

Gay Outdoor Club des DAV

Programm

Winter 2014/15



GOC
MÜNCHEN



**GOC München e.V. - der Alpenverein für Lesben,
Schwule, Bisexuelle, Transgender & Intersexuelle**



Für Einsteiger.

Der Gay Outdoor Club München 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 donnerstags 20 bis 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 des Monats. Zum anderen an jedem 4. Donnerstag des Monats, 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 581041

Für Tourenteilnehmer.

Wichtige Hinweise

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 die geeigneten Touren wählst. Wir unterscheiden alpine Touren nach Bergwanderungen und Bergtouren - in 5 Stufen für Kondition und Technik:

Kondition

K ●○○○○	bis 400 Höhenmeter (Hm)	bis 4 h Gehzeit (Gz)
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 10 h Gz
K ●●●●●	über 1600 Hm	über 10 h Gz

Technik

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

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
	Anforderungen:	Vertrautheit mit exponiertem Gelände, stabile Wanderschuhe, gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung.
T ■▲▲▲▲	Anspruchsvolles Alpinwandern	Oft weglos, einzelne einfache Kletterstellen bis II, exponiertes anspruchsvolles Gelände, Schrofen, wenig gefährliche Gletscher und Firnfelder
	Anforderungen:	Stabile Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpinerafahrung und elementare Kenntnisse im Umgang mit Pickel und Seil

Richtige Ausrüstung

Bergwanderungen und Bergtouren. Wir empfehlen Dir auf jeder Wanderung ein geeignetes Getränk (mindestens 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 zur Förderung der Sicherheit, Klettertechnik, -taktik und kondition geübt. 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.

Anmeldung.

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 Schneesverhältnissen 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

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Neuantrag Sektionswechsel*



Antragsteller/in

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, Hausnummer bzw. Postfach

Postleitzahl und Wohnort oder Postfachadresse

Kinder ggf. Extrablatt beifügen

Name, Vorname, Geburtsdatum

Name, Vorname, Geburtsdatum

Lebenspartner/in

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

Gewünschte Mitgliedschaft Beitrittswunsch nach dem 1.9. des jeweiligen Jahres (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; Jeder Haushalt erhält je ein Exemplar der Zeitschrift "Panorama")

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.

Ja, ich möchte sämtliche Benachrichtigungen des GOC e.V. per E-Mail erhalten und erleichtere damit die ehrenamtliche Vereinsarbeit

Ja, ich möchte den Newsletter des GOC e.V. per E-Mail erhalten. Eine Abmeldung aus dem Verteiler ist jederzeit möglich

Ort, Datum, Unterschrift

Ort, Datum, Unterschrift **Lebenspartner**

Einzugsermächtigung

Hiermit wird die Sektion Gay Outdoor Club des DAV e.V. (Gläubiger ID DE54ZZZ00000074463) ermächtigt, die jeweils fälligen Jahresmitgliedsbeiträge mittels des SEPA-Lastschriftverfahrens vom unten genannten Konto abzubuchen. Wenn das genannte Konto nicht die erforderliche Deckung 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. Ich bin damit einverstanden, dass die Frist für die Ankündigung des Lastschrifteinzugs von 14 Kalendertagen bis zu 4 Kalendertage vor Fälligkeit der Lastschrift verkürzt wird. Bei wiederkehrenden Lastschriften mit gleichbleibenden Beträgen genügt eine einmalige Ankündigung vor dem ersten Lastschrifteinzug und die Angabe der Fälligkeitstermine.

Name des Kontoinhabers

BIC

IBAN

Ort, Datum, Unterschrift

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

* Bei Sektionswechsel: Der gültige DAV-Mitgliedsausweis liegt diesem Antrag im Original bei. Nach dem Wechsel erhält das Mitglied einen neuen Mitgliedsausweis vom GOC e.V. Der Mitgliedsbeitrag wird vom GOC e.V. erst im Folgejahr erhoben. Die Verantwortung für die fristgerechte Kündigung der Mitgliedschaft bei der bisherigen Sektion liegt beim Mitglied

Reisen

Wandern

Sa 28.11. bis So 6.12.

ID 3142

Foto: Wolfram



Adventswochenende im Erzgebirge *Westsachsen*

Eine Reise für Liebhaber der traditionellen Schnitzkunst aus dem Erzgebirge und alle, die die vorweihnachtliche Stimmung mal ein bisschen anders genießen möchten. Angeboten werden Ganztagestouren. Ausgangspunkt ist Chemnitz, Treffpunkt hier ist jeweils der Hauptbahnhof. Ziele sind u.a. das Lichterhaus Niederwürschnitz, Freiberg, Seiffen, Olbernhau, Annaberg, Oberwiesenthal, Johanngeorgenstadt, Augustusburg. Witterungsabhängig werden Wanderungen und Museumsbesuche kombiniert. Die Wanderungen liegen bei K1/K2 und T1/T2.

Info: Jan@gocmuenchen.de 0261-39406001 / 0163-4369752 Selbstzahlertour.

Skifahren

Fr 12.12. bis So 14.12.

ID 3500

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 ordentliches Wetter. Meistens konnten wir sogar auf die Marmolatta, den höchsten Berg der Dolomiten. Sollte zu wenig Schnee liegen suche ich kurzfristig ein anderes Ziel, z.B. Lech am Arlberg.

An- und Abreise: mit Pkw. Los geht es Freitag sehr früh, so dass uns drei volle Skitage zur Verfügung stehen. Übernachtung in einer komfortablen Pension mit Sauna und Wellnessbereich in unmittelbarer Pisten- und Liftnähe. Selbstzahler.

Info: Wieland@gocmuenchen.de 0170-5656357 **Anmeldung bis 1.12.**

Schneeschuhwandern

So 28.12. bis Fr 2.1.

ID 3392

Foto: Björn



Jahreswechsel im Riesengebirge *Tschechien*

Wir werden jeden Tag schöne Schneeschuhtouren oder Wanderungen unternehmen. Unterwegs sind wir nur in lawinensicherem Gebiet, so dass keine Lawinenausrüstung notwendig ist. Schneeschuhe bekommt ihr direkt in der Sektion oder ihr bringt eigene mit. Es gibt auch die Möglichkeit zum Langlauf bzw. Abfahrtski vor Ort, Ausleihen sind vorhanden. Natürlich werden wir zünftig Silvester feiern und auch die Schneekoppe (Snezka) besteigen.

Unterkunft: Hotel Svornost Harrachov. (280 bis 450 Euro p.P. je nach Angebot). Fahrt mit Pkw.

Info: Mario@gocmuenchen.de 0351-2187666

Schneeschuhwandern

Di 30.12. bis Do 1.1.

ID 3539

Foto: Mario



Silvester auf dem Meißner Haus *Tuxer Alpen*

Das Meißner Haus liegt im Viggartal südlich des Patscherkofels - zwei Wanderstunden von Ellbogen entfernt. Am Anreisetag bietet sich eine kleine Schneeschuhwanderung an. Silvester machen wir eine Schneeschuhtour je nach Wetterlage. Abends erwartet uns das große Silvestermenü in der Hütte. Bei klarem Wetter steigen wir zum Jahreswechsel nach Boscheben auf und bestaunen dort bei einer Feuerzangenbowle das Feuerwerk von Innsbruck. Nach dem Frühstück am Neujahrmorgen geht es nach Hause. Wer seinen Schlitten mitgebracht hat, kann dann ins Tal rodeln. **An- und Abreise:** individuell oder per Fahrgemeinschaft.

Kosten: 130 Euro (Übernachtung, Halbpension + Silvestermenü), 50 Euro Anzahlung

Info: Volker@gocmuenchen.de 089-8508995

Skifahren

Mi 21.1. bis So 25.1.

ID 3417

Foto: Frank



Extra-langes Ski-Wochenende in Heiligenblut *Großglocknergebiet*

Das Ski-Genuss-Wochenende hat schon lange Tradition. Schönes Wetter und guter Schnee sind bereits gebucht! Der GOC ist bei Hotelier Andreas stets herzlich willkommen, das Haus seit Jahren GOC-erprobt und für sehr gut befunden. Ein kleines aber feines Skigebiet mit traumhaften Aussichten und grandiosen Pisten. Nach dem Skifahren lockt der Sauna- und Wellnessbereich. Abends gibt es Köstliches am Kaminfeuer. **Kosten:** 498 Euro (Nichtmitglieder 516 Euro) für Übernachtung, Frühstück, Abendessen (4 Gänge), Skipass.

An- und Abreise: per Fahrgemeinschaft. Neu: Anreise bereits Mittwoch Nachmittag! Wir haben vier Nächte und vier ganze Skitage.

Info: Frank@gocmuenchen.de 089-69708666 / 0170-2885464

Die Zeiten ändern sich...

Der regelmäßige GOC-Stammtisch in der Deutschen Eiche findet jetzt immer jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr statt. Gerne weitersagen!

Skilanglauf**Fr 6.2. bis Mo 9.2.**

ID 3469



Foto: Wolfram

Vier Tage Langlaufen im Dachsteingebiet *Tauernregion*

Langlaufen in 2.700 Meter Höhe? Der Dachstein macht es möglich, denn auch hoch oben auf dem Gletscher können Langläufer ihre Runden drehen. Eher eine Gaudi. Denn loipenmäßig gibt es in der Region um Schladming, Radstadt und Altenmarkt auch genug "klassische" Möglichkeiten, die wir ausprobieren werden: So das bei Insidern besonders bekannte weitläufige Ramsauer Loipennetz, die Filzmoosloipen, die Untertauernloipe oder auch die Roßbrand-Hochloipe (auf 1600 m Höhe), die man mit der Papagenobahn erreicht. All diese Ziele erreichen wir gut von unserem Quartierort Radstadt aus - wir wohnen dort in einem kleinen Landhaus-Ferienhotel.

Kosten: ca. 200 Euro (An- und Abreise, Unterkunft), Selbstzahlertour.**Info:** Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778 [Anmeldung bis 2.1.](#)**Ski & Snowboard****Sa 21.2. bis Sa 28.2.**

ID 3501



Foto: B. Föbster

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

Diese Skiwoche in Frankreich hat Tradition, zum 8. Mal fahren wir nach Les Betsaix. Trois Vallées ist das weltweit größte Skigebiet: 600 km Pisten, 200 Liftanlagen. 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 Quartier mit einer Höhendifferenz von über 2000 Metern.

Übernachtung: Komfortables Chalet, 6 Doppelzimmer, jedes mit Bad, großer Aufenthaltsraum, Kuschelecke, Kamin, Sauna, Whirlpool, DVD, WLAN. Wir kochen selbst. Die Küche ist gut ausgestattet. Der Patron bringt morgens knusprige Baguettes. Abends sitzen wir gemeinsam am großen Tisch, essen, ratschen und lachen viel. **An- und Abreise:** mit Pkw.

Kosten: 400 Euro für Unterkunft, Fahrkosten werden aufgeteilt. Selbstzahlertour.**Info:** Wieland@gocmuenchen.de 0170 5656357**Skifahren****Sa 14.3. bis Sa 21.3.**

ID 3410



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 Engadiner Klima müssen wir keine großen Worte verlieren. "top of the world" erlebst du auch in der Jugendherberge: Schlafen auf der Höhe der Zeit. Unser Skipass gilt für drei superschöne Skigebiete: Corviglia, Carvatsch und Diavolezza/Lagalb - alle über 3000 m mit fantastischen Abfahrten, teils Skirouten über Gletscher. **Kosten:** 980 Euro im Doppelzimmer (es gibt auch 4er Zimmer), Nichtmitglieder 998 Euro. Im Preis inklusiv sind Frühstück, 4-Gang-Abendessen (mit großem Salatbuffet), 6-Tage-Skipass, die Rhätische Bahn (und Bus).

Info: Frank@gocmuenchen.de 089-69708666 / 0170-2885464 [Teilnehmerzahl begrenzt](#)**Mountainbike****Sa 28.3. bis Mo 6.4.**

ID 3419



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. 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) gibt es vor Ort zu mieten.

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

Info: Frank@gocmuenchen.de 089-69708666 / 0170-2885464 [Teilnehmerzahl begrenzt](#)**Skilanglauf****Sa 28.3. bis Mi 8.4.**

ID 3545



Foto: Volker

Ostern Langlaufen von Hütte zu Hütte im Fjell *Norwegen*

Die Tour soll uns vom Südrand Jotunheimens ins Gudbrandsdalen führen. Uns erwarten gewaltige Berglandschaften, weite Fjells und tiefe Wälder. In Etappen von 20 bis 30 km Länge fahren wir von Hütte zu Hütte. Die Hütten sind teils bewirtschaftet, teils Selbstbedienungshütten. Das heißt, wir müssen etwa 10 kg Gepäck mitnehmen. **An- und Abreise:** Nach und von Oslo individuell. Wir treffen uns am ersten Tag in Oslo und fahren per Bus zum Ausgangspunkt der Tour. Vom Ende der Skitour geht es mit Bus oder Zug wieder nach Oslo.

Info: Volker@gocmuenchen.de 089-8508995 [Selbstzahlertour.](#)

Osterschmuck in Norwegen

Reisen

Bergwandern

Fr 3.4. bis Mo 6.4.

ID 3470



Foto: Wolfram

Ostern in Graz und im Grazer Umland *Steiermark*

Berglandschaft und viel Kultur - das könnte das Motto dieser Kurzreise sein, welche uns in das Herz der Steiermark führt. Graz, die zweitgrößte Stadt Österreichs, soll unser Ausgangspunkt sein. Geplant sind Stadtpaziergänge genauso wie Wanderungen in das Grazer Bergland, u.a. auf den Schöckl (1445 m), der sich zu dieser Zeit wohl am Gipfel noch schneebedeckt zeigen wird. Je nach Witterung geht es aber auch flacher: zum Beispiel mit einer Tour durch das oststeirische Hügelland zur Riegersburg, einer vielgerühmten Festung.

Unterkunft: zentrales Hostel in Graz (Doppelzimmer). **Kosten:** ca. 200 Euro (An- u. Abreise, Unterkunft). **Info:** Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778 **Anmeldung bis 15.1.**

Skifahren

Fr 9.4. bis So 12.4.

ID 3502



Foto: Björn

Firnfahren am Arlberg *Tirol*

Sie sind schon Tradition: Drei Tage anspruchsvolles Skifahren im Firn, 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! Off-Pist-Fahrer: Lawinenausrüstung notwendig (Ausleihe beim GOC möglich). **Übernachtung:** Ulmer Hütte - komfortabel, Zimmer (teils mit Bad), hervorragendes Essen, fantastische Lage mitten im Skigebiet, nur per Lift zu erreichen, himmlische Ruhe in der Nacht, gesellige Abende.

Kosten: 130 bis 150 Euro je nach Ausstattung (Nicht-AV-Mitglieder + 31 Euro). Selbstzahler. **Anfahrt:** mit Pkw Freitag 6 Uhr ab München, so dass drei volle Skitage zur Verfügung stehen. **Info:** Wieland@gocmuenchen.de 0170 5656357 **Anmeldung bis 1.2.** (später nur bei freien Plätzen in der Hütte)

Bergwandern

So 26.4. bis So 3.5.

ID 3558



Foto: Mario

In die Serra Tramuntana *Mallorca*

Von Port de Sóller aus starten wir unsere Tageswanderungen. Es geht auf die höchsten Gipfel Mallorcas, durch wilde Schluchten und grüne Täler. Die täglichen Touren liegen zwischen 250 und 1020 Hm. Beginn ist immer an einem zentralen Treffpunkt in Hafennähe. Jeden Abend planen wir gemeinsam je nach Wetterlage die Herausforderung für den nächsten Tag.

Übernachtung: Ferienhotel in Port de Sóller. Selbstzahler tour. **Kosten:** ca. 500 Euro für Flug, Übernachtung, Halbpension. **Info:** Mario@gocmuenchen.de 0351-2187666

Bergwandern

Sa 30.5. bis Sa 6.6.

ID 3471



Foto: Wolfram

Frühjahrswandern an der Cote d'Azur *Südfrankreich*

Quirlig und bieder - so zeigt sich für gewöhnlich zur Saison die Cote d'Azur auf Meereshöhe. Kaum zu glauben, dass es auf den Wanderwegen abseits der Küstenlinie meist einsam zugeht. Sechs Touren führen uns an Orte mit super Ausblicken auf das Meer, teils geht es auch in Richtung Seealpen - pro Tag bis zu 1.200 Höhenmeter. Das kann in der Frühjahrs Sonne bereits richtig schweißtreibend werden... Für Abkühlung wird aber gesorgt sein, denn fast nach jeder Tour wird es Gelegenheit zum Baden in der Riviera geben.

Wir wohnen in einem Ferienhaus in Nizza. Von hier aus sind wir quasi in alle Richtungen mobil. So können wir auch gut die legendäre Küstenstadt erkunden - bei Tag wie bei Nacht.

Kosten: ca. 700 Euro (An- und Abreise, Unterkunft)

Info: Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778 **Anmeldung bis 1.2.**

Bergwandern

Sa 29.8. bis So 6.9.

ID 3472



Foto: Wolfram

Bergwandern in den spanischen Ostpyrenäen und im Montserrat-Gebirge

Zum Beginn der Nachsaison geht es in die Ostpyrenäen: Es ist nicht mehr so heiß, aber dennoch sommerlich. Vom Standort Ribes de Fresser am Fuße des Nuriatales starten wir unsere Tagestouren, u.a. zum Puigmal (2913 m). Zwischen 500 und 1200 Höhenmeter werden pro Tag zu bewältigen sein. Als "Zuckerl" geht es zum Ende der Reise noch in das Montserrat-Gebirge - eine tolle Felslandschaft mit einem touristisch sehr bekannten Benediktinerkloster. Wir werden auch Gelegenheit haben, durch Barcelona zu streifen und hier am nahen Meer zum Abschluss noch einen "Strandtag" einzulegen.

Kosten: ca. 600 Euro (An- und Abreise, Unterkunft), Selbstzahlertour.

Info: Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778 **Anmeldung bis 15.4.**

Reisen und Hüttenwanderwochenenden sind oft begehrt...

und die Plätze meist begrenzt. Daher empfiehlt sich eine frühe Anmeldung.

Sa 1.11.	Bergtour 1000 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Fleischbank (2026 m) <i>Kaisergebirge</i> Überquerung und Rundtour. Langer Abstieg, Einkehr erst nach der Tour. Anmeldung bis 30.10. max. 8 Teilnehmer	Dirk@gocmuenchen.de
So 2.11.	Bergwanderung 700 Hm 4 h K ●●○○○ T ■■□□□	Staffel (1532 m) <i>Isarwinkel</i> Einkehr am Tourende. 8.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de. 0177-6688778
Mo 3.11.	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
Sa 8.11.	Bergwanderung 700 Hm 5 h 10 km K ●●○○○ T ■■□□□	Gindelalmschneid (1335 m) <i>Tegernseer Berge</i> Von Schliersee zum Tegernsee. Danach in die Tegernseer Therme Monte & Mare Anmeldung bis 1.11.	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
Sa 8.11.	Bergwanderung 1150 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■□□□	Juifen (1988 m) <i>Karwendelgebirge</i> Keine Einkehr. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 6.11. 8.00 Uhr	Thomas.L@gocmuenchen.de 089-72631597 0163-6273666
So 9.11.	Bergwanderung 670 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	Sonnenspitze (1278 m) <i>Kocheler Berge</i> Keine Einkehr. Bei schlechtem Wetter leichtere Wanderung. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
So 9.11.	Bergwanderung 920 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	Rabenkopf (1559 m) <i>Isarwinkel</i> Keine Einkehr. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 7.11. 20 Uhr	Martina@gocmuenchen.de 0178-1678621
Mo 10.11.	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
Di 11.11.		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	
Sa 15.11.	Wanderung 200 Hm 5 h 17 km K ●●○○○ T ■■□□□	Agatharied - Moosrain <i>Bayerische Voralpen</i> Mittageinkehr. Keine Hunde. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211

So läuft Deine Tour:

Tourenart

Kondition, Technik
Seite 3 beachten!

Höhenmeter,
Gehzeit, Kilometer

Ziel der Tour,
darunter Hinweise

Treffpunkt

Tourenleiter,
Mail und Telefon

November

So 15.11.	Bergwanderung 1100 Hm 5-6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Aiplspitz (1759 m) <i>Mangfallgebirge</i> Aufstieg auf wenig begangenen Weg von Geitau über die Geitauer Alm. Bei Schnee Alternativziel. Anmeldung bis 13.11.	Thomas.M@gocmuenchen.de 0172-8383067
So 16.11.	Bergwanderung 900 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Großer Riesenkopf (1337 m) <i>Mangfallgebirge</i> Mittageinkehr unsicher. 8.30 Uhr München Ostbahnhof Gleis 11	Rudi@gocmuenchen.de 089-42724259 0170-7773210
Mo 17.11	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
Sa 22.11.	Winterbergtour 1300 Hm 6-7 h 18 km K ●●●○○ T ■■■□□	Benediktenwand (1810 m) <i>Bayerische Voralpen</i> Keine Einkehr. Tutzinger Hütte ist geschlossen. Anmeldung bis 15.11.	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
Sa 22.11.	Bergwanderung 670 Hm 4 h 11 km K ●●○○○ T ■■■□□	Grünkopf (1588 m) <i>Wettersteingebirge</i> Von Mittenwald über den Lauterersee Gemeinschaftstour mit den HYKEDIKES 8.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Jutta@gocmuenchen.de 089-772461
Sa 22.11.	Wanderung 320 Hm 5 h 14 km K ●●○○○ T ■■■□□	Immenstadt - Zaumberg <i>Allgäu</i> Teils unbefestigte Pfade. Stöcke ratsam. Frühe Einkehr. 8.35 Uhr München Hbf vor Gl. 31 (Fahrkartenautomat)	Robert.T@gocmuenchen.de 08131-96830
So 23.11.	Winterwanderung 900 Hm 5 h 15-18 km K ●●●○○ T ■■■□□	Jägerkamp (1764 m) <i>Mangfallgebirge</i> bei Trockenheit und Schneefreiheit auch mit Aiplspitz (1759 m) Anmeldung per Mail bis 28.11. 20 Uhr	Florian@gocmuenchen.de 0152-52788115
Mo 24.11	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
Do 27.11.		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 28.11.	Wanderung 200 Hm 4,5 h K ●○○○○ T ■□□□□	Schwarzentennalm (1027 m) <i>Tegernseer Berge</i> Mittageinkehr möglich. Anmeldung erwünscht. 8.45 Uhr	Eva.A@gocmuenchen.de 089-6517632 0152-06005392
So 29.11.	Winterbergtour 850 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Brecherspitz (1683 m) <i>Mangfallgebirge</i> Bei viel Schnee evtl. Ersatztour. 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Rudi@gocmuenchen.de 089-42724259 0170-7773210
So 30.11.	Bergwanderung 850 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Lacherspitz (1724 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende. 8.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778

Mo 1.12.	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 4.12.	 DEUTSCHE eiche HOTEL - RESTAURANT - SAUNA —★★★★—SUPERIOR—	GOC-Weihnachtsfeier über den Dächern Münchens Reichenbachstr. 13 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 oder 0170-2885464	
Sa 6.12.	Winterbergtour 1400 Hm 6 h 7 h K ●●●●○ T ■■■□□	Heimgarten (1791 m) <i>Estergebirge</i> Traditionelle Nikolaustour von Ohlstadt nach Walchensee 7.20 Uhr Anmeldung bis 4.12.	Volker@gocmuenchen.de 089-8508995
Sa 6.12. bis So 7.12.	Winterbergtour 1000 Hm 6 h 15 km K ●●●●○ T ■■□□□	Großer Arber (1456 m) <i>Bayrischer Wald</i> Kötzing - Eck - Großer Arber. Über alle 14 Tausender des Bayerischen Waldes. Selbstzahlertour. Fahrt mit Pkw. <i>Anmeldung bis 15.11.</i>	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
Mo 8.12.	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
Di 9.12.	 DEUTSCHE eiche HOTEL - RESTAURANT - SAUNA —★★★★—SUPERIOR—	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	



Feiert mit über den Dächern Münchens!

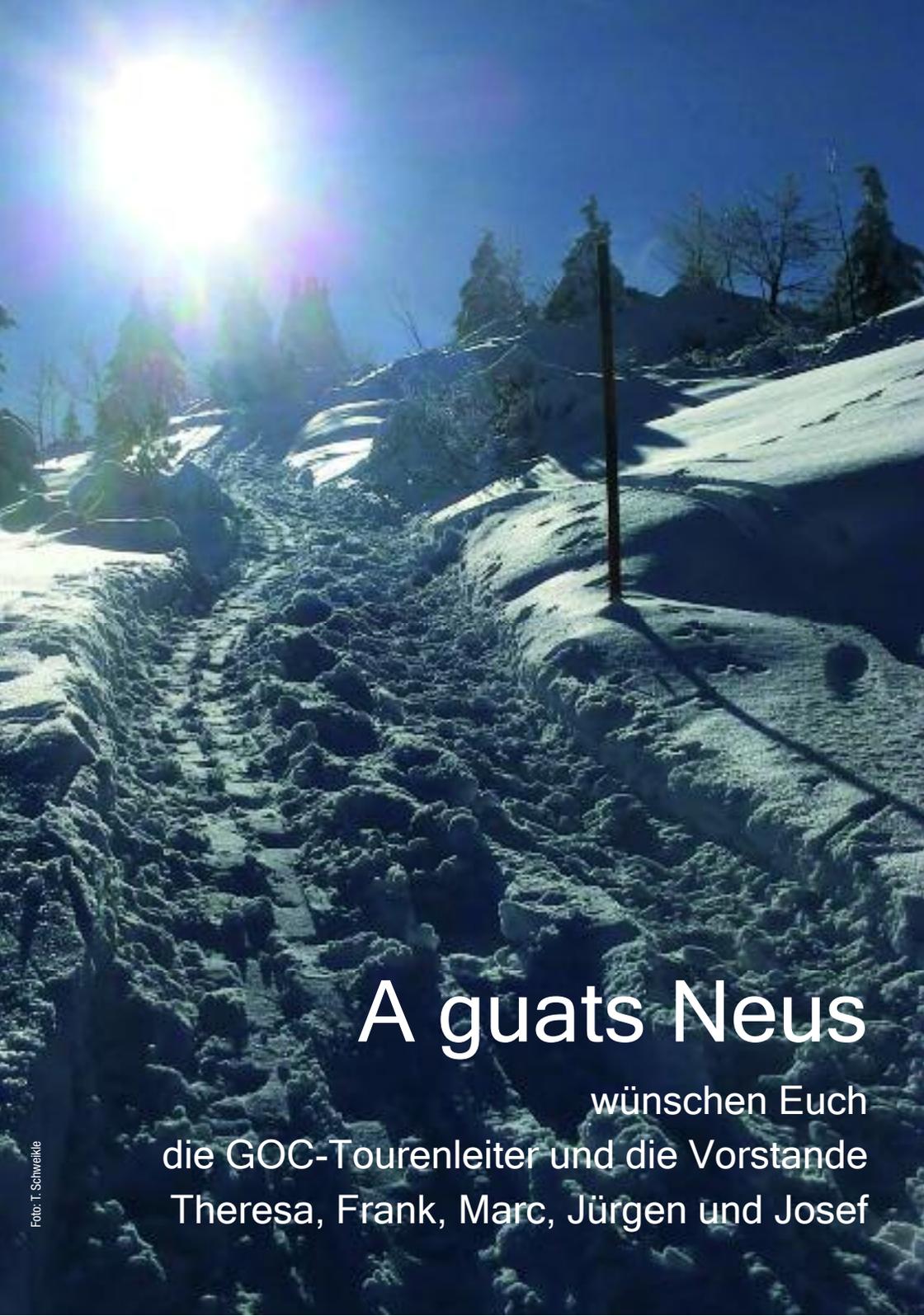
**Donnerstag 4. Dezember - die Deutsche Eiche ruft zum Glühwein-Empfang des GOC auf die Dachterrasse. Danach feiern wir gemeinsam im Restaurant, das wir am Abend ganz für uns haben. Es wartet ein 3-Gänge-Weihnachtsmenü, auf der Website findet Ihr die Auswahl. Preis: 29,80 Euro für Menü und Glühwein, ohne weitere Getränke. Melde Dich rechtzeitig bei Frank!
Frank@gocmuenchen.de**

Dezember

Sa 13.12.	Schneeschuhtour 850 Hm 6 h 15 km K ●●●○○ T ■■■□□	Großer Arber (1456 m) <i>Bayrischer Wald</i> Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 8.12.	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
So 14.12.	Winterbergtour 900 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Wank (1870 m) <i>Estergebirge</i> Grödel und Gamaschen ratsam. Keine Einkehr. 8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
So 14.12.	Winterwanderung 800 Hm 5 h 15 km K ●●○○○ T ■■□□□	Zwischen Schliersee und Tegernsee Leichte Tour - je nach Witterung. Anmeldung per Mail bis 12.12. 20 Uhr	Florian@gocmuenchen.de 0152-52788115
Fr 19.12.	Wanderung 4,5 h 18 km K ●○○○○ T ■□□□□	Von Herrsching nach Schondorf <i>Ammersee</i> Pilgern statt Shoppen. Ein Stück des Münchner Jakobsweges. Anmeldung erwünscht. 9.15 Uhr	Eva.A@gocmuenchen.de 089-6517632 0152-06005392
Sa 20.12.	Stadtbesichtigung K ●○○○○ T ■□□□□	Regensburg Weihnachtsmarkt Thurn & Taxis (Eintritt 8,50) Mittagseinkehr. 9.30 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Karlheinz@gocmuenchen.de 0941-51327 0170-9659316
So 21.12.	Skilanglauf 4 h 20 km K ●●●○○ T ■■□□□	Wallgau-Krüner Loipen <i>Karwendelgebirge</i> Einkehr am Tourende. 9.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mi 24.12.	Skitour 960 Hm 3,5 h 4,5 km K ●●○○○ T ■■□□□	Scheinbergspitze (1926 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Leichte Tour bis Skidepot. Gipfel steil, drahtversichert, nur bei Topbedingungen <u>Mit Anmeldung.</u>	Anne@gocmuenchen.de 0174-1803360
Do 25.12.		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.	
Fr 26.12.	Winterwanderung 200 Hm 6 h 8 km K ●○○○○ T ■□□□□	Von Bischofswiesen nach Berchtesgaden Mit Besichtigung Berchtesgaden, Christkindlmarkt. Mittagseinkehr. Keine Hunde. 8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 10	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211
Mi 31.12.	Silvesterbergtour 800 Hm 4,5 h K ●●●○○ T ■■□□□	Herzogstand (1731 m) <i>Bayrische Voralpen</i> Auf dem Gipfel begrüßen wir das neue Jahr. Mit Einkehr. 18.30 Uhr Anmeldung bis 28.12.	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778

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.



A guats Neus

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

Januar

So 4.1.	Winterbergtour	Schildenstein (1613 m) <i>Bayerische Voralpen</i> Einkehr am Tourende. Fahrt mit Pkw. 8.15 Uhr <i>Mit Anmeldung.</i>	Rudi@gocmuenchen.de 089-42724259 0170-7773210
Di 6.1.	Schneeschuhtour	Bodenschneid (1669 m) <i>Mangfallgebirge</i> Anspruchsvolle Tour. Sichere Schneeschuhtechnik erforderlich. <i>Anmeldung bis 4.1.</i>	Dirk@gocmuenchen.de
Di 6.1.	S-Bahn-Wanderung	Entlang der Amper Fürstenfeldbruck - Kloster - Schöngesing - Grafrath Evtl. Einkehr. 9.10 Uhr München S-Bahn-Bahnsteig	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
Fr 9.1.	Winterwanderung	Zum Eibsee <i>Wettersteingeirge</i> Von und nach Grainau. Einkehr möglich. Anmeldung erwünscht. 9.15 Uhr	Eva.A@gocmuenchen.de 089-6517632 0152-06005392
Sa 10.1.	Skitour	Laufbacher Eck (2177 m) <i>Oberallgäu</i> Abfahrt steiler als Aufstieg. Zwerchwandabfahrt (40°) Fahrt mit Pkw und Lokalbus Hinterstein - Giebelhaus <i>Mit Anmeldung.</i>	Anne@gocmuenchen.de 0174-1803360
So 11.1.	Skitour	Schneck (2258 m) <i>Oberallgäu</i> Über das Bärgündletal und das Himmeleck. Fahrt mit Pkw und Lokalbus Hinterstein - Giebelhaus. <i>Mit Anmeldung.</i>	Anne@gocmuenchen.de 0174-1803360
So 11.1.	Rodeln	Aschenbrennerhaus (2177 m) <i>Kaisergebirge</i> Mit Einkehr. An der Hütte gibt es Leihschlitten. <i>Anmeldung bis 9.1. 20 Uhr</i>	Martina@gocmuenchen.de 0178-1678621
So 11.1.	Skilanglauf	Schwarzenbachtal <i>Isarwinkel</i> Rundkurs ab Lenggries. Auch geeignet für Einsteiger. Einkehr am Tourende. 9.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mo 12.1.	Sportklettern	Betreutes Klettern Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <i>Verbindliche Anmeldung per SMS!</i>	Hans.S@gocmuenchen.de 0821-88514120 0176-78717018 Claudia@gocmuenchen.de
Di 13.1.		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 17.1. bis So 18.1.	Hüttenwochenende	Geigelstein (1813 m) <i>Chiemgauer Alpen</i> Schneeschu- und Skitouren. Komplette LVS-Ausrüstung nötig. Übernachtung auf der Priener Hütte. Mit LawinenBasics. <i>Anmeldung bis 1.12.</i>	Daniela@gocmuenchen.de 0151-23278712
Sa 17.1.	Winterwanderung	Grafig - Ebersberg Rundweg. Mittageinkehr. Keine Hunde. 9.30 Uhr München Hbf vor Gleis 10	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211

Sa 17.1.	Bergwanderung	Gindelalmschneid (1330 m) <i>Tegernseer Berge</i> Von Hausham über die Neureuth zum Tegernsee. Gemeinschaftstour mit den HYKEDYKES . 8.10 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Jutta@gocmuenchen 089-727461
So 18.1.	Schneeschtour	Schönberg (1620 m) <i>Isarwinkel</i> Anmeldung bis 16.1. 8.30 Uhr	Thomas_L@gocmuenchen.de 089-72631597 0163-6273666
So 18.1.	Winterwanderung	Seekarkreuz (1601 m) <i>Isarwinkel</i> Zieländerung je nach Schneelage möglich. Keine Einkehr. Anmeldung per Mail bis 16.1. 20 Uhr	Florian@gocmuenchen.de 0152-52788115
Mo 19.1.	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
Do 22.1.		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 23.1.	Skitourwochenende	Obernberg (1787 m) <i>Brennergebiet</i> Für fortgeschrittene Anfänger. Lawinenausrüstung mitbringen! Anmeldung bis 11.1.	Dietmar@gocmuenchen.de 089-69301050 Martink@gocmuenchen.de
So 25.1.	Winterwanderung	Rotwand (1884 m) <i>Mangfallgebirge</i> Mit Einkehr. 9.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mo 26.1.	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
Sa 31.1.	Winterwanderung	Amperauen hinter Dachau Über Mariabrunn nach Röhrmoos. Mittageinkehr. 9.35 Uhr Hbf S-Bahn-Hauptzugang (Zwischengeschoss)	Robert_T@gocmuenchen.de 08131-96830
Sa 31.1.	Ski und Snowboard	Schmittenhöhe <i>Zell am See</i> Übernachtung in der Pinzgauer Hütte. Selbstzahlertour. Skipass 80 Euro, Ü/HP 47 Euro 8.00 Uhr. Mit Anmeldung.	Erich@gocmuenchen.de 089-5704065
So 1.2.	Ski und Snowboard		

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.

Februar

So 1.2.	Schneeschuhtour 750 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Archenkanzel (1346 m) <i>Berchtesgadener Alpen</i> Über Kührintalm (1420 m). Watzmannpanorama und Königssee-Tiefblick. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 30.1.	Dirk@gocmuenchen.de
Mo 2.2.	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
Sa 7.2.	Skitour 1200 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□	Trainsjoch (1707 m) <i>Mangfallgebirge</i> Bei schlechtem Wetter Ausweichtermi 8.2. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 6.2.	Dieter@gocmuenchen.de 089-69301050 MartinK@gocmuenchen.de
So 8.2.	Winterbergtour 850 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Jochberg (1565 m) <i>Bayerische Voralpen</i> Einkehr nach Abstieg. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
So 8.2.	S-Bahn-Wanderung 100 Hm 5 h 24 km K ●●○○○ T ■□□□□	Grafrath - Breitbrunn - Herrsching Späte Mittagseinkehr. 8.50 Uhr München S-Bahn-Bahnsteig	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
Mo 9.2.	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
Di 10.2.		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	
Fr 13.2.	Schneeschuhtour 1000 Hm 4-6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Auerspitz (1759 m) <i>Mangfallgebirge</i> Ziel wird evtl. nach Schneelage verändert. Nur bei schönem Wetter. Anmeldung bis 11.2.	Thomas.M@gocmuenchen.de 0172-8383067

www.heidenreich-architektur.de

Sa 14.2.	Wanderung	Diedorf - Gessertshaus <i>Bayrisch Schwaben</i> Späte Einkehr. Keine Hunde.	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211
	5 h 19 km K ●●○○○ T ■□□□□	8.20 Uhr München Hbf vor Gleis 20	
Sa 14.2.	Skilanglauf	Ettal - Linderhof <i>Ammertaler Alpen</i> Einkehr am Tourende.	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
	5 h 21 km K ●●●○○ T ■□□□□	9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
Sa 14.2.		Köche gehen fremd! - Der GOC kocht Euch was! <i>Cafe Regenbogen Lindwurmstr. 71</i> Jürgen, Helmuth und ihre fleißigen 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 15.2.	Winterwanderung	Schweinsberg (1514 m) <i>Mangfallgebirge</i> Evtl. auch Breitenstein. Je nach Schneelage. Ab Fischbachau. Anmeldung per Mail bis 13.2. 20 Uhr	Florian@gocmuenchen.de 0152-52788115
	950 Hm 6 h 15 km K ●●●○○ T ■□□□□		
Fr 20.2. bis	Rodeln, Skifahren	Neukirchen und Jochberg <i>Großvenedigergebiet</i> Rodeln, Langlaufen und Abfahrtski möglich. Unterkunft im Schmaleckhof. Selbstzahlertour. Mit Anmeldung.	Erich@gocmuenchen.de 089-5704065
So 22.2.			
	K ●●○○○ T ■□□□□		
Sa 21.2.	Schneeschtour	Heimgarten (1790 m) <i>Estergebirge</i> Bei ungünstiger Lawinensituation anderes Ziel, z.B. Wank Mit Anmeldung bis 19.2.	Thomas.M@gocmuenchen.de 0172-8383067
	1250 Hm 5-6 h K ●●●●○ T ■■■□□		
So 22.2.	Skilanglauf	Grundalm (1006 m) <i>Mangfallgebirge</i> Teilweise nicht maschinell gespurt. Einkehr am Tourende. 9.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
	4,5 h 22 km K ●●●○○ T ■□□□□		
Mo 23.2.	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
	2 h		
Do 26.2.		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 27.2.	Skilanglauf	Leutaschtal <i>Mieminger Berge</i> Von der Ehrwalder Alm nach Mittenwald 6.20 Uhr Anmeldung bis 25.2.	Volker@gocmuenchen.de 089-8508995
	400 Hm 6 h 40 km K ●●●●○ T ■■■□□		
Sa 28.2.	Skitour	Juifen (1988 m) <i>Karwendelgebirge</i> Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 1.3. Anmeldung bis 27.2.	Dietmar@gocmuenchen.de 089-69301050 MartinK@gocmuenchen.de
	1300 Hm 6 h K ●●●●○ T ■■■□□		

Lust auf Schneeschuhgehen und keine Ausrüstung?

Der GOC hilft aus. Kontaktiere einfach den Ausleihdienst. Näheres Seite 2!

März

So 1.3.	Schneeschuhtour 900 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Spitzstein (1586 m) <i>Chiemgauer Alpen</i> Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 27.2. 8.30 Uhr	Thomas.L@gocmuenchen.de 089-72631597 0163-6273666
Mo 2.3.	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
So 8.3.	Skilanglauf 5 h 32 km K ●●●○○ T ■□□□□	In die Jachenau <i>Isarwinkel</i> Mit Einkehr. 8.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mo 9.3.	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
Di 10.3.		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 14.3.	Winterwanderung 400 Hm 5 h 21 km K ●●●○○ T ■□□□□	Teisendorf - Siegsdorf <i>Chiemgau</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde. 8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 11	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211
So 15.3.	Schneeschuhtour 1150 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□	Teufelsstättkopf (1758 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Anmeldung bis 13.3. 7.15 Uhr	Gert@gocmuenchen.de 0176-56711567
Mo 16.3.	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
Sa 21.3. bis So 22.3.	Schneeschuhtour 750 Hm 6 h K ●●●●○ T ■■■■□	Neue Pforzheimer Hütte (2306 m) <i>Sellrain</i> Zweitagestour mit früher Abreise u. später Rückkehr. Maximal 8 Teilnehmer. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 10.3.	Dirk@gocmuenchen.de
So 22.3.	Winterbergtour 800 Hm 5 h 12 km K ●●●○○ T ■■□□□	Grasleitenskapf (1431 m) <i>Bayerische Voralpen</i> Keine Einkehr. 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 34	Albert@gocmuenchen.de 0151-50521838
So 22.3.	S-Bahn-Wanderung 200 Hm 5 h 22 km K ●●○○○ T ■□□□□	Herrsching - Pähl - Tutzing Mittagseinkehr. 8.50 Uhr München S-Bahn-Bahnsteig	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838

Reisen und Hüttenwanderwochenenden sind oft begehrt...

und die Plätze meist begrenzt. Daher empfiehlt sich eine frühe Anmeldung.

Mo 23.3.	Sportklettern	Betreutes Klettern	Hans.S@gocmuenchen.de
	2 h	Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	0821-88514120 0176-78717018
			Claudia@gocmuenchen.de
Do 26.3.		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.	
Sa 28.3.	Winterbergtour	Grünstein (1700 m) <i>Mieminger Berge</i>	Dietmar@gocmuenchen.de
	1700 Hm 6 h	Umrundung. Einkehr am Tourende. Ausweichtermin: 29.3. Fahrt mit Pkw.	089-69301050
	K ●●●●●	Anmeldung bis 27.3.	MartinK@gocmuenchen.de
	T ■■■■□		
So 29.3.		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 29.3.	Wanderung	Um die Osterseen	Florian@gocmuenchen.de
	50 Hm 4 h 16 km	Traditionelle Palmsonntagswanderung. Evtl. Einkehr in Iffeldorf. 9.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	0152-52788115
	K ●●○○○		
	T ■□□□□		
Mo 30.3.	Sportklettern	Betreutes Klettern	Hans.S@gocmuenchen.de
	2 h	Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	0821-88514120 0176-78717018
			Claudia@gocmuenchen.de

Urlaub bei und mit Freunden

Herzlich willkommen bei Rosemarie und Andreas Senger

★★★★ Chalet-Hotel Senger Heiligenblut am Großglockner

Wild romantisch draußen und drinnen:
offene Kamine,
gediegener Vitalbereich,
gemütliche Zimmer
und Suiten.
Ruhig am Waldrand,
sonnig oberhalb des Ortes.
GOC-getestet

A-9844 Heiligenblut a. Großglockner
Kärnten / Austria

T + 43 (0) 4824 - 2215

F + 43 (0) 4824 - 22159

Mail: office@romantic.at

www.romantic.at



April

Mo 6.4.	Wanderung 1,5 h 5 km K ●○○○○ T ■□□□□	Zum Georgiritt nach Traunstein <i>Chiemgau</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde. 7.30 Uhr München Hbf vor Gleis 10	Werner.K@gocmuenchen.de 08092-32818 0171-8851211
So 12.4.	Bergwanderung 800 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■□□□	Hörnle (1548 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Einkehr am Tourende 9.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Mo 13.4.	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
Di 14.4.		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	



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

Hotel Deutsche Eiche • Reichenbachstr. 13 • D-80469 München
Tel.: +49 (89) 23 11 66 - 0 • Fax: +49 (89) 23 11 66 98
www.deutsche-eiche.com • info@deutsche-eiche.com



Sa 18.4.	S-Bahn-Wanderung	Weßlinger See - Ammersee <i>Fünfseenland</i> Ein Schloß und vier Seen.	Horst.S@gocmuenchen.de 0157-74250277
	200 Hm 5 h 19 km K ●●○○○ T ■□□□□	8.45 Marienpl., Zwischengeschoß v. d. S-Bahn-Zugang	
So 19.4.	Bergwanderung	Zwieselberg (1348 m) <i>Isarwinkel</i> Von Bichl nach Obergies. Evtl. Einkehr in der Waldherrnalm 7.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Florian@gocmuenchen.de 0152-52788115
	750 Hm 5 h 16 km K ●●○○○ T ■□□□□		
So 19.4.	Winterbergtour	Hochgern (1748 m) <i>Chiemgauer Alpen</i> Einkehr auf halber Strecke. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 17.4.	Frank@gocmuenchen.de 0170-2885464 Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
	1200 Hm 6 h 12 km K ●●●○○ T ■□□□□		
Mo 20.4.	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
	2 h		
Do 23.4.		GOC-Abend im SUB - Das Sommerprogramm wird vorgestellt! <i>Müllerstr. 14</i> Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer auch mal HINTER der Theke stehen mag, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de Und diesmal gibt's auch die neuen Programmhefte. Ab 19 Uhr.	
Sa 25.4.	Bergwanderung	Seebergkopf (1538 m) <i>Mangfallgebirge</i> Keine Einkehr. Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 23.4. 8.30 Uhr	Thomas.L@gocmuenchen.de 089-72631597 0163-6273666
	800 Hm 5 h K ●●○○○ T ■□□□□		
So 26.4.	Bergwanderung	Partenkirchen - Klais <i>Werdenfelser Land</i> Über Gschwand und Gerold. Bei ungünstiger Witterung kürzere Strecke. 8.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	Martin@gocmuenchen.de 0151-50521838
	550 Hm 6 h 20 km K ●●○○○ T ■□□□□		
Mo 27.4.	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
	2 h		



Sonnenstraße 33
80331 München

www.hieristsgesund.de
info@hieristsgesund.de

Hol Dir Dein neues Programm!

Am 23. April ist es soweit. Dann gibt es das Sommerheft für die kommende Saison. Im SUB und an den anderen Auslagestellen.

Mai

So 1.5.	Wanderung 5 h 18 km K ●●○○○ T ■□□□□	Durch das Gleibental <i>Südliches Münchner Umland</i> Einkehr am Tourende. Fahrt mit MVV. 10.55 Uhr München Wettersteinplatz (Kiosk)	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
So 2.5.	Radtour 600 Hm 75 km K ●●●○○ T ■■□□□	Ins Chiemgau Frühjahrsradtour. Ziel in Absprache mit Teilnehmern. Anmeldung bis 30.4.	Rudi@gocmuenchen.de 089-42724259 0170-7773210
Sa 9.5.	Wanderung 5 h 23 km K ●●○○○ T ■□□□□	Raisting - Wessobrunn <i>Ammerseeregion</i> Mit Besichtigung des ehemaligen Klosters. Mittagseinkehr. 8.45 Uhr München Hbf vor Gl. 31 (Fahrkartenautomat)	Robert_T@gocmuenchen.de 08131-96830
So 10.5.	Bergtour 1200 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■□□□	Brünstelkopf (1814 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Keine Einkehr. 7.15 Uhr München Hbf vor Gl. 30	Albert@gocmuenchen.de 0174-3044552
So 10.5.	Radtour 200 Hm 8 h 75 km K ●●○○○ T ■□□□□	Durch das Glonntal nach Freising Einkehr in Markt Indersdorf. Anmeldung erbeten. 8.30 Uhr München Hbf vor Gl. 20	Wieland@gocmuenchen.de 0170-5656357 Uwe@gocmuenchen.de 089-20206082
Di 12.5.		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 950 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■□□□	Klausen (1554 m) - Predigtstuhl (1494 m) <i>Chiemgau</i> Mit Einkehr. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12	Wolfram@gocmuenchen.de 0177-6688778
Do 28.5.		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 31.5.	Bergtour 1150 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■□□□	Hochplatte (2082 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Über Krähe. Leichte Kletterei, teils ausgesetzt. Einkehr am Tourende. Fahrt mit Pkw. 7.00 Uhr Anmeldung bis 29.5.	Gert@gocmuenchen.de 0176-56711567



EcoCamper
 Dänisch VW Camperbus Reisen

München und Umgebung mit VW (E) Camper
 ausgestattet zum Campen mit großem Doppelbett und Küche,
 Wandheizung, Duschbad, Ventil, Wasserversorgung, Solar-
 Heizung und Abfallverwertung im gesamten VW-Netzwerk München

Anmeldung und Buchung | Preis ab ca. 2 | 200€ | 1 Person
 (inkl. Versicherung) | Tel. 0176 318100014

www.ecocamper.de

Niemand sieht, wie gut Sie hören

Lyric

Einfach. Immer. Unsichtbar.

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

PHONAK

life is on

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