

Tour 25: 29. Oktober - 1. November 2016
Unterwegs auf Südtiroler Pilgerwegen im tiefen Herbst; Übernachtung: Schloss Rechtental, Tramin
Leitung: Manfred Albang, Knut Waldau
Schwierigkeit: Mittelschwer
Kosten: 76.- (Kursgebühr; dazu ca. 45.-€ / Nacht für Ü, HP im EZ im Schloss)

www.bergexerzitionen.de
www.bergspiritualitaet.com
www.berg-wander-exerzitionen.de
www.wanderexerzitionen.com

Informationen zur Anmeldung

Unsere Angebote stehen jeder/jedem Interessierten offen! Senden Sie Ihre Anmeldung für die Veranstaltungen des AKs „Kirche und Sport“ **bitte schriftlich** (Fax, Brief, Mail) unter Angabe Ihrer persönlichen Daten (auch Geburtsdatum) und der gewünschten Veranstaltung **nach München** (Adresse unten).

Formulare finden Sie unter:
www.kircheundsport-bayern.de/klag.htm - „Aktuelles“.

Bitte informieren Sie uns, wenn Vorerkrankungen gegeben oder Medikamenteneinnahmen nötig sind, von denen die Veranstaltungsleiter unter gegebenen Umständen wissen sollten.

Die Anmeldung für die Touren 1-5 ist ab sofort möglich, für die Angebote 6-25 erst ab dem 31. Januar 2016. Vorher eingehende Anmeldungen für diese Touren werden bis zu diesem Tag gesammelt. Das Datum des Eingangs spielt vor dem 31. Januar 2016 keine Rolle bei der Vergabe der Plätze. Liegen am 31. Januar 2016 mehr Anmeldungen für eine Veranstaltung vor als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Los. Sie erhalten Ende Februar 2016 eine entsprechende Mitteilung.

Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist 2 Monate vor deren Beginn. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) erheben wir die Stornokosten i.H.v. 100% des Teilnehmerbeitrags.

Infos/Anmeldung für alle Angebote an:

**Sportpastoral / AK „Kirche und Sport“
Helmut Betz**

Preysingstraße 99, 81667 München
Tel.: 089/2137/2814, Fax: 089/48092-1335
Mail: sportpastoral@eomuc.de

Informationen auch über:

AK „Kirche und Sport“ - Diözese Augsburg
Mail: knut.waldau@bistum-augsburg.de

Voraussetzungen

Bitte lesen Sie vor Auswahl einer Tour die folgenden Angaben sorgfältig. Sollten Sie eine gewisse Unsicherheit verspüren, ob das gewählte Angebot Ihren alpinen Vorerfahrungen entspricht, nehmen Sie bitte Kontakt mit Helmut Betz auf (Tel.: 089 / 48092-1346).

Für die Teilnahme an den Bergexerzitionen setzen wir voraus, dass Sie über solide Vorerfahrungen im Bergwandern und entsprechende Ausrüstung verfügen. Zur differenzierten Bewertung des bergsteigerischen Anspruchs der verschiedenen Angebote haben eine, den DAV Wegekategorien entsprechende Schwierigkeitseinteilung in leicht, mittelschwer und schwer eingeführt. Die tägliche Gehzeit kann bei allen Touren 8 Stunden betragen. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit setzen wir auch bei leichten Touren voraus.

- **Leichte** Touren verlaufen auf überwiegend schmalen Bergwegen, können steil angelegt sein, weisen aber keine absturzgefährlichen Passagen auf. Die tägliche Aufstiegsleistung liegt unter 1.000 Höhenmetern (Hm).
- **Mittelschwere** Bergwanderungen verlaufen auf überwiegend schmalen Bergwegen, sind oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen. Die maximale tägliche Anstiegsleistung beträgt 1.200 Hm.
- **Schwere** Touren verlaufen auf schmalen, oft steil angelegten und absturzgefährlichen Bergwegen. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Täglich können bis zu 1.500 Hm, vereinzelt auch mehr Hm angestiegen werden.

Auch wenn unsere Leiterinnen/Leiter Sie unterstützen, müssen Sie sich bewusst sein über die möglichen Risiken, denen Sie sich bei einer (hoch)alpinen Tour aussetzen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie bei den angebotenen Touren über den Veranstalter weder unfall- noch haftpflichtversichert sind.

Wir empfehlen eine Mitgliedschaft beim DAV!

Bitte beachten Sie, dass während der Veranstaltung Änderungen der Tour aufgrund besonderer Wetter- oder Gruppensituationen vorgenommen werden können.

Wir behalten uns vor, Sie nicht an der Tour teilnehmen zu lassen, wenn Sie nicht über die notwendige Ausrüstung und/oder die gesundheitlichen Voraussetzungen verfügen. In diesem Fall werden die Kosten nicht zurückerstattet.

Ein bewegendes Jahr 2016
mit tiefreichenden
und lebendigen Erfahrungen
im Gebirge wünscht das
gesamte Bergexerzitenteam

Bergexerzitionen und Pilgern 2016
AK „Kirche und Sport“

Diözesen Augsburg & München /Freising
www.bergexerzitionen.de

Sportexerzitionen

Bei **Sportexerzitionen** sind Bewegung und Körperwahrnehmung als wichtige Elemente in den Exerzitionenprozess eingebunden. Geistliche Impulse werden durch Bewegungserfahrungen vertieft. Zur Teilnahme wird keine besondere sportliche Leistungsfähigkeit vorausgesetzt. In diesen Tagen ist ein Wüstentag vorgesehen.

Termin: 30. September – 4. Oktober 2016
Ort: Aschau am Inn (bei Waldkraiburg)
Leitung: Helmut Betz, Uli Krauß
Kosten: 40,- € (Kursgebühr, dazu ca. 250,- € für Ü mit VP – im Hotel (auf Wunsch) ca. 70,- € mehr

Fortbildung:

Leitung von Bergexerzitionen

Die Fortbildung wendet sich an alle in der Seelsorge tätigen Mitarbeiter/innen (bzw. auch andere Berufsgruppen), die selbst „Bergexerzitionen“ anbieten wollen. Ziel ist die Vermittlung der Inhalte, die hinsichtlich der thematischen Gestaltung und Organisation von Bergexerzitionen relevant sind. Sehr solide und umfangreiche Vorerfahrungen im Bergwandern setzen wir bei allen Teilnehmerinnen/Teilnehmern voraus.

Termin: 9 - 12. Oktober 2016
Ort: Schloss Reichtental, Tramin
Leitung: Helmut Betz, Knut Waldau
Kosten: 76.-€ (Kursgebühr, dazu 45.- €/Nacht für EZ mit HP)

Bergexerzitionen

des AKs „Kirche und Sport“

Das Gebirge ist ein wunderschöner Ort. Es kann uns erinnern an Fragen, die uns jetzt oder schon lange begleiten. Und es kann uns einweisen in Erfahrungen der Stille, Einsamkeit, Weite und Tiefe, Erfahrungen, die jeden ernsthaften spirituellen Weg begleiten. Bei unseren Bergexerzitionen sind wir fünf Tage unterwegs. Die Tage sind bestimmt durch das tägliche Gehen und Steigen - Zeiten des Alleinseins und Schweigens wechseln mit Zeiten des Gesprächs und der Begegnung. Es begleiten uns Texte, die von der menschlichen Gottessuche erzählen - im Gebirge und an anderen entlegenen Orten. Jeden Tag besteht die Möglichkeit zu einem Gespräch mit einem/einer der Leiter/Leiterinnen.

Tour 1: 15. – 19. Februar 2016
mit Schneeschuhen im Kleinwalsertal
Leitung: Alfons Holzer, Dirk Berberich
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 2: 17. – 21. Februar 2016
mit Schneeschuhen
Leitung: Max Amann/Hans Horst
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 3: 20. – 24. März 2016
Skitourenexerzitionen
Leitung: Michaela Weber, Helmut Betz
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Tour 5: 4. – 8. April 2016
vom Pässeier- ins Schnalstal
Leitung: Alfons Holzer
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Leicht

Tour 6: 23. – 27. Mai 2016
auf dem Vinschger Höhenweg
Leitung: Astrid Kunze, Brigitte Mayr
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Leicht

Tour 7: 12. - 16. Juni 2016
vom Kloster Maria Eck aus auf stillen Steigen im Hochfellengebiet (Chiemgau)
Leitung: Otto Steigelmann
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 8: 15. - 19. Juni 2016
von Hütte zu Hütte im Rofan
Leitung: Monika Zschaeck, Gerlinde Hübl
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Leicht

Tour 9: 6. - 10. Juli 2016
feste Unterkunft im Widum in Niederthai, Ötztal
Leitung: Dr. Ulrich Hörwick
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr), ca. 35.-€ / Nacht für Ü und Verpflegung
Schwierigkeit: Schwer

Tour 10: 6. - 10. Juli 2016
von Hütte zu Hütte in den Sextener Dolomiten
Leitung: Gerlinde Hübl, Hans Horst
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Leicht

Tour 12: 20. - 24. Juli 2016
von Hütte zu Hütte im Rätikon
Leitung: Angelika P.-Bröhl, Thomas Goltsche
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 13: 20. - 24. Juli 2016
von Hütte zu Hütte in den Ötztalern/Geigenkamm
Leitung: Monika Zschaeck, Gerlinde Hübl
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 16: 8. - 12. August 2016
auf dem E5 von Sams nach Meran
Leitung: Alfons Holzer
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 17: 11. - 15. August 2016
durch die Berge von Bozen nach Trient
Leitung: Knut Waldau, N.N.
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: technisch leicht; konditionell mittelschwer

Tour 18: 30. August - 4. September 2016
mit regelmäßiger Eucharistiefeier in den Sarntaler Alpen
Leitung: P. Willi Klein (CPPS), Max Bauer, Christine Koretic
Kosten: 114.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 20: 7. - 11. September 2016
von Hütte zu Hütte in den Pfunderer Bergen
Leitung: Brigitta Hofmann, Helmut Betz
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Schwer

Tour 21: 11. - 15. September 2016
feste Hütte im Gebiet Toblacher Pfannenhorn
Leitung: Brigitte Mayr, Otto Steigelmann
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 22: 19. - 23. September 2016
auf dem Ammergauer Höhenweg
Leitung: Astrid Kunze, Eva Pauli
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 23: 3. - 7. Oktober 2016
von Hütte zu Hütte im Ortletgebirge/Vinschgau
Leitung: Monika Zschaeck,
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Mittelschwer

Tour 24: 9. - 13. Oktober 2016
im Bayerischen Wald mit fester Unterkunft
Leitung: Otto Steigelmann
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr)
Schwierigkeit: Leicht

Pilgerwanderungen und Wochenendveranstaltungen

Tour 4: 20. - 24. März 2016
„Wege in eine Weite hinein“ – Pilger-Wandertage im Vinschgau. Übernachtung: Schloss Goldrain
Leitung: Isabella T.-Jilg, Knut Waldau
Schwierigkeit: technisch leicht, konditionell mittelschwer
Kosten: 95.- € (nur Kursgebühr); 57,- € / Nacht für EZ mit HP im Schloss Goldrain

Tour 11: 13. - 17. Juli 2016
Wanderbesinnungstage im Karwendel
Leitung: Ludwig Watteler
Schwierigkeit: Schwer
Kosten: 95.-€ (nur Kursgebühr)

Tour 14: 30. - 31. Juli 2016
Durchs urweltliche Vomper Loch zur Isarquelle
Leitung: Manfred Albang, Knut Waldau
Schwierigkeit: Schwer
Kosten: 38.-€ (nur Kursgebühr); ca. 40.- € für Ü/HP auf der Halleranger-Alm

Tour 15: 30. - 31. Juli 2016
Dem Himmel nahe. Gipfelbiwak
Leitung: Ludwig Watteler
Schwierigkeit: Mittelschwer
Kosten: 38.-€ (nur Kursgebühr)

Tour 19: 3. - 6. September 2016
Spirituelle Bergtage im Bayerischen Wald
Leitung: Isabella Tischinger-Jilg
Schwierigkeit: Technisch leicht, konditionell mittelschwer
Kosten: 76.-€ (nur Kursgebühr)