



**Immobilie in
Toplage (2413m)
sucht Helfer**



Gutschein
für eine Trainings-
beratung bzw.
ein Probetraining

Jetzt
kostenlose
Beratung und
Schnupper-
training
vereinbaren!

Physio K

gesund trainieren



- > Sie möchten Ihre Gesundheit und Beweglichkeit steigern und erhalten?
- > Sie wollen Ihren Körper stärken und Ihre Schmerzen in den Griff bekommen?
- > Dann sind Sie bei uns richtig!

Trainieren bei den Experten

Wir begleiten Ihr Training persönlich – mit erfahrenen Mitarbeitern unter ärztlicher Leitung. Individuelle Trainingspläne und moderne Geräte, die auch gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigen, machen das Physio K zum sicheren und effektiven Partner.

Besondere Schwerpunkte

Orthopädie, Gelenkersatz, Rheumaerkrankungen, Schmerztherapie, Unfall- und Operationsnachsorge. Auch Physiotherapie, Ergotherapie, Prävention, Rehasport, Kältekammer, Massagen und das große Kursangebot gibt es im Physio K mit und ohne Rezept.



Die Bremer Hütte braucht DICH!

Um unsere Hütte in den Stubaier Alpen auch in der Zukunft weiterhin sicher betreiben zu können, brauchen wir engagierte Menschen mit Erfahrungen im Projektmanagement und Liebe zu unserer Hütte, um die anstehenden Aufgaben zu meistern. Unser derzeitiger Hüttenwart kann diese Aufgaben neben seinen familiären Verpflichtungen und seiner vollberuflichen Tätigkeit nicht länger leisten und wird sein Amt in absehbarer Zeit niederlegen.

Wir suchen Frauen und Männer, zeitlich mög-

lichst ungebunden, mit Talent, Projekterfahrung und Liebe zu unseren Bergen, die uns unterstützen, als Team die vielfältigen Aufgaben für den Betrieb unserer Hütte zu begleiten.

Haben wir dein Interesse geweckt? Bitte melde dich bei unserem Vorstand oder in der Geschäftsstelle – sehr gerne wollen wir dich kennenlernen!

Mehr Infos auf Seite 8-9

INHALT

2-11 DAV-Aktuell

12 DAV-Touren

14-19 DAV-Unterwegs: Kirgistan

20-21 DAV-Unterwegs:
Ferrata Monte Thyso

22-23 DAV-Unterwegs: Bergrettung

24-25 DAV-Kletterzentrum: Kidscup

26-27 Leistungskader Klettern

28 JDAV räumt auf

30-34 Gruppen

35 Bremer Ski Club

36 Sektion Bremen / Impressum

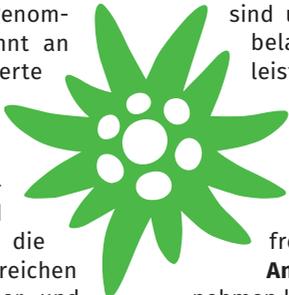
Die Mitgliederversammlung am 14.05.2019

Nach der Schweigeminute für die verstorbenen Mitglieder standen die Berichte für die Entlastung der Vorstände und die anschließenden Neuwahlen auf der Tagesordnung.

Unser erster Vorsitzender **Manfred** zeigte im Rückblick auf das letzte Jahr, dass der Verein stetig wächst (am 31.12. waren es 4798 Mitglieder) und Anfang Mai sogar das 5000ste Mitglied aufgenommen wurde. Der Verein gewinnt an Attraktivität durch das engagierte Kletterzentrum, zwei schöne alpine Hütten, die vielen Touren- und Ausbildungsangebote, gut besuchte Exkursionen, Vorträge, Führungen und Besichtigungen und natürlich die vielfältigen Aktivitäten der zahlreichen Kletter-, Familien-, JDAV-, Wander- und Sportgruppen. Dadurch und durch das starke Engagement unseres großen Pools an Ehrenamtlichen können wir mit Stolz auf ein äußerst lebendiges, aktives und deshalb sehr attraktives Vereinsleben schauen. Dies positive Bild konnte Schatzmeister **Dieter** mit Zahlen hinterlegen: Das Vereinergebnis 2018 ist positiv, die Umsätze im Kletterzentrum stiegen um ca. 18 Prozent und haben

den Break-Even-Point fast erreicht. Die Belegung der Nauderer Hütte ist über die Jahre gleichbleibend hoch, die Einnahmen haben im letzten Jahr ein Spitzenergebnis erzielt. Hüttenwart **Frank** berichtete vom einem Plus von über 700 Nächtigungen im Verhältnis zum Vorjahr auf 4244 (!), was unsere Pächter an den Rand ihrer Leistungsgrenze brachten. Leider gab es auch viele Schäden, die teils erst provisorisch repariert sind und die das Ergebnis natürlich belasten. Für 370 ehrenamtlich geleistete Stunden bedankte er sich besonders bei der JDAV, der Familiengruppe und bei Achim und Johannes.

Das Tourenprogramm erfreut sich großer Nachfrage, wie **Andrea**, die an der MV nicht teilnehmen konnte, schrieb. Auch die Ausbildungsangebote werden rege nachgefragt. **Ronald** dankte Jonas und dessen Team für die tolle Arbeit und steuerte interessante Zahlen und Daten von der Arbeit des Kletterzentrums bei. So stiegen die Eintritte pro Monat kontinuierlich im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. 2018 fanden 442 Kurse statt, worin individuell betreute Gruppen gar nicht enthalten sind. Zusätzlich fan-



Dr. Manfred
Gangkofer,
1. Vorsitzender,
Hüttenwart
Nauderer Hütte



Ronald Hille-
brand,
2. Vorsitzender,
Referent
Kletterzentrum



Dieter Mörk,
Schatzmeister



Stefan Bünger,
Jugendreferent

den zahlreiche HKK-Seminare, Vorträge, Kids Cup, Vereinsmeisterschaft, das Kooperationsprojekt mit dem LIS statt, nicht zu vergessen die vielen Aktionen wie Outdoorflohmarkt, Cocktail Night, Open Grill, Kletternacht und, und, und.

Stefan, der von der Jugendvollversammlung wieder zum Jugendreferenten gewählt

wurde, berichtete von den Änderungen innerhalb der JDAV und den Aktionen auf der Bremer Hütte, bei denen u.a. 38 Routen an 10 Felsen eingerichtet wurden. Es gibt zurzeit 6 Jugendgruppen mit 10 Jugendtrainern, 9 neue Jugendleiter/innen werden 2019 ausgebildet. Zu erwähnen war noch, dass die Spendenaktion 2018 nach Abzug der Auf-

Alexander Neveling - neuer Ausbildungsreferent

Aus- und Weiterbildung unter der Prämisse eines lebenslangen Lernens sind für Alexander Neveling beruflich und privat zentrale Bestandteile seines Denkens und Handelns: Nach dem Erwerb verschiedener alpiner Lizenzen in den Bereichen Bergsteigen, Hochtouren und Skifahren ist er gleichermaßen als Teilnehmer wie als Leiter von Kursen und Lehrgängen in der Sektion Bremen und im Landesskiverband Niedersachsen aktiv.

Alpinistisch reizen ihn auch mit fast 60 Jahren nach wie vor die Herausforderun-

gen, die die Berge mit sich bringen: Skitouren in Tirol, Freeridetouren in der Dauphiné, Hochtouren im Berner Oberland oder den Westalpen, Mehrseillängen in Berchtesgaden oder Arco

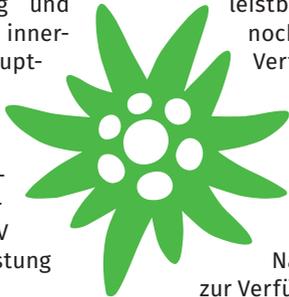


und natürlich wöchentliches Sportklettern am „Robert-Hooke-Gletscher“ in Bremen.

Beruflich begleitet, supervidiert und moderiert er als Leiter eines kleinen Instituts für bildungswissenschaftliche Fragen Qualitätsentwicklungsprozesse in schulischen Institutionen.

Seine alpine Erfahrung und seine Ausbildungskennnisse wird er zukünftig als 2. Ausbildungsreferent in die Vorstandsarbeit der Sektion einbringen.

wendungen über 8000,- Euro für die Bremer Hütte und den Spielplatz beim Kletterzentrum eingebracht hat, mit der Erweiterung der Außenkletterfläche über 200 qm randvoll mit schönen Kletterrouten geschaffen wurden und dass allgemein eine gute, funktionierende Arbeitsteilung und Zusammenarbeit zwischen und innerhalb des Vorstands und der Hauptamtlichen besteht, was ebenfalls zum Erfolg des letzten Jahres beigetragen hat. Die Rechnungsprüfer attestierten dem Vorstand ordnungsgemäße Arbeit woraufhin die MV diesem einstimmig die Entlastung aussprach.



allerdings mit einigen bedauerlichen Einschränkungen: Frank wird nur noch die aktuelle Saison als Hüttenwart der Bremer Hütte zur Verfügung stehen, weil die anstehenden Aufgaben neben seinen beruflichen und privaten Verpflichtungen nicht mehr leistbar sind. Manfred steht auch nur noch ein Jahr für den Vorsitz zur Verfügung, um einen Nachfolger in die umfangreichen Aufgabenstellungen einzuweisen. Beide kandidieren also nur für einen eingeschränkten Zeitraum. Aber es gibt auch Erfreuliches: Manfred steht als Hüttenwart Nauderer Hütte die volle Amtszeit zur Verfügung, Andrea hat mit **Alexander Neveling** einen Unterstützer für den Ausbildungsbereich gefunden und für den wichtigen, aber lange vakanten Aufgabenbereich des Wegebeauftragten konnte endlich ein

Der „alte“ Vorstand hatte im Vorfeld seine Bereitschaft zur Fortführung der Arbeit angekündigt und stellte sich wieder zur Wahl,

Ulrich Friehe - neuer Wegebeauftragter der Sektion

Am 14.5. bin ich von der Mitgliederversammlung zum Beauftragten für die Wanderwege im Gebiet der Bremer Hütte gewählt worden.

Zum Verständnis: Im nördlichen Alpenraum sind die alpinen Wege mit ihrer Pflege und Beaufsichtigung unter anderem auch den Alpenvereinssektionen zugeordnet, die im jeweiligen Gebiet eine Hütte betreiben. Zuständig für die Arbeiten vor Ort sind aktuell bei der Bremer Hütte die Pächter, die in Zusammenarbeit mit der örtlichen Wegegemeinschaft und den Nachbarn des Gebietes

notwendige Reparaturen und Wegekennzeichnungen durchführen. Der Wegebeauftragte ist Ansprechpartner und Koordinator für diesen Aufgabenbereich. Ich bin seit vielen Jahren Bergwanderer, seit 2001 Mit-



glied im DAV und seit 2009 auch aktiv als Wanderleiter im Verein. Deshalb liegt mir diese Aufgabe am Herzen. Auf einem Seminar der „Alpenverein-Akademie“ habe ich mich über alpines Wegerecht, Wegebau und Markierungen informiert.

Wer sich im Bereich „Beschilderung/ Markierung/ Wegekontrolle und Dokumentation“ engagieren möchte, schreibt mir bitte an ulrich.friehe@alpenverein-bremen.de
Vielen Dank für euer Vertrauen - ich freue mich auf neue Erfahrungen und Begegnungen.
Ulrich Friehe



Frank Schröder,
Hüttenwart
Bremer Hütte



Andrea Munjic,
Ausbildungs-
referentin

Mitglied erworben werden, Ulrich Friehe. Die folgende Wahl der Mitgliederversammlung war ein wohlthuendes und dankbar aufgenommenes Votum für die Arbeit des „alten“ Vorstands und ein Ansporn für den neuen, erweiterten Vorstand.

In den Ehrenrat wurden **Arno Recknagel**, **Günter Finke** und **Andrea Munjic** gewählt, für

die Rechnungsprüfung gesellt sich jetzt **Andrea Schlüterbusch** an die Seite von **Klaus Weckerle**.

Der anschließende Klönschnack in der Cafeteria des Kletterzentrums ermöglichte einen gemütlichen, informativen Ausklang, der so vor wenigen Jahren weder vorstellbar noch möglich war.

FIT IN DEN SOMMER
MIT DEINEN SCHUH- UND EINLAGEN-PROFIS

DEIN-LAUFPROFI.DE
asendorf
Orthopädie.Schuh.Technik

Gerhard-Rohlfs-Straße 53 · 28757 Bremen
Tel.: 0421 / 65 20 414 · www.asendorf-bremen.de





Wir sind 5000!

Als 5000. Mitglied begrüßen wir Janina Maciejek (30). Sie hat die Absicht, im Sommer den Fernwanderweg von München nach Venedig zu gehen und hat sich deshalb zur Mitgliedschaft entschlossen. Ihr neuer Ausweis wurde ihr in der Geschäftsstelle von Petra Hallenkamp überreicht. Wir gratulieren ihr zu einem beitragsfreien Jahr und wünschen ihr alles Gute beim Bergwandern. Der Gutschein für einen Einstiegskurs in unserem Kletterzentrum soll ihr zusätzlich das Klettern in der Halle schmackhaft machen. Auch den anderen Gewinnern und allen neuen Mitgliedern (es werden immer mehr) wünschen wir viel Glück in der Natur und beim Bergsport.

Hier sind die neuen Mitglieder, rund um das 5000. Mitglied und ihre Preise:

4997: Claus-Peter W. (58) – Buch

4998: Viktoria und Helene L. (10) – Erlass Aufnahmegebühr

4999: Britta P. (58) und Peter F. (70) – Erlass Aufnahmegebühr

5000: Janina Maciejek (30) – Erlass Beitrag und Aufnahmegebühr

5001: Cathrin S. (34) – Erlass Aufnahmegebühr

5002: Nadezhda S. (30) – Erlass Aufnahmegebühr

5003: Birgit B. (50) und Britta L. (46) – Buch

Ein herzliches Willkommen an alle!



Die Deutsche Post hat zu Ehren von 150 Jahre DAV diese Briefmarke aufgelegt!

Zukunftstag im Kletterzentrum

Beim Zukunftstag am 28. März hatten Mädchen und Jungen in ganz Bremen die Möglichkeit, einen Arbeitstag lang in „typische Frauen- und Männerberufe“ hinein zu schnuppern, um sich beruflich zu orientieren. Auch unser Kletterzentrumsteam wurde an diesem Tag um zwei junge Kletterinnen erweitert. Gemeinsam mit unserer Freiwilligendienstleistenden Johanna erkundeten sie einige der Aufgabenbereiche im Kletterzentrum. Auf dem Programm standen eine Führung mit Einblicken hinter die Kulissen des Kletterzentrums, die Mitarbeit an der Theke und Routenbau. Obwohl zu Letzterem auch das Griffesortieren und -waschen gehört, waren beide Mädchen sofort Feuer und Flamme. Das Highlight des Tages war deswegen eindeutig das Schrauben ihres eigenen Boulders im Boulderbereich unseres Kletterzentrums. Neuer Traumberuf: Routenbauerin!



Baubeginn und Eröffnung des Alpinums

Wer den Hügel um den Grillplatz im Außenbereich unseres Kletterzentrums kennt, der weiß, wie viel sich schon in den ersten Tagen seit Baubeginn des Alpinums, einem Steingarten für Hochgebirgspflanzen, dort verändert hat. Im Mai wurde der Hügel von Jugendlichen einer JDAV-Gruppe weitestgehend von Unkraut befreit. Eine Woche später haben unsere ehrenamtlichen Helfer*innen aus DAV und JDAV beim Bau der Trockenmauer für das Alpinum innerhalb von



2 Nachmittagen ganze 7,5 Tonnen Steine bewegt! Ende Mai wurde die Bepflanzung abgeschlossen, das Ergebnis kann sich schon jetzt sehen lassen! Am Dienstag, 25.06., ist die offizielle Eröffnung. Das Projekt Alpinum wird im Rahmen ihres Freiwilligen Ökologischen Jahres beim Träger Sozialer Friedensdienst Bremen (sfd) von unserer Freiwilligendienstleistenden Johanna Mahlow geplant und von RENN.nord und Spenden unserer Vereinsmitglieder unterstützt.

Hallo Mountainbiker des Flachlandes!

Die Sektion Bremen des Alpenvereins hat leider noch keine MTB-Gruppe – das soll sich ändern! Ob ihr gerade erst einsteigt oder schon Alpencross gefahren seid – die neue Gruppe soll eine Heimat für alle begeisterten Mountainbiker bieten. Die Idee ist, unkompliziert und ohne „Führungsstruktur“ kleine und große Fahrten zu organisieren: von der kleinen Runde nach Syke oder Schwanewede über Tagestouren in die Harburger Berge bis zu Wochenendtouren in den Harz – oder in die Alpen! Jeder, der interessante Tracks kennt, übernimmt mal die Leitung. Wir können mit dem Zug oder in Fahrgemeinschaften anreisen. Bitte meldet



euch, wenn Ihr Interesse habt, bei Andreas Hering: mtb@alpenverein-bremen.de oder kommt einfach zum Treffen ins Kletterzentrum, Termin siehe unten. Ich fahre seit etwa 10 Jahren MTB, häufig in den Harburger Bergen und im Harz und auch schon einige Male in den Alpen. Ich habe in diesem Jahr zum ersten Mal mit großer Begeisterung ein Fahrtechnik-Wochenende in der Rhön absolviert. Ich würde mich riesig freuen, auf diesem Wege mit einigen Gleichgesinnten die MTB-Aktivitäten etwas zu erweitern! Dazu treffen wir uns regelmäßig im Kletterzentrum, zum ersten Mal am Dienstag, 11. Juni 2019 um 20:00 Uhr. *Andreas Hering*



Die Bremer Hütte - Aufgaben auf 2413 m Höhe

Um unsere Hütte betreiben zu können sind regelmäßig vielfältige, interessante Aufgaben zu erledigen. Die Bremer Hütte auf 2413 m Höhe wartet mit folgenden Aufgaben auf dich:

- ▲ **Beauftragung** der regelmäßigen Wartungsarbeiten für Materialseilbahn, Trinkwasseraufbereitung, Brandschutzanlagen
- ▲ **Einkauf** von Verbrauchsmaterialien für den Hüttenbetrieb (Bettzeug, Leuchtmittel, Hüttenapotheke, Trinkwasser- und Abwasseraufbereitung, Spiele, Bücher etc.)
- ▲ **Hütteneröffnung** inkl. Wiederinbetriebnahme der Ver- und Entsorgungssysteme
- ▲ **Abrechnung** der Hüttensaison mit unseren Pächtern
- ▲ **Beauftragungen** von ungeplanten Reparaturen an Hütte oder Wegen
- ▲ **Teilnahme** an der Jahresversammlung der Gemeinschaft Stubaier Höhenweg mit anschließender Saisonplanung mit unseren Pächtern
- ▲ **Teilnahme** an den Vorstandssitzungen unserer Sektion und Informationsaustausch mit dem Vorstand
- ▲ **Jahresbericht** auf der Mitgliederversammlung unserer Sektion

Insbesondere die Hütteneröffnung und der Hüttenschluss sind etwas ganz Besonderes. Zusammen mit den Pächtern fliegen wir unser und deren Material auf die Hütte und agieren gemeinschaftlich. Nach der Arbeit gibt es großartiges selbstgekokochtes Essen und bei dem Bier oder Wein vor dem Schlafengehen wird noch über die Saison sinniert. Pächter und Vereinsmitglieder sind ein Team!

Neben den gerade skizzierten regelmäßigen Aufgaben, die zum Betrieb und Erhalt der Hütte unerlässlich sind, stehen in der nahen Zukunft außergewöhnliche Aufgaben an, deren Management und Finanzierung derzeit

noch ungelöst sind:

- ▲ **Materialseilbahn:** Sicherung für den Flugverkehr (Hubschrauber)
- ▲ **Wasserversorgung:** Durch den Klimawandel wird es immer schwieriger, Wasser in ausreichender Menge zu sammeln - unsere Sammelfassungen müssen erneuert werden, um der veränderten Realität zu begegnen.
- ▲ **Energieversorgung:** In diesem Jahr werden entsprechende Konzepte erarbeitet, welche in der Zukunft umgesetzt werden müssen. (Mögliche Themen: Warmwasserspeicher, Solarthermie, Photovoltaik, Blockheizkraftwerk etc.)
- ▲ **Hüttenerweiterung:** In der Zukunft werden wir die Gaststube erweitern müssen, was ohne eine Hüttenerweiterung kaum möglich sein wird.

Für diesen großen Aufgabenbereich suchen wir ein Team von Frauen und Männern, die den regelmäßigen Betrieb der Hütte begleiten und die anstehenden Projekte planen und umsetzen helfen sowie natürlich Lust daran, ein solch kompliziertes Projekt auf 2413 m Höhe am Leben zu erhalten.

Haben wir dein Interesse geweckt? Bitte melde dich bei unserem Vorstand oder in der Geschäftsstelle, dort gibt es auch weitere Informationen. Sehr gerne wollen wir dich kennenlernen!





Die Alpen. Der gefährdete Traum

Vorträge, Gespräche, Diskussionen

Die Berge sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, sei es auch nur am Bildschirm oder in der Werbung. Die Referentinnen und Referenten suchen nach soziologischen und ökonomischen Mustern, die die Leidenschaft für die Berge erklären. Die Ergebnisse dieser Analyse bringen sie ein in die Diskussionen um Lösungsansätze zu den aktuellen Problemfeldern der Veränderung und Nutzung des alpinen Raumes.

Die Vorträge und Diskussionsrunden können via Livestream im Internet verfolgt und auch nach den Veranstaltungen online abgerufen werden (www.alpenverein.de/vortragsreihe2019).

Der Ruf der Berge

Eine resonanztheoretische Deutung
Vortrag von Prof. Dr. Hartmut Rosa (Universität Jena) und Gespräch mit Prisca Straub (Bayerischer Rundfunk)

online ab Donnerstag, 16.5.2019, 19 Uhr

Versportlichung des Bergsteigens

Prof. Dr. Robert Gugutzer (Universität Frankfurt am Main) im Gespräch mit Alexander Huber (Profibergsteiger, Autor) und Prof. Dr. Helga Peskoller (Universität Innsbruck),

moderiert von Michael Pause (Journalist, Direktor Bergfilmfestival Tegernsee)

online ab Dienstag, 21. Mai 2019, 19 Uhr

Medialität und Vermarktung des Bergsports

Dr. habil. Jens Badura (Kulturphilosoph, berg_kulturbüro Ramsau) im Gespräch mit Ines Papert (Profibergsteigerin und Autorin) und Mesi Tötschinger (Chefredakteurin Bergwelten Online, Red Bull Media), moderiert von Michael Ruhland (Chefredakteur Zeitschrift Bergsteiger)

online ab Donnerstag, 6. Juni 2019, 19 Uhr

Alpenvereinskultur – eine andere Ökonomie?

Prof. Dr. Monika Schnitzer (Ludwig-Maximilians-Universität München) im Gespräch mit Prof. Dr. Bernd Siebenhüner (Universität Oldenburg) und Roland Stierle (Vizepräsident DAV), moderiert von Silvia Liebrich (Süddeutsche Zeitung)

online ab Donnerstag, 27. Juni 2019, 19 Uhr

Raumordnungskonzepte und Naturschutz im Alpenraum

Dr. Raimund Rodewald (Stiftung für Landschaftsschutz Schweiz) im Gespräch mit Dr. Roland Kals (Bergsteigerdörfer, Österreichischer Alpenverein) und Prof. Dr. Gerlind Weber (Universität für Bodenkultur, Wien), moderiert von Dr. Georg Bayerle (Bayerischer Rundfunk)

online ab Donnerstag, 4. Juli 2019, 19 Uhr

Herausforderung Klimawandel

Dr. Christoph Mayer (Bayerische Akademie der Wissenschaften) im Gespräch mit Rudi Erlacher (Vizepräsident DAV), Thorsten Glauber (Bayerischer Staatsminister für Umwelt und Verbraucherschutz) und Dr. Michael Staudinger (Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik, Wien), moderiert von Miriam Stumpfe (Bayerischer Rundfunk)

online ab Montag, 15. Juli 2019, 19 Uhr

Ewiges Eis? Was das Klima mit unseren Gletschern macht

Ein Schüler-Workshop zum Verständnis von Klimawandel und Veränderungen in der Bergwelt

online ab Montag, 15. Juli 2019, 9–12 Uhr

Rückblick auf unsere Vorträge im Winter 2018/2019



Die Rocky Mountains in Utah, Himmelsleitern in den Alpen, Monte Sarmiento in Feuerland und der Dolomiten-Höhenweg Nr. 1, dorthin haben uns in der letzten Saison die Vortragenden entführt. In vier Multivisions-Veranstaltungen haben über 200 Mitglieder und Gäste faszinierende Landschafts-, Trekking- und Kletterdarstellungen gesehen. Die Gespräche mit den Referenten am Rande der Vorträge zeigten, dass es durchaus Anregungen zum Nachmachen gab. Die spektakulärsten Aktionen boten besonders beeindruckende Bilder und Filmsequenzen. Bei zwei Vorträgen gab es durch passende musikalische Untermalung einen besonderen Hörgenuss. In den Pausen konnten die Zuhörer passende Wander- und Trekking-Bücher anschauen, sich im Bistro mit Essen und Trinken versorgen und dabei den sportlichen Kletterern im Überhang der Halle zuschauen.

Am **Mittwoch, 27.11.2019**, geht es zur gewohnten Zeit um 19.00 Uhr weiter mit einem Vortrag von dem aus dem Montafon stammenden Alpinisten, Fotografen und Buchautor Andreas Künk.



Denali-Expedition: Teilnehmer gesucht

Für eine Expedition zum Denali, zum höchsten Punkt Nordamerikas, sucht Nicolas Scheidtweiler noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Er plant eine selbständige Besteigung des 6.194m hohen Gipfels im Zeitraum Mai/Juni 2020. Die Expedition dauert insgesamt ca. 4 Wochen.

Anforderungen:

Der Denali stellt grundsätzlich keine große technische Schwierigkeiten. Ein großes Thema sind die extremen Witterungsbedingungen und die Kälte. Die Expedition wird gemeinsam geplant und durchgeführt, daher sind Erfahrungen im Steileisgehen, Spaltenbergungsverfahren und des Lagerbaus notwendig. Wichtig sind eine gute Kondition, hohe Resilienz und Teamfähigkeit.

Die geplanten Kosten betragen ca. 4.000 EUR / Person inkl. Flug. Dazu kommen einschlägige Ausrüstungsgegenstände für Höhenexpeditionen.

Wer Interesse hat, kann sich an Nicolas unter nicolas@7summits4help.com wenden.

Die Denali-Expedition ist Teil des Spendenprojektes [7summits4help](http://www.7summits4help.com). Nicolas sammelt auf diese Weise Spendengelder für weltweite Hilfsprojekte der German Doctors. Infos unter www.7summits4help.com.

TERMINE

01.07.19 Vortrag: Klimawandel in den Alpen - Wo sind unsere Gletscher hin?

24.08.19 Vereinsmeisterschaft + Sommerfest

24.08.18 Pflanzenvielfalt vor der Haustür - Botanische Exkursion

14.09.19 Norddeutsche Landesmeisterschaft im Lead

Neue geführte Touren

Mehrseillängen auf der Blaueshütte

Berchtesgadener Land

Seilhandling, Routenplanung, Hilfsmittel z.B. Expressflaschenzug, mobiler Standplatzbau und andere Routen im Schwierigkeitsgrad III+-V

29.07. - 02.08.2019 / Preis: 186 - 248 €

Anmeldung bei: Alexander Neveling
Tel. 0151. 14 11 35 54 alexander.neveling@alpenverein-bremen.de



Rätikon für Gipfelstürmer

Bludenz / Rätikon

5-tägige abwechslungsreiche sowie fordernde Hütten tour auf der Grenze zwischen Österreich und der Schweiz. Im wunderschönen Rätikon warten anspruchsvolle Wegpassagen mit teils leichter Kletterei und mehrere Gipfelerlebnisse auf dich. Dieses Tourenangebot richtet sich speziell an Bergsportbegeisterte, die die Herausforderung suchen.

12.08.2019 - 16.08.2019 / ca 125 €
Tägl. Gehz. bis zu 8 h. Alpines Gelände, Kletterstellen (I), teils unversicherte Steige. Bis zu 1700 m Auf- / 1500 m Abstieg.

Anmeldung bei: Julian Götz,
Tel: 0175-6289639
julian.goetz@alpenverein-bremen.de



Touren 2019 mit freien Plätzen oder Warteliste

- Hochtourentraining Monte Rosa 14.07. - 20.07.19
- Prager Dolomiten Drei Zinnen 20.07. - 28.07.19
- Faszination Dolomiten 23.07. - 31.07.19
- Alta Via Uno 27.07. - 07.08.19
- Mehrseillängen im Allgäu 08.08. - 11.08.19
- Am Fels ists anders 10.08. - 11.08.19
- Via Alpina Teil I 30.08. - 11.09.19
- Klettersteigwoche Dolomiten 01.09. - 07.09.19
- Südschwarzwald 28.09. - 06.10.19
- Klettercamp Südfrankreich 19.10. - 26.10.19
- Zugspitzregion 19.10. - 26.10.19
- Vorbereitungskurs Skitouren 19.11. - 23.11.19



NEU!

NEUE KLETTERSCHUHE VON RED CHILI UND SCARPA
Die größte Auswahl in Bremen, über 35 Kletterschuhmodelle. Vom Einstiegsmodell bis zum Highend-Modell!

AZ Quo Vadis



Mitglieder der DAV-Sektion Bremen bekommen gegen Vorlage des aktuellen Ausweises 10% Rabatt*

* reduzierte Ware, GPS/Optik, Nahrung & Bücherausgeschlossen

Große Zeltauswahl!

Bild: Fjäll Räven

NEU! Individuell anpassbare Trekkingschuhe!

TECNICA FORGE

The first outdoor shoe with customizable fit.



ALLES FÜR RUCKSACKREISEN GMBH
QUO VADIS



Wandern

Winter

Alpin

Klettern

Radsport



Eine atemberaubende Landschaft wartet in Kirgistan (Foto: Hannes Gröbner)

Durchs wilde Kirgistan: Besuch bei den Berg-Nomaden

Na klar, der Schafskopf! Natürlich landet er auf dem Teller des unbedarften Fremden. Also auf meinem. Leicht gebräunt, Dampf steigt aus dem heißen Fleisch. Was für eine Ehre für mich als Besucher der Jurte! Und nun? Es gilt, das Ganze zu zerteilen für das Dutzend hungriger Gäste am Tisch. Wie gut, dass das Familienoberhaupt mir aus der Patsche hilft. Routiniert zerlegt Shavrad den Hammel. Er hatte mich mit einem Wink ins Halbdunkel des Zeltes eingeladen. Da sitze ich nun und muss erst einmal kirgisische Manieren lernen. Ein paar Tage zuvor, am Stadtrand von Bischkek. Gerade erst ist der Geländewagen von Myrzaaul Avazov dem quirligen Chaos der kirgisischen Hauptstadt entkom-

men, da wird klar: In der Bergwelt des zentralasiatischen Landes ist alles irgendwie XXL. Die Flüsse in den Tälern scheinen ein bisschen lauter zu rauschen, die Blumenwiesen wirken etwas bunter, die Schluchten etwas schroffer und die Gipfel sind definitiv höher als die meisten in den heimischen Alpen. 70 Prozent der Landesfläche von Kirgisien ragen über die 3000-Meter-Marke hinaus, erklärt der Wanderführer Myrzaaul. So auch im Nationalpark Ala Artscha, der sich für eine Akklimatisierung förmlich anbietet. Vom „Alplager“ geht es bei der ersten Erkundungstour gen Racek-Hütte, die am Fuße des Ak-Saj-Gletschers auf immerhin 3400 Metern steht. Stundenlang schlängelt sich der Pfad durch lichter werdende Wälder mit Tienschan-Fich-

ten und Wacholder-Büschen. Am Ende steht man am Rande geröllübersäter Eisfelder und blickt staunend in die Runde der 4000er-Gipfel ringsherum. Gegenüber bauen sich die mächtigen Fels- und Firnwände des sechsgipfligen Pik Korona (4860 m) auf. Ein paar Zelte stehen neben der jüngst renovierten Racek-Hütte. Zu Sowjetzeiten haben hier die besten russischen Bergsteiger für ihre Expeditionen trainiert. Ansonsten sind es eher die kirgisischen Städter, die zum Wandern in die

Berge kommen. Die übrigen Einheimischen gehen offenbar nicht gern zu Fuß. „Warum auch“, scherzt Myrzaaul. Man habe doch Pferde. Und tatsächlich scheint jeder Kirgise ein geborener Reiter zu sein. Die Tiere sind in den Dörfern und auf den Bergweiden allgegenwärtiges Verkehrsmittel.

„Dabei haben wir erstklassige Wandergebiete in Kirgisien“, wirbt Anvar Yusupov aus Bischkek, der seit Jahren Mehr-Tages-Trek-



Foto: Hannes Gröbner



Das Pferd ist in Kirgisien immer noch eins der gängigsten Verkehrsmittel





Foto: Hannes Gröbner

blau schimmernde Wasser des Issyk Kul vor einem aus. Im Sommer bieten seine Ufer eine Mischung aus Sommerfrische und Gebirgs-Riviera.

Auf der Landkarte fährt Yusupovs Finger dann hinüber nach Karakol, östlich des Sees. Die über 5000 Meter hohen Gipfel der Terskej-Alatau-Kette bauen sich quasi über der Stadt auf. Wer den 3920 Meter hohen Ala-Kul-Pass im Karakol National Park überschreiten will, der kann dies bei einem Trekking tun – vorbei an azurblauen Gletscherseen und bunten Almwiesen.

Etwas karger geht es am Son Kul zu. Der See liegt auf 3000 Meter Höhe in Zentral-Kirgisien. Steuert man ihn vom nahen Kalmak-Pass an, dann erscheint er als türkisfarbenes Juwel in der öd anmutenden Gebirgswüste. Aber die Hochebene, die den Son Kul umgibt, ist eine



Ala-Archa-Nationalpark. Nur selten ist ein Seil auf den Wanderwegen nötig.

Wanderparadies Ala-Artscha-Nationalpark



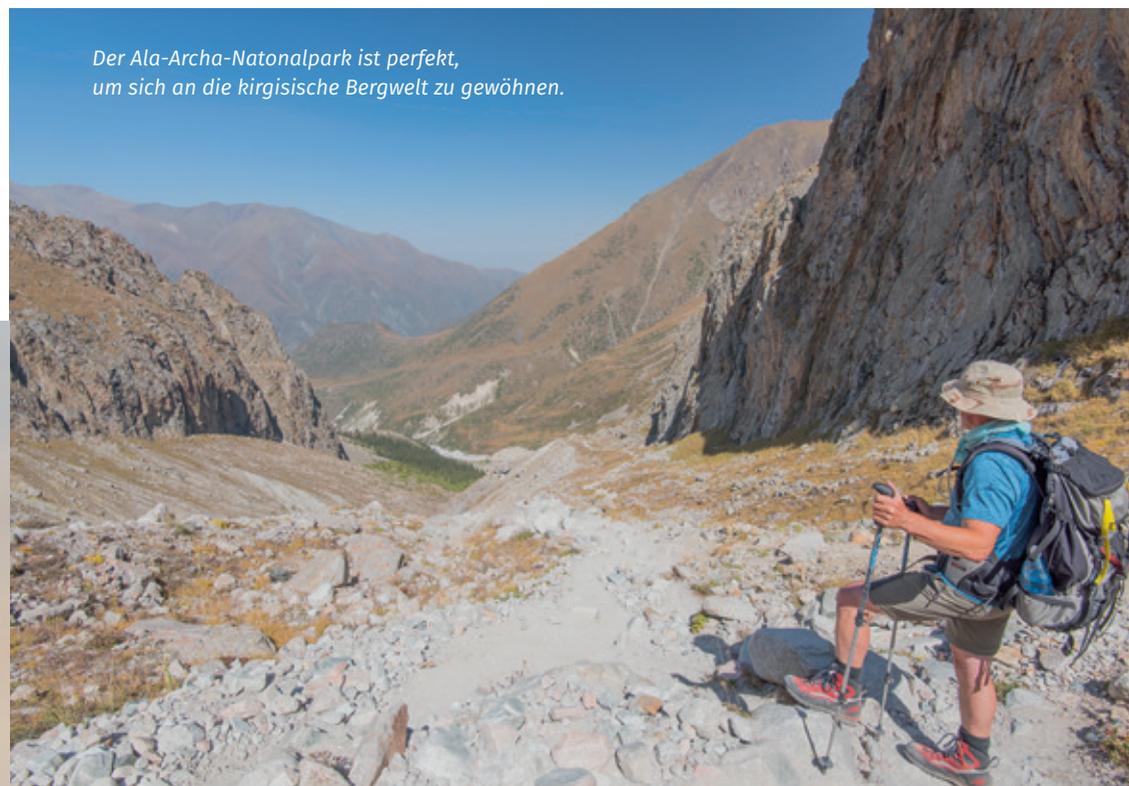
kings überall im Land organisiert. Vor allem Touren mit Zelt, Rucksack und Packpferden empfiehlt er, zum Beispiel in den Schneebergen des Kungej-Alatau-Gebirges. Die gletscherbedeckte Gebirgskette liegt nördlich des Issyk-Kul-Sees, der an sich schon eine Attraktion darstellt. Mit 180 Kilometer Länge ist er der flächenmäßig zweitgrößte Bergsee der Welt.

Im nahen Kungej Alatau hat Yusupov eine neue Wanderroute ausgetüftelt. Sie führt entlang der kasachisch-kirgisischen Grenze durch die Wildnis. Im Rücken die Gletscher, breitet sich beim Abstieg von den Bergen das



Adler: Im kirgisischen Hochgebirge keine Seltenheit

Der Ala-Archa-Nationalpark ist perfekt, um sich an die kirgisische Bergwelt zu gewöhnen.





Hirte beobachtet sein Vieh am Son-Kul-See

beliebte Sommerweide der Nomaden. Schafherden ziehen über die Wiesen, ein paar Kühe stehen herum. Und Pferde! Die sind nicht nur zum Reiten da, denn aus der Milch der Stuten machen die Hirten das legendäre Kumis – vergorene Stutenmilch.

Auch kleine weiße Halbkugeln haben sich in der Landschaft verteilt. Vor einer dieser Jurtenzelte steht Nurzhan Okolonovra. Die Hirtin ist im Juni mit ihren Tieren auf die Bergweiden gezogen, erzählt sie. Den ganzen Sommer über hat sie damit zu tun, zu verarbeiten, was ihre Viecher liefern. Alle paar Tage quält sich ein klappriger Laster in das Hochtal, in dem sie ihre Zelte aufgeschlagen hat, und bringt die Milchprodukte nach Bischkek. In den Alpen würde man schlicht von Almwirtschaft sprechen, aber die Bauern und Hirten in Kirgisien sehen sich als Nomaden.

So auch Nurzhan Okolonovra. „Wir bleiben ja nicht die ganzen vier Sommermonate an

einem Ort“, erklärt die 53-jährige Bäuerin. „Wenn die Schafe die Weiden in einem Tal abgefressen haben, dann packen wir unsere Jurte zusammen und ziehen weiter“, sagt sie und tippt auf den Filzstoff des Zeltens. Die Mobilheime können nämlich ruckzuck abgebaut werden. Die Wände bestehen aus einer Art Scherengitter, das bei der Ankunft einfach auseinandergezogen wird. Dann müssen nur noch der fertige Türstock eingepasst und die Dachstreben aufgepflanzt werden. „Länger als eine Stunde darf das nicht dauern.“

Auch Bergwanderer finden in den Jurten heutzutage einen Unterschlupf. Und der Überraschungseffekt ist garantiert, wenn es einen in der Dunkelheit doch noch mal nach draußen drängt: In fast ungeahnter Klarheit spannt sich die Milchstraße über den pechschwarzen Himmel. Unzählige Sterne verbreiten ein fahles Licht. Milky way meets Seidenstraße!

Am nächsten Morgen verrät Nurzhan Okolonovra dann vielleicht noch ein paar Bräuche,



Nach Stunden erreicht man den Fuß vom Ak-Saj-Gletscher im Ala-Artscha-Nationalpark.

wie sie unter den kirgisischen Nomaden üblich sind. Zum Beispiel, dass die Hände zum Abschluss einer Mahlzeit im Halbkreis zum Gesicht geführt und fast in Bittstellung vor Mund und Nase gehalten werden. „Rachmat – Dankeschön!“, soll diese Geste sagen. Wenigstens dieses Ritual sollte auch der Fremde zügig lernen. Über die Blamage mit dem Schafkopf werden die Gastgeber dann schon gnädig hinwegsehen.

LUST BEKOMMEN? Clearskies Expeditionen und Trekking (Innsbruck) bietet im Rahmen seiner „Trekking Rundreise im Hohen Tienschan“ mehrtägige Bergwanderungen in gleich drei kirgisischen Hochgebirgsregionen an (16 Tage, ab 2070 Euro). In die kirgisische Natur und Hirten-Kultur kann man bei der Reise „Auf den Spuren der Nomaden“ eintauchen (11 Tage, ab 1480 Euro). Clearskies, Tel. 00 43/5 12/28 45 61, www.clearskies.at.

Text: Folkert Len, Fotos: & Hannes Gröbner



Urbanes Adrenalin-Erlebnis am Drahtseil

Ferrata-Feeling und Industrie-Romantik: Das gibt's nur am Monte Thyso (38 m) im Landschaftspark Duisburg. Ein Gipfelkreuz zwischen Hochofen, Mega-Schornstein und Gasometer. Und diese Beton-Spitze – 12 Meter über Grund – ist das Tagesziel beim „Einführungstag Klettersteige“.

Der Alpenverein Duisburg hat schon vor knapp 30 Jahren damit begonnen, die ehemaligen Erzbunker auf dem Gelände der Ex-Hütte Meiderich zu einem Outdoor-Kletter-

Revier im Revier umzubauen. Ein 530 Meter langes Drahtseil lässt zudem echte Klettersteig-Gefühle aufkommen. Die „Ferrata Monte Thyso“ ist ein Übungssteig, der sich an den Betonwänden der Bunkertaschen entlang schlängelt. Geschlagene Tritte und Mauersockel helfen über einfachere Passagen hinweg. Wo diese Hilfen fehlen, da wird es knackig (bis Schwierigkeit E). Dann ist feines Treten oder Bizeps-Power gefragt. Leiteraufstiege, Eisenstifte, Hängebrücken oder wackelige Schlingenleitern machen das



Drahtseil-Erlebnis komplett. Urban climbing meets alpine experience! Der Kurs, den der Alpenverein Bremen mehrfach im Jahr anbietet, ist gut zur Vorbereitung auf technisch anspruchsvolle Klettersteige im Gebirge ge-

eignet. Bei dem Trainingstag kann man aber auch einfach mal ausprobieren, ob einem das Drahtseil-Handeln schmeckt. Das Adrenalin-Level im Blut dürfte in beiden Fällen steigen.
Folkert Lenz





Für den Fall des (Un-)Falles:

Bergrettungstraining für DAV-Tourenleiter

Da hängt er nun, der arme Tropf: in zehn Meter Höhe in einer Wand der Zirkus-Felsen im Weserbergland. Und es steht gar nicht gut um den Kletterer, der hier den „Verletzten“ mimt: Blut läuft aus seinem Bein, der Unterschenkel zeigt grotesk verrenkt in die Luft und das „Unfallopfer“ schreit

wie am Spieß. Nicht viel besser geht es seinem Seilpartner: Der Sturz des Vorsteigers hat ihn in die Luft gerissen, sein Kopf ist an einer Felskante angeschrammt. Dank Halbaumat zum Sichern ist sein Vorkletterer zwar nicht heruntergefallen. Aber der Kompagnon am Boden wirkt benommen, redet wirr und ist wahrlich keine Hilfe mehr. „So siehts aus, als ihr mit eurer Gruppe an der Unfallstelle eintrefft“, ruft der Ausbilder. „Holt die beiden da raus und helft ihnen. Zeit läuft ...“

Ein typisches Szenario während der Fortbildung „Bergrettung und Erste-Hilfe“ im Kanstein für elf norddeutsche DAV-Tourenführer. Und zugegebenermaßen eine recht komplexe Notlage, in der die Fachübungsleiter und Klettertrainer einschreiten sollen. Aber die



Laienhelfer hatten auch drei Tage Zeit, um das nötige Handwerkszeug dafür zu erwerben: Druckverband anlegen und Pfählungsverletzungen behandeln oder Herzinfarkt und Unterzucker erkennen oder einen Defibrillator bedienen. Das waren nur einige der zahlreichen Inhalte, die unter Realbedingungen „outdoors“ gelehrt wurden. Und natürlich Schleifknoten und Bergungsspinne oder „Huckepack-Abseilen“ und „Seil-Rettung nach oben“. Doch selbst mit den gängigen Techniken der Bergrettung war es wahrlich kein Leichtes, die Abschlussübung zu bewältigen und die beiden „Opfer“ aus der Felswand zu bergen.

Wenigstens die nachdenklich stimmenden Worte der Ausbilder zum Ende des Lehrgangs dürften allen im Ohr bleiben: „Wir hoffen, dass ihr das Gelernte niemals braucht!“

Folkert Lenz





KidsCup 2019

Mit Teilnehmern aus ganz Norddeutschland

Jede Menge Kinder in blauen WettkampfsHIRTS, 58 an der Zahl, tummelten sich am Samstag, den 4. Mai 2019, zum wiederholten Male beim Bremer Kids-Cup in unserem Kletterzentrum.

Die Stimmung war, wie im Jahr zuvor, super! Mit ihren Eltern, Trainern und Fans waren die Kids aus ganz Norddeutschland angereist, um bei diesem Spektakel dabei zu sein.

Pünktlich um 11.30 Uhr konnten die ersten Routen erklettert werden. Für diese zeigte sich Carsten Roskam aus Hamburg, unter-

stützt von Reza Sodann, verantwortlich. Verstärkt wurde das Hamburger Team von unserem eigenen Routenbau-Team unter der Leitung von Jonathan Kowalik, als Schiedsrichterin hatten wir unser Vereinsmitglied Ruth König gewonnen. Außerdem konnten wir auf professionelle Unterstützung durch Sanitäter des Roten Kreuz setzen, die zum Glück nicht zum Einsatz kamen und sich das Schauspiel ungestört anschauen konnten.

Insgesamt hatten die Kids 5 Stunden Zeit, sich in drei Seilkletterrouten, drei Boulder- und einer Speed-Route, bei der es auf die

Geschwindigkeit ankommt, zu behaupten. Gewertet wurde in den drei Altersklassen Jugend C, D und E, die den Jahrgängen 2006 bis 2011 entsprechen.

Für Bremen konnte Josefine Lührs in der Jugend E einen dritten Platz und Tom Meiners in der Jugend C einen zweiten Platz ergattern. Die anderen Treppchenplätze gingen an Starter aus den stark vertretenen Sektionen Hildesheim, Hamburg und Braunschweig.

Zu gewinnen gab es Preise von unseren Sponsoren UNTERWEGS und der hkk sowie Pokale für die 1. Plätze, die stilvoll von Herman Comes erstellt wurden - merci!

Der Dank geht außerdem an all die ehrenamtlichen Helfer, die diese Veranstaltung erst möglich gemacht haben. Gemeinsam konnten wir einen sehr gelungenen Wettkampf erleben!

Text: Jonas Loss & Fotos: Jonathan Kowalik



Bremer Leistungskader Klettern

Trainieren für Olympia

Sportklettern ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen und schon lange kein Nischensport mehr. Das zeigt sich unter anderem an den spannenden Entwicklungen im Spitzensport. Erstmals wird Klettern 2020 in Tokio olympisch und ist mit allen drei Disziplinen „Lead“, „Speed“ und „Bouldern“ im „Olympic Combined“ Modus vertreten.

Dieser Modus stellt an die Athleten ganz neue Herausforderungen, auf die speziell hin trainiert werden muss. Genau dies hat sich der im Januar 2018 gegründete „Bremer Leistungskader Klettern“ unter der Leitung von Max Lommel und Rieko Lange, beides ehemalige Jugendleiter unserer JDAV, zur Aufgabe gemacht. Sowohl Max als auch Rieko haben nach ihrem Abitur ein freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in einem DAV Kletterzentrum absolviert - Max in München, Rieko bei uns in

Bremen - und konnten währenddessen noch tiefere Einblicke in den Klettersport gewinnen. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass sich auch in unserer Sektion eine Sparte Leistungssport herauskristallisiert und eines der Ziele des DAV, die Förderung des Spitzensports, intensiv verfolgt und entwickelt wird.

Der Leistungskader ist ein Kooperationsprojekt der drei Bremer Klettersportstätten: Linie 7, Boulder Base Bremen und uns, dem UNTERWEGS - DAV Kletterzentrum Bremen. Gemeinsam soll der Klettersport und speziell der Leistungssport in Bremen gefördert werden. Dafür arbeiten Vereins- und private Kletteranlagen zusammen, um optimale Trainingsbedingungen für den bereits erwähnten „Olympic Combined“ Modus zu schaffen. Wir als Sektion haben uns mit unserem Gebäude ganz dem Seilklettern verschrieben, wer gezielt Bouldern will, kommt in den beiden privaten Boulderhallen auf seine Kosten.

Die Schirmherrschaft für den Kader als Spitzensportverband im DOSB übernimmt auf lokaler Ebene die Sektion Bremen des Deutschen Alpenvereins e.V. Das DAV Kletterzentrum ist als Leistungsstützpunkt integraler Bestandteil des Stützpunktkonzepts des DAV Landesverbandes Nord für Bergsport. Aktuell trainiert der aus neun Athleten bestehende Kader einmal wöchentlich unter Anleitung - abwechselnd in den drei Bremer Hallen. An allen anderen Tagen wird selbstständig mit Hilfe von Trainingsplänen trainiert. Auch wenn eine bessere Betreuung wünschenswert wäre, Verstärkung für die beiden Trainer wird dringend benötigt, konnten sich schon in kurzer Zeit beeindruckende Erfolge erzielen:

Stadtmeisterschaft Hannover 2018:
2 x 2. Platz Jugend A männl./ weibl.



Aktueller Kader: Felix Schmidtmeyer, Tjark Maaß, Louis Behrendt, Tom Meiners, Alparslan Cetin, Johann Dewes, Christoph Kulle, Mira Maxwitat, Adina Göing. Trainer: Max Lommel und Rieko Lange

Vereinsmeisterschaft 2018 Bremen:

jeweils ein 1., 2. und ein 3. Platz

Norddeutsche Lead 2018 Hannover:

2 x 3. Plätze

Weser Boulder Cup 2018:

2. Platz

Norddeutsche Bouldermeister. 2019:

1. Platz, 2 x 3. Platz

Im Frühjahr gab es dank der Unterstützung von Edelrid, dem lokalen Einzelhandel UNTERWEGS und QuoVadis einheitliche Team-Shirts sowie eine Einkaufsaktion, um den Kader bestens auszurüsten. Dank eines gesponserten iPads aus den Reihen des Vorstands ist nun auch die Videoanalyse kein Problem mehr. Vielen Dank an alle Unterstützer!

Viel wurde in relativ kurzer Zeit erreicht, um die Rolle Bremens als Nachwuchsstandort für

Kletterer zu etablieren und in Norddeutschland bekannt zu machen. Dazu gehört unter anderem auch das Jugendtraining, um zukünftig Kandidaten für den Kader zu entwickeln. Lediglich am Marketing muss dringend gearbeitet werden, um über die Erfolge zu informieren. Hierzu fehlt den beiden Trainern die nötige Zeit, denn die ihnen zur Verfügung stehende Zeit widmen diese voll und ganz ihren Athleten.

Wenn ihr euch berufen fühlt, den Kader zu unterstützen, sei es mit Fahrdiensten und Betreuung beim Wettkampf oder der Berichterstattung - dann meldet euch unter: leistungsklettern@alpenverein-bremen.de

Wir wünschen dem Leistungskader viel Erfolg für die bevorstehenden Wettkämpfe. Wir sehen uns bei Olympia ;-)

Jonas Loss





Die JDAV räumt auf

1100 Liter Müll in 45 Minuten

Wie zahlreiche andere Bremer*innen aus Firmen, Vereinen, Schulen und Kindergärten hat sich unsere JDAV im Rahmen des 13. „Bremen räumt auf“ am 28. März für die Umwelt stark gemacht. Bei dem Bremer Frühjahrsputz wurde die Umgebung unseres Kletterzentrums von achtlos weggeworfenem Müll befreit.

Dabei staunten die Kinder und Jugendleiter*innen nicht schlecht, was sie alles fanden. Zigarettenstummel so weit das Auge reicht, alle zwei Meter ein Plastikdeckel für to-go-Kaffeebecher und sogar einen Kinderwagen und einen Gartenstuhl sammelten sie ein! Am Ende hatten die JDAVler*innen in nur 45 Minuten genug Abfall gesammelt, um einen ganzen 1100l-Müllcontainer bis zum Überquellen zu füllen - und dabei konnten sie längst nicht die gesamte Umgebung des Kletterzentrums aufräumen. „Ich verstehe wirklich nicht, warum Leute den ganzen Müll einfach irgendwohin werfen“, regt sich ein Kind auf. Alle Beteiligten

sind sichtlich überrascht über diese Masse, die quasi unbeachtet in unserer täglichen Bremer Umgebung herumliegt.

Das Problem ist nicht nur, dass der herumliegende Müll unschön aussieht, sondern vor allem, dass der Großteil aus Plastik besteht. Dieses kann zwar in kleinere Plastikteile zerfallen, aber nicht vollständig abgebaut werden, es bleibt somit für sehr lange Zeit in unserer Umwelt. Gerade im Hinblick auf die Ozeane wird Plastikmüll und Mikroplastik viel diskutiert. Was viele nicht wissen ist, dass ein großer Teil des Plastikmülls vom Land über Flüsse ins Meer gelangt. Wie wir in Bremen im Alltag mit unserem Müll umgehen, hat also ebenfalls über unsere Stadt hinaus Einfluss. Als großer Umwelt- und Naturschutzverband ist es auch Aufgabe des DAV und seiner Mitglieder, für einen verantwortungsvollen Umgang mit unserem Müll einzustehen und zu sensibilisieren – vor allem schon in der Jugend!

Johanna Mahlow



Kulturreise mit leichten Tageswanderungen. Das „Reich der Mitte“ und das „Dach der Welt“ in den Wintermonaten erleben: Das Hochland von Tibet um die Städte Lhasa und Schigatse ist zu dieser Zeit geprägt von blauem Himmel und viel Sonnenschein. Die trockene Jahreszeit bietet gute Voraussetzungen, um den Kaiserpalast und die Große Mauer, das Hochland von Tibet mit seiner einmaligen Mönchkultur und Xian mit der berühmten Terrakotta-Armee kennenzulernen.

FASZINIERENDES CHINA UND TIBET

RUNDREISE MIT TAGESWANDERUNGEN DURCH DAS REICH DER MITTE

Im Reisepreis enthalten:

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Air China Flüge ab/bis Frankfurt nach Beijing • Bahnfahrt Lhasa-Xian im Vierbett-Abteil • 11 × Hotel**** im DZ • Übernachtung mit Frühstück an allen Tagen mit Ausnahme Tag 12 (Fahrt mit der Lhasa-Bahn), 5 × Abendessen • Transfers, Besichtigungen und Eintritte laut Programm • Versicherungen • U.v.m.

Ab € 2295,- inkl. Flug ab/bis Frankfurt

Termine (je 14 Tage)

Starttage: 01.11. | 17.11. | 01.12. | 22.12.2019 und 19.01. | 26.01.2020

Detailliertes Tagesprogramm unter:

www.davsc.de/TITOP

Persönliche Beratung:
+49 89 64240-125



- ▶ Beijings „Verbotene Stadt“ und die Große Mauer
- ▶ Klosterleben auf dem „Dach der Welt“
- ▶ Tibets Hauptstadt Lhasa mit dem Potala-Palast
- ▶ Hohe Pässe und der zauberhafte Yamdrok-See
- ▶ Lamaismus und Buddhismus in Schigatse und Gyantse
- ▶ Fahrt mit der Lhasa-Bahn über das tibetische Hochplateau
- ▶ Weltkulturerbe: Die Terrakotta-Armee von Xian

▲ JDAV Bremen

Wir wollen mit euch klettern! Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene – ihr seid uns, der Jugend des Deutschen Alpenvereins Bremen, herzlich willkommen. Unter Anleitung unserer Jugendleiter klettern Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren einmal wöchentlich im Kletterzentrum Bremen.

Klettern und Sichern, Gleichgewicht halten und Trittsicherheit schulen, Klettertechniken ausprobieren, Fahrten an den Fels oder gar in die Berge – mal gemeinsam wandern, radeln oder paddeln, Freunde gewinnen, sich füreinander engagieren! Schnupperstunden sind, nach Absprache mit unseren Jugendleitern, problemlos möglich. Ausrüstung und Material stehen im Kletterzentrum zur Verfügung. Wir bitten Minderjährige, eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten mitzubringen.

Termine: Alle Gruppen treffen sich wöchentlich im Unterwegs DAV Kletterzentrum. Über ein Stattfinden während Ferien und Feiertagen wird gruppenintern entschieden.

Montagsgruppe 1	Jahrgang 2003 - 2006 Mo: 17:00 - 19:00 Uhr
Montagsgruppe 2	Jahrgang 1999 - 2002 Mo: 18:00 - 20:00 Uhr
Dienstagsgruppe	Jahrgang 2003 - 2004 Di: 18:00 - 20:00 Uhr
Mittwochsgruppe	Jahrgang 2006 - 2010 Mi: 17:30 - 19:00 Uhr
Donnerstagsgruppe 1	Jahrgang 2005 - 2008 Do: 17:00 - 18:30 Uhr
Donnerstagsgruppe 2	Jahrgang 2000 - 2003 Do: 18:30 - 20:00 Uhr

Alpingruppe ab 16 Jahre:

Wir treffen uns alle zwei bis drei Wochen im Kletterzentrum für Theorie- und Praxisübungen und versuchen so oft es geht raus in die Berge zu kommen. Bei Interesse meldet euch über alpin.gruppe@alpenverein-bremen.de.
Ansprechpartner: Stefan Bünger, jdav@alpenverein-bremen.de, Tel. 0176. 57 85 85 06

Weitere Infos und Ansprechpartner unter: www.alpenverein-bremen.de/jugend oder www.kletterzentrum-bremen.com



▲ Hallensport

Regelmäßige Termine (außer in den Ferien). In lockerer Atmosphäre werden nach kurzem Aufwärmen und Einspielen ein paar Sätze Volleyball gespielt. Bei Interesse einfach vorbeikommen.

Montags Gymnastik und Volleyball für Senioren 50plus

18:00 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle »Schule an der Gete«, An der Gete 103, Bremen
Leitung: Peter Schultzen, Tel. 0421. 40 22 92

Montags Volleyball für Leute ab 30

20:00 bis 22:00 Uhr in der Turnhalle »Schule an der Gete«, An der Gete 103, Bremen
Leitung: Martin Sauer, Tel. 0421. 40 30 82, Jürgen Heyer, Tel. 04202. 63 80 33

▲ Familienklettergruppe

Jeden Freitag 18:30 - 20:30 Uhr im Kletterzentrum Bremen (mit Kindern ab 6 Jahre).

Familienklettergruppe I:

Ansprechpartner: Philipp Jarke Tel. 0170. 167 91 98 und Hanna Lührs Tel. 0176. 25 18 83 14

Familienklettergruppe II:

Ansprechpartner: Christian Barke und Pavel Schilinsky, Tel. 0176. 78 00 54 53

Beide Gruppen sind zur Zeit voll, Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich. Sobald die Kinder flügge werden, besteht die Möglichkeit zum Wechseln in die Jugendgruppen. Es werden immer wieder Erwachsene gesucht, die sich für die Leitung von Familiengruppen ausbilden lassen möchten.

Kontakt: Irene Lange, Irene.lange@alpenverein-bremen.de

▲ Familiengruppe Outdoor

Gemeinsam erleben, entdecken, sich trauen, staunen, lernen und was uns sonst noch so einfällt! Wir wollen mit euch einmal im Monat etwas unternehmen. Dabei kann es sich einmal um eine Aktion für ein paar Stunden handeln oder auch um ein verlängertes Wochenende. Anmeldung über Lars Schmidt: familien.outdoor@alpenverein-bremen.de

20.-21.09.19 Zelten am Kletterzentrum und Nachtwanderung - Zelten - Grillen - Spielen - Lagerfeuer - wer will kann eine Gitarre mitbringen - Schnitzeljagd bei Nacht

18.-20.10.19 Den Harz erleben Wandern - Klettern - Übernachten in einer DAV-Selbstversorgerhütte - Spiel und Spaß ausgebucht

01.11.19 Lichterfest am Kletterzentrum

Gemeinsamer Abend am Lagerfeuer im „Lichtermeer“ - Stockbrot - Kinderpunsch - viel Platz und Raum für die Kinder zum spielen

13.12.19 Weihnachtsfeier aller Familiengruppen im Kletterzentrum

Rückblick auf das scheidende Jahr und Ausblick auf das kommende Jahr bei selbstgebackenen Keksen (wir sind auf Eure mitgebrachten Kreationen gespannt) sowie Kinderpunsch (stellen wir) - Ausprobieren der Brett- und Kartenspiele des Kletterzentrums





▲ Klettergruppe für Studierende

In dieser neuen Klettergruppe für Studierende wollen wir gemeinsam und im individuellen Schwierigkeitsgrad klettern, dabei neue Leute und Kletterpartner*innen kennenlernen und uns über den Klettersport austauschen. Neue Studis sind jederzeit willkommen! Wer noch nie geklettert ist, kann über den Verein für Hochschulsport e. V. oder direkt beim Kletterzentrum einen Einstiegskurs buchen.

Treffen:

Jeden Freitag von 14.30 bis 16.30 Uhr im KLZ

Voraussetzungen:

Einstiegskurs oder vergleichbare Qualifikation; Beherrschung der Sicherheits- und Einbindetechniken; Zahlen des individuellen Eintrittspreises und ggf. der Materialleihebühren

Ansprechpartnerin:

Johanna Mahlow, Tel. 0421. 51 42 90 53, freiwilligendienst@kletterzentrum-bremen.de

▲ Klettergruppe 50 Plus

In unserer Gruppe ist vom »blutigen« Anfänger bis zum »verdienten« Gipfelstürmer alles vertreten. Und so schwitzen wir uns gemeinsam durch die immer neuen Routen im Kletterzentrum, geben uns Tipps, unterstützen uns gegenseitig, feuern uns an und schnacken auch gerne mal. Neue »Alte« sind herzlich willkommen!

Treffen: Jeden Dienstag und Freitag ab 10:00 Uhr bis (mindestens) 12:00 Uhr

Voraussetzung: Beherrschung der Sicherheits- und Einbindetechnik, Neueinsteiger haben die Möglichkeit, die notwendige Qualifikation in einem 2x dreistündigen Einstiegskurs zu erlernen.

Ansprechpartner:

klettern.50plus@alpenverein-bremen.de

▲ Klettern am Donnerstag

Wir klettern am Donnerstag (mindestens) zwischen 19:00 und 21:00 Uhr im Kletterzentrum. Dabei ist jeder in seinen eigenen Routen und Schwierigkeitsgraden unterwegs. Danach schnacken wir meist noch im Bistro. Neue Kletter*innen, die mindestens die Sicherheits- und Einbindetechnik beherrschen, sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner:

Ronald Hillebrand, Tel. 0421. 69 67 84 62, ronald.hillebrand@alpenverein-bremen.de
Nils Schwan, Tel. 0171. 847 60 40, nif_schwan@yahoo.de
Olaf Wahl, Tel. 04794. 964 80 95, olaf.wahl@googlemail.com

▲ Klettergruppe

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen wir uns um 20:00 Uhr, um Informationen auszutauschen. Montags trainieren wir im Kletterzentrum. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Zeiten und Orte unserer Gruppenabende:

Mi 03.07.19 Rainer Mahlstedt, Nordstr. 1, Stuhr, Tel. 0421. 89 54 07

Mi 07.08.19 Thomas Musch, Mühlenstr. 30, Stuhr, Tel. 0421. 89 49 76

Mi 04.09.19 Torsten Möllenberg, Undeloher Str. 48, Bremen, Tel. 0421. 46 76 214

Ansprechpartner: Rainer Mahlstedt, Tel. 0421. 89 54 07 priv., 0421. 800 69 12 tagsüber
Torsten Möllenberg, Tel. 0421. 467 62 14
Ute Sonneckal, Tel. 0421. 783 92



▲ Wandergruppe

Wir treffen uns jeweils nach telefonischer Vereinbarung.

13.07.19 Steinhuder Meer

04.08.19 Wattwanderung

31.08.19 Widdekindsweg

25.09.-03.10.19 Moselsteig Teil II

Leitung: Manfred Behrens,
Huxfelder Damm 37, Tel. 04208. 12 50

▲ Wandergruppe Delmenhorst

Hinweis: Anmeldungen für die Wanderung bitte bis zum angegebenen Termin bei dem jeweiligen Wanderführer.

14.07.19

Tageswanderung bei Wildeshausen

Wanderstrecke etwa 17 km. Treffpunkt: 8.30 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. Mitfahrt im PKW 3,50 €. In Fahrgemeinschaften erreichen wir Gut Altona und starten von dort unseren Rundweg. Verpflegung aus dem Rucksack. Nach Ende der Wanderung ist eine Einkehr bei Kaffee / Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei Tilo Böttcher, Tel. 04221.925574, bis zum 10.07.19

27.07.19

Halbtagswanderung durch das Reiherholz

Mit der Bahn geht es zunächst nach Hude. Vom Bahnhof aus starten wir zur Wanderung durch das Reiherholz, vorbei am Golfplatz und entlang des Huder Baches geht es zum Bahnhof zurück. Wanderstrecke etwa 11 km. Treffpunkt 12.15 Uhr am Delmenhorster Bahnhof. Am Schluss der Wanderung ist eine Einkehr zu Kaffee/ Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei Horst Döge, Tel.: 04221.70 173, bis zum 24.07.19

11.08.19

Wanderung rund um Heiligenberg

Wanderstrecke etwa 13 km, Mitfahrt im PKW

4,00 €. Treffpunkt: 9.30 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. In Fahrgemeinschaften geht es nach Heiligenberg. Dort beginnt die Rundwanderung durch das Dillertal und weiter durch das schöne hügelige Rutental. Tagesverpflegung aus dem Rucksack. Nach Ende der Wanderung ist eine Einkehr zu Kaffee/ Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei Horst Döge, Tel.: 04221. 70 173, bis zum 06.08.19

25.08.19

Halbtagswanderung Huntloser Moor

Wir fahren in Fahrgemeinschaften in die Nähe von Großenkneten und starten dort unsere Halbtagswanderung durch das Huntloser Moor. Wanderstrecke etwa 10 km. Treffpunkt: 12.30 Uhr auf dem Hans-Böckler-Platz. Mitfahrt im PKW 3,50 €. Nach Ende der Wanderung ist eine Einkehr bei Kaffee / Tee und Kuchen vorgesehen. Anmeldung bei Tilo Böttcher, Tel. 04221.925574, bis zum 21.08.19

08.09.19

Wanderung von Hude nach Neuenkoop

Besuch der Storchenstation bei Berne mit Führung (Gebühr), weiter an der „Berne“ bis zum Bahnhof Berne. Wanderstrecke etwa 12 km. Treffpunkt: 8.00 Uhr am Bahnhof Delmenhorst. Tagesverpflegung aus dem Rucksack. Am Ende der Wanderung ist eine Einkehr zu Kaffee und Kuchen geplant. Anmeldung bei Rudi Hanisch, Tel.: 04221.42 549, bis zum 04.09.19

17.09.19

Vortragsabend Italien

Gezeigt wird eine Fotoshow von Birgit und Tilo Böttger „Italien- Halbinsel Sorrent, Capri und Ischia“ Um 19.30 Uhr in der AWO, Cramerstraße 193.

21.09.19

Halbtagswanderung um Fesenfeld

In Fahrgemeinschaften geht es zunächst nach Kastendiek. Dort starten wir unsere Tour und wandern im schönen Hombachtal. Wander-

strecke etwa 10 km. Treffpunkt 12.00 Uhr auf dem Parkplatz Graftwiesen. Mitfahrt im PKW 3,50 €. Kaffee-Einkehr am Schluss der Wanderung. Anmeldung bei Joachim Meissner, Tel. 04221.24017, bis zum 18.09.19

Gruppenleitung:

Lieselotte und Horst Döge, Samlandstraße 17, 27751 Delmenhorst, Telefon: 04221. 70 173, E-Mail: horst.doege@ewetel.net

▲ MTB-GRUPPE

Ob Einsteiger oder Alpengrosser – die neue Gruppe soll eine Heimat für alle begeisterten Mountainbiker werden: unkompliziert und ohne „Führungsstruktur“ kleine und große Fahrten zu unternehmen, von der kleinen Runde über Tagestouren bis zu Wochenendtouren, jeder, der interessante Tracks kennt, übernimmt mal die Leitung. Treffen: im Kletterzentrum (Termine siehe Homepage) Ansprechpartner: Andreas Hering, mtb@alpenverein-bremen.de

Wir gratulieren unseren Jubilaren

Jürgen Dettmers, 95
Ada Hartung, 90
Marianne Cordes, 85
Heiko Cramer, 85
Gisela Dierksen, 85
Fritz Heinrich Brandmeyer, 80
Margot Klinger, 80
Manfred Lämmerhirt, 80
Friedrich Wilhelm Ott, 80
Horst-Bodo Vitzthum, 80
Lorenz Böllinger, 75
Heinz Botzem, 75
Gerd Hollenbach, 75
Willi Jastrebaw, 75
Dieter Kiefert, 75
Manfred Köster, 75
Wolfgang Langer, 75
Jens Loose, 75
Hartmut Müller, 75
Lutz Roeder, 75
Werner Schmalenberg, 75
Hannelore Schmiege, 75
Karl-Gottlieb Schulze, 75
Rainer Seubert, 75
Wolfgang Baer, 70
Margrit Behrens, 70
Helmut Berensen, 70
Manfred Gangkofer, 70
Monika Görlich, 70
Georg Gottwald-Seevers, 70

Jürgen Graumann, 70
Marlies Heitmann, 70
Jürgen Jaracewski, 70
Gerhard Klotzbücher, 70
Günther Kornblum, 70
Wiebecke Novello von Bescherer, 70
Bernd Reiske, 70
Ralf Schmidt, 70
Gerhard Wenke, 70
Heiner Wernet, 70
Gerd Winzer, 70
Peter Zenner, 70
Hans-Hermann Bohling, 65
Juliane Falge, 65
Annemarie Friedrichsen-Grieger, 65
Hans Hübner, 65
Karin Inselmann, 65
Renate Klein, 65
Rolf Jürgen Krome, 65
Siegfried Kurz, 65
Konrad Metzger, 65
Jan Orliczek, 65
Stefan Pulss, 65
Ulrich Reinholz, 65
Thomas Rinke, 65
Dieter Röhnisch, 65
Sigrid Senger, 65
Karl-Heinz Utermöhlen, 65
Gabriele Wöbkenberg, 65



BREMER SKI-CLUB e.V.

Für die Mitglieder des Alpenvereins beginnt nun die Zeit der Touren, aber auch im Bremer Ski-Club haben wir im Sommer einige Aktivitäten zu bieten. Beim ganzjährigen Sportprogramm gibt es mehrmals täglich Fitness-Training, Gymnastik, Ballsport, Nordic Walking, Joggen, Inline Skaten und vieles mehr. Einiges davon findet, z.T. mit Alternativprogramm oder im Freien, auch während der Bremer Schulferien statt.

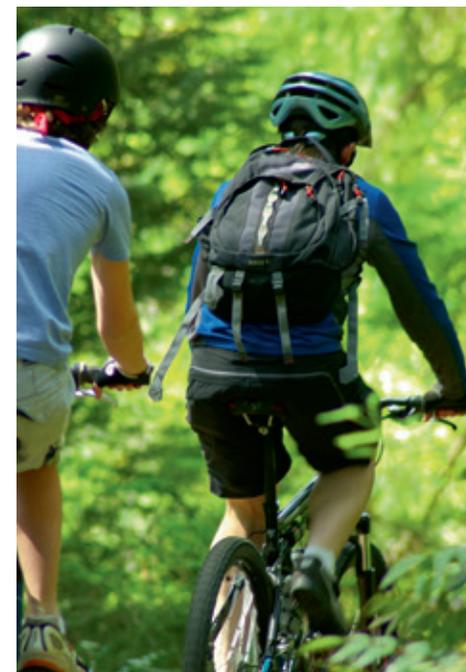
Wie schon Tradition besteht auch die Möglichkeit, beim Bremer Ski-Club das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Dazu sind an mehreren Terminen je nach Alter und Geschlecht Leistungen nachzuweisen in den Bereichen Allgemeine Schwimmfähigkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.

Von April bis Oktober finden alle 14 Tage eintägige Radtouren statt. Sie führen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ins Bremer Umland oder z.B. an die Nordseeküste oder zum Maschsee und den Herrenhäuser Gärten in Hannover.

Für die Generation 55+ gibt es unter der Leitung eines Wanderführers Tageswanderungen im Bürgerpark, im Weserbergland, auf Langeoog oder auf den Brocken.

Nach der Saison ist aber auch vor der Saison. Während noch Nachtreffen zu schönen Winterreisen stattfinden, laufen im Hintergrund die Planungen für die Wintersportreisen in der Saison 2019/2020. Es darf an dieser Stelle schon verraten werden, dass es in der kommenden Saison über 40 Wintersportreisen mit unterschiedlichen Zielen, Wintersportarten und Zielgruppen geben wird.

Im Frühsommer wird es auf der BSC-Website eine Übersicht aller Wintersportreisen geben.



Ungefähr gegen Ende der Schulferien heißt es dann schnell sein, denn dann erscheint unser Fahrtenheft und die Fahrtenplätze können gebucht werden. Erfahrungsgemäß sind etliche Reisen schnell ausgebucht. Wer Interesse daran hat, gleich nach Erscheinen ein Fahrtenheft zu erhalten, kann sich an die Geschäftsstelle wenden. Dort wird eine Liste geführt mit Personen, die das druckfrische Heft zugesandt bekommen möchten.

Der Bremer Ski Club wünscht allen einen schönen Sommer! Nähere Informationen zu den obigen Aktivitäten gibt es bei der BSC-Geschäftsstelle unter Tel. 0421/73610 (Di. + Do., 15-19.00 Uhr und Mi., 9-13.00 Uhr) oder im Internet unter www.bremer-ski-club.de.



Alpenverein Bremen

1. Vorsitzender	Dr. Manfred Gangkofer
2. Vorsitzender	Ronald Hillebrand
Schatzmeister	Dieter Mörk
Jugendreferent	Stefan Bünger
Hüttenwart Bremer Hütte	Frank Schröder
Hüttenwart Nauderer Hütte	Dr. Manfred Gangkofer
Ausbildungsreferenten	Andrea Munjic und Alexander Neveling
Vorträge	Angela Kessemeier
Referent Kletterzentrum	Ronald Hillebrand
Wegebeauftragter	Ulrich Friehe
Geschäftsstelle & Bücherei	Altenwall 24, 28195 Bremen
Telefon	0421 . 724 84
E-Mail	geschaefsstelle@alpenverein-bremen.de
Homepage	www.alpenverein-bremen.de
Öffnungszeiten	Mo. 15:00 - 18:00 Uhr, Do. 15:00 - 19:00 Uhr, Fr. 10:00 - 12:00 Uhr, (freitags nur Bücherrückgabe)
Leitung	Petra Hallenkamp
Bücherei	Iris Hopmann
Buchhaltung	Katharina Niemeyer, 0421. 790 87 46
Oldenburgische Landesbank	DE04 2802 0050 4662 0712 00

Impressum

Verleger und Herausgeber	Deutscher Alpenverein Sektion Bremen e.V.
Redaktion	Edu Woltersdorff (V.i.S.d.P.), Angela Fischer, Carolin Volkmer redaktion@alpenverein-bremen.de
Anzeigen	werbung@alpenverein-bremen.de
Auflage	4000 Exemplare
Bezugspreis	Im Mitgliedsbeitrag enthalten
Titel Foto	Johan C. Faust
Layout-Umsetzung	Stevie Schulze, www.stv-grafik.de

Wir freuen uns auf eure Beiträge an redaktion@alpenverein-bremen.de oder per Post an die Geschäftsstelle. Bilder bitte in hoher Auflösung senden. Bei eingereichten Bildern setzen wir das eingeholte Einverständnis der abgebildeten Personen voraus. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge ist der jeweilige Verfasser verantwortlich. Mit vollem Namen gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Schriftleitung und des Vorstandes dar. Die Redaktion behält sich vor, die Texte redaktionell zu bearbeiten und zu kürzen.

Redaktionsschluss für das nächste BREMEN ALPIN ist der 10. August 2019



Outdoor Trekking Bergsport Freizeit



UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung
www.unterwegs.biz

2X in Bremen:

Domshof 14-15

Mo-Fr 9:30 - 19:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:00 Uhr

**Outlet
Violenstraße 43**

Mo-Fr 10:00 - 18:30 Uhr
Sa 10:00 - 18:00 Uhr

A woman in a light blue tank top and black leggings is climbing a rock wall. She is reaching up with her right arm to grasp a blue hold. The wall is covered in various colorful holds (blue, green, red, yellow, purple) and is set against a reddish-brown background. A rope is attached to her harness, which has a red bag. The overall scene is dynamic and active.

hkk
KRANKENKASSE

**Erstens sicher.
Erstens näher.
Erstens günstiger.**

hkk Krankenkasse –
Gesundheit gut versichert.

Deutschlands
günstige
Krankenkasse

hkk.de