



Deutscher Alpenverein
Sektion Flensburg

BERGBLICK 1/2018



Dolomiten • Foto: Rosi Gerlich

*Mitteilungen
der Sektion Flensburg
des Deutschen Alpenvereins*

Inhalt

Aktuell

Grußwort des Ersten Vorsitzenden	3
Mitgliedsbeiträge und Ausweise 2018	4
Einladung zur Jahresmitgliederversammlung 2018	5
Infos aus München	6
Das Foto des Jahres 2017	9

Personen

Neue Mitglieder (Stand aktuell: 819)	10
Jubilare + Todesfälle	11

Termine

Wandern	12
Klettern + Kegeln	15
Laufen	16
Fahrradtouren	17
Stammtische.....	18
Alle Termine auf einen Blick	19
15. – 26.04.2018: Rota Vicentina – Fernwandern in Portugal	16
08. – 15.09.2018: Bergsteigerreise in die Hohe Tatra	20

Aktiv

04.06.2017: 1. Flensburg liebt dich-Marathon.....	25
10. – 18.07.2017: Gemeinsam über die Alpen von Hall nach Brixen	29
11.08.2017: Die „100 KM Dodentocht“	34
26.08.2017: 12-Stunden-Wanderung	37
16.09.2017: Extrawurst für Liebhaber: Pilzwanderung	39
17.09.2017: Halbmarathon in Kopenhagen	40
Nahrungsergänzungsmittel – Was brauchen wir?	43

Impressum

Anschrift

Deutscher Alpenverein
Sektion Flensburg e. V.
Postfach 14 37
24904 Flensburg

Vorstand

1. Vorsitzender: Holger Heitmann
Geschäftsführung: Rosi Gerlich
Telefon: (04 61) 1 60 91 13 (AB)
E-Mail: vorstand@dav-flensburg.de

Bankverbindung

Bank: Nord-Ostsee-Sparkasse
IBAN: DE05 2175 0000 0164 5228 98
BIC: NOLADE21NOS

Redaktion Bergblick

Red.-Schluss 1/2018: 04.05.2018
Beiträge an: Geschäftsführung

Internet: dav-flensburg.de

facebook: DAV Sektion Flensburg

Grußworte des Ersten Vorsitzenden

Liebe Bergblick-Leserinnen und liebe Bergblick-Leser,

bei der letzten Jahresmitgliederversammlung war mir ja leider ein kleines „Missgeschick“ passiert. Bei meinen vielen Danksagungen, die ich nicht nur zu diesem Zeitpunkt gerne ausspreche, unterlief es mir, dass ich die Radfahrer vergessen hatte.

– Das geht ja gar nicht! –

Bei der Durchsicht des Protokolls war es natürlich zu spät, etwas zu korrigieren! Über das vergangene halbe Jahr hinweg wurde ich immer mal wieder daran erinnert. In diesem Grußwort möchte ich den Fehler nun wieder gutmachen und mich ausdrücklich bei der Radfahrergruppe des DAV Flensburg für ihr langjähriges Engagement und ihr treues Durchhaltevermögen bedanken. Ganz besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle natürlich den „Motor“ aller Radfahrenden DAV-Mitglieder, unseren langjährig aktiven Horst Hinrichsen!

Im vergangenen halben Jahr hat wieder eine Vielzahl erlebnisreicher Wanderungen und Aktivitäten auf zwei Rädern stattgefunden, so dass ich beim Lesen sowohl stolz auf unseren gut und harmonisch arbeitenden Vorstand als auch auf die vielen aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer bin. Wir freuen uns auch sehr über die Zunahme an Mitgliedern. Stellt euch vor, wir haben schon die Achthundertermarke überschritten! Das ist die höchste Mitgliederzahl der Vereinsgeschichte. Deshalb:

Weiter so!!

Schaut in unseren Bergblick und ihr werdet eine große Anzahl an Veranstaltungen finden, bei denen sicherlich etwas für euch, eure Kinder oder Freunde dabei ist (Gäste sind stets herzlich willkommen).

Ich wünsche allen ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start in eine hoffentlich sonnige Frühlings- und Sommerwandersaison mit unserem DAV Flensburg.

Holger Heitmann

Mitgliedsbeiträge für 2018

Die Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2018 werden Anfang Januar im Lastschriftverfahren gemäß SEPA-Lastschriftmandat von Ihren Konten abgebucht. **Bitte tragen Sie dafür Sorge, dass Ihr Konto die nötige Deckung aufweist.** Für Rücklastschriften werden von den Banken Gebühren erhoben, die die Sektion dann dem jeweiligen Mitglied in Rechnung stellen muss.

Mitglieder, die nicht am Einzugsverfahren teilnehmen, bitten wir um Überweisung ihres Beitrags* bis zum 15.01.2018 auf das Konto der DAV Sektion Flensburg bei der Nord-Ostsee-Sparkasse:

IBAN: DE05 2175 0000 0164 5228 98
BIC: NOLADE21NOS

* für A-Mitglieder = 52,00 €, B-Mitglieder = 33,00 €, D-Mitglieder = 22,00 €, Familien = 85,00 €

Mitgliedsausweise

Die Mitgliedsausweise der Mitglieder, die am Einzugsverfahren teilnehmen, werden im Februar 2019 direkt aus München zugesandt.

Die Mitgliedsausweise der Überweiser werden nach Eingang der Beiträge durch die Geschäftsstelle der Sektion zugesandt.

Bitte denken Sie daran, dass der Ausweis des Jahres 2017 am 28.02.2018 seine Gültigkeit verliert. Die Leistungen der DAV-Unfallversicherung kommen nur den Mitgliedern zugute, die zum Zeitpunkt des Unfalls oder der Bergnot ihren Beitrag bezahlt haben.

Änderungen der Anschrift und/oder der Bankverbindung:

Bitte melden Sie Änderungen nur an die Geschäftsstelle der Sektion Flensburg und **nicht nach München**. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Zusendung der Mitgliedsausweise und Sektionsmitteilungen sowie der Zeitschrift „Panorama“ an die richtige Anschrift erfolgt.

***Einladung zur
Jahresmitgliederversammlung
am 16.03.2018, 18:00 Uhr
Oase (ehem. Treffpunkt Mürwik)***

Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Ersten Vorsitzenden, Holger Heitmann
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Gedenken der verstorbenen Mitglieder
4. Wahl von zwei Protokollunterzeichner(inne)n
5. Jahresberichte:
 - a) Erster Vorsitzender, Holger Heitmann
 - b) Schatzmeisterin, Rosi Gerlich
 - c) Jugendreferent, Torben Karges
 - d) Wanderwart, Gerd Andresen
 - e) Kletterwart, Stefan Riedel
 - f) Vortragswartin, Silvia Jürgensen
6. Bericht der Rechnungsprüfer und Entlastung des Vorstandes
7. Erhöhung der Mitgliedsbeiträge und der Aufnahmegebühr
8. Haushaltsplan 2018 und Genehmigung durch die Mitgliederversammlung
9. Wahlen (turnusgemäß):
 - a) 1. Vorsitzende/r
 - b) Schriftführer/in
10. Verschiedenes: Wünsche, Fragen, Anregungen

Anträge zur Tagesordnung bitte schriftlich bis zum 02.03.2018 beim

1. Vorsitzenden einreichen:

- **Deutscher Alpenverein Flensburg, Postfach 1437, 24904 Flensburg**
- **oder via E-Mail: 1.vorsitzender@dav-flensburg.de**

Der Vorstand bittet um zahlreiche Teilnahme.

Infos aus München

Hauptversammlung vom 10. und 11.11.2017 in Siegen

Die wichtigsten Entscheidungen:

Resolution für den Erhalt des Alpenplans

Einen Tag vor Beginn der DAV-Hauptversammlung hat der Bayerische Landtag beschlossen, den Alpenplan massiv zu schwächen. Den Delegierten war es sehr wichtig, hier noch einmal ein deutliches Zeichen zu setzen. Die folgende Resolution wurde daher einstimmig beschlossen:

Der Deutsche Alpenverein protestiert gegen den Beschluss des Bayerischen Landtages vom 09.11.2017 zur Änderung des Alpenplans. Dieser schwächt den seit über 45 Jahren bewährten Alpenplan und schafft einen Präzedenzfall für weitere Erschließungsprojekte. Kurzfristige wirtschaftliche Interessen werden damit über den notwendigen nachhaltigen Schutz der Natur gestellt. Der Deutsche Alpenverein stellt die Rechtmäßigkeit dieser Entscheidung in Frage und wird für die Erhaltung des Alpenplans kämpfen.

Die DAV-Digitalisierungsoffensive kommt

Bereits vor einem Jahr hat die Hauptversammlung eine Arbeitsgruppe beauftragt, ein Konzept zur digitalen Fitness des DAV zu erarbeiten. Vorgelegt hat die Arbeitsgruppe eine „Digitalisierungsoffensive“, die die Hauptversammlung mit überwältigender Mehrheit beschlossen hat. Das sind die Eckpunkte:

- Aufbau einer gemeinsamen digitalen Plattform für die wichtigsten Verwaltungsaufgaben (Mitgliederverwaltung, Kursorganisation, Ausrüstungsverleih etc.)
- Aufbau eines modularen Systems für Sektions-Websites

Jugend bekommt mehr Mitbestimmung

Die Hauptversammlung hat mit großer Mehrheit eine neue Mustersektionsjugendordnung verabschiedet. Damit bekommen die jungen Menschen im DAV deutlich mehr Mitsprache. Wichtigster Baustein ist die Einführung von Jugendvollversammlungen auf Sektionsebene. Dort soll in allen Sektionen die Meinungsbildung der jungen Menschen im Verein und im Verband stattfinden. Mitglieder der Jugend des Deutschen Alpenvereins (JDAV) sind alle DAV-Mitglieder bis zu 27 Jahren und alle Jugendleiter, Jugendreferenten, Jugendausschussmitglieder.

Mehr Förderung für einfache Hütten und für Mittelgebirgshütten

Alpenvereins­hütten sind zentrale Bestandteile der alpinen Infrastruktur; ihre Erhaltung, ihr Betrieb und ihre Sanierung stellen die Sektionen vor große Herausforderungen. Deshalb gibt es ein umfangreiches Fördersystem vom Bundesverband in Richtung Sektionen. Dieses System muss sich freilich geänder-

ten Rahmenbedingungen immer wieder anpassen. Diese Anpassungen haben die Delegierten mit großer Mehrheit beschlossen:

- Mehr Flexibilität: Die Ertragssituation der einzelnen Hütten wird stärker als bisher berücksichtigt.
- Mehr Einfachheit: Winterräume und Biwakschachteln und damit wichtige Stützpunkte fürs klassische Bergsteigen werden stärker gefördert.
- Mehr Mittelgebirge: Außer-alpine Hütten sollen mehr als bislang von Förderungen profitieren.

Umweltgütesiegel für vier Alpenvereinshütten

Dieses Jahr durften sich vier Alpenvereinshütten über diese Auszeichnung als Vorbild in Sachen Umweltschutz freuen: die Höllentalangerhütte (Sektion München), die Plauener Hütte (Sektion Plauen/Vogtland), die Rauhekopfhütte (Sektion Frankfurt am Main) und das Soiernhaus (Sektion Hochland). 124 von insgesamt 588 Alpenvereinshütten tragen nun dieses Siegel.

Verleihung der DAV-Preise und des Grünen Kreuzes

In der Kategorie „Ehrenamt“ wird Karl-Heinz „Kalle“ Kubaschka geehrt. Der Vorsitzende der Sektion Rheinland-Köln erhält die Auszeichnung für sein außergewöhnliches Engagement bei der Aufarbeitung der NS-Geschichte in seiner Sektion. Als Ergebnis des Projektes ist im Jahr 2016 eine 32 Seiten starke Publikation erschienen, wie es sie zuvor im DAV auf Sektionsebene nicht gegeben hat.

In der Kategorie „Sport“ wird David Göttler von der DAV-Sektion Bayerland für seine außergewöhnlichen Leistungen im Bereich des Höhenbergsteigens geehrt. Das ehemalige Mitglied im ersten DAV-Expeditionskader betreute seine Nachfolger später fünf Jahre lang als Trainer. Im Mai 2017 durchstieg er die extrem anspruchsvolle Südwand der Shisha Pangma. Dass er auf die letzten Meter zum Gipfel wegen gefährlicher Schneeverhältnisse verzichtete, zeichnet den Göttler als souveränen Spitzenalpinisten aus.

Das Ehrenzeichen „Grünes Kreuz“ für besondere Leistungen in der Bergrettung geht dieses Jahr an Ludwig Lacher von der Bergwacht Oberstdorf. Der Allgäuer ist seit 1974 bei der Bergwacht aktiv und kann mittlerweile auf 3.000 Rettungseinsätze zurückblicken. Als Ausbilder, Einsatzleiter und Bereitschaftsleiter steht er mit seiner großen Erfahrung und seinem großen Engagement vorbildlich für das Bergrettungswesen im Allgäu.

Ausbildungs- und Schulungsprogramm 2018

Das Ausbildungsprogramm sowie das Schulungsprogramm für Jugendleiter- und Jugendreferent*innen für das Jahr 2018 stehen hier zum Download bereit:

Ausbildungsprogramm: www.alpenverein.de/ausbildungsprogramm

JDAV-Schulungsprogramm: www.jdav.de/schulungen

DAV-Bergunfallstatistik 2016:

Historischer Tiefstand bei tödlichen Unfällen, aber viele Bergungen unverletzter Bergsportler

Gute Nachrichten von der DAV-Bergunfallstatistik: So wenig tödlich verunglückte DAV-Mitglieder wie im Jahr 2016 hat es seit Einführung der Aufzeichnungen noch nie gegeben. Etwas anders gestaltet sich allerdings das Bild bei den Bergunfällen insgesamt: Dieser Wert erreicht einen neuen Höchststand. „Der scheinbare Widerspruch erklärt sich ganz einfach“, sagt Florian Hellberg von der DAV-Sicherheitsforschung. „Immer mehr Menschen werden gerettet, bevor die Lage für sie lebensbedrohlich wird.“ Für die bevorstehende Herbstsaison in den Bergen appelliert Hellberg an die Bergsportlerinnen und Bergsportler: „Verlasst euch nicht darauf, im Zweifel gerettet zu werden. Der wirksamste Schutz vor schweren Bergunfällen sind eine gute Tourenplanung und ausreichende Reserven – sowohl zeitlich als auch körperlich!“

Die exakten Zahlen

Dreißig tote Alpenvereinsmitglieder bei Bergsportunfällen waren im Jahr 2016 zu verzeichnen. Damit erreicht diese Statistik einen historischen Tiefstand. Zum Vergleich: 2015 waren noch 43 tote Alpenvereinsmitglieder zu beklagen. Insgesamt von Unfällen und Notfällen betroffen waren im vergangenen Jahr 1182 DAV-Mitglieder, also rund 0,1 Prozent. „Rechnet man die Mitgliedschaftszuwächse ein, bleibt das individuelle Unfallrisiko im Vergleich zu den Vorjahren konstant auf sehr niedrigem Niveau“, erklärt Florian Hellberg. Tatsächlich seit zwei Jahrzehnten zunehmend, auch relativ zur Mitgliederzahl, ist allerdings das Risiko von Blockierungen.

Klettersteiggehen: Blockierungen sind Notfallursache Nummer eins

„Blockierungen sind Situationen, aus denen sich die Bergsportlerinnen und Bergsportler nicht mehr selbst befreien können und auf die Bergrettung angewiesen sind – obwohl sie keine Verletzungen haben“, so Hellberg. Besonders häufig kommen diese Notlagen beim Klettersteiggehen vor: Mehr als die Hälfte aller Rettungseinsätze an Klettersteigen gehen auf Blockierungen zurück. „Klettersteige suggerieren mit ihren installierten Drahtseilen eine trügerische Sicherheit. Wenig geübte Klettersteiggeher muten sich deshalb oftmals zu schwierige Touren zu.“

Hallenklettern: Fehler bei der Seil- oder Sicherungstechnik oft Schuld

Indoorklettern ist sehr sicher. Angesichts der vielen hunderttausend Aktiven ist die Zahl der schweren Unfälle in Kletterhallen sehr gering: Seit der Jahrtausendwende sind insgesamt drei DAV-Mitglieder in Kletterhallen gestorben, ein tödlicher Unfall ereignete sich im vergangenen Jahr. Alle drei Todesfälle gingen auf Einbindefehler zurück, also darauf, dass der Knoten am Gurt des Kletternden nicht richtig geknüpft war.

Foto des Jahres 2017

Liebe Mitglieder, wie in den vergangenen Jahren, wollen wir wieder drei Fotos von euren DAV-Aktivitäten des Jahres 2017 mit Gutscheinen des Reiseausrusters TUM prämiieren.

- Bedingung: Es kommen nur Fotos in die Wertung, die im Jahr 2017 aufgenommen wurden. Ebenfalls werden nur Fotos akzeptiert, die bei DAV-Aktivitäten aufgenommen wurden.
- Einreichen: bis 31.01.2018 als JPG-Datei via E-Mail an:
vorstand@dav-flensburg.de
(bitte nur ein Foto pro Mail senden)
- Anzahl: ein Foto pro Mitglied
- Präsentation: anonym auf der JHV am 16.03.2018
- Jury: alle anwesenden Mitglieder
- Siegerehrung: unmittelbar nach der Stimmauszählung
- Copyright: Die Fotografen gestatten dem Vorstand die Verwendung der Fotos zur Gestaltung von Homepage und „Bergblick“.

Wir freuen uns auf eure Lieblingsfotos!

Post aus Nepal von Reinhard Büscher:



Neue Mitglieder

Nicolai Chr. Andersen, DK-Kolding
Knud Arp, Nübel
Kirsten Biethahn, Flensburg
Klara Biethahn, Flensburg
Jakob Bremer, Großsolt
Cord Kaldemeyer, Flensburg
Carsten Davidsen, Satrup
Nils Davidsen, Satrup
Elia De Sandoval Blaue, Holt
Marten Elhöft, Hamburg
Andreas D. Eliassen, DK-Virum
Salomon Elsler, Handewitt
Daniel Fromme, Flensburg
Harald Giese, Flensburg
Walburga Götsche, Tetenhusen
Aldo Guerrero, Münster
Anna Guerrero Ruwisch, Münster
Sonja Heinen, Tolk
Levke Valena Höche, Kiel
Phillip Hoffmann, Flensburg
Aaron Jessen, Flensburg
Jan Johannsen, Dollerup
Hauke Jürgensen, Wanderup
Klaus-Peter Jürgensen, Glücksburg
Hannah Jütten, München
Alice Juraschek, Flensburg
Rolf Kraft, Windbergen
Michael Kreuzig, Fockbek
Anna Krieg, Freienwill
Benjamin Krieg, Freienwill
Carlotta Krieg, Freienwill
Jesper Krieg, Freienwill
Lisbeth Krieg, Freienwill
Anders R. Kristensen, DK-Kolding
Katharina Kroog, Fockbek
Barbara Kühl, Eggebek
Bernd Lange, Tarp

Birgit Lange, Tarp
Oliver Lebirger, DK-Kolding
Petra Masuhr, Flensburg
Bent Meyer, DK-Greve
Helle Booth Meyer, DK-Greve
Klaus Neumann, Wurster
Gonne Petersen, Husum
Thomas Petersen, Oeversee
Rainald Pohl, Sieverstedt
Martin Polack, Handewitt
Marlene Polack, Handewitt
Martha Polack, Handewitt
Sören Riechmann, Flensburg
Antje Ruwisch, Münster
Jan Schlotfeldt, Flensburg
Dr. Ulrike Schönball, Meldorf
Christian Sest, Schafflund
Hendrik Sickert, Flensburg
Frieda Jolanda Söth, Ahrenviöl
Gunnar Söth, Ahrenviöl
Mia Magdalena Söth, Ahrenviöl
Sina Söth, Ahrenviöl
Thore Konrad Söth, Ahrenviöl
Lise Tarp-Johannsen, DK-Hellerup
Niels Jacob T-Johannsen, Hellerup
Marie T-Johannsen, DK-Hellerup
Anders T-Johannsen, DK-Hellerup
Ida Tarp-Johannsen, DK-Hellerup
Lewe Twist, Flensburg
Tobias Voigt, Sörup
Vanessa Walter, Oeversee
Karolin Wiese, Flensburg
Johanna Wölling, Schleswig
Kai-Ulrich Zacharias, Meldorf
Johannes Zisler, Bruchsal
Mirjam Zisler, Bruchsal

Wir heißen unsere neuen Mitglieder herzlich Willkommen und wünschen beeindruckende Erlebnisse in der Sektion und in den Bergen!

Jubilare in 2018

- 50 Jahre Mitgliedschaft:** Herr Dr. Dierk Scheel, Flensburg
- 40 Jahre Mitgliedschaft:** Herr Georg Weßler, Husum
- 25 Jahre Mitgliedschaft:** Herr Rainer Hartmann, Eckernförde
Herr Rolf Nicolaisen, Schwesing
Frau Kirsten Nicolaisen, Schwesing
Frau Dr. Renate Lüers, Tönning
Herr Hans-Dieter Lüers, Tönning
Frau Anna Lüers, Tönning
Herr Karsten-Hinrich Lüers, Tönning
Frau Barbara Andörfer, Westerholz

Die Ehrung der DAV-Jubilare findet am 16.03.2018 auf der Jahresmitgliederversammlung statt. Die Jubilare erhalten hierzu eine persönliche Einladung.

Am 18. Juli 2017 verstarb im 81. Lebensjahr

Frau Anka Riese

Mitglied seit 2006

Am 27. März 2017 verstarb im 78. Lebensjahr

Herr Friedrich Nissen

Mitglied seit 1981

Am 23. Februar 2016 verstarb im 65. Lebensjahr

Herr Jens Carstens

Mitglied seit 2002

Wir werden den Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

Erinnerung!

So 17.12.2017: Jahresabschlusswanderung

Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg Mauselloch

Info: in Fahrgemeinschaften fahren wir zum Industriemuseum Kupfermühle in Harrislee, Personalausweis erforderlich

Programm: ca. 10-km-Wanderung durch den Kollunder Wald
ca. 13:00 Uhr Führung durch das Museum, danach gemütlicher Ausklang mit Suppe, Schnittchen und Kaffee (weitere Getränke auf eigene Kosten)

Kosten: 10,00 € pro Person (werden zum Beginn der Wanderung bezahlt), die Kosten für die Führung übernimmt die Sektion

Mitfahrkosten: 2,00 € p. P.

Anmeldung: verbindlich beim Tourleiter bis 10.12.2017

Tourleitung: Holger Heitmann (04 61) 40 77 25 53 oder
1.vorsitzender@dav-flensburg.de

Der Vorstand

Termine im ersten Halbjahr 2018

Wandern

Organisation: Gerd Andresen (04 61) 2 15 77

Treffpunkt: Parkplatz Mauselloch (Karlstraße)

Info: Alle Wanderungen werden unabhängig vom Wetter durchgeführt, daher sind zweckmäßige Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Gelegentlich ist eine Einkehr vorgesehen, für alle Fälle sollten jedoch ein Imbiss und Getränk mitgenommen werden. Programmänderungen können nicht mitgeteilt werden; im Zweifelsfall empfehlen wir einen Anruf beim jeweiligen Tourenleiter.

Mitfahren: am Treffpunkt werden Fahrgemeinschaften gebildet

Mitfahrkosten: 0,50 Euro pro 10 km

Anmeldung: nur erforderlich, wenn ausdrücklich angegeben

Gäste: sind willkommen



- Mo 01.01.2018: Neujahrswanderung**
 Strecke: ca. 6 km
 Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Info: Falls die Hallig wetterbedingt nicht erreichbar sein sollte, wird kurzfristig eine Ersatzwanderung durchgeführt.
 Mitfahrkosten: 5,00 € p. P.
 Tourleitung: Uwe Martensen
- So 14.01.2018: Wanderung im Stadtgebiet**
 Strecke: ca. 13,5 km
 Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Mitfahrkosten: keine
 Tourleitung: Gerd Andresen (04 61) 2 15 77
- So 28.01.2018: Niehuuser Tunneltal**
 Strecke: ca. 15 km
 Treffpunkt: 09:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Info: Ausweis erforderlich
 Mitfahrkosten: 2,00 € p. P.
 Tourleitung: Claudia Behnke (04 61) 7 31 44
- So 11.02.2018: Grünkohlwanderung**
 Strecke: ca. 7 km
 Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg „Oase“
 Info: Nach der Wanderung gibt es um 12:30 Uhr in der „Oase“ Grünkohl satt für 16,50 € incl. Schnaps pro Person auf eigene Kosten.
 Anmeldung: bis 07.02. beim Tourleiter
 (Bei Anmeldung auf dem AB bitte Namen nennen.)
 Tourleitung: Harm Vollmar (04 61) 6 30 07
- So 18.02.2018: Treßsee rundherum für Wanderer und Läufer**
 Strecke: 14 km oder 21 km
 Treffpunkt: 09:30 Uhr Flensburg Mauselloch
 Info: Die Wanderer wandern und die Läufer laufen. Wem 14 km zu wenig sind, kann auch 21 km wandern oder laufen.
 Mitfahrkosten: 2,00 € p. P.
 Tourleitung: Rosi Gerlich (04 61) 5 00 28 22
- So 25.02.2018: Straßenboßeln**
 Strecke: ca. 3 km
 Treffpunkt: 09:30 Uhr Tastrup „Tastruper Krog“
 Info: Auslosung der Teams und Beginn des Wettkampfes
 Mittagessen: Gemüseintopf im „Tastruper Krog“
 Kosten: Eintopf und Getränke auf eigene Kosten
 Leitung: Gerd Andresen
 Anmeldung: bis 16.02. bei Rosi Gerlich (04 61) 1 60 91 13 (AB)

- So 11.03.2018: Lautrupsbach und Osbektal**
 Strecke: ca. 11,5 km
 Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Mitfahrkosten: keine
 Tourleitung: Gerd Andresen (04 61) 2 15 77
- So 25.03.2018: Hüttener Berge**
 Strecke: ca. 14 km
 Treffpunkt: 10:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Info: Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr.
 Mitfahrkosten: 6,00 € p. P.
 Tourleitung: Günter Schlotfeldt (04 61) 5 58 67
- So 08.04.2018: Flensburger Aussichtspunkte Panoramaweg**
 Strecke: ca. 17 km
 Treffpunkt: 09:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Mitfahrkosten: keine
 Tourleitung: Horst Hinrichsen (04 61) 9 13 70
- So 22.04.2018: Winderatter See und Umgebung**
 Strecke: ca. 13 km
 Treffpunkt: 09:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Mitfahrkosten: 2,00 € p. P.
 Tourleitung: Gerd Andresen (04 61) 2 15 77
- So 06.05.2018: Von Gut Stubbe nach Rieseby und zurück**
 Strecke: ca. 13 km
 Treffpunkt: 09:00 Uhr Flensburg Mauselloch
 Einkehr: Cafe Obsthof Gut Stubbe
 Mitfahrkosten: 4,50 € p. P.
 Tourleitung: Horst Ritter (04 61) 6 32 18
- So 27.05.2018: Frühling im Tal der Vejle Au**
 Strecke: ca. 18 km
 Treffpunkt: 07:30 Uhr Flensburg Mauselloch
 Info: Personalausweis erforderlich. Zum Abschluss der Wanderung besteht die Möglichkeit, geräucherte Forelle zu essen. Diese müssen vorab bestellt werden, daher ist eine Anmeldung erforderlich.
 Mitfahrkosten: 11,50 € p. P.
 Anmeldung: bis 17.05. beim Tourleiter
 Tourleitung: Peter Erichsen (04 61) 3 62 51

So 17.06.2018: Broager Rund

Strecke: ca. 28 km
Treffpunkt: 08:00 Uhr Flensburg Mauselloch
Info: Keine Einkehrmöglichkeit, daher Verpflegung mitnehmen
Personalausweis erforderlich
Mitfahrkosten: 3,50 € p. P.
Tourleitung: Gerd Andresen (04 61) 2 15 77

So 24.06.2018: Kiskelund Plantage und durchs Kluesrieser Gehölz nach Flensburg

Strecke: ca. 17 km
Treffpunkt: 09:15 Uhr Flensburg Mauselloch
Info: Personalausweis und festes Schuhwerk erforderlich
Mitfahrkosten: 2,00 € p. P.
Tourleitung: Horst Hinrichsen (04 61) 9 13 70

Klettern

Organisation: Stefan Riedel (0 46 02) 9 66 64

Klettern in der Waldorfschule
Treffpunkt: jeden Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr
während der Schulzeit

Klettern in Damp oder einer anderen Halle
Ort und Zeit bitte vorher nachfragen

Termine: 13.01. + 03.02. + 24.03. + 21.04. + 19.05. + 23.06.

Info: Für das Klettern werden Gurte benötigt, eine Anmeldung ist deshalb erforderlich.

Mitfahrgelegenheit wird bei der Anmeldung organisiert.

Anmeldung: klettern@dav-flensburg.de (spätestens drei Tage vorher)



Kegeln in Adelby

Termine: Do 04.01.2018
Do 01.02.2018
Do 01.03.2018
Do 05.04.2018

Treffpunkt: 19:00 Uhr Sportverein Adelby, Ringstraße 7

Info: Turnschuhe mitbringen



Laufen



- Organisation: Torben Karges
Treffpunkt: jeden Dienstag 17:30 Uhr Uni-Campus
Strecke: ca. 10 km
Kontakt: jugend@dav-flensburg.de
Gäste: sind willkommen
- So 18.02.2018: Treßsee Marathon und Wanderung**
Strecken: 42,2 km | 21 km | 14 km
Info: siehe auch S. 13 in diesem Bergblick
- So 18.03.2018: Loop över de Kammbarg (Joldelund)**
Strecken: 5 km | 10 km
- So 25.03.2018: 8. Stadtwerke Flensburg Lauf**
Strecken: 5 km | 10 km | Halbmarathon | Nordic Walking 5 km
- So 15.04.2018: 30. Eckernförder Stadtlauf**
Strecken: 2 km | 5 km | 10 km | Nordic Walking
- Sa 26.05.2018: Lauf zwischen den Meeren**
Strecken: zehn Etappen zwischen 8,1 km und 11,7 km
- Mi 06.06.2018: 6. Navy Rund Kiel**
Strecken: 6 km | 11 km
- So 10.06.2018: 2. Flensburg liebt dich Marathon**
Strecken: 42,2 km | 21,1 km | Staffel | Kidslauf | Bambinilauf

Rota Vicentina – Fernwandern an der Westküste Portugals

- Termin: 15. – 26.04.2018
Teilnehmer: 10 – 14 Personen
Programm: siehe Homepage: http://dav-flensburg.de/?page_id=4243
Info: Die Reise ist ausgebucht. Es gibt bereits eine Nachrückliste.
Auskunft: per E-Mail an Sonja Donicht: sonja.donicht@live.de
oder Uwe Martensen: uwema1@t-online.de

Fahrradtouren

- Organisation: Horst Hinrichsen (04 61) 9 13 70 oder
Horst Ritter (04 61) 6 32 18
- Treffpunkt: jeden Donnerstag um 17:00 Uhr
Parkplatz an der Adelbyer Kirche
- Streckenlänge: zwischen 25 und 35 km
- Anmeldung: nicht erforderlich
- Wetter: spielt keine Rolle, im Zweifel bei den Organisatoren anrufen
- Gäste: sind willkommen



Jahresrückblick 2017

Der Sommer 2017, der eigentlich wettermäßig kein richtiger war, ist vorbei. Und somit auch unsere Radfahrersaison. Am Donnerstag, dem 28.09., fuhren wir die letzte Tour (neun Männer und vier Frauen) über Harrislee nach Niehuus. Dabei stellten wir fest, dass unsere Gruppe nicht nur gut radeln, sondern auch gut singen kann. Für den Videofilm „Moor-, Watt, Grenz- und Radwandern“ unserer DAV-Sektion Flensburg machten wir noch Aufnahmen der Gruppe und sangen dabei aus voller Kehle „Ja, wir sind mit dem Radl da.“ – Toll!

Von den geplanten 21 Touren konnten zwei wegen Regenwetter mit Gewitter nicht stattfinden. Die durchschnittliche Beteiligung lag bei zehn Teilnehmern.

Ausblick 2018

Auch 2018 wollen wir wieder gemeinsam radeln. Weiterhin soll der Grundsatz gelten, dass das Miteinander im Vordergrund steht, wie auch das gemeinsame Erleben mit der Freude an der Natur. Unsere Touren sind nicht als Trainingsprogramm für Rennradler gedacht! Da einige Touren auch über die deutsch-dänische Grenze führen, bitte grundsätzlich den Personalausweis mitnehmen. Wir hoffen auf rege Beteiligung, denn wie sagen wir immer:

„Radfahren macht nicht nur Spaß, sondern es hält auch fit!“

- Do 17.05.2018: Von Maibaum zu Maibaum
- Do 24.05.2018: „Radpilgern“ auf dem Pilgerweg
Anschlussmöglichkeit 17:15 Uhr Hafenspitze
- Do 31.05.2018: Zum Treene-Ursprung
- Do 07.06.2018: Nach Glücksburg und Bockholm
- Do 14.06.2018: Ruethstein und Arnkielpark
- Do 21.06.2018: Süderhaff und Annies Kiosk
Anschlussmöglichkeit 17:15 Uhr Hafenspitze
- Do 28.06.2018: Zum Holmmarksee

Stammtische

Organisation: Silvia Jürgensen (04 61) 2 00 35
Treffpunkt: 19:00 Uhr „Oase“
Gäste: sind zu den Foto-Vorträgen willkommen
Anmeldung: nicht erforderlich



Mi 17.01.2018: Foto-Vortrag

Thema: Geschichten und Erfahrungen von den höchsten Gipfeln der sieben Kontinente
Referent: Reinhard Büscher

Mi 14.02.2018: Foto-Vortrag

Thema: Fünf Tage auf und ab in König Laurins Rosengarten
Referent: Kai Vermehren

Mi 21.03.2018: Foto-Vortrag

Thema: Erlebnisreise durch Peru und Trekking auf dem Inka-Trail
Referentinnen: Rosi Gerlich und Ingrid Giersdorf

Mi 18.04.2018: Foto-Vortrag

Thema: Neuseeland – Reise ans Ende der Welt
Referentin: Ines Heindl

Mi 16.05.2018: Foto-Vortrag

Thema: Von Ehrwald zum Gardasee – Mountainbike-Transalp auf der Albrechtroute
Referent: Torben Karges

Mi 20.06.2018: Abendspaziergang durch den Volkspark

Info: anschließend Einkehr im Backbord
Da es im letzten Jahr ein gelungener Abend war und viele ganz verwundert waren, wie schön es im Volkspark sein kann, wollen wir diese kleine Tour wiederholen.
Treffpunkt: 19:00 Uhr Flensburg, Parkplatz Mariencafé

Alle Termine auf einen Blick

Januar	Mo	01.	10:00	Neujahrswanderung
	Do	04.	19:00	Kegeln in Adelby
	Sa	13.		Klettern in Damp oder Hamburg
	So	14.	10:00	Wanderung im Stadtgebiet
	Mi	17.	19:00	Foto-Vortrag: Die höchsten Gipfel der Kontinente
	So	28.	09:00	Wandern: Niehuuser Tunneltal
Februar	Do	01.	19:00	Kegeln in Adelby
	Sa	03.		Klettern in Damp oder Hamburg
	So	11.	10:00	Grünkohlwanderung
	So	18.	09:30	Wandern + Laufen: Treßsee rundherum
	Mi	14.	19:00	Foto-Vortrag: Fünf Tage im Rosengarten
	So	25.	09:30	Straßenboßeln
März	Do	01.	19:00	Kegeln in Adelby
	So	11.	10:00	Wandern: Lautrupsbach und Osbektal
	Fr	16.	18:00	Jahresmitgliederversammlung
	So	18.		Laufen: Loop över de Kammbarg
	Mi	21.	19:00	Foto-Vortrag: Peru und Inka-Trail
	Sa	24.		Klettern in Damp oder Hamburg
	So	25.	10:00	Wandern: Hüttener Berge
	So	25.		Laufen: 8. Stadtwerke Flensburg Lauf
April	Do	05.	19:00	Kegeln in Adelby
	So	08.	09:00	Wandern: Flensburger Aussichtspunkte
	So	15.		Laufen: 30. Eckernförder Stadtlauf
		15. – 26.04.		Rota Vicentina – Fernwandern in Portugal
	Mi	18.	19:00	Foto-Vortrag: Neuseeland
	Sa	21.		Klettern in Damp oder Hamburg
	So	22.	09:00	Wandern: Winderatter See und Umgebung
Mai	So	06.	09:00	Wandern: Von Gut Stubbe nach Rieseby
	Mi	16.	19:00	Foto-Vortrag: Von Ehrwald zum Gardasee
	Do	17.	17:00	Fahrrad: Von Maibaum zu Maibaum
	Sa	19.		Klettern in Damp oder Hamburg
	Sa	26.		Laufen: Lauf zwischen den Meeren
	So	27.	07:30	Wandern: Frühling im Tal der Vejle Au
	Do	24.	17:00	Fahrrad: Radpilgern
	Do	31.	17:00	Rahrrad: Zum Treene-Ursprung
Juni	Mi	06.		Laufen: 6. Navy Rund Kiel
	Do	07.	17:00	Fahrrad: Nach Glücksburg und Bockholm
	So	10.		Laufen: 2. Flensburg liebt dich Marathon
	Do	14.	17:00	Fahrrad: Ruethstein und Arnkielpark
	So	17.	08:00	Wandern: Broager Rund
	Mi	20.	19:00	Abendspaziergang durch den Volkspark
	Do	21.	17:00	Fahrrad: Süderhaff und Annies Kiosk
	Sa	23.		Klettern in Damp oder Hamburg
	So	24.	09:15	Wandern: Kiskelund Plantage
	Do	28.	17:00	Fahrrad: Zum Holmmarksee

außerdem: • jeden Dienstag, 17:30 Uhr: Laufen auf dem Campus
 • jeden Mittwoch während der Schulzeit, 18:00 Uhr: Klettern in der Waldorfschule

Die Hohe Tatra – Bergsteigerreise zu den höchsten Gipfeln der Slowakei

- Termin: 08. – 15.09.2018
- Teilnehmer: mindestens 10, maximal 13 Personen
- Anspruch: • erfahrene Bergwanderer
• gute und ausdauernde Kondition für Gehzeiten bis neun Stunden mit Höhenunterschieden von max. 1.375 m im Aufstieg und max. 1.150 m im Abstieg
- Info: Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit dem DAV Summit-Club durchgeführt.
- Kosten: 1.449,00 € p. P. im DZ (EZ-Zuschlag = 260,00 €, jedoch nicht im Berghotel Popradské Pleso)
- Achtung:** Neuer Preis im Vergleich zur Vorankündigung, dafür aber schnellere und bequemere An- und Abreise!
Bitte beachtet, dass bei der Buchung eines halben Doppelzimmers in jedem Fall der Zimmerpartner angegeben werden muss.
- Leistungen: • Flug mit Lufthansa von Hamburg über München nach Krakau und zurück
• Flughafentransfers Flensburg – Hamburg mit der Bahn
• Flughafentransfers von und nach Krakau
• Übernachtung: 3 x im Hotel***, 2 x im Hotel****, 1 x im Berghotel im Mehrbettzimmer
• Halbpension
• Reiseleitung durch einen staatlich geprüften Bergführer
• Reisekranken-Versicherung inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflichtversicherung
- Zusatzkosten: ca. 20,00 € für Taxi, Seilbahn, Getränke und Trinkgelder
- Fakultativ: Diejenigen Teilnehmer, die am 5. Reisetag die Gerlachspitze besteigen wollen, zahlen an einen zusätzlichen Bergführer 250,00 € für jeweils Führungsleistung von drei Personen. Ab einer vierten Person muss ein weiterer Bergführer engagiert werden.
- Anmeldung: ab sofort möglich bei Holger Heitmann unter 1.vorsitzender@dav-flensburg.de
Es melden sich bitte alle Interessierten schriftlich an, auch die, die schon nach der Vorankündigung Interesse bekundet hatten.
- Anmeldeschluss: 01.02.2018



Reiseverlauf:

Sonntag 09.09.2018: Anreise nach Štrbské Pleso

Gemeinsamer Flug von Hamburg über München nach Krakau. Ein Bus bringt uns über die Grenze nach Štrbské Pleso, 1355 m. Ein Ferienort, der für die ersten Tage der Ausgangspunkt für unsere anspruchsvollen Bergwanderungen in der Slowakei ist. Unser Deutsch sprechender einheimischer Bergführer erwartet uns gegen Abend im Hotel, wo wir die Zimmer beziehen. Briefing und Vorstellung der Wanderungen in der Hohen Tatra und gemeinsames Abendessen im Hotel für die ersten zwei Nächte.

Montag, 10.09.2018: Kriváň – der Slowakische Nationalberg

Kurze Anfahrt in Richtung des westlichen Teils der Hohen Tatra. Von hier aus steigen wir steil auf. Zunächst geht es durch einen dichten Wald, dann weiter über den Gipfelgrat zum Kriváň, 2495 m, dem slowakischen Nationalberg. Vom Gipfel genießen wir die Aussicht auf die West Tatra, Polnische Tatra und den ganzen Niederen Tatrakamm. Abstieg über einen markierten Wanderweg direkt zum Hotel. Wir freuen uns über ein kühles Bier und das gemeinsame Abendessen.

Hm ↑1375 ↓1150 Gz 6 h

Dienstag, 11.09.2018: Rysy – ein Gipfel an der polnisch-slowakischen Grenze

Direkt von unserem Hotel aus startet unsere heutige Wanderung. Zunächst geht es durch Fichtenwald in Richtung des Bergsees Popradske Pleso, 1494 m. Dann folgen wir dem markierten Weg durch die Latschen unterhalb vom Gipfel Satan, 2421 m, rechts ins Talende vorbei am wunderschönen See Žabie Plesá. Von hier geht es steil über einen Hang mit Eisenkette zur höchst gelegenen Berghütte der Hohen Tatra, Chata pod Rysmi, 2250 m. Über den Sattel mit tollem Blick auf die Nordseite erreichen wir den Rysy, 2499 m. Stolz blicken wir vom Gipfel hinab und genießen das fantastische Panorama. Abstieg über den gleichen Weg direkt zum Berghotel am Popradské Pleso, wo wir heute übernachten.

Hm ↑1190 ↓1000 Gz 7-8 h

Mittwoch, 12.09.2018: Querung zum Berghotel Sliezsky Dom

Wir wechseln unsere Unterkunft. Wir nehmen den Panorama-Wanderweg Richtung Berghotel Sliezsky Dom, 1670 m, vorbei am wunderschönen Bergsee Batizovské Pleso, 1884 m. Wir folgen dem rot markierten Wanderweg (rote Magistrala), der sich vorbei an den Südhängen der Westlichen Tatra zieht. Es ist der längste zusammenhängende Wanderweg in der Hohen und Westlichen Tatra. Sein Name stammt aus den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts. Die Gesamtlänge beträgt etwa 72 Kilometer und die optimale Laufzeit beträgt 3-4 Tage. Im komfortablen Berghotel Sliezsky Dom beziehen wir die Zimmer für die nächsten zwei Nächte und freuen uns auf das Abendessen.

Hm ↑500 m ↓330 Gz 3-4 h

Donnerstag, 13.09.2018: Besteigung des Končistá, 2537 m

Nach einem stärkenden Frühstück starten wir von Sliezsky Dom aus in Richtung West über den Panoramaweg „Die Rote Magistrala“ zum wunderschönen Bergsee Batizovské Pleso, 1884 m. Im freien Gelände steigen wir über den Südostrücken zum Gipfel unseres heutigen Ziels, dem Končistá. Auf gleichem Weg erfolgt auch wieder der Abstieg zu unserem Berghotel Sliezsky Dom.

Hm ↑↓ 867 Gz 5-6 h

Alternativ haben Sie die Möglichkeit, den höchsten Berg der Hohen Tatra, die Gerlachspitze, zu besteigen. Dafür wird ein Bergführer pro drei Teilnehmer benötigt. Viele Jahre galt die Gerlachspitze als nicht zu besteigen und bis zum Jahr 1838 war nicht einmal bekannt, dass es sich um den höchsten Gipfel der Hohen Tatra handelt. Wir laufen direkt von unserem Hotel los. Der Weg führt uns zunächst auf einem Steig über eine Stufe des Wasserfalls Velický vodopád. Später durchqueren wir die exponierte Nordseite des Gerlachmassivs (Schwierigkeit II). Wir steigen auf und queren einen kleinen Sattel, der uns über die Südhänge des Gerlachkessels zum Gipfel führt. Müde, aber glücklich stehen wir auf der Gerlachspitze, 2655 m, und genießen die Aus-

sicht. Der Abstieg führt auf die Südseite der Gerlachspitze. Zurück im Hotel freuen wir uns über eine heiße Dusche und ein kühles Bier.

Hm ↑↓1000 Gz 8-9 h

Freitag, 14.09.2018: Ein aussichtsreicher Wandertag

Die heutige Wanderung startet direkt von unserem Berghotel zum Sattel Poľské Sedlo, 2200 m. Von hier haben wir einen herrlichen Ausblick auf den nördlichen Teil der slowakischen und polnischen Hohen Tatra. Wir steigen etwas ab, bevor wir schon zum nächsten Sattel Prielom, 2290 m, wieder aufsteigen. Abstieg zur Zbojnícka Chata, 1960 m, was so viel wie "Räuberhütte" bedeutet. Der letzte Abschnitt von jedem Sattel ist mit einer Eisenkette ausgestattet. Abstieg ins Tal bis zur Standseilbahn Hrebienok, die uns nach Stary Smokovec bringt. Von hier fahren wir mit der elektrisch betriebenen Schmalspurbahn zurück zum bereits bekannten Hotel, wo wir für die letzte Nacht die Zimmer beziehen. Beim gemeinsamen Abschiedsabendessen lassen wir unsere Bergtouren in der Hohen Tatra Revue passieren.

Hm ↑770 ↓930 Gz 6 h

Samstag, 15.09.2018: Heimreise nach dem Frühstück

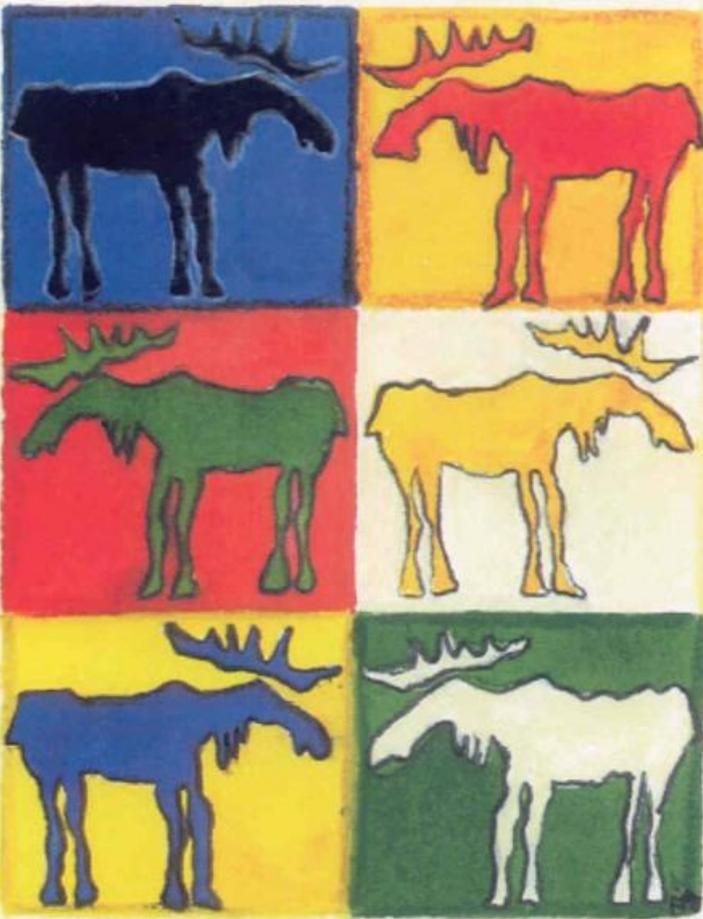
Unsere Bergsteigerreise in der Hohen Tatra geht zu Ende. Wir nehmen Abschied, und ein Bus bringt uns zurück nach Krakau für unseren gemeinsamen Flug über München nach Hamburg.

Versicherung

Die im Reisepreis enthaltenen Versicherungsleistungen beinhalten keine Reiserücktrittskosten- und keine Reiseabbruchversicherung. Diese kann gerne über den DAV-Summit-Club abgeschlossen werden. Bitte beachtet jedoch, dass der Abschluss nur bis maximal 14 Tage nach Erhalt der Reisebestätigung möglich ist und ausschließlich die vom Summit-Club gebuchten Leistungen umfasst.

Ablauf der Reisebuchung

Das einzelne Sektionsmitglied meldet sich direkt beim DAV Summit Club mit Hilfe des Anmeldeformulars an (wird den Teilnehmern von Holger Heitmann zugesandt). Der Reisevertrag kommt damit direkt zwischen dem Sektionsmitglied und dem DAV Summit Club zustande. Die Bezahlung des Reisepreises erfolgt direkt vom teilnehmenden Sektionsmitglied an den DAV Summit Club.



Gestaltung Ilona Festschir

TUM mit neuer Adresse

TREKKING und mehr...

Der Spezialist für Reiseausrüstung

Große Str. 69, 24937 Flensburg, Tel. 0461/29516

www.unterwegs.biz

**Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen unseren
Ausrüstungspartner TUM Trekking und mehr ...**

1. Flensburg liebt dich Marathon am 4. Juni 2017

Alles begann nach dem Sommerurlaub 2016. Eines Abends im August berichtete Stefan an einem Laufabend, dass er einen Marathonlauf in Flensburg veranstalten möchte. Als Gelegenheitsläufer hatte ich damals gar nicht richtig zugehört, weil ich so ein Unterfangen für mich niemals in Erwägung gezogen hatte. Fortan erzählte Stefan bei jedem gemeinsamen Lauf, wie seine Idee Formen annahm und er vom Träumen langsam in eine Planungsphase überglitt. Während sein Projekt schon immer konkreter wurde, wuchs in meinem Inneren erst ganz langsam ein kleiner zarter Wunsch heran, doch auch mal einen Marathon zu laufen. Hatten zu Hause doch schließlich auch schon alle Erwachsenen dieses zugleich lust- und qualvolle Erlebnis erfolgreich hinter sich gebracht. Nun denn, am 27. September, 250 Tage vor dem Lauf, sollte meine planmäßige Vorbereitung beginnen. Dieser Plan hielt nur bis zum Herbsturlaub, danach waren die Abweichungen dann so groß, dass von einer planmäßigen Vorbereitung nicht mehr die Rede sein konnte. Schließlich wollten die anderen Familienmitglieder auch nicht zu kurz kommen. Was folgte, war eine Zeit mit vielen erfolgreichen und auch schönen Trainingsläufen, aber auch recht häufig war ein Tal der Tränen zu durchschreiten. 66 Trainingsläufe mit über 900 km Laufstrecke und über 86.000 verbrannten Kalorien später war es dann so weit:

Pfingstsonntag morgens 08:45 Uhr an der Holmnixe treffe ich mit anderen Läufern am Start ein. Neugierig schaue ich mich um. Sind das hier alles die Superlaufcracks? Für Zweifel ist es jetzt zu spät und auch keine Zeit. Schnell noch ein paar Fotos mit Freunden und dann geht es auch schon an den Start und pünktlich um 09:00 Uhr beginnt das Abenteuer. Die ersten zwei Runden läuft alles planmäßig. Aber dann beim letzten Abstieg in der Marineschule schmerzen plötzlich die Knie. Der grandiose Ausblick dort gerät zur unbedeutenden Nebensache. Danach wird es wieder besser. Doch dann bei km 37 kommt er, der befürchtete Einbruch. Der Puls geht auf 70 runter und das Laufen wird zur Tortur. Jetzt nur nicht stehen bleiben und das Ding doch noch irgendwie zu Ende laufen. In dieser Phase gibt die Familie alles zur Motivation und es hilft. Endlich, nach 42 km ist das Ziel in Reichweite. Erleichterung und Freude machen sich breit. Jetzt bloß lächeln, es soll doch ein schönes Zielfoto zur Erinnerung geben. Danach wird im Familienkreis dieser Triumph gefeiert.

Erst am nächsten Tag wird mir bewusst, wie perfekt doch alles vorbereitet war: die beeindruckende, sehr abwechslungsreiche Laufstrecke entlang der Flensburger Sehenswürdigkeiten, die in kurzen Abständen über die gesamte Strecke verteilten Versorgungstände, die individualisierte Medaille, das wunderschön designte Eventshirt und auch das gute Laufwetter. Es waren per-

fekte Rahmenbedingungen für eine perfekte Veranstaltung, und ich hatte wirklich das Gefühl „Flensburg liebt dich“! Vielen Dank an Stefan für die tolle Idee und an all die ungenannten Helfer im Hintergrund, die uns Läufern dieses schöne Event beschert haben.

Aber eine Rechnung bleibt doch noch offen: Da sind diese verflixten drei Minuten, um die das persönliche Ziel verfehlt wurden ...



oben: „Lauf! Das ist kein Wandertag“ – Danke, Ann-Sophie, für den Hinweis!

links: Torben und Kai

Rosi Gerlich

Selten habe ich mich so sehr auf das Pfingstwochenende gefreut, wie in diesem Jahr: Am Sonntag, 4. Juni, fand endlich die liebevollste Marathonveranstaltung statt, die Flensburg je gesehen hat. Unser Vereinskamerad und Laufkollege Stefan Riedel hat in unermüdlichem Einsatz und mit ganz viel Herzblut seinen großen Traum verwirklicht. Neben einigen anderen Lauffreunden habe ich ihn dabei von Anfang an unterstützt und war immer wieder tief beeindruckt von seinen Ideen und mit welcher Präzision, Geduld, aber auch Hartnäckigkeit er sie umgesetzt hat. Neben einer Menge zusätzlicher Arbeit hat es mir aber auch viel Freude bereitet, Teil dieses großartigen Orga-Teams zu sein.

Am Samstag, 3. Juni, fand im Hotel „Alte Post“ die übliche Marathonmesse mit Ausgabe der Startnummern statt. Claudia, die mich tatkräftig unterstützte, und ich haben dabei unsere Sektion vertreten, die offiziell Partner dieses Lauf-Events war.



Abends fand in der Waldorfschule noch das „Kenia-Event“ statt. Jan Fitschen, 2006 Europameister über 10.000 m, hielt einen grandiosen Vortrag über das Läuferland Kenia. In der Pause gab es eine Kostprobe von Ugali (Getreidebrei aus Maismehl) mit grünem Gemüse (keine Ahnung was, aber lecker), das wir mit den Fingern essen mussten. Dieses traditionelle Essen gilt als einer von 42 Gründen, warum die Kenianer so gute Läufer sind.

Nach einer kurzen Nacht traf ich mich am Sonntag frühmorgens mit „meinem“ DAV-Team Anne, Gerd A., Gerda, Herbert, Horst, Jutta, Karin, Marion, Torsten und Wiltrud an „meinem“ Hot Spot Nordertor zum Aufbau. Tische für Getränkestände mussten aus dem Nordertor geschleppt werden, ein Wasserschlauch wurde fachmännisch über das Läuferfeld verlegt, Absperrungen und Pylone mussten ordnungsgemäß aufgestellt werden, Schilder und Fahnen wurden aufgehängt, die Toiletten mit Papier bestückt, genervte Taxi-, Bus- und Autofahrer wurden umgelenkt bzw. abgewiesen und den mobilen Schranken letzte Anweisungen erteilt. Nachdem mein kompetentes Team seine Arbeit aufgenommen hatte, musste ich meinen Hot Spot verlassen, da ich ja auch noch Teil des fantastischen Laufteams „Team run4fun des DAV Flensburg“ war.

Neben „meinem“ Staffelteam, bestehend aus Michi, Melanie, Reini, Susanne, Nico und mir, war unsere Sektion mit den fünf Marathonis Detlef, Jan, Kai, Lars und Torben sowie mit den drei Halbmarathonis Christel, Christian und Ida am Start. Unsere Sektion ist nicht nur klein und fein, sondern auch ganz schön schnell! Alle Läufer unserer Sektion haben großartige Leistungen erzielt, und das auf der wunderschönen, aber auch anspruchsvollen Laufstrecke. Sie führte vom Südermarkt über Hafenspitze, Ballastbrücke, Kielseng bis zur Fördepromenade, dann durch das Osbektal bis zur Fördestraße, hier ging es ziemlich steil hoch zur Marineschule, nach einer Runde auf dem dortigen Sportplatz steil runter am roten Schloss vorbei mit traumhaftem Blick auf Flensburg und wieder zurück über Sonwik am Hafen entlang bis zur Hafenspitze, dann am Westufer entlang bis zum Nordertor, zurück durch den Oluf-

Samson-Gang, Norderstraße, Holm bis Südermarkt. Diese 14 km lange Strecke mussten die Marathonis dreimal laufen.

Eine Besonderheit dieser Laufveranstaltung war auch, dass es in den Disziplinen Marathon und Halbmarathon eine Alpenvereinswertung gab, zu der sich DAV-Mitglieder aus ganz Deutschland anmelden konnten. Insgesamt gab es 15 Anmeldungen für die volle Distanz und neun Anmeldungen für die halbe Distanz von Sektionen aus Fürth, Bayreuth, Hildesheim, Hannover, Dortmund, Trostberg, Bielefeld, Hamburg und Berlin. In dieser Alpenvereinswertung erreichte Torben Karges bei seinem ersten Marathon den dritten Platz, während in der Halbmarathon-Distanz Ida Riedel, die mit Abstand jüngste Läuferin in der DAV-Wertung, souverän auf den ersten Platz lief.

Der 1. Flensburg liebt dich Marathon war nicht nur für die Läufer der Sektion Flensburg ein voller Erfolg und ein großartiges Ereignis, sondern auch für die Stadt Flensburg und insbesondere für das Orga-Team, das die Premiere in hervorragender Weise gemeistert hat. Die meisten Teilnehmenden gaben positive Rückmeldungen und wollen im nächsten Jahr beim 2. Flensburg liebt dich Marathon am 10. Juni 2018 wieder an den Start gehen. Und genau das möchte ich auch. Ich möchte wieder mit einem tollen Team aus unserer Sektion am Hot Spot Nordertor mit Wasser, gutem Service und guter Stimmung die Läufer auf Hochtouren bringen. Wer ist dabei?

Stefan Riedel

Helfer willkommen

Der Sportverein Freie Waldorfschule Flensburg veranstaltet in Kooperation mit der DAV-Sektion Flensburg am 10. Juni 2018 den „2. Flensburg liebt dich Marathon“. Geplant wird ein großes Laufevent mit Stadtfestcharakter. In diesem Rahmen werden wieder Sonderwertungen über die Marathon- und Halbmarathondistanz des Deutschen Alpenvereins und des Bundes der Freien Waldorfschulen durchgeführt. Für die Teilnahme an der Alpenvereinswertung können sich Mitglieder aller DAV-Sektionen anmelden.



Ausführliche Informationen gibt es im Internet: www.flensburg-marathon.de
Dort findet sich auch eine Möglichkeit, als Helfer mit dem Veranstalter in Kontakt zu treten.

Gemeinsam über die Alpen von Hall in Tirol nach Brixen in Südtirol vom 10. bis 18. Juli 2017

Nach einer über zwölfstündigen Zugfahrt über Hamburg, Kassel, München und Jenbach wurden wir um 17:30 Uhr von unserem Tourleiter Aldo Guerrero in Hall in Empfang genommen und zum Hotel Austria Classic Heiligkreuz begleitet. Nach Bezug der Zimmer erwartete uns ein köstliches Abendessen mit anschließender Programmbesprechung für die kommenden Tage. Diese Tour wurde durch unseren 1. Vorsitzenden Holger Heitmann in Zusammenarbeit mit dem Summit Club organisiert.



Klaus Hansen: 11.07.2017, Hall – Lizumer Hütte

Zwei Großraum-Taxen holen uns im Hotel Heiligenkreuz in Hall in Tirol ab und bringen uns zum Parkplatz Walchen. Unsere erste Wanderung führt uns zur Lizumer Hütte (2019 m). Nach einer kurzen Mittagspause brechen neun Teilnehmer zur Grauen Wand auf und ca. 150 m unter dem Gipfel steigen mit Aldo drei Teilnehmer zum Gipfel auf. Ein nahes Gewitter zwingt uns zum schnellen Abstieg. Zurück in der Lizumer Hütte schlagen wir unser Lager auf. Ein Bergsteiger-Abendessen beschließt den Tag.

Claudia Behnke: 12.07.2017, Lizumer Hütte – Tuxerjochhaus

Die erste Nacht im Bettenlager in der Lizumer Hütte ist geschafft. Wir haben alle schlecht oder wenig geschlafen. Trotzdem geht es voller Tatendrang hinauf zum Pluderling Sattel (2743 m), einige steigen noch weiter auf zum Geiergipfel (2857 m). Der sehr ausgeschwemmte Abwärtspfad verlangt volle Konzentration, alle schafften es mit kleinen Plessuren. Dann endlich erreichen wir unser Ziel, das Tuxerjoch-Haus auf 2340 m.

Ina und Wolfram Kühnelt: 13. + 14.07.2017, Tuxerjochhaus – Friesenbergshaus – Pfitscherjochhaus

Alpenquerung bedeutet, faszinierende alpine Gebirgswelt in ihrer Vielfalt erleben. Das prägt insbesondere diese beiden Tage. Noch eine kurze befestigte Strecke Wirtschaftsweg in Hüttennähe, dann über sanft steiler werdende Almenwiesenwege, die mitunter tief ausgewaschen und sehr beschwerlich sein können. Weiter auf stark ansteigenden Felspfaden in die Höhe. Wasserfälle stürzen vereinzelt in die Tiefe. Der Schweißpegel steigt beträchtlich. Auf Schnee- und Geröllfeldern ist Konzentration und Flexibilität angesagt. Nebel und Nässe verstärken die innere Anspannung. Jeder Schritt, jeder Tritt und Halt bedarf der Kontrolle, absolut dann in der mit einem Stahlseil versicherten Felswand. Aldo führt und betreut uns in zwei kleinen Teilgruppen



sicher hindurch. Spätestens in dieser Steilwand war sich jeder seiner Schwindelfreiheit bewusst. Vorübergehende Erleichterung und Entspannung spüren wir dann in der Gipfelregion, wenn wir an einem Kamm, einem Joch oder einer schmalen Scharte (Friesenbergsscharte, 2904 m) angelangt sind und unseren Tageshöchstpunkt überwinden. Die Aussicht auf Täler, Bergketten und Seen (u. a. Schlegeis-Stausee) ist zeitweise durch Nebel und Regen eingeschränkt, trübt aber keineswegs die Wander- und Bergsteigerbegeisterung.

Diese Gebirgslandschaft hat ihre wunderschöne, der Höhenlage und Jahreszeit angepasste Vegetation. Jetzt im Sommer lachen uns auf der Alm gelbe, rote, weiße, blaue Blüten an, die Armin abends (fast) alle in seinem Bestimmungsbuch wieder findet. An steileren Berghängen blühen romantisch Alpenrosen, winziger Frühlingsenzian, gelb strahlende Arnika und Berghahnenfuß. Nur sehr selten finden wir weiter oben getarnt und versteckt das Edelweiß. Wir queren tiefer gelegen auf Bohlenpfaden ein Hochmoor mit kräftigen Farnen

und violett blühenden, mannshohen Disteln. Weiden, Krüppelkiefern, Zirbelkiefern und Tannen markieren die Baumzone. Die Gruppe dankt es Holger besonders, wenn er zur Stärkung in der Mittagspause dazu noch bei einsetzendem Regen eine Hütte eingeplant hat (Dominikushütte, 1805 m). Friesenberghaus (2498 m) und Pfitscherjochhaus (2276 m) zeichnen sich beide durch freundliche Betreuung und sehr gutes Abendessen aus. Das regt uns nicht zuletzt zu fröhlicher Hüttenmusik mit Gesang und Gitarrenspiel an.

Christian Rahf: 15.07.2017, Pfitscherjochhaus – Weitental

Nach einer entspannten Nacht im exklusiven Pfitscherjochhaus (Hotelcharakter) und einem guten Frühstück geht es um 08:00 Uhr auf die längste Tagesetappe. Das Wetter zeigte sich nicht von seiner schönsten Seite. Wind etwas Regen, Graupel, Schnee und ein Sonnenstrahl. Vom Pfitscherjochhaus, 2276 m, geht es moderat bis 09:15 Uhr bergab zur Kaseralm, 1739 m. Dann aber folgt ein längerer **fordernder** Aufstieg, Trittsicherheit wurde abverlangt am romantischen Unterbergkamm entlang zur Gliederscharte auf 2644 m, die wir um 12:40 Uhr erreichten. Nach einer kurzen Rast, es war kalt und ungemütlich, erfolgte der lange Abstieg durch die Duner Klamm. Die Sonne zeigte sich am Nachmittag von der schönsten Seite und um 17:00 Uhr hatten wir, froh und zufrieden, den langen Abstieg von insgesamt 2040 Hm geschafft und den Ort Pfunders im gleichnamigen Tal erreicht. Von dort brachte uns ein Bus zur Pension Moarhof in Weitental, wo wir den Abend bei einem guten Abendessen ausklingen ließen.



Armin Jeß: 16.07.2017, Weitenttal – Lüsen

Wir waren in der Nacht in einer sehr schönen Pension in Weitenttal unterbracht. Nach einem vorzüglichen Mahl wurde die Nachtruhe des einen oder anderen von einer Busgruppe gestört, die sich im Dorf das ein oder andere Getränk gegönnt hatten, aber nun zu meiner Tagesbeschreibung:

Es gibt schon um 06:30 Uhr Frühstück, da wir rechtzeitig auf der Rodener Hütte ankommen wollen. Es soll nämlich der erste richtige Sommertag mit wohligh warmen Temperaturen werden. Leider haben wir die Rechnung ohne den Busfahrplan gemacht, denn der erste Bus fährt nicht wie geplant um 07:45 Uhr, sondern sonntags erst um 08:45 Uhr. Es ist also Zeit für einen zweiten Kaffee.

Danach klappt alles, wir fahren mit dem Bus nach Vintl und suchen uns unseren Weg durch den Ort, entlang des Rains zum Rodener Höhenweg. Ein schöner Weg durch den angenehm kühlen Wald, immer wieder wird der Blick frei auf tolle Panorama-Aussichten. Besonders ist unsere Pause um 10:40 Uhr mit tollem Blick auf den „Hohen Pfeiler“ hervorzuheben. Gegen Mittag kommen wir auf der Rodener Hütte an und gönnen uns eine lange Mittagspause bei Sonnenschein und gutem Essen. Ich nutze die Zeit für ein paar Blumen- und Schmetterlingsfotos.



Danach erfolgt der Abstieg nach Lüsen, der Weg ist nicht immer so gut ausgeschildert, aber letztlich finden wir ohne große Verzögerungen unseren Weg, was, wie immer, dem Geschick von Aldo zu verdanken ist. Gegen 17:00 Uhr kommen wir in Lüsen an und checken im Hotel Rosenthal ein. Inklusive ist eine Freikarte im sehr naturnah gestalteten Freibad, das aus einem Gebirgsbach gespeist wird. Das kann ich mir nicht entgehen lassen, herrlich. So endet ein rundum schöner Tag.

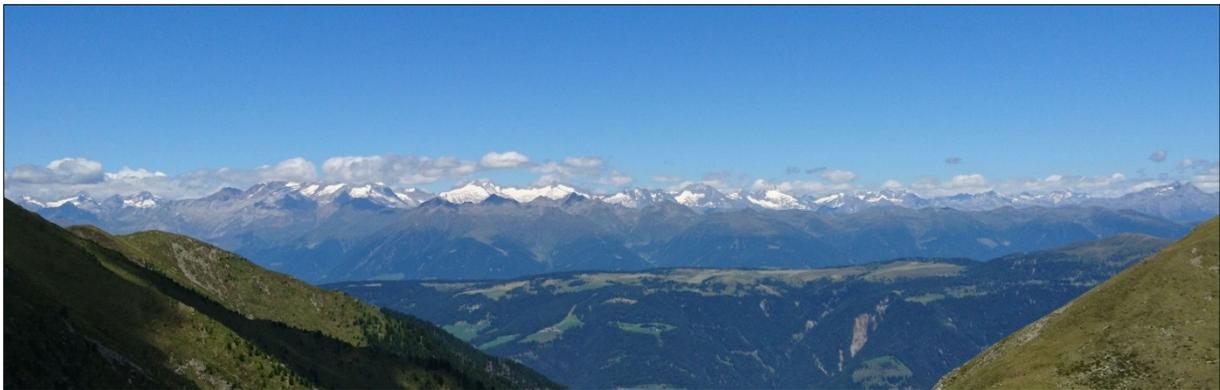
Reini Schaade: 17.07.2017, Lüsen – St. Andrä

Lüsen ist eine kleine italienische Gemeinde mit 1517 Einwohnern in Südtirol im Lüsner Tal in 971 m Höhe. Der Tag startet mit einem leckeren Frühstück, mit Obst, Brötchen, verschiedenen Brotsorten, Joghurt und Müsli, Tiroler Speck und allem, was man braucht, um gut gerüstet die letzte Tour zu beginnen. Ein letztes Mal ruft der Berg, und es wird auch einer der schönsten Tage. Beginn der Tour ist heute erst um 08:30 Uhr, weil wir erst ab 07:30 Uhr frühstücken konnten.

Es geht erst ein bisschen durch den Ort, um dann auf einen Forstweg zu kommen, der uns viel Schatten spendet. Durch die frische und kühle Luft

schaffen wir die ersten Höhenmeter leicht zu einer Schäferhütte auf knapp 1620 m Höhe. Dort gibt es eine kleine Pause an einem mit klarem Bergwasser gefüllten Holztrog. Auf den nächsten Höhenmetern begleiten uns mehr und mehr Schmetterlinge, die die Sonnenstrahlen zwischen den Bäumen zum Aufwärmen ihrer Flügel nutzen. Hinter uns sehen wir die schönen schneebedeckten Berge der Zillertaler Alpen bei herrlichem Sonnenschein und wundern uns, was wir schon alles geschafft haben, und meinen nicht nur die ersten Meter der 1500 Höhenmeter. Je mehr wir auf die Lüsener Scharte (2383 m) zuwandern, wird es zunehmend sonniger, weil wir mittlerweile die Baumgrenze überschritten haben. In 2100 m erlauben wir uns eine kurze Rast und genießen die Aussicht auf das zuletzt Gegangene.

Die Luft wird etwas dünner und die Sonne veranlasst uns zu einer weiteren letzten Rast in 2300 m vor dem letzten und steilsten Aufstieg. Wir liegen gut in der Zeit. Hoch oben sehen wir viele Wanderer auf der sehr breiten Scharte hinter einem Zaun wandern. Aldo, unser Bergführer, meint, dass dort hinter dem Zaun Disneyland liege. Wir sind uns nicht sicher, was er uns damit sagen will. Nur noch gut 100 Hm bis zum fast höchsten Punkt auf dieser Tour, und alle sind erleichtert, 1500 Hm in einer guten Zeit erreicht zu haben. Ein toller Blick auf die Dolomiten vor uns und hinter uns die Zillertaler Alpen. Da weiß man, warum man morgens aufsteht, um einen Berg hoch zu laufen!



Wir müssen dann doch noch ein paar Meter rauf zur Plosehütte auf 2446 m. Essen, Trinken, Pieschen, und schon geht es weiter knapp 500 Hm runter auf einem im Winter als Skipiste benutzten Abschnitt auf 2050 m. Schön lässt es sich dort nicht gehen. An der Bahnstation angekommen, sehen wir, was Aldo mit Disneyland meint, Bergtouristen ohne Ende, ein Radkarussell und jede Menge Roller, Fahrräder und Dreiräder, um damit – alternativ zur Seilbahn – vom Berg zu kommen. Kurz nach 15:00 Uhr dürfen wir dann in eine Seilbahn steigen und auf das auf 1067 m hoch gelegene St. Andrä fahren. Dort wartet schon Susanne, um uns alle in das noch 10 Gehminuten entfernte Hotel zu bringen. Ein großes Berghotel mit Schwimmbad, Dampfbad und Whirlpool erwartet uns, um unsere müden Geister für das um 19:00 Uhr bevorstehende 3-Gänge-Abendmenü mit Salatbuffet zu wecken. Nach dem opulenten Mahl gehen wir nach draußen, um bei sehr milden Temperaturen ein Abschlussgetränk zu nehmen und Aldo für die sichere Tour und Holger für die Realisierung der Tour zu danken.

Die „100 KM Dodentocht“ am 11. August 2017

„100 km, da nehme ich doch wohl lieber das Auto?!“ Das war die Antwort eines Freundes als er von meinem Plan erfuhr, so eine weite Strecke zu Fuß zu gehen. Aber nun von Anfang an: Bei einer Frühjahreswanderung des DAV Flensburg kam ich mit unseren Neumitgliedern Jannette und Reinhard Büscher ins Gespräch. Sie waren vor kurzem aus Belgien in die Nähe von Flensburg gezogen. Zwei Mal hätten sie die Veranstaltung „100 km in 24 Stunden wandern“ (ohne Wettkampfcharakter) in Bornem (Belgien) schon mitgemacht und sie waren begeistert davon. Beim ersten Mal „einfach mal so“, beim zweiten mit mehreren 20-30 km-Märschen in der Vorbereitung.

Mich hatte die Begeisterung gepackt und ich ging elektrisiert schlafen. Nachts kamen die Bedenken: 100 km – kannst du das wirklich schaffen? Ok, die 45 km bei unseren DAV-12-Stunden-Wanderungen waren kein Problem für mich gewesen, aber mehr als das Doppelte? Ist das nicht zu viel für die Füße – kann ich das wirklich durchhalten? Viele Fragen schwirrten mir im Kopf herum – schlaflos. Aber die Lust auf ein außergewöhnliches Abenteuer wischte die Bedenken weg. Ich holte mir eine Startnummer und damit war es beschlossene Sache: Ich mach mit!

Zur Geschichte der 24-Stunden Wanderung: 1969 wurde der Wanderverein „Kadee“ in Bornem gegründet. Seine Mitglieder nahmen 1969 und 1970 an der Nimwegener Viertageswanderung (4 x 50 km) teil. Anschließend wollten sie auch eine lange Wanderung organisieren. Am 14. August 1970 zogen 65 Wanderer zum ersten Mal los, um 100 km zu bezwingen. Schnell wurde „Dodentocht“ (Totenmarsch) ein Markenzeichen für Extremwanderer, 1987 sogar zu Europas größter 100-km-Wanderung. Es ist eine sehr gut organisierte, von der gesamten Region getragene Veranstaltung. Hunderte von Helfern engagieren sich, ob beim Aufbau, in der Betreuung der Verpflegungsstellen, bei der Streckenbetreuung usw. An jeder noch so kleinen und eindeutig markierten Abbiegung stehen unterwegs immer ein bis drei Betreuer und achten darauf, dass man sich nicht verlaufen kann. An jeder Straßenüberquerung halten Polizisten den Verkehr auf, damit die Teilnehmer nicht anhalten müssen. Man fühlt sich durchgängig sehr gut aufgehoben!

In diesem Jahr, als der Startschuss zum 48. Mal fiel, waren 14.955 Starter gemeldet, ca. 13.800 überschritten die Startlinie und ungefähr 8.500 erreichten das Ziel. Am Freitag, dem 11. August 2017, stand auch ich um 21 Uhr am Startpunkt. Die vielen tausend Teilnehmer und Teilnehmerinnen quollen durch die Straßen des kleinen Städtchens Bornem und wurden von tausenden Schaulustigen an der Strecke beklatscht, angefeuert und mit Jubel auf der

Strecke begleitet. Ich genoss die Szene und dachte wie es wohl außerhalb des Ortes werden würde. Die Strecke führte durch viele kleine Dörfer und überall saßen Menschen an der Straße z. T. unter Zelten oder in ihren geöffneten Garagen und feierten, applaudierten, begrüßten die Wanderer mit Schildern auf denen u. a. stand: „Free Caffee“, „Free Water“, „Homemade Bananacake, please!“, „Belgian Waffle for you!“, aber auch kurz nach dem Start: „Only 99,3 km to go!“. Die Beteiligung der Bevölkerung hielt die ganze Nacht über an. Bis ca. 5:30 Uhr saßen die Menschen vor ihren Häusern und ab ca. 6:30 Uhr waren die ersten schon wieder dabei. Bands spielten auf Plätzen, auf denen Jung und Alt feierten, in und vor Kneipen wurde getanzt und gejubelt, Gettoblaster erfüllten die Luft mit ihrem Sound vor den Häusern und Kinder musizierten am Straßenrand für die Wanderer.

Die ersten Kilometer waren in den engen Gassen sehr „drängelnd“ und man musste aufpassen, niemandem in die Quere zu kommen. Doch nach etwa einer Stunde hatte sich das Feld sortiert, und man konnte seinen eigenen Schritt finden oder sich an gleichschnellen Wanderern orientieren. Nach ca. 18 km gab es die erste Verpflegungsstelle und es wurden Bananen, Energiedrinks, Wasser, Waffeln, Suppe, Cola, Brötchen, Kekse, Schokolade und kleine Kuchen, mit viel Zucker zubereitet, gereicht, damit man wieder mit Energie versorgt wurde. Ab hier verringerte sich der Abstand von einer Verpflegungsstation zur jeweils nächsten, sodass man immer wieder ein neues Ziel vor Augen hatte. Je mehr die Kräfte schwanden, desto mehr ersehnte man die nächste Verpflegungsstelle. Morgens, nach 53 km, war eine große Halle für die Pause vorbereitet. Humpelnde, von Krämpfen gequälte, von Blasen gepeinigte oder völlig erschöpfte Teilnehmer trafen hier aufeinander. Einige legten sich auf den Boden, stellten ihre Beine hoch an die Wand, was kurzzeitig für Erleichterung sorgte, aber das Aufstehen unter großen Anstrengungen und Schmerzen erschwerte. Andere behandelten die Blasen oder rieben sich die Füße mit Salben und Pudern ein. Einige schliefen vor Erschöpfung am Tisch einfach ein.

Ich bemühte mich, etwas zu essen und zu trinken und die Pause nicht zu lang werden zu lassen, da ich weiß, dass der Neustart dann sehr schwer fällt. Nun kam auch noch einsetzender Regen und stärker werdender Wind dazu. Ich zog meine Regenjacke aus dem Rucksack, und nach ca. 2 km war ich wieder im gewohnten Tritt. Die Schmerzen an den Füßen, in den Oberschenkeln und in der Hüfte waren dann doch so stark, dass ich eine Schmerztablette einnahm. Aber die Krämpfe wurden nicht weniger und so schaute ich mir den Trick einer Gruppe von mitwandernden Soldaten ab. Nach einigen Kilometern des Gehens wechselten diese für einige hundert Meter in ein schlurfendes „Joggen“. Das beansprucht die Muskulatur an anderen Stellen und die Verkrampfung lockert sich in den Beinen und um die steifer werdende Hüfte. Das tat mir so gut, dass ich anschließend wieder in meinen gewohnten Schrittrhythmus zurückkehren konnte.

Manche „Wiederholungstäter“ beim Dodentocht tragen kleine Musikabspielgeräte in ihrem Rucksack. Einer hatte eine sehr abwechslungsreiche Songauswahl dabei, und da wir ungefähr gleich schnell unterwegs waren, hielt ich mich in seiner Nähe auf und wir kamen ins Gespräch. Er war schon zum 11. Mal dabei und sagte, sein Schritt, den er lief, würde ihn so gegen 16 Uhr ins Ziel bringen, das sei immer so gewesen. Ich fand das ein erstrebenswertes Ziel und schloss mich ihm an. Aber nach der nächsten Verpflegungsstelle hatten wir uns aus den Augen verloren, und ich musste meinen eigenen Rhythmus wiederfinden.

Die Anstrengung und die Schmerzen an verschiedensten Stellen des Körpers nahmen weiter zu, und es forderte all meine Konzentration und Willenskraft mir immer wieder zu sagen: „Der Geist ist stärker als der Körper! Auch auf den von dir bestiegenen 5000ern und 6000ern hast du durchgehalten! Du gibst nicht auf! Du willst es schaffen! Du schaffst es!“ Dann war ich an der letzten Verpflegungsstelle und das Schild am Ausgang verhiess: „Noch 5,8 km bis zum Ziel!“ Aus den Augenwinkeln sah ich völlig entkräftete Wanderer, die mit ihren Krämpfen und Schmerzen kämpften und tatsächlich an dieser Stelle noch aussteigen mussten, weil es einfach nicht mehr ging. Ich schaute geradeaus und ging weiter! Ich schätzte, es würde noch knapp 2 Stunden dauern und dann wäre die Tortur zu Ende. Eine Stunde später nur, nach 16 Stunden und 39 Minuten, erreichte ich völlig ausgepowert das Ziel. Sofort nach dem Zieleinlauf wurde meine Zeit gescannt und mir der „Dodentocht-Orden“, das obligatorische Bier und ein Honigkuchen überreicht. Ein „Diploma“ wurde ausgedruckt und ich starrte auf meine Gesamtzeit und die Durchschnittsgeschwindigkeit über die 100 km: 6 km pro Stunde!



Mit schmerzenden Gliedern wankte ich zu meinem mitgebrachten Faltrad (ohne das hätte ich mich nicht mehr weiterbewegen können), musste noch einige Minuten mit Kreislaufproblemen kämpfen und viel Wasser trinken, dann rollte ich in mein Hotel. Dort versorgte ich meine Wunden, duschte mit einer unendlichen Langsamkeit und Vorsicht, um dann für drei Stunden im Bett zu versinken. Spaghetti, zwei Biere und das wackelige Gehen zum Restaurant hin und zurück brachten dann wieder Leben in meinen Körper.

Am nächsten Morgen beim Frühstück im Hotel erkannte man an den immer noch nicht wieder geschmeidigen Schritten zum Büffet sofort, wer ein „Dodentochter“ war. Zuhause angekommen sagte ich zunächst immer: „Das war eine sehr gute Erfahrung! Aber noch einmal muss ich das nicht haben!“ Na jaaa, mal abwarten ;-))

Holger Heitmann

12-Stunden-Wanderung auf dem Fördersteig „von der anderen Seite“ am 26.08.2017

Den ersten Teil des Fördersteiges waren wir ja schon 2015 von der Hafenspitze bis nach Norgaardholz gewandert. Nun wollten wir den Rest des Weges auch noch erkunden, und so trafen wir uns auf dem Parkplatz der B199 bei Rabel. Dort ließen wir die Autos stehen und genossen die Sonne des noch jungen Tages und die frische Luft.

Zwanzig gut ausgeruhte DAV-Mitglieder und unsere Gäste traten den Weg frohen Mutes und forscher Schrittes an. Die Sonne begleitete uns den ganzen Tag, und wir genossen die vielen schönen Ausblicke auf grüne Wiesen, Knicks und glitzerndes Wasser. Zunächst folgten wir dem „Schleisteig, der uns kurze Blicke auf die Schlei und auf vereinzelt Segelboote schenkte. Vorbei am Gut Buckhagen und um das Wormshöfter Noor herum erreichten wir Maasholm. Hier folgten wir der Beschilderung „Um de Maas rund“. Am Ende erreichten wir einen sauberen Rastplatz mit Blick auf Schleimünde, wo wir unsere erste Rast in hungriger geselliger Runde verbrachten. Nach der Vogelschutzstation erreichten wir das Gut Oehe, und ab dort ging es weiter auf dem Deich, vorbei an den Campingplätzen Hasselberg, Kronsgaard und Pottloch. Zur Mittagszeit erreichten wir den Campingplatz Seehof, dessen Wirt für uns eine Suppe bereithielt.

Wir hatten nun schon 22 km geschafft und niemand hatte nach dem Besenwagen verlangt, der im Notfall erschöpfte oder verletzte Wanderer hätte aufnehmen können. Rosi Gerlich fuhr in diesem Jahr den Wagen. Sie kam uns bei der Wanderung immer wieder zu Fuß entgegen, begleitete uns ein Stück und fuhr dann zum nächsten Treffpunkt, so wie Barbara es in den letzten Jahren auch gemacht hatte.

Nach der Stärkung mit Suppe, Brötchen und einem kühlen Getränk ging es weiter. Die ersten Schritte fielen dann doch ein bisschen schwer und die Muskeln mussten gedehnt und gelockert werden. Aber nachdem wir wieder richtig in Schwung waren, wurde die nächste Teilstrecke um die Geltinger Birk in gutem Schrittempo angegangen. Wir passierten den Leuchtturm Falshöft, der das Ende bzw. den Beginn des Fördesteiges markiert, und kamen zur Mühle Charlotte. Dort erwarteten uns Kaffee, Kuchen und kühle Getränke, was uns genügend Stärkung für die verbleibenden Kilometer gab. Bis zum Schluss benötigte niemand den Besenwagen, und selbst vereinzelte Blasen, die sich nun doch an den Füßen gebildet hatten, konnten niemanden am Durchhalten hindern.

So erreichten wir erschöpft aber stolz nach 44 km Norgaardholz. In der Gaststätte zum Schwarzen Raben genossen wir ein gutes, wohl verdientes gemeinsames Abendessen.



Extrawurst für Liebhaber: Pilzwanderung am 16.09.2017

Die Exkursion war von einer Sportfreundin vorgeschlagen worden. Wegen des vergangenen recht kühlen Sommers und besonders der unnatürlich kühlen Nächte in letzter Zeit, waren meine pilzbezogenen Hoffnungen etwas kläglich. Aber die regelmäßigen, in letzter Zeit noch verstärkten „Bodenbefeuchtungen“ waren ausschlaggebend für einen freudig erhöhten Pulsschlag der Pilzsammler.

Am Treffpunkt überraschten mich zehn pilzbegeisterte Sportfreundinnen und -freunde, die man hier im Norden eher seltener findet, da hier die Waldgebiete auch etwas bescheidener ausfallen als in anderen Bundesländern. Gerade wir Flensburger leben in unmittelbarer Nähe zum Nachbarland Dänemark. Nahe der deutsch-dänischen Grenze dehnt sich in Dänemark ein respektables Waldgebiet, die Frøslev-Plantage, aus. Dort könnte man sich sogar verlaufen ja wenn uns unser Wanderleiter Gerd nicht als Orientierungshilfe zur Verfügung stünde!

Die Sammelleidenschaft nahm zu, nachdem wir die anfängliche Waldidylle für Hundebesitzer durchstreift hatten und tiefer in den schönen Mischwald drangen. Sogar ein Pilzfreund war unter uns, der uns mit akribisch recherchierter Theorie über Pilze versorgte. Alle Theorie ist aber „grau“, wenn man nicht die nötige Erfahrung mitbringt! Bekannte Pilze können auf anderem Boden und in anderem Klima ein anderes Erscheinungsbild aufweisen. Sobald sich ein Hauch Unsicherheit einstellt, immer zu Gunsten von Leben und Gesundheit entscheiden – also bei geringster Unsicherheit den Pilz verwerfen!

Noch eins, so mancher behauptet, Pilze müssten abgeschnitten werden, um seine Art nicht auszurotten? Aber die abgeschnittenen Pilzreste im Boden verfaulen lediglich. Pilze vermehren sich durch Sporen, die im Boden ein netzförmig ausgebreitetes Myzel bilden. Der oberirdische Pilz ist lediglich der Fruchtkörper, der vielgestaltig sein kann. Pilze sind Pflanzen ohne Blätter. Sie können nicht durch Photosynthese ihre lebensnotwendigen organischen Stoffe bilden, sondern gewinnen sie aus abgestorbenen Organismen im Boden.

Die höchstentwickelten Pilztypen bestehen aus Stiel und Hut. Es sind meist die, nach denen wir suchen. Die grobe Unterscheidung der Pilze erfolgt in Blätter- und Röhrenpilze. Es gibt essbare und giftige Pilze! Zahlreiche Gelegenheitspilzsammler meinen, vor Vergiftungen sicher zu sein, wenn sie nur Röhrenpilze sammeln. Wahrscheinlich basiert das auf der Kenntnis der beiden hochgiftigen Knollenblätterpilze, des grünen und des weißen. Sie enthalten die Amatoxine und Phallotoxine, die schon in kleinen Dosen durch schwere

Leberschädigung tödlich wirken können. Erste Symptome treten erst nach sechs Stunden auf!!

Aber auch unter den Röhrenpilzen findet sich der seltene, giftige Satansröhrling (mit roten Röhren). Der Gallenröhrling verdirbt mit seinem bitteren Geschmack das ganze Essen. Er ist ungenießbar. Einzelne ungenießbare Pilze können ohne nachweisbares Toxin allergische Reaktionen auslösen. Heute unterscheidet man nur noch essbare und giftige Pilze!

Nach drei Stunden begeisterten Suchens und euphorischer Präsentation voller Körbe und Beutel, erfolgte die kritische Inspektion. Das eine oder andere Pilzexemplar musste dann doch im Wald bleiben. Schließlich konnten alle ihre bereinigte Beute beruhigt zu leckeren Pilzgerichten nach Hause tragen.

Wenn die Pilze frisch verarbeitet wurden und Alkohol nicht unmittelbar dazu getrunken wurde, dürften keine Magenverstimmungen aufgetreten sein.

"Ah, da rieche ich etwas, das Freude macht. Ein feuchter, dicklicher, fettlicher, etwas dumpfer Geruch zeigt mir Pilze an, Steinpilze, die man hier nicht allzu häufig findet, denn auch der Tessiner isst Steinpilze gern (im Risotto schmecken sie wunderbar) und sucht sie mit Eifer. Eben habe ich einen angetroffen, der schlich gespannt und lauernd wie ein Jäger an mir vorbei durchs Gehölz, den Blick scharf am Boden, in der Hand eine leichte schlanke Gerte, mit der er an jeder Stelle, die ihm etwas zu versprechen scheint, das dürre Laub beiseite fegt. Aber diesen hübschen Steinpilz hier mit dem kräftigen dicken Kopf hat er also nicht gefunden, der gehört mir; heute Abend wird er gegessen."

(aus: Herbst - Hermann Hesse 1926)

Rosi Gerlich

Halbmarathon in Kopenhagen am 17.09.2017

Da ich neben Wandern auch liebend gerne laufe, gönne ich mir hin und wieder die Strapaze eines Laufwettbewerbs. Ich laufe nicht schnell, habe aber viel Spaß dabei, und das ist die Hauptsache. Also haben meine jüngere Tochter Melanie und ich uns kurzentschlossen als DAV-Flensburg-Team zum Halbmarathon in Kopenhagen angemeldet, meine ältere Tochter Yvonne kam auch mit, und so verbrachten wir zu dritt unser jährliches Mädelswochenende in und der Umgebung der dänischen Hauptstadt.

Am Freitagmittag holten wir in den Sparta Hallen unsere Startunterlagen ab und genossen das bunte Treiben auf der Marathon-Messe. Der Samstag war der Kultur gewidmet. Mit einem Mietauto fuhren wir zu den Forgotten Giants von Thomas Dambo (www.thomasdambo.com/works/forgotten-giants). Die sechs riesigen open-Air-Skulpturen sind liebevoll aus Abfallholz hergestellt und befinden sich an fünf verschiedenen Orten, teils versteckt im Wald. Wir waren hellauf vor Begeisterung. Diesen Ausflug kann ich wärmstens empfehlen, man sollte aber einen ganzen Tag dafür einplanen. Am Abend suchten wir recht früh unsere Betten auf, um am nächsten Tag ausgeschlafen auf die Laufstrecke gehen zu können.

Der Sonntag begann sehr früh, hochmotiviert gingen Melanie und ich zur Bushaltestelle, an der schon viele Läufer standen. Wir warteten auf den nächsten Bus, und warteten, und warteten, aber der Bus kam nicht. Dann gingen alle Läufer zum Bahnhof und fuhren mit der S-Bahn nach Nordhavn. Zu Fuß ging es noch 1,7 km zum Fælledparken. Nach einigen Irrwegen fanden wir dann auch die Kleiderbeutel Aufbewahrung und unseren Startplatz weit hinter der Startlinie. Ich war in der sechsten und letzten Startgruppe eingeteilt, stellte mich aber gemeinsam mit Melanie in der vierten Startgruppe auf.

Um 11:15 Uhr fiel der Startschuss, und die Warterei hatte endlich ein Ende. Bei herrlichem Wetter und idealen Laufbedingungen passierten wir das Stadion und bogen ein in die Innenstadt. Dort ging es am Botanischen Garten vorbei über die Dronning Louise Brücke durch den Stadtteil Nørrebro. In Frederiksberg, das eine eigenständige Kommune mitten in Kopenhagen ist, hatten wir zunächst noch viel Spaß, der bei Kilometer 9 jäh beendet wurde, als ein Gewitter mit Starkregen und Hagel einsetzte. Das Gewitter war direkt über uns, es blitzte und donnerte in einem. Pitschenass liefen wir weiter und trotzten auch den riesigen Hagelkörnern, die ganz schön wehtaten. Nach etwa zwei Kilometern hörte der Regen auf und uns war eiskalt. Wir befanden uns inzwischen mitten in Vesterbro und hatten etwa die halbe Strecke hinter uns. Mit zarten Sonnenstrahlen stiegen wieder Körpertemperatur und Lauffreude, und weiter ging es am Hafen entlang in die Innenstadt und an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei.



Bei Kilometer 15 erfuhren wir von Streckenposten, dass die Laufveranstaltung abgesagt wurde, da es durch das Gewitter einige Verletzte gegeben hätte und im gesamten Zielbereich der Strom ausgefallen sei. Nun, was tun? Da wir sowieso zum Fælledparken zurück mussten, um unsere Kleiderbeutel abzuholen, liefen wir - wie alle anderen Läufer auch - unbeirrt weiter. Außerdem wollten wir unbedingt eine Medaille haben. Die letzten vier bis fünf Kilometer

mussten wir dann auf den Bürgersteigen laufen, da aufgrund der Absage die Straßen nicht mehr abgesperrt waren. Etwa zwei Kilometer vor dem Ziel ist es dann passiert: Melanie knickte um und zog sich einen Bänderriss zu. Doch auch das hielt uns nicht davon ab, das Ziel zu Fuß, nun Arm in Arm humpelnd, zu erreichen. Vor dem Ziel mussten wir eine immer noch überschwemmte Straße durchqueren und dann bekamen wir die ganz besonders verdiente Medaille umgehängt.

Die Zeit ist für mich kein Maßstab, für mich gilt nur ankommen und nicht Letzte werden. Und das haben wir gemeinsam geschafft! Wir sind unter extremen Bedingungen angekommen und haben immerhin noch 59 Läufer hinter uns gelassen.

Für Freunde der Statistik: Von 21.243 angemeldeten Läufern gingen 18.710 an den Start, davon haben 18.392 gefinisht und sind insgesamt 391.376 km gelaufen.



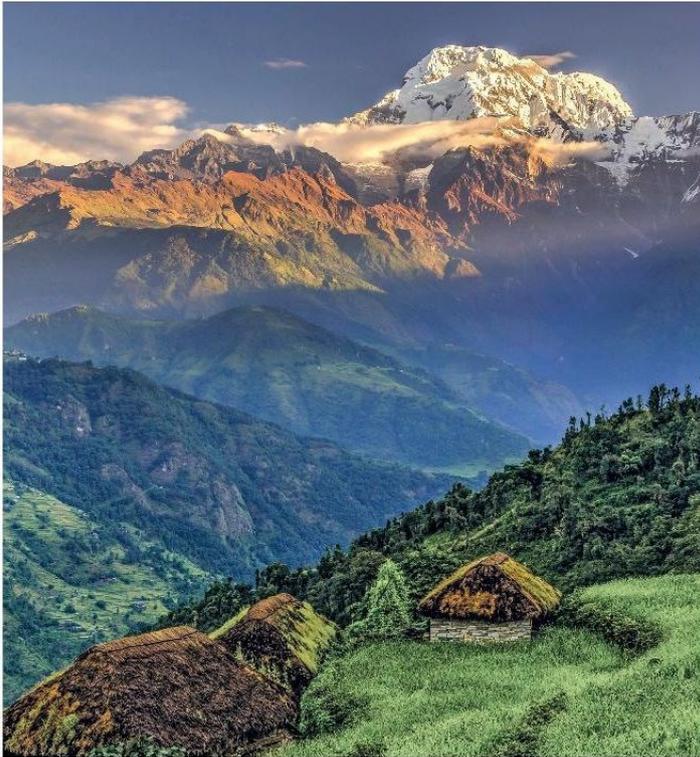
Nahrungsergänzungsmittel – Was brauchen wir?

(angeregt durch „Panorama“ 3/17)

„... bunt, bunt sind alle meine Wünsche ...“ welche Pillenfarbe darf's denn sein? Wie gern glauben wir Versprechungen, die unsere Gesundheit betreffen! Eingängige Werbung hat mehr Erfolg als seriöse wissenschaftliche Untersuchungen. 20 Millionen Deutsche geben regelmäßig ihr Geld für Nahrungsergänzungsmittel aus. Der Körper braucht zwar ständig Mineralien und Vitamine; allerdings in winzigen Mengen, sogenannten Mikronährstoffen. Deshalb kommt es selten zu Mängeln, besonders im reichen Industriestaat Deutschland nicht.

Das A und O ist eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung. Wer dann noch auf ein regionales und zeitnahes Angebot achtet, ist auf der sicheren Seite. Viele meinen, ein bisschen mehr zur Stärkung der Abwehrkräfte, könne ja nicht schaden!? Ernsthafte Studien brachten Ernüchterung: Z. B. schützt weder Folsäure vor Herzinfarkt, noch verhindert Magnesium einen Diabetes. Vitamin C kann keinen Krebs verhindern, noch ließ sich die lange beschworene Schutzwirkung des Vitamin C vor Erkältungen je beweisen! Bestimmte Präparate können sogar schaden: Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A, fördert bei Rauchern Lungenkrebs. Vitamin E-Präparate können zum Herzversagen und zu Prostata-Karzinom führen. Beide Präparate sind fettlösliche Präparate, die bei Überschuss im Körper kumuliert werden; sie können nicht, wie wasserlösliche Präparate, ohne weiteres ausgeschieden werden. Besondere Gefahr bergen hohe Überdosierungen an Vitaminen (Tagesdosis manchmal um das Dreifache erhöht). So kann der Kalzium- oder Vitamin D-Überschuss zu Nierensteinen oder Arterienverkalkung führen. Eisen, das für die Blutbildung gebraucht wird, führt im Überschuss zu Leberschäden.

Empfehlung: Die Normalbevölkerung braucht keine Nahrungsergänzungsmittel! Mit normaler, abwechslungsreicher Ernährung können kaum zu viele Mikronährstoffe aufgenommen werden. In der gebundenen Form gelangen die Mikronährstoffe langsamer und geringer dosiert in den Körper. Paradoxerweise ernähren sich gerade die Nahrungsergänzungsmittel-Käufer besonders abwechslungsreich! Sie sind somit schon ohne die künstlichen Präparate besonders gut versorgt. Einer Zusatzversorgung, am besten unter ärztlicher Kontrolle, bedürfen Säuglinge, Veganer, Schwangere und Stillende; Patienten mit chronischer Darmkrankheit (dabei ist die Nährstoffresorption im Darm erschwert), bei hohem Alkoholismus, bei Erholung nach schwerer Krankheit und bei Leistungssportlern.



AKTIONSPREIS
NUR € 1399,-*
 *nur solange Vorrat reicht

- ▶ Technisch leichte Bergwanderungen, 11 Tage
- ▶ Lodge-Trekking zu Füßen von Annapurna und Machapuchare
- ▶ Moderate Gehzeiten und verträgliche Übernachtungshöhen
- ▶ Wanderung durch das Gurung-Bergbauernland
- ▶ Blick auf drei Achttausender von Dhaulagiri bis zum Manaslu
- ▶ Zeit für die Weltkulturerbestätte im Kathmandu-Tal
- ▶ Gipfelmöglichkeit: Poonhill, 3194 m

NEPAL-TREKKING IM ANNAPURNAGEBIET

Exklusiv-Angebot für Stammkunden und Mitglieder
 von DAV-Sektionen zum 60sten-Firmenjubiläum



Als „Fahrdienst“ 1957 ins Leben gerufen, verstand sich der DAV Summit Club von Anfang an als Dienstleister für Alpenvereinssektionen. Erste „Auslands-Kundfahrten“ führten nach Südamerika und in das Annapurna-Gebiet in Nepal. Nach 60 Jahren vertrauensvoller Zusammenarbeit ist es uns eine Herzensangelegenheit, Ihnen einfach nur „Danke!“ zu sagen. Mit einer Trekking-Reise zu Vorzugspreisen in den Annapurna Himal zu Füßen mächtiger Achttausender.

1. Tag: Abflug von Frankfurt
2. Tag: Ankunft in Kathmandu
3. Tag: Fahrt nach Phedi | Trekking bis Dhampus
4. Tag: Dhampus – Landrung
5. Tag: Landrung – Gandrung – Tadapani
6. Tag: Tadapani – Ghorepani – Poonhill
7. Tag: Ghorepani – Hille
8. Tag: Trekking-Ende | Fahrt nach Pokhara
9. Tag: Fahrt nach Kathmandu
10. Tag: Individuelle Erkundungen: die Königsstädte
11. Tag: Rückflug nach Frankfurt

IM REISEPREIS ENTHALTEN

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Air India Flüge ab/bis Frankfurt über Delhi nach Kathmandu und zurück, inklusive Flughafengebühren und 23 kg Freigeäck • 3 x Hotel**** im DZ, 1 x Hotel/Gästehaus** im DZ, 5 x einfache Lodge im DZ • Halbpension, 2 x nur Frühstück • Busfahrten laut Programm • Gepäcktransport auf dem Trekking durch Träger, 13 kg Freigeäck • Versicherungen • U.v.m.

ab/bis Frankfurt nur € 1399,-

10 Termine (je 11 Tage)

Starttage: 22.01. | 29.01. | 01.05. | 11.05. | 17.05. | 11.09. | 18.09.2018

Detailliertes Tagesprogramm unter:

www.davsc.de/hitop60



Persönliche Beratung: +49 89 64240-117

Beratung und Buchung: DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins | Am Perlacher Forst 186 | 81545 München | Telefon +49 89 64240-117 | www.dav-summit-club.de