



Sektion

Gay Outdoor Club e.V.

des Deutschen Alpenvereins

Der Alpenverein für Lesben und Schwule*

Sommerprogramm 2013

*LGBTI: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender & Intersexuell



Über den GOC:

Der Gay Outdoor Club wurde 1986 von John Heeley gegründet und ist seit 2003 als eingetragener, gemeinnütziger Verein registriert. 2004 wurde der Verein die lesbisch schwule Sektion des Deutschen Alpenvereins DAV.

Das Programm des GOC

Neben Wanderungen bietet der GOC ein breit gefächertes Bergsportprogramm in allen Schwierigkeitsgraden an. Das Spektrum reicht von Städtewanderungen bis zu Hochgebirgstouren, von eintägigen Unternehmungen bis zu mehrwöchigen Reisen. Es umfasst auch alle Arten des Wintersports und Mountainbiken. Die TourenleiterInnen des GOC sind erfahrene Wanderer und Alpinisten, denen nicht nur das umfangreiche Ausbildungsangebot des DAV, sondern zusätzlich noch GOC-interne Fortbildungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Wen spricht der GOC an?

Das Programm des GOC ist offen für alle Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuell (LGBTI), sowie deren Freunde und Familien. Ob jung oder alt, Anfänger oder Halbprofi, beim GOC sind alle gut aufgehoben. Gemeinsames Erleben in der Natur steht im Vordergrund.

Teilnahme an den Touren

Die hier angebotenen Touren sind Angebote von GOC-Mitgliedern für GOC-Mitglieder. Nichtmitglieder, die den GOC kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen. Wer jedoch öfters oder gar regelmäßig auf Touren mitgeht, muss Mitglied des GOC sein. Das Mitwandern auf den angegebenen Tagestouren ist, mit Ausnahme der Fahrtkosten, kostenfrei. Die TourenleiterInnen organisieren und leiten die Angebote ehrenamtlich. Sie sind von der Beteiligung an den Fahrtkosten freigestellt.

Wenn du einen Hund zu einer Tour mitbringen möchtest, sprich dies bitte vorher mit dem Tourenleiter ab.

Mitgliedschaft im GOC

Die Mitgliedschaft im GOC bietet vielfältige Vorteile, wie z.B. Versicherungsschutz, vergünstigte DAV-Hüttenübernachtung u.v.m.!

Weitere Infos unter www.gocmuenchen.de oder bei jedem Tourenleiter.

Einen Mitgliedsantrag findest du am Ende dieses Heftes oder online.

Wo kann ich mich persönlich informieren?

Eine gute Möglichkeit, sich umfassend über den GOC zu informieren, ist zum einen der Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13, 80469 München an jedem 3. Donnerstag. Zum anderen an jedem 4. Donnerstag, wenn der GOC im SUB, Müllerstr. 14 den Thekendienst organisiert.

Kontakt

www.gocmuenchen.de, info@gocmuenchen.de
Sektion Gay Outdoorclub e.V. des Deutschen Alpenvereins
Müllerstr. 14, 80469 München

Münchner Bank eG, BLZ 70190000 Kontonummer 7581041
BIC: GENODEF1M01 IBAN: DE35 7019 0000 0007 581041



Mo 06.05. bis Fr 17.05.2013 Mountainbiken & Klettersteige am Gardasee

Tour ID: 2711

Auch geeignet als Trainingslager für den Alpencross im Juli. Genaues Programm kann per Mail bei mir angefordert werden. Ich habe die Möglichkeit für 6 Personen eine günstige FEWO für 25 Euro/Tag in Riva San Tomaso zu organisieren. Von dort werde ich jeden Tag eine Mountainbiketour oder Klettersteig führen. Selbstverständlich ist es aber auch möglich, sich einfach nur mal einen faulen Tag zu machen und das „la dolce vita“ zu genießen. Das Fahrtempo ist eher gemütlich und von daher nicht für Freaks (max. 400 hm/Std). Ein Fully solltet Ihr aber schon haben.

Anmeldeschluss 31.03.2013 !

Die Plätze in der FEWO sind bereits ausgebucht, aber Ihr könnt Euch natürlich selbst eine Unterkunft vor Ort suchen und die Touren mit mir mitfahren. Ich kann Euch auch einige Hotels empfehlen, wo ihr sicherlich noch ein Zimmer bekommt.

Info bei: Daniela

daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 87 12

Sa 25.05. bis Sa 01.06.2013 Cinque Terre — Eine Woche Wandern an Liguriens Ostküste

Tour ID: 2636



Bildquelle: Wolfram L.

Fünf Bergwanderungen auf meist leichten und markierten Wegen, jeweils zwischen 500 und 1000 Hm. Eher erholsam, nicht zu sportlich. Die Region bietet Vielfalt: Felslandschaften mit Meerblick, ausgedehnte Wälder, Burgen, malerische Dörfer an Steilhängen, Gipfel bis zu 1800 m Höhe, tosende Steilküsten, Sandstrände. Wegen seiner Einzigartigkeit ist die Cinque Terre Naturpark und UNESCO-Welterbe. Der Reisezeitpunkt, die Fronleichnamswochen, ist zum Wandern ideal. Es ist noch nicht zu heiß, die Riviera lädt mit Wassertemperaturen um die 20 Grad C schon zum Baden ein...

Unterbringung in Levanto (kl. Hotel oder evtl. Ferienhaus). Kosten: 380 € (An- und Abreise + Übernachtung) **Anmeldung nur noch über Warteliste mgl.**

Info bei: Wolfram

wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8

Do 30.05. bis Sa 08.06.2013 Fahrradtour München-Regensburg Prag

Tour ID: 2853



Bildquelle: MS Publisher

Die Fahrradtour beginnt in der Isarmetropole München und führt über die mittelalterliche Stadt Regensburg, zur goldenen Stadt Prag. Von Bayern nach Böhmen, ein deutsch-tschechischer Radelgenuss von rd. 450 km. Die Fahrradtour verläuft zumeist entlang gemächlicher Flussläufe, durch traumhaft schöne Landschaften, auf gut ausgebauten Fahrradwegen, ohne große Steigungen, die auch mit Gepäck gut zu meistern sind. Als Tagesetappen sind rd. 80 km geplant, so bleibt genügend Zeit für einen Biergartenbesuch bzw. zur Entdeckung diverser reizvoller Kleinodien. Die Übernachtung erfolgt in Jugendherbergen, Pensionen bzw. in Hotels. Die Rückfahrt nach München ist mit der Bahn geplant. Als Kosten für die Übernachtung werden 320,- EUR (zzgl. Rückfahrkosten) veranschlagt. Zur näheren Information zum Streckenverlauf siehe Flyer, bzw. per E-Mail oder Telefon melden.

Weitere Info: www.ostbayern-tourismus.de/cms/upload/pdf/Flyer/Fernradweg.pdf

Info bei: Robert

robert@gocmuenchen.de

+49 (89) 12 16 28 58 oder +49 (151) 21 72 27 01

Änderungen der Touren bleiben vorbehalten

Manchmal machen einem das Wetter oder andere Widrigkeiten alle Pläne zunichte. Bitte erkundige dich rechtzeitig im Internet unter www.gocmuenchen.de oder beim Tourenleiter, ob „deine“ Tour wie geplant stattfindet. Teilweise findest du zu den Touren auch weitere Informationen unter www.gocmuenchen.de

GOC-Reisen 2013

Fr 07.06. bis Mo 10.06.2013 Das ist doch der (Fünf) Gipfel! Klettersteigwochenende im Rofan

Tour ID: 2717



Bildquelle: Mario

Wir besteigen an 2 Tagen die herausragende Bergwelt im Rofan. Rassige Klettersteige warten auf uns. Voraussetzung ist die Erfahrung im Klettersteiggehen (siehe Topos: <http://www.phylexian.net/Bilder/RofanKlettersteige.pdf>). Es gibt jederzeit einfache Varianten, die zu begehen sind. Anreise individuell nach Maurach am Achensee. Treff am 07.06. abends in der Erfurter Hütte.

Fr 07.06.13 Anreise nach Maurach am Achensee und Aufstieg (3h) zur Erfurter Hütte (kann auch erst am späteren Abend erfolgen)

Sa 08.06.13 Begehung des Fünfgipfelsteiges, der aus mehreren Teilen besteht, die auch jeweils einzeln umgangen werden können.

Sa 09.06.13 Begehung Rofanspitze und Sagzahn (A/B)

Mo 10.06.13 Abstieg (2,5h) zum Parkplatz und Heimfahrt

Die Tour ist keine Klettersteigausbildung - die Grundkenntnisse sollten also vorhanden sein! - Selbstzahlertour. Anmeldeschluss: 01.05.13

Info bei: Mario
mario@gocmuenchen.de
+49 (351) 218 76 66

Sa 06.07. bis Sa 13.07.2013 Tour von Hütte zu Hütte durch die Raichenspitzzgruppe (Zillertaler Alpen) Über schroffe Grate in einer urtümlichen Berggruppe

Tour ID: 2706



Bildquelle: Mario

Abschalten vom Alltagsstress! Eine Woche unterwegs in der hochalpinen Bergwelt der Raichenspitzzgruppe mit der Möglichkeit, unterwegs einige herausragende Gipfel zu besteigen. Herrliche Aus- und Weitblicke erwarten uns. Einsamkeit und Urtümlichkeit ist garantiert.

Meist ordentliche, zuweilen recht steinige, aber auch schön mit Platten ausgelegte Bergwege in rauer, hochalpiner Umgebung. Trittsicherheit ist notwendig; bis auf die teilweise drahtseilgesicherte Gamsscharte und Gipfelbesteigungen ist die Tour aber nicht besonders schwierig.

Selbstzahlertour - für die gesamte Woche ist mit ca. 450,- Euro komplett für Übernachtung, Vollverpflegung und Getränke zu rechnen.

geplanter Ablauf:

06.07.13, 17.00 Uhr Treff in Mayrhofen , **Ausrüstungs-Check**, Übernachtung in einer Pension o.ä.

07.07.13 Bärenbad - Plauener Hütte GZ 2h, möglicher Gipfel Rainbachköpfl (2690m)

08.07.13 Plauener Hütte - Birnlückenhütte, GZ 8h

09.07.13 Birnlückenhütte - Warnsdorfer Hütte, GZ 3h

10.07.13 Warnsdorfer Hütte - Ruhetag bzw. ggf. Gipfelaufstieg, z.B. Schlieferspitze (3289m) oder Gamsspitzl (2888m)

11.07.13 Warnsdorfer Hütte - Richterhütte, GZ 6h

12.07.13 Richterhütte - Plauener Hütte, möglicher Gipfel Richterspitze (3052m)

13.07.13 Plauener Hütte - Bärenbad

Anmeldeschluss: 31.05.13

Info bei: Mario
mario@gocmuenchen.de
+49 (351) 218 76 66

Fr 12.07. bis So 21.07.2013 **Alpencross mit dem Mountainbike von St. Anton nach Poschiavo**

Tour ID: 2713

über traumhafte Pässe. Insgesamt 260 km - 9500 hm - 7 Etappen
Fimberpass - Val d'Uina - Umbrailpass - Bocchetta di Forcola - Passo Alpisella -
Passo d'Eira - Passo della Vallaccia - Passo Val Viola.

Täglich max. 1300 - 1700 hm und 45 km, also ideal für Frauen - nur ein bisschen Erfahrung im Mehrtages-
biken, a bisserl solide Fahrtechnik und a vernünftiges Fully solltet Ihr haben...dann werden wir jede Menge
Spass haben. Anmeldung bis 20.05.2013 - maximal 4 Teilnehmer !!! Planung, Organisation dann zusammen,
wenn alle Teilnehmer feststehen. Habe GPS und Kartenmaterial bereits alles fix und fertig.
Fragen? Einfach per eMail bei mir melden.

Info bei: Daniela

daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 87 12

Do 01.08. bis So 04.08.2013 **Langes Wanderwochenende in Heiligenblut am Großglockner**

Tour ID: 2850



Bildquelle:© Hotel Senger

Das Wanderwochenende in Heiligenblut hat für viele ja bereits lange Tradition.
Im ****Chalet-Hotel Senger kann man sich wunderbar erholen und die
fantastische Natur rund um den Großglockner erleben und genießen. Wir
werden Tagestouren in der Umgebung machen, auch mal mit Konrad, einem
der Nationalpark-Ranger, der uns viel über Flora, Fauna und Geologie berichtet.
Wir wohnen, wie immer, im GOC-erprobten Chalet Hotel Senger in Heiligenblut.
Die Zimmer sind groß, haben Balkon und Glocknerblick. Übernachtung, inklusive
sehr reichhaltigem Frühstücksbuffet. Abends lädt der Wellnessbereich ein. Die
An- und Abfahrt über die Großglockner-Hochalpenstraße ist ein Highlight dieses
Wochenendes; die Maut ist bereits dabei! 3 Übernachtungen inkl. Frühstück,
Abendessen (4-Gang-Menü), Wellness und Maut kosten 255€
(Nichtmitglieder 271€).

Info bei: Frank und Albert

frank@gocmuenchen.de und albert@gocmuenchen.de

+49 (89) 69 70 86 66

+49 (174) 3 04 45 52

+49 (170) 2 88 54 64

So 11.08. bis Sa 17.08.2013 **Tour von Hütte zu Hütte, abseits der ausgetretenen Pfade im Sellrain** **Einzigartig und wild, mit Gämsen, Steinböcken und Bären unterwegs**

Tour ID: 2709



Bildquelle: Mario

Alpine Schartenübergänge und Höhensteige bis knapp 3000m erfordern solide
Bergerfahrung. Trittsicherheit ist unbedingt erforderlich, Eis und Schnee kann
uns auch im Hochsommer überraschen. Teilweise sind die Wege drahtseil-
gesichert. Der Wilhelm-Oltrogge-Weg, geplant am 15.08., ist
die „Königsetappe“- 8 Stunden Wandervergnügen auf höchstem Niveau, der
größere Teil davon in jäh abfallenden Steiflanken. Selbstzahlertour - für die
gesamte Woche ist mit ca. 400,- € komplett für Übernachtung, Vollverpflegung
und Getränke zu rechnen. Meldeschluss: 30.06.13

Geplanter Ablauf: Eigene Anreise bis St. Siegmund

11.08.13, 17.00 Uhr Treff Pforzheimer Hütte, **Ausrüstungs-Check**

12.08.13 Pforzheimer Hütte - Westfalenhaus über Zischgelespitze (3005m)

GZ 5,5h, nach Wunsch einfacherer Weg über Praxmar möglich

13.08.13 Westfalenhaus - Winneseebachhütte, GZ 4-5h, evtl. Gipfel Gänsekragen (2915m) 1,5h

14.08.13 Winneseebachhütte - Guben Schweinfurter Hütte über Zwiselbachjoch, GZ 4-5h

15.08.13 Guben Schweinfurter Hütte - Bielefelder Hütte, GZ 8-9h

16.08.13 Bielefelder Hütte - Dortmund Hütte über Millertaler Scharte (2630m), GZ 4h

17.08.13 Dortmund Hütte - Heimfahrt

Info bei: Mario

mario@gocmuenchen.de

+49 (351) 218 76 66

GOC-Reisen 2013

So 11.08. bis Di 20.08.2013 Schleswig-Holstein

Tour ID: 2829

Wir wohnen in Neumünster, keine schöne Stadt, aber verkehrsgünstig gelegen. Von dort aus machen wir Tagestouren mit einer Wegstrecke zwischen 11 und 15 km.

An- und Abreise: im ICE mit Gruppenticket

Anzahlung: € 250,- (Fahrkarten, Eintritt, etc.)

Hotelkosten: Übernachtung mit Frühstück € 49,- im EZ, € 34,- pro Pers. im DZ

Höchsteilnehmerzahl: 15

Programm: (kleinere Abweichungen möglich)

11.08.13 Anreise

12.08.13 Naturschutzgebiet Dosenmoor

13.08.13 Von Eutin nach Plön (Holsteinische Schweiz)

14.08.13 Glücksburg, mit dem Schiff nach Flensburg

15.08.13 Lüneburger Heide

16.08.13 Lübeck, Nachmittag zur freien Gestaltung

17.08.13 Schleswig, Haddebyer Noor

18.08.13 Ratzeburg - Rothenhusen, Schifffahrt auf dem Ratzeburger See

19.08.13 Rendsburg, Nord-Ostsee-Kanal

20.08.13 Rückfahrt

Info bei: Werner K.

+49 (8092) 328 18 oder +49 (171) 885 12 11

Sa 24.08. bis Mo 09.09.2013 Weitwanderweg HRP durch den Pyrenäennationalpark

Tour ID: 2751

Wanderung von Hütte zu Hütte entlang des Hauptkammes der Pyrenäen auf der Haute Randonnée Pyrénéenne (HRP) im Bereich des französischen Nationalparks

(Parc national des Pyrénées). Die Route beginnt in Bagnières de Luchon und endet am

Col du Somport. Die Strecke ist teilweise weglos, wird jedoch in den Karten dargestellt. Übernachtung

meistens auf bewirtschafteten Hütten des französischen oder eines spanischen Alpenvereins mit ent-

sprechender Versorgung. Die Strecke hat technisch kaum Schwierigkeiten, optionale Gipfelbesteigungen

sind teilweise anspruchsvoller. Die Etappen sind im Schnitt 7 Stunden lang, fordern also einiges Durchhalte-

vermögen. Nach 13 Tagen in den Bergen erholen wir uns noch ein paar Tage an der baskischen Atlantikküste

und genießen die Atlantikwellen. Anreise mit dem Zug, via Paris. Die Strecken ab/bis Paris mit dem Nachtzug.

Treffpunkt auch erst in Paris möglich. www.parc-pyrenees.com

Für die Buchung günstiger Fahrkarten Anmeldung bis zum 20.05.2013 empfohlen.

Info bei: Andreas

andreas@gocmuenchen.de

+49 (89) 12 12 85 69 oder +49 (176) 70 08 27 48

So 15.09. bis Fr 20.09.2013 Spätsommerbergtour in die Dolomiten Südtirol

Tour ID: 2828

Vom Grödnertal bis zu den Sextener Dolomiten. Hinauf zu den Berghütten Fanes und

Lavarella, umgeben von märchenhaften Landschaftszügen im Naturpark Fanes Sennes

Prags führt unsere Wanderung bis zu den Sextener Dolomiten. Genusswanderung mit

durchschnittliche Gehzeit 5 -6 Std am Tag Selbstzahler, Anzahlung € 70,-

Info bei: Erich und Jürgen

erich@gocmuenchen.de

und

juergen@gocmuenchen.de

+49 (89) 570 40 65

+49 (89) 201 50 03

Sa 12.10. bis Sa 19.10.2013 Herbstwanderwoche im Zittauer Gebirge

Tour ID: 2915

Wir werden dann wieder Wandertouren unternehmen, und Kultur und Kunst sollen auch nicht zu kurz kommen - z.B. die Fürst-von-Pücklerschen-Gärten in Bad Muskau.

Info bei: Johannes

johannes@gocmuenchen.de

+49 (201) 772 698 +49 (1520) 181 8705

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mi 01.05. Tour ID: 2630	Bergwanderung 1000Hm 6h K ●●●○○ T ■■□□□	Schnepfenluck – Farrenpoint (1273m) Mangfall- gebirge	mit Einkehr	München Hbf. vor Gleis 10 09.30 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
Mi 01.05. Tour ID: 2540	Bike and Hike 1100Hm 5h K ●●●○○ T ■■□□□	Roßstein (1698m) und Buchstein (1702m) Mangfall- gebirge	Mit den Rädern von Lenggries (679m) zur Roßsteinalm	München Hbf. vor Gleis 30 (BOB- Schalter) 07.15 Uhr	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95
Mi 01.05. Tour ID: 2780	Radtour 500Hm 6h 50km K ●●○○○ T ■■□□□	Münchner Radwasser- weg: „Die Trinkwasser- speicher“ Holzkirchen- Gmund	Mittags- einkehr, Fahrrad- helme, Trekking oder MTB, max. 10 Teil- nehmer	München Hbf. vor Gleis 27-32 08.50 Uhr	Hans hans@gocmuenchen.de +49 (89) 260 44 60

Bei Bahnfahrten bitte beachten:

Unsere Tourenleiter nutzen das preisgünstige Bayernticket und kaufen die notwendigen Tickets vor Abfahrt. Da beim Kauf die genaue Teilnehmerzahl feststehen muss, ist es unerlässlich, dass du rechtzeitig zur angegebenen Uhrzeit am Treffpunkt bist.

Sa 04.05. Tour ID: 2897	Wanderung 100Hm 4h 14km K ●○○○○ T ■□□□□	Kräuter- wanderung durchs Trink- wasserschutz- gebiet von München	Co- Tourenleitung und Pflanzen- bestimmung: Johanna	München Hbf. vor Gleis 27-32 08.45 Uhr	Frank frank@gocmuenchen.de +49 (170) 288 54 64 +49 (89) 69 70 86 66
So 05.05. Tour ID: 2562	Bergwanderung 750Hm 7h 20km K ●●●○○ T ■■□□□	Zwieselberg (1348m) Bayerische Voralpen	Keine Einkehr	München Hbf. vor Gleis 30 07.15 Uhr	Martin martin@gocmuenchen.de +49 (151) 50 52 18 38
So 05.05. Tour ID: 2798	Radtour 500Hm 5h 55km K ●●○○○ T ■□□□□	Von Ebersberg ins Mangfalltal nach Valley	Besichtigung der Wall- fahrtskirche Tuntenhau- sen, Einkehr- möglichkeiten	München Hbf. S-Bahnsteig 08.25 Uhr	Wieland wieland@gocmuenchen.de +49 (170) 565 63 57 Uwe uwe@gocmuenchen.de +49 (89) 20 20 60 82
So 05.05. Tour ID: 2833	Bergwanderung 800Hm 5h K ●●●○○ T ■■□□□	Veitsberg (1787m)	Keine Einkehr- möglichkeit während der Tour!	Anmeldung wg. Fahrge- meinschaften bis 03.05.13 Abfahrt 08.30 Uhr	Thomas L thomas_l@gocmuenchen.de +49 (163) 627 36 66 +49 (89) 72 63 15 97

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mo 06.05. Tour ID: 2866	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 09.05. Tour ID: 2781	Radtour 300Hm 6h 40km K ●●○○○ T ■■□□□	Kloster Ettal, Schloss Linderhof, Graswangtal Ammergebirge	Fahradhelme, Mittags-einkehr, Schlossbesichtigung, Eintritt	München Hbf. vor Gleis 27-32 09.15 Uhr	Hans hans@gocmuenchen.de +49 (89) 260 44 60
Sa 11.05. Tour ID: 2807	Bergwanderung 1300Hm 6h K ●●●●○ T ■■■□□	Kohlbergspitze (2204m) Ammergauer Alpen	Von Bichelbach auf den westlichen Gipfel des Danielgrates. Einkehr erst am Ende der Tour	Anmeldung bis 09.05. 07.15 Uhr	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95
So 12.05. Tour ID: 2563	Bergwanderung 920Hm 7h 17km K ●●●○○ T ■■■□□	Wildalpjoch (1720m) Bayrischzell, Wildalpjoch, Käserwand (Brotzeit), Brannenburg	Einkehr, wenn Zeit bleibt, am Ende vor Brannenburg. Langer Abstieg 1300Hm	Anmeldung bis 10.05. per Mail	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 288 71 90
Mo 13.05. Tour ID: 2653	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Mountainbiker aufgepasst:

Wer Interesse an kurzfristig angesetzten MTB-Touren hat, kann sich von Dietmar auf den GOC-MTB-Verteiler setzen lassen. Eine kurze Mail an Dietmar genügt: dietmar@gocmuenchen.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Do 16.05. Tour ID: 2576		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: Frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Sa 18.05. Tour ID: 2860	Bergwanderung 800Hm 5h K ●●○○○ T ■■■□□	Osterfeuer- spitze (1368m) Estergebirge	Keine Einkehr- möglichkeit! Verpflegung mitnehmen.	Anmeldung bis 16.05. 18.00 Uhr	Marie-Louise marie-louise@gocmuenchen.de +49 (89) 12 47 85 77
So 19.05. Tour ID: 2793	MTB-Tour 800Hm 4-5h 30km K ●●●○○ T ■■■□□	Fellhorn (1764m)	Vom Treff- punkt ge- meinsame Weiterfahrt zum Aus- gangspunkt	Anmeldung AB-Inntal, Ausf. 59, Richtung Niederndorf, 1. P rechts 09.30 Uhr	Werner werner@gocmuenchen.de +49 (8063) 836 32
Di 21.05. Tour ID: 2663	Kurs 2h K ●○○○○ T ■■■□□	MTB-Technik-Training für Anfänger im Olympia-Park ab 18.00 Uhr Anmeldung bis 20.05.2013			Dietmar dietmar@gocmuenchen.de +49 (89) 69 30 10 50 René rene@gocmuenchen.de +49 (172) 297 52 09
Do 23.05. Tour ID: 2584		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen.de			
Fr 24.05. Tour ID: 2866	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 25.05. Tour ID: 2568	Bergtour 1240Hm 7h K ●●●○○ T ■■■□□	Schellschlicht (2053m) Ammergauer Alpen		Anmeldung bis 24.05. 07.15 Uhr	Gert gert@gocmuenchen.de +49 (176) 56 71 15 67
So 26.05. Tour ID: 2566	Bergwanderung 800Hm 6h 14km K ●●○○○ T ■■■□□	Baumgarten- schneid (1449m) Mangfall- gebirge	Tegernsee, Gindelalm, Baumgarten- schneid, Riederstein- haus, Tegernsee	München Hbf. vor Gleis 30 07:50 Uhr	Horst S. horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 42 50 277

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 26.05. Tour ID: 2744	Wanderung 300Hm 4,5h 17km K ●●○○○ T ■□□□□	Bad Endorf- Bernau	Mittags- einkehr. Keine Hunde	München Hbf. vor Gleis 10 08:55 Uhr	Werner K +49 (8092) 328 18 oder +49 (171) 885 12 11
So 26.05. bis Sa 15.06. Tour ID: 2848		Arbeitseinsatz auf der Berliner Hütte	In diesem Jahr gibt es wieder einen Arbeitseinsatz auf der Berliner Hütte, und zwar in der Zeit vom 26.05 bis zum 15.06.2013. Wenn du in diesem Zeitraum eine Woche Zeit hast und die Berliner Hütte mit deinem Arbeits-eifer unterstützen möchtest, wende dich bitte an den GOC-Vorstand. GOC-Mitglieder erhalten, nach Absprache mit dem Vorstand , Zuschüsse zu Fahrt, Übernachtung und Verpflegung. vorstand@gocmuenchen.de		
Mo 27.05. Tour ID: 2653	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Die GOC Klettergruppe stellt sich vor:

Hans S. und Claudia leiten die GOC-Klettergruppe. Geklettert wird im Kletter- und Boulderzentrum München, kurz KBM, in der Thalkirchnerstraße 207. Als GOC-Mitglied (DAV) erhältst du dort vergünstigten Eintritt. Es gibt verschiedene Klettertermine.

Betreutes Klettern

immer montags. Betreutes Klettern von 18.00-20.00 Uhr, danach freies Klettern. Es werden wechselnd bestimmte Themen geübt, zur Förderung der Sicherheit, Klettertechnik, -taktik und -kondition. Die Themen werden eine Woche vorab per Mail oder auf der GOC-Homepage bekannt gegeben.

Einsteigersprogramm

Neueinsteiger haben die Möglichkeit, die Grundlagen zu erlernen. Die Vertiefung kann der/die neue Kletterer(in) bei den regulären Treffen weiter erlernen. Mit dieser kompakten Einweisung, ergänzt mit einer konsequenten Vertiefung während den wöchentlichen Treffen, bietet der GOC eine einzigartige Gelegenheit das volle Spektrum des Sportklettern zu erlernen.

Klettern für die Generation 50+

Im Alter vermindert sich die Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Im Alltag macht sich dieses bemerkbar z.B. durch unsicheres Gehen z.B. beim Treppenlaufen, Gleichgewichtstörungen (Schwindelgefühl) oder Stürzen mit Knochenbrüchen. Das Kletterprogramm für die Generation 50+ ist wie gemacht für alle GOC Mitglieder jenseits des Jugendalters. Klettererfahrung ist nicht erforderlich da nur im max. 2 Meter geklettert wird.

Mädelsklettern

Das Mädelsklettern findet einmal im Monat, am letzten Freitag, statt.

Für ALLE Klettertermine ist eine zeitliche und verbindliche Anmeldung per SMS erforderlich!

Info bei:

Hans S.
hans.s@gocmuenchen.de
+49 (89) 63 49 96 73
+49 (176) 78 71 70 18

Claudia
claudia@gocmuenchen.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 01.06. Tour ID: 2837	Bergtour 1080Hm 13km K ●●●○○ T ■■■□□	Brander- schrofen (1879m) Ammergauer Alpen	Teils ausge- setzte Stellen. Seil- sicherungen.	München Hbf. vor Gleis 30 Anmeldung	Thomas S thomas.s@gocmuenchen.de +49 (160) 472 72 00 +49 (89) 18 91 39 24
So 02.06. Tour ID: 2665	Bergtour 1150Hm 7h 15km K ●●●○○ T ■■■□□	Großer Traithen (1852m) Mangfall- gebirge	Schwindel- freiheit und Trittsicherheit erforderlich. Keine Einkehr.	Anmeldung bis 31.05., 18 Uhr per E-Mail!	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 288 71 90
So 02.06. Tour ID: 2838	Bergtour 1400Hm 8h 22km K ●●●●○ T ■■■□□	Marchspitze (2004m) Allgäuer Alpen	Zum Zireiner See von Steinberg am Rofan aus	München Hbf. vor Gleis 30 Anmeldung	Thomas S thomas.s@gocmuenchen.de +49 (160) 472 72 00 +49 (89) 18 91 39 24
Mo 03.06. Tour ID: 2868	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 08.06. Tour ID: 2736	Bergwanderung 500Hm 3h 11km K ●●○○○ T ■■□□□	Auracher Köpfl (1231m) Mangfall- gebirge	Von Fisch- bachau übers Auracher Köpfl zum Schliersee. Gemein- schaftstour mit den Hikedynes	München Hbf. vor Gleis 30 08.50 Uhr	Jutta jutta@gocmuenchen.de +49 (89) 77 24 61
So 09.06. Tour ID: 2766	Bergwanderung 1150Hm 5h 15km K ●●●○○ T ■■■□□	Hochsalwand (1624m) Mangfall- gebirge	Brannenburg - Rampold- platte - Nord- aufstieg zur Hochsalwand. Gute Kondi- tion. Einkehr am Rückweg	Anmeldung bis 08.06.	Horst S horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 425 02 77
So 09.06. Tour ID: 2855	Stadt- besichtigung 3h 11km	München, wo es keiner kennt		U-Bahnhof Moosach (U3), Ausgang Memminger Platz (oben) 14.00 Uhr	Peter peter@gocmuenchen.de +49 (89) 20 23 97 03

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mo 10.06. Tour ID: 2869	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 15.06. Tour ID: 2725	Radtour 6h 52km K ●●○○○ T ■□□□□	Vom Starnberger See zum Staffelsee	Badesachen mitbringen	Hbf., S-Bahn-Zwischengeschoss am Bäcker Rischart 09.00 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
Sa 15.06. Tour ID: 2739	Wanderung 4h 15km K ●○○○○ T ■■□□□	Ruhpolding – Maria Eck – Traun-Ufer	Mittagseink. Hunde im Wald anleinen.	München Hbf. vor Gleis 10 (Fahrkartenautomat) 07.30 Uhr	Robert T robert_t@gocmuenchen.de +49 (8131) 96 83 0 Weitere Info: www.maxi-bayern.de/robert_t/

Achte bei der Auswahl deiner Touren auf dein persönliches Können.

Hinweise zu Kondition und Technik findest du am Ende dieses Heftes

Die richtige Ausrüstung für deine Tour ist wichtig. Dazu gehören z.B., der Schwierigkeit der Tour entsprechend gute Schuhe, Kleidung und Verpflegung.

Ohne entsprechende Ausrüstung kann der Tourenleiter die Teilnahme ablehnen.

Bitte informiere dich vor deiner Tour

Sa 15.06. Tour ID: 2801	Bergtour 1400Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Seekarspitze (2053m) und Seebergspitze (2085m) Karwendelgebirge	Gratüberschreitung	Anmeldung bis 14.06. (Fahrgemeinschaften) 07.00 Uhr	Gert gert@gocmuenchen.de +49 (176) 56 71 15 67
Sa 15.06. Tour ID: 2808	Bergtour 1400Hm K ●●●●○ T ■■■■□□	Gehrenspitze (2367m) Überschreitung Wettersteingebirge	Von Mittenwald radeln wir zum Startpunkt der Tour (ca.13km, 200hm)	Anmeldung bis 13.06. 06:20 Uhr	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95
So 16.06. Tour ID: 2762	Bergtour 1000Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Hochschrutte (2247m) Ammergauer Alpen	gewisse Erfahrung im Kraxeln erforderlich!	Anmeldung bis 14.06.	Albert albert@gocmuenchen.de +49 (174) 30 44 55 2

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 16.06. Tour ID: 2664	MTB-Tour 600Hm K ●●○○○ T ■■■□□	Von Gmund um den Hirschberg Mangfall-gebirge	Gemeinsame Tour vom GOC und 	Anmeldung bis 14.06.	Dietmar dietmar@gocmuenchen.de +49 (89) 69 30 10 50 René rene@gocmuenchen.de +49 (172) 297 52 09
Mo 17.06. Tour ID: 2870	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 20.06. Tour ID: 2577		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Fr 21.06. Tour ID: 2753	Klettersteig 1900Hm 6h K ●●●●● T ■■■□□	Alpspitze (2629m) Wetterstein-gebirge	Rückweg mit Seilbahn von Osterfelder Kopf. Anmeldung bis 15.06.	07.30 Uhr Alpspitzbahn in Garmisch. Fahrgemeinschaften nach Anmeldung	Daniela daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 87 12
Sa 22.06. Tour ID: 2745	Wanderung 6h 25km K ●●●○○ T ■□□□□	Bad Wörishofen - Kaufbeuren	Mittags-einkehr, keine Hunde	München Hbf. vor Gleis 27-32 07.35 Uhr	Werner K +49 (8092) 328 18 oder +49 (171) 885 12 11
Sa 22.06. Tour ID: 2754	Bergwanderung 1350Hm 6h K ●●●●○ T ■■■■□	Obere Wetterstein- spitze (2296m) Wetterstein-gebirge	Fahrgemein- schaften nach Anmeldung Anmeldung bis 15.06.	07.30 Uhr Wanderpark- platz Leutasch/ Ferchensee/ Lautersee	Daniela daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23278712



ecoCamper - Deine neue VW-Campingbusvermietung bei München

- o Günstige und verbrauchsarme VW T5 Transporter, ausgebaut mit Bett, Küche und vielen Extras
- o In der Natur zu Hause, bequem und unabhängig
 - o Urlaub mit Hund
- o Bring- und Abholservice im ganzen S-Bahnbereich München

ecocamper-Anja Fischer | Pettenbrunn 2 | 85354 Freising
post@ecocamper.de | Tel. 0175 8100818
www.ecocamper.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 23.06. Tour ID: 2738	Bergwanderung 800Hm 7h 18km K ●●●○○ T ■■■□□	Seekarkreuz (1601m) Mangfall- gebirge	Gemein- schaftstour mit den Hikedykes Von Bayerwald über Mariaeck	München Hbf. vor Gleis 30 06.50 Uhr	Jutta jutta@gocmuenchen.de +49 (89) 77 24 61
So 23.06. Tour ID: 2755	Klettersteig 1600Hm K ●●●●● T ■■■■□	Zugspitze (2962m) Wetterstein- gebirge	Anmeldung bis 15.06.13 Fahrgemein- schaften nach Anmeldung	7:30 Uhr Ehrwalder Zugspitzbahn - Talstation	Daniela daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 871 2
So 23.06. Tour ID: 2794	MTB-Tour 1400Hm 6h 38km K ●●●○○ T ■■■□□	Osterhofen - Sudelfeld - Bichlersee - Flintsbach	Anmeldung wg. Info für Bahnfahrer	Bahnhof Osterhofen Ankunft 09.24 Uhr BOB Richtung Bayerischzell Abfahrt München Hbf. 08.10 Uhr	Werner werner@gocmuenchen.de +49 (8063) 836 32
Mo 24.06. Tour ID: 2888	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 27.06. Tour ID: 2901		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen.de			
Fr 28.06. bis So 30.06. Tour ID: 2770	Bergwochenende K ●●●○○ T ■■■■□	Touren, evtl. Klettern im Bereich der Berliner Hütte (2042m) Zillertaler Alpen	Wochenende vorrangig für Klettergruppe Anmeldung bis 01.06.	Anreise am- Freitagnach- mittag mit Privat PKW. Fahrgemein- schaften.	Rudi rudi@gocmuenchen.de +49 (170) 777 32 10 oder +49 (89) 42 72 42 59 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Fr 28.06. Tour ID: 2883	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Niemand sieht, wie gut Sie hören

Lyric

Einfach. Immer. Unsichtbar.

Lyric ist das erste Hörgerät, das komplett unsichtbar ist und rund um die Uhr getragen wird – bis zu vier Monate lang. Lyric erfordert keinerlei Handhabung. Es wird vom Hörgeräteakustiker tief im Gehörgang platziert und überzeugt mit hervorragender Klangqualität.

www.phonak-lyric.com

PHONAK

life is on

Vereinbaren Sie gleich einen Termin - wir beraten Sie gerne.

DOCKs.

Brillen · Contactlinsen · Hörgeräte

Kurfürstenplatz 3 · 80796 München

Tel. 0 89 - 2 73 20 30 · Fax 0 89 - 2 73 20 31

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. von 9.30 Uhr bis 19.00 Uhr, Sa. von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Juni 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 29.06. Tour ID: 2864	Bergwanderung 950Hm 5h K ●●●○○ T ■■□□□	Wank (1780m) Estergebirge	Seilbahn- wanderung, Abstieg mit der Wank- bahn. Tour findet nur bei stabilem Wetter statt.	München Hbf. vor Gleis 27-32 Anmeldung bis 26.06.	Kurt kurt@gocmuenchen.de +49 (171) 5542168 Walter
So 30.06. Tour ID: 2511	Wanderung 280Hm 3h 9km K ●○○○○ T ■□□□□	Um Ferchen – und Lautersee Wetterstein- gebirge	Einkehr nach der Tour	München Hbf. vor Gleis 27-32 08:00 Uhr	Jan jan@gocmuenchen.de +49 (163) 436 97 52 +49 (89) 89 04 41 07

Juli 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mo 01.07. Tour ID: 2871	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 06.07. Tour ID: 2846		Der GOC beim 8. Angertorstraßenfest Als „Der Alpenverein für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuelle“ unterstützen wir das Straßenfest des LeTRa, das traditionell die CSD-Woche einleitet. Von 15.00 bis 23.00 Uhr findest du unseren Infostand in der Angertorstraße. Sei auch du dabei und feiere mit uns. Info bei: vorstand@gocmuenchen.de und www.letra.de			
Sa 06.07. Tour ID: 2724	Bergwanderung 800Hm 5h K ●●○○○ T ■■□□□	Schwarzen- berg und Eibelkopf (1317m) Mangfall- gebirge	mit Einkehr	München Hbf. vor Gleis 11 10.30 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
Sa 06.07. Tour ID: 2740	Wanderung 5h 21km K ●●○○○ T ■□□□□	Rund um Geltendorf	Mittags- einkehr	München Hbf. vor Gleis 31 (Fahrkarten- automat) 08:05	Robert T robert_t@gocmuenchen.de +49 (8131) 96 83 0 Weitere Info: www.maxi-bayern.de/robert_t/

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 06.07. bis So 07.07. Tour ID: 2777	Bergwochenende 1400Hm K ●●●●○ T ■■■■□	Großer Bettelwurf (2726m) Karwendelgebirge	Tour mit 2 Klettersteigen!	Anfahrt mit dem Auto, Anmeldung bis 22.06.	Dirk dirk@gocmuenchen.de Mirko mirko@gocmuenchen.de +49 (178) 379 29 70
So 07.07. Tour ID: 2767	Bergwanderung 1150Hm 5h 13km K ●●●●○ T ■■■□□	Köglhörndl (1645m) Rofangebirge	Grandioser Blick über das Inntal	Anmeldung bis 06.07.	Horst S horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 425 02 77
So 07.07. Tour ID: 2830	Bergwanderung 1150Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Stanser Joch (2102m) Karwendelgebirge	Anmeldung bis 28.06. wegen Fahrgemeinschaft	U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche) Abfahrt 08.00 Uhr	Thomas L thomas_l@gocmuenchen.de +49 (163) 627 36 66 oder +49 (89) 72 63 15 97
Mo 08.07. Tour ID: 2870	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Fr 12.07. Tour ID: 2846			GOC-Grillfest am Flaucher Am Freitag vor dem CSD findet immer unser Grillfest an der Isar statt. Beginn ist um 19.00 Uhr. Treffpunkt ist SÜDLICH der Tierparkbrücke, am östlichen Kiesufer. Essen und Trinken bringt bitte jeder selber mit, für aus-eichend Grills sorgen wir! Bei unsicherem Wetter geben euch Frank oder die GOC-Startseite Auskunft, ob das Grillen stattfindet. Info bei: Frank, frank@gocmuenchen.de , +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64		
So 14.07. Tour ID: 2761	Bergtour 1400Hm 8h K ●●●●○ T ■■■□□	Westliche Karwendelspitze (2385m)	Über Karwendelsteig; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit wichtig!	Anmeldung bis 12.07.	Albert albert@gocmuenchen.de +49 (174) 30 44 55 2
So 14.07. Tour ID: 2786	Bergwanderung 1050Hm 6h 17km K ●●●●○ T ■■■□□	Schellkopf (1832m)	Keinerlei Einkehrmöglichkeit!	Anmeldung bis 12.07. 18.00 Uhr	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 28 87 19 0
Mo 15.07. Tour ID: 2873	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 13.07. bis So 14.07. Tour ID: 2845	 CSD MÜNCHEN	CSD München „Wir wählen: gleiche Rechte und Akzeptanz“ Im Vorfeld der Bundes- und Landtagswahl 2013 und der Kommunalwahl 2014 stehen die Rechte von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgender und Intersexuellen als Thema im Mittelpunkt des CSD 2013. Info: www.csdmuenchen.de			
<p>Zwischen den politischen Demonstrationen und dem Partywochenende organisieren wir wieder unseren GOC-Infostand und nehmen selbstverständlich an der Parade teil. Wenn du uns bei den Planungen, den Vorbereitungen und den Aktivitäten unterstützen möchtest, melde dich bitte. Gemeinsam können wir viel erreichen und als lesbisch-schwule Sektion des DAV auftreten. Info bei : vorstand@gocmuenchen.de</p>					
Do 18.07. Tour ID: 2577		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Sa 20.07. Tour ID: 2803	Bergtour 1400Hm 9h K ●●●○ T ■■■■□	Ehrwalder Sonnenspitze (2192m) Mieminger Kette	absolute Trittsicherheit wichtig, Kletterei (I-II) im Auf- und Abstieg	Anmeldung bis 19.07. (Fahrgemeinschaften) 07.00 Uhr	Gert gert@gocmuenchen.de +49 (176) 56 71 15 67
Sa 20.07. Tour ID: 2809	Bike and Hike 1600Hm 7h K ●●●○ T ■■■■□	Östliche Karwendelspitze (2537m) Auf den höchsten deutschen Karwendelgipfel	Mit dem Rad bis zur Hochalm (1800m)	Anmeldung bis 18.07. 06.20 Uhr	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95
So 21.07. Tour ID: 2727	Bergwanderung 1200Hm 6h K ●●●○ T ■■□□	Simetsberg (1840m) Estergebirge	Nach der Tour: Einkehr + Badegelegenheit	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 08.20 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
So 21.07. Tour ID: 2775	Klettersteig 1550Hm 9h K ●●●○ T ■■■■□	Hoher Göll (2522m) Berchtesgadener Alpen		U-Bahnhof Wettersteinplatz Anfahrt mit dem Auto 06.30 Uhr	Dirk dirk@gocmuenchen.de Mirko mirko@gocmuenchen.de +49 (178) 379 2970

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 21.07. Tour ID: 2818	MTB-Tour 1300Hm 50km K ●●●●○ T ■■□□□	rund ums Estergebirge	Gemeinsame Tour vom GOC und 	Anreise per Bahn möglich. Anmeldung bis 19. Juli. Badesachen mitnehmen.	Dietmar dietmar@gocmuenchen.de +49 (89) 69 30 10 50 René rene@gocmuenchen.de +49 (172) 2975209
Mo 22.07. Tour ID: 2874	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 25.07. Tour ID: 2902		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen.de			
Fr 26.07. Tour ID: 2884	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 27.07. Tour ID: 2741	Wanderung 5,5h 20km K ●●○○○ T ■■□□□	Plansee – Reutte Ammergauer Alpen	Mittags-Imbiss, Schifffahrt (ca. 6 €) Für Hunde nicht geeignet.	München Hbf. vor Gleis 31 (Fahrkartenautomat) 07.15 Uhr	Robert T robert_t@gocmuenchen.de +49 (8131) 968 30 Weitere Info: www.maxi-bayern.de/robert_t/

www.heidenreich-architektur.de



Juli 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 27.07. bis So 28.07. Tour ID: 2786	Bergwochenende 2900Hm 14h, 15km K ●●●●○ T ■■■■□	Hochkalter (2607m) Berchtesgadener Alpen	Durch das Wimbachtal, über die Schärtenspitze auf den Hochkalter.	Übernachtung auf der Blaueshütte Anmeldung bis 14.07.13,	Wieland wieland@gocmuenchen.de +49 (170) 5656357 Uwe uwe@gocmuenchen.de +49 (89) 20 20 60 82
So 28.07. Tour ID: 2782	Bergwanderung 950Hm 6h K ●●●○□ T ■■□□□	Wendelstein (1852 m) Mangfallgebirge	Mittags-einkehr Wendelsteinhaus	München Hbf. vor Gleis 27-32 09.15 Uhr	Hans hans@gocmuenchen.de +49 (0)89 260 44 60
So 28.07. Tour ID: 2858	Bergwanderung 500Hm 5h 11km K ●●○○○ T ■■□□□	Tuftalm (1496m) Ammergauer Alpen	Mittagseinkehr auf der Tuftalm Gemeinsame Tour vom GOC und	München Hbf. vor Gleis 27-36 08.10 Uhr	Frank frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 5464
Mo 29.07. Tour ID: 2653	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de



August 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 03.08. Tour ID: 2750	Wanderung 22km 5,5h K ●●●○□ T ■□□□□	Nandlstadt - Moosburg	Mittagseinkehr, keine Hunde	München Hbf. vor Gleis 20 08.30 Uhr	Werner K +49 (8092) 32 81 8 oder +49 (171) 88 512 11
Sa 03.08. Tour ID: 2820	MTB-Tour 1000Hm 55km K ●●●○□ T ■■□□□	Rund um den Herzogstand. Bayerische Voralpen	Gemeinsame Tour vom GOC und 	Anmeldung bis 02.08	Dietmar dietmar@gocmuenchen.de +49 (89) 69 30 10 50 René rene@gocmuenchen.de +49 (172) 2975209
So 04.08. Tour ID: 2728	Bergwanderung 900Hm K ●●●○□ T ■■□□□	Hirschhörnkopf (1514m) Tölzer Land	Einkehr am Ende der Tour	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 9.00 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 04.08. Tour ID: 2831	Klettersteig 1370Hm 8h K ●●●●○ T ■■■■□□	Scheffauer (2111m) Wilder Kaiser	über Klettersteig Widauersteig Anmeldung bis 02.08.	U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche) Abfahrt 08.00 Uhr	Thomas L thomas_l@gocmuenchen.de +49 (163) 627 36 66 oder +49 (89) 72 63 15 97
So 04.08. Tour ID: 2857	S-Bahn- Wanderung 6h 17,5km	Baierbrunn - Wörnbrunn - Großhadern	keine gemein- same Fahr- karte! Mittagsein- kehr	S-Bahnhof Baierbrunn (S7) 11.00 Uhr Abfahrt Hbf. 10.33 Uhr	Peter peter@gocmuenchen.de +49 (89) 20 23 97 03
Sa 10.08. Tour ID: 2861	Bergwanderung 1300Hm 7h K ●●●●○ T ■■■■□□	Hohe Kiste (1922m) Estergebirge	keine Ein- kehrmöglich- keit während der Tour	Anmeldung bis 08.08. 18.00 Uhr	Marie-Louise marie-louise@gocmuenchen.de +49 (89) 12 47 85 77
So 11.08. Tour ID: 2768	Bergtour 1200Hm 8h 24km K ●●●●○ T ■■■■□□	Königshaus am Schachen (1886m) Wetterstein- gebirge	Aufstieg über Kälbersteig, Abstieg ins Reintal. Sehr gute Kondition und Schwindel- freiheit nötig.	Anmeldung bis 10.08. 12:00 Uhr. Früher Treff- punkt 06.15 Uhr	Horst S horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 425 02 77 Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 288 71 90

Urlaub bei und mit Freunden

Kleines Chalet-Hotel in einem der schönsten Bergdörfer Österreichs

im Herzen des **Nationalparks „Hohe Tauern“**. **GOC-getestet** ☺

Wild-romantisch draußen und drinnen:
offene Kamine, gediegener Vitalbereich, gemütliche Zimmer und Suiten.
Traumhafte Wandermöglichkeiten beginnend direkt vor der Haustüre.

Herzlich Willkommen bei Rosemarie und Andreas Senger



Ab 3 Übernachtungen Inkl.
Mautvoucher für die
Großglockner Hochalpenstraße
Ersparnis von € 33,-

Chalet Hotel Senger****

A-9844 Heiligenblut/Großglockner
Kärnten/Austria
T +43 (0)4824 - 2215
F +43 (0)4824 - 2215-9
E-Mail: office@romantic.at
Internet: www.romantic.at



August 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Do 15.08. Tour ID: 2840		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Sa 17.08. Tour ID: 2729	Bergtour 1200Hm 6h K ●●●○○ T ■■■□□□	Schafreiter (2101m) Karwendel-gebirge	mit Einkehr	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 7.00 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
Sa 17.08. Tour ID: 2847		Das SUB lädt ein zum 22. Schwulen Straßenfest in der Hans-Sachs-Straße Der GOC wird dort mit seinem Infostand vertreten sein. Ab 13.00 Uhr freuen wir uns auf dich! Wenn du uns am Infostand unterstützen möchtest, melde dich bitte bei uns. Weitere Info bei: www.schwules-strassenfest.de Info bei: vorstand@gocmuenchen.de			
So 18.08. Tour ID: 2788	Bergwanderung 1100Hm 7,5h K ●●●○○ T ■■■□□□	Kämikopf (1861m)	Teilweise un- bezeichnete Wege bzw. weglos. Max. 8 Personen	Anmeldung bis 16.08. 12.00 Uhr Nur bei trockenem Wetter!	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 288 71 90
So 18.08. Tour ID: 2795	MTB-Tour 1000Hm 5,5h 55km K ●●●○○ T ■■■□□□	Oberaudorf - Gießenbach- klamm - Thiersee - Pendling - Kufstein - Kiefersfelden	Anmeldung Bahnfahrt muss selbst organisiert werden	Treffpunkt Bahnhof Oberaudorf 08.50 Uhr München Hbf. vor Gleis 5-10 07.30 Uhr	Werner werner@gocmuenchen.de +49 (8063) 83 63 2

Seit über 30 Jahren für Frauen

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr

Sa. 10 - 14 Uhr

Barerstr. 70, 80799

München-Schwabing

Lillemor's
Frauenbuchladen und Galerie

Bestellungen bequem und ab 25 € versandkostenfrei per

☎ **089-272 12 05**

✉ lillemors@frauenliteratur.de

🌐 www.frauenliteratur.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Do 22.08. Tour ID: 2903		Der GOC macht Thekendienst im SUB	Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen		
Sa 24.08. Tour ID: 2188	Bergwanderung 880Hm 6h K ●●●○○ T ■■■□□	Bodenschneid (1669m) Mangfall- gebirge	Gemein- schaftstour mit den Hikedynes	München Hbf. vor Gleis 30 07.50 Uhr	Jutta jutta@gocmuenchen.de +49 (89) 77 24 61
Sa 24.08. Tour ID: 2802	Bergtour 1100Hm 7h K ●●●○○ T ■■■■□	Hintere Goinger Halt (2192m) Wilder Kaiser	mit Klettersteig „Jubiläums- steig“	Anmeldung bis 23.08. (Fahrgemein- schaften) 07.00 Uhr	Gert gert@gocmuenchen.de +49 (176) 56 71 15 67
So 25.08. Tour ID: 2743	Wanderung 5h 17km K ●●○○○ T ■■□□□	Panoramaweg Oy/Allgäu – Rottachsee	feste Schuhe; Wander- stöcke vorteil- haft; einfache Einkehr, Bade- möglichkeit.	München Hbf. vor Gleis 31 08.35 Uhr	Robert T robert_t@gocmuenchen.de +49 (8131) 96 83 0 Weitere Info: www.maxi-bayern.de/robert_t/
So 25.08. Tour ID: 2763	Bergwanderung 1000Hm 7h K ●●●○○ T ■■■■□	Probstwand (1614m) Bayrische voralpen	kurze Kletter- stelle I-II	Anmeldung bis 23.08.	Albert albert@gocmuenchen.de +49 (174) 30 44 55 2
Sa 31.08. Tour ID: 2859		Wanderung zum ökumenischen Berggottesdienst am Seebensee Der traditionelle Berggottesdienst des GOC findet um 14.00 Uhr am Seebensee über Ehrwald statt. Wir treffen uns an der Gedenktafel für John und Klaus. Es gibt mehrere Varianten des Aufstiegs, um verschiedene Schwierigkeitsgrade zu ermöglichen. Durch die Ehrwalder-Almbahn können auch weniger konditionsstarke Wanderer teilnehmen. Es wird eine Tour über die Biberwierer Scharte (von Martin) angeboten. Eine zweite Gruppe startet etwas später. Für diese Gruppe gibt es zwei unterschiedlich schwere Aufstiege. Beim leichteren Aufstieg nimmt die Gruppe die Seilbahn und wandert dann zum See, die andere nimmt den „Hohen Gang“. Details findest du auf www.gocmuenchen.de . Außerdem wird es zum Berggottesdienst einen separaten Rundbrief geben. Treffpunkt am Hbf. München vor Gleis 27, 08.15 Uhr Info bei: Frank frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 2 88 54 64			

August 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 31.08. Tour ID: 2302	Bergwanderung 1000Hm 5h K ●●●○○ T ■■□□□	Wendelstein (1837m) Mangfall- gebirge	Seilbahn- wanderung. Abstieg mit der Wendel- steinbahn	München Hbf. vor Gleis 27-36 Anmeldung bis 28.08.	Kurt kurt@gocmuenchen.de +49 (171) 5542168 Walter
Sa 31.08. bis So 01.09. Tour ID: 2774	Bergwochenende 1400Hm 8h K ●●●●○ T ■■■■□	Kraxenträger (2999m) Zillertaler Alpen	Übernachtung auf der Landshuter Hütte,	München Hbf. vor Gleis 5-10 Anreise mit DB Anmeldung bis 15.08.	Dirk dirk@gocmuenchen.de Mirko mirko@gocmuenchen.de +49 (178) 379 2970

Achte bei der Auswahl deiner Touren auf dein persönliches Können.

Hinweise zu Kondition und Technik findest du am Ende dieses Heftes

Die richtige Ausrüstung für deine Tour ist wichtig. Dazu gehören z.B., der Schwierigkeit der Tour entsprechend gute Schuhe, Kleidung und Verpflegung.

Ohne entsprechende Ausrüstung kann der Tourenleiter die Teilnahme ablehnen.

Bitte informiere dich vor deiner Tour

September 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mo 02.09. Tour ID: 2875	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 07.09. Tour ID: 2747	Wanderung 6h 24km K ●●●○○ T ■□□□□	Kaufbeuren - Marktoberdorf	Mittagsein- kehr, keine Hunde	München Hbf. vor Gleis 27-32 08.35 Uhr	Werner K +49 (8092) 328 18 oder +49 (171) 885 12 11
Sa 07.09. Tour ID: 2815	Bergtour 1250Hm 7h K ●●●●○ T ■■■■□	Brunnenstein- spitze (2180m) Karwendel- gebirge	Einkehr fraglich	München Hbf. vor Gleis 30 Anmeldung bis 06.09.	Rudi rudi@gocmuenchen.de +49 (170) 77 73 210 oder +49 (89) 42 72 42 59

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So. 08.09. Tour ID: 2914		13.Run for Life	Wer seinen Laufkalender für das Jahr 2013 mit den wichtigsten Ereignissen füllen möchte, darf den "run for life" natürlich nicht verpassen! Wir sind auch in diesem Jahr wieder am Start: Am Sonntag, den 8. September heißt es wieder: Laufen fürs Leben und zu Gunsten der Münchner Aids-Hilfe! Der GOC unterstützt den Run for Life, unter anderem mit einem Wasserstand am Weg. Info bei: vorstand@gocmuenchen.de		
Mo 09.09. Tour ID: 2876	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Fr 13.09. bis So 15.09. Tour ID: 2810	Bergwochenende K ●●●○○ T ■■■■□	Ein Wochenende auf der Pfeishütte im Karwendel	Auffahrt mit dem Rad von Mittenwald zur Hütte	Anmeldung bis 30.07.	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95
Sa 14.09. Tour ID: 2913	2. GOC Kletter-Contest	Der erste GOC-Kletter-Contest fand 2012 im Rahmen des Team München Sportfestes statt. In diesem Jahr laden Hans und Claudia wieder zum einem Kletter-Contest ein. Näheres findest du demnächst auf der GOC-Webseite. Mehr Info bei: Hans S und Claudia hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 claudia@gocmuenchen.de +49 (176) 78 71 70 18			
Sa 14.09. Tour ID: 2759	Wanderung 260Hm 6h 16km K ●●○○○ T ■□□□□	Schongau - Peiting-Schwarzlaichmoor - Hohenpeißenberg.	Einkehr	München Hbf. vor Gleis 27-32 07.15 Uhr	Jan jan@gocmuenchen.de +49 (89) 89 04 41 07 und +49 (163) 436 97 52
Sa 14.09. Tour ID: 2834	Bergwanderung 1100Hm 6h K ●●●○○ T ■■■□□	Hochstaufen (1771m) Berchtesgadener Land		Anfahrt mit Privat-KFZ, Anmeldung bis 06.09.	Wieland wieland@gocmuenchen.de +49 (170) 5656357 Uwe uwe@gocmuenchen.de +49 (89) 20 20 60 82

Bei Bahnfahrten bitte beachten:

Unsere Tourenleiter nutzen das preisgünstige Bayernticket und kaufen die notwendigen Tickets vor Abfahrt. Da beim Kauf die genaue Teilnehmerzahl feststehen muss, ist es unerlässlich, dass du rechtzeitig zur angegebenen Uhrzeit am Treffpunkt bist.

So 15.09. Tour ID: 2769	Bergwanderung 700Hm 5h 11km K ●●○○○ T ■■□□□	Stolzenberg (1609m) Mangfallgebirge	Bergwanderung oberhalb des Spitzingsee. Einkehr am Ende	München Hbf. vor Gleis 30 07.50 Uhr	Horst S horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 425 02 77
-----------------------------------	---	--	---	--	---

September 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
So 15.09. Tour ID: 2856	Stadtbesichtigung 3h, 9km	München, wo es keiner kennt		Trambahn-Endstation St.-Veit-Straße T19 14.00 Uhr	Peter peter@gocmuenchen.de +49 (89) 20 23 97 03
Mo 16.09. Tour ID: 2877	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 19.09. Tour ID: 2841		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Sa 21.09. Tour ID: 2730	Radtour 55km K ●●○○○ T ■□□□□	Vom Bodensee zum Bodensee - durch's Lindauer Hinterland	mit Badegelegenheit	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 07.45 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
So 22.09. Tour ID: 2790	Bergtour 1400Hm 8h K ●●●●○ T ■■□□□	Bischof (2033m) Estergebirge	Lange Tour ohne jede Einkehrmöglichkeit. Nur bei trockenem Wetter!	Anmeldung bis 20.09. 12.00 Uhr	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 28 87 19 0 Horst S horst.s@gocmuenchen.de +49 (1577) 425 0 277
Mo 23.09. Tour ID: 2878	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 26.09. Tour ID: 2904		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen			
Fr 27.09. Tour ID: 2885	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 28.09. Tour ID: 2756	Bergwanderung 1300Hm 5h K ●●●●○ T ■■■□□	Ettaler Mandl (1633m) Ammergauer Alpen	Fahrgemein- schaften nach Anmeldung	8.00 Uhr Parkplatz Kloster Ettal Anmeldung bis 15.09.	Daniela daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 87 12
So 29.09. Tour ID: 2832	Klettersteig 1260Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Pyramiden- spitze (1997m) Zahmer Kaiser	Klettersteig über Nord- seite; keine Einkehrmög- lichkeit während der Tour!	U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche) Anmeldung bis 27.09. Abfahrt 08.00 Uhr	Thomas L thomas_l@gocmuenchen.de +49 (163) 62 73 6 66 oder +49 (89) 72 63 15 97
Mo 30.09. Tour ID: 2890	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Oktober 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Do 03.10. Tour ID: 2732	Bergwanderung 1200Hm 6h K ●●●○ T ■■□□□	Hinteres Sonnenwend- joch (1986m) Mangfall- gebirge	Einkehr am Ende der Tour	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 07.00 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de +49 (177) 66 88 77 8
Do 03.10. Tour ID: 2742	Wanderung 5,5h, 22km K ●●○○○ T ■□□□□	Uffing – Schöffau	Mittags- einkehr	München Hbf. vor Gleis 31 (Fahrkarten- automat) 08.15 Uhr	Robert T robert_t@gocmuenchen.de +49 (8131) 96 83 0 Weitere Info: www.maxi-bayern.de/robert_t/
Do 03.10. Tour ID: 2778	Wanderung	Canyoning im Salzkammer- gut	Nur für Schwimmer, Kosten ca. € 100 + Fahrt	Anfahrt mit dem Auto. Anmeldung bis 31.07.	Dirk dirk@gocmuenchen.de Mirko mirko@gocmuenchen.de +49 (178) 379 2970
Do 03.10. Tour ID: 2811	Bike and Hike 1500Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Ammergauer Kreuzspitze (2185m) Ammergauer Alpen	Mit dem Rad von Oberau bis ins Kuchelbach- tal. Straßen- rad geeignet.	Anmeldung bis 01.10. 06.20 Uhr	Volker volker@gocmuenchen.de +49 (89) 850 89 95

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 05.10. Tour ID: 2811	 <p>Armbrustschützenzelt</p>		<p>Mit dem GOC auf d'Wiesn 2013 Der GOC hat für euch wieder 60 Plätze in 2 Boxen im Armbrustschützenzelt reserviert. Sei auch DU dabei und genieße einen unbeschreiblichen Abend.</p> <p>Der Vorverkauf beginnt in Kürze und wird im auch GOC-Newsletter bekannt gegeben. Die Plätze sind begrenzt, deshalb melde dich rechtzeitig an. Info bei: Frank frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 +49 (170) 288 54 64</p>		
Sa 05.10. Tour ID: 2799	Bergtour 1200Hm 7h K ●●●○○ T ■■■□□	Halserspitze (1925m) Blaubeerge, Bayerische Voralpen	Einkehr erst nach der Tour PKW-Fahrgemeinschaften	U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche) Anmeldung 07.30 Uhr	Rudi rudi@gocmuenchen.de +49 (170) 777 32 10 oder +49 (89) 42 72 42 59
So 06.10. Tour ID: 2791	Bergwanderung 800Hm 6h 15km K ●●○○○ T ■■□□□	Rabenkopf (1559m) Bayerische Voralpen	Keine Einkehr möglich!	Anmeldung bis 04.10., 12:00 Uhr	Florian florian@gocmuenchen.de +49 (171) 288 71 90
Mo 07.10. Tour ID: 2799	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 12.10. Tour ID: 2303	Bergwanderung 950Hm 5h K ●●●○○ T ■■□□□	Kreuzeck (1651m)	Seilbahntour, Abstieg mit der Kreuzeckbahn	München Hbf. vor Gleis 27-36 Anmeldung bis 09.10.	Kurt kurt@gocmuenchen.de +49 (171) 5542168 Walter
Sa 12.10. Tour ID: 2757	Bergwanderung 1200Hm 5h K ●●●○○ T ■■■□□	Kampenwand (1668m) Chiemgauer Alpen	Fahrgemeinschaften nach Anmeldung. Zum Gipfel Schwindelfreiheit erforderlich	08:30 Uhr Kampenwand-Seilbahn in Aschau Anmeldung bis 01.10.	Daniela daniela@gocmuenchen.de +49 (151) 23 27 87 12
Sa 12.10. Tour ID: 2760	Wanderung 100Hm 5h 12km K ●●○○○ T ■□□□□	Riegsee-Rundwanderung, über Guglhör	Einkehr gegen Ende der Tour	München Hbf. vor Gleis 27-36 09.10 Uhr	Jan jan@gocmuenchen.de +49 (89) 89 04 41 07 und +49 (163) 436 97 52

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Sa 12.10. Tour ID: 2824	MTB-Tour 1700Hm 80km K ●●●●● T ■■■□□	Rund ums Wettersteinge- birge	Gemeinsame Tour vom GOC und	Anmeldung bis 11.10.	Dietmar dietmar@gocmuenchen.de +49 (89) 69 30 10 50 René rene@gocmuenchen.de +49 (172) 2975209
Sa 12.10. bis So 13.10. Tour ID: 2776	Bergwochenende 1200Hm 8h K ●●●●○ T ■■■□□	Kreuzspitze (2746m) Tuxer Voralpen		Anmeldung bis 30.09.	Dirk dirk@gocmuenchen.de Mirko mirko@gocmuenchen.de +49 (178) 379 29 70
So 13.10. Tour ID: 2784	Bergtour 1400Hm 7h K ●●●●○ T ■■■□□	Thaneller (2341m) Lechtaler Alpen	Aufstieg über Klettersteig von Heiter- wang (wenn schneefrei!)	Anmeldung bis 11.10.	Albert albert@gocmuenchen.de +49 (174) 30 44 55 2
Mo 14.10. Tour ID: 2880	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de



SUCHEN SIE FÜR IHR EVENT DAS BESONDERE ...?

Wir haben die ideale Lokation für Ihre Ansprüche.



Beginnen Sie Ihre Feier in unserem Restaurant mit einem Empfang auf unserer einmaligen Dachterrasse – auf Wunsch mit 360°-Stadtführung.

Unsere Dachterrasse ist bis 22 Uhr geöffnet. Beratung und Reservierung für Veranstaltungen bitte über die Rezeption unter 089/23 11 660 oder per E-Mail info@deutsche-eiche.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Do 17.10. Tour ID: 2842		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <u>Vorstellung des neuen Winterprogramms 2013/14</u>			
		Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			
Sa 19.10. bis So 20.10. Tour ID: 2909		GOC-Tourenleiter-Wochenende			
		Info bei: theresa@gocmuenchen.de			
Mo 21.10. Tour ID: 2881	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 24.10. Tour ID: 2905		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen.de			
Fr 25.10. Tour ID: 2886	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 26.10. Tour ID: 2748	Wanderung 6h 21km K ●●○○○ T ■□□□□	Altomünster - Indersdorf - Röhrmoos	Mittagseinkehr, keine Hunde	München Hbf. vor Gleis 20 08.15 Uhr	Werner K +49 (8092) 32 81 8 oder +49 (171) 88 512 11
So 27.10. Tour ID: 2907		ACHTUNG: Umstellung der Uhren auf Winterzeit Am letzten Sonntagmorgen im Oktober werden die Uhren von 03.00 Uhr auf 02.00 Uhr zurückgestellt; Man „gewinnt“ eine Stunde.			
So 27.10. Tour ID: 2785	Bergwanderung 650Hm 5h K ●●○○○ T ■■■□□	Kocheler Sonnenspitze (1269m)	Keine Einkehr.	München Hbf. vor Gleis 30 08.15 Uhr	Martin martin@gocmuenchen.de +49 (151) 50 52 18 38
Mo 28.10. Tour ID: 2891	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Fr 01.11. Tour ID: 2733	Bergwanderung 700Hm, 5h K ●●○○○ T ■■□□□	Zwiesel (1348m) Isarwinkel	Einkehr am Ende der Tour	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 09.20 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de 0177 - 66 88 77 8
So 03.11. Tour ID: 2734	Bergwanderung 1100Hm K ●●●○○ T ■■□□□	Ochsenkamp (1594m) Tegernseer Berge	mit Einkehr	München Hbf. vor Gleis 30 BOB-Schalter 09.20 Uhr	Wolfram wolfram@gocmuenchen.de 0177 - 66 88 77 8
Mo 04.11. Tour ID: 2892	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Mo 11.11. Tour ID: 2893	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Sa 16.11. Tour ID: 2800	Bergwanderung 900Hm, 5h K ●●●○○ T ■■■□□	Schinder (1810m) Tegernseer Berge	Einkehr nach der Tour	U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche) PKW- Fahrgemein- schaften bitte anmelden 07.45 Uhr	Rudi rudi@gocmuenchen.de +49 (170) 77 73 210 oder +49 (89) 42 72 42 59
Mo 18.11. Tour ID: 2894	Sportklettern 2h	Betreutes Klettern von 18-20.00 Uhr, danach freies Klettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 21.11. Tour ID: 2842		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche Reichenbachstraße 13, 80469 München, ab 20.00 Uhr Lasst Eure Umsätze bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die Arbeit des GOC. Info bei: frank@gocmuenchen.de +49 (89) 69 70 86 66 oder +49 (170) 288 54 64			

November 2013

Datum	Tourenart	Ziel	Bemerkung	Treffpunkt	Tourenleiter
Mo 24.11. Tour ID: 2896	Sportklettern 2h	Einsteiger Generation 50+	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de
Do 28.11. Tour ID: 2905		Der GOC macht Thekendienst im SUB Müllerstraße 14, ab 19:00 Uhr Wir haben einen schönen Abend und unterstützen ganz nebenbei noch das SUB! Wenn du auch mal Lust hast, HINTER der Theke zu stehen, dann melde dich bei thekendienst@gocmuenchen			
Fr 29.11. Tour ID: 2895	Sportklettern 4h	Mädelsklettern	Anmeldung per SMS	Kletter- und Boulderzentrum München KBM Thalkirchner Straße 207 18.00 Uhr	Hans S hans.s@gocmuenchen.de +49 (89) 63 49 96 73 +49 (176) 78 71 70 18 und Claudia claudia@gocmuenchen.de

Vorankündigung, Termin schon jetzt vormerken:

Die GOC-Weihnachtsfeier findet am 05.Dezember 2013 statt, im Restaurant Deutsche Eiche.

Regenbogenapotheke -
Sonnenstraße 33
80331 München
www.hieristsgesund.de
info@hieristsgesund.de



Kondition, Technik und Ausrüstung

Kondition

Bezeichnung	Höhenmeter	Gehzeit
K●○○○○	0 - 400 Hm	Bis 4 h
K●●○○○	400 - 800 Hm	4 - 6 h
K●●●○○	800 - 1.200 Hm	6 - 8 h
Nur geeignet für konditionsstarke Teilnehmer:		
K●●●●○	1.200 - 1.600 Hm	8 - 10 h
K●●●●●	Über 1.600 Hm	Über 10 h

Technik

Bezeichnung	Weg und Gelände <small>(Gletscher nur, wenn aper und seilfrei begebar)</small>	Anforderungen
T■□□□□ Wandern	Weg gut gebahnt, Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr.	Keine, auch mit Turnschuhen gut machbar. Orientierung problemlos.
T■■□□□ Bergwandern	Weg mit durchgehendem Pfad, Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Etwas Trittsicherheit, Trekkingschuhe sind empfehlenswert. Elementares Orientierungsvermögen.
T■■■□□ Anspruchsvolles Bergwandern	Am Boden meist noch eine Spur vorhanden, ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein, evtl. braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen.	Gute Trittsicherheit, gute Trekkingschuhe. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung.
T■■■■□ Alpinwandern	Weg nicht überall sichtbar, Route teilweise weglos, an gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache, apere Gletscher.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände, stabile Trekkingschuhe, gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung.
T■■■■■ Anspruchsvolles Alpinwandern	Oft weglos, einzelne einfache Kletterstellen bis II, exponiertes, anspruchsvolles Gelände, Schrofen, wenig gefährliche Gletscher und Firnfelder.	Stabile Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpinerfahrung und elementare Kenntnisse im Umgang mit Pickel und Seil.

Ausrüstungsverleih für GOC-Mitglieder

Der GOC bietet seinen Mitgliedern den Verleih von Ausrüstungsgegenständen an. Im Moment befinden sich Helme, Schneeschuhe, Lawinensets (LSV-Gerät, Schaufel, Sonde), Lawinenbälle, Steigeisen, Eispickel, Brust- und Sitzgurte, Klettersteigsets, Karabiner und Bandschlingen im Verleih. Bei Interesse bitte melden bei: ausruestung@gocmuenchen.de

Bitte deutlich schreiben!

Einzelmitglied	Name, Vorname
	Geburtsdatum
	<input type="checkbox"/> Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar in der Sektion
	<input type="checkbox"/> Ich bin bereits AV-Mitglied seit:
	Telefon privat
	Telefon geschäftlich
	Telefon mobil
	Email

LebenspartnerIn *	Name, Vorname
	Geburtsdatum
	<input type="checkbox"/> Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar in der Sektion
	<input type="checkbox"/> Ich bin bereits AV-Mitglied seit:
	Telefon privat
	Telefon geschäftlich
	Telefon mobil
	Email

Straße und Hausnummer * Postleitzahl und Wohnort oder Postfachadresse * Ich/wir möchten folgende Kinder mit anmelden; Name, Vorname, Geburtsdatum (gegebenenfalls Extradat. besitzen)

* Die Beitragsermäßigung für LebenspartnerInnen wird nur gewährt bei gemeinsamer Adresse und Abbuchung von einem Konto. LebenspartnerInnen erhalten von der Mitgliedszeitung „Panorama“ sowie von Veröffentlichungen des GOC jeweils nur ein Exemplar.

Email-Benachrichtigungen

- Ich/wir möchte(n) helfen, die Verwaltungskosten und den Zeitaufwand der ehrenamtlichen Mitarbeiter des GOC zu senken, und möchte(n) daher Benachrichtigungen des GOC ausschließlich auf elektronischen Wege (per Email) erhalten.

Gewünschte Mitgliedschaft bitte ankreuzen (Beitritt nach 01.09.xx = halber Beitrag)

- A-Mitgliedschaft € 47** (ab vollendetem 25 Lebensjahr)
- B-Mitgliedschaft € 35** (Lebenspartner eines A-Mitglieds bei identischer Anschrift und einem Bezahlvorgang, Mitglieder ab 65 Jahre und 25 Jahre im DAV, aktive Bergwachmitglieder auf Antrag)
- C-Mitgliedschaft € 16** (Mitglieder die bereits einer anderen Sektion des DAV, ÖAV oder AVS als A/B-Mitglied oder Junior angehören, gegen Nachweis, z.B. Ausweiskopie)
- Kombi-C-Mitgliedschaft € 8** (zur Sektion Rheinland-Köln)
- Junior € 34** (18-24 Jahre) **Jugendlicher beitragsfrei**(14-17 Jahre) **Kind beitragsfrei** (bis 13 Jahre)
- Mitglieder, die nicht am kostengünstigen und arbeitsparenden Lastschriftverfahren teilnehmen, zahlen einen Jahresbeitrag, der um 5 € höher ist als die aufgeführten Tarife!**
- Beitragsermäßigungen nur gegen Nachweis. Mitglieder über 70 Jahren, die seit 50 Jahren im DAV sind, können auf Antrag vom Beitrag befreit werden. Maßgeblich ist das Alter am 1. Januar des jeweiligen Beitragsjahres.

Die personenbezogenen Daten werden nur zum rechtmäßigen Zweck der Aufgabenerfüllung des GOC und des DAV gespeichert und genutzt und nicht an Dritte weiter geleitet. Die Mitgliedschaft beginnt mit der Einrichtung des ersten Jahres-Mitgliedsbeitrags. Der Austritt ist dem GOC schriftlich bis spätestens 30. September mitzuteilen, er wirkt zum Ende des laufenden Jahres. Änderungen vorbehalten.

Ort, Datum
Unterschrift

Ort, Datum
Unterschrift des Lebenspartners/-partnerin

Einzugsermächtigung

Ich/wir ermächtige(n) hiermit, jederzeit wozuf auch die Sektion Gay Outdoor Club e.V. zu Lasten meines/unsere(r) Kontos den/die fälligen Jahresbeitrag/-beiträge mittels Lastschrift, beginnend mit dem laufenden Jahr, einzuziehen. Wenn mein/unsere(r) Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des Kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Erlösung. Bankgebühren für nicht eingelagerte Lastschriften gehen zu Lasten des Mitglieds. Die Beiträge für die folgenden Jahre werden jeweils im Januar eingezogen.

Name des/der Kontoinhabers/in
Kontonummer
Ort, Datum

Name des Kreditinstituts
Bankleitzahl
Unterschrift des/der Kontoinhabers/in

Sektion Gay Outdoor Club e.V. • Müllerstr. 14 • 80469 München

Münchner Bank • BLZ 701 900 00 • Konto 758 1041 • BIC: GENODEF1M01 • IBAN: DE 35 7019 0000 0007 5810 41

- *) Ich möchte die Sektion wechseln:** Meinen bisher gültigen DAV-Mitgliedsausweise lege ich im Original bei und erhalte vom GOC einen Neuen. Ein Beitrag wird beim GOC dann erst im Folgejahr erhoben. Meiner bisherigen Sektion kündige **ich selbst**, bis spätestens zum 30.09.1 Weiterer Info: s zum Sektionswechsel unter <http://www.muenchen.de/main.php?id=2&SektionsWechsel>



Wichtige Hinweise

Die hier angebotenen Touren sind Angebote von GOC-Mitgliedern für GOC-Mitglieder. Nichtmitglieder, die den GOC kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen. Wer jedoch öfters oder gar regelmäßig auf Touren mitgeht, muss Mitglied des GOC sein.

Das Mitwandern auf den angebotenen Tagestouren ist, mit Ausnahme der Fahrtkosten, kostenfrei. Die TourenleiterInnen organisieren und leiten die Angebote ehrenamtlich. Sie sind von der Beteiligung an den Fahrtkosten freigestellt.

Die TourenleiterInnen des GOC sind bestrebt, die Durchführung aller im Programm angekündigten Touren und Veranstaltungen wie angekündigt zu gewährleisten. Trotzdem kann es wegen ungünstiger Wetterbedingungen oder aus sonstigen Gründen zu kurzfristigen Änderungen oder auch Absagen kommen. Der GOC empfiehlt daher, vor einer Tour noch einmal auf der Webseite nachzusehen oder den jeweiligen Tourenleiter zu kontaktieren.

Wir unterscheiden alpine Touren nach Bergwanderungen (Wanderungen auf befestigten Bergwegen) und Bergtouren (Wanderungen auf alpinen Steigen oder teils auch im weglosen Gelände). Bergtouren verlangen im Allgemeinen Trittsicherheit und eine gewisse alpine Erfahrung. Bei Unklarheiten wende dich bitte vor deiner Teilnahme an den Tourenleiter.

Kondition (K) und Technik (T) werden in je 5 Stufen eingeteilt, von einem Symbol (z.B. K/T ●○○○○) für einfach und für jeden machbar bis zu 5 Symbolen (z.B. K/T ●●●●●) für äußerst anstrengend bzw. technisch anspruchsvoll und nur für gute, bergerfahrene Geher möglich. Nähere Informationen zu den Einteilungen für Kondition und Technik findest du im hinteren Teil dieses Programmheftes.

Notwendige Ausrüstung

Für Bergwanderungen und Bergtouren: Wir empfehlen dir auf jeder Wanderung ein Getränk (mind. 1Liter) sowie einen Snack mitzunehmen. Eine Einkehr kann kurzfristig wegen schlechter Wetterlage verlegt werden oder ganz entfallen. Festes Schuhwerk mit gutem Profil und wetterfeste Kleidung sind unerlässlich. Bei Eis und Schnee unbedingt Grödel oder Schuhspikes sowie Gamaschen mitnehmen! Wander- bzw. Skistöcke sind empfehlenswert.

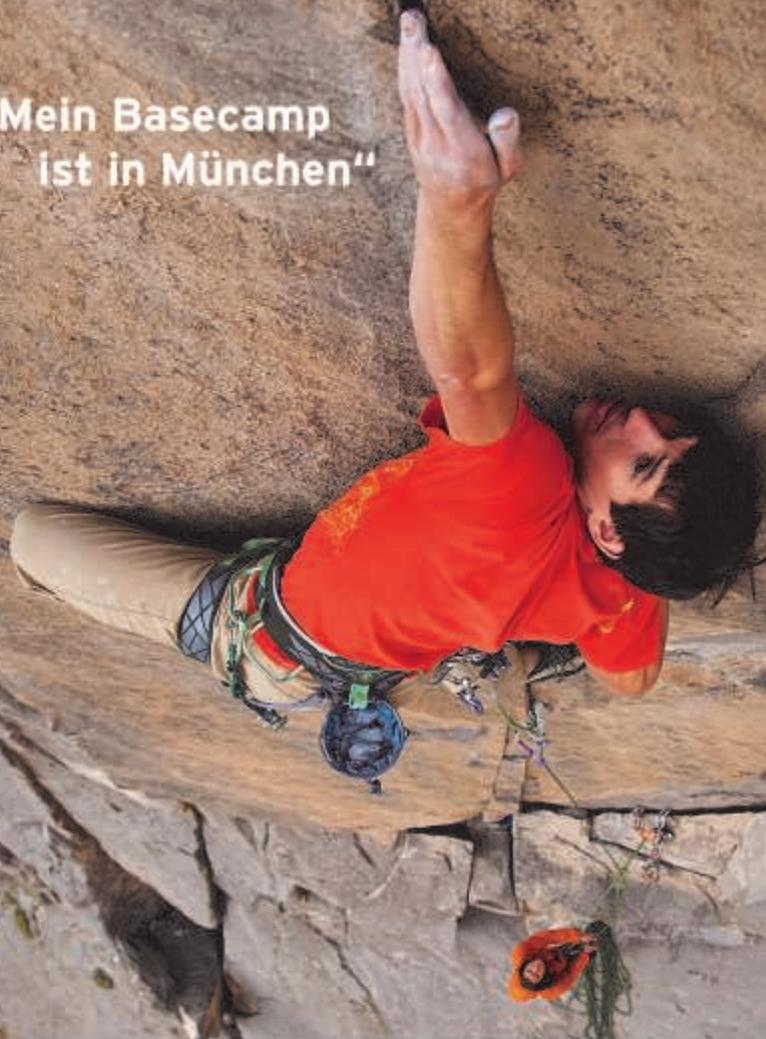
Für Skitouren: Lawenpieps etc., Tourenski mit Tourenbindung, Harscheisen und Felle oder Snowboard mit Schneeschuhen (Ohne funktionierenden Lawenpieps, -sonde und Schaufel keine Teilnahme an einer GOC Skitour möglich).

Für Mountainbiketouren: Helm, Trinkflasche, Ersatzschlauch, Brotzeit, Notfallwerkzeug, Aufsteckbeleuchtung, etc.

Bei Autofahrten ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Wenn du ein eigenes Fahrzeug zur Verfügung hast, melde dieses nach Möglichkeit beim Tourenleiter an; solltest du kein eigenes Fahrzeug besitzen, melde bitte rechtzeitig deinen Platzbedarf an.

Bei Bahnfahrten werden verbilligte Fahrkarten (z.B. Bayernticket) nach Bedarf gemeinsam gekauft. Die im Programm angegebenen Uhrzeiten sind so kalkuliert, dass für den Fahrkartenkauf genügend Zeit bleibt. Pünktliches Erscheinen am Treffpunkt ist deshalb unerlässlich.

„Mein Basecamp
ist in München“



Black Diamond Equipment



DER GIPFEL AN GUTER AUSRÜSTUNG FÜR | BERGSTEIGEN | SPORTKLETTERN |
SKITOUREN | HOCH- UND EISTOUREN | WANDERN | TREKKING | EXPEDITION |
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SENDLING |
TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS | WWW.BASECAMP.DE