



2025

Kurs- und Tourenprogramm

Jugendprogramm
Familienveranstaltungen
Sportklettern Indoor/Outdoor
Mountainbike
Bergsport
Theorie vor Ort



INHALT

Jugendprogramm (JD 01 - 07)	4
Rodelfahrt im Winter	
Jugendleiterfahrt nach Heubach	
Sommerkinderfahrt	
Boulderfahrt Avalonia	
Hüttentour Sommer	
Boulderfahrt in die Eifel	
Kletterfahrt Herbst	
Familienveranstaltungen (FA 01 - 03).....	8
Klettersteiggehen mit Kindern	
Outdoor Escape im Landschaftspark Duisburg-Nord	
Sportklettern Indoor/Outdoor (KS 01 -28)	11
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	
Mountainbike (MB-01).....	22
Grundkurs Mountainbike	
Bergsport (BS 01 - 14).....	23
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	
Theorie vor Ort (TO 01-04)	30
Knotenkunde	
FOCUS.Erste Hilfe	
FOCUS.Bergsteigen/Bergwandern: Sicher unterwegs in den Bergen	
Touren-/Jugendleiter*innen-Team; Kontaktinfo Impressum	31



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 absturzfährdeten 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., 12.05., 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 Klettertechnikkurs 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

29.09.2025 – 19:00-22:00 Uhr

Kursleitung: Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

Anmeldung bis: 29.08.2025





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

01.12.2025 – 19:00- 22:00 Uhr

Kursleitung: Paula Neufeld (TrC Sportklettern Breitensport, JL)

Anmeldung bis: 01.11.2025





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 Breitensport)

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: Kennenlernen 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: Kaisertalaufstieg

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

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

Redaktionsschluss: 20. Dezember 2024

Lob oder Tadel: 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



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