

# Ski-Bergsteigen

## Sa. 06.01. Ski-L Saisonstart

Je nach Schnee- und Lawinenlage leichte Skitour auch für Anfänger. Mit LVS-Training und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten.  
**Teilnehmer:** max. 7 Personen  
**Gehzeit:** 2-3 Std., 600 HM  
**Tourenführer:** Johann Rausch

## Sa.-So. 03.-04.02. Ski-WS Skitouren vom Berghaus Malbun Buchserberg, Ostschweiz

Genusstouren über weitläufige Hänge der Alvir-kette, ein Gelände mit vielen Abfahrtsvarianten  
**Ausgangspunkt:** Berghaus Malbun Buchserberg  
**Geplante Gipfel:** Rosswies (2334 m), Gross Fulfirst (2383 m), Glannachopf (2229 m)  
**Teilnehmer:** max. 7 Personen  
**Gehzeit:** 3,5-4 Std., 1100 HM  
**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Sa.-So. 17.-18.02. Ski/SB-WS Winterbiwak für Skibergsteiger und Schneesuhbergsteiger

Als Not-Biwak können Schneehöhlen Leben retten und als geplantes Biwak, wird es ein besonderes Highlight sein  
**Ausgangspunkt:** wird je nach Schnee- und Lawinenlage festgelegt  
**Teilnehmer:** max. 7 Personen  
**Gehzeit:** 3-4 Std., 600-800 HM  
**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Sa.-Mi. 02.-06.03. Ski-WS+ Skitouren im Gsiesertal

Das Gsiesertal ist eines der schönsten und abwechslungsreichsten Tourengebiete Südtirols. Insbesondere von St. Magdalena aus, von Bergen umgeben, kann man, inmitten einer wunderschönen Landschaft, herrliche Touren unter-

nehmen. Auf den Gipfeln angekommen, reicht der beeindruckende Ausblick bis zu den Dolomiten.

**Ausgangspunkt:** St. Magdalena im Gsiesertal  
**Geplante Gipfel:** Rotlahner (2735 m), Hohen Mann (2588 m), Hochkreuzspitze (2739 m), Regelspitze (2706 m)  
**Teilnehmer:** max. 7 Personen  
**Gehzeit:** 3-5 Std., 1300 HM  
**Tourenführer:** Johann Rausch

## Sa.-Di. 16.-19.03. Ski-WS+ Skihochtouren rund um die Coaz-Hütte (2610 m)

Eine grandiose Skitourenwelt öffnet sich vor unseren Augen, die Chamanna Coaz ist Ausgangspunkt für viele schöne Frühjahrs-Skihochtouren. Dank der mehrheitlich nord-exponierten Hänge bieten die Berge rund um die Chamanna Coaz ein wahres Eldorado für Pulverschnee-Fans – sowohl für Genuss-Skifahrer wie auch für ambitionierte Tourengerer  
**Gipfel:** La Muongia (3415 m), La Sella (3584 m), Ils Dschimels (3501 m), Piz Glüschaint (3594 m)  
**Ausgangspunkt:** von Surlej mit der Bahn zur Bergstation Corvatsch, Skitour zur Chamanna Coaz  
**Teilnehmer:** max. 7 Personen  
**Gehzeit:** 4 Std., 1000 HM  
**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Do.-Mo. 28.03.-01.04. Ski-WS Festtagstouren im Skihochtourenparadies Fornokessel - Brancahütte

Herrliche Skitouren, die vor feinstem Panorama hoch hinaufführen. Von der Branca Hütte aus, unserem komfortablen Stützpunkt (Italo-Flair), werden wir drei abwechslungsreiche Tagestouren im grandiosen Gletschergebiet – mit herrlichen Aufstiegen und rassigen Abfahrten – genießen.

# Ski-Bergsteigen

Geplante Gipfel: Monte Pasquale (3553 m), Punto S. Matteo (3678 m), Palon de la Mare (3708 m), Pizzo Tresero (3594 m)

**Ausgangspunkt:** Branca Hütte  
**Teilnehmer:** max. 6 Personen  
**Gehzeit:** 4 Std., 1250 HM  
**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Sa.-Mi. 27.04.-01.05. Ski-WS+ Skitouren im Berner Oberland von Hütte zu Hütte

Am Konkordiaplatz mit seiner Eismächtigkeit von 900 m vereinen sich gleich vier große Gletscherströme. Aus Großem Aletschfirn, Grüneggfirn, Ewigschneefeld und Jungfraufirn ergibt sich ein traumhaftes Naturwunder, das zum Skibergsteigen geradezu herausfordert. Erlebe eine gut abgestimmte Mischung aus verschie-

denen Skitouren inmitten des UNESCO-Weltnaturerbes Aletschgletscher, umgeben vom Berner Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau. Allein die Auffahrt mit der Jungfraubahn ist bereits ein Erlebnis. Wo sonst hat man die Möglichkeit derart atemberaubende Aussichten und große Weiten zu erleben. Besonders durch die langen Anstiege im Berner Oberland zählen die Touren doppelt!

**Geplante Gipfel:** Grossfiescherhorn (4049 m), Hinterfiescherhorn (4025 m), Grüneggorn (3836 m), Wynsollen (3586 m), Louwihorn (3777 m)  
**Ausgangspunkt:** Grindelwald, Jungfraujoch  
**Teilnehmer:** max. 4 Personen  
**Gehzeit:** 7 Std., 1100 HM  
**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Skitourenskala

|    |   |                    |
|----|---|--------------------|
| L  | = | leicht             |
| WS | = | wenig schwierig    |
| ZS | = | ziemlich schwierig |
| S  | = | schwierig          |
| SS | = | sehr schwierig     |

Genauere Beschreibung zu Gelände, Gefahren, Anforderungen finden Sie im Internet unter [www.dav-guenzburg.de](http://www.dav-guenzburg.de)



Aufstieg zum Strahlhorn  
Foto: Hans-Jürgen Abmayr

## Ski-Bergsteigen Vorschau 2025

**Sa. 11.01.2025**

**Ski-L**

### Saisonstart

Je nach Schnee- und Lawinenlage leichte Skitour auch für Anfänger. Mit LVS-Training und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten.

Teilnehmer: max. 7 Personen

Gehzeit: 4 Std., 600 HM

Tourenleiter: Johann Rausch

**Sa.-So. 08.-09.02.2025**

**Ski-WS+**

### Skitouren Gargellen

Das höchstgelegene Bergdorf im Montafon, Gargellen, ist ein idealer Ausgangspunkt zum Skitourengehen (in die Schweiz und retour). Das Gebiet gilt Dank seiner Schneesicherheit als Eldorado für Skitouren.

Geplante Gipfel: Paschianiköpfe (2427 m) Vergaldener Schneeberg (2581 m), Schlappiner Spitz (2442 m) Skitour kleine Madrisa Runde (2614 m)

**Ausgangspunkt:** Gargellen

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 5 Std., 1250 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

**Sa.-So. 22.-23.02.2025**

**Ski/SB-WS**

### Winterbiwak für Skibergsteiger und Schneeschuhbergsteiger

Als Not-Biwak können Schneehöhlen Leben retten und als geplantes Biwak, wird es ein besonderes Highlight sein.

**Ausgangspunkt:** wird je nach Schnee- und Lawinenlage festgelegt.

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 3-4 Std., 600-800 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

**Sa.-Mi. 08.-12.03.2025**

**Ski-WS+**

### Skitouren Matschertal

Neben einem vielfältigen Skitourenangebot an Sonnen- und Schattenhängen begeistert auch das komfortable Almhotel Glieshof. Wer auf den Skitouren noch nicht genug geschwitzt hat, kann dies am Nachmittag in der Sauna nachholen. Supertourentage für alle, die Touren bis zu 1400 Höhenmetern mit tollen Abfahrten und eine bequeme Unterkunft zu schätzen wissen. Erlebnis pur im wunderschönen, tiefverschneiten Matschertal im Vinschgau

**Geplante Gipfel:** Upiakopf (3175 m), Pleresspitze (3188 m), Vordere Portlesspitze (3068 m), Litzner (3206 m)

**Ausgangspunkt:** Almhotel Glieshof

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 1450 HM

**Tourenführer:** Johann Rausch



Aufstieg zum Rimpfischhorn  
Foto: Udo Berger



**So. 07.01.**

**SB-WT1**

### Schnuppertour Schneeschuhbergsteigen

Leichte Schneeschuhtour zum Schnupperrn oder für den Start in die neue Saison. Das Tourenziel wird je nach Wetter- und Lawinengefahr festgelegt. Der Einkehrschwung darf natürlich nicht fehlen.

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** ca. 3 – 4 Std., ca. 500 – 700 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**So. 28.01.**

**SB-WT2**

### Alatsee und Ruine Falkenstein

Von Füßen geht's zum Alatsee und weiter zur Burgruine Falkenstein

Rückfahrt mit Öffentlichen Verkehrsmitteln oder wir verstellen zwei Pkws

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 800 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**Sa. 10.02.**

**SB-WT2**

### Schneeschuhwanderung im Allgäu

**Abfahrt:** Günzburg-Deffingen Pendlerparkplatz, 7.00 Uhr

**Mitnahme:** LVS, Rucksackverpflegung

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Gehzeit:** 16 km, 800 HM

**Tourenleiter:** Stefan Hoss

**So. 18.02.**

**SB-WT2**

### Schönkahler (1688 m)

Gemütliche „Buckeltour“ zum Grenzberg

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 4 Std., 600 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**Sa.-So. 17.-18.02.**

**SB-WT3**

### Winterbiwak für Ski- und Schneeschuhbergsteiger

Als Notbiwak können Schneehöhlen Leben retten und als geplantes Biwak wird es ein besonderes Highlight sein.

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 3 – 4 Std., 600 – 800 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

**Mi.-So. 13.-17.03.**

**SB-WT5**

### Touren Rund um die Sesvenna Hütte (2262 m)

Die Sesvenna Hütte liegt in Südtirol im Vinschgau

Geplante Touren könnten sein: Piz Sesvenna, Rasass Rundtour ...

Schöne Touren, gutes Essen und Wein in guter Gesellschaft, was will man mehr ...

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 4 – 6 Std., ca. 650 – 1100 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

## Schneeschuh-Bergsteigen Vorschau 2025

**So. 05.01.**

**SB-WT1**

### Schnuppertour Schneeschuhbergsteigen

Leichte Schneeschuhtour zum Schnupperrn oder für den Start in die neue Saison. Das Tourenziel wird je nach Wetter- und Lawinengefahr festgelegt. Der Einkehrschwung darf natürlich nicht fehlen.

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** ca. 3 – 4 Std., ca. 500 – 700 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**So. 02.02.**

**SB-WT2-4**

### Schneeschuhtour

Ziel wird rechtzeitig bekannt gegeben

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** ca. 3 – 4 Std., ca. 500 – 700 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**Sa.-So. 22.-23.02. SB-WT3**  
**Winterbiwak für Ski- und Schneeschuhbergsteiger**

Als Notbiwak können Schneehöhlen Leben retten und als geplantes Biwak wird es ein besonderes Highlight sein.

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 3 – 4 Std., 600 – 800 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

**So. 23.02. SB-WT2-4**  
**Schneeschuhtour**

Ziel wird rechtzeitig bekannt gegeben

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** ca. 3 – 4 Std., ca. 500 – 700 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

**Mi.-So. 12.-16.03. SB-WT5**  
**Touren Rund um die Potsdamer Hütte (2020 m)**

Die Potsdamer Hütte liegt in den Stubaier Alpen und bietet hervorragende Schneeschuhtouren  
 Geplante Touren könnten sein: Schellenberg Runde, Roter Kegel ...

**Teilnehmer:** 7 Personen

**Gehzeit:** 6 – 8 Std., 800-1200 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

Genauere Beschreibung zu Gelände, Gefahren und Anforderungen im Internet unter [www.dav-guenzburg.de](http://www.dav-guenzburg.de)

## Schwierigkeitsbewertung Schneeschuhbergsteigen

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| WT1 | = | leicht              |
| WT2 | = | Wanderung           |
| WT3 | = | anspruchsvoll       |
| WT4 | = | Bergtour            |
| WT5 | = | alpin               |
| WT6 | = | alpin anspruchsvoll |



Fotos: Martina Hauer



**Sa.-Di. 13-16.07. HT/K-ZS-/V-**  
**Gratklassiker in den Zillertaler Alpen**

Das Zillertal ist bekannt durch seine Granitgrate. Wir werden die leichteren davon vom Schmirntal aus angehen. Vom Plasietsklettern an der Lärmstange bis zum alpinen Erlebnis am Fuchsstein-Hüttengrat ist alles dabei

**Geplant:** Lärmstange (Nordostgrat), Olperer (Überschneidung), Fuchsstein Hüttengrat

**Teilnehmer:** max. 4 Teilnehmer

**Gehzeit:** 8-10 Std., 1200 HM

**Tourenleiter:** Philipp Merk

**Fr.-So. 19.-21.07. HT-WS+**  
**König Ortler (3905 m)**

Wir besteigen den höchsten Berg der Ostalpen über den anspruchsvollen „Normalweg“ von der Payerhütte (3023 m) über den Tabarettagrat und die vergletscherte Nordseite. Im Fels sind Schwierigkeiten bis zweiten Grades zu bewältigen. Insgesamt eine der besten Hochtouren in Südtirol, bei der nach dem 5-stündigen Aufstieg ein grandioser Ausblick in die Gletscherwelt wartet.

**Ausgangspunkt:** Payerhütte

**Teilnehmer:** max. 4 Personen

**Gehzeit:** 5 Std., 940 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

**Do.-So. 15.-18.08. HT-WS+**  
**Hochtour zu den Walliser Zwillingen Castor und Pollux, Breithorn**

Castor und Pollux sind zwei leicht erreichbare 4000er inmitten des überwältigenden Monte-Rosa-Massivs. Wie das mythische Zwillingsspaar der Antike stehen sie Seite an Seite inmitten der einzigartigen Gletscherwelt. An zwei Tagen steigen wir den unzertrennlichen Brüdern auf ihr Haupt und blicken ehrfürchtig in die Ferne. Ein Klassiker in den Walliser Alpen! Die Tour lässt sich perfekt kombinieren mit dem Breithorn.

**Geplante Gipfel:** Castor (4225 m), Pollux (4092 m), Breithorn (4156 m)

**Ausgangspunkt:** Zermatt

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

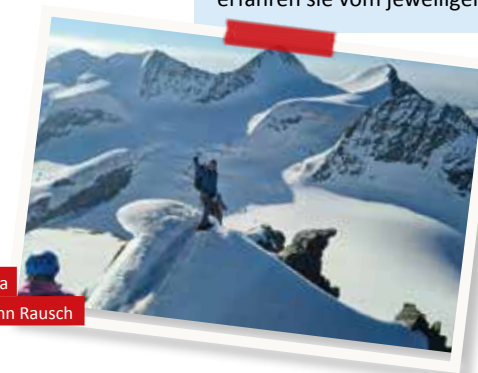
**Gehzeit:** 6 Std., 1100 HM

**Tourenleiter:** Johann Rausch

## Schwierigkeitsskala Hochtouren

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| L   | = | leicht               |
| WS  | = | wenig schwierig      |
| WS+ | = | wenig schwierig plus |
| ZS  | = | ziemlich schwierig   |
| S   | = | Schwierig            |

Details zur Tour und Anforderung erfahren sie vom jeweiligen TL



Pitz Bernina  
 Foto: Johann Rausch



## Klettern

**Sa. 09.03.** K/V

### Klettern auf der Südseite

Wir starten gemütlich in die Fels-Saison für alle winterharten Kletterer. Klettergarten oder leichte MSL-Tour wird je nach Wetter festgelegt

**Vorraussetzung:** sicheres Klettern und Sichern am Fels im Vorstieg V

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Tourenleiter:** Philipp Merk

**Fr.-So. 26.-28.04.** K/IV

### Sportklettern im Ötztal

Ein Sportklettern-Wochenende im Ötztal

Tolle Granit Klettergärten in Top Lage

Wir werden gemütlich auf einem Campingplatz unser Zelt aufschlagen

**Vorraussetzung:** sicheres Vorsteigen in MSL im Grad IV, Sicherungstechnik in MSL

**Teilnehmer:** max. 4 Personen

**Tourenleiter:** Philipp Merk

**Sa. 08.06.** K/IV+

### Geiselstein Südverschneidung

Mehrseillängen-Klettern im Allgäu, genaue Tour wird je nach Wetter und Teilnehmer festgelegt.

Ab drei Teilnehmern werden wir zwei Seilschaften bilden.

**Vorraussetzung:** sicheres Vorsteigen in MSL im Grad IV+, Sicherungstechnik in MSL

**Teilnehmer:** max. 4 Personen

**Tourenleiter:** Philipp Merk

**Sa.-Di. 13-16.07.** HT/K-ZS-/V-

### Gratklassiker in den Zillertaler Alpen

Das Zillertal ist bekannt durch seine Granitgrate. Wir werden die leichteren davon vom Schmirntal aus angehen. Vom Plaisirklettern an der Lärmstange bis zum alpinen Erlebnis am Fuchsstein-Hüttengrat ist alles dabei

**Geplant:** Lärmstange (Nordostgrat), Olperer (Überschneidung), Fuchsstein Hüttengrat

**Teilnehmer:** max. 4 Teilnehmer

**Gezeit:** 8-10 Std., 1200 HM

**Tourenleiter:** Philipp Merk

### MEHRTAGES-AUSFLUG KLETTERN

Wir besuchen bekannte Klettergebiete, wie zum Beispiel das Ötz- oder Zillertal, Gardasee, Fränkische, rund um Imst oder Reutte,

zwischen 2 und 4 Tage. Dabei vertiefen wir gemeinsam unser Können am besten Fels in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Spaß, Übung und Genuss stehen im Vordergrund.

**Termin 1:** April/Mai 2024 (nach Absprache)

**Termin 2:** Sommerferien 2024

(nach Absprache)

**Termin 3:** September/Oktober 2024

(nach Absprache)

Voraussetzung: Sicherer Vorstieg und sicheres Sichern mit einem Halbautomaten (Empfehlung des DAV), Grigri oder ähnlichem, Tuber etc. sind nicht erlaubt!

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Tourenleiter:** Harry Franke

### Schwierigkeitsskala Klettern

UIAA I = Klettern im 1. Grad

UIAA II = Klettern im 2. Grad

UIAA III = Klettern im 3. Grad

UIAA IV = Klettern im 4. Grad

UIAA V = Klettern im 5. Grad

Details zur Tour und Anforderung

erfahren sie vom jeweiligen TL

## Klettersteig

**Do.-Mo. 26.-30.09.** KS C-D

### Verlängertes Klettersteigwochenende

Von unserem gemütlichen Stützpunkt unternehmen wir täglich Klettersteige in den Ziventer Alpen.

Die Steige sind mittel bis anspruchsvoll und für Klettersteig-Fans mit Klettersteigerfahrung.

Die einmalige Gebirgslandschaft, die gut abgesicherten Steige und besonders die herzliche Gastfreundschaft runden unsere Klettersteigwoche ab.

**Teilnehmer:** max. 6 Personen

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,00

**Weitere Gebühren:** zzgl. Leihmaterial nach Bedarf

**Tourenleiter:** Wolfgang Schugg

### Schwierigkeitsskala Klettersteige

KS 1 (A) = wenig schwierig  
 KS 2 (B) = mäßig schwierig  
 KS 3 (C) = schwierig  
 KS 4 (D) = sehr schwierig  
 KS 5 (E) = extrem schwierig

Details zur Tour und Anforderung erfahren sie vom jeweiligen TL



ZUR POST  
MEIN EISENBAHNHOTEL

## FESTE FEIERN!

### mit und in der „Post“ Catering vom Profi



ZUR POST  
MEIN EISENBAHNHOTEL

## Egal ob bei uns oder bei Ihnen zuhause

Wann immer Anlass zu einem Fest ist, wir helfen gerne

Wir bieten unser Equipment und unsere Ideen für ein rundum gelungenes Fest






Wir freuen uns auf Sie | Familie Greb und Braun

Hotel zur Post Leipheim | Telefon 08221/2770 | [www.hotel-post-leipheim.de](http://www.hotel-post-leipheim.de)

## Bergtouren

So. 02.06.

BT

### Litnisschrofen

Bergtour auf einen kleinen Felsgipfel im Tannheimer Tal mit einfacher Kletterei (I), Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 1000 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

So. 30.06.

BT

### Portlahorn und Sünser Spitze

Wanderung im Bregenzer Wald zum Portlahorn bei Damüls. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 6-7 Std., 750 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

Sa.-So. 13.- 14.07.

BT

### Baden am Berg

Wochenendtour mit Übernachtungen auf der Kaltenberghütte zwischen Arlberg und Verwall – mit Badesee direkt hinter der Hütte! Anmeldung ab Mai möglich. Anzahlung erforderlich.

**Teilnehmer:** max. 7 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 800/1200 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

So 13.10.

BT

### NAHtour – Auf den Hohenneuffen

Herbstliche Tour zwischen Neuffen und Beuren am Fuße der Schwäbischen Alb. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Gehzeit:** 5 Std., 500 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer



**Stefan Hoss Spedition e.K.**  
Hauptstrasse 2a  
89356 Haldenwang

Tel.: 08222/9617750  
info@stefan-hoss.de  
www.stefan-hoss.de

## Wanderungen

Sa. 06.01.

W

### Heilig-Drei-König Wanderung - Winterwanderung

**Ziel:** je nach Schneelage

**Teilnehmer:** fast unbegrenzt

**Gehzeit:** 4 – 5 Std.

**Tourenleiter:** Martina Hauer

So. 17.03.

W

### NAHtour – Ehingen

Lange Wanderung ab Ehingen ins Biosphärengebiet Schwäbische Alb. 20 km Rundtour mit Bahnreise. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 350 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

Sa. 23.03.

W

### Frühjahrswanderung auf der Alb

Tagestour mit Rucksackverpflegung  
Abfahrt: Günzburg-Deffingen Pendlerparkplatz, 8 Uhr

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Strecke:** ca. 25 km, 400 HM

**Tourenleiter:** Stefan Hoss

So. 14.04.

W

### NAHtour – Wasserberggrunde

Wanderung bei Unterböhringen auf der Alb über typische Alblandschaften und durch das NSG Wasserberg-Haarberg mit Einkehr im Wasserberghaus. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Gehzeit:** 6 Std., 750 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

So. 05.05.

W

### NAHtour – Schlaufe 11 im Naturpark Altmühltal

Rundwanderung mit ca. 18 km im Naturpark Altmühltal und Ur-Donautal mit anschließender Einkehr. Anmeldungen ab vier Wochen vor der Tour möglich.

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Gehzeit:** 5 Std., 700 HM

**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

Do.-Sa. 09.-12.05.

W

### Zelt-Trekking durch die Pfalz

Wandern nach der ursprünglichsten Art: mit Rucksack und Zelt werden wir auf Trekking Plätzen abseits von Hütten und Dörfern übernachten. Das Naturerlebnis Pfalz kann mit allen Sinnen optimal genossen werden. Wir werden unser Essen gemeinsam auf dem Lagerfeuer oder Camping-Kocher zubereiten

**Teilnehmer:** max. 7 Personen (3 Zelte)

**Gehzeit:** 6-8 Std., 15 km, 400 HM

**Tourenleiter:** Philipp Merk

So. 12.05.

W

### Eingetour

Am Muttertag sind auch Männer erlaubt

Je nach Wetter und Schneeverhältnissen wird das Ziel noch bekannt gegeben. Nach der Tour wird auf alle Mütter angestoßen.

**Teilnehmer:** fast unbegrenzt

**Gehzeit:** 3 – 4 Std., 500 – 800 HM

**Tourenleiter:** Martina Hauer

Do. 24.10.

W

### Herbsttour auf der Alb

Tagestour mit Rucksackverpflegung  
Abfahrt: Günzburg-Deffingen Pendlerparkplatz, 8 Uhr

**Teilnehmer:** max. 12 Personen

**Strecke:** ca. 25 km, 400 HM

**Tourenleiter:** Stefan Hoss

# Wanderungen

**So. 27.10.** W  
**Saisonabschluss**  
Das Ziel wird nach den jahrzeitlichen Verhältnissen ausgewählt.  
**Teilnehmer:** fast unbegrenzt  
**Gehzeit:** 4 – 5 Std., 500 – 800 HM  
**Tourenleiter:** Martina Hauer

**April, Mai oder Oktober** W  
**Grünten – der Wächter des Allgäu**  
**Teilnehmer:** 7 Personen  
**Gehzeit:** 5 Std., 700 HM (8 km)  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

**Mai, Juni oder Oktober** W  
**Stuiben**  
**Teilnehmer:** 7 Personen  
**Gehzeit:** 7 Std., 900 HM (14 km)  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

**Mai, Juni oder Oktober** W  
**Immenstädter Horn**  
**Teilnehmer:** 7 Personen  
**Gehzeit:** 7 Std., 900 HM (12 km)  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

**Mai, Juni oder Oktober** W  
**Neresheim Härtsfeldsee – Katzenstein – Besuch des Wiesentgeheges**  
**Teilnehmer:** fast unbegrenzt  
**Gehzeit:** 6 – 8 Std., 300 HM (18 km)  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

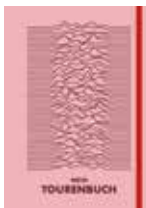
**Mai, Juni oder Oktober** W  
**Tannheimer Tal – Schneetalalm Nesselwängle**  
**Teilnehmer:** 7 Personen  
**Gehzeit:** 5 Std., 750 HM (12 km)  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

**Sarntaler Runde** W  
**In 7 Tagen von Bozen nach Bozen**  
Der Termin und detaillierte Infos zur Tour werden bei Anmeldung von mir bekannt gegeben  
**Teilnehmer:** 7 Personen  
**Gehzeit (gesamt):** 40 Std., 5500 HM, 114 km  
**Tourenleiter:** Jörg Seyfarth

## Wanderungen Vorschau Termin 2025

**Mo. 06.01.** W  
**Heilig-Drei-König Wanderung - Winterwanderung**  
**Ziel:** je nach Schneelage  
**Teilnehmer:** fast unbegrenzt  
**Gehzeit:** 4 – 5 Std.  
**Tourenleiter:** Martina Hauer

## Buchtipps



### Mein Tourenbuch – für unvergessliche Outdoor-Erlebnisse!

Wander- und Gipfelbuch zum Ausfüllen und Gestalten – für alle Outdoor-Sportarten wie Wandern, Bergsteigen, Klettern, Ski- und Radtouren. Mit Platz für 75 Touren auf 160 Seiten.

Rother Verlag, ISBN: 978-3-7633-8078-7  
VK 14,90 Euro

# Seniorenwanderungen

**Do. 11.01.**  
**Eselsburger Tal – Herbrechtingen**  
Halbtageswanderung  
**Start:** Bahnhof Herbrechtingen, 12 Uhr  
**Gehzeit:** 3 Std., 10,3 km, 189 HM  
**Tourenleiter:** Richard Müller

**Do. 08.02.**  
**Paradies Heudorf – Glött**  
Halbtageswanderung  
**Start:** Glött, 12 Uhr  
**Gehzeit:** 3 Std., 8 km, 200 HM  
**Tourenleiter:** Georg Übele

**Do. 14.03.**  
**Oberelchingen**  
Von den Donauauen zur Klosterkirche  
Halbtageswanderung  
**Start:** Fischereivereinsheim Elchingen, 12 Uhr  
Streckenl. 13,7 km, 297 HM  
**Tourenleiter:** Roland Sauter

**Do. 11.04.**  
**Schepbacher Forst**  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Parkplatz Gabelbachergreut am Friedhof  
**Gehzeit:** 3 Std., 10,1 km, 122 HM  
**Tourenleiter:** Roland Sauter

**Do. 16.05.**  
**Staufen – Syrgenstein**  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Syrgenstein  
**Gehzeit:** 5 Std., 14 km, 300 HM  
**Tourenleiter:** Heinrich Albrecht

**Do. 13.6.**  
**Donauwörth – Edelweißweg**  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Donauwörth Percholdsdorfer Str.  
**Gehzeit:** 4 Std., 16,1 km, 272 HM  
**Tourenleiter:** Roland Sauter

**Do. 11.07.**  
**Schloss Waal**  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Marktplatz in Waal  
**Gehzeit:** 3,5 Std., 13,4 km, 51 HM  
**Tourenleiter:** Hartmut Pilhofer

**Do 08.08.**  
**Immenstadt / Bergbahn Mittag**  
**Gipfel:** Mittag, Bärenköpfe, Steineberg  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Parkplatz an der Mittag-Bahn  
**Gehzeit:** 6 Std., 14 km, 400HM  
**Tourenleiter:** Hartmut Pilhofer

**Sa.-Sa. 31.08.-79.09.**  
**Wanderwoche Schwarzwald**  
**ÜN:** Baiersbronn Höhenhotel Pfeiffle

**Do. 10.10.**  
**Dirlewang nach Katzbrui**  
Tageswanderung ab 8 Uhr  
**Start:** Parkplatz in Günzburg am Auweg  
**Gehzeit:** 4,5 Std., 17,7 km, 304 HM  
**Tourenleiter:** Josef Pickl

**Do. 14.11.**  
**Siebertschwald Augsburg**  
Halbtageswanderung ab 12 Uhr  
**Start:** Parkplatz der Sportanlage Süd, Ilsungstr.  
**Gehzeit:** 2 Std., 6,9 km, 42 HM  
**Tourenleiter:** Roland Sauter

**Do. 12.12.**  
**Türkheim – Rund um den Hungerberg**  
Halbtageswanderung ab 12 Uhr  
**Start:** Türkheim, Wanderparkplatz an der Kirche  
**Gehzeit:** 3 Std., 12,9 km, 209 HM  
**Tourenleiter:** Richard Müller

## ▶ MTB Treff 2024

Wir treffen uns ab Ende April bis September jeden Dienstag, 18:30 Uhr am Volksfestplatz

Von gemütlich genüsslich bis sportlich anspruchsvoll fahren wir in unterschiedlichen Leistungsgruppen rund um Günzburg. Dabei möchten wir in geselliger Runde unser Hobby genießen, zum Teil auch an unserer Fahrtechnik feilen, unsere Kondition verbessern und wenn möglich bei einer launigen Einkehr den Abend ausklingen lassen.

### Ansprechpartner zum MTB Treff sind:



Joachim Götzl



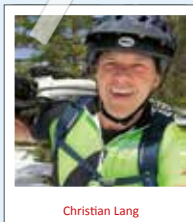
Thomas Grimm



Mario Kästner



Oliver Kratzel



Christian Lang



Mirjam Schlecht

### So. 23.04. MTB S0 Saisonauftakt auf der Schwäbischen Alb

Die Tour führt von Günzburg durch das Lonetal nach Giengen. Nach einer geselligen Einkehr geht es auf einer anderen Route zurück nach Günzburg. Die Strecke führt über Forst-, Waldwege und Singletrails. Auf der Strecke befinden sich Einkehrmöglichkeiten.

**Teilnehmer:** max. 8 Personen

**Fahrt:** ca. 4 Std., 500 HM

**Tourenführer:** Thomas Grimm

### Mai MTB S2 Umrundung Alpsee

Tour um den Alpsee bei Immenstadt, gefahren wird auf Forst- und Schotterwegen sowie mehreren schönen S2 Trails

**Fahrt:** 6 Std., 50 km, 1350 HM

**Tourenleiter:** Mario Kästner

### Sa. 04.05. MTB/Technik Trailpark Heumödern

Zum Saisonbeginn nutzen wir die schönen Trails in Treuchtlingen, um im gesicherten Terrain die Fahrtechnik zu üben und unser Können aufzufrischen.

**Tourenleiter:** Mirjam Schlecht

### Juni MTB S2 Füssen Schützensteig

MTB-Klassiker, von Füssen an der Bleckenau vorbei über den Schützensteig Richtung Plansee und zurück

**Fahrt:** 6 Std., 50 km, 1300 HM

**Tourenleiter:** Mario Kästner

### Fr.-Di. 28.06.-02.07. MTB S2 Mehrtagestour Südtirol

Unsere erste Übernachtung erfolgt in der Tibet Hütte am Stilfser Joch. Hier planen wir die Fahrt auf dem legendären Goldsee Trail in Richtung Meran. Dieser Trail ist für Biker nur bis 9 Uhr zugänglich, weshalb wir auch die erste Nacht

### Fr.-So. 05.-07.07. MTB Bikepark Brandnertal

Wir verbringen die Tage im Bikepark Brandnertal, wo jeder an seinem Fahrkönnen feilen oder einfach nur die großartigen Abfahrten genießen kann. 30 Kilometer Trails in allen Variationen warten auf Mountainbiker jeden Levels! Die Teilnahme an nur einem Tag ist ebenfalls möglich. Bei Interesse wird am Sonntag eine schöne MTB-Tagestour angeboten. Campingmöglichkeiten und Unterkünfte sind in Nähe des Bikeparks vorhanden.

**Kosten:** Bikepark-Tagesticket ca. EUR 45  
Weitere Infos und Anmeldung (bis 10.6.) per **E-Mail an die Tourenleiter:** Joachim Götzl, Mirjam Schlecht

### August MTB S2 Umrundung Mieminger Kette

Anfang August sind wir alle topfit und gehen eine Tagestour mit 2000 HM an. Wir starten in Ehrwald und fahren über die Ehrwalder Alm in die Leutsch. Über einen Trail fahren wir hinab nach Telfs und über einen schönen Radweg nach Nassereith. Hier beginnt der längste Anstieg zum Marienbergjoch, über die Naturtrails des Barbarasteigs geht es zurück nach Ehrwald

**Strecke:** 7 Std., 65 km, 2000 HM (durch Liftunterstützung auf 1600 HM reduzierbar)

**Tourenleiter:** Mario Kästner

auf dem Stilfser Joch verbringen. In Meran übernachten wir in einem 3-Sterne-Hotel (Pool/Sauna), von dem aus täglich Ausfahrten in der Umgebung von Meran unternommen werden. Unsere Tourziele umfassen unter anderem Meran2000, Stoanerne Mandl, Mölten, das Passeiertal und weitere sehenswerte Orte.

**Rückfahrt:** Dienstag-Nachmittag.

**Anforderungen:** funktionsfähiges Mountainbike oder E-MTB, Helm; S2-Trail sollte flüssig fahrbar sein; gute Kondition, da trotz Liftunterstützung rund 1500 HM über den Tag verteilt anfallen werden

**Teilnehmer:** max. 6 Personen

**Kosten:** ca. 460 EURO Halbpension plus Liftkarten, Anfahrt in Fahrgemeinschaften

**Anmeldeschluss:** 31.03.

**Tourenleiter:** Mario Kästner

### Juli MTB Graveltour Allgäu

Gestartet wird in Blaichach. Über das Gunzrieder Tal fahren wir nach Balderschwang, weiter nach Hitisau und über den Hochhädrich zurück Richtung Immenstadt.

**Streckenprofil:** keine Trails, sondern Asphalt- und Schotter-Wege, perfekt für Gravelbikes

**Fahrt:** ca. 6 Std., 70 km, 1800 HM

**Tourenleiter:** Mario Kästner

## Buchtipp

### Klettersteigatlas Alpen – Über 1200 Klettersteige zwischen Wienerwald und Côte d'Azur

von Iris Kürschner und Mark Zahel



Über 1200 Klettersteige – vom gesicherten Bergpfad bis zum extremen Sportklettersteig! Der »Klettersteigatlas Alpen« ist die Standard-Übersicht über die gesicherten Steige und Vie Ferrate im gesamten Alpenbogen.

Rother Verlag, ISBN: 978-3-7633-8077-0  
VK 34,00 Euro



# JETZT GEHT'S LOS:

## SAISONSTART bei Velo Radsport Günzburg!

- Markenräder von Giant und Scott
- Fachwerkstatt
- Zubehör

➤ **BIKELEASING.DE**  
Fahrradleasing

➤ **JOBRAD®**  
„Job Rad fahren –  
Steuern sparen“



**VELO**  
RADSPORT.

VELO – Kalcher GmbH | Schlachthausstr. 37  
Günzburg | WWW.VELO-KALCHER.DE

**Bäckerei**  
Günzburg beim Stadttor **reiter**

## Mountainbike/Radtouren

**So. 01.09.** MTB S1-2, K2  
**Rundtour Tannheimer Tal**

Wir starten in Schattwald und kurbeln uns zunächst auf die obere Stuibenalpe. Von dort geht es im Tal entlang weiter Richtung Haldensee. Der folgende nächste Anstieg führt uns knapp bis unterhalb der Krinnenspitze. Es folgt eine weitere Abfahrt und ein Anstieg auf die andere Talseite, um erneut einen schönen Ausblick auf den Haldensee zu genießen. Auf der Strecke befinden sich Einkehrmöglichkeiten.

**Teilnehmer:** max. 8 Personen  
**Strecke:** ca. 50 km, 1300 HM  
**Tourenleiter:** Mirjam Schlecht

**September** MTB S1-S2  
**Singletrails – Sölden**

Tagesausflug zur Bike Republic Sölden, dort erwarten uns 36 km lange Flowtrail-Strecken und 33 km lange Singletrails. Wir nutzen die Bergbahnen, **Kosten:** ca. EUR 55; Knie- und Ellenbogenprotektoren erforderlich

**Teilnehmer:** max. 6 Personen  
**Tourenleiter:** Mario Kästner

### Schwierigkeitsskala Mountainbike

|      |   |                 |
|------|---|-----------------|
| S0   | = | Beginner        |
| S1   | = | Leicht          |
| S2   | = | Fortgeschritten |
| S3-4 | = | Profi           |

Details zur Tour und Anforderung erfahren sie vom jeweiligen TL

### Radtouren

**Mo. 01.01.** R  
**Neujahrstour Bike**  
Radtour ab Röfingen (Start um 10.30 Uhr)  
Hilfspflicht, Rucksackverpflegung  
**Fahrt:** ca. 60 km, ca. 600 HM  
**Tourenleiter:** Stefan Hoss

**Do.-Mo. 04.-08.07.** R  
**Via Claudia Augusta**

Radtour (Mountain-, Touren- oder Gravelbike, auch E-Bike) Hilfspflicht, Eigentransport Ausrüstung (Rucksack/Satteltasche, ...)

Start in Füssen, Eigenanreise – Fahrgemeinschaft, Parkmöglichkeit EUR 5,-/Tag

- 1. Tag: Füssen – Imst bzw. Landeck, ca. 80 km, ca. 1000 HM (Fernpass)
- 2. Tag: Imst bzw. Landeck – Nauders, ca. 70 km, ca. 600 HM
- 3. Tag: Nauders – Mals, ca. 50 km, ca. 200 HM
- 4. Tag: Mals – Meran, ca. 40 km, ca. 200 HM
- 5. Tag: Rückreise nach Füssen mit Bike-Shuttle, Rückfahrt ab Füssen in Eigenregie bzw. Fahrgemeinschaft

Übernachtung in Hotels und Gasthäusern sowie Shuttle erfordern Anmeldung bis spätestens fünf Wochen vor Tourbeginn; Vorauskasse für vier Übernachtungen und Shuttle EUR 450,- Zwei Testtouren im Vorfeld sind Bestandteil dieser Tour: Eine Tagestour (ca. 80km, ca. 600 HM, Konditions- und Biketest) und eine Zwei-Tagestour (ca. 150 km, ca. 1300 HM, Konditions- und Equipment Test)

**Teilnehmer:** max. 8 Personen  
**Tourenleiter:** Stefan Hoss



## Höhlentouren

**Fr. 17.05.** Hö  
**Gustav-Jakob-Höhle in der Schwäbischen Alb**

Die Gustav-Jakob-Höhle ist eine „familienfreundliche“ Durchgangshöhle, sehr geräumig, welche jedoch am Schluss mit einer längeren Engstelle überrascht.

**Tourenleiter:** Christian Schaller

**Sa. 06.07.** Hö  
**Silberloch in Prunn**

Das Silberloch gehört zu Nordbayerns größten Hohlräumen, und kann für Anfänger bis zum ca. 40 Meter tiefen Schacht befahren werden; danach geht es nur für geübte Höhlengänger weiter.

Aber bis dahin ist es eine Reise wert, sie beinhaltet mehrere Kletterstellen als auch die ein oder andere Engstelle.

**Tourenleiter:** Christian Schaller



Klausenhöhle bei Essingen  
Foto: Christian Schaller

# SEKRA GROUP

Fenster und Fassadentechnik

SEKRA Fenster- und Fassadentechnik GmbH ■ Lauinger Str. 61-65 ■ 89423 Gundelfingen  
Telefon 09073 95 89 66 0 ■ Telefax 09073 95 89 66 6 ■ [info@sekra-fassadentechnik.de](mailto:info@sekra-fassadentechnik.de)



[www.sekra-fassadentechnik.de](http://www.sekra-fassadentechnik.de)

**HELDEN TRAGEN  
#HELM**

**WER MÖCHTE NICHT  
GERNE HOCH HINAUS?**

Gipfelstürmer gesucht. Bewirb Dich bei uns.

Wir erschaffen Lebenswelten.

**bendl**  
BAU.UNTERNEHMEN

**Kontakt Personalbüro:**

Mo – Do 7.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.30 Uhr

Fr 7.00 – 13.00 Uhr

Tel. +49 8221.9009-17

[bewerbung@bendl.de](mailto:bewerbung@bendl.de) | [www.bendl.de/ausbildung](http://www.bendl.de/ausbildung)

Dipl.-Ing. H. Bendl GmbH & Co. KG Bauunternehmen | Lußweg 2 | 89312 Günzburg



## Familie/Kinder/Jugend

### MTB-Kindergruppe und -Jugendgruppe

Du hast Lust auf Fahrtechnik und Spaß mit deinem Mountainbike? Auf unserem Trail und mit unseren MTB-Trainern lernst du die Grundlagen des Bikens, feilst an deiner Technik und hast jede Menge Spaß mit Gleichgesinnten!

► **Kindergruppe** (Alter: 8 bis 14 Jahre): an jedem ersten Freitag im Monat (Mai bis September) von 15 bis 17 Uhr, am Flow Forest Trail in Deffingen  
Info/Anmeldung: Steffi Schleier

► **Jugendgruppe** Donnerstags 17.15-19 Uhr für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren Weitere Infos: Roland Wilcke



### ★ Die Jugendmannschaft – Die Notnägel

Die Jungmannschaft hat im Günzburger Alpenverein eine lange Tradition. 1964 durch Ludwig Wasner ins Leben gerufen, bot diese Institution viel Nahrung für Geschichten, die die ehemaligen Mitglieder noch in vielen Jahrzehnten ihren Enkeln und Urenkeln am Lagerfeuer erzählen werden. Um die Tradition der Jungmannschaft nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, riefen sieben verwegene Bergsportbegeisterte in der Silvesternacht des Jahres 2014 und somit 50 Jahre nach der erstmaligen Gründung die Notnägel ins Leben.

Du bist zwischen 16 und 27 Jahre alt? Dann werde auch du ein Teil der Legende Jungmannschaft in Günzburg und melde dich bei Matthias oder Jochen. Unsere Kontaktdaten findest du auf unserer Vereins-Homepage oder im Programmheft auf Seite 51. 2024 sind Touren an folgenden Wochenenden geplant:

- 27.-28.01. **Ski- und Schneeschuhtour**
- 27.-28.04. **Alpinklettern oder Sportklettern**
- 27.-28.07. **Bergtour oder Hochtour**
- 26.-27.10. **Wanderung oder Klettersteig**



Jugendklettern  
Foto: Philipp Merk

Zuhause in Günzburg

# A World of Food Solutions

Wir sind einer der weltweit größten privat geführten Lebensmittelhersteller.

osieurope.com

## ★ Familie

**Sa.-So. 24.-25.02. SB/Fam**  
**Tennenmooskopf und Ofterschwanger Horn**  
 Schneeschuhwanderung (ab 12 Jahren) mit Rodelspaß für die ganze Familie. Samstag: Ankomst auf der Otto-Schwegler-Hütte im Gunzesrieder Tal. Aufstieg auf den Tennenmooskopf (ca. 700 HM) mit Rodelmöglichkeit beim Abstieg, anschließend gemütlicher Hüttenabend. Sonntag: Aufstieg auf das Ofterschwanger Horn.  
**Teilnehmer:** max. 12 Personen  
**Gehzeit:** 2 Std., 700/314 HM  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel

**Sa. 13.04. Fam**  
**Kennenlernen Familiengruppen**  
 Lernt uns in einer entspannten Atmosphäre kennen, wo die Kinder toben können, ihr alle Fragen stellen könnt, die euch so umtreiben: wir sind am Spielplatz im Klingelpark in Günzburg von 14 bis 17 Uhr. Wir freuen uns auf euch!  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel, Margit Hagmeyer

**Sa. 27.04. Fam**  
**Felsentürme im Wental**  
 Kleine Runde durchs faszinierende Wental bei Steinheim am Albuch. Picknick zwischen den Felsen.  
**Gehzeit:** 1-2 Std.  
**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

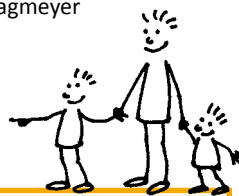
### Familientouren

Wir suchen euch! Kinder, wo seid ihr? Junge Familien, die Lust gemeinsam in die Natur zu gehen. Oder Omas und Opas, die mit ihren Enkeln raus wollen. Ihr wollt uns kennenlernen? Dann kommt zu unserem Kennenlernen am 13. April! Details im Programm. Ich bin Margit, Mama von zwei Jungs (gerade 1 und 3 Jahre alt) und wohne in Augsburg.

**So. 16.06. KS/Fam**  
**Familientour „Tegelbergsteig“**  
 Eine Klettersteig-Tour für die ganze Familie über den Gelbewand-Steig (Klettersteiglehrpfad) zum Tegelbergsteig. Die C-Stellen sind auch für Anfänger gut zu meistern, setzen aber Schwindelfreiheit und Trittsicherheit voraus. Nach dem Ausstieg kann noch über einen Sattel gewandert werden und ein Abzweig über die Marienbrücke bei Schloss Neuschwanstein ist auch geboten. Zum Ausklang der Familientour findet sich an der Tegelbergbahn noch eine Rodelbahn die zu einer lustigen Spritztour einlädt.  
**Voraussetzungen:** mindestens 40 Kg Körpergewicht, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition

**Teilnehmer:** max. 20 Personen  
**Gehzeit:** 5-6 Std., 850 HM  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel

**Sa. 29.06. Fam**  
**Sommer auf der Alpe I**  
 Mit wunderschönem Bergblick und Kinderspielplatz. Ab Jungholz kleine oder größere Wanderung zur Alpe Untere Reuterwanne.  
**Gehzeit:** 2-4 Std, 170 HM  
**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer



Wir sind zu Fuß und mit Kraxe unterwegs, mal schneller, mal gemütlicher, mal in den westlichen Wäldern, mal in den Alpen. Mein Angebot richtet sich an etwa 1-4-Jährige, natürlich sind ältere Geschwisterkinder jederzeit willkommen. Meldet euch gerne, wenn ihr Fragen habt.

**Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!**

**So. 14.07. W/Fam**  
**Familientour zur Aiplspitze am Spitzingsee**  
 Abwechslungsreiche Bergwanderung auf Wald- und Bergpfaden für trittsichere und schwindelfreie Abenteurer (ab zehn Jahren).  
**Gehzeit:** 4 Std., 420 HM  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel

**Sa. 20.07. Fam**  
**Durch den Bannwald**  
 Interessantes zum Wald auf dem Naturlehrpfad Bannwald bei Ottobeuren und mit allen Sinnen in den Wald eintauchen. Bei jedem Wetter einen Ausflug wert – natürlich mit Picknick.  
**Gehzeit:** 2-3 Std.  
**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

**Sa.-Sa. 10.-17.08. W/Fam**  
**Familien-Berg-Woche in der Schweiz**  
 Untergebracht in einem historischen Kaufmannshaus in Tschierv unterhalb des Ofenpasses verbringen wir eine Woche in den Bergen, voller Abenteuer und schöner Wanderungen zu den schönsten Orten im Val Müstair. Das Haus steht uns alleine zur Verfügung und wir versorgen uns selbst. Zum Schlafen stehen uns Vier- und Sechsbettzimmer zur Verfügung.  
 Teilnehmer: max. 15 Personen, Alter: ab acht Jahren  
**Anmeldeschluss:** 31.05.  
**Kosten:** ca. 150 EUR/Person, Anzahlung bei Anmeldung  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel

**Sa. 07.09. Fam**  
**Sommer auf der Alpe II**  
 Auf dem Kuhnigundenweg (5 km) rund ums Bergbauernmuseum in Diepolz. Einkehr auf der Alpe Höfle, Besuch der Käserei oder des Bergbauernmuseums möglich.  
**Gehzeit:** 2-4 Std, 120 HM  
**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

**Do. 03.10. Fam**  
**Landwirtschaftserlebnisweg**  
 Kesseltaler Landwirtschaftserlebnisweg in Bis-singen für Groß und Klein (wen faszinieren nicht Kühe und Traktoren?). Je nach Belieben ein bis zu 8,5 km langer Rundweg.  
**Gehzeit:** 2-4 Std  
**Tourenleiter:** Margit Hagmeyer

**Sa. 05.10. Fam**  
**Zunderkopf und Säuling**  
 Den Herbst in den Bergen genießen bei einer Mehrtagestour mit Selbstversorgung, fantastischen Ausblicken auf die Ostallgäuer Seen und Bergwelt.  
**ÜN:** Fritz-Putz-Hütte (Selbstversorger)  

- Tag 1: Anreise und gemütlicher Hüttenabend mit gemeinsamem Kochen
- Tag 2: Sonnenaufgangstour auf den Zunderkopf (ca. 550 HM), gemütlicher Hüttenabend
- Tag 3: Aufstieg auf den Säuling (ca. 900 HM) und Heimreise

**Voraussetzungen:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit  
**Teilnehmer:** max. 12 Personen  
**Tourenleiter:** Conny Stiefel



Familientour  
 Foto: Conny Stiefel





## MACH DICH FIT FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER

Bei unseren Trainingsangeboten haben wir stets die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse im Blick und kombinieren diese mit aktuellen Fitness-Trends, professioneller Trainingsbegleitung und einer Wohlfühl-Atmosphäre.

- Helle, großzügige und klimatisierte Trainingsbereiche
- Professionelle Trainer unterstützen und begleiten dein Training
- Five Geräteparcours für zeitgemäßes Gelenk- und Rückentraining
- Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining in verschiedenen milon Gerätezirkeln
- Leistungsdiagnostik für die Kontrolle des Stoffwechsel- und Fitnesszustandes
- Zahlreiche, abwechslungsreiche Kurse - auch online!
- EMS-Training mit miha bodytec
- Entspannung für Körper, Geist und Seele im Wellness-Bereich

Jetzt RehaFIT-Mitglied werden und unsere aktuellen Angebote nutzen.  
Wir freuen uns auf dich!



### Ihr Gesundheitsstudio in Günzburg

Inh. Heidi Weitmann  
Lußweg 4  
89312 Günzburg  
T 08221 204460

[www.rehafit-gz.de](http://www.rehafit-gz.de)



## Jugendleiter

**Julia Band, 89335 Hochwang**  
Klettern – Jugendgruppe  
0 151/15 23 56 71

**Philipp Merk, 89346 Kissendorf**  
Klettern – Jugendgruppe  
0 176/61 19 31 23

**Nina Band, 89335 Hochwang**  
Klettern – Jugendgruppe  
0 151/16 82 16 01

**Barbara Reiter, 89346 Kissendorf**  
Klettern – Jugendgruppe  
0 172/6 70 89 08

**Christian Bausch, 89312 Nornheim**  
Mountainbike – Jugendgruppe  
0 82 21/39 98 89

**Steffi Schleier, 89340 Leipheim**  
Familien- und Jugendreferentin  
Mountainbike  
0 151/64 81 76 76

**Jochen Eisenlauer, 87724 Ottobeuren**  
Allrounder  
(Höhlen-Klettern-Bergtouren-Hochtouren)  
Jungmannschaft  
0 160/7 67 01 02

**Conny Stiefel, 89343 Freihalden**  
Familiengruppenleiterin  
0 172/6 24 22 48

**Konstantin Götzl, 89312 Günzburg**  
Mountainbike – Jugendgruppe  
0 157/57 08 44 96

**Leah Stiefel, 89343 Jettingen-Scheppach**  
Jugendleiterin  
0 152/25 70 04 77

**Matthias Häußler, 86161 Augsburg**  
Klettern und Bergsteigen – Jungmannschaft  
0 151/28 24 11 86

**Roland Wilcke, 89312 Günzburg**  
Mountainbike – Jugendgruppenleiter  
0 173/3 55 08 07

**Margit Hagemeyer, 86157 Augsburg**  
Familien  
0 151/18 89 47 31