



Schatzhüter*in gesucht!

Du liebst nicht nur Höhenmeter und Zeitangaben, sondern auch andere Zahlen.

Als Schatzmeister*in unserer Sektion hast Du unsere „Finanzen“ fest im Blick und hilfst mit, effektiv zu wirtschaften und unsere wirtschaftliche Zukunft zu sichern.

Du hast dabei einiges an Einfluss und im Team mit allen anderen Ehrenamtlichen bestimmt reichlich Freude! Interessiert?

Dann melde Dich gerne bei uns

Elmar: Mail: 2.vorsitzender@dav-main-spessart.de Fon: +49 170 2244415

Wir geben Dir einen ersten Eindruck darüber, was Dich erwartet und stellen dir gerne eine detaillierte Aufgabenbeschreibung zur Verfügung.

Gibt Dir einen „Ruck“ und melde Dich bei uns. Wir freuen uns darauf!

Beste Grüße Katja Manger & Elmar Schätzlein

WINTER-PROGRAMM



ONLINE-Reservierungs-System „ORS“

Wir führen ein Online-Reservierungs-System **ORS** für ALLE Veranstaltungen ein. Ab voraussichtlich **Anfang Februar** sind unsere Touren einsehbar und die Buchungsstarts sind bei den Touren gelistet. Das Programm findet ihr auf unserer Homepage unter Touren- & Kursprogramm.

Wir berichten den Buchungsstart in der Monatspost.

Touren- & Kursprogramm

Touren- & Kursprogramm der Sektion Main-Spessart des Deutschen Alpenvereins e.V.



Februar 2025

23. Feb.



KLETTERN Kurs - DAV-Kletterschein "Indoor Toprope"

So, 23. Februar 2025, 8:30 - 15:00 Uhr

📍 Weidenmühle 1, 97834 Birkenfeld

Anmeldestart: Mi, 1. Januar 2025, 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: So, 16. Februar 2025, 19:00 Uhr

10 freie Plätze

ab 50 €

Mai 2025

9. Mai



KLETTERN FT - Klettern im Elbsandsteingebirge

Fr, 9. Mai, 6:00 Uhr - Di, 13. Mai 2025, 19:00 Uhr

📍 Elbsandsteingebirge

Anmeldestart: Mi, 1. Januar 2025, 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: So, 2. März 2025, 19:00 Uhr

6 freie Plätze

ab 102 €

9. Mai



KLETTERN GT SES - Klettern im Elbsandsteingebirge

Fr, 9. Mai, 6:00 Uhr - Di, 13. Mai 2025, 19:00 Uhr

📍 Elbsandsteingebirge

Anmeldestart: Mi, 1. Januar 2025, 19:00 Uhr

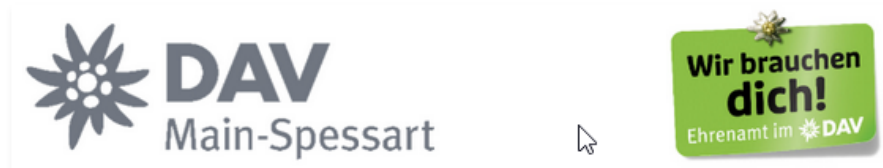
Anmeldeschluss: So, 2. März 2025, 19:00 Uhr

4 freie Plätze

ab 32 €



Offene Stellen



SEKTION

Mitgliedschaft

Ehrenamt – Vorstand

Satzungen

Offene Stellen

Navigation

Offene Stellen im Ehrenamt

- Schatzmeister (m/w/d)
- Klimaschutzkoordinator (m/w/d)
- Digitalkoordinator (m/w/d)

Offene Stellen in der Geschäftsstelle

- Bürokraft (m/w/d)

Offene stellen in der Geschäftsstelle

Bürokraft (m/w/d)

Wir suchen eine Bürokraft – **geringfügige Beschäftigung** – zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Dein Aufgabenbereich in einem ersten Überblick:

- Mitglieder- und Tourenverwaltung
- Korrespondenz mit unseren Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Geschäftspartnern
- Betreuung von Förderanträgen
- Betreuung des Zahlungsverkehrs und Unterstützung der Finanzbuchhaltung
- uvm.

[Hier der Link zur vollständigen Stellen- / Aufgabenbeschreibung.](#)

WINTER-PROGRAMM



NEU!

PROGRAMM-UPDATE

Damit unsere Mitglieder nicht so lange auf das Programm warten müssen, haben wir die Datei eingestellt und diese wird in Laufe bis zur Drucklegung immer wieder erweitert.

Stand 10.12.2024

ANMELDUNGEN AB **8.11.2024** MÖGLICH!

Bitte beachtet Anmeldungen sind erst ab oben genanntem Termin möglich, was zuvor kommt wird gelöscht! Wir haben aus den Erfahrungen gelernt und wollen versuchen allen Mitgliedern die gleiche Anmeldeschance zu geben!

BITTE IN DER ÜBERGANGSFRIST BIS ZUM START DES ONLINE-RESERVIRUNGSSYSTEMS DIE ANMELDEFORM AN DER JEWEILIGEN TOUR NACHLESEN; DANKE.



Bitte aktuelles Anmeldeformular im Anhang verwenden!



Geschäftsstelle – Öffnungszeiten Di & Do 8:30 Uhr – 12:30 Uhr



Geschäftsstelle – ☎ 0 93 91 / 81 03 – 123 / anmeldung@dav-main-spessart.de*

*Wertung nach Eingang im richtigen Mail-Postfach



Geschäftsstelle – Urlaub von 19.12.2024 – 07.01.2025

Viel Spaß mit dem Winterprogramm!

1

ALPIN / BERGSTEIGEN / BERGWANDERN - JAHRESPROGRAMM

1



Entschleunigt auf Tour: Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!
Der Anspruch der Tour bleibt erhalten!

Gäste herzlich willkommen!

Samstag, 15. Februar

Wilderer-Essen – Sylvan

Unsere **Hüttenwart Johannes** lädt die Freunde der Sylvan-Hütte zu einem gemütlichen Wilderer-Abend im Weihergrund ein. Wir werden das Essen aus dem Dutchofen, welcher auf offenem Feuer im Freien steht, zubereiten. Also lasst Euch überraschen. Getränkepezialitäten können gerne im Rucksack mitgebracht werden. Die restlichen Getränke stehen zum Selbstkostenpreis in der Hütte zur Verfügung. 😊



Jeder Schuss ein Treffer? Jetzt müsst ihr schnell mit der Anmeldung sein - 30 Plätze zur Verfügung. Wer möchte darf die Nacht gerne in der Hütte verbringen. **Übernachtung** max. 20 Personen, **dies ist Bitte bei der Anmeldung mit anzugeben**. Übernachtung mit Hüttenschlafsack; Frühstück findet als Selbstversorgung statt.

Anmeldung: bis **29. Januar** unter **anmeldung@dav-main-spessart.de!**
ggf. ist die Anmeldung im Online-Reservierungs-System verfügbar

Treffpunkt: 17:00 Uhr Parkplatz Schleiftor, wir wandern zum Sylvan



Seniorenprogramm

Programm für aktive Senioren mit vielen tollen Angeboten in verschiedenen Spielformen des Wanderns und Bergsteigens.



Gäste herzlich willkommen!

05. Feb / 02. Apr / 04. Jun / 06. Aug / 01. Okt / 03. Dez

Mittwochs-Wandern FT

Das Mittwochswandern findet für Frauen & Männer jeglichen Alters statt, die an diesem Tag Zeit & Lust haben. Jeder der sich der Gruppe anschließt, fördert die Gemeinschaft, hat die Gelegenheit mit Gleichgesinnten Erfahrungen auszutauschen und zu sammeln.

Genusstour:

Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!

Anforderungen:

● bis ● FT ▲▲/▲▲▲

Teilnehmer:

max. 12 Personen

Orgapauschale:

DAV MSP frei zzgl. Selbstkosten, Fahrgemeinschaften

Vorbereitung:

keine

Infos:

bei Walter Appel

Anmeldung:

bei Walter Appel schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular – **NEU Jahresanmeldung möglich!**

Anmeldung ab Februar:

ORS Online-Reservierungs-System

Ausrüstungsliste:

Wandern, knöchelhohe Wanderschuhe, Rucksackverpflegung & Getränk, Regenbekleidung

Treffpunkt:

genauer Treffpunkt & Tourenziel wird Tage zuvor bekannt gegeben





Sonntag, 26. Januar Sylvan-Hütte Kurs

Grundlagen im winterlichen Gebirge

Lawinen-Verschütteten-Suche [LVS] Theorie & Praxis

Sobald die ersten Flocken rieseln, steigt die „Lust auf Winter draußen“ ob Ski, Schneeschuhe oder Freeriden. Neben viel Vergnügen lauern auch einige Gefahren. Zur Vorbereitung von Touren im winterlichen alpinen Gelände ist eine Einführung in die **Lawinen-Verschütteten-Suche [LVS]** unabdingbar. „Check Your Risk“ wir wollen den Umgang mit dem LVS-Gerät lernen und die Grundlagen für den „Winter draußen“ erfahren.



Anforderungen:

Kurs – keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer:

Teilnehmer begrenzt – TN ab 16 Jahren



Orgapauschale:

25 EUR DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Vorbesprechung:

keine, Rundmail nach Anmeldung



Infos:

bei Klemens Baumann & Katja Manger

Anmeldung:

bis **15. Januar** unter anmeldung@dav-main-spessart.de
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Ausrüstungsliste:

keine

Treffpunkt:

Torhaus Aurora Wanderparkplatz 9:30 / Kursdauer bis ca. 16:00 Uhr

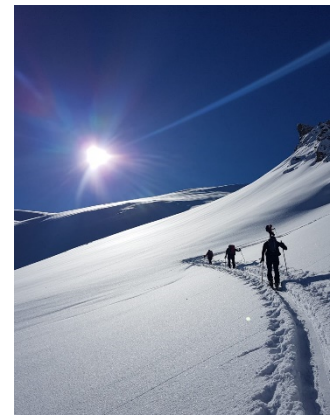
WARTELISTE

Fr. 21.02. - So. 23.02. FT

Skitouren Kleinwalsertal

Tourengebiet **Berghaus Kleinwalsertal**

Fr. 5:00 Uhr geht's los in MSP! Fr, Sa & So erwarten uns gemeinsame Tourentage, 700 - 1200 Hm, 5 - 7 h; eigenes Können kontrolliertes sicheres Abfahren mit Ski in wechselnden Schneearten ist Voraussetzung, keine Piste! Tourenziele je nach Lawinenwarnstufe und Gruppenzusammensetzung. Unterkunft **Berghaus Kleinwalsertal**, es ist ein Selbstversorger-Haus



Anforderungen:

WS + ▲▲/▲▲▲ + LVS Kurs*1 + 2 € CO₂-Kompensation

Teilnehmer:

min. 3 Pers. / max. 5 Pers. – TN ab 16 Jahren

Orgapauschale:

FT 40 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV-Bus /Fahrgemeinschaften

Vorbesprechung:

DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Infos:

wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung:

bei **Hans Babel**; LVS-Erfahrung bei Anmeldung angeben!

bis **15. Januar** unter anmeldung@dav-main-spessart.de

schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular [Fremdsektionsperre 31.12.2024](#)

Ausrüstungsliste:

ST siehe in den Sektionsnachrichten + **Verleih** Bitte bei Anmeldung angeben, ob Tourenski und / oder Schuhe ausgeliehen werden müssen!? Eigenes LVS-Gerät nur mit Updatenachweis!

LVS Kurs*1 Wir legen großen Wert auf Einführung in die Lawinen-Verschütteten-Suche mit Einweisung in die LVS-Geräte, bei Anmeldung "keine Erfahrung LVS / Erfahrung mit Kursnachweis hochladen" angeben. Das Wochenende ist zu kurz um eine Einführung vorzunehmen, wer keine Erfahrung mit Kursnachweis bzw. Einführung mit LVS-Geräten hat, ist die Teilnahme am **LVS-Kurs** der Sektion Voraussetzung!

Polarnacht und Nordlichter

Schneeschuhbergsteigen 350 km nördlich des Polarkreises

März 2026



Fasching März 2026 FT ca. 1 Woche

Schneeschuh-Bergsteigen Genusstour + Alpin

Tourengebiet Tromsø + Sommarøy

Touren in der Polarnacht beginnen bei Sonnenaufgang um 9:30 Uhr. Selbst in der dunkelsten Zeit, also um den 21. Dezember herum, ist es tagsüber mindestens so hell wie bei uns in Deutschland. Diese Tageslicht-Spanne reicht zwar nur von halb zehn Uhr morgens bis halb zwei Uhr nachmittags, doch dafür wirken sowohl Tage wie Nächte sehr viel heller als unsere trüben Wintertage. Abstieg erfolgt im Sonnenuntergang. In den Wintermonaten von November bis März liegt die Durchschnittstemperatur zwischen +4,0 °C und -5,0 °C. Unterkunft in Bootshaus mit 2er Zimmern mit einfacher Selbstversorgung. In Tromsø Hotelunterkunft zentral in der Stadt. Chance auf Polarlichter gibt es immer, eine Garantie nie.

Kontaktiert uns, sobald genug Interessenten vorhanden buchen wir!



Tour 1 - Genusstour: Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!

Anforderungen: ● **WT 2** / ▲▲/▲▲▲▲ +LVS Kurs*1+FlugCO₂-Kompensation

Tour 2 - Alpin: Gemischte Truppe möglich, je nach Anmeldekonstellation

●/● **WT 2 - 3** / ▲▲/▲▲▲▲ +LVS Kurs*1+FlugCO₂-Kompensation

Anforderungen: min. 5 / max: 8 Personen

Teilnehmer: in Ausarbeitung EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten,
Orgapauschale: DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Kostenvoranschlag: 1.750 EUR

Vorbesprechung: Online oder Präsenz; Rundmail nach Anmeldung

Infos: bei **Katja Manger** & Klemens Baumann

LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen

Anmeldung: **Formloses Mail als Toureninteressent*in**

Anmeldung: **ORS Online-Reservierungs-System**

Ausrüstungsliste: SSW siehe in den Sektionsnachrichten; Eigenes LVS-Gerät nur mit Updatenachweis!

Detailausschreibung: Gerade in Arbeit, Anmeldung erst auf Reiseausschreibung möglich

Formloses Mail als Toureninteressent*in werden in der Geschäftsstelle ab sofort als Interessent gelistet – wir melden uns bei Euch mit der Detailausschreibung

Fr. 28.2. – Mo 3.3. FT

WARTELISTE**Schneeschuh-Bergsteigen** Einsteiger

Tourengebiet Schweiz Region Wallis Simplon

Seit 1831 empfangen die Chorherren vom 'Grossen Sankt Bernhard' auf dem Simplonpass in 2000 m Höhe Menschen zum Verschnaufen und Verweilen. Bis heute pflegen sie diese Gastfreundschaft am Nächsten im Geiste ihres Ordensgründers, dem Heiligen Bernhard von Menthon. Zimmer "plus" 3er-/4er- oder 6er-Zimmer, Toilette und Dusche im Zimmer, Handtücher vorhanden. Alle Zimmer und Schlafräume sind mit Kissen, Bettdecke und Bettwäsche ausgestattet. Es wird kein Schlafsack benötigt. 75.- CHF pro Person und Nacht, HP. Im Hospiz werden alle Mahlzeiten gemeinsam eingenommen. Kein à-la-carte. Lunchpakete können am Vortag bis 16:00 bestellt werden. <https://www.simplon-hospiz.com/> Im Wallis gibt es heiße Quellen, Badeanzug und Handtuch einpacken.

**Genusstour:****Entschleunigt auf Tour, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!**

Anforderungen:

● **WT 2 / ▲▲/▲▲▲** + **LVS Kurs*1**

Teilnehmer:

min. 4 / max. 6 Personen

Orgapauschale:

FT 50 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV Bus obligatorisch
DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Vorbesprechung:

Online, Rundmail nach Anmeldung

Infos:

bei Katja Manger; LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen

Anmeldung:

bis **15. Januar** unter **anmeldung@dav-main-spessart.de**
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular [Fremdsektionsperre 31.12.2024](#)

Ausrüstungsliste:

SSW siehe in den Sektionsnachrichten; Eigenes LVS-Gerät nur mit Update-Nachweis!

Fr. 28.2. – Mo 3.3. FT

1 Platz frei**Schneeschuh-Bergsteigen** Alpin

Tourengebiet Schweiz Region Wallis Simplon

Anforderungen:

● / ● **WT 2 - 3 / ▲▲▲** + **LVS Kurs*1**

Teilnehmer:

min. 4 / max. 6 Personen

Orgapauschale:

FT 50 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten, DAV Bus obligatorisch
DAV MSP inkl. Leihmaterial, wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Vorbesprechung:

Rundmail nach Anmeldung

Infos:

bei Klemens Baumann; LVS-Erfahrung bei Anmeldung nachweisen

Anmeldung:

bis **15. Januar** unter **anmeldung@dav-main-spessart.de**
schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular [Fremdsektionsperre 31.12.2024](#)

Ausrüstungsliste:

SSW siehe in den Sektionsnachrichten; Eigenes LVS-Gerät nur mit Update-Nachweis!

LVS Kurs*1 Wir legen großen Wert auf Einführung in die Lawinen-Verschütteten-Suche mit Einweisung in die LVS-Geräte, bei Anmeldung "keine Erfahrung LVS / Erfahrung mit Kursnachweis hochladen" angeben. Das Wochenende ist zu kurz um eine Einführung vorzunehmen, wer keine Erfahrung mit Kursnachweis bzw. Einführung mit LVS-Geräten hat, ist die Teilnahme am **LVS-Kurs** der Sektion Voraussetzung!



Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:

Gäste herzlich willkommen!

Do 18:00 Uhr Kurs 12 Einheiten

Lauf_end Gesund!

Nordic Walking - gesunde Bewegung für Körper und Erholung fürs Gemüt



Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung. Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. Nordic Walking ist schon lange kein Trendsport mehr. Und das ist auch gut so. Nordic Walking ist eine hervorragende Bewegungsform und eine Trainingsmethode für jene, die die feste Absicht haben, ihre Gesundheit und Ausdauer sowie ihr Wohlbefinden zu gestalten und positiv zu verändern. Nicht zuletzt fördert Nordic Walking ein intensives Naturerlebnis und bietet echte Erholung fürs Gemüt.



Anforderungen:

12 Kurseinheiten – keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer:

max. **15 Teilnehmer**, Frauen & Männer, Alter keine Angabe

Kurs:

99,00 EUR [1] abzgl. Zuschuss Krankenkasse



Kursbeginn:

Frühjahr Start Do 6.02. Herbstkurs Start 25.09. – 18:00 Uhr

Infos

Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern,

Anmeldung:

vhs-Programm MAR

Ausrüstung:

Turnschuhe & wetterfeste Kleidung, inkl. NW-Stöcke als Leihhausrüstung

Wetter:

Kurs findet bei jedem Wetter statt!

[1] Das Kurprofil des „Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung“ hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verliehen bekommen und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“, diese wird von der Kooperationsgemeinschaft^[1] gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V vergeben. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. **Präventionskurse, die mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind, werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.**

Di / Do 18:00 Uhr **Gäste herzlich willkommen!**

Lauf_end Gesund - Treff

Nordic Walking - LAUFTREFF



Parallel zu den NordicWalking Kursen hat sich ein NordicWalking-Treff gebildet. Für ALLE, die schon mal einen Nordic-Walking Kurs absolviert haben. Nordic-Walking Technik und eigene Stöcke sowie Kleidung der Witterung entsprechend und los geht's! Wir freuen uns auf Euch!



Anforderungen:

Do Treff* Basic

Nordic-Walking Kurs absolviert, NW-Stöcke

Entschleunigt trainieren, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!

Di Treff* Advanced

Nordic-Walking Basic + Erfahrung & Kondition



Orgapauschale:

Kostenfrei, *Mitgliedschaft im DAV erforderlich

Infos:

DAV Geschäftsstelle; Lauftreffbetreuer **Bodo Schwab**

Anmeldung:

ORS Online-Reservierungs-System NEU Jahresanmeldung möglich!

Wetter:

Findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt:

WhatsApp-Gruppe zur Bekanntgabe der Treffpunkte rund um MAR

Gesundheitsprogramm in Kooperation mit:



Gäste herzlich willkommen!

Do 19:30 Uhr Kurs 12 Einheiten

"Ohne Frauen 'läuft' nichts!"

Das Laufprogramm ist ein Gesundheits-programm. Es besteht aus zwölf Kurseinheiten á max. 90 Minuten, das sich hauptsächlich an Neueinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmerinnen möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Im Schutz der winterlichen Dunkelheit wagen wir unser ersten Laufübungen und beginnen ganz sanft mit 1 Minute, bis es dann hell wird können wir uns als Läuferinnen schon gut sehen lassen.



Es geht nicht darum die Schnellste zu sein, eine Traumfigur zu haben, es geht darum für sich selbst Bewegung in den Alltag zu integrieren, Verständnis für das Team und dabei mächtig viel Spaß zu haben! Findet in Kooperation mit der vhs Marktheidenfeld statt!

<https://www.vhs-marktheidenfeld.de/programm/gesundheit/kurs/Ohne-Frauen-laeuft-nichts/>



Anforderungen: 12 KursEinheiten – keine Vorkenntnisse notwendig
Teilnehmer: max. **15 Teilnehmer**, Frauen & Mädchen nach Abstimmung
Kurs: 99,00 EUR [1] abzgl. **Zuschuss Krankenkasse**



Kursbeginn: **Frühjahr Start Do 6.02. Herbstkurs Start 26.09. – 19:30 Uhr**

Infos: Info in der DAV Geschäftsstelle anfordern,

Anmeldung: vhs-Programm MAR

Ausrüstung: Turnschuhe & wetterfeste Kleidung

Wetter: Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt: WhatsApp-Gruppe zur Bekanntgabe der Treffpunkte rund um MAR



[3] Das Kurprofil des „**Laufend unterwegs**“ hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verliehen bekommen und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“, diese wird von der Kooperationsgemeinschaft^[1] gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V vergeben. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. **Präventionskurse, die mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind, werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.***



Do 19:30 Uhr Gäste herzlich willkommen!

"Ohne Frauen 'läuft' nichts"

LAUFTREFF Joggen

Laufend unterwegs - Damit das Ziel „Bewegung in den Alltag zu integrieren“ und „ein höheres Gesundheitsbewusstsein“ nicht aus den Augen verloren wird, bieten wir jeder Läuferin aus dem Laufkurs die Möglichkeit in Bewegung zu bleiben.



Anforderungen: **Do Treff*** Basic; Laufkurs absolviert, Frauen & Mädchen nach Abstimmung

Entschleunigt trainieren, Gruppen-Herzschlag bestimmt das Tempo!

Orgapauschale: Kostenfrei, *Mitgliedschaft im DAV MSP erforderlich

Infos: DAV Geschäftsstelle

Anmeldung: **ORS Online-Reservierungs-System** NEU Jahresanmeldung möglich!

Wetter: Findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt: WhatsApp-Gruppe zur Bekanntgabe der Treffpunkte rund um MAR



DAV
Main-Spessart

TEAM

Es gelten die Bedingungen der Veranstalter.

Egal ob Wandern / Laufen / Trailrunning / Nordic Walking - wir würden uns freuen, wenn Du an Veranstaltungen als Einzel-Teilnehmer für Deinen Verein startest. Bitte **ALPENVEREIN MAIN-SPESSART** als Team-Name verwenden!

„Alpenverein MSP Mir Sen Prima“ individuell oder **gemeinsam** laufen, Hauptsache Spaß & Fahr-gemeinschaft!



LAUFKALENDER AUSZUG

Veranstaltung mit DAV MSP

Nähere Infos im Online Reservierungs-System und in den Sektionsnachrichten

- 18.01.2024 Winterlauf Seligenstadt 5 km oder 10 km / Frauen und Männer
- 29.03.2024 Mammutmarsch Hamburg 30 / 60 km
- 17.05.2024 Frauenlauf Berlin

Sa. 18.01. Gäste herzlich willkommen!

Winterlaufserie Seligenstadt

5 km oder 10 km / Frauen und Männer

Unsere Mädels absolvieren ihren Abschlusslauf und wer sich beim Winterlauf anschließen möchte, ist herzlich willkommen! Fahrt mit dem DAV-Bus nach Seligenstadt.



- Anforderungen: www.tria-seligenstadt.de Es gelten die Bedingungen des Veranstalters
- Orgapauschale: Startgebühr 5 km 8 Euro / 10 km 10 Euro; DAV-Bus Fahrgemeinschaften
- Infos: DAV Geschäftsstelle
- Anmeldung: **bis 7. Januar in der Geschäftsstelle unter**
- Anmeldung: Sammelanmeldung via dav – bitte Geburtsdatum in Anmeldung angeben
anmeldung@dav-main-spessart.de schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular
- Wetter: Findet bei jedem Wetter statt!
- Treffpunkt: nach Anmeldung



Gäste herzlich willkommen!

Fr. 28.03. – So 30.03.

Mammutmarsch Hamburg

42 km oder 60 km Extremwandern



Freitag: Zug DB nach Hamburg und Erkundung der Stadt

Samstag: Der Mammutmarsch in Hamburg ist mit 42- oder 60-KM Extremwandern entlang der schönsten Hamburger Sehenswürdigkeiten gar nicht mal so little. Freut euch auf die Hansestadt

im Norden, wie sie am schönsten ist: Ein wenig rau, den Wind um die Nase und beeindruckende Aussichten auf Hafen und Elbe. Wir bekommen jetzt schon Gänsehaut, wenn wir daran denken, was euch alles erwartet! Ihr werdet überrascht sein, wie vielfältig und naturnah Hamburg ist. Im Ziel belohnen wir euch für alles mit einer Urkunde, einer Medaille und einem gewebten Finisher-Band. Ein kühles Finishergetränk (auch alkoholfrei) gibt es natürlich für euch! Ihr solltet euch und eure Leistung feiern.

Samstag: Frühstück und Ausklang, mit dem Zug zurück



Anforderungen: <https://mammutmarsch.de> Es gelten die Bedingungen des Veranstalters

Orgapauschale: 20 Euro + Startgebühr 64,90 Euro

zzgl. Selbstkosten für Übernachtung und DB-Gruppen-Ticket

Vorbesprechung: Rundmail - Termin wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Infos: Katja Manger & Bodo Schwab

Anmeldung: bis **29. Januar** in der Geschäftsstelle unter

anmeldung@dav-main-spessart.de schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Bei Anmeldung bitte angeben: STRECKE + Bahncard oder Deutschland Ticket vorhanden?



Gäste herzlich willkommen!

Fr. 16.05. – So. 18.05.

Frauenlauf Berlin

Anreise am Freitag, Abreise am Sonntag

Deutschlands größtem Charity-Frauenlauf am 17. Mai

2025. Dann heißt es wieder „Sei du selbst“. Ob beim

Laufen, Walken oder Nordic Walking - gemeinsam feiern

wir die Freude an der Bewegung und machen uns für Frauen mit Krebs stark. Ein Euro deines Teilnahmebeitrags geht an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. und kommt zu 100 Prozent krebserkrankten Frauen in finanzieller Not zugute. Drei Disziplinen – zwei Streckenlängen - eine Mission! Hochwertiges Berliner Frauenlauf T-Shirt

5 km: Laufen, Walking & Nordic Walking, mit und ohne Zeitmessung

10 km: Laufen, Walking & Nordic Walking, mit Zeitmessung

Rahmenprogramm mit z.B. Erkundung Berliner Unterwelten geplant, lasst Euch überraschen!



Anforderungen: <https://www.berliner-frauenlauf.de/> Es gelten die Bedingungen des Veranstalters

Orgapauschale: 20 Euro + Startgebühr xx,xx* Euro

*Startgebühren stehen noch nicht online

zzgl. Selbstkosten für Übernachtung und DB-Gruppen-Ticket

Vorbesprechung: Rundmail - Termin wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Infos: DAV Geschäftsstelle

Anmeldung **ORS Online-Reservierungs-System**



KLETTERHALLE



KLETTERHALLE
Weidenmühle 1, 97834 Birkenfeld

ÖFFNUNGSZEITEN

WINTER - OKTOBER bis APRIL

Montag 19:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag 18:00 – 21:30 Uhr

SOMMER - MAI, JUNI, JULI, SEPTEMBER

Dienstag **NEU**, Mittwoch, Freitag 18:00 – 21:30 Uhr

OSTERN, WEIHNACHTEN, SOMMERFERIEN

Siehe Homepage bzw. Aushang in der Kletterhalle

GRUPPEN, KINDERGEBURTSTAGE

Termine auf Anfrage 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 70 EUR DAV & Nichtmitglieder zzgl. Kosten für Betreuung

EINTRITTSPREISE

Tageskarte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		5,00 EUR	7,00 EUR	10,00 EUR
Ermäßigte*		4,50 EUR	6,50 EUR	9,00 EUR
Jugendliche	6 – 17 Jahre	4,00 EUR	6,00 EUR	8,00 EUR
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	2,00 EUR	3,00 EUR
Familie	1 EW + X bis 17 J.	5,00 EUR	8,00 EUR	11,50 EUR
Familie	2 EW + X bis 17 J.	10,00 EUR	15,00 EUR	21,50 EUR

10er-Karte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		45,00 EUR	63,00 EUR	90,00 EUR
Ermäßigte*		40,50 EUR	58,50 EUR	81,00 EUR
Jugendliche	6 – 17 Jahre	36,00 EUR	54,00 EUR	72,00 EUR
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	18,00 EUR	27,00 EUR

Jahreskarte		DAV MSP Mitglied	DAV Mitglied	Nichtmitglied
Erwachsene		95,00 EUR	133,00 EUR	-
Ermäßigte*		85,50 EUR	123,50 EUR	-
Jugendliche	6 – 17 Jahre	76,00 EUR	114,00 EUR	-
Kinder	0 – 5 Jahre	0,00 EUR	38,00 EUR	-
Familie	1 EW + X bis 17 J.	95,00 EUR	152,00 EUR	-
Familie	2 EW + X bis 17 J.	190,00 EUR	285,00 EUR	-

* mit Nachweis: Schüler, Auszubildende, Absolventen von BFD oder FSJ, Senioren (ab Vollendung des 70. Lebensjahrs), ALG-I und ALG-II Empfänger, Schwerbehinderte mit Ausweis, Studenten (bis Vollendung des 27. Lebensjahrs), Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte

Samstag ab 14:00 Uhr

Routenbau in der Kletterhalle

Schrauber und Helfer gesucht

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

Du hast dich schon immer gefragt wie die Routen in der Kletterhalle geschraubt werden und möchtest dich vielleicht selbst einmal daran versuchen eine Route zu bauen? Oder du hast Lust das Routenbau-Team als Helfer beim Reinigen der Griffe zu unterstützen? Dann komm gerne an den Umbau-Terminen vorbei - wir freuen uns über jede helfende Hand! Eine Einweisung in die Tätigkeiten erfolgt vor Ort.



Termin 1	Sa 18. Januar
Termin 2	Sa 15. Februar
Termin 3	Sa 27. September
Termin 4	Sa 25. Oktober
Termin 5	Sa 22. November

- Anforderungen:** Schrauber – Kletter- und Sicherungserfahrung
Helfer – Lust zu helfen um das Routenbau-Team zu unterstützen
- Infos:** Christian Weigand und bei unserem Kletterhallenteam
oder unter kletterhalle@dav-main-spessart.de
- Ausrüstung:** eigene Kletterausrüstung, Werkzeug wird gestellt



i DAV MSP Kletterhalle - Wir suchen dich!

→ Du hast Lust das Kletterhallenteam zu unterstützen?

Dann melde dich gerne per Mail an alpinzentrum@dav-main-spessart.de, spreche den Hallendienst in der Kletterhalle oder einen unserer Kletterbetreuer, Trainer usw. an.

Wir brauchen dich!
Ehrenamt im Alpenverein

Gäste herzlich willkommen!

Sicher Toprope-Klettern / Vorsteigen mit DAV-Kletterscheinen

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



Die DAV-Kletterscheine "Indoor Toprope" und "Indoor Vorstieg" motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern bzw. Kletterbetreuerinnen und Kletterbetreuern unserer Sektion abgenommen. Sie haben jedoch keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen. Die Kletterscheine beziehen sich nicht auf das Kletterkönnen, sondern vielmehr auf die Sicherungskompetenzen des Inhabers.



DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Ausrüstung
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Kennenlernen von Sicherungsgeräten
- Kommunikation beim Klettern
- Kontrolliertes Ablassen
- Klettern im Toprope
- Übungen



Termin 1	So 12. Januar	
Termin 2	So 23. Februar	
Termin 3	So 12. Oktober	
Termin 4	So 16. November	jeweils 08:30 – ca. 15:00 Uhr



DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Ausrüstung
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Vertiefen der Sicherungstechniken
- Korrektes Einhängen der Zwischensicherungen
- Kommunikation beim Klettern
- Sicherungsverhalten im Vorstieg
- Klettern im Vorstieg
- Übungen



Termin 1	So 16. März	
Termin 2	So 07. Dezember	jeweils 08:30 – ca. 15:00 Uhr



Anforderungen: keine Voraussetzungen für DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“
DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“ ist Voraussetzung für DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“



Teilnehmer: min. 4 Personen / max. 10 Personen, ab 16 Jahre



Orgapauschale: Kurs 50 EUR DAV MSP Mitglieder / 70 EUR DAV & Nichtmitglieder
Infos: in der Kletterhalle bei unserem Kletterhallenteam oder unter kletterhalle@dav-main-spessart.de

Erhalt des DAV-Kletterscheins nach zweimaligem Besuch der Kletterhalle bei freiem Eintritt zur Vertiefung des Erlernenen.

Anmeldung: unter kletterhalle@dav-main-spessart.de schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Anmeldung: ab Februar im **ORS Online-Reservierungs-System**

Ausrüstung: Sportbekleidung, Sportschuhe, Verpflegung

Gäste herzlich willkommen!

Sicher Outdoor-Klettern mit dem DAV-Kletterschein Fränkische Schweiz



Draußen ist anders! Jetzt geht das Klettern erst richtig los! In Sportklettergebieten selbstständig klettern oder bei unseren Outdoor-Kletterfahrten dabei sein, alles Nötige dazu lernst du in diesem Kurs. Nach dem Motto „**Von der Halle an den Fels**“ ist es das Ziel, Indoor-Kletterer hinsichtlich Ökologie und Sicherheit zu sensibilisieren und praktisch auszubilden. Die Lerninhalte sind auf bohrhakengesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt.



DAV-Kletterschein „Outdoor“

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sicher und umweltbewusst klettern
- Lebensraum Fels
- Klettern und Naturschutz
- Draußen klettern
- Partnercheck vor jedem Start
- Vorstieg sichern und klettern
- Umlenkung, fädeln und abbauen
- Abseilen



Termin

Sa 10. Mai – So 11. Mai

Anforderungen:

DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“ Können UIAA-Grad 4

Teilnehmer:

min. 4 Personen / max. 6 + x Personen, ab 16 Jahre
Weitere Personen je nach Trainerverfügbarkeit.

Orgapauschale:

Kurs 52 EUR DAV MSP Mitglieder / 72 EUR DAV & Nichtmitglieder
zzgl. Selbstkosten für Unterkunft oder Campingplatz,
Verpflegung und Fahrtkosten in Fahrgemeinschaft

Vorbesprechung:

Rundmail - Termin wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Infos:

Bernd Mergler

Anmeldung:

[ORS Online-Reservierungs-System](#)

Ausrüstungsliste:

K - fehlende Ausrüstung als Leihmaterial DAV MSP



DAV MSP Klettern

Trainer*innen / Kletterbetreuer*innen / Helfer*innen

Sa 25. Januar 13:00 Uhr

Train-The-Trainer Klettern

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

Fachlicher Austausch & Übungen

Anschließend gemütliches Beisammensein

Infos & Anmeldung bei Marcel Bröner

Gäste herzlich willkommen!

Freitag 16:30 – 18:00 Uhr

Klettern Inklusion

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



Inklusion

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, die das Klettern einmal gemeinsam ausprobieren möchten, sind an diesem Nachmittag herzlich willkommen! Dabei geht es hauptsächlich darum Spaß zu haben und neue Erfahrungen zu sammeln. Mit unserem gut ausgebildeten Team kannst du dich an der Kletterwand ausprobieren. Das benötigte Material wird von uns zur Verfügung gestellt.



Termin 1
Termin 2
Termin 3
Termin 4

Fr 17. Januar
Fr 02. Mai
Fr 26. September
Fr 28. November



Anforderungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Teilnehmer:

min. 2 Personen / max. 8 Personen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen, ab 14 Jahren



Orgapauschale:

15 EUR DAV MSP Mitglied / 20 EUR DAV & Nichtmitglieder

Infos:

Heike Nötscher



Anmeldung:

ab Februar im ORS Online-Reservierungs-System

Anmeldung:

bis **2 Wochen vor gewünschtem Termin** bei Heike Nötscher unter heike.noetscher@t-online.de

schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Art und Grad der Beeinträchtigung bitte angeben!

Ausrüstung:

Sportkleidung, Sportschuhe

Hinweis:

Ist eine zusätzliche Betreuung erforderlich, ist diese durch eine Begleitperson sicherzustellen. Der Zugang zur Kletterhalle und zu den sanitären Einrichtungen ist nicht barrierefrei.



Wir begrüßen in unserem DAV-Team

Heike Nötscher

Trainerin C Klettern für Menschen mit Behinderungen

Motivation:

Meine Freude am Klettern auch in einem inklusiven Rahmen an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung weitergeben.

Alter:

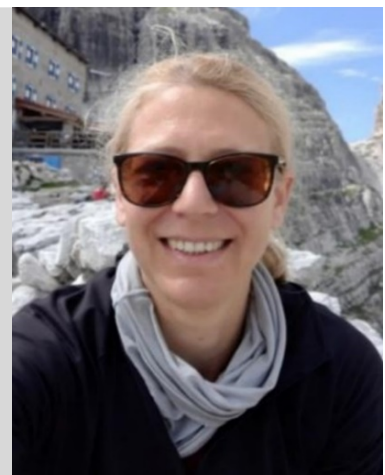
49 Jahre

Wohnort:

Zellingen

Hobbies:

Klettern, Wandern, Akkordeon



Freitag 16:30 – 18:00 Uhr

Mini-Monkeys-MSP Klettertraining für Kinder Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1



Wer beim Schnupperklettern für sich schon herausgefunden hat, dass KLETTERN ein interessanter Sport wäre, der ist bei den **Mini-Monkeys-MSP** genau richtig!

Doch nicht nur in der Höhe geht es rund, auch auf dem sicheren Boden gibt es einiges zu erkunden und zu lernen. Wie bediene ich ein Sicherungsgerät? Wie geht der Einbindeknoten? Wie bekommt man das Seil einhändig aus oder in einen Karabiner eingehängt? Und wie macht man nach dem Kletterspaß aus dem Seilhaufen eine ordentliche Seilpuppe?

Einmal monatlich an einem Freitag erklimmen wir zusammen die Wände der Birkenfelder Kletterhalle und haben Spaß bei verschiedenen Kletterspielen. An einem Termin werden wir gemeinsam auch die Sandsteinwände unseres Kletterpfeilers in Gräfendorf beklettern.



Wer kann mitmachen?

Du solltest **zwischen 8 und 12 Jahre** und **Mitglied im DAV MSP** sein, sowie die Möglichkeit haben, in die Kletterhalle nach Birkenfeld zu kommen.



Termine

**Fr 24. Januar, Fr 21. Februar, Fr 21. März, Fr 25. April,
Fr 16. Mai, Fr 27. Juni, Fr 25. Juli, Fr 19. September,
Fr 17. Oktober, Fr 14. November, Fr 12. Dezember**



Anforderungen:

Lust aufs Abhängen in der Wand

Teilnehmer:

max. 12 Kinder zwischen 8 und 12 Jahre



Orgapauschale:

35 EUR pro Jahr zzgl. Eintritt in die Kletterhalle
10er-Karte (36 EUR) gilt für 11 Eintritte Mini-Monkeys-MSP
oder Jahreskarte (76 EUR)



Infos:

Heike Nötscher / Veronika Wittstadt

Anmeldung:

bis **Mo 21. Januar** in der Geschäftsstelle
unter anmeldung@dav-main-spessart.de



DAV MSP Kletterhalle - Wir suchen dich!

→ Du hast Lust deine Kletterkarriere allein, als Paar oder Familie zu starten?

Dann melde dich gerne per Mail an alpinzentrum@dav-main-spessart.de, spreche den Hallendienst in der Kletterhalle oder einen unserer Kletterbetreuer, Trainer usw. an.



Gäste herzlich willkommen!

Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr

Familiennachmittag

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1

Eure Kinder haben das Klettern für sich entdeckt und ihr als Eltern habt bereits den Kurs DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“ besucht bzw. seid selbst begeisterte Kletterer, dann kommt gerne zu einem Familiennachmittag bei uns in der Kletterhalle vorbei. In familiärer Atmosphäre, in der jeder jeden

unterstützt, verbringen wir gemeinsam einen schönen sportlichen Sonntagnachmittag. Der gemütliche Teil darf jedoch auch nicht zu kurz kommen – gerne dürfen Kuchen, Muffins, Snacks mitgebracht werden.



Termin 1	So 19. Januar
Termin 2	So 16. Februar
Termin 3	So 23. März
Termin 4	So 26. Oktober
Termin 5	So 23. November
Termin 6	So 14. Dezember



Anforderungen:

DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“ für Eltern, motivierte Kinder
Selbstständiges Klettern – Kein Kurs oder Betreuung!



Kosten:

Kletterhalleneintritt

Infos:

Christian Heim und bei unserem Kletterhallenteam
oder unter kletterhalle@dav-main-spessart.de



Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich

Ausrüstung:

Sportbekleidung, Sportschuhe
nach Möglichkeit eigene Kletterausrüstung



Fehlende Kletterausrüstung kann von uns zur Verfügung gestellt werden.

Anmerkung: Familiennachmittage sollten bitte nicht als Kindergeburtstag genutzt werden!



DAV MSP Materialkammer

Michael Reuß

Materialkammerwart

Blütenweg 15
97816 Lohr / Wombach

materialkammer@dav-main-spessart.de

www.dav-main-spessart.de/service/materialkammer





Fr 09. – Di 13. Mai FT

Klettern im Elbsandsteingebirge

Das Elbsandsteingebirge ist ein einzigartiges Gebiet, das weltweit durch seine Schönheit berühmt ist. Hier wurden herausragende Meilensteine der Klettergeschichte geschrieben und noch heute ist es berühmt und berüchtigt für seine Kletterethik, die es Außenstehenden sehr schwer gestaltet in diese fantastische Welt einzutauchen.

Wer es wissen möchte, wie man Knotenschlingen legt, was ein Spatel ist und wie Eierschecke schmeckt, der ist hier genau richtig. Die Klettertouren werden geführt, so dass ihr im Nachstieg eure ersten Schritte machen könnt.




	Anforderungen: Teilnehmer:	DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“ / „Outdoor“ Können UIAA-Grad 5 min. 4 Personen / max. 6 + x Personen, ab 16 Jahre Weitere Personen je nach Trainerverfügbarkeit.
	Orgapauschale:	100 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten für Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten in Fahrgemeinschaften
	Vorbesprechung:	Rundmail - Termin wird nach Anmeldung bekannt gegeben
	Infos:	Marcel Brönner
	Anmeldung:	ORS Online-Reservierungs-System FT bitte in Anmeldung wählen
	Ausrüstungsliste:	K - fehlende Ausrüstung als Leihmaterial DAV MSP

Fr 09. – Di 13. Mai GT SES (Selbstständige Seilschaften)

Klettern im Elbsandsteingebirge

Teilnahme als selbstständige Seilschaften im gleichen Klettergebiet Tourenbeschreibung siehe oben.

	Anforderungen: Teilnehmer:	DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“ / „Outdoor“ Können UIAA-Grad 5 ab 18 Jahre, Minderjährige in Begleitung
	Orgapauschale:	30 EUR DAV MSP zzgl. Selbstkosten für Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten in Fahrgemeinschaften
	Vorbesprechung:	Rundmail - Termin wird nach Anmeldung bekannt gegeben
	Infos:	Marcel Brönner
	Anmeldung:	ORS Online-Reservierungs-System SES bitte in Anmeldung angeben!
	Ausrüstungsliste:	K - fehlende Ausrüstung als Leihmaterial DAV MSP <small>kostenpflichtig</small>



Sonntag, 23. März Kurs

MTB-Fahrtechnik für Einsteiger



Dieser Fahrtechnik-Kurs richtet sich an alle jungen und jung gebliebenen Mountainbiker & Mountain-bikerinnen, die ohne Druck Fahrtechnik von Grund auf und in aller Ruhe erlernen oder verbessern wollen - für mehr Fahrspaß und Sicherheit auf dem Trail...auch mit dem E-Bike. Wir werden alle Inhalte „on Tour“ naturverträglich in neutralem und stressfreiem Gelände erarbeiten und auf einer kleinen Tour sofort umsetzen. Im Vordergrund steht dabei nicht „Augen zu und durch“, sondern Sicherheit, das gemeinsame Erlebnis und der Spaß am Biken.

Wir befassen uns mit folgenden Techniken:

- Grundposition auf dem Bike
- Grundlegende Kurventechnik
- Effektives und naturverträgliches Bremsen
- Abfahrten meistern
- Grundlegende Kurventechnik
- Kleine Hindernisse überwinden



- Anforderungen: S0, kein besonderes fahrtechnisches Können nötig
ca.30 km / 300 Hm
- Teilnehmer: min.4 / max. 6 Personen
- Orgapauschale: 20 Euro
- Infos: **Uli Eichenseer**
- Anmeldung: **ORS Online-Reservierungs-System**
- Ausrüstung: Bei schlechter Witterung bitte rückfragen, ob der Kurs stattfindet.
Es besteht Helmpflicht! Trinkflasche und Riegel für unterwegs.
Empfohlen werden Flatpedals, sind aber kein muss, sowie Radhandschuhe, wenn möglich mit langen Fingern.
- Treffpunkt: 10:00 - ca. 16:00 Uhr - Festplatz Martinswiese Marktheidenfeld

Sonntag, 13. April FT

MTB – Spessartgeflüster

Im Spessart unterwegs

MTB – Feierabendrunde Gäste herzlich willkommen!

So 15.06. – Do 19.06. FT

Mit dem Rad von MSP zur Gaudi Zur Sommersonnenwende auf der Gaudi mit dem Rad

Sa 2.08. – Mi 6.08. FT

Stonemann Claciara Bronze

Entlang des größten Gletschers der Alpen - 127 km, 4700 Hm



Mini – Monkeys - MSP

Klettertraining für Kinder

➔ Details siehe **Klettern - JAHRESPROGRAMM**



Klettern für Familien

Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1


➔ Details siehe **Klettern - JAHRESPROGRAMM**


MONTAGS - Jugend-Kletter-Training

 **Spider-Treff-Kletterhalle** 

Wer im Schnupperklettern für sich schon herausgefunden hat, dass **KLETTERN** ein interessanter Sport wäre, der ist bei uns genau richtig!

Jeden **Montag von 18:00 - 19:30 Uhr** kann man bei uns in der Wand abhängen, bekommt Tipps und kann Tricks erlernen & Technik trainieren und verbessern.

 **Wer kann mitmachen?** Du solltest **älter als 12 Jahre** und Mitglied im DAV MSP sein, sowie regelmäßig die Möglichkeit haben, in die Kletterhalle nach Birkenfeld zu kommen.

 **Was kostet das?** Jahresbeitrag, siehe unten, und du brauchst eine Jahreskarte der Kletterhalle; Material kann gestellt werden; Spider-Neulinge müssen einen Einsteiger-Kletterkurs absolvieren.

 **Anmeldungen als Daueranmeldung für die Spider-Kids**

Infos bei Joachim Funsch. Bei Interesse bitte eine Mail schreiben, wir senden Euch die Anmeldeunterlagen zu; Teilnehmerzahl begrenzt; bei zu vielen Anmeldungen führen wir Warteliste, dann kann man nachrutschen, wenn ein Platz frei wird.



Anforderungen: regelmäßig Klettern in einer betreuten Kletter-Gruppe

Teilnehmer: min. 12 Jahre, max. 6 TN pro Kletterbetreuer

Orgapauschale: 45 EUR / TN pro Jahr plus Jahreskarte Kletterhallen-Eintritt



Infos:

Anmeldung: unter anmeldung@dav-main-spessart.de schriftlich mit DAV MSP Anmeldeformular

Anmeldung: **ORS Online-Reservierungs-System**

Ausrüstungsliste: K – fehlende Ausrüstung als Leihmaterial DAV MSP





DAV MSP - NACHRICHTEN AUS DER SEKTION



BITTE DEUTLICH IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN !

Bitte in Tourenausschreibung prüfen wem Anmeldung zu senden ist!

Tour: _____ **Termin:** _____

Teilnehmer 1 _____ **Alter:** _____

Mitglieds-Nr.: **226*/**

*Bei Mitgliedschaft in einer anderen DAV-Sektion bitte Sektions-Nr. anpassen!

Teilnehmer 2 _____ **Alter:** _____

Mitglieds-Nr.: **226*/**

Kind / Teilnehmer 3 _____ **Alter:** _____

Mitglieds-Nr.: **226*/**

Kind / Teilnehmer 4 _____ **Alter:** _____

Mitglieds-Nr.: **226*/**

Kind / Teilnehmer 5 _____ **Alter:** _____

Mitglieds-Nr.: **226*/**

Straße, PLZ, Ort: _____

Telefon - Home*: _____

*JDAV Telefon Eltern Diese Angabe gilt ebenfalls als Notfall-Telefon, bei Abweichungen bitte ergänzende **Notfall-Nr.** angeben!

Telefon - Tour*: _____

Mobil-Nr.

E-Mail*: _____

*JDAV Mail Eltern + JDAV

Info an Organisation: _____

Raum für zusätzliche Informationen an die Tourenorganisation, die in der **Tourenausschreibung abgefragt** werden!

Fahrgemeinschaften: Ich kann ab MSP in meinem PKW zusätzlich zu den oben angemeldeten Personen weitere Personen, inkl. Gepäck, mitnehmen: **JA** **NEIN**

Info Vegetarier: **Ich bin Vegetarier*** **JA** **NEIN**
Angabe wird zunehmend wichtiger für die Vorbestellung von Halbpensionen auf Hütten, Angabe nur wichtig bei Touren mit Übernachtung und Verpflegung; es besteht kein Anspruch auf die unbedingte Erfüllung dieses Anspruches!

Pflichtangabe Hinweise: **Zusätzliche Hinweise wurden beigelegt:** **JA** **NEIN**
z.B. Angaben zur Einnahme von Medikamenten,
z.B. Informationen von Eltern bei Kindertouren, udgl.

Pflichtangabe Organisation: **Ich/wir habe/n die Schwierigkeitsbewertung verstanden** **JA** **NEIN**
und fühle/n mich/uns den Anforderungen gewachsen;
Die Teilnahmebedingungen haben wir gelesen und akzeptiert:

Die im Programm abgedruckten Anmelde-/Teilnahme-/ Stornobedingungen werden anerkannt. Hiermit verzichte(n) ich/wir auf die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen jeglicher Art wegen leichter Fahrlässigkeit gegen die Veranstaltungsleiter, soweit nicht durch bestehende Haftpflichtversicherungen der Schaden abgedeckt ist.
DSGV: Mit der Weitergabe persönlicher Daten im Rahmen der Touren-/Kursorganisationen z.B. zur Abstimmung von Fahrgemeinschaften udgl. innerhalb der Gruppe bin ich einverstanden. Fotos können für Berichte und die DAV MSP Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden. Anderweitige Einschränkungen zur Verwendung im Sinne des Daten- und Persönlichkeitsschutzes sind bei Anmeldung anzugeben bzw. mit schriftlichem Hinweis an die Organisation zu widersprechen!

Datum; Unterschrift _____