

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 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

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 Mail: 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

K ●○○○○	bis 400 Hm (Höhenmeter)	bis 4 h Gz (Gehzeit)
K ●●○○○	400 bis 800 Hm	4 bis 6 h Gz
K ●●●○○	800 bis 1200 Hm	6 bis 8 h Gz

Nur für konditionsstarke Teilnehmer geeignet:

K ●●●●○	1200 bis 1600 Hm	8 bis 10h Gz
K ●●●●●	über 1600 Hm	über 10 h Gz

Technik

T □□□□	Wandern	Weg gut gebahnt, Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr <i>Anforderungen: Gewöhnliche Wanderschuhe. Orientierung problemlos</i>
T ■□□□	Bergwandern	Weg mit durchgehendem Pfad, Gelände teils steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen <i>Anforderungen: Etwas Trittsicherheit, knöchelhohe Wanderschuhe. Elementares Orientierungsvermögen</i>
T ■■□□	Anspruchsvolles Bergwandern	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 <i>Anforderungen: Gute Trittsicherheit, gute knöchelhohe Wanderschuhe. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung</i>

Nur für besonders erfahrene Teilnehmer geeignet:

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, aperer Gletscher <i>Anforderungen: Vertrautheit mit exponiertem Gelände, stabile Wanderschuhe, gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung.</i>
T ■■□□	Anspruchsvolles Alpinwandern	Oft weglos, einzelne einfache Kletterstellen bis II, exponiertes anspruchsvolles Gelände, Schrofen, wenig gefährliche Gletscher und Firnfelder <i>Anforderungen: Stabile Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpinerfahrung 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 0821 88514120 oder 0176-78717018; 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

GOC-Aufnahmeantrag

Sektionswechsel*



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: Meiner 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 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).

Kosten: 4 Tage Hotel, Halbpension 216 Euro.

Info: 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 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 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 gespurttes 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 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 Liftanlagen, 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 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 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 0170 5656357 **Anmeldung bis 1.2.** (später nur bei freien Plätzen in der Hütte)

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 ausgebauten 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 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 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 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 089-69708666 / 0170-2885464 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 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.

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

So läuft Deine Tour:

Tourenart

Höhenmeter,
Gehzeit, Kilometer

Ziel der Tour,
darunter Hinweise

Treffpunkt

Tourenleiter,
Mail und Telefon

Kondition, Technik
Seite 3 beachten!

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

November


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

SCHÖNER ESSEN
interieur

Schönste Tischwäsche  und vieles mehr...

Rindermarkt 1
www.schoeneressen-interieur.de
Fon 26 45 02

Dezember

So 1.12.	Bergwanderung 900 Hm 5 h K ●●●○ T ■■■□□	Hochries (1566 m) <i>Chiemgau</i> Einkehr vsl. am Tourende 8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mo 29.11.	Sportklettern 2 h ID 3064	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr , danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Do 5.12.		GOC-Weihnachtsfeier über Münchens Dächern <i>Deutsche Eiche Reichenbachstr.13</i> Glühweinempfang auf der Dachterrasse im Hotel Deutsche Eiche, danach 3-Gänge-Weihnachtsmenü <i>ausführlich siehe unten</i> Ab 19 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de 089-69708666 0170-2885464	
Sa 7.12.	Bergtour 1300 Hm 7 h K ●●●○ T ■■■□□	Heimgarten (1790 m) <i>Bayerische Voralpen</i> Ohlstadt - Heimgarten - Herzogstand - Walchensee Traditionelle Nikolaustour. Einkehr am Tourende Mit Anmeldung. 6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Volker@gocmuenchen.de 089-8508995
Sa 7.12.	Stadtbesichtigung 10 km K ●○○○○ T ■□□□□	Landsberg mit Christkindlmarkt Mittagseinkehr, evtl. Museumsbesuch 8.35 Uhr München Hbf vor Gleis 31	Robert_T@gocmuenchen.de 0831-96830
So 8.12.	Bergtour 1200 Hm 7 h K ●●●○ T ■■■□□	Grünsee (1393 m) <i>Mangfallgebirge</i> Bodenschneid - Stümpfling - Rosskopf - Grünsee - Spitzingsee. Nur bei trockenem Wetter! Mit Anmeldung.	Thomas.S@gocmuenchen.de 089-18913924 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.	Bergwanderung 900 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Wank (1780 m) <i>Estergebirge</i> Keine Einkehr 7.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
Mo 9.12.	Sportklettern 2 h ID 2892	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Fr 13.12.	S-Bahn-Wanderung 100 Hm 3,5 h 11 km K ●○○○○ T ■□□□□	Kloster Schäftlarn <i>Isartal</i> Höllriegelskreuth - Kloster Schäftlarn - Ebenhausen 9.15 Uhr München Hbf S-Bahnsteig (Glashaus)	Eva.A@gocmuenchen.de 089-6517632 0152-06005392
Sa 14.12.	Sneeschuhtour 800 Hm 4 h 12 km K ●●●○○ T ■■□□□	Großer Arber (1456 m) <i>Bayerischer Wald</i> Bei Anreise am Vortag ist die Tourenleiterin bei der Zimmersuche behilflich Anmeldung! 9.00 Uhr Fahrgemeinschaften ab Regensburg	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
Sa 15.12.	Sneeschuhtour 1100 Hm 5,5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Auerspitz (1567 m) <i>Mangfallgebirge</i> Aufstieg von Bayrischzell, Abstieg nach Geitau oder Spitzingsee. Mit Anmeldung.	Thomas.M@gocmuenchen.de 0152-09086122
Mo 16.12.	Sportklettern 2 h ID 3067	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Do 19.12.		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i> 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 21.12.	Bergwanderung 650 Hm 5 h 17 km K ●●○○○ T ■■□□□	Rechelkopf (1330 m) <i>Tölzer Land</i> Von Reichersbeuern nach Obergries. Einkehr am Ende möglich. Bei zu viel Schnee Ersatztour. 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Florian@gocmuenchen 0152-56389333
So 22.12.	Sneeschuhtour 800 Hm 8 h K ●●●○○ T ■■□□□	Jochberg (1567 m) <i>Kocheler Berge</i> Evtl. als Winterwanderung ohne Schneeschuhe, Einkehr auf dem Weihnachtsmarkt. Fahrt mit Pkw. 8.00 Uhr U-Bahnhof Wettersteinplatz	Dirk@gocmuenchen.de Mirko@gocmuenchen.de
Do 26.12.	Winterwanderung 10 km K ●○○○○ T ■□□□□	Starnberg - Possenhofen Mittagseinkehr. Keine Hunde. 9.50 Uhr Marienplatz, Zwischengeschoss v. d. Eingang Kaufhof	Werner K 08092-32818 0171-8851211
Do 26.12.		Der GOC macht Thekendienst im SUB <i>Müllerstr. 14</i> 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.	
Di 31.12.	Silvester-Wanderung 900 Hm 4 h K ●●●○○ T ■■□□□	Wallberg (1722 m) <i>Tegernseer Berge</i> Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 27.12. 18.30 Uhr Wettersteinplatz (Kiosk)	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-66898778

Januar

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



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

Mo 17.2. ID 3074	Sportklettern 2 h	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Do 20.2.		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i> 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 22.2. ID 3006	Ski-Langlauf 600 Hm 7 h 40 km K ●●●●● T ■■■■□□	Ins Leutaschtal <i>Wettersteingebirge</i> Von der Ehrwalder Alm nach Mittenwald Mit Anmeldung. 6:20 Uhr München Hbf Gleis 30	Volker@gocmuenchen.de 089-8508995
Sa 22.2. ID 3101	Skitour 1300 Hm 6 h K ●●●●○ T ■■■■□□	Juifen (1987 m) <i>Karwendelgebirge</i> bei schlechtem Wetter Ausweichtermin 23.2. Anmeldung bis 20.2.	Dietmar@gocmuenchen.de 089-69301050 Martink@gocmuenchen.de
Sa 22.2.		Köche gehen fremd! - Der GOC kocht Euch was! <i>Cafe Regenbogen Lindwurmstr. 71</i> 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. Ab 19 Uhr. Info, Anmeldung: Frank@gocmuenchen.de 089-69708666 / 0170-2885464	
So 23.2. ID 2993	Wanderung 5h 20 km K ●●○○○ T ■□□□□	Vom Starnberger See zum Ammersee Tutzing - Machting - Herrsching 8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
So 23.2. ID 3012	Winterbergtour 750 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■□□□	Seebergkopf (1538 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr evtl. nach der Tour 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 34	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
Mo 24.2. ID 3076	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 Claudia@gocmuenchen.de
Do 27.2.		Der GOC macht Thekendienst im SUB <i>Müllerstr. 14</i> 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 28.2. bis So 2.3. ID 2989	Schneeschuhtouren K ●●●●○ T ■■■■□	Rastkogelhütte (2124 m) <i>Tirol</i> Schneeschu- und Skitourenwochenende LVS-Kenntnisse erforderlich. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 15.1. max. 10 Teilnehmer	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712



ECOCAMPER - Deine neue VW-Campingbusvermietung bei München

- o 6 Sitzplätze und verbrauchersparende VW T5 Busse, ausgestattet mit Bett, Küche und vielen Extras
 - o Auch als Winterbasiscamp: Standheizung, Schneeketten, Fernerleuchtung, Vorzelt, Dachbox u.v.m.
 - o Urlaub mit Hund
 - o Bier- und Abholservice im ganzen 5-Bahnbereich München
- ecocamper@arja-fischer.de | Pellenbrunn 2 | 85354 Fritzing
www.ecocamper.de | Tel. 0176 8100618

März

So 1.3.	Ski-Langlauf	In die Jachenau <i>Isarwinkel</i> Mit Einkehr.	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
ID 2970	5 h 32 km K ●●●○ T ■□□□	9.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
So 2.3.	Winterwanderung	Vom Schliersee zum Tegernsee <i>Bayerische Voralpen</i> Voraussichtlich mit Einkehr.	Florian@gocmuenchen.de 0152-56389333
ID 3089	900 Hm 6 h K ●●●○ T ■■□□	7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
Sa 8.3.	Schneeschuhtour	Peisenspitze (2569 m) <i>Karwendelgebirge</i> Einkehr auf der Peisenshütte Anmeldung bis 7.3. 19 Uhr 6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Volker@gocmuenchen.de 089-8508995
ID 3007	1600 Hm 7 h K ●●●● T ■■□□		
So 9.3.	Schneeschuhtour	Geigelstein (1813 m) <i>Chiemgau</i> Einkehr möglich. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 7.3. 8.00 Uhr	Thomas_L@gocmuenchen.de 0163-6273666 089-72631597
ID 3056	1200 Hm 6 h K ●●●○ T ■■□□		
Mo 10.3.	Sportklettern	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr , danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
ID 3078	2 h		
Sa 15.3.	Wanderung	Rund um Wasserburg <i>Unteres Inntal</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde.	Werner K 08092-32818 0171-8851211
ID 2999	5 h 20 km K ●●○○ T ■□□□	7.25 Uhr München Hbf vor Gleis 10	
Sa 15.3.	Rodeltour	Hoher Kranzberg (1391 m) <i>Wettersteingebirge</i> Gemeinschaftstour mit den HYKEDYKES	Jutta@gocmuenchen.de 089-772461
ID 3049	476 Hm 3 h K ●●○○ T ■■□□	8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30.	
Sa 15.3.	Skitour	Grünstein-Umrandung <i>Mieminger Kette</i> Einkehr am Tourende. Bei schlechtem Wetter Ausweichtermin 16.3. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 13.3.	Dietmar@gocmuenchen.de 089-69301050 MartinK@gocmuenchen.de
ID 3102	1700 Hm 6 h K ●●●● T ■■■□		
So 16.3.	Ski-Langlauf	Neunerloipe Klais - Krün <i>Karwendelgebirge</i> Einkehr am Ende der Tour.	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
ID 2972	5 h 26 km K ●●●○ T ■■□□	9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
Mo 17.3.	Sportklettern	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr , danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
ID 3079	2 h		
Do 20.3.		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i> 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 22.3.	Schneeschuhtour	Teufelstättkopf (1758 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Anmeldung bis 21.3. 7.15 Uhr	Gert@gocmuenchen.de 0176-56711567
ID 3023	1150 Hm 6 h K ●●●○ T ■■□□		

Mo 24.3.	Sportklettern	Betreutes Klettern	Hans.S@gocmuenchen.de
2 h		Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207	0821 88514120
ID 3080		18-20 Uhr, danach freies Klettern	0176-78717018
		Verbindliche Anmeldung per SMS!	Claudia@gocmuenchen.de
Do 27.3.		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 28.3.	Sportklettern	Mädelsklettern	Hans.S@gocmuenchen.de
3 h		Wechselnde Orte. Informationen über Mailverteiler	0821-88514120
ID 3081		klettern@gocmuenchen.de	0176-78717018
		19 Uhr	Claudia@gocmuenchen.de
So 30.3.		Achtung! Umstellung auf Sommerzeit!	
	Grafik: Wikipedia	Letzter Sonntag im März:	
		Die Uhren werden zwischen 2 und 3 Uhr um eine Stunde vorgestellt	
		Man "verliert" eine Stunde.	
So 30.3.	Ski-Langlauf	Um die Valepper Almen (1020 m) Mangfallgebirge	Wolfram@gocmuenchen.de
4 h 15 km		Auch für Einsteiger möglich. Mit Einkehr.	0177-6688778
ID 2961	K ●●○○○	Ausrüstung vor Ort leihbar.	
	T ■□□□□	10.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
Mo 31.3.	Sportklettern	Klettern für Einsteiger/Generation 50+	Hans.S@gocmuenchen.de
2 h		Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207	0821-88514120
ID 3082		18-20 Uhr	0176-78717018
		Verbindliche Anmeldung per SMS!	Claudia@gocmuenchen.de

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

Internet: www.romantic.at



April

So 6.4.	Wanderung 250 Hm 5 h 18 km K ●●○○○ T ■■■□□ ID 2994	Eiserner Steg <i>Ammergau</i> Altenau - Eiserner Steg - Bayersoyen - Saulgrub 8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
So 6.4.	Winterbergtour 1200 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□ ID 3025	Hochgern (1748 m) <i>Chiemgau</i> Mit Einkehr. Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften bis 4.4.	Frank@gocmuenchen.de 0170-2885464 089-69708666 Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
Mo 7.4.	Sportklettern 2 h ID 3083	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr , danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
So 13.4.	Wanderung 50 Hm 4 h 16 km K ●○○○○ T ■■■□□ ID 3090	Um die Osterseen Traditionelle Palmsonntagswanderung Keine Einkehr oder erst am Tourende in Seeshaupt 10.10 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Florian@gocmuenchen.de 0152-56389333
Mo 14.4.	Sportklettern 2 h ID 3084	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr , danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Do 17.4.		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i> 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	
Fr 18.4.	Bergwanderung 1000 Hm 8 h K ●●●○○ T ■■■□□ ID 3033	Fleischbank (2026 m) <i>Karwendelgebirge</i> Langer Abstieg. Einkehr erst nach der Tour. Fahrt mit Pkw. Mit Anmeldung. 7.30 Uhr U-Bahnhof Partnachplatz	Dirk@gocmuenchen.de Mirko@gocmuenchen.de
Mo 21.4.	S-Bahn-Wanderung 5 h 19 km K ●●○○○ T ■■■□□ ID 3000	Von Altenerding nach Markt Schwaben Ostermontagstour. Mittagseinkehr. Keine Hunde. 9 Uhr Marienpl. Zwischengeschoss Eingang Kaufhof	Werner K 08092-32818 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
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

10.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30

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.	Wanderung 6 h 19 km K ●●○○○ T ■□□□□	Zwischen Isar und Starnberger See Von Icking nach Gauting Mit Einkehr. 10.00 Uhr München Hbf S-Bahnsteig (Glashaus)	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
So 4.5.	Radtour 200 Hm 75 km K ●●●○○ T ■□□□□	Durch das Glonntal nach Freising Mit Anmeldung. 8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 20	Wieland@gocmuenchen.de 0170-5656357 Uwe@gocmuenchen.de 089-20206082
Sa 10.5.	Wanderung 5 h 23 km K ●●○○○ T ■□□□□	Geologische Orgeln bei Ottobeuren <i>Unterallgäu</i> Mittagseinkehr. 7.30 Uhr München Hbf vor Gl. 31(Fahrkartenautomat)	Robert_T@gocmuenchen.de 08131-96830
So 11.5.	Bergwanderung 780 Hm 7 h 22 km K ●●●○○ T ■□□□□	Niederbleick (1589 m) <i>Ammergebirge</i> Aufstieg von Trauchgau, Abstieg nach Altenau vsl. 7.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
Do 15.5.		GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i> 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	
So 17.5.	Bergwanderung 1100 Hm 6 h K ●●●○○ T ■□□□□	Wildbarren (1448 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende 9.30 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-66688778
So 18.5.	Bergtour 1200 Hm 6 h K ●●●○○ T ■□□□□	Bleispitze (2225 m) <i>Lechtaler Alpen</i> keine Einkehr 6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
Do 22.5.		Der GOC macht Thekendienst im SUB <i>Müllerstr. 14</i> 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.	
So 25.5.	Bergtour 1240 Hm 7 h K ●●●○○ T ■□□□□	Schellschlicht (2053 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Anmeldung bis 24.5. 7.15 Uhr	Gert@gocmuenchen.de 0176-56711567
So 25.5.	Bergwanderung 1100 Hm 6 h K ●●●○○ T ■□□□□	Hochmiesing (1883 m) <i>Mangfallgebirge</i> Keine Einkehrmöglichkeit. 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Florian@gocmuenchen.de 0152-56389333
Fr 30.5. bis So 1.6.	Bergwochenende K ●●●○○ T ■□□□□	Bayreuther Hütte (1576 m) <i>Brandenberger Alpen</i> u.a. Tour zur Rofanspitze (2259 m) Mit Anmeldung. München Hbf vor Gleis 30	Thomas.S@gocmuenchen.de 0160-4727200 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



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**