



2025

# Kurs- und Tourenprogramm

Jugendprogramm  
Familienveranstaltungen  
Sportklettern Indoor/Outdoor  
Mountainbike  
Bergsport  
Theorie vor Ort



## INHALT

<b>Jugendprogramm (JD 01 - 07) .....</b>	<b>4</b>
Rodelfahrt im Winter	
Jugendleiterfahrt nach Heubach	
Sommerkinderfahrt	
Boulderfahrt Avalonia	
Hüttentour Sommer	
Boulderfahrt in die Eifel	
Kletterfahrt Herbst	
<b>Familienveranstaltungen (FA 01 - 03).....</b>	<b>8</b>
Klettersteiggehen mit Kindern	
Outdoor Escape im Landschaftspark Duisburg-Nord	
<b>Sportklettern Indoor/Outdoor (KS 01 -28) .....</b>	<b>11</b>
Topropeklettern für Anfänger*innen	
Sicherheit und Selbstvertrauen: ab in das Vorstiegsklettern	
Technikgrundkurs Bouldern	
Eltern sichern Kinder	
Klettertechnik für Anfänger*innen (UIAA 4.-6. Grad)	
Klettertechnik für Fortgeschrittene (UIAA 6.-7. Grad)	
Klettertechnik für Expert*innen (UIAA 7.-8. Grad)	
Von der Halle an den Fels	
Aufbaukurs Mehrseillängenklettern am Gardasee	
Sicherheitsupdate	
Taktik: Routenlesen, Routen projektieren	
Videoanalyse Sportklettern indoor	
<b>Mountainbike (MB-01).....</b>	<b>22</b>
Grundkurs Mountainbike	
<b>Bergsport (BS 01 - 14).....</b>	<b>23</b>
Einführung in das Klettersteiggehen	
Frühlingswanderung im Hunsrück	
Gemeinschaftswandertour im Ahrtal	
Durchquerung Mangfallgebirge	
Höhenwegwanderung im Verwall	
Basiskurs Alpin – Einstieg in das Bergsteigen	
Sellrainer Hüttenrunde	
Genusstour im Wilden Kaiser	
Ettelshütte - Wanderung im Sauerland	
Indian Summer im Rothaargebirge	
<b>Theorie vor Ort (TO 01-04) .....</b>	<b>30</b>
Knotenkunde	
FOCUS.Erste Hilfe	
FOCUS.Bergsteigen/Bergwandern: Sicher unterwegs in den Bergen	
<b>Touren-/Jugendleiter*innen-Team; Kontaktinfo Impressum . . . .</b>	<b>31</b>



# Wir lieben die Berge

Liebe Freunde des Bergsports,

wir freuen uns, das Kurs- und Tourenprogramm 2025 präsentieren zu können. Zusammen mit dem Programm der Jugend kommen wir auf ein Angebot von fast 60 Veranstaltungen. Das ist eine beachtliche Menge, schaut man sich unsere Sektionsgröße an.

Wir haben das letzte Jahr auf den Prüfstand gestellt und geschaut, welche Veranstaltungen gefragt und welche nicht gefragt sind. Vor allem im Bereich Toprope- und Vorstiegskursen haben wir einige Kurse zusammengelegt, um die nötigen TN-Zahlen zu erreichen.

Leider wird es im nächsten Jahr keine Hochtourenwochen in den Alpen geben, da für dieses Angebot die entsprechenden Trainer fehlen. Zur Zeit befinden sich zwei neue Anwärter in der Ausbildung, sodass wir die nächsten Kurse im Bereich Hochtouren erst wieder 2026 anbieten können.

Dafür wird es im kommenden Jahr eine langersehnten Mehrseillängenkurs, sowie eine Klettersteigwoche geben. Beides wird am Gardasee in Arco stattfinden.

Neben der Verstärkung im Bereich Bergsteigen gibt es ebenfalls Verstärkung im Bereich Bergwandern. Somit können wir unser Angebot im Bereich Wandern, sowohl im Mittel-, als auch im Hochgebirge verbessern.

Das Reduzieren von regelmäßigen Kletterkursen in der Halle, schafft zudem mehr Kapazität, um mehr Kurse im Bereich Klettertechnik anzubieten. Damit schließen wir als Verein eine Lücke zu den kommerziellen Anbietern.

Im Bereich Alpinklettern wird es nächstes Jahr leider wieder kein Angebot geben.

Im Bereich der Jugend wird die traditionelle Osterfahrt in den Herbst geschoben. Sonst gibt es die üblichen Touren, die so oder so ähnlich bereits in den letzten Jahren durchgeführt wurden.

Wer in der Vergangenheit Kurse und Touren des DAV Recklinghausen besucht hat, dem wird aufgefallen sein, dass die Teilnahmebeiträge seit Jahren stabil geblieben sind und sich nicht verändert haben. Da die Teuerungsrate vor dem DAV jedoch keinen Halt macht, müssen wir die TN-Beiträge leider um ca. 10% anheben. Die neue Preisstaffelung ist den AGB im Internet zu entnehmen. Bei Fragen oder Anregungen steht das Referat Touren gerne zur Seite.

Sebastian Eger  
-Tourenreferent-



## Rodelfahrt Winter

21.02.2025 - 23.02.2025 (3 Tage) – 2025-JD-01

Verbringe mit uns ein Wochenende im Sauerland im Schnee. Wir wollen mit Dir rodeln gehen und viele gemeinsame Spiele spielen.

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Programm:** Rodeln, Spielen und vielleicht sogar eine Nachtwanderung

**Veranstaltungsleitung:** Fiona Schild (Jugendleiterin)

**Veranstaltungsort:** Hochsauerlandhaus

**Treffpunkt:** Neoliet Kletterzentrum

**Teilnahmebeitrag\*:** 50/65/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 12 (ab 8 Jahren)

**Anmeldung bis:** 22.01.2025

## Fahrt für Jugendleitende nach Heubach

19.06.2025 - 22.06.2025 (3 Tage, ) – 2025-JD-02

Erprobe mit uns das Klettern und Sichern an mobilen Sicherungsgeräten an den Sandsteinrissen im Heubacher Steinbruch. An insgesamt vier Tagen wollen wir den Jugendleitenden der Sektionen Bochum und Recklinghausen Teambuilding und Weiterbildungen ermöglichen.

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Kursinhalte:** Teambuilding, Klettern an mobilen Sicherungsgeräten

**Kursziel:** Jugendleiter\*innen-Ausbildung

**Veranstaltungsleitung:** Thilo Lange (Jugendleiter)

**Veranstaltungsort:** Heubachhaus

**Treffpunkt:** Bochum Hbf

**Teilnahmebeitrag\*:** 0/5/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

Anmeldung bis: 19.04.2025

---

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.

## Sommerfahrt Kinder

**13.06.2025 - 15.06.2025 (3 Tage) – 2025-JD-03**

Hast du Lust auf Spiel, Spaß und Abenteuer in den Wäldern von Westfalen Lippe? Verbringe mit uns ein sonniges Wochenende in Haltern am See. Wir zelten, selbstverständlich mit Lagerfeuer und Stockbrot, erkunden die Landschaft der Heide und verbringen einen Tag im Kinderspielparadies Ketteler Hof. Die Klettersachen lassen wir dieses Mal ausnahmsweise zuhause und ersetzen die Kletterlatschen durch Wanderschuhe. Wir freuen uns auf dich!

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Programm:** Spiele spielen, Zelten, Lagerfeuer, Stockbrot, Highlight: Ketteler Hof

**Veranstaltungsleitung:** Katrin Lange (Jugendleiterin)

**Veranstaltungsort:** Campingplatz Hoher Nieme

**Treffpunkt:** Neoliet Kletterzentrum

**Teilnahmebeitrag\*:** 60/75/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 12 (ab 8 Jahren)

**Anmeldung bis:** 14.05.2025

## Boulderfahrt Avalonia

**19.06.2025 - 21.06.2025 (3 Tage) – 2025-JD-04**

Entdecke mit uns die zahlreichen Sandsteinbrüche im Boulder-Gebiet Avalonia im Ruhrtal. Verteilt in verschiedenen Sektoren und umgeben von zauberhaften Steinskulpturen befinden sich hier über 150 Boulder in den Schwierigkeitsgraden 3 bis 8a. Auf unserer Fahrt werden wir mit euch vielfältige Boulderprojekte tagsüber erkämpfen und die Abende am Lagerfeuer mit Stockbrot und Marshmallows gemeinsam verbringen.

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Programm:** Bouldern, Naturerleben, gemeinsame Zeit

**Anforderungen Kondition:** Bouldererfahrung erwünscht

**Veranstaltungsleitung:** Kai Ekhard (TC Bouldern)

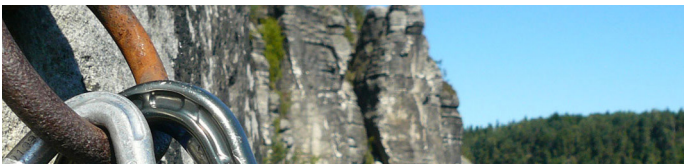
**Veranstaltungsort:** Avalonia / Campingplatz Hagen

**Treffpunkt:** Recklinghausen Hbf

**Teilnahmebeitrag\*:** 40/55/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 12 (12 - 16 Jahren)

**Anmeldung bis:** 20.05.2025



## Hüttentour Sommer

**18.07.2025 - 28.07.2025 (11 Tage) – 2025-JD-05**

Komme mit uns auf den Stubaier Höhenweg, einen der schönsten Höhenwege der Alpen. Mit unserem Rucksack wandern wir von Hütte zu Hütte, verbringen dort hoch oben unsere Nächte und erleben die schönste Bergwelt. Wir freuen uns auf dich! Die Fahrt beginnt voraussichtlich am Freitagabend.

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Programm:** Hüttentour, Wandern, Natur erleben

**Anforderungen Kondition:** Ausdauer für 8 Stunden wandern am Tag, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

**Veranstaltungsleitung:** Jona Kreuz (Jugendleiter)

**Veranstaltungsort:** Neustift im Stubaital. Österreich

**Treffpunkt:** Bochum Hbf

**Teilnahmebeitrag\*:** 450/505/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 10 (ab 14 Jahre)

**Anmeldung bis:** 18.06.2025; **Vorbereitung:** Ja

## Boulderfahrt in die Eifel

**03.10.2025 - 05.10.2025 (3 Tage) – 2025-JD-06**

Umgeben von Herbstfarben möchten wir mit euch ein gemeinsames Wochenende in der Eifel verbringen. Tagsüber werden wir die Basaltblöcke des Bouldergebiets Gleys und Kottenheim erbouldern sowie die Vulkanlandschaft um dem Laachersee erwandern. Die beiden geplanten Abende und Übernachtungen verbringen wir im Naturfreundehaus „Laachersee“, in dem wir tolle Möglichkeit haben, den umliegenden Wald bei einer Fackelwanderung zu erkunden, Stockbrot am Lagerfeuer zu genießen oder die Tage mit verschiedenen Gesellschaftsspielen abzurunden.

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Programm:** Bouldern, Naturerleben, gemeinsame Zeit

**Anforderungen Kondition:** Keine Vorkenntnisse notwendig, Bouldererfahrung durch das Kinderbouldern in der Halle erwünscht

**Veranstaltungsleitung:** Elisa Lafuente (TC Bouldern)

**Veranstaltungsort:** Gleys / Naturfreundehaus Laachersee (Meding)

**Treffpunkt:** Recklinghausen Hbf

**Teilnahmebeitrag\*:** 80/95/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 18 (8 - 16 Jahren)

**Anmeldung bis:** 03.09.2025

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.

## Kletterfahrt Herbst

**11.10.2025 - 19.10.2025 (9 Tage) – 2025-JD-07**

Entdecke die Kletter-Hochburg Arco im goldenen Herbst aus luftiger Höhe!

Diese Fahrt richtet sich an Kletterbegeisterte, die ihren Fähigkeiten das Klettern von Mehrseillängen (MSL) hinzufügen möchten. In der atemberaubenden Kulisse des Gardasees erwarten dich perfekt ausgestattete Felsen, abwechslungsreiche Touren und jede Menge Gemeinschaftserlebnisse. Ob du deine ersten MSL angehen oder deine Technik im Sportklettern verbessern möchtest – diese Reise bietet dir die perfekte Mischung aus Herausforderung und Spaß.

Die ersten vier Tage werdet ihr dabei alles notwendige zum MSL-Klettern erlernen und die restlichen Tage Zeit zum Anwenden eurer Fähigkeiten haben, beim MSL und Sportklettern.

Wir werden gemeinsam mit Öffis anreisen und in Zelten schlafen. (explizit ab 14!)

**Veranstaltungsart:** Jugendveranstaltung

**Zielgruppe:** ab 14 Jahren

**Kursinhalte:** Befähigung zum eigenständigen durchführen von sportklettermäßig abgesicherten Mehrseillängen mit einfachen Zu- und Abstiegen

**Inhalt:**

- Standplatzbau an Borhaken
- (Fixpunkt-) Sicherungstechnik
- Tourenplanung, Orientierung und Routenwahl
- Abseilen und Rückzug

**Voraussetzung/Anforderungen an Technik:** DAV Vorstiegsschein oder äquivalente Erfahrungen, Alter min. 14 Jahre

**Veranstaltungsleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, Jugendleiterin)

**Veranstaltungsort:** Gardaseeberge

**Treffpunkt:** Bochum Hbf

**Teilnahmebeitrag\*:** 300/345/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 12 (ab 14 Jahren)

**Anmeldung bis:** 11.09.2025

**Vorbesprechung:** Ja





## Klettersteiggehen mit Kindern

**27.06.2025 - 28.06.2025 (2 Tag) – 2025-FA-01**

Uhrzeiten: 27.06.: 18:00 - 21:00 Uhr

28.06.: 10:00 - 13:00 Uhr

Du möchtest eine Klettersteigtour mit deinem Kind machen? Beim Klettersteiggehen mit Kindern ist eine genauere Planung der Tour und das Sichern mit einem zusätzlichen Seil jedoch unbedingt notwendig. In diesem Kurs lernst du am ersten Termin (ohne Kind), wie du dein Kind im absturzgefährdeten Gelände sicher betreust. Am zweiten Termin (mit Kind) lernt dein Kind den Umgang mit den Klettersteigsets. Unter Betreuung übt ihr zusammen das Sichern mit einem zusätzlichen Seil.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Eltern/Kinder

**Kursinhalte:** Zusätzliche Sicherung in senkrechten und schrägen Passagen im Aufstieg und im Abstieg, Ablassen und Abseilen, Rast in horizontalen Abschnitten.

**Anforderungen:** Eigenständiges und sicheres Begehen leichtes bis mittelschweres Klettersteigs mit Kind / normale Kraft und Kondition; sicheres Begehen

**Voraussetzung/Anforderungen an Technik:** Erwachsene: Teilnahme am „Grundkurs Klettersteig“ und sicheres Begehens, Erziehungsberechtigte des Kindes; Kinder ab 8 und mit einer Körpergröße von 120 cm

**Veranstaltungsleitung:** Eva Diaz (KB, TrC Sportklettern Breitensport i.A.)

**Veranstaltungsort:** Landschaftspark Duisburg

**Treffpunkt:** Am Eingang

**Teilnahmebeitrag\*:** 28/34/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 2 Eltern mit jeweils 1 Kind

**Anmeldung bis:** 28.05.2025







## Outdoor Escape im Landschaftspark Duisburg-Nord

25.05.2025 (1 TN-Tag) – 2024-FA-02

13.09.2025 (1 TN-Tag) – 2024-FA-03

10:30 bis 14:30 Uhr

Mit Kindern und Eltern verbringen wir den Sonntag im Landschaftspark Duisburg. Auf diesem faszinierenden Gelände erwarten uns Orientierungs- und Abenteuerspiele für Groß und Klein sowie einige der Kletterrouten, die der Deutsche Alpenverein in die Bunkeranlagen geschraubt hat.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Alle

**Kursziel:** Spielerisch den Landschaftspark Duisburg-Nord kennenlernen und Ausprobieren einer neuen Sportart gemeinsam mit den Kindern.

Voraussetzung/Anforderungen an Technik: keine

**Veranstaltungsleitung:** Eva Diaz (KB, TrC Sportklettern Breitensport i.A.)

**Veranstaltungsort:** Landschaftspark Duisburg

**Treffpunkt:** Am Eingang

**Teilnahmebeitrag\*:** 28/34/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6 Familien

**Anmeldung bis:** 14.08.2025

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Sportklettern Indoor/Outdoor

Für den Bereich Sportklettern Indoor haben sich in den letzten Jahren mehrere Mitglieder unserer Sektion qualifiziert, um Ausbildungskurse für das Sportklettern anzubieten. Deshalb können auch in diesem Jahr mehrere Topropeurse und Vorstiegskurse angeboten werden.

### Einführung in das Vertikale Abenteuer: Topropeklettern für Anfänger\*innen

Topropekurs, 3x3 Stunden

Du möchtest das Klettern mit Seil gründlich & gewissenhaft lernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Topropekurs lernst du alles, was du zum Toprope-Klettern (Klettern mit Seilsicherung von oben) wissen musst. Am Ende des Kurses kann in einer kleinen Prüfung der DAV-Kletterschein Toprope Indoor abgenommen werden.

**Kursziel:** Selbstständiges Klettern und Sichern im Toprope (indoor), Erlangung DAV-Kletterschein Indoor Toprope

**Kursinhalte:** Verhalten in künstlichen Kletteranlagen, Aufbau Sicherungskette: korrektes Anlegen der Ausrüstung, Einbinden mit dem doppelten 8er-Knoten, Einlegen des Sicherungsgeräts, Partnercheck, Sicherungstechnik, Seilkommandos, Umgang mit Gewichtsunterschieden (Sandsack), Fallübung.

**Voraussetzungen:** Schwindelfreiheit, keine Höhenangst und Spaß daran, etwas Neues zu lernen.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Teilnahmebeitrag\*:** 39/45/50 (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Veranstaltungsort:** Kletterzentrum Neoliet Bochum

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Treffpunkt am Zielort:** Kletterzentrum Neoliet Bochum

#### 2025-KS-01

13.01., 20.01., 27.01.2025 – montags 18:00-21:00 Uh

**Kursleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Breitensport)

**Anmeldung bis:** 14.12.2024

#### 2024-KS-04 Topropeklettern für Frauen

27.02., 06.03., 13.03.2025 – donnerstags 18:00-21:00 Uhr

Topropekurs, 3x3 Stunden

Dieser Grundkurs unterscheidet sich nicht in der Zielsetzung und Kompetenzausrichtung von anderen GKs Toprope (s. Beschreibung GK Toprope, Seite 10). Jedoch ist diese Kletter-Ausbildung ausschließlich für Frauen konzipiert und wird von einer Trainerin begleitet.

**Kursleitung:** Eva Díaz (KB, TrC Sportklettern Breitensport i.A.)



**Veranstaltungsort:** Kletterhalle im Malakoffturm (Bottrop), NRW

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 28.01.2024

**Treffpunkt am Zielort:** Kletterhalle im Malakoffturm (Bottrop)

### 2025-KS-08

**07.05., 09.05., 14.05.2025 – mittwochs 16:00-19:00 Uhr**

**Kursleitung:** Jessica Kirschke (Kletterbetreuerin)

**Anmeldung bis:** 07.04.2025

### 2024-KS-19

**06.08., 13.08., 20.08.2025 – mittwochs 18:00-21:00 Uhr**

**Kursleitung:** Pascal Kluy (Kletterbetreuer)

**Anmeldung bis:** 06.07.2025

### 2024-KS-24

**05.11., 12.11., 19.11.2025 – mittwochs 16:30-19:30 Uhr**

**Kursleitung:** Matthias Schilling (Kletterbetreuer)

**Anmeldung bis:** 05.10.2025

## Sicherheit und Selbstvertrauen: Ab in das Vorstiegsklettern

Vorstiegskurs, 3x3 Stunden

Du bist fit im Topropeklettern und möchtest dich weiterentwickeln? Du möchtest den Reiz des Vorstiegs kennenlernen und auch Routen ohne Seil von oben erklimmen? In Aufbaukurs Vorstieg bringen wir dir alles dafür bei! Am Ende kann im Rahmen einer Prüfung der DAV-Kletterschein Vorstieg Indoor erlangt werden.

**Kursziel:** Vertiefung und Ergänzung der Grundlagenkenntnisse, Erlangung DAV-Kletterschein Indoor Vorstieg

**Kursinhalte:** Wiederholung der Inhalte des Grundkurses, Unterschiede Toprope - Vorstieg, Kennenlernen des Materials und korrekte Handhabung (Expressen, Seil), Clippen üben (vom Boden, aus Kletterposition bodennah) unterschiedliche Handhabung des Sicherungsgerätes, Positionierung beim Sichern/beim Klettern, fortgeschrittene Klettertechnik, Sturztraining, Einführung ins Bouldern

**Voraussetzungen:** DAV-Kletterscheine Indoor Toprope, mind. 3 Monate Klettererfahrung im Toprope

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Sportklettern Indoor/Outdoor

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Teilnahmebeitrag\*:** 39/45/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Veranstaltungsort:** Kletterzentrum Neoliet Bochum, NRW

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Treffpunkt am Zielort:** Kletterzentrum Neoliet Bochum

### 2025-KS-02

**05.02., 09.02., 14.02.2025 – mittwochs 16:30-19:30 Uhr**

**Kursleitung:** Matthias Schilling (Kletterbetreuer)

**Anmeldung bis:** 16.01.2025

### 2024-KS-05 (ausschließlich für Frauen)

**10.03., 17.03., 24.05.2025 – montags 18:00-21:00 Uhr**

**Kursleitung:** Eva Díaz (KB, TrC Sportklettern Breitensport i.A.)

**Anmeldung bis:** 10.02.2025

### 2024-KS-09

**14.05., 21.05., 28.05.2025 – mittwochs 18:00-21:00 Uhr**

**Kursleitung:** Pascal Kluy (Kletterbetreuer)

**Anmeldung bis:** 14.04.2025

### 2025-KS-26

**01.12., 04.12., 05.12.2025 – Montag, Donnerstag, Freitag  
18:30-21:30 Uhr**

**Kursleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Breitensport)

**Anmeldung bis:** 14.12.2024

## Technik-Grundkurs Bouldern

**16. und 23.03.2025 – 2025-KS-06**

Uhrzeiten: 16:00 - 18:00 Uhr

**09.11. und 16.11.2025 – 2025-KS-25**

Uhrzeiten: 16:00 - 18:00 Uhr

Du hast Spaß an der Bewegung und möchtest das Bouldern kennenlernen? oder Du boulderst bereits seit einiger Zeit und möchtest deine Technik verbessern? Beim Grundkurs Bouldern werden wir die unterschiedlichen Klettertechniken (wie entkoppelt Klettern, präzises Treten,

---

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



Spreizen und Stützen, einfache Dynamos) gemeinsam erlernen und mittels kleinen Übungen experimentieren. Außerdem werden wir uns mit den Themen Koordination und Beweglichkeit beim Bouldern auseinandersetzen und in verschiedenen Trainingseinheiten optimieren.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger/Fortgeschrittene Anfänger

**Kursinhalte:** Grundlegende Körperbewegungen und Techniken beim Bouldern (entkoppelt Klettern, präzises Treten, Spreizen und Stützen, einfache Dynamos und Hooks), Koordination, Beweglichkeit

**Kursziel:** Einstieg ins Bouldern, Erlernen und Trainieren von grundlegenden Klettertechniken

**Voraussetzung:** Keine

**Veranstaltungsleitung:** Elisa Lafuente (TrC Bouldern)

**Veranstaltungsort:** einstein Boulderhalle Recklinghausen

**Treffpunkt:** Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 26/33/37 (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 14.02.2025 bzw. 19.10.2025

## Eltern sichern Kinder

**09.02.2025 - 09.02.2025 – 2025-KS-03**

Sonstige Terminangaben: Weitere Termine auf Nachfrage

Uhrzeiten: 10:00 - 13:00 Uhr

Höhenangst, Frustration und Überforderung haben schon einigen Kindern, die Lust am Klettern mit ihren Eltern genommen. An einem netten Sonntagsvormittag vermitteln wir Eltern spielerisch, wie sie ihre Kinder behutsam und sicher ans Klettern heranzuführen. An diesem Termin nehmen Eltern mit ihren Kindern teil.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Kursinhalte:** Spaß am Klettern! Umgang mit Angst und Frustration. Vermeidung der Überforderung.

**Kursziel:** Umgang und Sicherheitsaspekte beim Toprope-Sichern von Kindern.

**Voraussetzung:** Elternteilnahme in einem GK Toprope

**Veranstaltungsleitung:** Eva Diaz  
(KB, TrC Sportklettern Breitensport i.A.)

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 3 Eltern mit jeweils 1 Kind

**Anmeldung bis:** 10.01.2025



## Klettertechnik für Anfänger\*innen (UIAA 4. - 6. Grad)

Du möchtest grazil die Kletterwände erklimmen aber es klingt noch ziemlich nach Stampfen? Unter dem Begriff ‚Fußtechnik‘ kannst du dir eher nicht so viel vorstellen? Der nächste Griff kommt dir oft unglaublich weit weg vor? Dann ist dieser Kletterteknikkurs genau das Richtige für dich. Gemeinsam erarbeiten wir in drei Zeitstunden im Neoliet in Bochum Riemke die grundlegenden Prinzipien der Klettertechnik beim Sportklettern. Du hast im Januar keine Zeit? Kein Problem, der Kurs findet ein zweites Mal im Oktober statt.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte:** Gemeinsames Aufwärmen, Erarbeiten grundlegender Prinzipien der Klettertechnik, Vertiefen der Prinzipien durch Übungen, Abschlussbesprechung.

**Kursziel:** Kennenlernen und Vertiefen grundlegender Prinzipien der Klettertechnik.

**Voraussetzung:** DAV-Kletterscheine Indoor Toprope, min. 3 Monate Klettererfahrung im Toprope

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/28 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

### 2025-KS-13

16.06.2025 – 19:00-22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 17.05.2025

### 2025-KS-21

06.10.2025 – 19:00-22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 06.09.2025





## Klettertechnik für Fortgeschrittene (UIAA 6. - 7. Grad)

Hüftauslösung hast du schonmal gehört, aber so richtig was darunter vorstellen kannst du dir nicht? Du würdest gerne eine anspruchsvolle Route projektieren aber weißt nicht wie? Deine Klettertechnik könnte einen Feinschliff vertragen? Dich interessiert das Thema Videoanalyse? Beim Klettertechnikkurs für Fortgeschrittene erarbeiten wir gemeinsam in drei Zeitstunden die Tools, die dich zu in den nächsten Grad bringen. Du hast im Februar keine Zeit? Kein Problem, der Kurs wird ein zweites Mal im Oktober angeboten.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte:** Gemeinsames Aufwärmen, Technik vs. Taktik im Klettersport, Übungen zu Aspekten der Klettertechnik, Erarbeiten und Anwenden von taktischen Strategien im Onsight- und Rotpunktversuch, Videoanalyse, Abschlussbesprechung.

**Kursziel:** Erlernen klettertechnischer Inhalte wie ‚Hüftauslösung‘, ‚weiches Greifen‘ und ‚auf’s erste Mal‘. Kennenlernen taktischer Strategien im Onsight- und Rotpunktversuch. Auseinandersetzung mit Videoanalyse im Sportklettern.

**Voraussetzung:** DAV-Kletterscheine Indoor Toprope oder entsprechende Kenntnisse, Klettern min. im oberen 6. Grad (UIAA)

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/28 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

### 2025-KS-14

23.06.2025 – 19:00- 22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 23.05.2025

### 2025-KS-17

13.07.2025 – 10:00- 14:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 23.05.2025

### 2025-KS-22

20.10.2025 – 19:00- 22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 20.09.2025

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Klettertechnik für Expert\*innen (UIAA 7. - 8. Grad)

In diesem Kurs behandeln wir die Feinheiten der Klettertechnik. Schwerpunkt liegt auf der Analyse der persönlichen Stärken und Schwächen der Teilnehmenden.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Expert\*innen

**Kursinhalte:** Gemeinsames Aufwärmen, Analyse der persönlichen Stärken und Schwächen im Bereich Technik und Taktik, Vertiefen der Prinzipien durch Übungen, Abschlussbesprechung.

**Voraussetzung:** Sicheres Beherrschen des 7. Grad UIAA im Toprope, Klettererfahrung seit min. 1,5 Jahren, Toprope-Sicherungsschein oder äquivalente Erfahrung

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/28 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

### 2025-KS-15

01.07.2025 – 19:00- 22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 01.06.2025

### 2025-KS-18

20.07.2025 – 10:00- 14:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

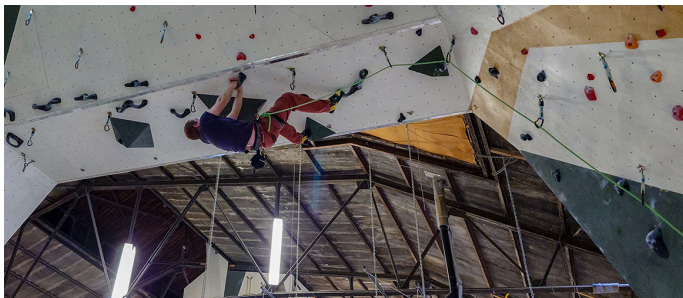
**Anmeldung bis:** 01.06.2025

### 2025-KS-23

27.10.2025 – 19:00- 22:00 Uhr

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

**Anmeldung bis:** 27.09.2025







## Sicherungsupdate für Fortgeschrittene

Du hast vielleicht schon einmal den Begriff „Sensorhand“ gehört, aber kannst dir nicht wirklich etwas darunter vorstellen? Du möchtest besser, dynamischer und sicherer sichern? Du bist dir unsicher, welche Maßnahmen ihr in der Seilschaft bei unterschiedlichen Gewichtsunterschieden treffen solltet? Du weißt nicht genau, wo du beim Sichern stehen solltest oder ob du bis zur ersten Exe spotten solltest oder nicht? Wenn du diese Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte:** Umschulung auf Halbautomaten, Gerätebedienung und Routine, Sichern mit Gewichtsunterschied, Ablassen, Bodennahes Sichern und Klettern, Falltest und Sicherungs-/Sturztraining Kursziel/Anforderungen Kondition: Verbessern des Sicherns im Vorstieg

**Voraussetzung:** Erfahrung im Vorstieg und in der Vorstiegssicherung, mindestens im fünften Schwierigkeitsgrad, ist notwendig. Die Inhalte des Kletterscheins Vorstieg müssen beherrscht werden.

**Veranstaltungsleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern)

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 4

### 2025-KS-10

18.05.2025 – 16:00- 20:00 Uhr

**Kursleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Breitensport)

**Anmeldung bis:** 18.04.2025

### 2025-KS-27

13.12.2025 – 16:00- 20:00 Uhr

**Kursleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Breitensport)

**Anmeldung bis:** 13.11.2025

---

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Aufbaukurs Mehrseillängenklettern am Gardasee

03.05.2025 - 10.05.2025 (8 Tage) – 2025-KS-07

Der Kurs richtet sich an Kletterer\*innen, die ihre Fähigkeiten über das outdoor Sportklettern hinaus erweitern möchten, um Mehrseillängenrouten sicher und selbstständig zu begehen. Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse und Techniken, die notwendig sind, um sich in alpinem Gelände souverän zu bewegen und Herausforderungen wie Standplatzbau, Seilmanagement und Abseilen zu meistern.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte:**

- Standplatzbau im Fels
- Nachholen am Stand mit HMS und Platte
- Sichern vom Standplatz mit HMS
- Routenfindung und Taktik beim Klettern
- Seil- und Standplatzmanagement
- Rückzug und Abbruch von Klettertouren
- Grundlagen der behelfsmäßigen Bergrettung
- Vorbereitung und planen von MSL-Tour (lesen von Topos, Auswahl der Schwierigkeit und Exposition)
- Einschätzen alpiner Gefahren

Optional nach Zeitrahmen und Können der TN:

- Schaffen zusätzlicher Sicherungspunkte mit Keilen&Friends
- erweiterte behelfsmäßige Bergrettung
- Kursziel/Anforderungen Kondition: - Sicheres Klettern von plausibel absicherten MSL
- Beurteilung von Standplätzen und Borhaken bzgl. Sicherheit
- Anwenden der situativ optimalen Sicherungstechnik
- Verbesserung des persönlichen Könnens

**Voraussetzung:**

- Sicheres Klettern im 5. Grad (UIAA) im Vorstieg am Felsen
- DAV-Schein Vorstieg outdoor erwünscht
- Bereitschaft neues zu lernen
- gute Beurteilung des persönlichen Könnens

**Veranstaltungsleitung:** Sebastian Eger (TrC Bergsteigen, TrB Alpin)

**Veranstaltungsort:** Hotel oder Unterkunft

**Treffpunkt:** Arco (Italien)

**Teilnahmebeitrag\*:** 264/312/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 10; **Anmeldung bis:** 03.04.2025

**Vorbereitung:** Ja

---

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.

## Von der Halle an den Fels Plus

22.06.2025 - 28.06.2025 (7 Tage) – 2025-KS-12

In diesem Kurs lernst du, wie du deine Klettertaktik gezielt optimierst. Du erfährst, worauf du beim Klettern einer neuen Route achten musst und wie du eine Route richtig liest. Außerdem lernst du verschiedene Kletterstrategien wie Rotpunkt, Flash und On-Sight kennen. Für jede dieser Taktiken zeigen wir dir, wie du Routen strategisch angehst, mentale Stärke aufbaust und deine Technik effektiv einsetzt. Der Kurs hilft dir, gezielt an deinen Fähigkeiten zu arbeiten, deinen Kletterstil zu verfeinern und sichtbare Fortschritte zu erzielen.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Anfänger

**Kursinhalte:** Wiederholung der Inhalte des Grund- und Aufbaukurses Klettern indoor wie Einbinden, Partnersicherung, Klettern im Toprope und Vorstieg, Grundlagen der Klettertechnik sowie fortgeschrittene Klettertechniken, Rückzug aus Sportkletterrouten (Umbauen), Abseilen, Topropes einrichten und Besonderheiten des naturnahen Kletterns (Naturschutz, Verhalten, ‚Kletterethik‘).

**Kursziel:** Selbstständiges Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten.

**Voraussetzung:** DAV Kletterschein Vorstieg & Sicheres Klettern in der Halle im Vorstieg 5.Grad UIAA

**Veranstaltungsleitung:** Arne Winter (TrC Sportklettern Breitensport)

**Veranstaltungsort:** Fewo oder Camping

**Treffpunkt:** Wertach

**Teilnahmebeitrag\*:** 119/161/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 23.05.2025





## Von der Halle an den Fels

### 04.07.2025 - 06.07.2025 (3 Tage) – 2025-KS-16

Uhrzeiten: Freitag 19:00 - 22:00, Samstag & Sonntag ganztägig

**Kursleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport)

### 05.09.2025 - 09.09.2025 (3 Tage) – 2025-KS-20

Uhrzeiten: Freitag 19:00 - 22:00, Samstag & Sonntag ganztägig

**Kursleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Breitensport)

Du kletterst schon sicher im Vorstieg in der Halle und möchtest jetzt auch gerne mal einen Kletterurlaub am Fels planen oder deine Wochenenden an den schönen Felsen in der Umgebung verbringen? Die Inhalte des Kurses orientieren sich am Kletterschein Outdoor des DAV.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Anfänger

**Kursinhalte:** Wiederholung der Inhalte des Grund- und Aufbaukurses Klettern indoor wie Einbinden, Partnersicherung, Klettern im Toprope und Vorstieg, Grundlagen der Klettertechnik sowie fortgeschrittene Klettertechniken, Rückzug aus Sportkletterrouten (Umbauen), Abseilen, Topropes einrichten und Besonderheiten des naturnahen Kletterns (Naturschutz, Verhalten, ‚Kletterethik‘).

**Kursziel:** Selbstständiges Klettern von abgesicherten Einseillängenrouten in Sportklettergebieten.

**Voraussetzung:** DAV Kletterschein Vorstieg, Sicheres Klettern in der Halle im Vorstieg 5.Grad UIAA

**Veranstaltungsort:** Felsen in der Nähe von Bochum/ Recklinghausen

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 84/102/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6; **Anmeldung bis:** 04.06.2025

## Taktik: Routenlesen, Routen projektieren

### 19.05.2025 und 26.05.2025 (2 Tag) – 2025-KS-11

Uhrzeiten: 18:30 - 21:30 Uhr

In diesem Kurs lernst du, wie du deine Klettertaktik gezielt optimierst. Du erfährst, worauf du beim Klettern einer neuen Route achten musst und wie du eine Route richtig liest. Außerdem lernst du verschiedene Kletterstrategien wie Rotpunkt, Flash und On-Sight kennen. Für jede dieser Taktiken zeigen wir dir, wie du Routen strategisch angehst, mentale Stärke aufbaust und deine Technik effektiv einsetzt. Der Kurs hilft dir, gezielt an deinen Fähigkeiten zu arbeiten, deinen Kletterstil zu verfeinern und sichtbare Fortschritte zu erzielen.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Experten

**Kursinhalte:** Route wählen, Route lesen, Route skizzieren, Flash, On-Sight, Rotpunkt, Umgang mit Herausforderungen, Nervosität und Drucksituationen.

**Voraussetzung:** Toropeschein

**Veranstaltungsleitung:** Behnam Ghazinouri (TrC Sportklettern Brei- tensport)

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6; **Anmeldung bis:** 19.04.2025



## Workshop: Videoanalyse Sportklettern indoor

**14.12.2025 (1 Tag) – 2025-KS-28**

Uhrzeiten: 10:00 - 13:00 Uhr

Die Videoanalyse bietet dir die Möglichkeit, dich beim Klettern extern zu beobachten und deine Kletterfertigkeiten in Begleitung zu analysieren.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte:** Gemeinsames Aufwärmen, Wiederholung Technikleitbild Wandklettern, Einführung in die Videoanalyse, Anwendung der Videoanalyse, Abschlussrunde

**Kursziel:** Kennelernen der Vor- und Nachteile der Videoanalyse beim Sportklettern.

**Voraussetzung:** Sicheres Beherrschen des 6. Grad UIAA im Toprope, Klettererfahrung seit min. 1,5 Jahren, Toprope-Sicherungsschein oder äquivalente Erfahrung

**Veranstaltungsleitung:** Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport)

**Veranstaltungsort:** Neoliet Bochum

**Treffpunkt:** An der Theke

**Teilnahmebeitrag\*:** 17/23/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8; **Anmeldung bis:** 14.11.2025

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Grundkurs Mountainbike

**17.08.2025 und 18.08.2025 (2 Tage) – 2025-MB-01**

Uhrzeiten: 10:00 - 16:00 Uhr

Im Kurs geht es um das Erlernen grundlegender Fahrtechniken auf dem MTB (Näheres siehe unter Programm)

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte:** Fahrpositionen, Bremsen, Kurvenfahren, Bewältigung von Anstiegen, Überfahren von Hindernissen, Droppen, Grundlagen zu Umweltschutz und Rechtslage

**Kursziel:** Eigenständiges und sicheres Befahren leichter bis mittelschwerer Trails, normale Kraft und Kondition

**Voraussetzung:** Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen oder fortgeschrittene Anfänger\*innen, die das Fahren im Gelände lernen wollen, Funktionstüchtiges MTB

**Veranstaltungsleitung:** Achim Beerhorst (Lehrtrainer B Mountainbike)

**Veranstaltungsort:** Halde Hoheward und Hoppenbruch in Recklinghausen/Herten

**Treffpunkt:** Zeche Ewald, Café Zipper

**Teilnahmebeitrag\*:** 56/68/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

**Anmeldung bis:** 18.07.2025



\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.

## Einführung ins Klettersteiggehen – Grundkurs

**27.04.2025 – 2025-BS-01**

Uhrzeit: 9:00 bis 14:00 Uhr

**Kursleiter:** Robin Wieschus (TrC Bergsteigen)

**10.05.2024 – 2025-BS-02**

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

**Kursleiter:** Thomas Küpper (TrB Hochtouren, TrB Alpinklettern)

Du lernst Material und Ausrüstung kennen und machst erste Erfahrungen.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte:** Verhalten im Klettersteig. Sicherung beim Klettersteiggehen. Grundsätzliche Klettertechniken

**Kursziel:** Selbständiges Begehen von außeralpinen Klettersteigen

**Voraussetzung:** Keine

**Veranstaltungsort:** Landschaftspark Duisburg

**Treffpunkt:** Am Eingang

**Teilnahmebeitrag\*:** 28/34/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

**Anmeldung bis:** 28.03.2025 bzw. 10.04.2025



## Sicherheitsupdate: Spaltenbergung

**10.05.2025 (1 Tag) – 2025-BS-03**

Uhrzeiten: 09:00 - 15:00 Uhr

Ein Update für die aktuellen Techniken der behelfsmäßigen Bergrettung beim Hochtourengehen gepaart mit einem Get-Together für Hochtoureninteressierte – die optimale Möglichkeit, sich auf die kommende Saison vorzubereiten und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Lose Rolle, Prusiken, Garda-Klemme, Selbstflaschenzug, MicoTraxion und Tibloc – alles schon einmal gehört, aber Du kannst es nicht mehr korrekt zuordnen?

Dann bist Du hier genau richtig, denn wir bringen dich auf Spur und wiederholen und vertiefen für die kommende Saison alle relevanten Inhalte zum Thema Spaltenbergung! Auch andere offene Fragen und Probleme können dort diskutiert werden.



## Bergsport

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte:** Wiederholung verschiedener Bergetechniken im Gletscherkontext: Lose Rolle, Lose Rolle optimiert, Selbststrettung, Schleifknoten, worauf ist bei einem T-Anker zu achten

**Kursziel:** Bereits erlerntes wiederholen und vertiefen. Teilnehmende auf den aktuellen Stand des DAVs, bzw. der Lehrmeinung holen. Unklarheiten ausräumen, sowie offene Fragen klären.

**Voraussetzung:** Erfahrung im Bereich Hochtour oder Buchung Basiskurs Hochtouren. Die Spaltenbergung (Lose Rolle und Selbststrettung) sollte bereits in einem Kurs o.Ä. erlernt worden sein. Die Vermittlung der Grundlagen ist nicht Teil dieses Kurses!

**Veranstaltungsleitung:** Robin Wieschus (TrC Bergsteigen)

**Veranstaltungsort:** Nordsternpark Gelsenkirchen

**Treffpunkt:** Am Eingangstor

**Teilnahmebeitrag\*:** 28/34/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 9; **Anmeldung bis:** 10.04.2025

## Gemeinschaftswandertour Ahrtal (Eifel)

**14.06.2025 - 15.06.2025 (2 Tage) – 2025-BS-05**

Zu Beginn der Alpinwandersaison wollen wir in der nahegelegenen Eifel erste schwierigere Touren gehen. Dabei sollen die Engelsley und die Teufelsley in Ahrweiler überschritten werden, die bereits alpines Gelände mit einzelnen leichten Kletterstellen bis zum II. Grad UIAA aufweisen. Allerdings können diese Stellen auch umwandert werden, so dass die Touren zu mittelschweren Wanderungen entschärft werden können.

Da bei Gemeinschaftstouren keine Führung besteht, ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmenden sich selbstständig im beschriebenen Gelände bewegen können.

**Veranstaltungsart:** Gemeinschaftstour

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Programm:** Zwei unabhängige Tageswanderungen im Ahrtal mit Übernachtung in der Jugendherberge Bad Neuenahr.

**Anforderungen Kondition:** Mittel

**Anforderungen an Technik:** Schwer

**Veranstaltungsleitung:** Julian Tornow (Wanderleiter)

**Veranstaltungsort:** Jugendherberge Bad Neuenahr

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** keinen

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8; **Anmeldung bis:** 15.05.2025

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.





## Frühlingswanderung im Hunsrück

**24.05.2025 - 25.05.2025 (2 Tage) – 2025-BS-04**

Die geführte mittelschwere Wanderung im nördlichen Hunsrück bietet ein schönes Naturerlebnis über schmale Pfade durch die Ehrbachklamm mit anschließender Übernachtung in der Jugendherberge St. Goar. Von dort starten wir am nächsten Tag eine Rundwanderung um St. Goar, die entlang des Rheines mit Blick auf die Loreley führt. Der dabei begangene Oelbergsteig hat bereits alpinen Charakter, so dass diese Tour sich für Wanderer anbietet, die noch unsicher sind, ob ihnen Wanderungen in den Alpen liegen. Natürlich sind auch Liebhaber von Natur und Nibelungen, sowie anderweitig Interessierte genauso willkommen.

**Veranstaltungsart:** Tour

**Zielgruppe:** Anfänger

**Programm:** Zwei unabhängige Tageswanderungen in der Umgebung von St. Goar mit Übernachtung in der dortigen Jugendherberge.

**Anforderungen Kondition und Technik:** Mittel

**Veranstaltungsleitung:** Julian Tornow (Wanderleiter)

**Veranstaltungsort:** Jugendherberge St. Goar

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 34/46/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6; **Anmeldung bis:** 24.04.2025

## Durchquerung Mangfallgebirge

**29.06.2025 - 06.07.2025 (8 Tage) – 2025-BS-06**

Du machst die ersten Schritte im leichten alpinen Gelände. Du lernst Fauna und Flora des Voralpengebiets kennen. Du übernachtet auf Hütten und in Berghotels. Du lernst Karte und Kompass kennen. Du machst erste Erfahrungen mit steilen felsigen Bergwegen.

**Veranstaltungsart:** Touren+Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger

**Programm:** Hüttenwanderung mit Gepäck. Start in Rottach Egern am Tegernsee. 7 Etappen, ca. 12-18 km, 800 HM im Auf und Abstieg. Wir gehen durch das Mangfallgebirge, vorbei am Spitzingsee, besteigen die Rotwand und erreichen unser voraus. Ziel Bayrischzell

Navigation mit Karte, Kompass und elektronischen Hilfsmitteln, Ausrüstung, Tourenplanung und -taktik, Wetterkunde, Erste Hilfe am Berg

**Veranstaltungsleitung:** Gerhard Schiweck (TrC Bergwandern)

**Veranstaltungsort:** verschiedene Hütten und Berghotels

**Treffpunkt:** Tegernsee/Rottach Egern

**Teilnahmebeitrag\*:** 264/312/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6; **Anmeldung bis:** 30.05.2025

**Vorbesprechung:** Ja



## Seilschaftscoaching auf anspruchsvollen Hochtouren

29.06.2025 - 05.07.2025 (7 Tage) – 2025-BS-07

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Expert\*innen

**Kursinhalte:**

**Kursziel:**

**Voraussetzung/Anforderungen an Technik:**

**Veranstaltungsleitung:** Sebastian Eger (TrC Bergsteigen, TrB Alpin)

**Veranstaltungsort:** Hütte

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 350/392/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 2

**Anmeldung bis:** 30.05.2025

**Vorbesprechung:** Ja

## Basiskurs Alpin - Einstieg in das Bergsteigen

16.08.2025 - 23.08.2025 (8 Tage) – 2025-BS-09

Du machst die ersten Schritte im Fels und Eis

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte:** Allgemeine Ausbildung in Fels und Eis

**Anforderungen Kondition:** gute Kondition

**Veranstaltungsleitung:** Thomas Küpper (TrB Hochtouren, TrB Alpinklettern)

**Veranstaltungsort:** Pension Heino, Saas Grund

**Treffpunkt:** Pension Heino, Saas Grund

**Teilnahmebeitrag\*:** 400/448/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8

**Anmeldung bis:** 17.07.2025

**Vorbesprechung:** Nein

## Höhenwegwanderung im Verwall

27.07.2025 - 01.08.2025 (6 Tage) – 2025-BS-08

Die geführte mittelschwere Hüttenwanderung durch das ruhige und einsame Verwallgebirge führt uns zunächst über sanfte Grashänge, die meiste Zeit aber über felsige, geröllige oder verblockte Wege, teilweise auch seilversichert. Das Verwall bietet farbenvariantes Gestein und charismatische Gipfelformationen, teilweise sogar vergletschert. Diese Gipfel umwandern wir auf dem Höhenweg, wobei wir uns meist auf über 2000m, oft sogar über 2500m, Höhe bewegen und mit etwas Glück



auch auf Murmeltiere und die dort lebende große Steinbockpopulation treffen. Auf den Hütten angekommen können wir entweder noch einen Gipfel besteigen, uns in einem der vielen kleinen und kalten Bergseen erfrischen oder einfach das Essen und den Ausblick genießen.

**Veranstaltungsart:** Tour

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Anfänger\*innen

**Programm:** Hüttenwanderung über sechs Etappen von St. Christoph über Kaltenberger Hütte, Konstanzer Hütte, Darmstädter Hütte, Niederelbehütte, Edmund-Graf-Hütte nach Pettneu.

**Anforderungen Kondition:** Mittel

**Anforderungen an Technik:** Mittel

**Veranstaltungsleitung:** Julian Tornow (Wanderleiter)

**Veranstaltungsort:** DAV-Hütten

**Treffpunkt:** Bahnhof St. Anton am Arlberg

**Teilnahmebeitrag\*:** 198/234/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 27.06.2025

Vorbesprechung: Ja

## Sellrainer Hüttenrunde

18.08.2025 - 22.08.2025 (5 Tage) – 2025-BS-10

Anspruchsvolle und interessante Hüttentour

**Veranstaltungsart:** Tour

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene/Anfänger\*innen

**Programm:** Die Sellrainer Hüttenrunde in 5 Tagen zu erleben, ist eine großartige Möglichkeit, die alpine Schönheit des Sellraintals in Tirol intensiv zu genießen. Diese Route führt Sie durch eine beeindruckende Berglandschaft mit herrlichen Hütten und Panoramaausblicken.

**Anforderungen Kondition:** Mittel/Schwer

**Anforderungen an Technik:** Mittel/Schwer

**Veranstaltungsleitung:** Mark Philips (Wanderleiter)

**Veranstaltungsort:** verschiedene Hütten

**Treffpunkt:** Sellrain

**Teilnahmebeitrag\*:** 165/195/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 5

**Anmeldung bis:** 19.07.2025

Vorbesprechung: Ja

\* Der TN-Beitrag gilt nur für Teilnahme am Kurs. Es können zusätzliche Kosten, wie zum Beispiel Fahrtkosten, Eintritte und Übernachtungskosten anfallen, die von dem TN-Beitrag nicht gedeckt werden.



## Klettersteige sicher begehen

**30.08.2025 - 06.09.2025 (8 Tage) – 2025-BS-11**

Wir wollen in dieser Woche einige Klettersteige rund um den Gardasee kennen lernen, dabei werden wir mit einigen Übungsklettersteigen anfangen, um am Ende der Woche einige große Steige (z.B. Pisetta) zu schaffen.

**Veranstaltungsart:** Touren +Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte/Programm:** Touren und Notfallmanagement

**Anforderungen Kondition:** sehr gute Kondition und Schwindelfreiheit

**Voraussetzung:** Erfahrung im Grundbereich Klettersteig

**Veranstaltungsleitung:** Thomas Küpper (TrB Hochtouren, TrB Alpinklettern)

**Veranstaltungsort:** Fewo oder Camping

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 264/312/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8; **Anmeldung bis:** 31.07.2025

**Vorbereitung:** eventuell / Duisburg



## Ettelshütte/Wanderung im Sauerland

**11.10.2025 - 12.10.2025 (2 Tage) – 2025-BS-13**

Runde um die Ettelshütte im Sauerland

**Veranstaltungsart:** Tour

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Programm:** Schöne Sauerlandwanderung mit einer Übernachtung in der Ettelshütte

**Anforderungen Kondition:** Mittel

**Anforderungen an Technik:** Mittel

**Veranstaltungsleitung:** Mark Philips (Wanderleiter)

**Veranstaltungsort:** Ettelshütte

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 34/46/56 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8; **Anmeldung bis:** 11.09.2025



## Genusstouren im Wilden Kaiser

07.09.2025 - 13.09.2025 (7 Tage) – 2025-BS-12

Du lernst sicher steile und ausgesetzte Wege zu gehen.  
 Du möchtest authentische Bergerlebnisse mit Geniessen verbinden.  
 Du willst wissen, wie man mit Kompass und Karte navigiert.  
 Du willst auf einer einsamen Berghütte den Sonnenuntergang erleben.

**Veranstaltungsart:** Touren+Kurs

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Kursinhalte/Programm:** Standorttouren im Wilden Kaiser für Fortgeschrittene und Liebhaber genussvoller Bergwanderungen.

Sicheres Gehen und Steigen in Schrofen und Absturzgelände, leichte Klettereien. 8 bis 10 Std., 1200 bis 1500 HM im Auf und Abstieg.

Navigation mit Karte, Kompass und elektronischen Hilfsmitteln, Ausrüstung, Tourenplanung und -taktik, Wetterkunde, Erste Hilfe am Berg

**Veranstaltungsleitung:** Gerhard Schiweck (TrC Bergwandern)

**Veranstaltungsort:** Hans Berger Haus

**Treffpunkt:** Kaisertalauftstieg

**Teilnahmebeitrag\*:** 231/273/- (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 08.08.2025

**Vorbesprechung:** Ja

## Indian Summer im Rothaargebirge

23.10.2025 - 26.10.2025 (4 Tage) – 2025-BS-14

Verlängertes Wochenende im Sauerland auf den Höhen des Rothaargebirges. Gemeinsam den Indian Summer erleben und genießen

**Veranstaltungsart:** Touren

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Programm:** Leichte Wanderungen mit Gepäck. Erholen und Genießen.

**Veranstaltungsleitung:** Gerhard Schiweck (TrC Bergwandern)

**Veranstaltungsort:** verschiedene Hotels/Pensionen im Sauerland

**Treffpunkt:**

Teilnahmebeitrag\*: 68/92/112 (Sektion RE/And. DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 6

**Anmeldung bis:** 23.09.2025

**Vorbesprechung:** Ja



## Knotenkunde

**03.04.2025 – 2025-TH-01**

Uhrzeiten: 19:00 - 22:00 Uhr

Wiederholung der wichtigsten Knoten im Bergsport, evtl. auch ein Ausblick darüber hinaus.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger

**Kursinhalte/Programm:** Wiederholung / Besprechung der relevanten Knoten beim klettern: Mastwurf, HMS + Schleifknoten, Achter + evtl. Bullin, Prusik + evtl. Bandklemmknoten, evtl. Karabinerklemmknoten

**Veranstaltungsleitung:** Robin Wieschus (TrC Bergsteigen)

**Veranstaltungsort:** Haltern am See

**Treffpunkt:** wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag\*:** 0/6/11 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 15; **Anmeldung bis:** 04.03.2025

## FOCUS.Erste-Hilfe

**17.02.2025 – 2025-TH-02**

Uhrzeiten: 18:00 - 22:00 Uhr

**26.05.2025 – 2025-TH-03**

Uhrzeiten: 18:00 - 22:00 Uhr

Wichtig zum Verständnis auch für potenzielle Teilnehmende ist, dass es sich bei dem Kurs nicht um einen Erste-Hilfe-Kurs handelt und auch im Anschluss kein entsprechendes Zertifikat erworben werden kann. Gleichmaßen stehen nicht technische Methoden zur Sicherung, Rettung und Bergung im Fokus bzw. werden nicht angesprochen. Auch Lawinenthematik ist ausdrücklich nicht Teil des Kurses, außer etwaige Folgenotfälle daraus.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Kursinhalte:** Die ersten 5 Minuten beim Eintreffen/Auffinden eines alpinen Notfalls: Grundprinzip Eigenschutz vor Fremdschutz; Vermittlung des Konzepts „die ersten 5 Minuten“; Vermittlung des Konzepts „10 for 10“; Notruf in den Bergen: Probleme beim Notruf absetzen;

Herz-Kreislauf-Notfälle am Berg: Auffinden einer bewusstlosen Person bei vorhandener Atmung; Auffinden einer bewusstlosen Person ohne Atmung; jeder Teilnehmer führt eine CPR vor Ort durch; Andere medizinische Notfälle am Berg.

**Kursziel:** Erlernen und vertiefen von Wissen rund um das Thema Erstversorgung nach Unfällen am Berg und im Gelände

**Veranstaltungsleitung:** Dominik Schumann (TrC Bergsteigen)

**Veranstaltungsort:** DAV - INFO Laden Börster Weg 38A, Recklinghausen

**Teilnahmebeitrag\*:** 0/6/11 (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 8; **Anmeldung bis:** 18.01.2025



## FOCUS.Bergsteigen/Bergwandern

**10.05.2025 – 2025-TH-04**

Uhrzeiten: 13:30 - 18:00 Uhr

Es geht um das Kennenlernen des DAV, seiner Leistungen und wie Du sicher in den Bergen unterwegs bist.

**Veranstaltungsart:** Kurs

**Zielgruppe:** Alle Mitglieder, insbesondere Neumitglieder

**Kursinhalte:** Was bietet der DAV?, Karten richtig lesen, Navigation im Gelände, Tourenplanung, Kleidung/Ausrüstung, Wetter, Natur-, Umwelt- und Klimaschutz

**Veranstaltungsleitung:** Gerhard Schiweck (TrC Bergwandern)

Veranstaltungsort: DAV - INFO Laden Börster Weg 38A, Recklinghausen

**Teilnahmebeitrag\*:** 0/6/- (Sektion RE/Andere DAV-Sekt./Nicht DAV)

**Max. Anzahl Teilnehmende:** 10; **Anmeldung bis:** 10.04.2025

### TOUREN- UND JUGENDLEITER\*INNEN-TEAM IM ALPENVEREIN RECKLINGHAUSEN

Achim Beerhorst, Eva Diaz, Sebastian Eger, Mareike Felix, Leonard Flume, Jessica Kirschke, Pascal Kluy, Jona Kreutz, Florian Küpper, Thomas Küpper, Daniel Kurte, Elisa Lafuente, Katrin Lange, Thilo Lange, Johannes Monsheimer, Darleen Mulzer, Paula Neufeld, Jasper Neuhaus, Mark Philips, Fiona Schild, Matthias Schilling, Gerhard Schiweck, Klara Scholtissek, Dominik Schumann, Julian Tornow, Alva Wagener, Louisa Wagner, Raphael Welsow, Robin Wieschus, Arne Winter.

Kontakt per E-Mail: [vorname.nachname@dav-recklinghausen.de](mailto:vorname.nachname@dav-recklinghausen.de)

Die Rufnummern befinden sich auf der Homepage.

.....

### IMPRESSUM

Herausgeber

Deutscher Alpenverein Sektion Recklinghausen e. V.,

Im Wienäckern 11, 45721 Haltern am See

Redaktion

Gerhard Schiweck, Sebastian Eger, Matthias Schilling

Gestaltung und Satz

agentur steinböck

Anzeigen, Produktion, Druck

druckfrisch medienzentrum ruhr gmbh, Herne; [druckfrisch.de](http://druckfrisch.de)

Redaktionsschluss: 20. Dezember 2024

Lob oder Tadel: [redaktion@dav-recklinghausen.de](mailto:redaktion@dav-recklinghausen.de)

**Für Satzfehler wird keine Haftung übernommen!**

# Die Zeit des Zauderns ist vorbei. Wir müssen handeln. Jetzt!

Beschluss der DAV-Hauptversammlung, 26.10.2019



## Klimaschützer - Wir suchen Dich für große Aufgaben und wichtige Ziele!

**Nachhaltig sozial handeln**

**Nachhaltig bei Bekleidung und Ausrüstung**

**Nachhaltig auf Tour - auch im Sommer**

**Energie- und Stromsparen · Richtig heizen**

**Aus Alt mach Neu - Upcycling im Bergsport**

**Ressourcenschutz - Reparieren statt wegwerfen**

**Reisen - Muss das sein? · Nachhaltig am Berg**

**Werde Klimaschützer! Mach mit bei der Klimainitiative im**

**Deutschen Alpenverein Recklinghausen**

[www.alpenverein-recklinghausen.de](http://www.alpenverein-recklinghausen.de)



Die Suche nach verlässlichen Informationen ist oft mühsam und zeitaufwändig. Gut recherchierte Webseiten zum Klimawandel, Klimaschutz und zur Nachhaltigkeit sind hier für Sie zusammengestellt. Diese Webseiten liefern fundierte Informationen zum Klimawandel, Klimaschutz sowie zur Nachhaltigkeit. Hilfreiche Tipps regen zum Aktivwerden an:

[https://www.alpenverein.de/natur/klimaschutz/klimawandel-klimaschutz-nachhaltigkeit-weblinks-wo-steht-was\\_aid\\_15504.html](https://www.alpenverein.de/natur/klimaschutz/klimawandel-klimaschutz-nachhaltigkeit-weblinks-wo-steht-was_aid_15504.html)