

Gay Outdoor Club des DAV

# Programm

Sommer 2014



**GOC**

MÜNCHEN



GOC München - 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](http://www.gocmuenchen.de) oder bei jedem Tourenleiter. Einen Mitgliedsantrag findest Du auf Seite 5 oder online.

## Kostenloser Ausrüstungsverleih für GOC-Mitglieder

Vorrangig zum Ausprobieren von Sportarten werden verliehen: Helme, Schneeschuhe, Lawinensets (LSV-Gerät, Schaufel, Sonde), Grödel, Eispickel. Ausgabe donnerstags 20 bis 21 Uhr im SUB, Müllerstr. 14. Bei Interesse bitte melden bei [ausruestung@gocmuenchen.de](mailto:ausruestung@gocmuenchen.de)

# Für Kontaktfreudige.

## Stammtisch und Thekendienst

Eine gute Möglichkeit, mit "GOC-lern" ins Gespräch zu kommen und sich über den Verein zu informieren, ist der Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13, an jedem 3. Donnerstag. Zum anderen an jedem 4. Donnerstag, wenn der GOC im SUB, Müllerstraße 14, den Thekendienst organisiert.

## Kontakt

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

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

Müllerstr. 14 80469 München

Münchner Bank eG, BLZ 70190000 Konto-Nr. 7581041

BIC: GENODEF1M01 IBAN: DE35 7019 0000 0007 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

<b>K</b> ●○○○○	bis 400 Höhenmeter (Hm)	bis 4 h Gehzeit (Gz)
<b>K</b> ●●○○○	400 bis 800 Hm	4 bis 6 h Gz
<b>K</b> ●●●○○	800 bis 1200 Hm	6 bis 8 h Gz
<b>Nur für konditionsstarke Teilnehmer geeignet:</b>		
<b>K</b> ●●●●○	1200 bis 1600 Hm	8 bis 10 h Gz
<b>K</b> ●●●●●	über 1600 Hm	über 10 h Gz

### Technik

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

### Nur für besonders erfahrene Teilnehmer geeignet:

<b>T</b> ■▲▲▲□ <b>Alpinwandern</b>	Weg nicht überall sichtbar, Route teilweise weglos, an gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache, aperer Gletscher
Anforderungen:	Vertrautheit mit exponiertem Gelände, stabile Wanderschuhe, gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung.
<b>T</b> ■▲▲▲▲ <b>Anspruchsvolles Alpinwandern</b>	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 (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.

### **Anmeldung.**

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

## **Für Mountainbiker.**

### **Zusätzliche Touren**

Während der Sommersaison werden wieder zusätzliche Mountainbike-Touren angeboten. Wer daran Interesse hat, kann sich von Dietmar auf den GOC-MTB-Mailverteiler setzen lassen. Dazu genügt eine kurze Mail an: [dietmar@gocmuenchen.de](mailto:dietmar@gocmuenchen.de)

# GOC-Aufnahmeantrag

Sektionswechsel\*



## Einzelmitglied

## Lebenspartner

Name, Vorname

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geburtsdatum

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

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

Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar seit:

Ich bin bereits AV-Mitglied, und zwar seit:

Telefon privat

Telefon privat

Telefon geschäftlich

Telefon geschäftlich

Telefon mobil

Telefon mobil

E-Mail

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 581041

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

# Reisen

## 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 erholungsam, 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). Selbstzahlertour.

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

## Mountainbiken

**Sa 31.5. bis Mi 4.6.**

ID 3156



### Mountainbike- und Klettersteigtouren am Gardasee und Ledrosee

Jeden Tag gibt es eine Mountainbike- bzw. Klettersteigtour.

**MTB-Touren:** Tremalzo und Rifugio Nino Pernici (jeweils etwa 1000 Höhenmeter ab Ledrosee bzw. 1700 Höhenmeter ab Riva).

**Klettersteige:** Via del Amicizia (1200 Höhenmeter - B) sowie Che Guevara (1400 Höhenmeter - C)

**Treffpunkt:** 9 Uhr Pieve di Ledro (Ledrosee) - oder aber auf Wunsch auch früher in Riva.

**Unterkunft:** Sollte jeder selbst buchen.

**Info:** [Daniela@gocmuenchen.de](mailto:Daniela@gocmuenchen.de) 0151-23278712 Anmeldung bis 15.5.

## Wandern

**Sa 14.6. bis Sa 21.6.**

ID 3159

### Frühjahrswanderwoche im Harz

Geplant sind u.a. Bodetalwanderung, Brockenaufstieg und Stadtbesichtigungen, so in Goslar, Wernigerode, Quedlinburg. **An- und Abreise:** mit Pkw. (Fahrgemeinschaften)

**Unterbringung:** Hotel in Altenau (mit Frühstück zzgl. Brote vom Buffet, Abendbrot)

**Kosten:** ca. 300 Euro pro Person, zzgl. Fahrtkosten und Eintrittsgelder. Abrechnung vor Ort.

**Info:** [Johannes@gocmuenchen.de](mailto:Johannes@gocmuenchen.de) 0201-772698 od. 01520-1818705

## 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 GOC-erprobten \*\*\*\*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.

**Zum Hotel:** Die Zimmer sind groß, haben Balkon und Glocknerblick. Morgens gibt es ein sehr reichhaltiges Frühstücksbuffet. Abends lädt der Wellnessbereich ein.

**An- und Abfahrt** über die Großglockner-Hochalpenstraße - ein Highlight des Wochenendes!

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

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

## Mountainbiken

**Fr 1.8. bis Di 12.8.**

ID 2713

Foto: Daniela (2)



### Alpencross und Soulriding um St. Anton und St. Moritz

Traumhafte Pässe. 7 Etappen mit insgesamt 260 km, 9500 Hm. Am Etappenziel des AlpenX steigen wir in Poschiavo in die Räthische Bahn und fahren nach St. Moritz, wo wir 3 bis 4 Tage fantastische Downhill-Touren mit Seilbahnunterstützung unternehmen werden. Epische Sahnetrails - dann mit dem Bike zurück nach Poschiavo und mit dem Zug wieder nach Hause. Pässe Alpencross: Fimberpass - Val d'Uina - Umbralpass - Bocchetta di Forcola - Passo Alpisella - Passo d'Eira - Passo della Vallaccia - Passo Val Viola. Unterwegs besteigen wir noch einige "nette" 3000er - also wir fahren mit Trekkingschuhen statt Klickies. Täglich max. 1300 bis 1700 Hm und 45 km.

**Info:** [Daniela@gocmuenchen.de](mailto:Daniela@gocmuenchen.de) 0151-23278712

**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.**

**Bike & Hike****Sa 2.8. bis Sa 23.8.**

ID 3266



Foto: Volker

**Über die Archipele vor der Norwegischen Nordmeerküste**

Nordlandradtour über die Lofoten, Vesterålen und Senja nach Tromsø. Treffpunkt für diese Reise ist Bodø in Nordnorwegen. Von hier geht es erst einmal mit der Fähre nach Moskenes auf dem Lofot. Gleich auf der ersten Insel warten einige schöne Bergtouren, wie der Hermansdaltinden, der Reinebringen oder die Wanderung an den zauberhaften Strand Horseid.

Über Stamsund radeln wir dann nach Svolvær und von dort weiter auf den Vesterål. Hier wartet mit dem Møysalen (1262m) der höchste Berg der Tour. Von Andenes bringt uns die Touristenfähre auf die Insel Senja. Auf einer atemberaubenden Küstenstrasse fahren wir über diese abwechslungsreiche Insel. Die letzte Etappe führt dann über Kvaløya nach Tromsø. Selbstzahler.

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

**Bergwandern****Sa 23.8. bis Sa 29.8.**

ID 3147



Foto: Mario

**Hüttentour auf rassigen Traumpfaden im östlichen Verwall**

Anreise bis Mathon. Die Tour führt von der Friedrichshafener Hütte über das Muttenjoch - Konstanzer Hütte, Darmstädter Hütte zur Edmund-Graf-Hütte. Wenn es Kondition und Wetter erlauben, steht einer Besteigung des Hohen Rifflers (3168 m) nichts im Wege. Abstieg nach Kappel. **Anforderungen:** Normales Schwierigkeitsniveau. Erforderlich sind solide Bergerfahrung mit Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Kondition. Für die Schartenquerungen und Gipfelbesteigungen ist ein Steinschlaghelm notwendig. Selbstzahlertour.

**Info:** [Mario@gocmuennenchen.de](mailto:Mario@gocmuennenchen.de) 0351-2187666

**Mountainbiken****So 31.8. bis So 7.9.**

ID 3288

**Mountainbike-Touren in den Hautes-Alpes Südf frankreich**

Organisiert werden MTB-Touren im Gebiet von Briancon (1200 m). Schwierigkeitsgrad leicht bis mittelschwer. Höhenlage zwischen 1200 m und 3000 m.

**Unterkunft:** Campingplatz oder Gasthof / Gite. Selbstzahlertour.

**Info:** [Werner@gocmuennenchen.de](mailto:Werner@gocmuennenchen.de) 08063-83632 **Anmeldung bis 20.7.** Maximal 8 Teilnehmer.

**Bergwandern****So 31.8. 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), Selbstzahlertour.

**Info:** [Wolfram@gocmuennenchen.de](mailto:Wolfram@gocmuennenchen.de) 0177-6688778



# Reisen

## Bergwandern

**Mo 15.9. bis Sa 20.9.**  
ID 3148



Foto: Mario

### Hüttentour über Schrofenflanken und Scharten in den Lechtaler Alpen

Anreise bei Filrsch. Ansbacher Hütte - Memminger Hütte - Parseier Spitze - Württemberger Haus - Steinschhütte. Abstieg nach Schönwies.

**Anforderungen:** Die stets ausreichend markierten Bergwege erfordern an zahlreichen Passagen Trittsicherheit und besonders beim Queren steiler Gras- und Schrofenhänge erhöhte Vorsicht. Mit vielen Stützpunkten konditionell eher moderat, allerdings verlangt die Tour eine gewisse Beharrlichkeit.

**An- und Abreise:** individuell, .ggf. in Fahrgemeinschaften. Selbstzahlertour.

**Info:** [Mario@gocmuenchen.de](mailto:Mario@gocmuenchen.de) 0351-2187666

## Bergwandern

**Mi 24.9. bis So 28.9.**  
ID 3270



Foto: Erich

### Vom Krimmler Achental bis nach Kaser ins Südtiroler Ahrntal

Südwestlich von Krimml, hoch über den Krimmler Wasserfällen, erstreckt sich das Krimmler Achental. Es ist eines der schönsten Hochtäler im Nationalpark Hohe Tauern und aufgrund seiner idyllischen Alböden und der sanft fließenden Krimmler Ache, die am Krimmler Törl entspringt, ein ideales Wandergebiet. Die das Tal im Westen begrenzenden Zillertaler Alpen und die Venedigergruppe im Osten bieten hervorragende Tourenmöglichkeiten mit den Ausgangspunkten Krimmler Tauernhaus, Warnsdorfer Hütte oder Richter Hütte. Der Weg führt durch das Krimmler Achental, Birnlücke (2671m), Krimmler Tauern (2634 m) über das Windbachtal ins Südtiroler Ahrntal. Es ist ein uralter Alpenübergang, der schon von den Römern benutzt wurde.

**Info:** [Erich@gocmuenchen.de](mailto:Erich@gocmuenchen.de) 089-5704065 / [Jürgen@gocmuenchen.de](mailto:Jürgen@gocmuenchen.de) 089-2015003

## Bergwandern

**Mi 2.10. bis So 5.10.**  
ID 3150



Foto: Thomas M.

### Sportlich-genussvolles Wandern rund um die Lindauer Hütte

Wir erwandern uns an 4 Tagen die Berge zwischen Gauertal im Montafon und St. Antöniental in Graubünden, u.a. geht es auf die Sulzfluh (2812 m). Bei passenden Bedingungen auch mal alternativ über einen Klettersteig. Die Lindauer Hütte liegt in einem landschaftlich sehr reizvollen Hochtal auf 1708 m mit eindrucksvollem Gegensatz von felsig-schroffer Sulzfluh auf der einen und Grasgipfeln auf der andere Seite. Für DAV-Mitglieder Gepäcktransport. Selbstzahler.

**Kosten:** 3 Übernachtungen mit Frühstück, 3-Gänge-Abendessen 108 Euro, 132 Euro für Nicht-AV-Mitglieder. Anfahrt in Fahrgemeinschaften. Anzahlung: 30 Euro. **Anmeldung bis 1.9.**

**Info:** [Thomas.M@gocmuenchen.de](mailto:Thomas.M@gocmuenchen.de) 0152-09086122 / [Gert@gocmuenchen.de](mailto:Gert@gocmuenchen.de) 0176-56711567

## Wandern

**Sa 28.11. bis So 6.12.**  
ID 3142



### Adventswochenende im Erzgebirge

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. Selbstzahlertour.

**Info:** [Jan@gocmuenchen.de](mailto:Jan@gocmuenchen.de) 089-89044107 / 0163-4369752



## EcoCamper - VW Campingbus mieten in München und Freising

- 6000 Liter und 40 Liter Wasser
- Ausgehört zum Campingbus: Doppelbett und Küche
- Campingmöbel, Kinderstanz, Vorrat, Fahrradträger, Dachbox
  - Urlaub mit Hund
- Bring- und Abholservice im ganzen 5-Bahnbereich München

EcoCamper Anja Flacher | Pellenstr. 2 | 85354 Freising  
post@ecocamper.de | Tel. 0175 8100610

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





Do 1.5.	<b>Wanderung</b> 6 h 19 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Zwischen Isar und Starnberger See</b> Von Schäftlarn nach Gauting. Mit Einkehr.  10.00 Uhr München Hbf, S-Bahnsteig (Glashaus)	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Do 1.5.	<b>Bergtour</b> 1200 Hm 7 h 17 km K ●●●○○ T ■■■■□	<b>Holzerwiese</b> <i>Mieminger Kette</i> Von Ehrwald zum Eibsee. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Nur bei trockenem Wetter, 9.20 Uhr	<b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b> 089-18913924 0160-4727200
Fr 2.5.	<b>Mountainbiken</b> 2 h	<b>Fahrtechnik-Training</b> im Olympiapark  12.00 Uhr	<b>Stephan@gocmuenchen.de</b> 0176-41465678 <b>Rene@gocmuenchen.de</b> 0172-2975209
Sa 3.5.	<b>Rennradtour</b> 6 h 70 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Ins Dachauer Hinterland</b>  10.00 Uhr vsl. S-Bahn-Station Allach	<b>Uwe.M@gocmuenchen.de</b> 0178-1381807
So 4.5.	<b>Wanderung</b> 100 Hm 4 h 14 km K ●○○○○ T ■□□□□	<b>Kräuterwanderung</b> im Münchner Trinkwasserschutzgebiet Co-Tourenleitung u. Pflanzenbestimmung: Johanna 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 0170-2885464
Mo 5.5.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Sa 10.5.	<b>Wanderung</b> 5 h 23 km K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Geologische Orgeln bei Ottobeuren</b> <i>Untertallgäu</i> Mittagseinkehr.  7.30 Uhr München Hbf vor Gl. 31 (Fahrkartenautomat)	<b>Robert.T@gocmuenchen.de</b> 08131-96830
Sa 10.5.	<b>Bergtour</b> 1600 Hm 8 h K ●●●●○ T ■■■■□	<b>Hoher Gleirsch (2491 m)</b> <i>Karwendelgebirge</i> Aufstieg über Blutsgrabensenke, Abstieg über Möslalm, <b>Anmeldung bis 8.5.</b> 6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995

## So läuft Deine Tour:

Tourenart

Höhenmeter,  
Gehzeit, Kilometer

Kondition, Technik  
Seite 3 beachten!

Ziel der Tour,  
darunter Hinweise

Treffpunkt

Tourenleiter,  
Mail und Telefon

### 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.**

# Mai

So 11.5.	<b>Bergwanderung</b> 780 Hm 7 h 22 km K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Niederbleick</b> (1589 m) <i>Ammergebirge</i> Aufstieg von Trauchgau, Abstieg nach Altenau  7.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Martin@gocmuenchen.de</b> 0151-50521838
So 11.5.	<b>Radtour</b> 200 Hm 75 km K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Durch das Glonntal nach Freising</b>  Mit Anmeldung. 8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wieland@gocmuenchen.de</b> 0170-5656357 <b>Uwe@gocmuenchen.de</b> 089-20206082
Mo 12.5	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 15.5.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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: <b>Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Sa 17.5.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 5 h K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Wildbarren</b> (1448 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende  9.30 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Sa 17.5.	<b>Wanderung</b> 100 Hm 5 h 17 km K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Kaufbeuren - Marktoberdorf</b> <i>Ostallgäu</i> Einkehr am Tourende  8.35 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157 74250277
So 18.5.	<b>Mountainbiken</b> 750 Hm 4 h 33 km K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Rund um den Hirschberg</b> <i>Tegernseer Berge</i> Für Anfänger geeignet. Mit Anmeldung bis 16.5. 9.00 Uhr	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050 <b>Rene@gocmuenchen.de</b> 0172-2975209
So 18.5.	<b>Wanderung</b> 2 h 5 km	<b>Weihenstephan</b> (475 m) Ab Freising. Für Kinderwagen, Laufrad u.ä. geeignet. Mit den Lesmamas und Regenbogenvätern. 9.00 Uhr München Hbf vor Gleis 25	<b>Bettina@gocmuenchen.de</b> 08131-4309304 0163-8406681
So 18.5.	<b>Bergtour</b> 1200 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■■□□□	<b>Bleispitze</b> (2053 m) <i>Lechtaler Alpen</i> Keine Einkehr.  6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Albert@gocmuenchen.de</b> 0174-3044552
Mo 19.5.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 22.5.		<b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <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 23.5.	<b>Wanderung</b> 12 km K ●○○○○ T ■■■□□□	<b>Benediktbeurer Moos</b> <i>Bayerische Voralpen</i> Von Kochel nach Ort, entlang der Loisach zurück Kaffeeeinkehr am Ende der Tour Anmeldung.	<b>Eva.A@gocmuenchen.de</b> 089-6517632 0152-06005392

So 25.5.	<b>Bergtour</b> 1240 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Schellschlicht</b> (2053 m) <i>Ammergauer Alpen</i>  Anmeldung bis 24.5. 7.15 Uhr	<b>Gert@gocmuenchen.de</b> 0176-56711567
So 25.5.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 6 h 14 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Hochmiesing</b> (1883 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr erst in Geitau, wenn Zeit bleibt  7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Florian@gocmuenchen.de</b> 0152-56389333
Mo 26.5.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 29.5. bis So 1.6.	<b>Bergwochenende</b> 3000 Hm K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Bayreuther Hütte</b> (1576 m) u. a. Tour zur Rofanspitze (2259 m) Mit Anmeldung. 11.00 Uhr.	<b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b> 089-18913924 0160-4727200



## 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](mailto: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](http://www.deutsche-eiche.com) • [info@deutsche-eiche.com](mailto:info@deutsche-eiche.com)



# Juni

So 1.6.	<b>Bergwanderung</b> 600 Hm 5 h 13 km K ●●○○○ T ■■■□□	<b>Gindelalm</b> (1264 m) <i>Mangfallgebirge</i> Ab Tegernsee über die Neureut  8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157-74250277
So 1.6.	<b>Mountainbiken</b> 1050 Hm 5 h 42 km K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Enningalm und Graswangtal</b> von Farchant. Evtl. über Kuhalm. Gemeinsam mit <b>TEAM MÜNCHEN</b> . Anmeldung bis 30. Mai	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050 <b>Stephan@gocmuenchen.de</b> 0176 41 46 5678
So 1.6.	<b>Bergtour</b> 750 Hm 4 h K ●●○○○ T ■■■□□	<b>Ettaler Mandl</b> (1633 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Mit Klettersteig. Anmeldung bis 30.5. 8.00 Uhr	<b>Dirk@gocmuenchen.de</b> <b>Mirko@gocmuenchen.de</b> 0178-3792970
Mo 2.6.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Sa 7.6.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 20 km K ●●●○○ T ■■■■□	<b>Zunterkopf</b> (1847 m) <i>Außertern</i> Ausgesetzte, gesicherte Stellen  Mit Anmeldung.	<b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b> 089-18913924 0160-4727200
So 8.6.	<b>Wanderung</b> 400 Hm 4,5 h 17 km K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Bad Endorf - Urschalling - Bernau</b> <i>Chiemgau</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde.  7.40 Uhr München Hbf vor Gleis 10	<b>Werner.K@gocmuenchen.de</b> 08092-32818 0171-8851211



## Hilf mit, unsere Wege zu pflegen!


Der GOC unterstützt die **ARGE Höhenwege des Alpenvereins**. Wir pflegen die Wege rund um die **Berliner Hütte**, unsere Patenhütte im Zillertal. **Termin: 25. und 26. August.**

Im Juni findet außerdem ein **Arbeits-einsatz** direkt an der Hütte statt. Hier geht es um **Reparaturen am Gebäude**. Näheres online.

**Infos: Marc@gocmuenchen.de**

Mo 9.6.	<b>Radtour</b> 500 Hm 6 h 50 km K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Münchner Radwasserweg</b> Von Holzkirchen nach Gmund Mittagseinkehr. <b>Mit Anmeldung</b> 8.50 Uhr	<b>Hans@gocmuenchen.de</b> 089-2604460
Sa 14.6.	<b>Bergwanderung</b> 700 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Baumgartenschneid</b> (1449 m) <i>Tegernseer Berge</i> und Kreuzbergalm (Einkehr). Gemeinschaftstour mit den <b>HYKEDYKES</b> . 8.10 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Jutta@gocmuenchen</b> 089-772461
Sa 14.6.	<b>Rennradtour</b> 6 h 70 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Ins Bayerische Oberland</b>  10.00 Uhr vsl. S-Bahn-Station Neuperlach Süd	<b>Uwe.M@gocmuenchen.de</b> 0178-1381807
Sa 14.6.	<b>Bergtour</b> 1200 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Schafreuter</b> (2102 m) <i>Karwendelgebirge</i>  Anmeldung bis 13.6. 7.00 Uhr	<b>Gert@gocmuenchen.de</b> 0176-56711567
So 15.6.	<b>Bergwanderung</b> 1150 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Hirschbichl</b> (1935 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Einkehr auf der Stepbergalm Anmeldung bis 14.6. 6.55 Uhr	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157-74250277
So 15.6.	<b>Bike &amp; Hike</b> 1200 Hm 6 h 45 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Fellhorn</b> (1764 m) <i>Chiemgauer Alpen</i> Einkehr im Straubinger Haus  Mit Anmeldung.	<b>Werner@gocmuenchen.de</b> 08063-83632
Mo 16.6.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 19.6.	<b>Bergtour</b> 1250 Hm 7 h 16 km K ●●●●○ T ■■■■□	<b>Hochschrutte</b> (2245 m) <i>Außern</i> ab Lähn über Wiesjoch, Pitzental, Heiterwanger See nach Heiterwang. Teils weglos. Mit Anmeldung.	<b>Thomas.S@gocmuenchen</b> 089-18913924 0160-4727200
Do 19.6.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Do 19.6.	<b>Bergwanderung</b> 800 Hm 5 h 12 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Arber</b> (1456 m) <i>Bayerischer Wald</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde. Stöcke empfohlen. Zusätzliche Buskosten: 3,30 Euro 6.10 Uhr München Hbf vor Gleis 20	<b>Werner K</b> 08092-32818 0171-8851211
Do 19.6.	<b>Bergwanderung</b> 1300 Hm 7 h K ●●●●○ T ■■■■□	<b>Frieder, Friederspitz</b> (2053 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Keine Einkehr während der Tour Mit Anmeldung. 8.30 Uhr	<b>Thomas.L@gocmuenchen.de</b> 089-72631579 0163-6273666
Sa 21.6.	<b>Radtour</b> 5 h 55 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Töchterer und Waginger See</b> <i>Chiemgau</i> Mit Einkehr und Badegelegenheit.  8.40 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778

# Juni

So 22.6.	<b>Bergtour</b> 1200 Hm 6 h K ●●●●○ T ■■■□□	<b>Daniel</b> (2340 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Einkehr im Abstieg.  Anmeldung bis 20.6.	<b>Albert@gocmuenchen.de</b> 0174-3044552
So 22.6.	<b>Bergwanderung</b> 800 Hm 6 h K ●●●●○ T ■■■□□	<b>Seebergkopf</b> (1538 m) <i>Mangfallgebirge</i> Mittagseinkehr.  8.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Hans@gocmuenchen.de</b> 089-2604460
Mo 23.6.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 26.6.		<b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> Müllerstr. 14 Wir haben einen schönen Abend und unterstützen nebenbei noch das SUB. Wer Lust hat, einmal HINTER der Theke zu stehen, meldet sich: thekendienst@gocmuenchen.de Ab 19 Uhr.	
Fr 27.6. bis So 29.6.	<b>Bergwochenende</b> K ●●●●● T ■■■□□	<b>Rund um das Hans-Berger-Haus</b> <i>Kaisertal</i> Stripsenjoch, Eilmauer Tor, Rinnscharte, Sonneck Eigene Anreise nach Ebbs. Mit Anmeldung. 17.00 Uhr	<b>Rosemarie@gocmuenchen.de</b> 0160-5803435
Sa 28.6.	<b>Bergtour</b> 1700 Hm K ●●●●● T ■■■■□	<b>Nördliche Linderspitze</b> (2372 m) <i>Karwendel</i> Scharnitz - Rotwandspitze - Mittenwalder Höhenweg Lange Grattour mit leichten Klettersteigstellen. 6.20 Uhr Mit Anmeldung.	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995
So 29.6.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 6 h 15 km K ●●●●○ T ■■■□□	<b>Ohlstadter Hirschberg</b> (1659 m) <i>Estergebirge</i> Osterfeuerspitze, Ölrain. Einkehr am Tourende in Eschenlohe möglich. Anmeldung bis 27.6. (18 Uhr)	<b>Florian@gocmuenchen.de</b> 0152-56389333
Mo 30.6.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>

## Seit über 30 Jahren für Frauen

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr

Sa. 10 – 14 Uhr

Barerstr. 70, 80799

München-Schwabing

*Lillemor's*  
Frauenbuchladen und Galerie

Bestellungen bequem und ab 25 € versandkostenfrei per

☎ 089-272 12 05

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

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



Fr 4.7. bis So 6.7.	<b>Bergwochenende</b> 1600 Hm 9 h 18 km K ●●●●○ T ■■■□□	<b>Hochkönig</b> (2941 m) <i>Salzburger Land</i> Werfen - Ostpreußenhütte (Übernachtung) - Matrashaus - Arthurhaus. Anmeldung bis 10.6.	<b>Thomas.M@gocmuenchen.de</b> 0151-09086122 <b>Kurt@gocmuenchen.de</b> 0171-5542168
Sa 5.7.	<b>Wanderung</b> 5 h 18 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Treuchtlingen - Karlsgraben</b> <i>Altmühltal</i> Mittagseinkehr. Ausstellungsbesuch. Rückkehr nach 20 Uhr. 8.10 Uhr München Hbf vor Gleis 23	<b>Robert.T@gocmuenchen.de</b> 08131-96830
Sa 5.7.	<b>Rennradtour</b> 6 h 70 km K ●●●○○ T ■□□□□	<b>Murnau - Reutte - Garmisch</b> <i>Ammergebirge</i>  9.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Uwe.M@gocmuenchen.de</b> 0178-1381807
Sa 5.7.	<b>Bergwanderung</b> 800 Hm 6,5 h K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Seekarkreuz</b> (1601 m) <i>Tegernseer Berge</i> Von Bayerwald über Mariaeck. Gemeinsam mit den <b>HYKEDYKES</b> . Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. 6.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Jutta@gocmuenchen</b> 089-772461
So 6.7.	<b>Bergwanderung</b> 1200 Hm 6,5 h K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Brünstkopf</b> (1814 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Über Vorderer Felderkopf. Einkehr gegen Ende der Tour auf der Enningalm. Mit Anmeldung bis 4.7.	<b>Martina@gocmuenchen</b> 0178-1678621
So 6.7.	<b>Bergtour</b> 1560 Hm 8 h K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Wörner</b> (2476 m) <i>Karwendelgebirge</i> Ab Wörnersattel Felsroute mit leichter Kletterei (!) Fahrt mit Pkw. Anmeldung bis 5.7. 7.00 Uhr	<b>Gert@gocmuenchen</b> 0176-56711567

Sa 12.7.



### 8. Angertorstraßenfest - Auftakt zur CSD-Woche

Als "Alpenverein für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuelle" unterstützen wir das Straßenfest des LeTRa. Von 15 bis 23 Uhr GOC-Infostand in der Angertorstraße. **Infos:** [vorstand@gocmuenchen.de](mailto:vorstand@gocmuenchen.de) und [www.letra.de](http://www.letra.de)



## Auf zur Isar! Auf zum Grillen!

**Am 18. Juli** startet die kleine **Outdoor-Sommerparty** des GOC. **Ab 19 Uhr** stehen **Grills** und **Holzkohle** bereit. Für **Essen** und **Getränke** sorgt **jeder selbst**. Bei **unsicherem Wetter** die **Website** befragen: ggf. gibt's dann einen **Ersatztermin**.

**Infos:** [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de)

# Juli

Sa 12.7.	<b>Wanderung</b> 200 Hm 5 h 19 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Weßlinger See - Ammersee</b> <i>Fünfseenland</i> über Wörthsee, Pilsensee, Schloss Seefeld (Einkehr) 8.45 Uhr Marienpl., Zwischengeschoss vor dem S-Bahnzugang	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157-74250277
Mo 14.7.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 17.7.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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: <b>Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Fr 18.7. bis Sa 19.7.	<b>Bergwochenende</b> 1700 Hm K ●●●●○ T ■■■■□	<b>Obere Wettersteinspitze</b> (2297 m) <i>Wetterstein</i> Biwak auf dem Gamsanger (1974 m) und in der Morgendämmerung auf den Gipfel. 14.20 Uhr Anmeldung bis 16.7.	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995
Fr 18.7.		<b>GOC-Grillfest am Flaucher</b> Südlich der Tierparkbrücke, östl. Kiesufer. Essen, Getränke bringt jeder mit, für Grills und Holzkohle ist gesorgt. Bei unsicherem Wetter informiert die GOC-Startseite im Internet, ob das Fest stattfindet. Ab 20 Uhr. Info: <b>Frank@gocmuenchen.de</b> 0170-2885464	



## Der CSD ruft! Der GOC ist dabei!

**Regenbogenfahnen in ganz München.**  
Am 19. Juli soll es wieder so sein:  
Ab 12:00 touren die bunten Wägen  
durch die City. Mittendrin der GOC.  
Wir haben einen Infostand und einen  
Wagen für die Parade. Sei auch Du  
dabei! Je aktiver desto besser:  
Gesucht werden noch Leute, die den  
GOC-Wagen begleiten.

Infos: **Frank@gocmuenchen.de**

Sa 19.7.



**CSD München - Motto 2014: Regenbogen der Geschlechter - wertvoll sind wir alle!**  
Der GOC ist mit seinem Infostand und an der Parade mit einem Wagen beteiligt. Wir freuen uns über alle, die mit uns mitmarschieren. Gern kannst Du Dich auch noch als Ordner melden, um das Fahrzeug zu begleiten. **Info: Frank@gocmuenchen.de** 0170-2885464

So 20.7.

**Bergtour**

1100 Hm 7 h  
K ●●●○○  
T ■■■□□

**Hintere Goinger Halt** (2192 m) *Wilder Kaiser*  
über den Jubiläumssteig (Klettersteig)  
Mit Anmeldung.  
8.00 Uhr

**Thomas.L@gocmuenchen.de**  
089-72631597  
0163-6273666

So 20.7.

**Mountainbiken**

1000 Hm 5 h 55 km  
K ●●●○○  
T ■■□□□

**Rund um den Herzogstand** *Bayerische Voralpen*  
Gemeinsame mit **TEAM MÜNCHEN**.  
Badesachen mitnehmen.  
Anmeldung bis 18.7

**Dietmar@gocmuenchen.de**  
089-69301050  
**Stephan@gocmuenchen.de**  
0176-41465678

Do 24.7.



**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](mailto:thekendienst@gocmuenchen.de)  
**Ab 19 Uhr.**

Fr 25.7.

**S-Bahn-Wanderung**

10 km  
K ●○○○○  
T ■□□□□

**Badeausflug zum Starnberger See**  
Possenhofen - Roseninsel - Tutzing  
Picknick am See.  
Mit Anmeldung.

**Eva.A@gocmuenchen.de**  
089-6517632  
0152-06005392

Sa 26.7.

**Wanderung**

200 Hm 5 h 19 km  
K ●●○○○  
T ■■□□□

**Bad Tölz - Bichl** *Isarwinkel*  
Mittagseinkehr. Keine Hunde.  
  
8.15 Uhr München Hbf vor Gleis 30

**Werner.K@gocmuenchen.de**  
08092-32818  
0171-8851211

Sa 26.7.

**Bergtour**

1600 Hm 8 h  
K ●●●●○  
T ■■■□□

**Hohe Munde** (2659 m) *Mieminger Kette*  
Kurze leichte Klettersteigpassage.  
Einkehr nach der Tour.  
Anmeldung bis 24.7.

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

Sa 26.7.

**Bergwochenende**

1200 Hm 8 h  
K ●●●●○  
T ■■■□□

**Sellrain - Hoher Seblakogel** (3235 m) *Tirol*  
Übernachtung auf dem Westfalenhaus (2273 m),  
Winnebachjoch (2782 m)  
Anmeldung bis 10.6. max. 8 Teilnehmer

**Dirk@gocmuenchen.de**  
**Mirko@gocmuenchen.de**  
0178-3792970

So 27.7.

**Bergwanderung**

1050 Hm 7 h 20 km  
K ●●●○○  
T ■■□□□

**Simetsberg** (1840 m) *Estergebirge*  
Langer, einsamer Abstieg nach Eschenlohe.  
Keine Einkehr.  
7.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30

**Florian@gocmuenchen.de**  
0152-56389333

So 27.7.

**Bergwanderung**

850 Hm 5,5 h  
K ●●●○○  
T ■■□□□

**Hoehplatte** (1587 m) *Chiemgauer Alpen*  
Einkehr am Tourende. Evtl. mit Badegelegenheit.  
  
7.45 Uhr München Hbf vor Gleis 11/12

**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.

# August

Sa 2.8.	<b>Rennradtour</b> 6 h 70 km K ●●○○○ T ■□□□□	<b>Valepp</b> <i>Mangfallgebirge</i> 9.00 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Uwe.M@gocmuenchen.de</b> 0178-1381807
So 3.8.	<b>Bergtour</b> 1000 Hm 8 h 14 km K ●●●○○ T ■■■■□	<b>Alpspitze</b> (2629 m) <i>Außerfern</i> Hölltalanger - Matheisenkar - Alpspitze - Kreuzeck Mit Klettersteig. Anmeldung.	<b>Thomas.S@gocmuenchen.de</b> 089-18913924 0160-4727200
So 3.8.	<b>Bergwanderung</b> 1000 Hm 6 h 14 km K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Wildalpjoch</b> (1720 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende 7.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 01577-4250277
Sa 9.8.	<b>Mountainbiken</b> 1300 Hm 6 h 50 km K ●●●●○ T ■■□□□	<b>Rund um das Estergebirge</b> Gemeinsam mit <b>TEAM MÜNCHEN</b> . Anreise per Bahn möglich. Badesachen mitbringen. Anmeldung bis 8.8.	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050 <b>Rene@gocmuenchen.de</b> 0172-2975209
So 10.8.	<b>Bike &amp; Hike</b> 1200 Hm 6 h K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Benediktenwand</b> (1800 m) <i>Isarwinkel</i> Einkehr in der Tutzinger Hütte Anmeldung bis 8.8. (20 Uhr)	<b>Martina@gocmuenchen.de</b> 0178-1678621
So 10.8.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 7 h 15 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Demeljoch</b> (1880 m) <i>Karwendelgebirge</i> Aufstieg von Falls. Rückkehr evtl. erst 21 Uhr Anmeldung bis 8.6. (18 Uhr)	<b>Florian@gocmuenchen.de</b> 0152-56389333
So 10.8.	<b>Mountainbiken</b> 1800 Hm 5 h 61 km K ●●●●● T ■■■■□	<b>Um den Walchensee</b> <i>Bayerische Voralpen</i> Trailrunde ab Kochel Mit Anmeldung. 9.00 Uhr	<b>Stephan@gocmuenchen.de</b> 0176-41465678
Fr 15.8.	<b>Bergtour</b> 1000 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Schachen</b> (1870 m) <i>Wettersteingebirge</i> Anstieg über Oberreital Lange Strecke, Kondition wichtig! Anmeldung bis 13.8.	<b>Albert@gocmuenchen.de</b> 0174-3044552
Fr 15.8.	<b>Wanderung</b> 5 h 18 km K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Nürnberger Reichswald</b> Mittagseinkehr. Für Hunde ungeeignet. Späte Rückkehr. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 21	<b>Robert_T@gocmuenchen.de</b> 08131-96830
Fr 15.8.	<b>Bergwanderung</b> 850 Hm 5 h 10 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Geierstein</b> (1498 m) <i>Isarwinkel</i> Einkehr am Tourende. Evtl. Bademöglichkeit. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Vroni@gocmuenchen.de</b> 0157-74140454 <b>Anne.G@gocmuenchen.de</b> 0176-21528056

So 16.8.



## Hans-Sachs-Straßenfest

Das beliebte schwule Fest im Glockenbachviertel wird auch in diesem Jahr wieder zur gewohnten Zeit im August gefeiert.

Das Thema ist diesmal: Regenbogen in Russland - "PROST - Liebe für alle".

Der GOC beteiligt sich natürlich wieder mit einem Stand: Schaut gern vorbei! Zum Informieren und einfach zum Ratschen.

Mehr über das Straßenfest erfährt Ihr unter [www.schwules-strassenfest.de](http://www.schwules-strassenfest.de)

Ab 13 Uhr. Info: [Frank@gocmuenchen.de](mailto:Frank@gocmuenchen.de) 0170-2885464

Sa 16.8.	<b>Bergtour</b> 1100 Hm 6,5 h K ●●●○ T ■■■□□	<b>Säuling</b> (2047 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Einkehr am Tourende. Evtl. mit Badegelegenheit.  6.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Do 21.8.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Do 21.8. bis	<b>Mountainbiken</b>	<b>Um Livigno</b> <i>Lombardei</i> Vier Touren. Übernachtung in Hotel oder Pension.  Anmeldung bis 9.8.	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050 <b>Rene@gocmuenchen.de</b> 0172-2975209
So 24.8.	K ●●●○ T ■■■□□		
Sa 23.8.	<b>Bergwanderung</b> 650 Hm, 4,5 h K ●●○●○ T ■□□□□	<b>Antoniuskapelle, Ritzaualm</b> <i>Zahmer Kaiser</i> Mittagseinkehr. Keine Hunde.  8.30 Uhr München Hbf vor Gleis 10	<b>Werner.K@gocmuenchen.de</b> 08092-32818 0171-8851211
So 24.8.	<b>Bergtour</b> 1400 Hm 7 h K ●●●○ T ■■■□□	<b>Obere Wettersteinspitze</b> (2296 m) <i>Wetterstein</i> Ab Gamsanger leichte Kletterei (I). Einkehr nach der Tour möglich. Anmeldung bis 23.8. 7.00 Uhr	<b>Gert@gocmuenchen.de</b> 0176-56711567

## Urlaub bei und mit Freunden

Herzlich willkommen bei Rosemarie und Andreas Senger

Ab drei Übernachtungen ist die Maut gratis:  
34 Euro Preisersparnis

## ★★★★ 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](mailto:office@romantic.at)  
[www.romantic.at](http://www.romantic.at)





# August

<b>So 24.8.</b>	<b>Wanderung</b> 190 Hm 3 h 7 km K ●○○○○ T ■□□□	<b>Sighof (1020 m) <i>Wendelsteingebiet</i></b> Über Bayrischzell. Auch für Kinderwagen geeignet. Mit den Lesmamas und Regenbogenvätern. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Bettina@gocmuenchen.de</b> 08131-4309304 0163-8406681
<b>Mo 25.8. bis Di 26.8.</b>		<b>GOC-Arbeitseinsatz rund um die Berliner Hütte</b> Bei der Pflege des Wegenetzes möchten wir die ARGE Höhenwege unterstützen. Das Arbeitsspektrum: Querabschläge freimachen, lose Steine entfernen, Bewuchs entfernen, Weg markieren. Werkzeug und Material organisiert die ARGE. Einer ihrer Mitarbeiter leitet den Einsatz und hilft natürlich tatkräftig mit. Übernachtung in der jeweiligen Hütte. Der Vorstand würde sich freuen, wenn recht viele GOC-Mitglieder mithelfen und so einen Beitrag zum Erhalt des Wegenetzes rund um unsere Patenhütte leisten. <b>Info: Marc@gocmuenchen.de</b>	
<b>Do 28.8.</b>		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche <i>Reichenbachstr. 13</i></b> Lasst Eure Umsätze im Restaurant Deutsche Eiche bitte immer auf den GOC registrieren. Die Eiche unterstützt, gemessen am Umsatz, die GOC-Arbeit. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
<b>Sa 30.8.</b>	<b>Wanderung</b> 4,5 h 16 km K ●●○○○ T ■□□□	<b>Gauting - Mühlthal - Starnberg</b> Mittagseinkehr. Hinterher Badegelegenheit.  9.15 Uhr München Hbf, S-Bahnsteig (Mitte)	<b>Robert_T@gocmuenchen.de</b> 08131-96830
<b>Sa 30.8.</b>	<b>Bergwanderung</b> 1500 Hm 9 h K ●●●●● T ■■■□□	<b>Soiernspitze (2257 m) <i>Karwendelgebirge</i></b> Einkehr erst gegen Ende der Tour möglich. Anmeldung bis 28.8. 8.00 Uhr	<b>Thomas.L@gocmuenchen.de</b> 089-726315 0163-6273666
<b>Sa 30.8. bis So 31.8.</b>	<b>Bergwochenende</b> 1200 Hm 8 h K ●●●●○ T ■■■■□	<b>Speckkarspitze (2621 m) <i>Karwendelgebirge</i></b> Übernachtung auf der Bettelwurfhütte. Anreise per Bahn. Anmeldung bis 30.7.	<b>Dirk@gocmuenchen.de</b> <b>Mirko@gocmuenchen.de</b> 0178-3792970
<b>So 31.8.</b>	<b>Bergtour</b> 2000 Hm 8,5 h 27 km K ●●●●● T ■■■□□	<b>Zugspitze (2962 m) <i>Wettersteingebirge</i></b> Ehrwald - Gatterl - Knorrhütte - Zugspitze Wiener-Neustädter Hütte - Eibsee . Mit Anmeldung.	<b>Thomas.S@gocmuenchen</b> 089-18913924 0160-4727200
<b>So 31.8.</b>	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 6 h 12 km K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Risserkogel (1826 m) <i>Tegernseer Berge</i></b> Von Wildbad Kreuth zur Monialm.  8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Anne.G@gocmuenchen.de</b> 0176-21528056 <b>Vroni@gocmuenchen.de</b> 0157-74140454



**Regenbogenapotheke**  
Hier ist's gesund.

Sonnenstraße 33  
80331 München

www.hieristsgesund.de  
info@hieristsgesund.de



# 2014 September

Mo 1.9.	<b>Sportklettern</b>	<b>Betreutes Klettern</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b>
	2 h	Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Fr 5.9. bis	<b>Bergwochenende</b>	<b>Schneeibiger Nock</b> (3359 m) <i>Riesenfernergruppe</i> Hochtouren um die Kasseler Hütte. Drei Dreitausender. Anmeldung bis 31.7.	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995
So 7.9.	K ●●●●○ T ■■■■□		
Sa 6.9.	<b>Stadtbesichtigung</b>	<b>Innsbruck</b> Mittagseinkehr. Keine Hunde.	<b>Werner.K@gocmuenchen.de</b> 08092-32818 0171-8851211
	6 h 5 km K ●○○○○ T ■□□□□	7.30 Uhr München Hbf vor Gleis 10	
So 7.9.	<b>Bergwanderung</b>	<b>Fockenstein</b> (1564 m) <i>Tegernseer Berge</i> Von Bad Wiessee nach Lenggries. Einkehr am Tourende 6.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157-74250277
	1200 Hm 7 h 17 km K ●●●○○ T ■■□□□		
Mo 8.9.	<b>Sportklettern</b>	<b>Betreutes Klettern</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b>
	2 h	Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Fr 12.9. bis	<b>Bergwochenende</b>	<b>Hochblassen</b> (2706 m) <i>Wetterstein</i> Übernachtung auf dem Kreuzeckhaus (1652m). Am Gipfel Kletterei im II. Grat Anmeldung bis 10.9.	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995
Sa 13.9.	K ●●●●○ T ■■■■■		
Sa 13.9.	<b>Bergtour</b>	<b>Unnützig</b> (2078 m) <i>Rofan</i> Mit Überschreitung. Einkehr nach der Tour. Fahrt mit Pkw. Anmeldung.	<b>Rudi@gocmuenchen.de</b> 0170-7773210 089-42724259
	1350 Hm 7 h K ●●●●○ T ■■■□□		
So 14.9.		<b>Run for life - der GOC läuft mit!</b> Wer seinen Laufkalender für das Jahr 2014 mit den wichtigsten Ereignissen füllen möchte, darf den Run for life natürlich nicht verpassen! Wir sind auch in diesem Jahr wieder am Start, wenn es heißt: Laufen für's Leben! Zu Gunsten der Münchner Aids-Hilfe! In Zusammenarbeit mit der Regenbogenapotheke bildet der GOC eine eigene Laufgruppe. Zudem betreut der GOC einen eigenen Wasserstand <b>Startzeit: 14 Uhr. Info: Vorstand@gocmuenchen.de</b>	
Mo 15.9.	<b>Sportklettern</b>	<b>Betreutes Klettern</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b>
	2 h	Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 18.9.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Do 18.9. bis	<b>Mountainbiken</b>	<b>Stonemann-Trail</b> <i>Nördliche Dolomiten</i>	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050
So 21.9.	K ●●●●○ T ■■■■□	Mit Anmeldung bis 6.9.	<b>Stephan@gocmuenchen.de</b> 0176-41465678

# September

Sa 20.9.	<b>Bergwanderung</b>	<b>Mahnkopf</b> (2094 m) <i>Karwendelgebirge</i> Mit Einkehr.	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
	1000 Hm 7 h K ●●●○ T ■■■□□	6.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	
Sa 20.9.	<b>Wanderung</b>	<b>Eschenlohe Pfrühlmoos</b> <i>Estergebirge</i> Mittageinkehr.	<b>Robert_T@gocmuenchen.de</b> 08131-96830
	4,5 h 17 km K ●●○○○ T ■■■□□	8.15 Uhr München Hbf vor Gl. 31 (Fahrkartenautomat)	
So 21.9.	<b>Bergtour</b>	<b>Thaneler</b> (2341 m) <i>Mieminger Kette</i> Aufstieg über Klettersteig von Heiterwang. Evtl. Einkehr nach Abstieg. Anmeldung bis 19.9.	<b>Albert@gocmuenchen.de</b> 0174-3044552
	1400 Hm 7 h K ●●●●○ T ■■■□□		
So 21.9.	<b>Wanderung</b>	<b>Isar-Erlebnispfad</b> Ab Schäfflarn. Mit Badegelegenheit. Kinderwagen- und lauffradgeeignet. Mit Lesmamas u. Regenbogenvätern. 9.15 Uhr München Hbf S-Bahnsteig vorn	<b>Bettina@gocmuenchen.de</b> 08131-4309304 0163-8406681
	3 h 10 km K ●○○○○ T ■■■□□		
Mo 22.9.	<b>Sportklettern</b>	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
	2 h		
Do 25.9.		<b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <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.	
Sa 27.9.		<b>Wanderung zum ökumenischen Berggottesdienst am Seebensee</b>  Der traditionelle Berggottesdienst des GOC findet um 14 Uhr am Seebensee über Ehrwald statt. Wir treffen uns an der Gedenktafel für John und Klaus. Es gibt mehrere Varianten des Aufstiegs, um verschiedene Schwierigkeitsgrade zu ermöglichen. Durch die Ehrwalder Almbahn können auch weniger konditionsstarke Wanderer teilnehmen. Details findest Du auf <a href="http://www.gocmuenchen.de">www.gocmuenchen.de</a> Treff: 8.15 Uhr München Hbf vor Gl. 30 <b>Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 0170-2885464	
So 28.9.	<b>Klettersteig</b>	<b>Pyramidenspitze</b> (1997 m) <i>Zahmer Kaiser</i> Klettersteig über Nordseite. Keine Einkehr während der Tour. <b>Mit Anmeldung bis 26.9.</b> 8.00 Uhr	<b>Thomas.L@gocmuenchen.de</b> 089-18913924 0160-4727200
	1260 Hm 7 h K ●●●●○ T ■■■□□		
So 28.9.	<b>Bergwanderung</b>	<b>Auerspitz</b> (1811 m) <i>Mangfallgebirge</i> Durch den malerischen Pfanngraben ins Rotwandgebiet. Abstieg nach Geitau. 7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Florian@gocmuenchen.de</b> 0152-56389333
	1000 Hm 7 h 18 km K ●○○○○ T ■■■□□		
So 28.9.	<b>Rafting</b>	<b>Imster Schlucht</b> <i>Tirol</i> Mit Aufwärtstour in eine Saunalandschaft. Kosten ca. 50 Euro p.P. zzgl. Anreise + Saunabesuch Anmeldung bis 15.8.	<b>Dirk@gocmuenchen.de</b> <b>Mirko@gocmuenchen.de</b> 0178-3792970
	4 h K ●●●●○ T ■■■□□		
Mo 29.9.	<b>Sportklettern</b>	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern Verbindliche Anmeldung per SMS!	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
	2 h		



# Oktober

Fr 3.10.	<b>Bergwanderung</b> 1000 Hm 6 h K ●●●○ T ■■■□□	<b>Vorderer Ziegspitz</b> (1864 m) <i>Ammergauer Alpen</i> Einkehr am Tourende.  8.20 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Fr 3.10.	<b>Wanderung</b> 5 h 18 km K ●●○○○ T ■■■□□	<b>Bergen - Seebruck</b> <i>Chiemgau</i> Mittageinkehr. Keine Hunde.  8.40 Uhr München Hbf vor Gleis 10	<b>Werner.K@gocmuenchen.de</b> 08092-32818 0171-8851211
Sa 4.10.	<b>Rennradtour</b> 6 h 70 km K ●●○○○ T ■■■□□	<b>Um den Starnberger See</b> Oktoberfesttour  10.00 Uhr vsl. S-Bahnhof Pasing	<b>Uwe.M@gocmuenchen.de</b> 0178-1381807
Sa 4.10.	<b>Bergtour</b> 1200 Hm 7 h K ●●●○○ T ■■■□□	<b>Halserspitz</b> (1863 m) <i>Karwendelgebirge</i> Mit Blaibergüberschreitung. Einkehr am Tourende. Fahrt mit Pkw. <b>Anmeldung.</b> 6.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Rudi@gocmuenchen.de</b> 089-42724259 0170-7773210
Sa 4.10.		<b>Mit dem GOC auf die Wies'n</b> Wir haben für Euch wieder 60 Plätze in zwei Boxen des Armburstschützenzeltes reserviert. Wann der Vorverkauf beginnt, erfahrt Ihr aus dem GOC-Newsletter. <b>Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
So 5.10.	<b>Bergwanderung</b> 700 Hm 5 h 11 km K ●●○○○ T ■■■□□	<b>Stolzenberg</b> (1609 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende.  7.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Horst.S@gocmuenchen.de</b> 0157-74250277
Mo 6.10.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 <b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Sa 11.10.	<b>Bergtour</b> 1800 Hm 8 h K ●●●●● T ■■■□□	<b>Gipfelsammeln im Estergebirge</b> (2086 m) Hoher Fricken, Bischof, Kareck, Rifkopf, Krottenkopf Einkehr auf der Weilheimer Hütte 6.20 Uhr <b>Anmeldung bis 8.10.</b>	<b>Volker@gocmuenchen.de</b> 089-8508995

**Reisen und Hüttenwanderwochenenden sind oft begehrt...  
und die Plätze meist begrenzt. Daher empfiehlt sich eine frühe Anmeldung.**






## EcoCamper - VW Campingbus mieten in München und Freising

- Niedrige und verbrauchsarme VW T6 Busse mieten
- Ausgestatt. zum Camper mit großem Doppelbett und Küche
- Campingmöbel, Kinderbett, Vorrat, Fahrradträger, Dachbox
  - Urlaub mit Hund
- Bring- und Abholservice im gesamten S-Bahnbereich München

EcoCamper Anja Fischer | Pedenbrunn 2 | 85354 Freising  
post@ecocamper.de | Tel. 0175 8100018

www.ecocamper.de

Sa 11.10.	<b>Mountainbiken</b> 1700 Hm 8 h 80 km K ●●●●● T ■■□□□	<b>Rund um das Wettersteingebirge</b> Gemeinsam mit <b>TEAM MÜNCHEN.</b>  Anmeldung bis 10.10.	<b>Dietmar@gocmuenchen.de</b> 089-69301050 <b>Stephan@gocmuenchen.de</b> 0176-41465678
So 12.10.	<b>Bergtour</b> 900 Hm 6,5 h K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Brünstein</b> (1634 m) <i>Mangfallgebirge</i> Mit Einkehr.  7.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Mo 13.10.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 <b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 16.10.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
So 19.10.	<b>Bergwanderung</b> 750 Hm 5 h 14 km K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Gindelalmschneid</b> (1335 m) <i>Tegernseer Berge</i> Von Hausham nach Tegernsee. Mit Einkehr. Gemeinsam mit <b>MiLes.</b> <b>8.45 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 30	<b>Anne.G@gocmuenchen.de</b> 0176-21528056 <b>Vroni@gocmuenchen.de</b> 0157-74140454
So 19.10.	<b>Bergtour</b> 1400 Hm 8 h K ●●●●○ T ■■■□□	<b>Westliche Karwendelspitze</b> (2385 m) <i>Karwendel</i>  Anmeldung bis 17.10.	<b>Albert@gocmuenchen.de</b> 0174-3044552
Mo 20.10.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 <b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 23.10.		<b>Der GOC macht Thekendienst im SUB - Vorstellung Winterprogramm</b> <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. <b>Ab 19 Uhr.</b>	
So 26.10.	<b>Bergwanderung</b> 1100 Hm 6 h 14 km K ●●●○○ T ■■□□□	<b>Rehleitenkopf</b> (1338 m) <i>Mangfallgebirge</i> Über den Gr. Riesenkopf, Abstieg über Astenaln und Petersberg. Lange Tour. Einkehr im Abstieg möglich. <b>7.30 Uhr</b> München Hbf vor Gleis 10	<b>Florian@gocmuenchen.de</b> 0152-56389333
So 26.10.	Grafik: Wikipedia 	<b>Achtung! Uhrenumstellung auf Winterzeit!</b>  Am letzten Sonntagmorgen im Oktober werden die Uhren von 3 auf 2 Uhr zurückgestellt. Man „gewinnt“ eine Stunde.	
Mo 27.10.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 <b>18-20 Uhr</b> , danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>

## Hol Dir Dein neues Programm!

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

# November

So 2.11.	<b>Bergwanderung</b> 700 Hm 4 h K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Staffel</b> (1532 m) <i>Isarwinkel</i> Einkehr am Tourende.  8.50 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 0177-6688778
Mo 3.11.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
So 9.11.	<b>Bergwanderung</b> 670 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Sonnenspitze</b> (1278 m) <i>Kocheler Berge</i> Keine Einkehr. Bei schlechtem Wetter leichtere Wanderung. 8.45 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Martin@gocmuenchen.de</b> 0151-50521838
Mo 10.11.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
So 16.11.	<b>Bergwanderung</b> 900 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Großer Riesenkopf</b> (1337 m) <i>Mangfallgebirge</i> Mittagseinkehr unsicher.  8.35 Uhr München Ostbahnhof Gleis 8	<b>Rudi@gocmuenchen.de</b> 089-42724259 0170-7773210
Mo 17.11.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 20.11.		<b>GOC-Stammtisch im Restaurant Deutsche Eiche</b> <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. <b>Ab 20 Uhr. Info: Frank@gocmuenchen.de</b> 089-69708666 oder 0170-2885464	
Mo 24.11.	<b>Sportklettern</b> 2 h	<b>Betreutes Klettern</b> Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchner Str. 207 18-20 Uhr, danach freies Klettern <b>Verbindliche Anmeldung per SMS!</b>	<b>Hans.S@gocmuenchen.de</b> 0821-88514120 0176-78717018 <b>Claudia@gocmuenchen.de</b>
Do 27.11.		<b>Der GOC macht Thekendienst im SUB</b> <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 <b>Ab 19 Uhr.</b>	
So 30.11.	<b>Bergwanderung</b> 850 Hm 5 h K ●●○○○ T ■■□□□	<b>Lacherspitz</b> (1724 m) <i>Mangfallgebirge</i> Einkehr am Tourende.  8.55 Uhr München Hbf vor Gleis 30	<b>Wolfram@gocmuenchen.de</b> 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.**





„Mein Basecamp  
ist in München“



Ben Ditto © Black Diamond Equipment



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