

# SSG Bensheim

## Abteilung Bergsport



# Programm 2025

Liebe Abteilungsmitglieder und Bergfreunde,

der Abteilungsvorstand hat für das Jahr 2025 interessante und für jeden Geschmack geeignete Touren und Unternehmungen zusammengestellt. Unsere Fahrten sind keine geführten Touren – bergsteigen und klettern ist mit Risiken verbunden! Teilnehmen und klettern geschieht auf eigene Verantwortung. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst, sein Handeln und sein Material verantwortlich. Das Kursprogramm gibt die Möglichkeit, die nötigen Kenntnisse zu erwerben.

Der Abteilungsvorstand

Abteilungsleiter: Marc Röling, [info@bergsport.ssg.bensheim.de](mailto:info@bergsport.ssg.bensheim.de)

Stellv. Abteilungsleiter: Uwe Bitsch

Materialwart: Anke Greil

Kletterwart Uwe Bitsch  
[uwe\[at\]climbing.de](mailto:uwe[at]climbing.de)

Jugendleiterin Julia Eberle  
[jugend@bergsport.ssg-bensheim.de](mailto:jugend@bergsport.ssg-bensheim.de)

Dieses Programm und die Inhalte finden sich auch auf unserer Homepage:

[bergsport.ssg.bensheim.de](http://bergsport.ssg.bensheim.de)

## **Abteilungsmaterial**

Eine Auswahl an Klettersteigsets, Schneeschuhen, Pickel, Steigeisen, Karten und Gebietsführern ist bei der Materialwartin zur Ausleihe bereit.

Mehr Infos: <http://bergsport.ssg-bensheim.de/ausbildung/leihmaterial/> bzw. bei Anke Greil →  
Kontakt: [anke.th@gmx.de](mailto:anke.th@gmx.de)

.....

Das kleingedruckte 😊

## **Programm für das Jahr 2025**

Wir bieten mit unserem aktuellen Programm eine Auswahl von Kursen, Veranstaltungen und Touren – neben den wöchentlichen Terminen - an, die allen Interessierten Möglichkeiten zum Training und zur Entwicklung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten geben soll.

- Klettern in den Klettergärten der näheren Umgebung, im Winterhalbjahr in der Kletterhalle
- Wanderungen und Hüttentouren in den Alpen
- Begehen von Klettersteigen und Klettern in den Mittelgebirgen und den Alpen
- Hochtouren / Bergsteigen in den Alpen

Die Touren werden von Mitgliedern der Abteilung organisiert. Über die im Programm genannten Veranstaltungen hinaus, können jederzeit weitere Touren durchgeführt werden.

Terminänderungen bzw. Absage einer Tour sind, v.a. wegen der Wetterlage, möglich.

## **Informationen zur SSG**

DJK | SSG Bensheim e.V., Geschäftsstelle, Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Öffnungszeiten: DI, MI, FR, SA von 10.00 - 12.00 Uhr, DO von 15.00-17.00 Uhr

Tel. 06251 - 984 284, Fax 06251 - 984 285, E-Mail: info[at]ssg-bensheim.de

Die Räume der Geschäftsstelle stehen den Mitgliedern auch außerhalb der Öffnungszeiten für Vereinsaktivitäten zur Verfügung. Hierzu bitte den Abteilungsleiter ansprechen.

## **Allgemeine Teilnahmebedingungen**

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt grundsätzlich in eigener Verantwortung.

## **Anmeldung und Rücktritt**

Im Interesse eines reibungslosen Ablaufs ist eine frühzeitige Anmeldung und ggf. Entrichtung der Gebühr beim jeweiligen Organisator erforderlich. Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn sie schriftlich (z.B. per Mail) erfolgt ist.

## **Ausrüstung**

Für die Teilnahme an den Kletterveranstaltungen wird eine Mindestausrüstung, die dem jeweiligen Stand der Sicherheitstechnik entspricht, vorausgesetzt. Notwendig sind zu Beginn: Klettergurt, Abseilgerät (z.B. Megajul) und Kletterschuhe. Einsteigern kann alles (bis auf Kletterschuhe) geliehen werden. Bei Bedarf bitte vorher melden.

## **Schlussbestimmung**

Die Termine, Leistungen und Teilnahmebedingungen entsprechen dem Stand 1.1.2025. Irrtümer oder Änderungen bleiben vorbehalten.

**Alle Touren sind für SSG-Mitglieder gedacht, wenn externe teilnehmen möchten →**

bitten wir darum in die SSG einzutreten oder nach einem Beitrag nachzufragen.

# Gruppen der Abteilung Bergsport:

## Klettergruppe



Diese Klettergruppe wird von Klettertrainern und erfahrenen Kletterern betreut. In der Wintersaison klettern wir in der Bensheimer Kletterhalle, ab März sind wir an den Felsen der Umgebung zu finden. Dies sind meistens der Schriesheimer Steinbruch, sowie die im Lautertal liegenden Felsen (v.a. der Hohenstein).

Mit der Gruppe kann man regelmäßig klettern, neue Kletterpartner kennen lernen, sowie an der persönlichen Sicherungs- und Klettertechnik arbeiten. Die Gruppe trifft sich immer mittwochs abends ab 17.00 Uhr.

Mehr Infos unter:

- ➔ <http://bergsport.ssg-bensheim.de/abteilung-bergsport/>
- ➔ häufig gestellte Fragen

Interessierte ab 15 Jahre können sich jederzeit anschließen.

Kontakt:

Uwe Bitsch (Trainer C Sportklettern), [uwe@climbing.de](mailto:uwe@climbing.de)  
Sven Koschig, [sven\\_koschig@web.de](mailto:sven_koschig@web.de)

## Jugendklettergruppe (12 bis 17 Jahre)

Wir vermitteln grundlegende Klettertechniken und das sichere Sichern nach dem aktuellen Stand der Lehrmeinung. Ort: dienstagsabends in der Bensheimer Kletterhalle, 18-20.00 Uhr.

Kontakt:

Julia Eberle, Trainer C klettern, Mail: [jugend@bergsport.ssg-bensheim.de](mailto:jugend@bergsport.ssg-bensheim.de).  
(Interessenten bitte unbedingt vorher anmelden).



## Gruppe „Wandern für aktive“ → neu ab 2025 in unserer Abteilung

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen“ - Nach diesem Satz von Wolfgang von Goethe begibt sich die Gruppe „wandern für aktive“ einmal im Monat (immer der vierte Sonntag, außer im Dezember) auf Wanderschaft. Somit werden 11 Wanderungen das Jahr über angeboten.

Die Wanderungen sind meist um ca. 20 km (Plus/Minus) lang, mit einer Geschwindigkeit von ca. 4,2 km/h im Schnitt – es geht also zügig vorwärts!

Kleine Trinkpausen sind während der Wanderungen eingeplant, ebenfalls eine Mittagspause - in den Wintermonaten meist in einem Gasthaus. Beliebt ist auch nach der Wanderung eine kleine Einkehr in einem Café, zur Förderung der Geselligkeit und einem gemütlichen Abschluss der Tour.

Bei längeren Wanderungen, zum Beispiel in den Hintern Odenwald oder in die Pfalz, werden Fahrgemeinschaften gebildet. Ziele und Treffpunkte, Uhrzeit der Touren werden auf dem Kalender der SSG-Homepage angekündigt bzw. im Vereinsspiegel des BA veröffentlicht.

Über neue Mitwanderer freut sich die Gruppe!

Kontakt: Josef Egger Tel. 06251 – 68886 oder per E-Mail: [egger-josef@t-online.de](mailto:egger-josef@t-online.de)



# Jahresabschlussfeier / OWK-Hütte in Knoden



2025 werden wir wieder unsere obligatorische Jahresabschlussfeier durchführen. Alle Mitglieder aus der Bergsport Abteilung + Interessenten sind dazu herzlich eingeladen. Da die Hütte als Selbstversorgerhütte konzipiert ist, werden die Getränke und das Essen von der Abteilung selbst organisiert.

**Freitagabend starten wir wieder mit dem Familienabend, der dann am Samstag in den Familientag (wandern und spielen) übergeht.**

**Samstagabend ist der traditionelle Hüttenabend.**

Spenden in Form von Salaten, Nachtisch, Wein, Knabberkram etc. sind immer willkommen.

Dankbar nehmen wir auch Hilfe von Leuten entgegen, die uns behilflich sein wollen, z.B. bei der Organisation, Getränke bzw. essen holen etc.

Gemeinsam wollen wir wieder auf die sportlichen Ereignisse und Touren des letzten Jahres zurückschauen, einen Blick in das neue Jahresprogramm werfen und natürlich genug Zeit für ein gemütliches Beisammensein haben. Wer also Fotos oder Filme und dergleichen (digital oder „analog“ zum Herumzeigen) hat, darf sie gerne mitbringen.

Es gibt die Möglichkeit in der Hütte zu übernachten.

Mitbringen: Stirnlampe, Hüttenschuhe, ggf. was zu essen (s.o.) ...

Eine frühzeitige Anmeldung (bis 30.12.24) erleichtert den Organisatoren die Arbeit und sichert den „Schläfern“ ein Bett (es gibt 18 Betten in 9 Zimmern). Wenn mehr übernachten wollen: Isomatten und Schlafsack helfen sicher...

Adresse: 64686 Lautertal – Knoden, Knodener-Kopf-Straße 3

Bitte bei der Anmeldung dazuschreiben:

- a) Anzahl der Personen (Erw. / Kinder)
- b) ob übernachtet werden möchte (Freitag und/ oder Samstag)
- c) was ggf. zum Essen / trinken oder sonst noch mitgebracht wird
- d) wer Bilder für Samstagabend mitbringt

**Termin: 28.02. bis 2.3.2025 (ab Freitag 16:30 Uhr)**

Kontakt: Marc Röling; [info@bergsport.ssg.bensheim.de](mailto:info@bergsport.ssg.bensheim.de)

Link zum Anmelden: <https://nuudel.digitalcourage.de/qVeNBSA8Ml36ajKe>

# Ausbildung



Unser Ausbildungsprogramm ist der Reihe nach aufbauend gestaltet und soll das Weiterkommen in verschiedenen Spielformen des Bergsports ermöglichen.

1. Kurs 1: Schnuppertraining und Grundkurs klettern (Mittwochs - nach Bedarf)
2. Kurs 2: Sicher Sichern draußen (ein Wochenende im April intensiv und mittwochs)
3. Kurs 3: Techniktraining
4. Kurs 5: Erste-Hilfe-Kurs für Kletterer / Bergsteiger
5. Kurs 6: Bergbilder – wie bekommt man gute... mit wenig Aufwand?

Wenn kein Datum dabeisteht, aber Interesse vorhanden ist: bitte nachfragen!

## Kurs 1: Grundkurs klettern

Ein Grundkurs für Anfänger bzw. Interessenten, welche bei unserer Klettergruppe mit dem Sport beginnen ist – nach vorheriger Anmeldung – jederzeit möglich.

Inhalte:

- Knotenkunde
- Partnercheck
- Seilkommandos
- Sichern
- Grundlegende Kletttechniken
- Fixpunkt oben beurteilen
- Ablassen
- Zwischensicherungen clippen
- Einstieg in den Vorstieg

Termin: immer Mittwochs Abends/ nach Bedarf

Uwe Bitsch, uwe[at]climbing.de

## **Kurs 2: Sicherungstechnik - am Fels**

### Materialkunde

- Sicherungsgeräte
- Bandschlingen, Reepschnüre, Seile
- Expresssets, Karabiner und Helme

### Kursinhalte

- Lesen von Topos
- Materialbedarf pro Route
- Klettern im Vorstieg
- Klemmkeile und Friends legen
- Seilführung
- Seilumlenkung bauen
- Beurteilung von Fixpunkten
- Nachstiegssicherung
- Standplätze
- Abseilen

Termin: immer mittwochs Abends/ nach Bedarf

Gebiet: Odenwald

Anforderungen: min. 5. Grad Vorstieg (Halle)

## **Kurs 3: Techniktraining**

- a) Lehrübungen, z.B. Sturztraining (nach Interesse der Tln., mittwochs abends)
- b) weiterführende Klettertechniken mit externem Trainer

Termin im Februar / März 2025 (Interesse? → bitte bei Sven melden)

Kontakt: Sven Koschig, sven\_koschig[at]web.de

## **Kurs 4: Erste Hilfe bei Bergunfällen**

Was brauche ich an Material? Wie reagiert man richtig bei Bergunfällen? ...

In der ersten Einheit wird die Theorie behandelt, im zweiten Teil steht die Praxis auf dem Programm. Nachgestellt Unfälle werden von den Teilnehmern durchgespielt bzw. gelöst/ versorgt. Infos zum Erste-Hilfe-Pack und ein Script zum Kurs gibt es auch.

Termin: noch offen



Anmelden (bis Ende Januar) und weitere Infos bei: Uwe Bitsch, uwe[at]climbing.de



## Kurs 5: gute Bergbilder – mit wenig Aufwand!

In erster Linie ist ein gutes Bild abhängig vom Motivwahl, Perspektive und Erfahrung im Bildaufbau. Darauf wird das Hauptaugenmerk des Kurses liegen. Zudem geht es darum, eine Bergtour mit „ambitionierten Schnappschüssen“ möglichst gut auf Fotos zu verewigen. Weitere Schwerpunkte: Eigene Bilder beurteilen / (aus-)sortieren, Bilder archivieren plus ggf.: Wie erstelle ich ein Fotobuch / eine Diashow.

Termin: nach Anfrage, ab 3 Teilnehmer!

Ort: in der SSG-Geschäftsstelle, Augartenstr. 13/ Bensheim

Teilnehmerzahl: min. 2 - 3 Personen

Termin: 20.2.2025 (bzw. auf Anfrage an anderem Termin)

Anmelden und weitere Infos bei: Uwe Bitsch, [uwe\[at\]climbing.de](mailto:uwe[at]climbing.de)



# Tourenprogramm

## Klettern in der Pfalz und PK-Maifeier

Der Abgeschiedenheit der Pfälzer Täler und der Vielfältigkeit des Buntsandsteines ist einfach großartig, und so fahren wir auch 2025 wieder in diese schöne Ecke.

Schöne Kletterrouten, das gemütliche Beisammensein auf der Zeltwiese sowie die gute Küche und das Ambiente des Bärenbrunner Hofes ziehen uns immer wieder dorthin. Die Vielzahl unterschiedlicher Felsstrukturen ermöglicht ein breites Spektrum abwechslungsreicher Kletterei im Sandstein.

In der Pfalz gibt es nur wenige Bohrhaken, auch im Nachstieg solltest du deshalb sicher im 5. Grad am Fels klettern können. Idealerweise bist Du geübt im Vorstieg und im sicheren Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln.

Es gibt zahlreiche Touren mit ein bis zwei Seillängen, schöne Aussichten von Sandsteingipfeln in abgelegene Täler und mehr beeindruckende Erlebnisse.

**Zudem ist die PK-Maifeier die Kletterparty schlechthin!**

Unterkunft: zelten auf der Wiese hinter dem Bärenbrunner Hof.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Termin: Wochenende um die **PK-Maifeier** (erstes WE im Mai)

Anmelden (bis 4 Wochen vorher) und weitere Infos bei:

Uwe Bitsch, uwe[at]climbing.de, Tel. 06251 / 9761534





# Hochtourenwoche 2025 in den Ortler-Alpen



Bild: <https://sehn-suchtberge.blogspot.com>

**1.Tag:** Aufstieg über die Schaubachhütte zur Eisseespitze (3.230 m). Von hier überqueren wir den Grat hinunter zur ehemaligen Halleschen Hütte, dann hinauf zur Casatihütte (3254m). Mit einem kleinen Abstecher können wir am Nachmittag noch die größere Kriegsstellung an der Suldenspitze (3.376 m) besichtigen und den Gipfel besteigen.

**2.Tag:** Heute steht die Besteigung des Monte Cevedale (3.679 m) und der Palón de la Mare (3703m) auf dem Programm.  
Abgestiegen wird zum Rif. Cesare Branca

**3.Tag:** Besteigung der Punta San Matteo (3678m) einer der formschönsten Gipfel der südlichen Ortlergruppe.

**4.Tag:** Abstieg mithilfe der Seilbahn nach Sulden und Aufstieg zur Düsseldorfer Hütte.

**5.Tag:** Über den Reinstadlerweg auf den Hohen Angelus (3521m). Eindrucksvoll ist die Nordwestwand, unser Aufstiegsweg führt unmittelbar rechts dieser Eiswand auf die Gipfelhaube.

**6.Tag:** Auf den höchsten Gipfel über der Düsseldorfer Hütte die Vertainspitze (3554m).

**7.Tag:** Abstieg und Heimreise.

Termin: Sommer 2025

Anmelden (bis Ende März) und weitere Infos bei:  
Jonas Heyden, [jonasheyden@gmx.de](mailto:jonasheyden@gmx.de)

## Portjengrat / Pizzo d'Andolla 3656 m



Bild: P. Neuhauser

Hinter der Almagellerhütte verbirgt sich eins der bestgehüteten Geheimnisse des Saastals: der Portjengrat. Das klingt nach einem fantastischen Bergsteigerabenteuer! Der scharfe Grat entlang der schweizerisch-italienischen Grenze bietet eine aufregende Herausforderung. Der technische Anspruch und die exponierte Route machen es zu einem spannenden Erlebnis.

Das Panorama, das sich bietet, ist einfach atemberaubend! An klaren Tagen die Gipfel Graubündens und sogar bis nach Italien zu sehen, ist sicherlich ein unvergesslicher Anblick.

Datum: 18. -20. Juli 2025

Hochtouren Schwierigkeit: ZS+

Klettern Schwierigkeit: IV+

Anmelden (bis Ende März) und weitere Infos bei:  
Jonas Heyden, [jonasheyden@gmx.de](mailto:jonasheyden@gmx.de)