

*Diesen Anmeldeabschnitt bitte ausfüllen, abtrennen, abschicken!*

Hiermit melden wir uns zur  
Vater-Sohn-Klettersteig-Rüstzeit  
vom 22. -28. Juli 2012 in Bad Goisern (A) an:

Vater:

.....  
*Vorname und Name*

.....  
*Geburtsdag*

Sohn

.....  
*Vorname*

.....  
*Geburtsdag*

.....  
Straße

.....  
Haus-Nr.

.....  
PLZ Ort

.....  
Telefon Fax Email

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

## Zupacken wie ein Mann,

das ist in diesen Tagen dringend nötig! Denn um deinen Körper gegen die Schwerkraft nach oben ziehen und stemmen zu können, braucht es eine gehörige Portion „Muskelschmalz“. Das betrifft sowohl Arme als auch Beine. Damit das Wandern, Steigen, Spreizen, Ziehen und Hangeln ein Hoch-Genuss wird, solltest Du einigermaßen vorbereitet kommen. Joggen, Schwimmen und Radfahren machen Dich dafür fit!

Was du leider nicht trainieren kannst, ist Schwindelfreiheit. Die benötigst Du an etlichen Stellen. Klettersteige sind gut angelegte Wege mit Stahlseilsicherungen, Eisentritten, Leitern und neuerdings Seilbrücken. Mit entsprechendem Touren-Equipment sind diese sogenannten „Eisenwege“ gut und sicher zu bewältigen.

Helm\* ist während unserer Touren Pflicht, denn es kann bei einer größeren Gruppe immer mal ein Stein losgetreten werden.

\* Helme werden gestellt



Blick vom Predigtstuhl, unserm Hausberg und Trainingsterrain

Bei aller Konzentration wollen wir unterwegs nicht die grandiose Schau in die Bergwelt übersehen.

*Eure*

*Hartmut Günther und Richard Langhof*

## Mit Hand und Fuß

**Klettersteig-Rüstzeit  
für Väter & Söhne ab 11 Jahre**



**22.-28. Juli 2012  
Bad Goisern / Österreich**

MÄNNER FÜR CHRISTUS

TEILNEHMER: Väter mit Söhnen ab 11 Jahren

ANREISE: Sonntag, 22.7.2012 um 9.00 Uhr  
mit zwei Kleinbussen ab Chemnitz

RÜCKREISE: Samstag, 28.7.2012  
nach dem Frühstück  
und Hausreinigung

LEITUNG: Hartmut Günther, Richard Langhof

KOSTEN: 190,00 € / Vater  
160,00 € / Sohn

*Für finanzschwache Interessenten besteht  
die Möglichkeit eines Zuschusses!*

LEISTUNGEN: Übernachtung, Vollpension,  
Unternehmungen, Programm,  
Kletter-Equipment

ANMELDUNG: mit *ANMELDEABSCHNITT* an die  
MÄNNERARBEIT,  
Landesgeschäftsführer Thomas Lieberwirth  
Lindenweg 4, 09575 Eppendorf

Tel.: 037293 / 89851  
Fax: 037293 / 89850

Email: [tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de](mailto:tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de)

**Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitte  
50,00 € / Person Anzahlung überweisen auf:**

**Konto-Nr. 390 004 460      BLZ 870 961 24  
Volksbank Mittweida e.G.  
Verwendungszweck: 22.-28.7.2012, Name**

### Unser Quartier:

Die Josef-Scheutz-Hütte ist eine urig-gemütliche Berghütte auf nahezu 1.000 m Höhe mit phantastischen Blick auf den Hallstädter See und den vergletscherten Dachstein. Uns stehen zwei Aufenthaltsräume, Küche und Sanitäreinrichtungen zur Verfügung. Die spartanischen Schlafräume sind als Matratzenlager ausgelegt.



### Programm:

Nachdem wir vor unserer Haustür die Grundlagen des Klettersteiggehens getestet und geübt haben, wollen wir drei mehrstündige Touren bis zum mittleren Schwierigkeitsgrad in Angriff nehmen. Natürlich gibt es auch das „normale“ Rüstzeitleben mit Bibelarbeit, Singen, Spiel, Baden und Relaxen.

Luftige Seilbrücke  
im Drachenwand-  
Klettersteig.



Männerarbeit –  
Landesgeschäftsstelle  
Lindenweg 4

09575 Eppendorf