

# Programm



# Für Einsteiger.

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 Stadtwanderungen 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 das umfangreiche Ausbildungsangebot des DAV wie auch GOC-interne Fortbildungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

## Wen spricht der GOC an?

Das Programm des GOC ist offen für alle Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuelle (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 werden an den Fahrtkosten nicht beteiligt.

## Mitgliedschaft im GOC

Die Mitgliedschaft im GOC bietet vielfältige Vorteile, wie z.B. Versicherungsschutz, vergünstigte DAV-Hüttenübernachtungen u.v.m.! Weitere Infos unter [www.gocmuenchen.de](http://www.gocmuenchen.de) oder bei jedem Tourenleiter. Einen Mitgliedsantrag findest Du auf Seite 5 oder online.

## Kostenloser Ausrüstungsverleih für GOC-Mitglieder

Vorrangig zum Ausprobieren von Sportarten werden verliehen: Helme, Schneeschuhe, Lawinensets (LSV-Gerät, Schaufel, Sonde), Grödel, Eispickel. Ausgabe immer donnerstags 20-21 Uhr im SUB, Müllerstr. 14.

Bei Interesse bitte melden bei [ausruestung@gocmuenchen.de](mailto:ausruestung@gocmuenchen.de)

# Für Kontaktfreudige.

## Stammtisch und Thekendienst

Eine gute Möglichkeit, mit "GOC-lern" ins Gespräch zu kommen und sich über den Verein zu informieren, ist der Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13, an jedem 2. Dienstag. Zum anderen an jedem 4. Donnerstag, wenn der GOC im SUB, Müllerstraße 14, den Thekendienst organisiert.

## Kontakt

Internet: [www.gocmuenchen.de](http://www.gocmuenchen.de) Mail: [info@gocmuenchen.de](mailto:info@gocmuenchen.de)

## Sektion Gay Outdoor Club e.V. des Deutschen Alpenvereins

Müllerstr. 14 80469 München

Münchner Bank eG, BLZ 70190000 Konto-Nr. 7581041

BIC: GENODEF1M01 IBAN: DE35 7019 0000 0007 681041

Die TourenleiterInnen des GOC sind bestrebt, die Touren im aktuellen Programm wie angekündigt anzubieten. Trotzdem kann es wegen zwingender Gründe, so bei ungünstigem Wetter, kurzfristig Änderungen oder Absagen geben. Daher wird empfohlen, vor einer Tour auf der Website nachzusehen oder den Tourenleiter zu kontaktieren.

Besonders wichtig ist es, dass Du für Dich die geeigneten Touren wählst. Wir unterscheiden alpine Touren nach Bergwanderungen und Bergtouren - jeweils in 5 Stufen für Kondition und Technik:

### Kondition

|                |                         |                      |
|----------------|-------------------------|----------------------|
| <b>K</b> ●○○○○ | bis 400 Hm (Höhenmeter) | bis 4 h Gz (Gehzeit) |
| <b>K</b> ●●○○○ | 400 bis 800 Hm          | 4 bis 6 h Gz         |
| <b>K</b> ●●●○○ | 800 bis 1200 Hm         | 6 bis 8 h Gz         |

### Nur für konditionsstarke Teilnehmer geeignet:

|                |                  |              |
|----------------|------------------|--------------|
| <b>K</b> ●●●●○ | 1200 bis 1600 Hm | 8 bis 10h Gz |
| <b>K</b> ●●●●● | über 1600 Hm     | über 10 h Gz |

### Technik

|                  |                                    |  |
|------------------|------------------------------------|--|
| <b>T</b> □□□□    | <b>Wandern</b>                     | Weg gut gebahnt, Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr<br><i>Anforderungen: Gewöhnliche Wanderschuhe. Orientierung problemlos</i>   |
| <b>T</b> ■□□□    | <b>Bergwandern</b>                 | Weg mit durchgehendem Pfad, Gelände teils steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen<br><i>Anforderungen: Etwas Trittsicherheit, knöchelhohe Wanderschuhe. Elementares Orientierungsvermögen</i>  |
| <b>T</b> ■ ■ ■ □ | <b>Anspruchsvolles Bergwandern</b> | Am Boden meist noch eine Spur vorhanden, ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Evtl. braucht man die Hände für das Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen<br><i>Anforderungen: Gute Trittsicherheit, gute knöchelhohe Wanderschuhe. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung</i> |

### Nur für besonders erfahrene Teilnehmer geeignet:

|                    |                                     |  |
|--------------------|-------------------------------------|--|
| <b>T</b> ■ ■ ■ ■ □ | <b>Alpinwandern</b>                 | Weg nicht überall sichtbar, Route teilweise weglos, an gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache, aperer Gletscher<br><i>Anforderungen: Vertrautheit mit exponiertem Gelände, stabile Wanderschuhe, gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung.</i> |
| <b>T</b> ■ ■ ■ ■ ■ | <b>Anspruchsvolles Alpinwandern</b> | Oft weglos, einzelne einfache Kletterstellen bis II, exponiertes anspruchsvolles Gelände, Schrofen, wenig gefährliche Gletscher und Firnfelder<br><i>Anforderungen: Stabile Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpinerafahrung und elementare Kenntnisse im Umgang mit Pickel und Seil</i>                                    |

## Richtige Ausrüstung

**Bergwanderungen und Bergtouren.** Wir empfehlen Dir auf jeder Wanderung ein geeignetes Getränk (mind. 1 Liter) und Proviant 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 Schuhspikes und Gamaschen mitnehmen! Wander- bzw. Skistöcke sind empfehlenswert.

**Skitouren.** Lawenpieps etc., Tourenski mit Tourenbindung, Harscheisen und Felle oder Snowboard mit Schneeschuhen. Ohne funktionierenden Lawenpieps, -sonde und Schaufel ist eine Teilnahme an einer GOC-Skitour nicht möglich.

**Mountainbike-Touren.** Helm, Trinkflasche, Ersatzschlauch, Brotzeit, Notfallwerkzeug, Aufsteckbeleuchtung, etc.

### **Autofahrten**

Hier ist die Platzzahl begrenzt. Wenn Du ein eigenes Fahrzeug hast, melde dies nach Möglichkeit dem Tourenleiter an. Teile Deinen Platzbedarf bitte rechtzeitig dem Tourenleiter mit.

### **Bahnfahrten**

Um Vergünstigungen zu nutzen, werden die Tickets vom Tourenleiter gekauft. Damit dafür genügend Zeit bleibt, ist ein pünktliches Erscheinen am Treffpunkt unerlässlich.

### **Hunde**

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

## **Für Kletterer.**

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.

**Betreutes Klettern.** Immer montags 18 - 20 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 bekanntgegeben.

**Einsteigerprogramm.** Neueinsteiger haben die Möglichkeit, die Grundlagen zu erlernen. Die Vertiefung ist bei weiteren regulären Treffen möglich. Mit dieser kompakten Einweisung, ergänzt mit einer konsequenten Vertiefung während der wöchentlichen Treffen, bietet der GOC eine einzigartige Gelegenheit das volle Spektrum des Sportkletterns zu erlernen.

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

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

Für alle Klettertermine ist eine zeitliche und eine verbindliche Anmeldung per SMS erforderlich. Info: [Hans.S@gocmuenchen.de](mailto:Hans.S@gocmuenchen.de) 0821 88514120 oder 0176-78717018; [Claudia@gocmuenchen.de](mailto:Claudia@gocmuenchen.de)

## **Für Skitourengeher.**

### **Zusätzliche Touren**

Ski- und Snowboardtouren stehen vereinzelt im Programm. Es wird in der Wintersaison aber auch weitere Angebote geben. Da die Skitouren aber sehr von den konkreten Wetter- und Schneeverhältnissen abhängig sind, werden diese meistens ein paar Tage vorher bekannt gegeben. Per E-Mail erhältst Du diese Informationen, wenn Du Dich in den Skitourenverteiler aufnehmen lässt. Einfach eine Mail schicken an: [dietmar@gocmuenchen.de](mailto:dietmar@gocmuenchen.de)

## Einzelmitglied

Name, Vorname

Geburtsdatum

Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar in der Sektion:

Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar seit:

Telefon privat

Telefon geschäftlich

Telefon mobil

E-Mail

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort oder Postfachadresse

Ich/Wir möchten folgende Kinder mit anmelden (ggf. Extrablatt benutzen)

**Hinweis:** Die Beitragsermäßigung wird nur gewährt bei gemeinsamer Adresse und Abbuchung von einem Konto. LebenspartnerInnen erhalten die Mitgliederzeitschrift und die Veröffentlichungen des GOC jeweils gemeinsam nur einmal.

**E-Mail-Benachrichtigungen**  Ich/wir helfe(n), Verwaltungskosten und Aufwand für ehrenamtliche GOC-Mitglieder zu senken und möchte(n) daher Benachrichtigungen des GOC ausschließlich auf elektronischem Weg erhalten.

## Gewünschte Mitgliedschaft (Mitgliedschaft ab September: jeweils halber Jahresbeitrag)

- A-Mitgliedschaft: 52 Euro/Jahr** (ab vollendetem 25. Lebensjahr)
- B-Mitgliedschaft: 38 Euro/Jahr** (Lebenspartner eines A-Mitgliedes bei identischer Anschrift und einem Bezahlvorgang. Mitglieder ab 65 Jahre und 25 Jahre im DAV, aktive Bergwachtmitglieder auf Antrag)
- C-Mitgliedschaft: 18 Euro/Jahr** (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: 9 Euro/Jahr** (zur Sektion Rheinland-Köln)
- Junior: 37 Euro/Jahr** (18-24 Jahre)  Jugendlicher beitragsfrei (14-17 Jahre)  A-Kind beitragsfrei (bis 13 Jahre)

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 Entrichtung 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 **Lebenspartner**

## Einzugsermächtigung

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

Name des Kontoinhabers

Kontonummer

BLZ

BIC

IBAN

Ort, Datum, Unterschrift

## Sektion Gay Outdoorclub e.V. Müllerstr. 14 80469 München

Münchner Bank eG, BLZ 70190000 Konto-Nr. 7581041 BIC: GENODEF1M01 IBAN: DE35 7019 0000 0007 681041

**\*Ich möchte die Sektion wechseln:** Meinen bisher gültigen DAV-Mitgliedsausweis lege ich im Original bei und erhalte vom GOC einen neuen. Ein Beitrag wird vom GOC erst im Folgejahr erhoben. Meiner bisherigen Sektion kündige **ich selbst**. Weitere Infos: <https://www.gocmuenchen.de/index.cfm?id=4562#SektionsWechsel>

# Reisen

## Skifahren

**Fr 13.12. bis So 15.12.**  
ID 3015



Foto: Wieland

### Vorweihnachtliches Skiwochenende in Wolkenstein *Südtirol*

An diesem Wochenende vor Weihnachten hatten wir in den letzten Jahren immer hervorragende Bedingungen rund um die Sella: genügend Schnee, perfekte Pisten, kein Warten an den Liften und gutes Wetter. Meistens konnten wir sogar auf die Marmolata, den höchsten Berg der Dolomiten. Sollte zu wenig Schnee liegen, suche ich kurzfristig ein anderes Ziel, z.B. Lech.

**Anfahrt:** mit Privat-Kfz.: Los geht es Freitag sehr früh, so dass uns drei volle Skitage zur Verfügung stehen.

**Übernachtung:** in einer komfortablen Pension mit Sauna und Wellness in Pisten- und Liftnähe. Die Übernachtungskosten werden vor Ort von jedem Teilnehmer selbst bezahlt.

**Info:** [Wieland@gocmuenchen.de](mailto:Wieland@gocmuenchen.de) 0170-5656357 **Anmeldung bis 26.11.**

## Schneeschuhwandern

**Fr 27.12. bis Mo 30.12.**  
ID 3002



Foto: Björn

### Schneeschuhtouren zwischen den Jahren *Brennerregion*

Dieses Jahr fahren wir wieder nach Oberberg am Brenner... ein schönes, ursprüngliches und wenig verbautes Tal mit sanften Bergen. Ideal für Schneeschuhtouren. Durch die Lage bei Innsbruck, kurz vor dem Brennerpass, gut zu erreichen und gleichzeitig wenig bekannt.

Bei den Touren stehen längere und kürzere Touren zur Auswahl. Auch bei nicht ganz optimalem Wetter sind Touren möglich. Eine beleuchtete Schlittenbahn im Tal bietet Abendvergnügen.

**Übernachtung:** in einem gemütlichen und komfortablen Hotel mit Sauna und sehr guter Küche, dem Gasthof Spörr ([www.almis-berghotel.at](http://www.almis-berghotel.at)).

**Kosten:** 4 Tage Hotel, Halbpension 216 Euro.

**Info:** [Andreas@gocmuenchen.de](mailto:Andreas@gocmuenchen.de) 089-12128569 oder 0176-70082748

## Schneeschuhwandern

**Mo 30.12. bis Mi 1.1.**  
ID 2981



Foto: Mario

### Silvester auf dem Meissner Haus *Tirol*

Nachdem die letzten beiden Jahre so ein Erfolg waren, gibt's die Tour auch heuer wieder. Das Meissner Haus liegt im Viggartal südlich des Patscherkofels und wird in 2stündiger Wanderung von Ellbögen aus entlang der Rodelbahn erreicht. In der gemütlichen Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht und werden gut gepflegt. (Wer Vegetarier ist, bitte bei Anmeldung vermerken.) Von der Hütte aus unternehmen wir Schneeschuhtouren je nach Lawinensituation. Es lohnt sich, auch einen Rodel mitzunehmen - dann kann man am Neujahrstag gemütlich ins Tal abrodeln. In der Silvesternacht gibt es ein spezielles Silvestermenü auf der Hütte. Zu Mitternacht steigen wir nach Boscheben auf, um von dort das Innsbrucker Feuerwerk zu bestaunen.

**Kosten:** für 2 Nächte im Lager, Halbpension und Silvestermenü ca. 130 Euro.

**Hinweis:** Grundkenntnisse im Umgang mit dem LVS sind Voraussetzung für die Touren vor Ort.

**Info:** [Daniela@gocmuenchen.de](mailto:Daniela@gocmuenchen.de) [Volker@gocmuenchen.de](mailto:Volker@gocmuenchen.de) **Anmeldung per Mail an Daniela**

## Skifahren

**Do 23.1. bis So 26.1.**  
ID 2922



Foto: Frank

### Langes Ski-Wochenende in Heiligenblut *Großglocknergebiet*

Das Ski-Genuss-Wochenende in Heiligenblut am Großglockner hat bereits lange Tradition.

4 ganze Tage, schönes Wetter und guter Schnee sind bereits gebucht! Der GOC ist beim Hotelier Andreas stets herzlich willkommen, das Haus seit Jahren GOC-erprobt (und für sehr gut befunden). Ein feines, kleines Skigebiet mit traumhaften Aussichten und grandiosen Pisten.

Nach dem Skifahren lockt der Sauna- und Wellnessbereich, und abends gibt es Köstliches in der guten Stube am Kaminfeuer.

**Anfahrt:** per Fahrgemeinschaft. **Kosten:** Der Preis von 425 Euro für GOC-Mitglieder (443 Euro für Nichtmitglieder) beinhaltet den 4-Tage-Skipass (Do-So), 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstück und 4-gängigem Abendessen.

**Info:** [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de) 089-69708666 oder 0170-2885464

## Ski-Langlauf

**Fr 7.2. bis Mo 10.2.**  
ID 2966



Foto: Wolfram

### Langlauf und Winterwandern im Hochschwarzwald

3 Täler, 3 Seen, 330 km gespurtes Loipennetz. - Das ist der Hochschwarzwald für Langläufer. Vier Tage können wir die Winterlandschaft zwischen Feldberg, Breitnau und Titisee erkunden und genießen. Geplant sind drei Langlauf Touren und eine Winterwanderung (zur Entspannung zwischendurch!). Langlaufausrüstung kann auch direkt vor Ort geliehen werden. Es gibt auch Gelegenheit für einen Abendausflug nach Freiburg.

**Übernachtung:** Kleines Hotel in Hinterzarten mit kostenloser Sauna - unmittelbar am Loipenzentrum.

**Kosten:** ca. 200 Euro (An- und Abreise, Hotel, Frühstück)

**Info:** [Wolfram@gocmuenchen.de](mailto:Wolfram@gocmuenchen.de) 0177-6688778 **Anmeldung bis 7.1.**

**Ski & Snowboard****Sa 22.2. bis Sa 1.3.**  
ID 3053

Foto: B. Bössler

**Ski- und Snowboard-Woche in Les Battaix, Trois Vallées** *Französische Alpen*

Diese Skiwoche in Frankreich hat Tradition, zum siebten Mal fahren wir nach Les Battaix. Trois Vallées ist das perfekte und weltweit größte Skigebiet: 600 km Pisten, über 200 Lifitanlagen, unzählige Tourenabfahrten. Unser Stützpunkt Le Battaix liegt zentral und ist in diesem Jahr mit einem neuen Lift direkt mit der Skiarena von Les Menuieres verbunden. Von dort aus sind alle drei Täler schnell und einfach zu erreichen. Wir werden die Ersten auf frisch gebügelten Pisten und im Tiefschnee sein

Endlose, bestens präparierte Pisten, von blau bis tiefschwarz, einsame und steile Tourenabfahrten, modernste Aufstiegshilfen, keine Wartezeiten vor den Liften. Ein Höhepunkt: die letzte Abfahrt des Tages vom Cime de Caron bis direkt zum Chalet mit einer Höhendifferenz von über 2000 Metern.

**Übernachtung:** Das Chalet ist äußerst komfortabel, 6 Doppelzimmer, jedes mit Bad, großer Aufenthaltsraum, Kuschelecke, Kamin, Sauna, Whirlpool, DVD, W-LAN. Wir kochen selbst. Die Küche ist gut ausgestattet, das macht viel Spaß. Der Patron bringt morgens knusprige Baquettes. Abends sitzen wir gemeinsam an einem großen Tisch, essen, ratschen und lachen viel.

**Kosten:** ca. 365 Euro (Selbstzahler)

**Info:** [Wieland@gocmuenchen.de](mailto:Wieland@gocmuenchen.de) 0170 5656357

**Skifahren****Sa 15.3. bis Sa 22.3.**  
ID 2990

Foto: Helmuth

**Ski-Alpin-Woche in St. Moritz** *Schweizer Alpen*

Wir wohnen in der renovierten Jugendherberge von St. Moritz/Bad. Ein tolles Haus an einem exklusiven Ort: Über St. Moritz und das weltberühmte Engadiner Klima müssen wir wohl keine großen Worte verlieren. "top of the world" erlebst du auch in der Jugendherberge: Schlafen auf der Höhe der Zeit. Im Preis inklusiv sind 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche (es gibt auch 4er Zimmer mit Dusche), Frühstück, 4-Gang-Abendessen (mit großem Salatbuffet), 6-Tage-Skipass, die Rhätische Bahn (und Bus). Mit unserem Skipass können wir 3 wunderschöne Skigebiete anfahren: Corviglia, Carvatsch und Diavolezza/Lagalb. Alle gehen über 3000 m und haben fantastische Abfahrten, teils Skirouten über Gletscher. **Kosten:** 940 Euro im Doppelzimmer), Nichtmitglieder 958 Euro.

**Info:** [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de) 089-69708666 / 0170-2885464 **Teilnehmerzahl begrenzt**

**Skifahren****Fr 11.4. bis So 13.4.**  
ID 3060

Foto: Björn

**Firnfahren am Arlberg** *Tirol*

Wie jedes Jahr, Tradition geworden, weil es soviel Spaß macht: Im April drei Tage anspruchsvolles Skifahren im Firm, auch abseits der Piste, in dem vielfältigsten österreichischen Skigebiet. Ich kenne mich am Arlberg sehr gut aus und weiß genau, wann welche Pisten optimal zu fahren sind. Snowboarder willkommen!

**Übernachtung:** Ulmer Hütte - komfortabel, Zimmer (teilweise mit Bad), hervorragendes Essen, fantastische Lage mitten im Skigebiet, nur mit dem Lift zu erreichen, himmlische Ruhe in der Nacht, gesellige Abende (mit Kartenspielen?).

**Anfahrt** mit Pkw Freitag morgens 6 Uhr ab München, so dass drei volle Skitage zur Verfügung stehen. Off-Pist-Fahrer: Lawinenausrüstung notwendig (kann beim GOC ausgeliehen werden)

**Info:** [Wieland@gocmuenchen.de](mailto:Wieland@gocmuenchen.de) 0170 5656357 **Anmeldung bis 1.2.** (später nur bei freien Plätzen in der Hütte)

[www.heidenreich-architektur.de](http://www.heidenreich-architektur.de)

# Reisen

## Mountainbike

**Sa 12.4. bis Di 22.4.**  
ID 3021



Foto: Frank

## Mountainbiken auf Gran Canaria

Für viele einfach nur schwules Eldorado, zwischen Dünen und Yumbo-Center. Doch Gran Canaria ist eine wunderbare Insel, ideal für schöne Mountainbiketouren. Es gibt gut ausgebaute Bergstraßen mit wenig Verkehr, aber auch viele Forststraßen, welche die einzelnen Täler verbinden. Ursprüngliche Vulkanfelsen, malerische Seen, angenehmes Klima. Nicht umsonst trainieren viele Radteams hier. Diese MTB-Woche ist gedacht für normal-trainierte Radfahrer, wir werden schöne, sportliche Touren machen, aber keine Höchstleistung! Erstklassige MTB (Cannondale) können vor Ort gemietet werden.

**Unterbringung** in einer Bungalowanlage in Playa del Ingles. Es entstehen Kosten für Flug, Bungalow, Auto und MTB. Maximal 8 Plätze. Selbstzahler.

**Info:** [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de) 089-69708666 / 0170-2885464 Teilnehmerzahl begrenzt

## Bergwandern

**Mi 16.4. bis Do 24.4.**  
ID 3008

## Ostern auf Teneriffa

Puerto de la Cruz soll unser Stützpunkt sein. Von hier machen wir Ausflüge mit Linienbussen in die verschiedenen Wanderregionen der Insel: Wir übersteigen das Tennogebirge, wandern durch die Mascaschlucht, im Annagebirge durch Nebelwälder und besteigen auch den 3700 m hohen Teide. Flug und Unterkunft muss jeder selbst organisieren.

**Info:** [Volker@gocmuenchen.de](mailto:Volker@gocmuenchen.de) 089-8508995

## Bergwandern

**Sa 24.5. bis Sa 31.5.**  
ID 2968



Foto: Wolfram

## Frühjahrswandern im Tessin - Zwischen Luganer und Comer See

Fünf Bergwanderungen auf meist gut markierten Wegen, jeweils zwischen 600 und 1200 Hm - im südlichen Tessin, hoch über den Seen. Eher erholsam, nicht zu sportlich. Im Frühjahr ist das Tessin bekannt für besonders klare Sicht auf die noch schneebedeckten Gipfel zwischen Berner Alpen und Gotthard. Die Gipfel der geplanten Routen liegen unter der 2000er Grenze. Hier werden nur noch vereinzelt Schneereste anzutreffen sein.

**Unterbringung** in Como (kl. Hotel, sehr zentral).

**Kosten:** ca. 500 Euro (An- und Abreise, Unterkunft)

**Info:** [Wolfram@gocmuenchen.de](mailto:Wolfram@gocmuenchen.de) 0177-6688778 Anmeldung bis 28.2.

## Bergwandern

**Do 31.7. bis So 3.8.**  
ID 2952



Foto: Frank

## Langes Wanderwochenende in Heiligenblut *Großglocknergebiet*

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! **Kosten:** 3 Übernachtungen inkl. Frühstück, Abendessen (4-Gang-Menü), Wellness und Maut kosten 260 Euro (Nichtmitglieder 278 Euro).

**Info:** [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de) 089-69708666 / 0170-2885464 [Albert@gocmuenchen.de](mailto:Albert@gocmuenchen.de)

## Bergwandern

**Sa 30.8. bis So 7.9.**  
ID 3098



Foto: Wolfram

## Wandern auf Korsika - Kontraste zwischen Hochgebirge und Meer

Korsika für Wanderer, das ist bei weitem mehr als der schon legendäre GR20. Und es gibt auch weniger überlaufene Gebiete auf dieser landschaftlich äußerst vielfältigen Insel - gerade solche sollen uns gut eine Woche lang interessieren: Schroffe und kantige Gipfel, Schluchten mit Caskaden, grandiose Ausblicke auf die Küste, malerische Buchten, urwüchsige Dörfer. Die Wandertouren sind von drei Standorten aus geplant. Corte im Zentrum sowie Porto und Calvi an der West- bzw. Nordküste. Zwischen 500 und 1300 Hm werden am Tag zu bewältigen sein, aber es soll auch ein wenig Zeit geben für Entspannung am Meer...

**Kosten:** ca. 650 Euro (An- und Abreise, Unterkunft); Fahrt ab München evtl. am 29.8. abends

**Info:** [Wolfram@gocmuenchen.de](mailto:Wolfram@gocmuenchen.de) 0177-6688778 Anmeldung bis 15.3. (wg. Flugbuchung)

**Es passiert vielleicht schneller als Du denkst...**

**dass die von Dir favorisierte GOC-Reise bereits voll belegt ist.**

**Ergo: Frühzeitiges Anmelden kann von Vorteil sein.**

|                 |  |  |   |
|-----------------|--|--|---|
| <b>Fr 1.11.</b> | <b>Bergwanderung</b><br>700 Hm 5 h<br>K ●●○○○<br>T ■■□□□     | <b>Zwiesel</b> (1348 m) <i>Tölzer Land</i><br>- Angerkopf (1262 m) - Einkehr am Tourende   | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| ID 2733         |  | 9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30  |   |
| <b>So 3.11.</b> | <b>Bergwanderung</b><br>1100 Hm 5 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□    | <b>Ochsenkamp</b> (1594 m) <i>Tegernseer Berge</i><br>mit Einkehr  | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| ID 2734         |  | 9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30  |   |
| <b>Mo 4.11.</b> | <b>Sportklettern</b><br>2 h                                  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS! | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821 88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 2892         |  |  |   |
| <b>Fr 8.11.</b> | <b>Wanderung</b><br>100 Hm 4 h 13 km<br>K ●○○○○<br>T ■□□□□   | <b>Kuhflucht-Wasserfälle</b> <i>Werdenfeller Land</i><br>Von Oberau nach Garmisch. Einkehr am Tourende.  | <b>Eva.A@gocmuenchen.de</b><br>089-6517632<br>0152-06005392                                     |
| ID 3094         |  | 9.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30  |   |
| <b>Sa 9.11.</b> | <b>Wanderung</b><br>250 Hm 5,5 h 20 km<br>K ●●○○○<br>T ■■□□□ | <b>Kochel - Ohlstadt</b> <i>Bayerische Voralpen</i><br>Mittageinkehr.<br>Keine Hunde.  | <b>Werner K</b><br>08092-32818<br>0171-8851211  |
| ID 2996         |  | 8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 29  |   |
| <b>Sa 9.11.</b> | <b>Bergwanderung</b><br>1150 Hm 7 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□    | <b>Juifen</b> (1987 m) <i>Karwendelgebirge</i><br>Fahrt mit Pkw. <b>Anmeldung bis 7.11.</b><br>8.00 Uhr U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche)            | <b>Thomas.L@gocmuenchen.de</b><br>0163-6273666  |
| ID 3054         |  |  |   |

## So läuft Deine Tour:

Tourenart

Höhenmeter,  
Gehzeit, Kilometer

Kondition, Technik  
Seite 3 beachten!

Ziel der Tour,  
darunter Hinweise

Treffpunkt

Tourenleiter,  
Mail und Telefon

### 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](mailto:lillemors@frauenliteratur.de)

[www.frauenliteratur.de](http://www.frauenliteratur.de)

# November

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| So 10.11. | <b>Bergwanderung</b>  | <b>Holzerwiese</b> <i>Wettersteingebirge</i><br>Aufstieg von Ehrwald, Abstieg zum Eibsee, Trittsicherheit u. Schwindelfreiheit. Nur bei trockenem Wetter<br><b>Anmeldung!</b> München Hbf vor Gleis 30  | <b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b><br>089-18913924<br>0160-4727200                                  |
| ID 3057   | 1200 Hm 7 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■■□   |   |   |
| So 10.11. | <b>Bergwanderung</b>  | <b>Riederstein</b> (1207 m) <i>Tegernseer Berge</i><br>Gemeinschaftstour mit den <b>HIKEDYKES</b><br><br>8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Jutta@gocmuenchen.de</b><br>089-772461   |
| ID 2590   | 477 Hm 4 h<br>K ●●○○○<br>T ■■□□□  |   |   |
| Mo 11.11. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 2893   | 2 h   |   |   |
| Sa 16.11. | <b>Bergtour</b>   | <b>Schinder</b> (1810 m) <i>Bayerische Voralpen</i><br>Einkehr nach der Tour<br>Fahrt mit Pkw. <b>Mit Anmeldung.</b><br>7.45 Uhr U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche)  | <b>Rudi@gocmuenchen.de</b><br>0170-7773210<br>089-42724259                                      |
| ID 2800   | 900 Hm 5 h<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□  |   |   |
| So 17.11. | <b>Bergwanderung</b>  | <b>Rabenkopf</b> (1559 m) <i>Kocheler Berge</i><br>Keine Einkehr möglich<br>Bei Schnee Programmänderung!<br>8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 30   | <b>Florian@gocmuenchen.de</b><br>0152-56389333  |
| ID 2791   | 800 Hm 6 h 15 km<br>K ●●○○○<br>T ■■□□□  |   |   |
| Mo 18.11. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 2894   | 2 h   |   |   |
| Do 21.11. |    | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br><b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464 |   |
| So 24.11. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Klettern für Einsteiger/Generation 50+</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 2896   | 2 h   |   |   |
| So 24.11. | <b>Wanderung</b>  | <b>Hohenpeißenberg</b> (988 m) <i>Pfaffenwinkel</i><br>Bei schwierigen Bedingungen wird das Ziel geändert.<br><br>9.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30   | <b>Martin@gocmuenchen.de</b><br>0151-50521817   |
| ID 2991   | 400 Hm 4 h 12 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□  |   |   |
| Do 28.11. |  | <b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <i>Müllerstr. 14</i><br>Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de<br><b>Ab 19 Uhr.</b>   |   |
| Fr 29.11. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Mädelsklettern</b><br>Wechselnde Orte. Informationen über Mailverteiler<br>klettern@gocmuenchen.de<br>19 Uhr   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 2895   | 3 h   |   |   |
| Sa 30.11. | <b>Bergtour</b>   | <b>Hoher Fricken</b> (1940 m) <i>Estergebirge</i><br><br>Anmeldung bis 29.11.<br>7.15 Uhr   | <b>Gert@gocmuenchen.de</b><br>0176-56711567   |
| ID 3024   | 1270 Hm 7 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□   |   |   |

SCHÖNER ESSEN  
interieur

Schönste Tischwäsche  und vieles mehr...

Rindermarkt 1  
[www.schoeneressen-interieur.de](http://www.schoeneressen-interieur.de)  
Fon 26 45 02

# Dezember

|                  |   |   |   |
|------------------|---|---|---|
| <b>So 1.12.</b>  | <b>Bergwanderung</b><br>900 Hm 5 h<br>K ●●●○<br>T ■■■□□                           | <b>Hochries</b> (1566 m) <i>Chiemgau</i><br>Einkehr vsl. am Tourende<br><br>8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12  | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| <b>Mo 29.11.</b> | <b>Sportklettern</b><br>2 h<br><br>ID 3064  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br><b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| <b>Do 5.12.</b>  |  | <b>GOC-Weihnachtsfeier über Münchens Dächern</b> <i>Deutsche Eiche Reichenbachstr.13</i><br>Glühweinempfang auf der Dachterrasse im Hotel Deutsche Eiche, danach<br>3-Gänge-Weihnachtsmenü <i>ausführlich siehe unten</i><br><b>Ab 19 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 0170-2885464 |   |
| <b>Sa 7.12.</b>  | <b>Bergtour</b><br>1300 Hm 7 h<br>K ●●●○<br>T ■■■□□                               | <b>Heimgarten</b> (1790 m) <i>Bayerische Voralpen</i><br>Ohlstadt - Heimgarten - Herzogstand - Walchensee<br>Traditionelle Nikolaustour. Einkehr am Tourende<br><b>Mit Anmeldung. 6.20 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30   | <b>Volker@gocmuenchen.de</b><br>089-8508995   |
| <b>Sa 7.12.</b>  | <b>Stadtbesichtigung</b><br>10 km<br>K ●○○○○<br>T ■□□□□                           | <b>Landsberg mit Christkindlmarkt</b><br>Mittagseinkehr, evtl. Museumsbesuch<br><br>8.35 Uhr München Hbf vor Gleis 31   | <b>Robert_T@gocmuenchen.de</b><br>0831-96830  |
| <b>So 8.12.</b>  | <b>Bergtour</b><br>1200 Hm 7 h<br>K ●●●○<br>T ■■■□□                               | <b>Grünsee</b> (1393 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>Bodenschneid - Stümpfling - Rosskopf - Grünsee<br>- Spitzingsee. Nur bei trockenem Wetter!<br><b>Mit Anmeldung.</b>   | <b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b><br>089-18913924<br>0160-4727200                                  |



## Weihnachten über Münchens Dächern

*Am Donnerstag, dem 5. Dezember, gibt es ab 19 Uhr einen Glühwein-Empfang auf der Dachterrasse der Deutschen Eiche.*

*Anschließend feiern wir im Restaurant bei einem 3-gängigen Weihnachtsmenü weiter.*

*Das Menü-Angebot findet Ihr auf unserer Website. Preis: 21 Euro incl. Glühwein, ohne Getränke.*

*Wir haben das Restaurant an diesem Abend für uns reserviert. Bitte rechtzeitig anmelden bei: Frank@gocmuenchen.de*

|                      |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|
| So 8.12.<br>ID 3010  | <b>Bergwanderung</b><br>900 Hm 5 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□                            | <b>Wank</b> (1780 m) <i>Estergebirge</i><br>Keine Einkehr<br><br>7.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Albert@gocmuenchen.de</b><br>0174-3044552  |
| Mo 9.12.<br>ID 2892  | <b>Sportklettern</b><br>2 h   | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!  | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| Fr 13.12.            | <b>S-Bahn-Wanderung</b><br>100 Hm 3,5 h 11 km<br>K ●○○○○<br>T ■□□□□                 | <b>Kloster Schäftlarn</b> <i>Isartal</i><br>Höllriegelskreuth - Kloster Schäftlarn - Ebenhausen<br><br>9.15 Uhr München Hbf S-Bahnsteig (Glashaus)  | <b>Eva.A@gocmuenchen.de</b><br>089-6517632<br>0152-06005392                                     |
| Sa 14.12.<br>ID 2988 | <b>Sneeschuhtour</b><br>800 Hm 4 h 12 km<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□                      | <b>Großer Arber</b> (1456 m) <i>Bayerischer Wald</i><br>Bei Anreise am Vortag ist die Tourenleiterin bei der Zimmersuche behilflich <a href="#">Anmeldung!</a><br>9.00 Uhr Fahrgemeinschaften ab Regensburg   | <b>Daniela@gocmuenchen.de</b><br>0151-23278712  |
| Sa 15.12.<br>ID 3116 | <b>Sneeschuhtour</b><br>1100 Hm 5,5 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□                         | <b>Auerspitz</b> (1567 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>Aufstieg von Bayrischzell, Abstieg nach Geitau oder Spitzingsee.<br><a href="#">Mit Anmeldung.</a>  | <b>Thomas.M@gocmuenchen.de</b><br>0152-09086122   |
| Mo 16.12.<br>ID 3067 | <b>Sportklettern</b><br>2 h   | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!  | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| Do 19.12.            |    | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br>Ab 20 Uhr. Info: <b>Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464 |   |
| Sa 21.12.<br>ID 3088 | <b>Bergwanderung</b><br>650 Hm 5 h 17 km<br>K ●●○○○<br>T ■■□□□                      | <b>Rechelkopf</b> (1330 m) <i>Tölzer Land</i><br>Von Reichersbeuern nach Obergries. Einkehr am Ende möglich. Bei zu viel Schnee Ersatztour.<br>7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Florian@gocmuenchen</b><br>0152-56389333   |
| So 22.12.<br>ID 3028 | <b>Sneeschuhtour</b><br>800 Hm 8 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□                            | <b>Jochberg</b> (1567 m) <i>Kocheler Berge</i><br>Evtl. als Winterwanderung ohne Schneeschuhe, Einkehr auf dem Weihnachtsmarkt. Fahrt mit Pkw.<br>8.00 Uhr U-Bahnhof Wettersteinplatz   | <b>Dirk@gocmuenchen.de</b><br><b>Mirko@gocmuenchen.de</b>                                       |
| Do 26.12.<br>ID 2997 | <b>Winterwanderung</b><br>10 km<br>K ●○○○○<br>T ■□□□□                               | <b>Starnberg - Possenhofen</b><br>Mittagseinkehr. Keine Hunde.<br>9.50 Uhr<br>Marienplatz, Zwischengeschoss v. d. Eingang Kaufhof   | <b>Werner K</b><br>08092-32818<br>0171-8851211  |
| Do 26.12.            |  | <b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <i>Müllerstr. 14</i><br>Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: <a href="mailto:thekendienst@gocmuenchen.de">thekendienst@gocmuenchen.de</a><br>Ab 19 Uhr.                 |   |
| Di 31.12.<br>ID 2960 | <b>Silvester-Wanderung</b><br>900 Hm 4 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□                      | <b>Wallberg</b> (1722 m) <i>Tegernseer Berge</i><br><br>Fahrt mit Pkw. <a href="#">Anmeldung bis 27.12.</a><br>18.30 Uhr Wettersteinplatz (Kiosk)   | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-66898778  |

# Januar

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
| <b>So 5.1.</b><br>ID 2992  | <b>Winterwanderung</b><br>600 Hm 5 h 15 km<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□  | <b>Elmauer Alm (1203 m)</b> <i>Werdenfelser Land</i><br>kurzfristige Hinweise auf der Website beachten<br>8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Martin@gocmuenchen.de</b><br>0151-50521838   |
| <b>Mo 6.1.</b><br>ID 3061  | <b>S-Bahn-Wanderung</b><br>200 Hm 6 h 25 km<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□ | <b>Von Starnberg nach Herrsching</b><br>Wir gehen am See nach Pöcking und dann über<br>Machtlfing nach Herrsching.   | <b>Wieland@gocmuenchen.de</b><br>0170-5656357<br><b>Uwe@gocmuenchen.de</b><br>089-20206082      |
| <b>Fr 10.1.</b><br>ID 3108 | <b>S-Bahn-Wanderung</b><br>200 Hm 3,5 h<br>K ●○○○○<br>T ■■■□□     | <b>Deixelfurter See</b><br>Von und nach Tutzing. Einkehr am Tourende.<br>9.15 Uhr München Hbf S-Bahnsteig (Glashaus)   | <b>Eva.A.@gocmuenchen.de</b><br>089-6517632<br>0152-06005392                                    |
| <b>Sa 11.1.</b><br>ID 2961 | <b>Ski-Langlauf</b><br>4 h 18 km<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□            | <b>Kloaschertal &amp; Bäckeralm (840 m)</b> <i>Mangfallgebirge</i><br>Auch für Einsteiger möglich.<br>Ausrüstung vor Ort leihbar. Mit Einkehr.<br>10.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30 | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| <b>So 12.1.</b><br>ID 3011 | <b>Winterwanderung</b><br>750 Hm 5 h<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□        | <b>Gindelalmschneid (1335 m)</b> <i>Tegernseer Berge</i><br>keine Einkehr<br>7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30   | <b>Albert@gocmuenchen.de</b><br>0174-3044552  |
| <b>Mo 13.1.</b><br>ID 3068 | <b>Sportklettern</b><br>2 h                                       | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!                               | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |



## A guats Neus

wünschen Euch  
die GOC-Tourenleiter  
und die Vorstände  
Theresa, Frank, Hanns,  
Josef und Marc

Do 16.1.



**GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche** *Reichenbachstr. 13*  
 Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.  
**Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de** 089-69708666 oder 0170-2885464

Sa 18.1.  
bis**Schneeschuhtouren****Priener Hütte** *Chiemgau***Daniela@gocmuenchen.de**

Ziele: Geigelstein (1813m), Breitenstein (1661m)  
 Mit Lawinenbasics. LVS bitte mitbringen.

0151-23278712

So 19.1.  
ID 2058

K ●●●●○  
 T ■■■□□

10 Uhr Sachrang Parkpl. Rodelbahn **Anmeldung bis 15.12.**

So 19.1.

**Winterbergtour****Schildenstein** (1613 m) *Bayerische Voralpen***Rudi@gocmuenchen.de**

800 Hm 5 h

Einkehr nach der Tour.

0170-7773210

K ●●●○

Fahrt mit Pkw. **Mit Anmeldung.**

089-42724259

T ■■■□□

8.15 Uhr U-Bahnhof Innsbrucker Ring (Kirche)

ID 2985

Mo 20.1.

**Sportklettern****Betreutes Klettern****Hans.S@gocmuenchen.de**

2 h

Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207

0821-88514120

ID 3069

18-20 Uhr, danach freies Klettern

0176-78717018

**Verbindliche Anmeldung per SMS!****Claudia@gocmuenchen.de**

Do 23.1.

**Der GOC macht Thekendienst im SUB** *Müllerstr. 14*

Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de  
**Ab 19 Uhr.**

Sa 25.1.

**Winterwanderung****Icking - Wolfratshausen** *Isartal***Robert.T@gocmuenchen.de**

5 h 15 km

Mit Mittagseinkehr.

08131-96830

K ●●○○○

Rutschfeste Schuhe erforderlich.

ID 2979

T ■■□□□

8.55 Uhr München Hbf S-Bahnsteig (Mitte)

Sa 25.1.  
bis**Ski & Snowboard****Skigebiet Schmittenhöhe** *Zell am See***Erich@gocmuenchen.de**

Übernachtung auf der Pinzgauer Hütte

089-5704065

So 26.1.  
ID 3001

K ●●○○○  
 T ■■□□□

Fahrt mit Pkw. **Mit Anmeldung.**

8.15 Uhr U-Bahnhof Partnachplatz

Sa 25.1.

**Schneeschuhtour****Hirschbühel** (1935 m) *Ammergauer Alpen***Volker@gocmuenchen.de**

1300 Hm 6 h

Tour ab Farchant. Einkehr am Tourende.

089-8508995

K ●●●●○

**Anmeldung bis 24.1. um 19 Uhr**

ID 3005

T ■■■□□

6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30

Sa 25.1.  
bis**Skitouren****Naviser Hütte** (1787 m) *Tirol***Dietmar@gocmuenchen.de**

Für fortgeschrittene Anfänger.

089-69301050

So 26.1.  
ID 3099

K ●●○○○  
 T ■■□□□

Fahrt mit Pkw.

**Martink@gocmuenchen.de****Anmeldung bis 11.1.**

So 26.1.

**Winterwanderung****Pürschlinghaus** (1564 m) *Ammergauer Alpen***Wolfram@gocmuenchen.de**

800 Hm 4 h

Mit Einkehr.

0177-6688778

K ●●●○

Rodelschritten können mitgebracht werden.

ID 2962

T ■■□□□

9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30

Mo 27.1.

**Sportklettern****Klettern für Einsteiger/Generation 50+****Hans.S@gocmuenchen.de**

2 h

Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207

0821 88514120

ID 3070

18-20 Uhr

0176-78717018

**Verbindliche Anmeldung per SMS!****Claudia@gocmuenchen.de**

Fr 31.1.

**Sportklettern****Mädelsklettern****Hans.S@gocmuenchen.de**

3 h

Wechselnde Orte. Informationen über Mailverteiler

0821-88514120

ID 3071

klettern@gocmuenchen.de

0176-78717018

19 Uhr

**Claudia@gocmuenchen.de**

# Februar

|                             |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|
| So 2.2.                     | <b>Schneeschuhtour</b><br>1050 Hm 8 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□ | <b>Fellhorn</b> (1756 m) <i>Chiemgau</i><br>Einkehr auf der Hindenburghütte.<br>Rodelausleihe möglich. Anreise mit Pkw. <b>Anmeldung!</b><br>7.30 Uhr U-Bahnhof Wettersteinplatz            | <b>Dirk@gocmuenchen.de</b><br><b>Mirko@gocmuenchen.de</b>                                       |
| Mo 3.2.                     | <b>Sportklettern</b><br>2 h                                 | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br><b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>                       | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| Fr 7.2.                     | <b>Wanderung</b><br>150 Hm 4 h 12 km<br>K ●○○○○<br>T ■□□□□  | <b>Um Garmisch-Partenkirchen</b><br>Garmisch - Kramerplateauweg - Pflgersee -<br>Ruine Werdenfels - Garmisch<br><b>9.15 Uhr</b> . München Hbf vor Gleis 30                                  | <b>Eva.A@gocmuenchen.de</b><br>089-6517632<br>0152-06005392                                     |
| Sa 8.2.                     | <b>Schneeschuhtour</b><br>1050 Hm 6 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□ | <b>Simetsberg</b> (1836 m) <i>Estergebirge</i><br>keine Einkehr während der Tour<br>Fahrt mit Pkw. <b>Anmeldung bis 6.2.</b><br><b>8.30 Uhr</b>   | <b>Thomas.L@gocmuenchen.de</b><br>0163-6273666<br>089-72631597                                  |
| Sa 8.2.                     | <b>Skitour</b><br>1200 Hm 5 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□         | <b>Trainsjoch</b> (1708 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>bei Schlechtwetter Verlegung auf 9.2.<br>Fahrt mit Pkw.<br><b>Anmeldung bis 6.2.</b>   | <b>Dietmar@gocmuenchen.de</b><br>089-69301050<br><b>MartinK@gocmuenchen.de</b>                  |
| Mo 10.2.                    | <b>Sportklettern</b><br>2 h                                 | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br><b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>                       | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| Fr 14.2.<br>bis<br>So 16.2. | <b>Wintersport</b>  | <b>Wochenende in Neukirchen</b> <i>am Großenvediger</i><br>1 Tag Rodeln, 1 Tag Langlauf oder Abfahrtsski<br>Fahrt mit Pkw. <b>Mit Anmeldung.</b><br><b>9.00 Uhr</b> U-Bahnhof Partnachplatz | <b>Erich@gocmuenchen.de</b><br>089-5704065  |
| Sa 15.2.                    | <b>Wanderung</b><br>4 h 15 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□         | <b>Ins Altmühltal</b><br>Von Dollstein nach Eichstätt. Mittagseinkehr.<br>Keine Hunde.<br><b>8.15 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 20  | <b>Werner K</b><br>0892-32818<br>0171-8851211   |
| Sa 15.2.<br>bis<br>So 16.2. | <b>Schneeschuhtour</b><br>1200 Hm<br>K ●●●●○<br>T ■■■■□     | <b>Winnebachjoch</b> (2782 m) <i>Tirol</i><br>Sellrain - Lüsens - Westfalenhaus - Winnebachjoch<br>(Übernachtung) - Schwarzjöchl<br><b>Anmeldung bis 31.1.</b>                              | <b>Dirk@gocmuenchen.de</b><br><b>Mirko@gocmuenchen.de</b>                                       |
| So 16.2.                    | <b>Ski-Langlauf</b><br>3 h 16 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□      | <b>Moosrainer Höhen, Kapleralm</b> <i>Tölzer Land</i><br>Auch für Einsteiger geeignet.<br>Mit Einkehr.<br><b>10.00 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30   | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |

## Achte bei der Tourenausswahl auf Dein persönliches Können!

Hinweise zu Kondition und Technik findest Du auf Seite 3. Auch die richtige Ausrüstung ist für Deine Tour wichtig. Dazu gehören dem Schwierigkeitsgrad der Tour entsprechend gute Schuhe, Kleidung und Verpflegung. Ohne geeignete Ausrüstung kann der Tourenleiter Deine Teilnahme ablehnen.

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Mo 17.2.</b><br>ID 3074             | <b>Sportklettern</b><br>2 h   | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| <b>Do 20.2.</b>                        |    | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br><b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464                                |   |
| <b>Sa 22.2.</b><br>ID 3006             | <b>Ski-Langlauf</b><br>600 Hm 7 h 40 km<br>K ●●●●●<br>T ■■■■□□                      | <b>Ins Leutaschtal</b> <i>Wettersteingebirge</i><br>Von der Ehrwalder Alm nach Mittenwald<br>Mit Anmeldung.<br>6:20 Uhr München Hbf Gleis 30   | <b>Volker@gocmuenchen.de</b><br>089-8508995   |
| <b>Sa 22.2.</b><br>ID 3101             | <b>Skitour</b><br>1300 Hm 6 h<br>K ●●●●○<br>T ■■■■□□                                | <b>Juifen</b> (1987 m) <i>Karwendelgebirge</i><br>bei schlechtem Wetter Ausweichtermin 23.2.<br><br>Anmeldung bis 20.2.  | <b>Dietmar@gocmuenchen.de</b><br>089-69301050<br><b>Martink@gocmuenchen.de</b>                  |
| <b>Sa 22.2.</b>                        |    | <b>Köche gehen fremd! - Der GOC kocht Euch was!</b> <i>Cafe Regenbogen Lindwurmstr. 71</i><br>Helmuth und seine Helfer zaubern wieder ein gediegenes 4-Gänge-Menü, Ihr genießt es und tut Gutes: Die 25 Euro Teilnehmerbeitrag gehen an die Aids-Hilfe.<br><b>Ab 19 Uhr. Info, Anmeldung: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 / 0170-2885464 |   |
| <b>So 23.2.</b><br>ID 2993             | <b>Wanderung</b><br>5h 20 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□                                  | <b>Vom Starnberger See zum Ammersee</b><br>Tutzing - Machting - Herrsching<br><br>8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Martin@gocmuenchen.de</b><br>0151-50521838   |
| <b>So 23.2.</b><br>ID 3012             | <b>Winterbergtour</b><br>750 Hm 5 h<br>K ●●●○○<br>T ■■□□□                           | <b>Seebergkopf</b> (1538 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>Einkehr evtl. nach der Tour<br><br>7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 34   | <b>Albert@gocmuenchen.de</b><br>0174-3044552  |
| <b>Mo 24.2.</b><br>ID 3076             | <b>Sportklettern</b><br>2 h   | <b>Klettern für Einsteiger/Generation 50+</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| <b>Do 27.2.</b>                        |  | <b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <i>Müllerstr. 14</i><br>Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de<br><b>Ab 19 Uhr.</b>  |   |
| <b>Fr 28.2. bis So 2.3.</b><br>ID 2989 | <b>Schneeschuhtouren</b><br>K ●●●●○<br>T ■■■■□□                                     | <b>Rastkogelhütte</b> (2124 m) <i>Tirol</i><br>Schneeschu- und Skitourenwochenende<br>LVS-Kenntnisse erforderlich. Fahrt mit Pkw.<br>Anmeldung bis 15.1. max. 10 Teilnehmer  | <b>Daniela@gocmuenchen.de</b><br>0151-23278712  |



## ECOCAMPER - Deine neue VW-Campingbusvermietung bei München

- o 6 Sitzplätze und verbrauchsarme VW T5 Busse, ausgestattet mit Bett, Küche und vielen Extras
  - o Auch als Winterbasiscamp: Standheizung, Schneeketten, Fernerhellung, Vorzelt, Dachbox u.v.m.
  - o Urlaub mit Hund
  - o Bring- und Abholservice im ganzen 5-Bahnbereich München
- Ecocamper Anja Fischer | Pellenbrunn 2 | 85354 Fritzing  
 post@ecocamper.de | Tel. 0176 8100618

# März

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| So 1.3.  | <b>Ski-Langlauf</b>   | <b>In die Jachenau</b> <i>Isarwinkel</i><br>Mit Einkehr.  | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| ID 2970  | 5 h 32 km<br>K ●●●○<br>T ■□□□   | 9.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30   |   |
| So 2.3.  | <b>Winterwanderung</b>  | <b>Vom Schliersee zum Tegernsee</b> <i>Bayerische Voralpen</i><br>Voraussichtlich mit Einkehr.  | <b>Florian@gocmuenchen.de</b><br>0152-56389333  |
| ID 3089  | 900 Hm 6 h<br>K ●●●○<br>T ■■□□  | 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30   |   |
| Sa 8.3.  | <b>Schneeschuhtour</b>  | <b>Peisenspitze</b> (2569 m) <i>Karwendelgebirge</i><br>Einkehr auf der Peisenshütte<br><b>Anmeldung bis 7.3. 19 Uhr</b><br>6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30   | <b>Volker@gocmuenchen.de</b><br>089-8508995   |
| ID 3007  | 1600 Hm 7 h<br>K ●●●●<br>T ■■□□   |   |   |
| So 9.3.  | <b>Schneeschuhtour</b>  | <b>Geigelstein</b> (1813 m) <i>Chiemgau</i><br>Einkehr möglich.<br>Fahrt mit Pkw. <b>Anmeldung bis 7.3. 8.00 Uhr</b>  | <b>Thomas_L@gocmuenchen.de</b><br>0163-6273666<br>089-72631597                                  |
| ID 3056  | 1200 Hm 6 h<br>K ●●●○<br>T ■■□□   |   |   |
| Mo 10.3. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br><b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 3078  |   |   |   |
| Sa 15.3. | <b>Wanderung</b>  | <b>Rund um Wasserburg</b> <i>Unteres Inntal</i><br>Mittagseinkehr. Keine Hunde.   | <b>Werner K</b><br>08092-32818<br>0171-8851211  |
| ID 2999  | 5 h 20 km<br>K ●●○○<br>T ■□□□   | 7.25 Uhr München Hbf vor Gleis 10   |   |
| Sa 15.3. | <b>Rodeltour</b>  | <b>Hoher Kranzberg</b> (1391 m) <i>Wettersteingebirge</i><br>Gemeinschaftstour mit den <b>HYKEDYKES</b><br><br>8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30.   | <b>Jutta@gocmuenchen.de</b><br>089-772461   |
| ID 3049  | 476 Hm 3 h<br>K ●●○○<br>T ■■□□  |   |   |
| Sa 15.3. | <b>Skitour</b>  | <b>Grünstein-Umrundung</b> <i>Mieminger Kette</i><br>Einkehr am Tourende.<br>Bei schlechtem Wetter Ausweichtermin 16.3.<br>Fahrt mit Pkw. <b>Anmeldung bis 13.3.</b>  | <b>Dietmar@gocmuenchen.de</b><br>089-69301050<br><b>MartinK@gocmuenchen.de</b>                  |
| ID 3102  | 1700 Hm 6 h<br>K ●●●●<br>T ■■■■□  |   |   |
| So 16.3. | <b>Ski-Langlauf</b>   | <b>Neunerloipe Klais - Krün</b> <i>Karwendelgebirge</i><br>Einkehr am Ende der Tour.<br><br>9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30   | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778   |
| ID 2972  | 5 h 26 km<br>K ●●●○<br>T ■■□□   |   |   |
| Mo 17.3. | <b>Sportklettern</b>  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br><b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern<br><b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b> |
| ID 3079  |   |   |   |
| Do 20.3. |  | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br><b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464 |   |
| Sa 22.3. | <b>Schneeschuhtour</b>  | <b>Teufelstättkopf</b> (1758 m) <i>Ammergauer Alpen</i><br><br><b>Anmeldung bis 21.3.</b><br>7.15 Uhr   | <b>Gert@gocmuenchen.de</b><br>0176-56711567   |
| ID 3023  | 1150 Hm 6 h<br>K ●●●○<br>T ■■□□   |   |   |

# 2014

# März

|                 |   |  |                              |
|-----------------|---|--|------------------------------|
| <b>Mo 24.3.</b> | <b>Sportklettern</b>  | <b>Betreutes Klettern</b>  | <b>Hans.S@gocmuennen.de</b>  |
| 2 h             |   | Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207  | 0821 88514120                |
| ID 3080         |   | 18-20 Uhr, danach freies Klettern  | 0176-78717018                |
|                 |   | <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Claudia@gocmuennen.de</b> |
| <b>Do 27.3.</b> |  | <b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> Müllerstr. 14   |                              |
|                 |   | Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuennen.de |                              |
|                 |   | <b>Ab 19 Uhr.</b>  |                              |
| <b>Fr 28.3.</b> | <b>Sportklettern</b>  | <b>Mädelsklettern</b>  | <b>Hans.S@gocmuennen.de</b>  |
| 3 h             |   | Wechselnde Orte. Informationen über Mailverteiler  | 0821-88514120                |
| ID 3081         |   | klettern@gocmuennen.de   | 0176-78717018                |
|                 |   | 19 Uhr   | <b>Claudia@gocmuennen.de</b> |
| <b>So 30.3.</b> | Grafik: Wikipedia   | <b>Achtung! Umstellung auf Sommerzeit!</b>   |                              |
|                 |  | Letzter Sonntag im März:   |                              |
|                 |   | Die Uhren werden zwischen 2 und 3 Uhr um eine Stunde vorgestellt   |                              |
|                 |   | Man "verliert" eine Stunde.  |                              |
| <b>So 30.3.</b> | <b>Ski-Langlauf</b>   | <b>Um die Valepper Almen (1020 m)</b> Mangfallgebirge  | <b>Wolfram@gocmuennen.de</b> |
| 4 h 15 km       |   | Auch für Einsteiger möglich. Mit Einkehr.  | 0177-6688778                 |
| ID 2961         | K ●●○○○   | Ausrüstung vor Ort leihbar.  |                              |
|                 | T ■□□□□   | <b>10.00 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30  |                              |
| <b>Mo 31.3.</b> | <b>Sportklettern</b>  | <b>Klettern für Einsteiger/Generation 50+</b>  | <b>Hans.S@gocmuennen.de</b>  |
| 2 h             |   | Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207  | 0821-88514120                |
| ID 3082         |   | 18-20 Uhr  | 0176-78717018                |
|                 |   | <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>   | <b>Claudia@gocmuennen.de</b> |

## Urlaub bei und mit Freunden

Kleines Chalet-Hotel in einem der schönsten Bergdörfer Österreichs

im Herzen des Nationalparks „Hohe Tauern“.

**Vielfach GOC-getestet** ☺

Wild-romantisch draußen und drinnen:

offene Kamine, gediegener Vitalbereich, gemütliche Zimmer und Suiten.

Die Lage wie im Bilderbuch: Ruhig am Waldrand,

sonnig oberhalb von Heiligenblut und doch nicht weit in den Ort.

**Herzlich Willkommen**

bei Rosemarie und Andreas Senger



## 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](mailto:office@romantic.at)

Internet: [www.romantic.at](http://www.romantic.at)



# April

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
| <b>So 6.4.</b>  | <b>Wanderung</b><br>250 Hm 5 h 18 km<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□                        | <b>Eiserner Steg</b> <i>Ammergau</i><br>Altenau - Eiserner Steg - Bayersoyen - Saulgrub<br><br>8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Martin@gocmuenchen.de</b><br>0151-50521838  |
| <b>So 6.4.</b>  | <b>Winterbergtour</b><br>1200 Hm 6 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□                        | <b>Hochgern (1748 m)</b> <i>Chiemgau</i><br>Mit Einkehr.<br><br>Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften bis 4.4.   | <b>Frank@gocmuenchen.de</b><br>0170-2885464 089-69708666<br><b>Albert@gocmuenchen.de</b><br>0174-3044552 |
| <b>Mo 7.4.</b>  | <b>Sportklettern</b><br>2 h<br><br>ID 3083  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!  | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b>          |
| <b>So 13.4.</b> | <b>Wanderung</b><br>50 Hm 4 h 16 km<br>K ●○○○○<br>T ■■■□□                         | <b>Um die Osterseen</b><br>Traditionelle Palmsonntagswanderung<br>Keine Einkehr oder erst am Tourende in Seeshaupt<br>10.10 Uhr München Hbf vor Gleis 30  | <b>Florian@gocmuenchen.de</b><br>0152-56389333   |
| <b>Mo 14.4.</b> | <b>Sportklettern</b><br>2 h<br><br>ID 3084  | <b>Betreutes Klettern</b><br>Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207<br>18-20 Uhr, danach freies Klettern<br>Verbindliche Anmeldung per SMS!  | <b>Hans.S@gocmuenchen.de</b><br>0821-88514120<br>0176-78717018<br><b>Claudia@gocmuenchen.de</b>          |
| <b>Do 17.4.</b> |  | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br>Ab 20 Uhr. Info: <b>Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464 |  |
| <b>Fr 18.4.</b> | <b>Bergwanderung</b><br>1000 Hm 8 h<br>K ●●●○○<br>T ■■■□□                         | <b>Fleischbank (2026 m)</b> <i>Karwendelgebirge</i><br>Langer Abstieg. Einkehr erst nach der Tour.<br>Fahrt mit Pkw. Mit Anmeldung.<br>7.30 Uhr U-Bahnhof Partnachplatz   | <b>Dirk@gocmuenchen.de</b><br><b>Mirko@gocmuenchen.de</b>  |
| <b>Mo 21.4.</b> | <b>S-Bahn-Wanderung</b><br>5 h 19 km<br>K ●●○○○<br>T ■■■□□                        | <b>Von Altenerding nach Markt Schwaben</b><br>Ostermontagstour. Mittagseinkehr.<br>Keine Hunde.<br>9 Uhr Marienpl. Zwischengeschoss Eingang Kaufhof   | <b>Werner K</b><br>08092-32818<br>0171-8851211   |

## Manchmal kommt es anders...

**Schlechtwetter... Krankheit... Fahrplanänderungen! - Was auch immer: Wird das Programm aus wichtigen Gründen geändert, erfährst Du das kurzfristig auf der GOC-Website. Ein Klick - und Du bist up to date.**



Sonnenstraße 33  
80331 München

[www.hieristsgesund.de](http://www.hieristsgesund.de)  
[info@hieristsgesund.de](mailto:info@hieristsgesund.de)

Do 24.4.

**Der GOC macht Thekendienst im SUB** Müllerstr. 14

Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de  
Ab 19 Uhr.

Fr 25.4.

**Sportklettern**

3 h

**Mädelsklettern**

Wechselnde Orte. Informationen über Mailverteiler  
klettern@gocmuenchen.de  
19 Uhr

**Hans.S@gocmuenchen.de**0821-88514120  
0176-78717018

ID 3085

Sa 26.4.

**Radtour**

600 Hm 75 km

K ●●●○○

T ■■□□□

**Frühjahrsradtour**

Ziel wird kurzfristig festgelegt, vsl. Chiemgau  
Mittagseinkehr.  
Anmeldung bis 12.4.

**Rudi@gocmuenchen.de**0170-7773210  
089-42724259

ID 2984

So 27.4.

**Bergtour**

700 Hm 5 h

K ●●○○○

T ■■□□□

**Jägerkamp (1746 m) Mangfallgebirge**

Mit Einkehr.

**Wolfram@gocmuenchen.de**

0177-6688778

ID 2973

Mo 28.4.

**Sportklettern**

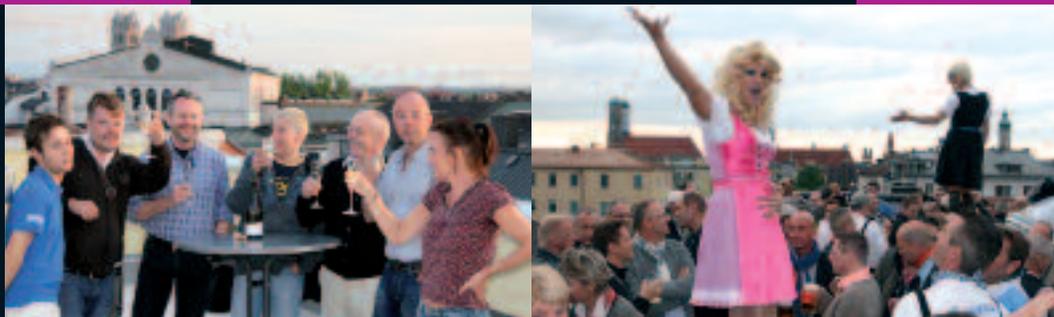
2 h

**Klettern für Einsteiger/Generation 50+**

Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207  
18-20 Uhr  
Verbindliche Anmeldung per SMS!

**Hans.S@gocmuenchen.de**0821-88514120  
0176-78717018

ID 3086

**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

# Mai

|                      |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
| Do 1.5.              | <b>Wanderung</b><br>6 h 19 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□                                | <b>Zwischen Isar und Starnberger See</b><br>Von Icking nach Gauting<br>Mit Einkehr.<br><b>10.00 Uhr</b> München Hbf S-Bahnsteig (Glashaus)  | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-6688778  |
| So 4.5.              | <b>Radtour</b><br>200 Hm 75 km<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                               | <b>Durch das Glonntal nach Freising</b><br>Mit Anmeldung.<br>8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 20  | <b>Wieland@gocmuenchen.de</b><br>0170-5656357<br><b>Uwe@gocmuenchen.de</b><br>089-20206082 |
| Sa 10.5.             | <b>Wanderung</b><br>5 h 23 km<br>K ●●○○○<br>T ■□□□□                                | <b>Geologische Orgeln bei Ottobeuren</b> <i>Unterallgäu</i><br>Mittagseinkehr.<br><b>7.30 Uhr</b> München Hbf vor Gl. 31(Fahrkartenautomat)   | <b>Robert_T@gocmuenchen.de</b><br>08131-96830  |
| So 11.5.             | <b>Bergwanderung</b><br>780 Hm 7 h 22 km<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                     | <b>Niederbleick</b> (1589 m) <i>Ammergebirge</i><br>Aufstieg von Trauchgau, Abstieg nach Altenau<br>vsl. <b>7.15 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30   | <b>Martin@gocmuenchen.de</b><br>0151-50521838  |
| Do 15.5.             |   | <b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <i>Reichenbachstr. 13</i><br>Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit.<br><b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464 |  |
| So 17.5.             | <b>Bergwanderung</b><br>1100 Hm 6 h<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                          | <b>Wildbarren</b> (1448 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>Einkehr am Tourende<br><b>9.30 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 11/12   | <b>Wolfram@gocmuenchen.de</b><br>0177-66688778   |
| So 18.5.             | <b>Bergtour</b><br>1200 Hm 6 h<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                               | <b>Bleispitze</b> (2225 m) <i>Lechtaler Alpen</i><br>keine Einkehr<br><b>6.20 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30  | <b>Albert@gocmuenchen.de</b><br>0174-3044552   |
| Do 22.5.             |  | <b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <i>Müllerstr. 14</i><br>Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de<br><b>Ab 19 Uhr.</b>   |  |
| So 25.5.             | <b>Bergtour</b><br>1240 Hm 7 h<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                               | <b>Schellschlicht</b> (2053 m) <i>Ammergauer Alpen</i><br>Anmeldung bis 24.5.<br><b>7.15 Uhr</b>  | <b>Gert@gocmuenchen.de</b><br>0176-56711567  |
| So 25.5.             | <b>Bergwanderung</b><br>1100 Hm 6 h<br>K ●●●○○<br>T ■□□□□                          | <b>Hochmiesing</b> (1883 m) <i>Mangfallgebirge</i><br>Keine Einkehrmöglichkeit.<br><b>7.50 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30   | <b>Florian@gocmuenchen.de</b><br>0152-56389333   |
| Fr 30.5. bis So 1.6. | <b>Bergwochenende</b><br>K ●●●○○<br>T ■□□□□  | <b>Bayreuther Hütte</b> (1576 m) <i>Brandenberger Alpen</i><br>u.a. Tour zur Rofanspitze (2259 m)<br><b>Mit Anmeldung.</b><br>München Hbf vor Gleis 30  | <b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b><br>0160-4727200<br>089-18913924                             |

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](http://www.phonak-lyric.com)



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



**ALPINE | CLIMBING | RUNNING | HIKING | AUSRÜSTUNG FÜR BERGSTEIGEN |**  
**SPORTKLETTERN | SKI-, HOCH- UND EISTOUREN | WANDERN | TREKKING | EXPEDITION |**  
**GAISSACHER STR 18 ECKE IMPLERSTRASSE | 81371 MÜNCHEN-SENDLING | TEL 089 76 47 59 |**  
**NEU: KNOW-HOW + TRAININGSCAMPS | [WWW.BASECAMP-ALPINE-ACADEMY.DE](http://WWW.BASECAMP-ALPINE-ACADEMY.DE)**