellen werden, dass den ökologischen Zustand des Naturdenkmals verbessert und gleichzeitig sicherstellt, dass dort entsprechende Kletterkurse abgehalten werden können.

Im November '24 fand die Jahreshauptversammlung des DAV in Würzburg statt. Als ein zentrales Thema der Versammlung wird die weitere Digitalisierung im Deut-

schen Alpenverein erörtert werden. Insbesondere freue ich mich Euch mitteilen zu können, dass wir in unserer Sektion wieder einen Jugendreferenten: Tom Schölpert haben, der in den Bereich der Jugend neue Ideen einbringen wird.

Der Vorstand wünscht Euch und Euren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest in Freude, Frieden und Harmonie und ein erfolgreiches neues Jahr voller Gesundheit und schöner Erlebnisse in der Natur.

Herzliche Grüße

Hans Dorsch

1. Vorsitzender der Sektion Solingen im Deutschen Alpenverein e.V.

Das Programm der Vortragsreihe 2025

Mittwoch, den 12.02.2025 19:30 Uhr

Referent: Stephan Schulz

3D Vortrag Dolomiten

Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen Stephan Schulz zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Er bestieg den Ortler, folgte einer riesigen Karawane von Schafen über den Alpenhauptkamm und nahm an der größten Pilgerfahrt im Alpenraum teil. In den senkrechten Wänden der Dolomiten lockten ihn mehrtägige verwegene Klettersteig-Abenteuer sowie Genußrouten an den Vajolettürmen oder den Drei Zinnen. Und mit Schneeschuhen erkundete er die unberührte Winternatur.



Per Drohne, Flugzeug, Gleitschirm und Heißluftballon fotografierte er diese Traumberge auch aus der Luft. Außerdem begeisterten ihn immer die funkelnden Sternennächte in denen die Milchstraße über den Bergen erstrahlt.

Er erlebte heidnische Winterbräuche und lernte auf seiner Reise einige skurrile Zeitgenossen kennen: Da ist Martha, die sich als die letzte Hexe vom Schlern ausgibt oder Kurt, der das ganze Jahr draußen in seinem originellen Biotop als Ausstei-



ger lebt. Tauchen Sie ein in einen überwältigenden 3D-Bilderrausch – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

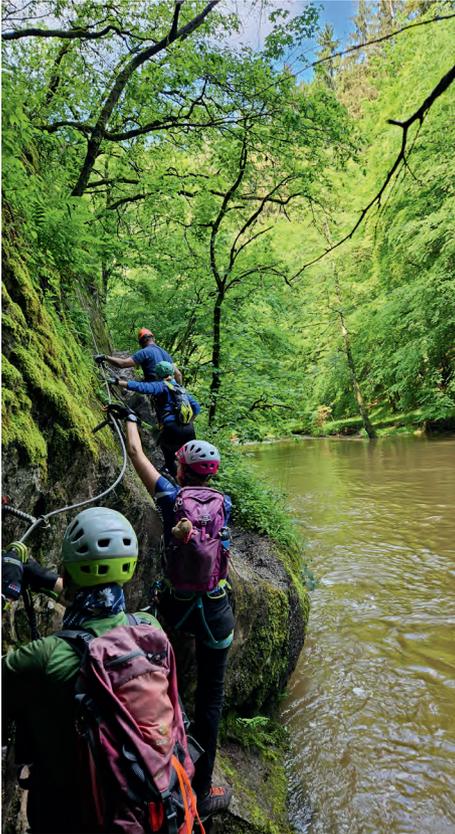
Veranstaltungsort: Pfarrsaal, Gemeinde Liebfrauen, Wiefeldicker Straße 1-3, 42699 Solingen

Eintrittspreise: Abendkasse: 20,-- € und 15,-- € ermäßigt. VVK: 15,-- € und 10,-- € ermäßigt.

Wander- und Klettersteigwochenende vom 18. – 20.05.24 in Manderscheid

Text: Kerstin Meyer

Fotos 1-3: Kerstin Meyer, Foto 4: Anke Steinfeld



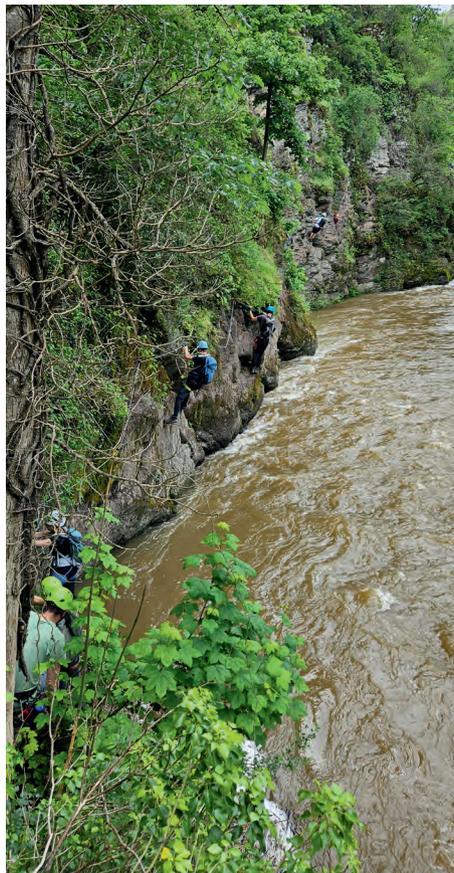
Unsere Hochtourengruppe läuft nicht ständig auf Hochtouren, sondern unternimmt auch Wander- und Kletterausflüge in die nähere und manchmal auch weitere Umgebung. Dieses Mal gab es noch vor der Klettersteigtour im Grödnertal eine Einstimmung im nahe gelegenen Manderscheid/Eifel.

Das Wetter präsentierte sich den 16 Teilnehmern wie immer bisher wechselhaft. Am ersten Tag blieb das Wetter weitestgehend trocken, als wir über den Vulkanweg und entlang der Lieser zu den Dauner Maaren wanderten (21 km).

Am zweiten Tag, an dem wir eigentlich den Klettersteig angehen wollten, trauten wir uns nur wandernd in seine Umgebung, da das Wetter instabil war. Unsere Runde von 22 km führte uns über Laufeld und Oberöfflingen über den Lieserpfad nach Manderscheid. Nach einer kurzen Pause im Ort kam dann das angekündigte Unwetter mit Platzregen und Gewitter, bei dem wir das Wasser in den Schuhen stehen hatten. Gute Entscheidung heute nicht zu klettern! Die Klettersteiggeher auf der schmalen Hänge-

brücke kurz vor dem Ende des letzten Teils sahen von weitem nicht sehr glücklich aus...

Am letzten Tag aber schien endlich für längere Zeit die Sonne. Obwohl der Klettersteig noch tüchtig nass und der Wasserstand der Lieser sehr hoch war, machten wir uns mit 11 Leuten auf den Weg. Schon der erste von drei Teilen war nicht das, was man im Mittelgebirge erwarten würde. Die B/C-Stellen waren durch die Nässe noch schwieriger/rutschiger. Viel langsamer als erwartet arbeiteten wir uns durch den ersten Teil. Danach war klar, auf den zweiten, recht kurzen Teil, (aber mit C-Stelle) würden nicht mehr alle mitkommen.



In den letzten Teil sind wir dann nur noch zu viert eingestiegen und haben uns tapfer durchgekämpft. Es gab einige D-Stellen und vor allem die Querungen wären ohne die Rastschlinge für mich viel zu kraftraubend gewesen. So oder so hielt das Schild zu Beginn der letzten Etappe, was es versprach: „Armkraft und Kondition für mindestens 1,5 Stunden werden aufgrund ausgesetzter und überhängender Passagen benötigt.“

Definitiv ist der Klettersteig Manderscheid eine Reise wert: Er hat wirklich alpinen Charakter, aber ist



nicht zu unterschätzen. Am besten bei trockenem Wetter genießen!

Zum Glück kam an diesem Pfingst- wochenende auch das leibliche Wohl und das gesellige Beisam- mensein nicht zu kurz: Im Gasthaus Schürmann in Üdersdorf wurden wir nicht nur beim Frühstück, son- dern auch beim sonntäglichen Grill-



dern ebenso wegen der rustikal- freundlichen Kellnerin mit durch- dringendem Eifeler Organ...

Alles in allem: ein rundes Wochen- ende, bei dem jeder auf seine Kosten kam!

abend von unseren holländischen Gastgebern bestens gepflegt. Der Dia-Abend mit alten Bildern ver- gangener Touren ließ nostalgische Gefühle aufkommen. Unser Abend- essen am Samstag in der „Land- küche“ in Daun wird uns nicht nur wegen der regionalen, feinen Spei- sen in Erinnerung bleiben, son-



Kontakt:
Tel.: 0212 - 31 52 13
Email: info@immobilien-emrich.de

„Stairway to Heaven“ - Eine Hochtour durch die Berninagruppe (08. - 11.08.24)

Text: Wolfhard Schwarz

Fotos 1-3, 5-6: Wolfhard Schwarz, Foto 4: M. Kärle

Rockfans denken bei dieser Überschrift zuerst an den Klassiker von Led Zeppelin und dies zu Recht, denn in gewisser Weise verkörpert dieser epische Song mit seiner majestätischen Ruhe aber auch seiner dröhnenden Kraft die Essenz des Bergsteigens: Ein ruhig-getragenes Vorspiel, das mit kurzen Spitzen zunehmend an Spannung gewinnt - bis zum triumphalen Höhepunkt.

höchste Punkt der Ostalpen. Der Aufstieg zum Piz Bernina über die „Himmelsleiter“ des Biancograts ist unter Bergsteigern schon lange Kult: Ein geschwungener weißer Firngrat mit bis zu 45° Steilheit, die Ideallinie für eine Hochtour durch diesen „Festsaal der Alpen“.

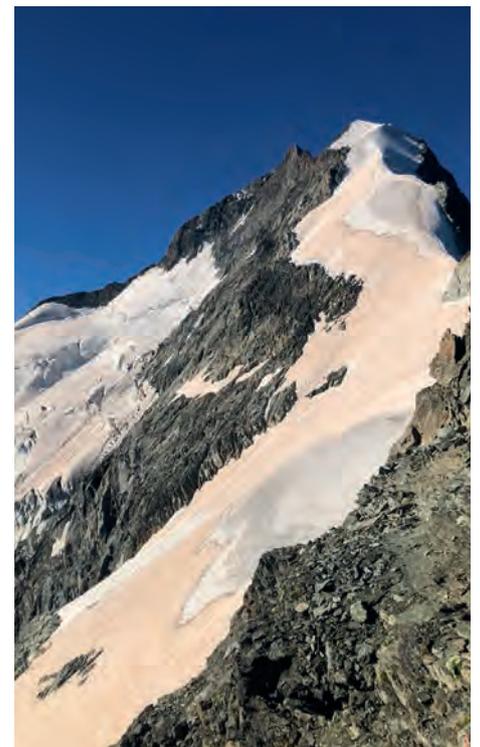
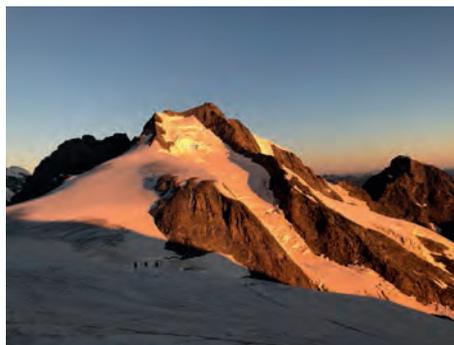
Tag 1:

Meine Tour begann am frühen Nachmittag am Parkplatz der

Diavolezza-Bahn, knapp 10 km hinter Pontresina. Zunächst ging es mit dem Zug zur Bahnstation Morteratsch. Hier beginnt der Zustieg zur Bovalhütte (2.494 m) über einen wunderschönen Wanderweg. Man steigt zunächst durch dichten Bergwald auf, der allmählich in alpine Matten übergeht und erreicht nach ca. zwei Stunden und 600 hm die Hütte. Hier, am Fuße des Piz Morteratsch (3.751 m), bezogen wir Quartier. Der Blick von der Hüttenterrasse über die Gletscherwelt der Bernina war traumhaft und ließ uns die Aufgabe für den nächsten Tag bereits einsehen.



Mein Ziel war die Berninagruppe in den Bündner Alpen, die eine der fantastischsten Bergwelten bietet, die wir in den Alpen (noch) finden können. Der Hauptkamm ist nur gut zehn Kilometer lang und genau in der Mitte befindet sich mit dem Piz Bernina der höchste Gipfel der Gruppe und gleichzeitig der



Tag 2:

Nach spärlichem „Thermo-Frühstück“ um 4:00 Uhr machten wir uns um 4:30 Uhr auf. Während die Teilnehmer*innen diverser Wandergruppen noch selig schlummerten, stiegen wir im Schein unserer Stirnlampen den steilen Hang des Piz Morteratsch hinauf. Der Schotter wich immer mehr den Felsen und wir erreichten in leichter Kletterei die Bovalscharte. Von hier aus ging es über den Gletscher und eine steile Flanke (40°) hinauf zum Rücken des Piz Morteratsch. Dem Rücken folgend, erreichen wir bei genialer Aussicht den Gipfel. Was für ein Panorama, eine atemberaubende Aussicht auf das Bernina-Massiv! Das Gefühl der Erhabenheit auf diesem Gipfel erinnerte an die ersten, sanften Gitarrenklänge von "Stairway to Heaven", die einen auf eine Reise



ins Unbekannte mitnehmen.

Die Abstiegsroute führte uns ein Stück Richtung Bovalscharte zurück und verlief dann Richtung Westen über die Reste des Tschierva-Gletschers und Moränenschotter zur gemütlichen Tschierva-Hütte (2.835 m). Bei guter Aussicht genossen wir bei Radler und Röstli unseren ersten Gipfelerfolg. Die Zeit bis zum Abendessen diente dann der Erholung bzw. der Vorbereitung für den nächsten Tag.

Tag 3:

Der nächste Morgen brach noch früher an. Frühstück um 3:00 Uhr, denn der Aufstieg über den Biancogrät auf den Piz Bernina (4.049 m) stand bevor, 1.600 hm waren zu bewältigen. Dieser Abschnitt der Tour ist berüchtigt für seine anspruchsvollen Kletterpassagen und seine exponierte Lage. Der Biancogrät ist immer noch einer der schönsten Firngrate der Alpen und das Herzstück dieser Tour. Das Klettern auf dem schmalen Grät erfordert stets höchste Konzentration und setzt technisches Können voraus. Jeder Schritt auf dem messerscharfen Grät scheint weiter in den Himmel zu führen - ein majestätischer Berg verlangt nach einer majestätischen Route!

Von der Hütte aus stiegen wir im Dunkeln hinauf zur Prievlusascharte auf 3.430 m. Kletterei bis zum III. Grad forderte uns, bevor wir die „Himmelsleiter“ des Biancogrates, erreichten. Wir stiegen auf der immer steiler werdenden Gratschneide unter Einsatz unseres

Pickels und der Frontalzacken unserer Steigeisen mit brennenden Waden dem Himmel entgegen, bis hinauf zum Piz Bianco auf 3.995 m. Nun ging es weiter über den Felsgrat hinab in die Berninascharte, ein weiterer Gratturm war im III. Grad zu überklettern und an einigen Stellen seilten wir uns ab. Über die letzten Felsen stiegen wir in ausgesetzter Kletterei auf den Gipfel. Endlich



oben! Der höchste Punkt der Ostalpen war erreicht, was für ein genialer Moment nach all den Strapazen. Ein Gefühl von Triumph und Demut stellte sich ein. Die Welt lag uns zu Füßen, und ein intensives Gefühl der Freiheit erinnerte mich an den kraftvollen Höhepunkt von Led Zeppelins Meisterwerk.

Der Abstieg erfolgte über den Spallagrät. Eine Felsstufe wurde abklettern bzw. abseilend über-

wunden, weiter ging es über Firn und Eis hinab zur Hütte. Müde, aber glücklich, waren wir nach 10 Stunden an unserem Ziel, dem Refugio Marco e Rosa (3.609 m). Mit Radler hielten wir uns jetzt nicht mehr auf sondern stießen direkt mit ein, zwei Bier auf unseren Gipfelerfolg an und ruhten uns bis zum Abendessen aus.

Tag 4:

Am letzten Tourentag stand der Piz Palü (3.900 m) auf dem Programm, ein weiterer ikonischer Gipfel der Berninagruppe. Wir starteten im Morgengrauen um 5:30 Uhr. Der Aufstieg zum Piz Palü ist zwar technisch weniger anspruchsvoll als der Biancograt, jedoch verlangte uns die Müdigkeit der vorangegangenen Tage einiges ab.

Über die berühmte Bellavista-Terrasse durch ein Gewirr aus Spal-

ten ging es hinüber zum Westgipfel des Piz Palü, dem Piz Spinass, über dessen Grat erreichten wir den Westgipfel in leichter Kletterei. Weiter ging es über den Firngrat und Schneerücken hinüber zum Hauptgipfel. Die Aussicht war wieder atemberaubend.

Der weitere Weg zum Ostgipfel wurde noch einmal zu einem uneingeschränkten Fest der Sinne. Weit auskragende Wechten, eine schmale Firnschneide – wie eine Hängebrücke. Wir genossen diesen besonderen und letzten Gipfelmoment unserer Tour. Dann stiegen wir über zum Teil steile Firnhänge und große Spalten durch das Spaltenlabyrinth des Persgletschers (*Titelbild) hinab zur Diavolezza-Bergstation.

Dort angekommen genossen wir auf der Sonnenterrasse ein letzte

Mals den Ausblick auf den Piz Palü und die umliegende Bergwelt, der zu einem Rückblick auf die gesamte Tour wurde. Gedanken überwältigten uns und schufen bleibende Erinnerungen, bevor es mit der Bahn zurück ins Tal ging.

Fazit:

Es gibt Momente, die einem die Erhabenheit und die geballte Energie der Berge fühlen lassen. Meine Tour durch die Berninagruppe war genau so ein Erlebnis und glich einer Reise von der stillen Kontemplation bis zum triumphalen Höhepunkt. Jeder Gipfel war wie ein neuer Abschnitt in Led Zeppelins "Stairway to Heaven". Am Ende der Tour fühlte ich mich, als hätte ich tatsächlich eine Treppe in den Himmel erklommen und – um einen weiteren Songtitel von Led Zeppelin zu zitieren: „Ramble On!“



Tourenbericht „Vom Jungfrauoch zum Oberaarsee“ (31.07.-07.08.24)

Text: Arnim Robota

Der größte Teil der „Expedition“ traf sich bereits am Abend des 30.7. nach einer Akklimatisierungswoche am Sellajoch in der Jugendherberge Interlaken: Anke, Arnim, Ioana, Kerstin, Peter, Wolfhard. Nach einem ausgiebigen Spaziergang durch das mit Touristen überschwemmte Interlaken begaben wir uns im 10-Stockbettzimmer zur Nachtruhe, wo wir kurz vorm Einschlafen noch Andreas begrüßen konnten.

Am 31. ging es los. Auf dem Parkplatz Interlaken/Wilderswil, wo wir unsere Autos für die kommende Woche abstellten, trafen wir dann die letzten zwei Teilnehmer unserer Hochtour, Christian und Rico. Vom Parkplatz aus ging es zum Bahnhof, wo wir mit dem Zug nach Grindelwald fuhren, dann weiter mit der Kabinenbahn „Eiger-Express“, Umsteigen und Fahrt mit der Jungfrauobahn durch die Eiger-Nordwand bis zur höchsten Eisenbahnstation Europas auf dem Jungfrauoch (3.454 m). Kein ganz billiges Vergnügen, aber mit grandiosen Aussichten auf Eiger-Nordwand, Eigergletscher und Jungfrau gespickt. Willkommen auf Europas Rummelplatz! Über 2 Stunden nahmen wir uns Zeit die Attraktionen wie die „Eishöhle“ zu besichtigen, die Aussicht auf dem Plateau zu genießen und Fotos zu schießen. Kurz vor 15:00 Uhr kündigte sich eine Verschlechterung des Wetters an, so dass wir uns auf den gut präparierten Weg zur



Foto: Arnim Robota

Mönchsjoche machten. Viel mehr Zeit hätten wir uns nicht nehmen können, weil es kurz nach Ankunft in der Hütte anfang zu regnen. So nutzten wir die Zeit uns in unserem Zimmer einzurichten und bei einem Bier zusammensitzen.

Für den nächsten Tag war die Überschreitung des Walcherhorns (3.692 m) über Nordwestgrat bzw. Südostflanke geplant. Die Wetterprognose verhieß bis zum Mittag akzeptable Bedingungen, was sich leider nicht bestätigte, so dass wir noch auf dem Gletscher bei Regen- und einsetzendem Schneefall nach ca. 1 Stunde den Entschluss fassten umzukehren. Den Rest des Tages verbrachten wir auf der Mönchsjoche. Apropos Hütte: Die Mönchsjoche ist relativ frisch renoviert, allerdings

besteht an ein paar Stellen Optimierungsbedarf: So war für die Körperhygiene lediglich ein Wasserhahn zu benutzen, aus dem das Nass nur in einem schmalen Rinnsal lief, der Waschaum wurde grundsätzlich erst ab 18:00 Uhr geöffnet und das Frühstück war eher spartanisch.

Am 2.8. war ein erstes Highlight geplant – die Besteigung des Mönchs (4.107 m). Aufstehen 5:00 Uhr, Frühstück und Anlegen der Ausrüstung. Wir kamen nach einigen Verzögerungen doch erst gegen 6:15 Uhr auf den Gletscher. In der Nacht hatte es geschneit und es war auch weiterhin sehr stürmisch. Allerdings konnten wir uns früh an dem Sonnenaufgang mit vielen, schnell durchziehenden Wolken erfreuen. Nach einer kurzen Gletscherpassage begann der Auf-

stieg über den Südostgrat (Normalroute) direkt mit Kletterei im Schwierigkeitsgrad 3 bis 4. Zunächst mit Hilfe von Eisenklammern im Fels über eine Steilstufe, über die uns Wolfhard sichern musste. So ging es bergauf, die Steigeisen mussten an den Füßen bleiben und das Wetter verschlechterte sich immer weiter. Die Wolken zogen in den Berg, die Sicht wurde schlechter und bei weiterhin starkem Wind begann es zu schneien. Ungefähr 150 hm unter dem Gipfel haben wir gemeinsam die Entscheidung getroffen, nicht weiter aufzusteigen und umzudrehen. Dass dies die richtige Entscheidung war, wurde durch zwei Stürze bestätigt, die zum Glück glimpflich abgingen. Wir waren wirklich froh, wieder in der Hütte zu sein.



Foto: Arnim Robota

Für den Samstag war der Übergang zur Finsteraarhornhütte geplant. In zwei Seilschaften liefen wir zuerst wieder zum Jungfraujoch, wobei die Sicht durch die tiefliegenden Wolken stark eingeschränkt war. Deshalb war es nicht einfach den Weg über den Jungfrau firn in Richtung Konkordiaplatz zu finden. Glücklicherweise verzogen sich die



Foto: Arnim Robota

tiefliegenden Wolken, so dass die Sicht immer besser wurde. Der Firn war noch recht griffig, weiter unten am Konkordiaplatz dominierte aperes Eis, so dass Spalten gut erkennbar waren. Gegen 10:00 Uhr konnten wir eine Pause am Konkordiaplatz machen. Das Wetter hatte sich mittlerweile deutlich verbessert. Der Konkordiaplatz auf einer Höhe von 2.700 m stellt den Zusammenfluss von 3 Gletscherströmen dar, die sich zum großen Aletschgletscher vereinen. Welch ein grandioser Blick mit der Jungfrau im Norden bis zum Strahlhorn im Süden! Gut zu erkennen war die Konkordiahütte mit ihrer Zustiegstreppe, die jedes Jahr verlängert werden muss.

Aber wir hatten erst die Hälfte der Tour hinter uns. Der folgende Aufstieg über den Grüneggfirn mit ca. 500 hm sollte uns noch fordern. Auf der Grünhornlücke bei 3.200 m angekommen, konnten wir dann unser Ziel, die Finsteraarhornhütte jenseits des Fieschergletschers erkennen. Die verbleibende Stunde bis zur Hütte war

dann leichter zu absolvieren. Allerdings war der Zustieg zur Hütte vom Fieschergletscher über weitere 100 hm noch einmal eine Herausforderung. Oben angekommen konnten wir uns endlich mit einem Radler belohnen. Mit ca. 10h und 16 km Wegstrecke mit vollem Gepäck und Steigeisen unter den Füßen war dieser Übergang die körperlich anstrengendste Etappe unserer Hochtour.

Den alpinistischen Höhepunkt der Hochtour sollte der Sonntag bringen – die Besteigung des Finsteraarhorns, mit 4274 m der höchste Gipfel der Berner Alpen. Allerdings war die Teilnehmerzahl für das Bergabenteuer bereits im Vorfeld zusammengeschmolzen. Peter und Arnim hatten sich entschlossen, den Tag als Ruhetag auf der Hütte zu verbringen, Anke, Andreas, Ioana und Kerstin wollten bis zum Hügisattel (4.088 m) aufsteigen und Christian, Rico und Wolfhard würden den Aufstieg bis zum Gipfel vornehmen. Leider lohnte sich das frühe Aufstehen um 4:00 Uhr nicht,

weil der kraftraubende Aufstieg vor dem Hügisattel abgebrochen wurde. Vielleicht war der Übergang zur Finsteraarhornhütte am Tag vorher doch zu anstrengend gewesen. So konnten wir uns einen Ruhetag auf der Hütte bei strahlendem Sonnenschein mit Blick auf das Panorama der Berner Alpen über den gesamten Tag gönnen.



Foto: Anke Steinfeld

Der Übergang zur Oberaarjochhütte war für Montag geplant. Dazu musste wir auf dem Fiescher-gletscher um Finsteraarhorn und Finsteraarhorn herumlaufen. Dazu wurde bis zum Gamligletscher bis auf 2.700 m abgestiegen, um dann wieder zum Oberaarjoch über 500 hm aufzusteigen. Es war nicht ganz einfach den Weg über den Gletscher zum Oberaarjoch zu finden, so dass wir froh waren die Oberaarjochhütte

zu sehen, die wie ein Adlerhorst am Massiv des Oberaarhorns klebte. Der Zustieg zur Hütte erfolgte über eine Stahlleiter und eine Steinschlagschutzgalerie. Oben angekommen wurden wir bereits durch die Hüttenwirtin mit einem gut gekühlten Radler begrüßt. Auf Grund des guten Wetters bei wolkenlosem Himmel und der grandiosen Fernsicht konnten wir einen herrlichen Sonnenuntergang und am nächsten Morgen einen wunderbaren Sonnenaufgang genießen, im Süden waren Walliser Alpen mit dem Matterhorn zu sehen, im Westen dominierte das Finsteraarhorn und im Osten schweifte der Blick über die Bergketten des Engadin.



Foto: Ioana Tescoveanu (Gruppe) von links nach rechts: Ioana, Christian, Andreas, Anke, Rico, Wolfhard, Peter, Kerstin, Arnim

Am letzten Tourentag, sollten wir noch unser gemeinsames Gipfelerlebnis bekommen. Nach einem guten und reichlichen Frühstück nahmen wir mit leichtem Gepäck den Aufstieg zum Oberaarhorn (3.629 m) in Angriff. Der Aufstieg bestand größtenteils aus leichter Blockklettere mit einem größeren Altschneefeld kurz unterm Gipfel. Am Gipfelkreuz konnten wir den herrlichen Rundumblick genießen. Dieser Gipfelmoment war sicherlich der Höhepunkt auf der gesamten

Tour und entschädigte uns für die Strapazen und den Frust über abgebrochene Gipfeltouren.

Nach einem längeren Gipfelaufenthalt auf dem Oberaarhorn und Rückkehr zur Hütte, wo unser restliches Gepäck noch auf uns wartete, machten wir uns auf den Abstieg zum Oberaarsee, an dessen Ende im Berggasthof Oberaar unsere letzte Übernachtung geplant war. Der Abstieg über den Oberaar-gletscher und den daran anschließenden Wanderweg entlang des Oberaarsees bis zur Staumauer war unschwierig, zog sich aber in die Länge, so dass wir froh waren, am Etappenziel einige Kaltgeträn-

ke zu erhalten und - nach einer Woche - auch eine Dusche in Anspruch nehmen konnten. Am nächsten ging es zurück mit Postbus und Bahn nach Interlaken, wo wir uns verabschiedeten und in unseren Autos die Rück- oder Weiterreise vornahmen. Auch wenn wir diesmal

keinen 4000er besteigen konnten, denke ich, dass unsere diesjährige Hochtour wieder ein großer Erfolg war und die Teilnahme von keinem bereit wurde. Am wichtigsten war aber, dass trotz teils widriger Bedingungen kein ernsthafter Unfall passiert ist und wir alle gesund nach Hause zurückkehren konnten. Besonderer Dank gilt unserem Wolfhard, der wieder die gesamte Planung und Organisation schulterte und der auch die Sicherung der Gruppe am Berg übernahm.

Klettersteigwoche in den Dolomiten

Text: Kerstin Meyer

Foto 1: Kerstin Meyer,

Fotos 2-6: Anke Steinfeld

Starring: Wolfhard, unser Super-Guide und Tourenplaner, Peter, Eberhard, Arnim & Elke, Ioana, Anke, Jürgen und Kerstin.

Am Dienstagabend des 23. Juli 2024 trafen wir in unserer Luxus-Unterkunft, dem Rifugio Carlo Valentini am Passo Sella auf 2.218 m Höhe ein. Ohne mühsamen Zustieg konnten wir diesmal entspannt bis vor die Haustüre fahren und unsere Autos auf dem hauseigenen Park-



platz abstellen. Dann ging es an die Zimmerverteilung. Jürgen hatte das große Los gezogen – er durfte sich mit drei Frauen das Zimmer teilen. Allerdings war seine eigene auch dabei! Zum Running-Gag wurde der Spruch: Was in der (Nr.) 11 passiert, bleibt in der 11! Definitiv gibt es jetzt einen Frauen-Versteher mehr auf der Welt...

Am nächsten Morgen stand der Furcela-de-Saslonch-Klettersteig als



gemütlicher Einstieg an. Da dieser wirklich gut machbar war, speckten wir noch die halbe Langkofel-Umrandung an. Von der Toni-Demetz-Hütte, wo der Klettersteig endete, versuchten wir schnell wegzukommen, weil diese der Knotenpunkt für viele Touristen war. Tja, wo es schön ist, ist's auch oft voll.

Am Donnerstag fuhren wir zeitig mit der kleinen Standseilbahn in die Langkofelscharte und stiegen an der „Demenz“hütte aus (nicht jeder konnte sich den korrekten Namen merken). Wir wanderten dieses Mal wesentlich einsamer in Richtung Langkofelhütte, um dann über das Plattkofelkar den Einstieg zum Oskar-Schuster-Klettersteig zu erreichen. Nachdem wir das Schneefeld am Einstieg umklettern hatten, war auch dieser Klettersteig nicht allzu schwierig. Nach dem Gipfel des Plattkofels und einer Pau-

se auf der Plattkofelhütte führte uns der Rückweg nun über den Friedrich-August-Weg westlich um die Berge zurück.

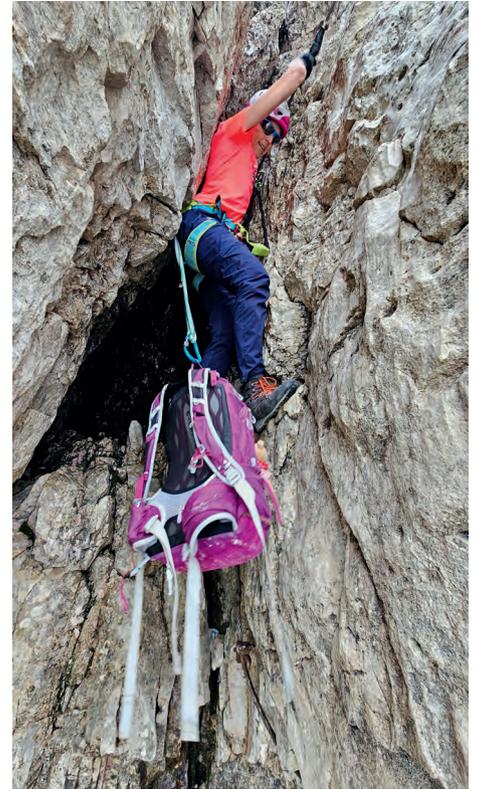


Für Freitag war einer der ältesten Klettersteige Südtirols, der Pößnecker-Klettersteig (von 1912 und 2022 saniert) geplant. Mit C/D-Stellen und unversicherter Kletterei im II. Grad wurde es nun etwas anspruchsvoller als an den Tagen zuvor. Doch wir erreichten sicher den Gipfel des Piz Selva und nahmen auf dem Rückweg auch noch den des Piz Miara mit. Das überwiegend felsige Plateau zwischen den Gipfeln war teilweise in Wolken eingehüllt, die immer wieder neue Blicke freigaben, teilweise bis zum Piz Boé, und anderes schnell verschwinden ließen. Das Highlight bot sich uns aber in tierischer Form als wir in Richtung Val Lasties abstiegen, nachdem wir noch ca. 100 Hm über Seilversicherungen abklettern mussten. Nach einem erfrischenden Fußbad in einem Bächlein, zog ein recht zutrauliches Murmeltier un-



sere Blicke auf sich. Weder pff es, noch entfernte es sich, so dass wir bis auf ein paar Meter an es herankamen. Nachdem Anke ihren Nussvorrat auspackte, verlor es auch die letzte Zurückhaltung und ließ sich von uns füttern und streicheln. Vermutlich hatte es damit nicht zum ersten Mal Erfolg! Noch im Bann dieses Erlebnisses verpassten wir fast den richtigen Abzweig, der uns zur Bushaltestelle in Richtung Sellajoch brachte. Die letzten Kilometer konnten wir uns fahren lassen.

Dies erwies sich für die am Samstag anstehende Tour als gute Idee, denn da steigerte sich die Schwierigkeit und der Konditionsanspruch nochmals: Auf dem Programm stand der Klettersteig Cesare Piazzetta. Obwohl von Wolfhard mit der Schwierigkeit C bezeichnet, fanden wir in der Internet-Literatur nur die Kategorisierung D, angeblich sogar mit einer D/E-Stelle (was ich zum Glück aber erst hinterher erfuhr). Gut, D hielten wir evtl. für machbar, also ran ans Werk. Schon im Einstieg zeigte der Klettersteig, wo der Frosch die Locken hat... Eigentlich wollte ich in der Senkrechten am Stahlseil hängend, ohne Tritte, schon aufgeben, da rief Anke: „Du hast es doch schon fast geschafft!“ so dass ich all meine Armkraft zusammennahm und mich hochzog. Das war die schlimmste Stelle, danach war es manchmal nur „nicht ganz ohne“ (Zitat von Wolfhard), aber für uns alle machbar. Kurz vor Schluss wurde es noch einmal tricky. Die Italienerin, die schon in der Einstiegswand nicht ohne Hilfe vorwärtskam, hing auch zum



Schluss an einer kleinen Nase fest. Beim dritten Versuch schaffte sie es mit der Hilfe ihres Freundes, der ihre Füße von unten an die richtigen Stellen hob und schob. Sonst hätte Wolfhard auch sein Hilfsseil parat gehabt, das WIR zum Glück nicht benötigten. Etwas in Wolfhards Blick sagte uns, dass er ganz zufrieden mit seiner Truppe war...

Ziemlich platt trafen wir am Gipfel des Piz Boé ein, wo Peter und Jürgen schon auf uns warteten. Sie hatten den Normalweg gewählt. Zurück ging es über den Weg 672 an der Franz-Kostner-Hütte vorbei, bis wir wieder an unserem Parkplatz an der Kriegsgräberstätte am Pordojoch eintrafen.

Nach diesem Tag waren wir uns einig, dass wir die am nächsten Tag anstehende, fast zehnstündige Tofana-Überschreitung, exklusive

An- und Abfahrt, nicht schaffen würden. Alternativ wählten wir den Aufstieg auf den Sass Rigais –



immerhin nur 7h insgesamt... Mit der Gondelbahn schaukelten wir bis zum Col Raiser und wanderten an der Regensburger Hütte vorbei, zunächst recht gemütlich durch eine hübsche Almlandschaft. Es folgte ein mühsamer, langer Anstieg durch viel Geröll und Schotter in der Scharte zwischen Sass Rigais und Furchetta. Erst einmal am Einstieg angekommen, ging es dann zügig und in angenehmer Kletterei bis zum Gipfel. Zurück kletterten wir über den Klettersteig der Süd-West-Flanke ab. An der Regensburger Hütte mussten wir dringend unseren großen Durst löschen, bevor wir wieder ins Tal zu unseren Autos gondelten. Wieder ein mega Tag, aber ein Ruhetag war das nicht wirklich... Einige von uns hatten ja noch eine Hochtourenwoche im Berner Oberland vor sich...

Deshalb konnte Wolfhard uns am nächsten und letzten Tag zu quasi nichts bewegen. Nur Jürgen, Arnim und Wolfhard ließen sich den nahegelegenen Col-Rodella-Klettersteig nicht entgehen. Wir begnügten uns damit, sie zum Einstieg zu begleiten und am Gipfel auf der Terrasse des Rifugio Col Rodella mit einem Getränk zu empfangen. Neben den körperlichen Anstrengungen kam das leibliche Wohl nicht zu kurz. Jeden Abend wurden wir in unserem Rifugio mit mindestens 3 Gängen verwöhnt. Zum Glück wurden die meisten von uns davon mehr als satt, so dass wir unserem hungrigen Eberhard ab und an etwas zufüttern konnten... Es war wieder eine tolle Tour mit euch allen – mit euch komme ich an meine Grenzen und ... überwinde sie!

Schaberger Bahnhof

Mieten Sie ihren
Veranstaltungsraum im
historischen Bahnhof an der
Müngstener Brücke für ihren
gesellschaftlichen Anlass.



Raumvermietung und
Informationen unter:
0176 96602390
f Schaberger Bahnhof

Hochzeit-Geburtstag-Taufe
Kommunion-Konfirmation
Firmenevent oder einfach als Treffpunkt mit Start & Ziel für Wochenend-Wanderungen



Beitragsstruktur			
Beitragsgruppe		Voraussetzung	Beitrag in €/Kalenderjahr
Vollbeitrag		ab dem 26. Lebensjahr	75,00 €
Ermäßigter Beitrag	1.	Ehepartner/Lebenspartner	47,00 €
	2.	Junioren (19. bis vollendetem 25. Lebensjahr)	40,00 €
	3.	Gastmitglieder einer anderen Sektion	20,00 €
	4.	Ehrenmitglieder (gewählt von der Mitgliederversammlung)	beitragsfrei auf Antrag
	5.	Vorstands- und Beiratsmitglieder	beitragsfrei auf Antrag
	6.	Aktive Mitglieder (Abteilungsleiter, Gruppenleitungen, Personen mit Sonderaufgaben)	beitragsfrei auf Antrag
Kinder und Jugendliche		Einzelmitglied (0 bis vollend. 18. Lebensjahr / beitragsfrei im Rahmen des Familienbeitrags)	25,00 €
Familienbeitrag		Vollmitglied mit Ehegatte/Lebenspartner und alle Kinder im gemeinsamen Haushalt bis vollendetem 18. Lebensjahr	122,00 €

Bei einem Eintritt in die Sektion ab dem 1. September des Jahres verringert sich der Beitrag für das laufende Jahr: Vollbeitrag (41,00 €), Ehepartner (27,00 €), Junioren (23,00 €), Gastmitglieder (10,00 €), Kinder & Jugendliche (15,00 €), Familienbeitrag (63,00 €). Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 10 € bei Einzelaufnahme, bei mehreren Familienmitgliedern für jede weitere Aufnahme 5 €.

Bankverbindung:
 Stadt-Sparkasse Solingen
 IBAN: DE23 3425 0000 0000 2053 51

QR-Code zur Mitgliedschaft: 

Anmeldeformular zur Mitgliedschaft

Das Anmeldeformular zur Mitgliedschaft findet Ihr auf der Homepage solingen-alpin.de

So finden sie uns

Stresemannstr. 17, 42719 Solingen
 Bus 682, 693, 690, 692, Haltestelle Wald Kirche

Parken: Walder Marktplatz, Parkplatz Post

Kündigungen

Kündigungen zum Ende des laufenden Jahres sind nur dann wirksam, wenn sie bis spätestens 30. September bei der Sektion eingegangen sind. Später eingehende Kündigungen werden erst zum Ende des folgenden Jahres wirksam. Für eine Kündigung bedarf es einer eigenhändig unterschriebenen Erklärung.



O. & W. HARTKOPF ELEKTROTECHNIK e.K.

- 🔌 Photovoltaik-Anlagen
- 🔌 EDV-Netzwerke + ÜS-Schutz
- 🔌 E-CHECK und Geräteprüfungen
- 🔌 SAT-Empfangsanlagen
- 🔌 KNX/EIB-Anlagen aller Art
- 🔌 Tor- und Jalousieantriebe
- 🔌 Ladeinfrastruktur und Wallboxen
- 🔌 Thermografie
- 🔌 Telefon- und Sprechanlagen
- 🔌 Lichtplanung

📍 Rathausstr. 7 • 42657 Solingen 📞 0212 • 45746 📠 0172 • 2607302
 🌐 www.elektrohartkopf.de ✉ info@elektrohartkopf.de



Jugendgruppe

In unserer Jugendgruppe treffen wir uns wöchentlich im "Vogelfrei", um unsere Leidenschaft für das Klettern zu teilen. Zwischen 10 und 18 Jahren alt, sind wir eine bunte Truppe von Abenteurern, die nicht nur nach neuen Gipfeln streben, sondern auch spielerisch die Kunst des Boulderns meistern. In unseren Treffen stehen nicht nur Spaß und Spiele im Mittelpunkt, sondern auch das gezielte Erlernen von Kletter- und Sicherungstechniken, um unsere Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern. Wir führen auch aufregende Ausflüge durch, die nicht nur für viel Freude sorgen, sondern

auch dazu führen, dass wir unsere eigenen Grenzen überwinden. Ob beim Erklimmen herausfordernder Felswände in der Natur oder beim Entdecken neuer Kletterspots in der Umgebung – jeder Ausflug ist für uns eine Gelegenheit, uns selbst herauszufordern und über uns hinauszuwachsen.

Trainingszeit und Treffpunkt: Jeden Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Kletteranlage Vogelfrei im Schulzentrum Vogelsang. Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kletterminis

Beschreibung: Wir "Kletterminis" sind eine lebhaft Gruppe von jungen Abenteurern im Alter von 6 bis 9 Jahren, die sich jede Woche am Kletterort "Vogelfrei" treffen. Unter der Anleitung erfahrener Trainer lernen wir nicht nur das Klettern und Sichern, sondern auch verschiede-

ne Spiele und Boulder-Probleme zu bewältigen. Unsere Gruppe ist voller Energie und Spaß, während wir uns gegenseitig ans Klettern heranführen und gemeinsam neue Herausforderungen meistern.

Trainingszeit und Treffpunkt: Jeden Dienstag von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Kletteranlage Vogelfrei im Schulzentrum Vogelsang. Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Kontakt: jugend@solingen-alpin.de
Tom Schölpert
 (Jugendreferent JDAV Solingen)



Bericht Jugendvollversammlung 2024

Am 26.09. hat sich unsere Jugend des Deutschen Alpenverein Solingen in der Halle 1 des Städtischen Gymnasiums Vogelsang eingefunden, um die erste Jugendvollversammlung abzuhalten. Eröffnet wurde die Sitzung um 18:25 von Christian Offermann und Marvin Karstiess.

Zuerst wurde der Jugend erklärt, was eine Jugendvollversammlung überhaupt ist und was an diesem Abend besprochen wird. Anschließend wurde die erste Sektionsjugendordnung vorgestellt und einstimmig verabschiedet. Im Anschluss gab es die Wahl des Jugend-

referenten. Tom Schölpert ließ sich aufstellen und wurde zum Jugendreferenten gewählt, dieser nahm die Wahl an. Als nächstes wurde der Jugendausschuss gewählt. Hier stellten sich folgende Personen zur Wahl auf: Felix Eller, Sonja Kramer, Solea Pieper, Anna Röhrig, Hanna Kolk, Marvin Karstiess und Ben Kühne. Die Personen wurden positiv von der Jugend angenommen, bei 8 Enthaltungen.

Danach wurden zwei Delegierte für die Jugend gesucht, diese sollen die Solinger Jugend auf Bundes- und Landesebene vertreten. Zur Wahl stellten sich Marvin Karstiess und

Ben Kühne. Die Beiden wurden von der Mehrheit gewählt, bei jeweils einer Enthaltung. Im Folgenden wurde der Jugendetat für das Jahr 2025 vorgestellt und im Anschluss einstimmig angenommen. Außerdem wurde das Jahresrahmenprogramm vorgestellt und ebenfalls einstimmig beschlossen.

Zum Schluss dankten Marvin Karstiess und Christian Offermann der Jugend für das Erscheinen und schlossen die Sitzung um 19:00 Uhr.

Weitere Infos unter: jugend@solingen-alpin.de

Bericht + Fotos: Ben Kühne



Ein Bericht von Soléa Pieper, Hannah Kolk, Anna Röhrig und Sonja Kramer

Wie auch in den vergangenen Jahren ging es für die Jugend der Sektion Solingen über das Christihimmelfahrts-Wochenende mit der Bahn in den Landschaftspark Duisburg-Nord.

Nachdem alle ihre Zimmer bezogen hatten und die ersten Routen geklettert werden konnten, gab es für alle Pizza. An jedem Morgen wurden wir mit dem Lied „Guten Morgen Sonnenschein“ geweckt und es folgte ein ausgiebiges Frühstück. Währenddessen wurde das diesjährige Motto des Wochenendes verkündet: „Ben vs Bjarne“ bzw. „B vs B“ also zwei langjährige Mitglieder, die mit ihrem Team zusammen in verschiedenen Spielen und Duellen gegeneinander antraten. Anschließend wurden die diesjährigen Vereins T-Shirts verteilt, welche jedes Jahr aufs Neue von einem der Gruppenleiter, Marvin, kreativ gestaltet werden. Diese Herausforderung bzw. Mini-Spiele zogen sich mit ganz viel Spaß, Freude und manchmal auch Verzweiflung durch das Wochenende wie z.B.: Capture the Flag oder Ninja. Ein weiteres Spiel, welches sich mittlerweile schon zu einer Tradition entwickelt hat, ist „Stratego“. Es ist ein Outdoor-Spiel, bei welchem in den Zwei Gruppen, aber auch in der gesamten Gruppe der Zusammenhalt gestärkt wird.

Doch kommen wir nun zum eigentlichen Highlight: das Klettern in der größten Outdoor-Kletteranlage Deutschlands. Dies ist sowohl an den Kletterwänden, in den Bunkertaschen, als auch in den verschie-

den Klettersteigen möglich. Besonders sind dabei vor allem die 800 verschiedenen Kletterrouten und 22m hohen Türme, welche man im Vorstieg erklimmen kann. Während die bereits teilgenommen Mitgliedern ihre Lieblingsrouten bzw. auch die sehr herausfordernden Kletterrouten gefunden haben, ist es für die Neuen besonders spannend diese zu entdecken. Zusammen als Gruppe lernen alle immer wieder neue Routen kennen, meistern diese und helfen sich gegenseitig. Speziell die Klettersteige, bei welchen alle

Nach der Stärkung ging es dann wieder mit Klettern oder einem Gruppenspiel weiter. Nachmittags versammelten sich nochmal alle im Gemeinschaftsraum der Hütte, wo der nun auch schon traditionelle Fanta-Kuchen von unserer Gruppenleiterin Kati genossen wurde. Für ein weiteres Highlight sorgten Ben und Marvin, zwei Mitglieder des Jugendteams, mit ihrem Podcast, der Crashcast heißt und während der Freizeit spontan entstand. In diesem sprechen sie auf eine Art und Weise, die jeden zum Lachen bringt, über



Foto: JDAV Solingen

eine Challenge finden und eine Menge Spaß dabei haben, prägen das Wochenende im Duisburger Landschaftspark. Nach dem Abseilen am Ende des Klettersteigs kommen alle voller Stolz wieder auf dem Boden an und freuen sich schon auf das weitere Klettern, oder auf das anstehende Mittagessen, welches immer frisch von den Betreuern und den Jugendlichen zubereitet wurde. Seit diesem Jahr ist der JDAV vegetarisch, das heißt zum Mittagessen gab es z.B.: Kaiserschmarrn oder Kichererbsen-Curry mit Reis.

Themen rund ums Klettern, über die Kletterfreizeit in Duisburg und witzige Anekdoten aus ihrem Leben. Abschließend kann man sagen, dass das Kletterwochenende in Duisburg etwas ganz Besonderes ist, da sich die Jugendlichen untereinander besser kennenlernen und man auch mit den Gruppenleitern immer mehr zusammenwächst. Dadurch wird der Zusammenhalt der gesamten Gruppe gestärkt. Aufgrund dessen ist das Wochenende in Duisburg bei allen Teilnehmenden so beliebt und sie freuen sich jedes Jahr aufs Neue darauf.

Jubilare

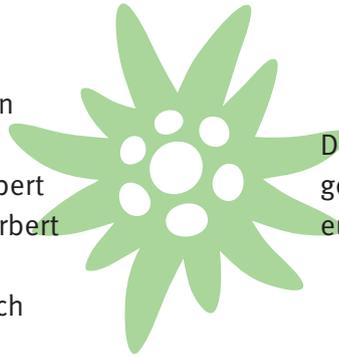
25 Jahre

Daniel Visser
Hauke Marske

40 Jahre

Hartmut Corsten

Renate Straten
Frank Straten
Annette Sporbert
Christian Sporbert
Heiko Broch
Reiner Miebach



Der Vorstand der DAV Sektion Solingen bedankt sich ganz herzlich für euer Engagement und Vereinstreue

Radlergruppe 60plus



Wir sind eine Senioren Radlergruppe 60+ und treffen uns jeden Mittwoch in den Monaten April - September zu Radtouren von ca. 60 km Länge. Bei Gelegenheit mit einem „Cappuccino“ oder einem kühlen Radler“ o.a. zum Abschluss. Wir fahren mit E-Bike, Sportliche mit Muskelkraft. Treffpunkt ist oftmals um 10 Uhr in der Ohligser Heide, auf dem Wanderparkplatz am Engelsberger Hof, gegenüber der Schlesischen Schänke. Tourvorschlag und Länge der Radtour sowie ggfs. geänderter Treffpunkt werden am Vortag über WhatsApp mitgeteilt.

Wer beim **1. Mal dabei sein** möchte, bitte ein Tag **vorher anrufen bei:**

Dieter Könkler, Tel.: 0212 - 33 05 01 oder 0151 - 50 97 58 32

Inge Sohn, Tel.: 0212 - 1 36 00

EMONS

GIMBH

GEBÄUDEREINIGUNG · DIENSTLEISTUNGEN

Fassadenreinigung Bodenreinigung



Telefon:

26 01 90

www.gebaeudereinigung-emons.de



Wanderplan zu "Kondiwanderungen"					Hans Pante: info@hapa-qm.de
Zeitraum Januar 2025 – Juni 2025					Mobil: 0170 - 5 45 68 20
Startzeiten gemäß unserem Plan: Wir starten pünktlich. Dauer ca. 1,5 Std.					Festnetz : 0212 - 2 47 13 83
Nr.	Datum	Tag		Treffpunkt	Bemerkungen
1	02.01.25	Donnerstag	15:00	Parkplatz Museum Baden	Ecke Wuppertaler Str. / Dycker Feld
2	09.01.25	Donnerstag	15:00	Schaberger Str.	Im Bereich Friedhof
3	16.01.25	Donnerstag	15:30	Parkplatz Burger Landstraße. Höhe "Stadtwald"	
4	23.01.25	Donnerstag	15:30	Parkplatz Fauna	
5	30.01.25	Donnerstag	15:30	Burg Hohenscheid	Ecke Balkhauser Weg
6	06.02.25	Donnerstag	16:00	Höhscheid. Parkplatz „Peter-Höfer-Platz“	
7	13.02.25	Donnerstag	16:00	Parkplatz Bärenloch	Links vor der Deponie
8	20.02.25	Donnerstag	16:00	Parkplatz Burger Landstraße. Höhe "Stadtwald"	
9	27.02.25	Donnerstag	16:00	Wupperhof, Parkplatz links vor der Wupper	
10	06.03.25	Donnerstag	17:00	Schaberger Str.	Im Bereich Friedhof
11	13.03.25	Donnerstag	17:00	Widdert: Börsenstr.	Bereich „Loos’n Maschinn“
12	20.03.25	Donnerstag	17:00	Burg Hohenscheid	Ecke Balkhauser Weg
13	27.03.25	Donnerstag	17:00	Höhscheid. Parkplatz „Peter-Höfer-Platz“	
14	03.04.25	Donnerstag	17:00	Parkplatz Bärenloch	Links vor der Deponie
15	10.04.25	Donnerstag	17:00	Parkplatz Burger Landstraße. Höhe "Stadtwald"	
16	17.04.25	Donnerstag	17:00	Parkplatz Fauna	
17	24.04.25	Donnerstag	17:00	Schaberger Str.	Im Bereich Friedhof
18	30.04.25	Mittwoch	17:00	Wupperhof, Parkplatz links an der Wupper	
19	08.05.25	Donnerstag	17:00	Burg Hohenscheid	Ecke Balkhauser Weg
20	15.05.25	Donnerstag	17:00	Höhscheid. Parkplatz „Peter-Höfer-Platz“	
21	22.05.25	Donnerstag	17:00	Parkplatz Bärenloch	Links vor der Deponie
22	28.05.25	Mittwoch	17:00	Parkplatz Burger Landstraße. Höhe "Stadtwald"	
23	05.06.25	Donnerstag	17:00	Parkplatz Fauna	
24	12.06.25	Donnerstag	17:00	Schaberger Str.	Im Bereich Friedhof
25	19.06.25	Donnerstag	17:00	Widdert: Börsenstr.	Bereich „Loos’n Maschinn“
26	26.06.25	Donnerstag	17:00	Wupperhof, Parkplatz links an der Wupper	

Spieletreff

Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns zu einem Spielenachmittag. Bei einer guten Tasse Kaffee spielen wir mit alten und neuen Karten- oder Würfelspielen.

Treffpunkt: Sektionszentrum Stresemannstraße 17 (Walder Schlauch)

Zeit: 15:00 - ca. 17:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Inge Sohn, Tel.: 0212 - 13 60 0 oder 0177- 9 54 09 69



Foto: Uwe Drath

Wanderprogramm 1. Halbjahr 2025

Auskunft erteilen:

Brigitte und Werner Lindenberg,
Tel. 0212 / 4 26 26
oder die jeweiligen Organisatoren

Schwierigkeitsgrade:



Datum	Wanderung	Treffpunkt	Strecke	Organisation
Januar				
Sonntag, den 12. Januar 2025	Neujahrsfrühstück mit anschließender Wanderung	10.00 Uhr Vereinshaus Tennisclub Ohlings, Deusberger Strasse 1a		Waltraud und Peter Wagner Tel.: 0212 / 65 23 92
Sonntag, den 19. Januar 2025	Von Hahnerberg durch das Gelpetal	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz Fahrt mit Bus CE 64		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 26. Januar 2025	Vom Kunstmuseum Dycker Strasse zur Hasseldelle	10.00 Uhr Kunstmuseum Dycker Strasse	ca. 6 km	Brigitte und Werner Lindenberg, Tel.: 0212 / 4 26 26
Februar				
Sonntag, den 2. Februar 2025	Von Hästen über Balkhausen und Wupperhof nach Rüden	11.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 2. Februar 2025	Mondscheinwanderung durch die Hildener Heide	17.00 Uhr Hilden Wanderparkplatz Waldschenke	ca. 2 Std.	Nadine Drath Tel.: 0212 / 65 00 34 57 oder 0176 / 54 65 03 99
Sonntag, den 9. Februar 2025	Liewerfrauenweg Teil 1 durch Pilghauser Bachtal	10.00 Uhr GUT Technologiezentrum SG – Grünewald Grünewalder Str. 29-31	ca. 8 km	Brigitte und Werner Lindenberg, Tel.: 0212 / 4 26 26
Freitag, den 16. Februar 2025	Von der Haasenmühle nach Oberschmitte und Leysiefen nach Rüden	11.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 23. Februar 2025	Von der Freiheit Wetter zur Burg Volmarstein im Ruhrtal	8.00 Uhr Bahnhof Solingen Mitte P + R-Platz	ca. 18 km	Susanne und Uwe Drath Tel.: 0212 / 7 14 87 oder 01577 / 0340627
März				
Sonntag, den 2. März 2025	Von Ohligs durch die Heide nach Hilden	10.00 Uhr Hauptbahnhof Solingen - Ohligs		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 2. März 2025	Fledermauswanderung durch die Ohligser Heide	17.00 Uhr SG-Ohligs Wanderparkplatz Engelsberger HoF		Nadine Drath Tel.: 0212 / 65 00 34 57 oder 0176 / 54 65 03 99



Datum	Wanderung	Treffpunkt	Strecke	Organisation
Sonntag, den 9. März 2025	Liewerfrauenweg Teil 2 durch Weinsberger Bachtal	10.00 Uhr Technologiezentrum Grünewald	ca. 8 km	Brigitte und Werner Lindenberg, Tel.: 0212 / 4 26 26
Sonntag, den 16. März 2025	Rund um den Kuckesberg	10.00 Uhr Hauptbahnhof Solingen - Ohligs		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Mittwoch, den 19. März 2025	Jahreshauptversammlung der DAV Sektion Solingen	Beginn 19.30 Uhr Geschäftsstelle, 42719 SG, Stresemannstr. 17	DAV	Einladung und Infos auf der Homepage der DAV Sektion Solingen
Sonntag, den 23. März 2025	Rund um Burscheid	9.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz Fahrt mit Bus 252	ca. 20 km	Ulrike Mezger Tel: 02174 / 78 95 06 oder 0151 / 70 83 02 93
Beginn der Sommerzeit				
Sonntag, den 30. März 2025	Durch das Bärenloch zur der Kohlfurth	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
April				
Sonntag, den 6. April 2025	Durch Wupperberge	10.00 Uhr Bahnhof Solingen Mitte P + R-Platz	ca. 8 km	Regina und Bernd Hebenstreit Tel: 0212 / 31 07 41
Sonntag, den 13. April 2025	Durch das Weinsberger Bachtal zur Haasenmühle	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 13. April 2025	Vom Schwelmebad ins Tal der Ennepe und zur Kluterthöhle, Eintritt und Führung 10 € p. P.	8.20 Uhr Pplatz Dycker Str., Wuppert. Str., Fahrgemeinschaft 9.00 Uhr Pplatz Schwelmebad, Schwelmer Str. 43, 58332 Schwelm	ca. 16 km ca. 500 Hm	Carsten Lutz Anmeldung bitte per Mail: Carsten.Lutz@gmx.de „Tickets Kluterthöhle“
Sonntag, den 20. April 2025	Ostern	Keine Tageswanderung		
Sonntag, den 27. April 2025	Von Güldenwerth nach Unterburg (wen die Züge fahren)	10.00 Uhr Bahnhof Solingen - Mitte		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 27. April 2025	Um Dabringhausen	10.00 Uhr Bahnhof Solingen Mitte P + R-Platz	ca. 17 km	Christiane Janz Tel: 0212 / 20 39 28 oder 0174 / 7 28 40 84
Mai				
Sonntag, den 4. Mai 2025	Von Beyenburg nach Lennep	9.45 Uhr Bahnhof Remscheid - Lennep Fahrt mit Bus	ca. 13 km	Renate Reppel Tel: 02191 / 38 71 50
Sonntag, den 11. Mai 2025	Von der Krahenhöhe durch das Bertramsmühler Tal nach Unterburg	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83

Datum	Wanderung	Treffpunkt	Strecke	Organisation
Sonntag, den 11. Mai 2025	Vom Radioteleskop Effelsberg zum Michelsberg	7.45 Uhr Schützenplatz Solingen - Ohligs Fahrt mit PKW	ca. 17 km ca. 450 Hm	Susanne und Uwe Drath Tel.: 0212 / 7 14 87 oder 01577 / 0 34 06 27
Sonntag, den 18. Mai 2025	Von Burg entlang des Eschbaches und des Lohbaches	10.00 Uhr Bahnhof Solingen - Miite	ca. 16 km	Swanhild Klaus Tel: 0212 / 5 22 25 oder 0157 / 86 14 05 71
Sonntag, den 25. Mai 2025	Rund um Scheuren	9.30 Uhr Bahnhof Solingen Mitte P + R-Platz	ca. 13 km	Detlev Daniel Tel: 02174 / 4 15 94 oder 0157 / 86 14 05 71
Sonntag, den 25. Mai 2025	Von Vockert über Wupperhof und Rüden nach Haasenmühle	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Juni				
Sonntag, den 1. Juni 2025	Vom Gräfrather Markt nach Friedenstal und zurück	10.00 Uhr Parkplatz Brandteich Gräfrath	ca. 8 km	Brigitte und Werner Lindenberg, Tel.: 0212 / 4 26 26
Samstag bis Dienstag, den 7. - 10. Juni 2025	Pfingstwandertage ins Moseltal nach Cochem Fahrgem. mit PKW, Übernacht. Jugendherb.	Anmeldung ab sofort bis 27.02.2025	Tages-touren ca. 15 - 18 km	Susanne und Uwe Drath Tel.: 0212 / 7 14 87 oder 01577 / 0 34 06 27
Sonntag, den 8. Juni 2025	Entlang der Wupper	10.00 Uhr Parkplatz Remscheider Str. Müngsten	ca. 8 km	Brigitte und Werner Lindenberg, Tel.: 0212 / 4 26 26
Sonntag, den 15. Juni 2025	Von Gräfrath über die Trasse nach Fürkeltrath und Holzerbachtal ins Ittertal	10.00 Uhr Graf-Wilhelm-Platz		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83
Sonntag, den 15. Juni 2025	Entlang Wupperhänge südlich Müngsten	10.00 Uhr Bahnhof Solingen - Miite	ca. 15 km	Swanhild Klaus Tel: 0212 / 5 22 25 oder 0157 / 86 14 05 71
Sonntag, den 22. Juni 2025	Bäche und Panoramablick	10.00 Uhr Bahnhof Solingen Mitte P + R-Platz	ca. 12 km	Edelgard und Otto Pfeiffer Tel: 02191 / 7 42 51 oder 0151 / 23 56 91 96
Sonntag, den 29. Juni 2025	Durch die Ohligser Heide zum Haus Graven	10.00 Uhr Hauptbahnhof Solingen - Ohligs		Almut Marczinski Tel.: 0212 / 4 90 82 83

Gruppenabend für Wanderer



Jeden ersten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Sektionszentrum Stresemannstr. 17 in Solingen-Wald.

Auskunft erteilt: Werner Lindenberg Tel.: 0212 - 4 26 26

Sektionskalender:





Klettern in Solingen (Sporthalle im Schulzentrum Vogelsang)

Dienstag 16:30 – 18:00 Uhr: Dienstags treffen sich unsere kleinsten Kletterer (6-9 Jahre) und haben sportlichen Spaß an und um die Kletterwand herum.

Dienstag 18:00 – 21:00 Uhr: Freies Klettern für Alle, die nachweislich zum selbständigen Klettern in der Lage sind, aber auch für die, die es vielleicht mal ausprobieren möchten.

Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr: Donnerstags trifft sich unsere Jugend (10-18 Jahre) zum Klettern, Slacklines und mehr. Wer mal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen, es wird aber gebeten, sich vorher beim Jugendteam zu melden.

Donnerstag 20:00 – 22:00 Uhr: Freies Klettern für Alle, die nachweislich zum selbständigen Klettern in der Lage sind, aber auch für die, die es vielleicht mal ausprobieren möchten.



DAV-Kletterschein/Toprope

Mit dem DAV Kletterschein möchte der DAV das Klettern in den Kletterhallen sicherer machen. Er ist vergleichbar mit Leistungsabzeichen anderer Verbände.

Termin: 29.03.2025, 10 - 16.00 Uhr bei Rosi Schneider

Ort: Kletteranlage „Vogelfrei“ in der Sporthalle Vogelsang

Ausbildungsinhalte:

Toprope-Sichern, Toprope-Klettern, Partnercheck, Kommandos, kleiner Falltest, Prüfung zum DAV Kletterschein Toprope

Voraussetzungen: Keine Ausrüstung: Sport- bzw. Kletterschuhe, Klettergurt, Seil und Sicherungsgeräte werden gestellt

Teilnehmer: mindestens 3 Personen

Kursgebühr: 40€ pro Person (Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren 25€) nach Teilnahmebestätigung unter dem Stichwort „DAV-Kletterschein-T“ auf das Sektionskonto einzahlen oder in der Halle bei Anmeldung bar zahlen. Anmeldung schriftlich nach Absprache mit einem der Kletter-ÜL durch Einsen-

dung der Anmeldung oder Ausfüllen vor Ort in der Kletterhalle/-anlage

Durchführung:

Ausbilderteam Solingen alpin,
r.schneider@solingen-alpin.de,
Tel.: 0160 - 5 33 02 08



Die Hochtourengruppe - Mit Seil und Eispickel

Wir sind eine bunte Truppe bergsüchtiger Frauen und Männer, überwiegend ab 30 Jahren, die es zu meist in der Sommerzeit in die Alpen zieht. Dabei bewegen wir uns oberhalb der Baumgrenze, gerne auch auf Fels und Eis. Bei kurzen Wochenendtrips, oder ausgedehnten Hüttentouren kommt bei uns je-

der auf seine Kosten, sei es der ambitionierte Gipfelstürmer oder Genussbergsteiger. Wir treffen uns monatlich zum Erfahrungsaustausch, Tourenplanung, Klönen, Kenntnisauffrischung in Sachen Bergsport und Material, Knoten- und Wetterkunde, Spaltenbergung, sowie die Nachbetrachtung der Tourenfotos.

Treffpunkt:

Letzter Mittwoch des Monats im DAV Sektionszentrum, Stresemannstr. 17 um 20:00 Uhr

Kontakt:

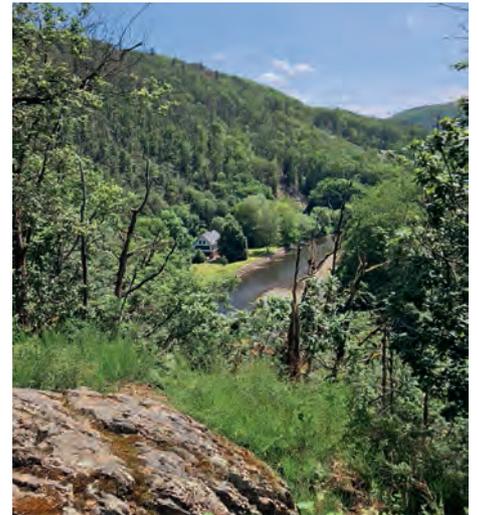
Wolfhard Schwarz,
Tel.: 0212 - 20 09 20, E-Mail:
wolfhard.schwarz@solingen-alpin.de

Klingenpfad komplett – die Geschichte eines Herzensprojekts

Als mir bei den Vorbesprechungen zu unserem Klingenpfadjahr die Frage gestellt wurde, welche Etappen die Langstreckenwandergruppe denn wandern möchte, war meine spontane Antwort: „Natürlich alle!“



kompletten Klingenpfad an einem Tag zu wandern. Das sind 70 km und knapp 1.800 Höhenmeter, ungefähr so weit wie von unserer Sektion nach Bad Honnef im Siebengebirge und einmal die Zugspitze hoch. Eine 50 km Wanderung als Test hatten wir damals im Juni 2018 schon geschafft. Silke erkrankte 2019 schwer und verstarb 2020. Es war uns eine Herzensangelegenheit, ihr Projekt zu beenden. Wir werden Silke nie vergessen.



regionalen Teilnehmern zusammen. Einige davon hatten die 40 km bereits bewältigt. Alle waren gespannt, was uns heute erwarten würde.

Und somit wurde der 8. Juni 2024 zu dem Tag, an dem wir das Projekt beenden wollten, welches unsere ehemalige Gruppenleiterin und meine Vorgängerin Silke Peschel, geborene Hampel, 2018 begonnen hatte. Sie hatte den Traum, mit unserer Langstrecken-Wandergruppe den



Als wir gegen 9.30 Uhr am ersten VP in Oberburg ankamen, wurden wir von Holger Theis und seiner Frau Carola mit einem fantastischen Frühstück inkl. heißem Kaffee begrüßt. Eine Wohltat nach diesem frühen Start! Gut gestärkt setzen wir unsere Wanderung fort. Auf dem Weg um die Sengbachtalsperre traten die ersten Beschwerden auf. In Glüder



Nach dem erfolgreichen Test der 40 km am 21.04. starteten am 08.06. um 5 Uhr im Morgengrauen insgesamt 19 Teilnehmer am Marktplatz in Gräfrath bei perfektem Wetter auf den Klingenpfad. Die leistungsstarke Gruppe setzte sich aus Mitgliedern unserer Sektion und auch über-





bei km 32 entschieden sich zwei Mitglieder unserer Gruppe hier auszusteigen. Eine Verletzung und Erschöpfung machten sich bemerkbar. Zwei weitere Teilnehmer brachen im weiteren Verlauf die Wanderung ab.



Am Wipperkotten bei km 48 sorgten Kati Bongard und Nadine Drath mit Ben und Bjarne der DAV-Jugend dafür, dass wir uns gegen 15.30 Uhr ordentlich stärken konnten. Die verbliebenen 15 waren fest entschlossen, gemeinsam ins Ziel zu kommen.



Nach einem privaten Überraschungs-VP eines Mitglieds unseres befreundeten Sportvereins OTV auf der Nußbaumstraße wurden wir bei km 58 am Engelsberger Hof

ten gut auf einander auf. Um kurz vor 21 Uhr versammelte sich unsere Gruppe an dem kleinen Tunnel an der Walderstraße und kam somit pünktlich, teilweise etwas angeschlagen, aber glücklich und stolz in Gräfrath ins Ziel. Ich danke allen von Herzen, die dieses Projekt möglich gemacht haben, besonders unserem Orga-Team, ohne das die Durchführung nicht möglich gewesen wäre!

gefeuert. Nun waren die Strapazen deutlich sichtbar. Blasen, Muskelkrämpfe, Rückenschmerzen: Die Gruppe zog sich immer wieder auseinander, einige fielen zurück; eine Teilnehmerin hatte starke Magenprobleme. Aber wir kämpften tapfer gemeinsam, warteten immer wieder auf die Zurückgebliebenen, motivierten uns gegenseitig und pass-



Akute Belastung

Text (auszugsweise): Heiner Brunner und Stefan Winter aus DAV Panorama 5/2024

Traumatische Ereignisse am Berg

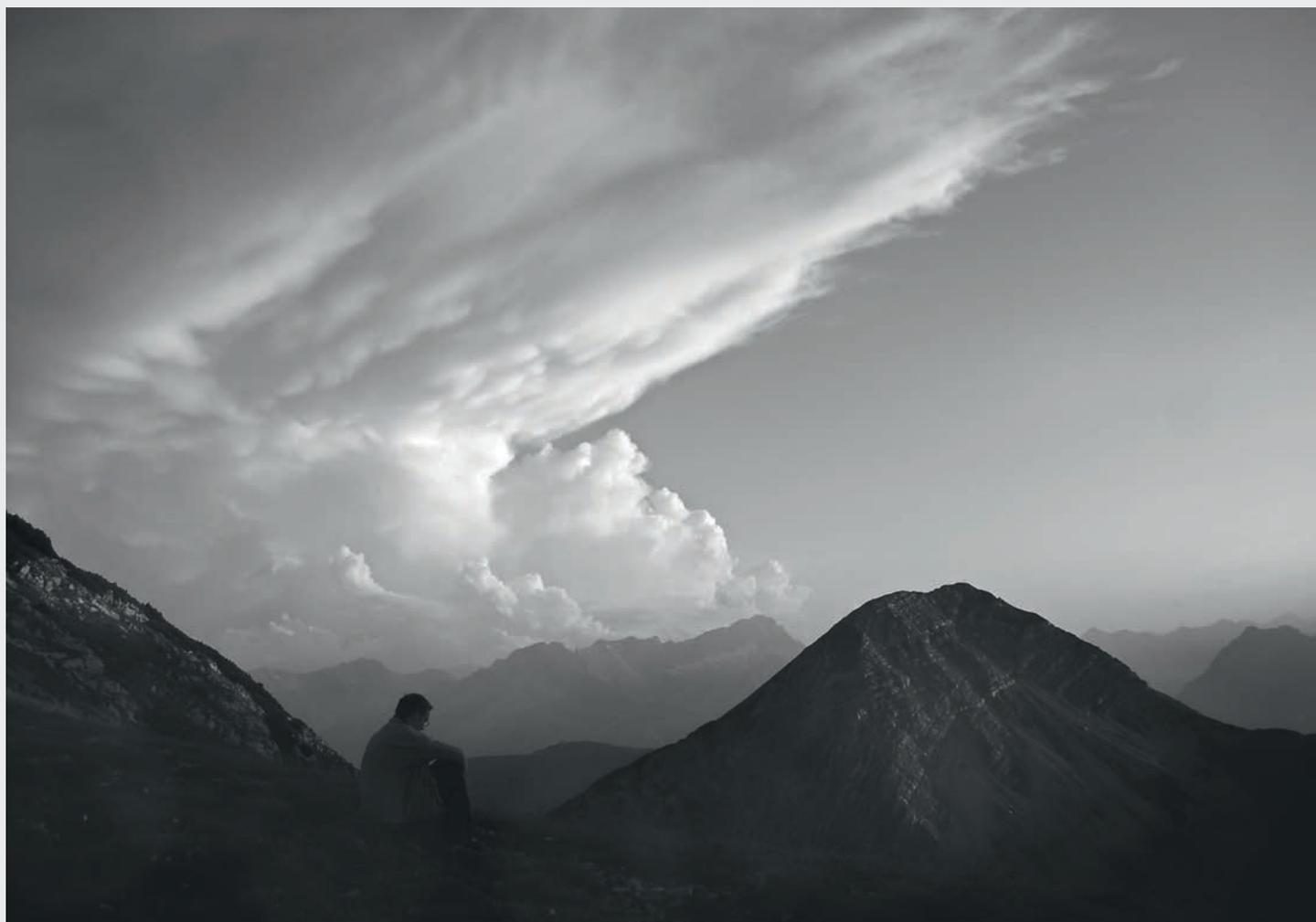
Wer am Berg unterwegs ist, kann trotz sorgfältiger Vorbereitung und bester Ausrüstung in eine Notlage geraten oder einen Unfall erleiden. Nach solchen belastenden Ereignissen im Bergsport ist es wichtig, das Erlebte zu verarbeiten und sich gegebenenfalls externe Hilfe zu holen.

Ein belastendes Ereignis geht nicht spurlos an einem Menschen vorbei. Wer einen Alpinunfall bzw. eine

alpine Notlage erlebt hat, zeigt häufig Folgereaktionen, die ganz unterschiedlich ausfallen können. In der Fachsprache werden sie als „akute Belastungsreaktion“ bezeichnet, die sich einfach auf einen Punkt bringen lässt: Die akute Belastungsreaktion ist eine normale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein unnormales Ereignis.

Reaktionen der ersten Tage und Wochen. Mentale und körperliche

Reaktionen kommen in den ersten Tagen und Wochen nach einem belastenden Ereignis häufig vor. Sie lassen meistens von Woche zu Woche nach und verschwinden in vielen Fällen ganz, wenn das Geschehen angemessen verarbeitet werden kann. Das gilt auch bei einem Todesfall, unabhängig vom natürlichen Trauerprozess, mit seinen verschiedenen Formen und Zeitläufen.



Am 16.9.1990 stürzten sechs Solinger Bergsteiger am Aletschhorn im Schweizer Wallis tödlich ab. Vier Bergsteiger davon waren Mitglieder in unserer, damals noch jungen DAV Sektion Solingen



nerungslücken, Konzentrationsprobleme, Vermeidungsstrategien. Viele dieser Symptome führen oft dazu, sich durch Medikamente oder Alkohol (drohende Suchtgefahr) dem Erlebten zu erleichtern. Sie verhindern die Auseinandersetzung oder Verarbeitung des Erlebten. Die Medikamenteneinnahme vorab ist unbedingt medizinisch abzuklären.

Da Menschen unterschiedlich auf belastende Situationen reagieren, ist nicht das Ereignis als solches traumatisierend, sondern die individuelle Wahrnehmung entscheidet über die Intensität der Belastung. Manchmal unterliegen Betroffene einem schnellen Wechsel in ihrer Emotionalität: Angst und Wut, emotionale Taubheit und Trauer, Hilflosigkeit und Aktionismus, Unruhe und Erschöpfung oder auch Schuldgefühle und Schuldzuweisungen. Weitere Symptome sind z.B.: Schreckhaftigkeit, körperliche Stressreaktionen. Quälende Erinnerungen. Alpträume und Schlafstörungen. Belastende Bilder und wiederholtes „Kopfkino“. Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Desinteresse. Erin-

Länger andauernde Belastungsreaktionen können zu Depressiven Störungen oder einer lähmenden Handlungsfähigkeit führen. Die Störungen können sogar zum Abbruch von wichtigen Beziehungen führen -privat wie im Arbeitsumfeld. Wer solche Anzeichen bei sich bemerkt, sollte sich unbedingt an eine therapeutische Einrichtung wenden.

Krisenmanagement im DAV

Wenn sich ein schwerer Unfall auf Touren und Kursen von Sektionen oder Veranstaltungen des DAV Summit Club ereignet, wird auf Anforderung das Kriseninterventionsteam (KIT) des DAV tätig. Es wurde 2003 eingerichtet, um jederzeit auf eine Betreuung in Krisenfällen vorbereitet zu sein und schnell handeln zu können. Vorrangiges Ziel ist es, bei einem Unfall mit Schwerverletzten oder Toten auf offiziellen DAV-Veranstaltungen die betroffenen Tourenleitungen, die Teilnehmer*innen, die Sektionen und Angehörigen der Verunfallten zu unterstützen.

Das Kriseninterventionsteam wird von der DAV-Bundesgeschäftsstelle in München koordiniert und besteht



aus speziell ausgebildeten Fachkräften, die nach einem Unfall am Berg oder auch in Kletterhallen im Einsatz sind. Darüber hinaus bietet das Krisenmanagement betroffenen Sektionen fachliche Unterstützung bei bergsporttechnischen, juristischen, und versicherungstechnischen Fragen sowie Medienanfragen. Krisenintervention ist Hilfe zur Selbsthilfe. Aufgabe des DAV-KIT ist es, betroffene Personen in die Lage zu versetzen, sich selbst und sich gegenseitig zu helfen und ihr soziales System wieder so weit funktionsfähig zu machen, wie es vor dem Unfall war. In erster Linie geht es darum, die eigene Handlungsfähigkeit der Betroffenen wiederherzustellen, ihnen Struktur zurück zu geben und pragmatisch zu klären, was in der Notfallsituation zu tun ist. Darüber hinaus erklären die Teammitglieder die Anzeichen und Hintergründe einer akuten Belastungssituation und weisen bei Bedarf an entsprechende Stellen für Unterstützung.

Die Redaktion von Solingen-Alpin bedankt sich recht herzlich für die Nachdruckgenehmigung von DAV Panorama. Recherche: Uwe Drath

Bei diesen Anzeichen ist weiterführende Hilfe notwendig:

- Stark negative Gefühle, andauernde Freudlosigkeit, innere Leere
- Antriebslosigkeit, Apathie
- Sich fremd und vom sozialen Umfeld unverstanden fühlen



Langstreckenwandergruppe

sind sportliche Wanderungen, auf denen meist zusätzlich noch Höhenmeter bewältigt werden müssen. Wir bieten Euch drei Kategorien: **LSW light** für Einsteiger - hier wandern wir ca. **21 km**. **LSW sportlich** - hier wandern wir **25 - 35 km**. / LSW sehr sportlich - hier wandern wir **mehr als 35 km**. Ob Ausprobierer, sportlicher Wanderer oder Wanderverrückter, jeder ist eingeladen bei uns mitzuwandern. Gäste, die noch kein DAV-Mitglied sind, sind ebenfalls herzlich willkommen!

Unsere Tourengebiete: Schwerpunkt unserer Touren ist das Bergische Land, aber wir tummeln uns auch gerne in den benachbarten Regionen, wie Rheinland oder am Niederrhein. Für alle Wanderungen gilt: Rucksackverpflegung, ausreichend Wasser, ggf. Wanderstöcke, festes Schuhwerk, gute Kondition und die Bitte um vorherige Anmeldung per E-Mail, WhatsApp oder tel. Wir bieten mindestens einmal pro Monat eine Wanderung an.

Damit wir flexibler auf aktuelle Umstände wie z.B. das Wetter reagieren können, haben wir uns entschieden, unsere Wandertermine auf unserer Webseite: solingen-alpin.de/Gruppen/Langstreckenwanderungen oder Sektionskalender zu veröffentlichen und zu aktua-

lisieren. Ihr erkennt diese an der Bezeichnung LSW. Außerdem findet Ihr aktuelle Informationen auch unserer Facebook-Seite (www.facebook.com/DAV Solingen)

Anmeldungen, Ansprechpartner und Organisation: Anke Steinfeld,
Tel: 0163 / 7 72 72 70, E-Mail: anke.steinfeld@solingen-alpin.de



Das Bayrische Wirtshaus

in Solingen - Ohligs, Düsseldorfer Straße 86: „Bei uns schmeckt es so wie in den Bergen“



Geöffnet: Mo.-Sa.:
12.00-14.00 Uhr
17.00-23.00 Uhr
Sonntag Ruhetag
Tel.: 0212 3839686

Abwechslungsreiche Speisekarte
Bayrische Schmankerl
Bergische, Einheimische und Bayrische Biere





Rother Wanderführer

Dorothee Sänger, Michael Gahr

Sizilien

Mit Liparischen Inseln

65 Touren mit GPS-Tracks

7., aktualisierte und erweiterte Auflage 2024

248 Seiten mit 159 Fotos, 65 Höhenprofilen, 65 Wanderkartchen im Maßstab 1:25.000 und 1:50.000 sowie zwei Übersichtskarten

Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung

ISBN 978-3-7633-4763-6

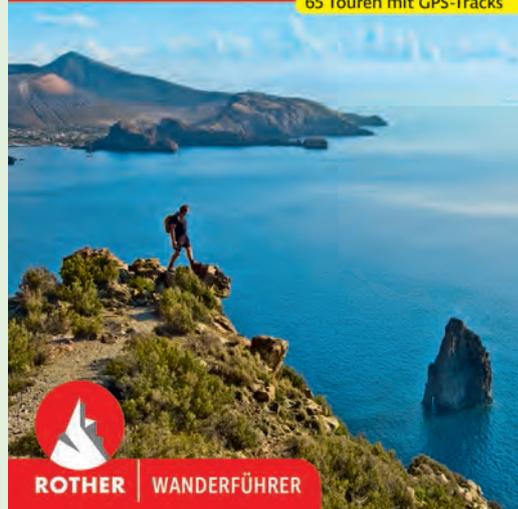
Preis € 16,90 (D) · € 17,40 (A) · SFr 23,90

Dorothee Sänger · Michael Gahr

Sizilien

Mit Liparischen Inseln

65 Touren mit GPS-Tracks



ROTHER | WANDERFÜHRER



Auch digital erhältlich:

Als Guide in der **RotherTourenApp**

(www.rother.de/app) und als

E-Book (e-shop.rother.de und in allen gängigen

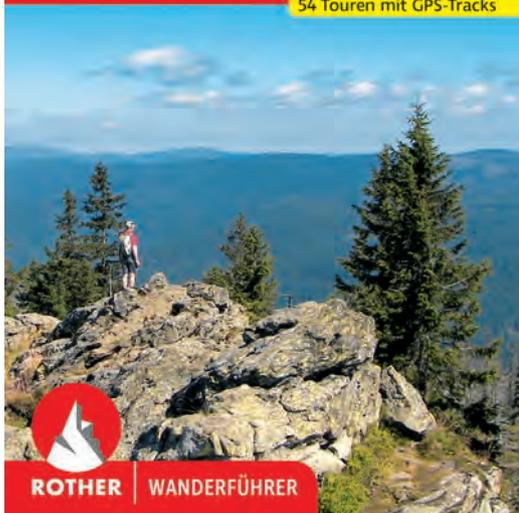
E-Book-Shops)

Eva Krotz

Bayerischer Wald

Cham – Bodenmais – Zwiesel – Freyung – Passau

54 Touren mit GPS-Tracks



ROTHER | WANDERFÜHRER

Rother Wanderführer

Eva Krotz

Bayerischer Wald

Cham – Bodenmais – Zwiesel – Freyung – Passau

54 Touren mit GPS-Tracks

11., aktualisierte Auflage 2022

240 Seiten mit 137 Fotos, 54 Höhenprofilen, 57 Wanderkartchen im Maßstab 1:50.000, 1:75.000 sowie zwei Übersichtskarten im Maßstab 1:600.000 und 1:800.000

Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung

ISBN 978-3-7633-4225-9

Preis € 14,90 (D) · € 15,40 (A) · SFr 21,90

Alle im Heft vorgestellten Bücher sind im Sektionszentrum Stresemannstraße ausleihbar und einsehbar.

Ausbildungsangebote und Termine:

Der DAV Solingen bietet seinen Mitgliedern (und solchen, die es werden wollen) ein Angebot mit **bergsportlichen Aktivitäten im Bereich Ausbildung, Kurse und Touren** an. Diese reichen von einfachen Wanderungen oder Kletterkursen bis hin zu hochalpinen Unternehmungen so-

wohl im Sommer als auch im Winter. In unserem modular gestalteten Kurssystem werden spezielle, bergsportliche Themen vermittelt. Dies können Outdoorkurse oder auch Seminare mit verschiedenen theoretischen Grundlagen sein. Die genauen Inhalte ergeben sich

aus der jeweiligen Ausschreibung. Theoriekurse finden in der Regel im Sektionszentrum (Stresemannstr. 17, 42719 Solingen) statt. Weitere Informationen finden Sie zu gegebener Zeit auch auf unserer Sektionsseite: www.solingen-alpin.de

Die nächsten Termine:

29.01.25 (20:00 Uhr) - Grundlagen der Tourenplanung

- Arbeiten mit Karten- und Tourenmaterial
- Aufstellen einer Zeitplanung
- Beurteilung von Schwierigkeiten und Schlüsselstellen

Anmeldung über die Kursleitung: Wolfhard Schwarz, E-Mail: wolfhard.schwarz@solingen-alpin.de

26.02.25 (20:00 UHR) - „Knotenkunde“

Wie war das noch gleich mit „Achter“, „Prusik“, „Anker- und Sackstich“, „Garda-, Schleif-, Butterfly- und Bulinknoten“? Kriege ich den „Halb-/Mastwurf“ auch nur mit einer Hand, beidseitig und im Dunkeln hin? – Was man nicht beständig braucht, ist schnell vergessen! Dem gilt es entgegenzuwirken!! – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Anmeldung über die Kursleitung: Wolfhard Schwarz, E-Mail: wolfhard.schwarz@solingen-alpin.de

26.03.25 (20:00 UHR) - „Wie packe ich meinen Rucksack (nicht!)“ - aus/von 'worst-practice'-Beispielen lernen

Der Lei(t/d)spruch „Gewicht ist Training!“ ist sicher nicht das beste Motto, für eine mehrtägige Hütten-/Hochtour! - Aber der Volksmund weiß auch, dass man aus „Schaden klug wird“ und „geteiltes Leid halbes Leid ist“. Wir alle haben so unsere - mehr oder weniger - leidvollen Erfahrungen mit (zu) großen bzw. schweren Rucksäcken gemacht aber auch individuelle Strategien entwickelt haben, dies (zukünftig) zu vermeiden. Sich hierüber auszutauschen kann also „Erleichterung“ im wörtlichen Sinne bringen...

Anmeldung über die Kursleitung: Wolfhard Schwarz, E-Mail: wolfhard.schwarz@solingen-alpin.de

Weitere Themen und Kurse in Vorbereitung für 2025:

- | | |
|--|---|
| • Wetterkunde | • Vorstiegskurs (auf Anfrage) |
| • Erste-Hilfe in den Bergen | • Klettersteigkurs (auf Anfrage) |
| • Ausrüstungskunde – (R/W)ichtiges Equipment für den Bergsport | • Von der Halle an den Fels (auf Anfrage) |
| • Toprope-Kurs (auf Anfrage) | • Hochtourenkurs |



MIT **UNS**
BLEIBST DU **OBEN!**

**GRÖßTE AUSWAHL
AN KLETTERSCHUHEN
IN NRW!**

**WIR HABEN
WANDERSCHUHE FÜR
GROß & KLEIN!**

10% für DAV Mitglieder

Süllenstraße 28
40599 Düsseldorf
Telefon: 0211 73160331
team@kletterladen.nrw

Öffnungszeiten:
Di - Fr 11 - 19 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr
und nach Absprache.

 Folgen Sie uns auf: www.facebook.com/kletterladen



kletterladen.nrw
ARBEITSSCHUTZ & BERGSPO



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet, engagiert sich die Stadt-Sparkasse Solingen ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler*in. Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadt-Sparkasse
Solingen