



# Naturfreunde

## Lenzing

mit den Sektionen  
Timelkam,  
Seewalchen  
und Schörfing



## WINTER 2023/24

Schi-Alpin  
Snowboard  
Schitouren

E-Bike u. Mountainbike  
Sportklettern  
Wandern



**Winter 2023/24**

<b>Inhaltsverzeichnis:</b>	Seite
Vorwort	3
Schi Alpin - Snowboard	4
Schitouren	13
Schneeschuhwandern	46
Sportklettern	47
Mountainbike / E-Bike	57-58
Wandern	59

---

Gerne sind alle Mitglieder jederzeit herzlich eingeladen persönlich an einem unserer Vereinsabende teilzunehmen bzw. sich gleich direkt Auskünfte zu unseren Veranstaltungen einzuholen!

Ausgebildete und staatlich geprüfte Instruktoeren stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

**Info und Anmeldungen** zu unseren Fahrten oder zu eigenen Tourenplanungen im NF-Vereinshaus (Hallenbad Parkplatz) **jeden MITTWOCH von 19.00 bis 20.00 Uhr** mit der Möglichkeit, Ausrüstungsgegenstände auszuleihen.

Titelbild: Hochgrubenkopf in der Goldberggruppe

Rückseite: Aufstieg zum Hochwieskopf

**TELEFONNUMMER IM VEREINSHAUS:**

**07672/93033**

**lenzing@naturfreunde.at**

**www.lenzing.naturfreunde.at**

Herausgeber: Naturfreunde Lenzing, ZVR-Zahl: 006762147

Für den Inhalt verantwortlich: Andreas Stiebler

Druck: vöcklaDruck, Timelkam, 07672/29200



## **Liebe Mitglieder der Naturfreunde!**

Wir haben uns entschieden, das Winter- und Sommer-Programm zukünftig schon etwas früher zu gestalten und auszusenden. Das nun vorliegende Winterprogramm 2023/24 sollte euch daher bereits im Oktober erreicht haben. Somit könnt ihr eure bevorzugten Touren rechtzeitig und besser planen.

Im Kurs-Betrieb bieten die Schnee-Sportler wieder ein umfangreiches Angebot für Anfänger (Kinder) und Wieder-Einsteiger (Erwachsene) sowie einen Ski- und Snowboardkurs für Kinder (6-15 Jahre). Um für die Skitouren abseits gesicherter Pisten gut vorbereitet zu sein, findet auch heuer wieder der jährliche Lawinenkurs mit abschließender Groß-Übung statt.

Auch die Sport-Kletterer wollen mit einem umfangreichen Kursprogramm Einsteigern (Kinder, Jugendliche, Erwachsene und speziell Frauen) die Lust an der konzentrierten Überwindung steiler Hindernisse vermitteln. Mit einem Einstiegskurs für Mehrseillängen-Klettertouren bzw. Sportklettern outdoor soll der sichere Umstieg von der Halle an den Fels gelingen.

Die Highlights des heurigen Winter-Programms sind die alljährliche Skisafari ins Fassatal, das Varianten- und Tiefschneefahren am Arlberg, die Skitouren-Wochen in Island und rund um den Grand Combin sowie die zahlreichen Tagesausfahrten der Ski-Touren-Geher und der (Schneesuh)-Wanderer. Und auch die Radler bieten schon einen Ausblick auf die kommende Saison.

Ein herzliches „**Berg-frei**“

**Andreas Stiebler**  
(Vorsitzender)

# SCHI ALPIN SNOWBOARD

Schneesportreferentin: Marc Hofbauer  
Stv.: David Mayrhofer

**Sonntag, 31. Dezember 2023,  
9.00 – 12.00 Uhr**



## **Anfängerkurs Oberaschau für Kinder ab 4 Jahre (NUR für Anfänger)**

Unsere speziell ausgebildeten KinderskilehrerInnen unterstützen die Kleinsten bei den ersten Versuchen auf 2 Brettern!

Kursleitung & Anmeldung: Elisabeth Neuwirth,  
0650/8322120, elisabeth-neuwirth@gmx.at

Preis: € 15,-/Kind excl. Liftkarte

Eigene Anreise, Treffpunkt Seillift



# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Sonntag, 31. Dezember 2023,  
9.00 – 12.00 Uhr**



## **Schikurs Erwachsene für Erwachsene - speziell für Wiedereinsteiger**

Kurs für Wiedereinsteiger und Personen, welche ihr Eigenkönnen verbessern möchten.

Du möchtest dein Eigenkönnen auf der Piste verbessern oder mehr Spaß beim Skifahren durch bessere Technik erleben? – Dann bist du bei diesen Termin genau richtig!

Ziel ist es, dein Eigenkönnen anhand von einfachen Bewegungsabläufen zu festigen und dir damit mehr Sicherheit sowie mehr Spaß am Skifahren näher zu bringen.

Wir verbessern gemeinsam deine Technik auf der Piste und zeigen dir Tipps & Tricks, wie das Skifahren noch angenehmer wird.

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Seillift Oberaschau

**Preis:** € 20,-/Pers. excl. Liftkarte

Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 8 Personen)

### **Infos & Anmeldung:**

Nikolaus Sturm, 0664 3514098, nikisturm@gmx.net

Ihre Anmeldung wird mit der Überweisung fixiert.

Verwendungszweck: Oberaschau „Namen“

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Lenzing

IBAN: AT13 3466 9861 0010 1451

BIC: RZOOAT2L669

Weitere Infos erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

# SCHI ALPIN SNOWBOARD

Samstag, 13. bis  
Sonntag, 14. Jänner 2024



## Kinder- Schi- & Snowboardkurs Kasberg oder Postalm



Kinder von 6 Jahren bis 15 Jahren

Abfahrt: 7.30 Uhr Timelkam (Stöger-Parkplatz)

Tägliche Hin- und Rückfahrt mit dem Bus, **MITTAG-ESSEN**, Liftkarte (2-Tages-Karte), Ausbildung durch geprüfte InstruktorInnen, Jugend- und Kinderbetreuer.

Wir sind bemüht, die Kinder optimal zu betreuen. Dies gelingt uns allerdings nur, wenn alle Teilnehmer mit funktionierender Ausrüstung ausgestattet sind! (Infoblatt DOWNLOADS). **Bitte Helmpflicht beachten!**

**Anmeldung** nur online. Die Anmeldung ist nur mit Überweisung des Kursbeitrags gültig!

**Preise:**

- 1 Kind: 120 €
- 2 Kinder 200 € (von einer Familie)
- 3 Kinder 280 € (von einer Familie)

**Skikursleitung:** Marc Hofbauer, 0664/8128173



# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Sonntag, 14. bis  
Donnerstag, 18. Jänner 2024**



## **Schisafari Fassatal NF Vöcklabruck**

Standort: Hotel Arnica, Strada de Parlant 4  
38030 Soraga (TN), Italien  
Tel. 0039/462768415  
www.hotelarnica.net

Leistungen: 4x Halbpension  
Sauna, Dampfbad, Hallenbad  
4-Tage-Superdolomiti Schipass  
Transfer zu den Schigebieten  
Trinkgeld

Anreise mit Pkws in Fahrgemeinschaften. Die Fahrt zu/von den Schigebieten wird mit einem Kleinbus vorgenommen.

Richtpreise: € 622,- TVN- oder AV-Mitglieder  
€ 597,- Senioren (geb. vor 1959)  
EZ-Zuschlag € 72,-

Treffpunkt: 14. 1. 2024, 9.45 Uhr  
Seewalchen Autobahnparkplatz  
Abfahrt 10.00 Uhr

Bitte Reisedokument, E-Card mitnehmen.

Eine **Anzahlung** von € 100,- ist gemeinsam mit der Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail) erforderlich! Bei Nichtantritt der Reise wird Stornogebühr verrechnet! Restzahlung bis 15. 12. 2023.

### **Einzahlung:**

Kto. Georg Forisch - IBAN AT28 1200 0634 2037 7000  
Kennwort „Schisafari Fassatal Jänner 2024“

### **Kontakt:**

Georg Forisch, Tel. 0676/6603473, georg@forisch.at

# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Samstag, 20. Jänner 2024,  
9.00 – 12.00 Uhr**



## **Anfängerkurs Hochlecken-Schilifte für Kinder ab 4 Jahre (NUR für Anfänger)**

Unsere speziell ausgebildeten Kinder- & Jugendbetreuer unterstützen die Kleinsten bei den ersten Versuchen auf 2 Brettern!

Kursleitung & Anmeldung: Elisabeth Neuwirth,  
0650/8322120, elisabeth-neuwirth@gmx.at

Preis: € 15,-/Kind excl. Liftkarte

Eigene Anreise, Treffpunkt Seillift





# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Samstag, 20. Jänner 2024**

**9.00 – 12.00 Uhr**



## **Schikurs Erwachsene**

**für Erwachsene - speziell für Wiedereinsteiger**

Kurs für Wiedereinsteiger und Personen, welche ihr Eigenkönnen verbessern möchten.

Du möchtest dein Eigenkönnen auf der Piste verbessern oder mehr Spaß beim Skifahren durch bessere Technik erleben? – Dann bist du bei diesen Termin genau richtig!

Ziel ist es, dein Eigenkönnen anhand von einfachen Bewegungsabläufen zu festigen und dir damit mehr Sicherheit sowie mehr Spaß am Skifahren näher zu bringen.

Wir verbessern gemeinsam deine Technik auf der Piste und zeigen dir Tipps & Tricks, wie das Skifahren noch angenehmer wird.

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr, Seillift Hochlecken

**Preis:** € 20,-/Pers. excl. Liftkarte

Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 8 Personen)

### **Infos & Anmeldung:**

Nikolaus Sturm, 0664 3514098, nikisturm@gmx.net

Ihre Anmeldung wird mit der Überweisung fixiert.

Verwendungszweck: Hochlecken „Namen“

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Lenzing

IBAN: AT13 3466 9861 0010 1451

BIC: RZOOAT2L669

Weitere Infos erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

# SCHI ALPIN SNOWBOARD

Samstag, 19. bis  
Sonntag, 20. Februar 2024



## Kinder- Schi- & Snowboardkurs Kasberg oder Postalm



Kinder von 6 Jahren bis 15 Jahren

Abfahrt: 7.30 Uhr Timelkam (Stöger-Parkplatz)

Tägliche Hin- und Rückfahrt mit dem Bus, **MITTAG-ESSEN**, Liftkarte (2-Tages-Karte), Ausbildung durch geprüfte Instruktoeren, Jugend- und Kinderbetreuer.

Wir sind bemüht, die Kinder optimal zu betreuen. Dies gelingt uns allerdings nur, wenn alle Teilnehmer mit funktionierender Ausrüstung ausgestattet sind! (Infoblatt DOWNLOADS). **Bitte Helmpflicht beachten!**

**Anmeldung** nur online. Die Anmeldung ist nur mit Überweisung des Kursbeitrags gültig!

**Preise:**

- 1 Kind: 120 €
- 2 Kinder 200 € (von einer Familie)
- 3 Kinder 280 € (von einer Familie)

**Skikursleitung:** Marc Hofbauer, 0664/8128173  
David Mayrhofer, 0660/4905777



# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Samstag, 9. März 2024,  
7.00 – 19.00 Uhr**



## **Familienschitag Flachau**

Familien Abschlussfahrt Flachau

Zu unserem Saisonabschluss geht es mit dem geräumigen Bus gemütlich in die Flachau.

**Abfahrt:** 7.00 Uhr Timelkam (Stöger-Parkplatz)  
16.30 Uhr Flachau

**Preise:** Erwachsene € 76,-  
Jugendliche € 63,-  
Kinder € 43,-  
Flachau inkl. Bus und Tageskarte.

Achtung kein Kursbetrieb!

Die Anmeldung ist nur mit Überweisung des Kursbeitrags gültig!

### **Infos & Anmeldung:**

Marc Hofbauer, 0664/8128173



*Familie Hofbauer Lift*

# SCHI ALPIN SNOWBOARD

**Sonntag, 17. bis  
Donnerstag, 21. März 2024**



## **Sonnenschilaf Fassatal**

Standort: Hotel Arnica, Strada de Parlant 4  
38030 Soraga (TN), Italien  
Tel. 0039/462768415  
www.hotelarnica.net

Leistungen: 4x Halbpension  
Sauna, Dampfbad, Hallenbad  
4-Tage-Superdolomiti Schipass  
Busfahrt nach Soraga sowie  
täglicher Transfer ins Schigebiet  
Trinkgeld für Busfahrer und Personal

Richtpreise: € 654,- TVN-Mitglieder  
€ 674,- Gäste  
€ 628,- TVN-Mitglieder Senioren  
(vor 26. 11. 1958 geb.)  
€ 648,- Senioren Gäste  
EZ-Zuschlag € 18,-/Tag

Abfahrt: 17. 3. 2024  
9.45 Uhr: Timelkam Stöger-Parkplatz  
10.00 Uhr: Lenzing Hauptplatz  
10.10 Uhr: Rosenau Bushaltestelle  
10.15 Uhr: Seewalchen Parkpl. Autob.

Reisepass und E-Card nicht vergessen!

Eine **Anzahlung** von € 100,- ist gemeinsam mit der Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail) erforderlich!  
Bei Nichtantritt der Reise wird Stornogebühr verrechnet! Restzahlung bis 31. 1. 2024.

Reiseleitung: Hans Schimpl (Tel. 0660/4238200)

Organisation und **Anmeldung:**

Horst Maringer (Tel. 0676/9601669)

Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail)

maringerhorst@hotmail.com

# SCHITOUREN

Bergsteigerreferent: Martina Gföllner  
Stv.: Ernst Ornetsmüller

31 geführte Touren dürfen wir in der kommenden Wintersaison anbieten!

Unsere bestens ausgebildeten Instruktor:innen und Tourenführer:innen haben ein Programm für Kinder, Einsteiger- und Genuss-Skitourengeher sowie für Geübte und voll Motivierte zusammengestellt.

Ergänzend dazu findet auch heuer wieder der beliebte Lawinenkurs statt. Aber auch viele Wochenendskitouren sowie eine Reise nach Island und in die Schweiz stehen am Plan.

Speziell die mehrtägigen Skitouren fordern von den Tourenführer:innen und Organisatoren eine intensive und mittlerweile sehr aufwendige Vorbereitung. Hiefür wird ein Unkostenbeitrag von € 5,00 pro Tag und Teilnehmer eingehoben.

Das Ausleihen von LVS Geräten oder Tourenskiern ist für € 3,00 pro Woche jeden Mittwoch im Vereinsheim Lenzing möglich.



*Am Gipfel*

# SCHITOUREN

**Samstag, 2. Dezember 2023**



## **Leichte Skitour auf das Wieserhörndl**

Leichter Anstieg über die Piste.

**Schwierigkeit:** leicht, ca. 900 Hm, 3 Std. Anstieg

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr  
Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Eva Bammer, 0650/6574131,  
bammer.eva@gmx.at  
Klaus Leiss

**Anmeldung:** per WhatsApp / SMS / Mail



*Aufstieg zum Hochwieskopf*

**Lenzing**

Innovative by nature

# SCHITOUREN

**Freitag, 15. bis  
Sonntag, 17. Dezember 2023**



**VARIANTEN- und  
TIEFSCHNEEFAHREN am  
ARLBERG**



Genießen wir die Skitage und den Aufenthalt am Arlberg im \*\*\*\*Hotel Troschana in Flirsch. Der Arlberg garantiert „Skispass vom Feinsten“ - 85 modernste Seilbahnen und Lifte, 440 km Abfahrten, davon 180 km Tiefschnee- bzw. Tourenabfahrten, „Skiherz, was willst du mehr.“ Der Termin vor Weihnachten ist günstig, da noch weniger Gäste unterwegs sind, sodass die Skitage voll ausgenutzt werden können. Sollte kein Tiefschnee liegen, werden wir auf den Pisten unterwegs sein. Die geöffneten Pisten werden hervorragend präpariert, sodass auch das „Pisteln“ Spaß macht.

## **Leistung / Unterbringung:**

Im \*\*\*\*Hotel Troschana in Flirsch, Basis Zweibettzimmer mit Dusche, WC, 2 x Halbpension (tolles Frühstücksbuffet, abends viergängiges Wahlmenü), Freizeit- und Tischtennisraum, freie Benützung der Wellnessanlage (Sauna, Dampfbad, Eiswassergrotte, Infrarot und Tiefenwärmebad) 3-Tages-Skipaß Arlberg, Betreuung durch staatl. geprüfte Skitouren-Instruktooren (Herbert Kastberger, Ernst Ornetsmüller). Gemeinsame Fahrt mit Bus.

# SCHITOUREN

- Preis pro Person:** ca. Euro 420.-  
im Zweibettzimmer  
Begrenzte Teilnehmerzahl
- Anzahlung:** € 100,00
- Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00 bis  
21.00 Uhr im Vereinsheim  
oder online auf  
[www.lenzing.naturfreunde.at](http://www.lenzing.naturfreunde.at)
- Anmeldeschluss:** 28. November 2023
- Abfahrt:** am 15. 12. 2023 um 5 Uhr  
am Parkplatz in Seewalchen
- Leitung:** Ernst Ornetsmüller  
0664/601652566  
[e.ornetsmueller@asak.at](mailto:e.ornetsmueller@asak.at)



*Schifahren am Arlberg*



# SCHITOUREN

**Samstag, 30. Dezember 2023**



## Schitour Osterhorngruppe

Ziel richtet sich je nach Schneelage und Witterung. Es können auch 2 Gruppen gemacht werden, daher auch für weniger Geübte möglich.

**Schwierigkeit:** mittel, ca. 900 Hm, ~ 2,5 Std.

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Bert Hurch-Idl, 0676/87763666  
Ernst Ornetsmüller, 0664/601652566

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19:00-21:00 Uhr im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Osterhorngruppe*

# SCHITOUREN

Mittwoch, 3. Jänner 2024

**Schitour Pillstein 1.478 m  
mit Stübner Alm oder Elfer**



**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Tiefbrunnau 1100 Hm / 3 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger 0677/61087265  
Herbert Kastberger 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Auf dem Weg zum Pillstein*

# SCHITOUREN

**Samstag, 6. bis  
Sonntag, 7. Jänner 2024**



## **LAWINENKURS Osterhorngruppe**

Skitourengehen ist Freude in der Natur und Respekt vor der Natur. Verantwortungsbewusste Schitourengeher eignen sich ausreichendes Wissen im präventiven Risikomanagement an.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Trainingsinhalte in Theorie und Praxis: Ausrüstungsberatung, Routenplanung, Orientierung, Schnee/Lawinenkunde, Verschüttetensuche, Kameradenhilfe. Aufteilung in mehrere Gruppen.

**Abfahrt:** 8 Uhr am Parkplatz Seewalchen

**Anmeldung:** bis 15. 12. 2023 jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr im Vereinsheim

**Anzahlung:** € 20,00 (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Organisation:** Ernst Ornetsmüller, Klaus Leiss, Michael Groher, Johannes Kräutner, Günter Reisinger, Bert Hurch-Idl

**Leitung:** Ernst Ornetsmüller, 0664/601652566  
e.ornetsmueller@asak.at

**Begleitung:** Bert Hurch-Idl

*Lawinenkurs  
in der  
Osterhorn-  
gruppe*



# SCHITOUREN

Mittwoch, 10. Jänner 2024



## Schitour Osterhorn über Hohen Zinken, Hintersee

**Schwierigkeit:** mittel, ca. 1.200 Hm, ~ 3 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19:00-21:00 Uhr  
im Vereinsheim - bis 5. 1. 2023



Gruberhorn/Osterhorngruppe



### Schranzinger

- Mietwagen
- Leihwagen
- Bustouren
- Ausflugsfahrten
- Flugtransfer
- Kleinbustaxi
- Behandlungs- u. Therapiefahrten

Busse mit 9/20/30/34 Sitzplätzen  
Rad- u. Kofferranhänger

Schörflinger Straße 24 - 4844 Regau  
Tel. 07672/77731 - Mobil 0664/3267506  
office@schranzinger.at - www.schranzinger.at

# SCHITOUREN

**Samstag, 13. Jänner 2024**



## **Schitour für Anfänger Osterhorngruppe**

Ziel richtet sich je nach Schneelage und Witterung. Wer das Schitourgehen ausprobieren möchte, kann sich Ausrüstungsgegenstände im Vereinshaus am Mittwoch Abend ausleihen.

**Schwierigkeit:** leicht

**Aufstieg:** ca. 500-900 Hm, ca. 2-3 Stunden

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Bert Hurch-Idl, 0676/87763666  
Heli Huber, 0664/1609706

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19:00-21:00 Uhr  
im Vereinsheim



*Aufstieg zur Wurzeralm*

# SCHITOUREN

**Mittwoch, 17. Jänner 2024**



**Schitour**

**Pitscherberg, Egelseehörndl,  
Labenberg**

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Postalm 1.450 Hm / 5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19:00-21:00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Pitscherberg/Osterhorngruppe*

# SCHITOUREN

Samstag, 20. Jänner 2024



## Schitour Hochsengs 1.828 m (Sengsengebirge)

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Vom Rettenbachtal über die Bartltal-  
hütte - 1.300 Hm, ~ 3,5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Martina Gföllner, 0680/2115862  
Lehner Rudi

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Aufstieg zum Hochsengs*

# SCHITOUREN

**Sonntag, 21. Jänner 2024**



## **Kinder-Schitour Osterhorngruppe**

Begleitung mindestens ein Elternteil pro Kind! Sicheres Schifahren vorausgesetzt! LVS-Ausrüstung obligatorisch! (Kann im Vereinsheim ausgeliehen werden)

**Schwierigkeit:** leicht

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Huber, 0664/1609706  
Ossi Mayr, 0664/8119502

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim



*Gipfel Pitscherberg*



# SCHITOUREN

**Mittwoch, 24. Jänner 2024**

## **Schitour Gamsfeld**



**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Rußbach 1.200 Hm, ~ 3 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Gamsfeld*

# SCHITOUREN

**Samstag, 27. bis  
Sonntag, 28. Jänner 2024**



## **Schitouren-Wochenende in den Kitzbüheler Alpen**

Leichte bis mittelschwere Schitouren in den Kitzbüheler Alpen mit Übernachtung in Mehrbettzimmern auf der Bochumer Hütte/Kelchalm.

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Anzahlung:** € 20,00

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr  
im Vereinsheim oder per e-mail

**Abfahrt:** am 27. 1. 2024 um 6 Uhr  
am Parkplatz in Seewalchen

**Leitung:** Günter Reisinger, 0664/2315674  
guenterreisinger2007@gmail.com  
Ernst Ornetsmüller, 0664/601652566  
e.ornetsmueller@asak.at



*Stimmungsfoto*

# SCHITOUREN

**Mittwoch, 31. Jänner 2024**



## **Schitour Schönberg 2.093 m**

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Rettenbachalm 1.450 Hm / 4,5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Schafberg*

# SCHITOUREN

**Samstag, 3. Februar 2024**



## **Schitour Kleine Reibe über Schneibstein und Fagstein**

Der Tourenklassiker im Berchtesgadener Land –  
landschaftlich ein Erlebnis - 1.570 HM Aufstieg

Aufstieg vom Parkplatz Hinterbrand zur Mitterkaser-  
alm über das Stahlhaus und weiter zum Schneibstein  
und Fagstein. Abfahrt über die Preisbergalm und  
Königsbachalm zum Parkplatz.

**Schwierigkeit:** mittel

**Treffpunkt:** 6 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Martina Gföllner, 0680/2115862  
Klaus Leiss

**Anmeldung:** per WhatsApp / SMS



*Aufstieg zur Kleinen Reibe*

# SCHITOUREN

Mittwoch, 7. Februar 2024

Schitour

Glöckl und Windhagerkar



**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Roßleithen 1.400 Hm / 4 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Im Glöcklkar, Totes Gebirge*

# SCHITOUREN

Freitag, 9. Februar 2024



## Genuss-Schitouren Osterhorngruppe

Wir gehen je nach Schneelage in die OHG oder Richtung Spital a.P. ca. 1000 HM und 3 bis 5 Std.  
Zielgruppe: Anfänger, Genießer  
Es geht um das Erlebnis in den Bergen.

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Leitung:** Johannes Kräutner, 0660/7002481

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Am Gipfel des Dürstein*

# SCHITOUREN

**Samstag, 10. Februar 2024**



## **Schitour auf den Schattenzinken, Hochschwung**

Mittlerer bis leichter Anstieg von Oppenberg.  
Und dann natürlich wieder gemütlicher Ausklang in  
Vorchdorf mit veganen Backhenderln!

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** ca. 1.360 Hm, 5 Std. Anstieg

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr Autobahnparkplatz Vorchdorf

**Leitung:** Klaus Leiss, 0699/10631327

**Anmeldung:** per WhatsApp



*Stimmungsfoto*

# SCHITOUREN

Mittwoch, 14. Februar 2024



## Schitour Elm

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Gösxl 1.600 Hm / 4 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Auf dem Weg zur Weißen Wand*

Die regionale Druckerei in  
**Oberthalheim**

**vöckla(Druck)**  
vom Entwurf bis zum Versand

07672 29200 · 4850 Timelkam  
[www.voeklaDruck.at](http://www.voeklaDruck.at)

Persönliche Beratung | Kurze Lieferzeit



# SCHITOUREN

**Samstag, 17. Februar 2024**



## **Schitour Hocharn (3.254 m)**

Schöne, lange und anspruchsvolle Tages-Schitour von Kolm Saigurn auf den Hocharn.

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** 1.600 Hm

**Treffpunkt:** 5 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Rudi Lehner, 0664/603424017,  
le.ru@icloud.com

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Karnische Alpen*

# SCHITOUREN

Mittwoch, 21. Februar 2024



Schitour

Großer Brieglersberg 2.148 m

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Hinterstoder 1.430 Hm / 4,5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Gr. Tragl / Totes Gebirge*

# SCHITOUREN

**Sonntag, 25. Februar 2024**



## **Kinderschitour Postalm Labenberg und Pitscherberg**

Begleitung mindestens ein Elternteil pro Kind! Sicheres Schifahren vorausgesetzt! LVS Ausrüstung obligatorisch! (Kann im Vereinsheim ausgeliehen werden )

**Schwierigkeit:** mittel

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Helmut Huber, 0664/1609706  
Ossi Mayr, 0664/8119502

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim



*Aufstieg zum Zwölferhorn*

# SCHITOUREN

Mittwoch, 28. Februar 2024



**Schitour**

**Pyhrner Kampl 2.241 m**

**Unteres und oberes Loigistal**

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Vorderstoder 1.400 Hm / 5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Pyhrner Kampl*



# Naturfreunde

**Lenzing**

mit den Sektionen  
Timelkam,  
Seewalchen  
und Schörfing



**WINTER 2023/24**

Schi-Alpin  
Snowboard  
Schitouren

E-Bike u. Mountainbike  
Sportklettern  
Wandern

<b>Termin</b>	<b>Schi Alpin Snowboard</b>	<b>Schitouren Bergsteigen</b>
dienstags, 17:30-19:00 Uhr		
dienstags, 19:00-22:00 Uhr		
mittwochs, 16:10-17:15 Uhr		
mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr		
mittwochs, 18:30-22:00 Uhr		
donnerstags, 19:00-22:00 Uhr		
freitags, 15:00-17:00 Uhr		
07.11.2023		
18.11.2023		
02.12.2023		Wieserhörndl
08.12.2023		
15.-17.12.2023		Varianten-/Tiefschneefahren An
30.12.2023		Schitour Osterhorngruppe
	Anfängerkurs Schi Kinder +	
31.12.2023	Schikurs Erwachsene	
03.01.2024		Pillstein
06.-07.01.2024		Lawinenkurs
10.01.2024		Osterhorn über Hohen Zinken
13.-14.01.2023	Kinderschi-& Snowboardkurs	
13.01.2024		Anfängerschitour Osterhorngru
	Schisafari Fassatal Naturfreunde	
14.-18.01.2024	Vöcklabruck	
		Pitscherberg, Egelseehörndl,
17.01.2024		Labenberg
19.01.2024		
	Anfängerkurs Schi Kinder +	
20.01.2024	Schikurs Erwachsene	Hochsengs
21.01.2024		Kinderschitour Osterhorngrupp
24.01.2024		Gamsfeld
27.-28.01.2024		Kitzbüheler Alpen
31.01.2024		Schönberg
03.02.2024		Kleine Reibe
07.02.2024		Glöckl und Windhagerkar
09.02.2024		Genuss-Schitour Osterhorngrup
10.02.2024		Schattenzinken, Hochschwung
14.02.2024		Elm
17.02.2024		Hocharn
21.02.2024		Großer Brieglersberg
19.-20.02.2024	Kinderschi- und Snowboardkurs	
25.02.2024		Kinderschitour Postalm
28.02.2024		Pyhrner Kampl, Loigistal
01.-12.03.2024		Schitouren Island
02.03.2024		Rührkübel
06.03.2024		Planka Mira
09.03.2024	Familienschitag Flachau	Eiskogel
13.03.2024		Rumpler
15.03.2024		Genuss-Schitour
17.-21.03.2024	Sonnenschilaf Fassatal	
19.03.2024		
22.03.2024		Vollmondtour Rumpler
31.03.2024		Variantenabfahrten Sportgastei
06.-13.04.2024		Schitourenwoche Grand Combi
18.04.2024		
19.04.2024		
27.04.2024		
27.04.-01.05.2024		
04.05.2024		
25.05.2024		
25.-30.06.2024		
28.-29.06.2024		

	Sportklettern	Wandern	MTB
	Jugendklettern (ab 10 Jahre)		
	Freies Klettern		
	Kinderklettern (6-11 Jahre)		
	Kinderklettern (6-11 Jahre)		
	Freies Klettern		
	Freies Klettern		
	Familienklettern		
		Hofberg	
		Reinbergrundweg	
		Stadtwandern Steyr	
lberg			
		Silvesterwanderung Gahberg	
	Kletterkurs für Frauen		
ppe			
		Kaplanweg	
e			
ppe			
		Hoamatroas V	
		Signalkogel	
n			
n			
	Einstiegskurs Mehrseillängenklettern		
		Hongar	
		Ruine Seisenburg, Magdalensberg	
			Gardasee
	Einstiegskurs / Update Sportklettern Outdoor		
		Pesenbachtal	
			Graubünden 2
	Kletterwochenende Hofpürglhütte		

# WICHTIGE TELEFONNUMMERN

BAMMER Eva	0650/6574131
BAUMGARTINGER Helmut	0677/61087265
EICHLBERGER Gerda	0680/1223178
FISCHER Martina	0650/9804652
FISCHER Helmut	0664/5061084
FORISCH Georg	0676/6603473
GFÖLLNER Martina	0680/2115862
GROHER Michael	0699/15035785
HAUPT Andi	0664/883779226
HEMETSBERGER Alexandra	0650/9261440
HEMETSBERGER Wolfgang	0650/8246591
HOLZINGER Barbara	0681/10533228
HOFBAUER Marc	0664/8128173
HUBER Heli	0664/1609706
HÜBSCH Marianne	0680/3030745
HURCH-IDL Bert	0676/87763666
JOAS Elisabeth	0664/5317688
KASTBERGER Herbert	0664/4217838
KÖTTL Hans	0670/5372970
KIEWEG Margit	0660/3123733
KRÄUTNER Claudia	0664/4205846
KRÄUTNER Johannes	0660/7002481
KRITZINGER Fritz	0699/11229527
KROISS Michi	0699/81213616
KRONER Jenny	0650/8224666
LACHER Lisi	0664/1431218
LEHNER Karin	0699/10522253
LEHNER Rudi	0664/603424017
LEISS Klaus	0699/10631327
LUBE Roland	0664/8443702
MARINGER Horst	0676/9601669
MAYR Ossi	0664/8119502
MAYRHOFER David	0660/4905777
MEISTER Christian	0680/3060654
MEISTER Evi	0699/10731223
MEISTER Gabi	0699/11134932
MEISTER Geri	0699/16046658
NEUWIRTH Elisabeth	0650/8322120
ORNETSMÜLLER Ernst	0664/601652566
ORNETSMÜLLER Mathias	0664/5403733
ORNETSMÜLLER Veronika	0664/75121235
PATZER Annemarie	0676/4411210
PETTIGHOFER Christoph	0699/11678898
PLOBNER Silke	0699/11602938
REISINGER Günter	0664/2315674
SCHILD Gabriele	0699/11538151
SCHIMPL Hans	0660/4238200
SEEMAYER Charly	0664/7610070
STAUFER Hans	0664/2768078
STEINMETZ Walter	0664/4400482
STIEBLER Andreas	0676/5277130
STURM Nikolaus	0664/3514098
VOGLHUBER Josef	0650/4201244
VEREINSHAUS	07672/93033
WENZL Max	0670/6024449
WIESBERGHAUS	0664/1211370
WIESINGER Franz	0680/2275038
WINTER Toni	0660/5551160



# SCHITOUREN

**Freitag, 1. bis  
Dienstag, 12. März 2024**



## **Schitouren und Landschaft in Island**

Schitouren im Norden von Island und Wasserfälle  
Geysir im Süden von Island.

Charakteristik: Schitouren im alpinen Gelände.

Eindrucksvolle Landschaft in Island erleben.

Unterbringung an mehreren Orten.

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr  
im Vereinsheim oder per e-mail

**Anmeldeschluss:** 1. Dezember 2023  
(Restplätze vorhanden)

**Leitung:** Ernst Ornetsmüller, 0664/601652566,  
e.ornetsmueller@asak.at  
Johannes Kräutner



*Schitouren in Island*

# SCHITOUREN

Samstag, 2. März 2024



## Schitour auf den Rührkübel

Sehr lohnende mittelschwere Schitour im Raurisertal.

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** 1.350 Hm, ~ 4 Std.

**Treffpunkt:** 6 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Toni Winter, 0660/5551160,  
toniwinter79@gmail.com

**Anmeldung:** per WhatsApp / SMS / Mail



*Am Gipfel des Rauchkofel - Karnische Alpen*

# SCHITOUREN

**Mittwoch, 6. März 2024**



## Schitour Planka Mira

Planka Mira 2.198 m mit Öderntal

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Tauplitz 1.600 Hm / 5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Planka Mira / Totes Gebirge*

# SCHITOUREN

Samstag, 9. März 2024



## Schitour auf den Eiskogel

Mittelschwere Schitour im Tennengebirge. Schöne mittelsteile bis steile Skitour bis zur Tauernscharte. Kurze Abfahrt in die Eiskogelgrube dann breiter, Ost-seitiger Gipfelhang.

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** 1.350 Hm, ~ 4 Std.

**Treffpunkt:** 6 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Klaus Leiss, 0699/10631327

**Anmeldung:** per WhatsApp



## WIESBERGHAUS

Anfragen/Buchungen

Teresa Kritzinger

Lahn 59, A-4830 Hallstatt

Mobil: +43 (0)664 3517 567

Hütte: +43 (0)664 1211 370

E-Mail: [office@wiesberghaus.at](mailto:office@wiesberghaus.at)

Homepage: [www.wiesberghaus.at](http://www.wiesberghaus.at)

# SCHITOUREN

**Mittwoch, 13. März 2024**



## Schitour Rumpler

**Schwierigkeit:** mittel

**Aufstieg:** Obertraun 1.350 Hm / 5 Std.

**Treffpunkt:** 7 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Heli Baumgartinger, 0677/61087265  
Herbert Kastberger, 0664/4217838

**Anmeldung:** per WhatsApp



*Dachstein*

# SCHITOUREN

**Freitag, 15. März 2024**



## Genuss-Skitouren

Genuss-Skitouren je nach Schneelage.

Wir gehen ca. 1.000 Hm

Einzugsgebiet Salzburg bis Spital am Phyrn

Zielgruppe: Anfänger, Genießer

Es geht um das Erlebnis in den Bergen.

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Leitung:** Johannes Kräutner, 0660/7002481

**Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00-21.00 Uhr  
im Vereinsheim bzw. WhatsApp



*Osterhorngruppe*

# SCHITOUREN

**Freitag, 22. März 2024**  
**Samstag, 23. März 2024**



## Vollmondtour Rumpler

Rumpler in der Nacht. Start mit der letzten Seilbahn auf den Krippenstein und dann bei untergehender Sonne und aufgehendem Mond die Rumplerrunde. Nächtigung am Wiesberghaus. Am nächsten Tag je nach Schneelage - entweder Aufstieg zum Trog und Abfahrt nach Hallstatt oder zurück zum Oberfeld und Abfahrt über die Piste nach Obertraun.

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Treffpunkt:** 14.30 Uhr  
Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Ernst Ornetsmüller, 0664/601652566,  
e.ornetsmueller@asak.at  
Klaus Leiss, 0699/10631327

**Anmeldung:** per WhatsApp / Mail



*Vollmond am Dachstein*

# SCHITOUREN

**Sonntag, 31. März 2024**



## **Variantenabfahrten in Sportgastein**

Sportgastein bietet mehrere Möglichkeiten um einen schönen Skitag in Pistennähe zu verbringen, sofern es die Schneelage zulässt!

Durchführung nur bei sinnvollen Verhältnissen! Wird ein paar Tage vorher angekündigt!

Ausrüstung: Vollständige Sicherheitsausrüstung inkl. Felle

**Schwierigkeit:** mittel

**Treffpunkt:** 8.30 Talstation Goldbergbahn

**Leitung:** Michael Groher, 0699/15035785,  
Michael.groher@gmx.at

**Anmeldung:** per WhatsApp



*Abfahrt vom First*



# SCHITOUREN

Samstag, 6. bis  
Samstag, 13. April 2024



## Schitourenwoche rund um den Grand Combin

Mont Velan 3.727 m

Comin de Boveire 3.663 m

Petit Combin 3.663 m

Grand Combin 4.314 m

Tournalon Blanc 3.707 m

Anspruchsvolle Schihochtouren im hochalpinen Gelände.

Unterbringung auf mehreren Hütten. Velonhütte, Cabane Valsorey, Cabane Panossiere.

Tagestouren zwischen 7-13 Stunden. 800-1800 Hm

- Schwierigkeit:** mittel bis schwer
- Anzahlung:** € 100,-
- Anmeldung:** jeden Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr im Vereinsheim
- Anmeldeschluss:** 1. März 2024  
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Leitung:** Ernst Ornetsmüller,  
0664/601652566,  
e.ornetsmueller@asak.at



*Blick  
auf den Grand Combin*

# SCHNEESCHUH- WANDERN

Leitung: Herbert Hinterstoisser, Charly Seemayer

Die einzelnen Touren werden diesen Winter je nach Wetter- und Schneelage kurzfristig über eine Whats-App-Gruppe bekannt gegeben. Wer in diese aufgenommen werden möchte um rechtzeitig informiert zu sein, möge sich bitte an Charly Seemayer 0664/7610070 wenden.



# SPORTKLETTERN

Leitung: Wolfgang Hemetsberger  
Stv.: Geri Meister

Unter Sportklettern versteht man das Klettern in der Halle bzw. im Klettergarten, bei dem nur bis zur halben Seillänge geklettert und vom Boden aus gesichert wird. Es bedeutet aber nicht, dass es dabei nur um sportliche Höchstleistungen geht.

Vielmehr ist das Sportklettern ein ausgezeichneter Ausgleichssport, bei dem der ganze Körper gekräftigt wird, weshalb es auch von Ärzten und Physiotherapeuten als ideales Training zur Kräftigung der Haltungsmuskulatur empfohlen wird.

Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, um sich über den Winter die nötige Kondition und Kraft für die anschließenden Bergtouren oder sonstigen Outdoor-Sportarten zu erhalten oder zu erarbeiten.

In der Sporthalle steht uns eine großzügige Kletterwand zur Verfügung, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene vielfältige Möglichkeiten bietet.



# SPORTKLETTERN

Laufende Kurse in der Wintersaison 2023/2024:

## KINDER (6-11 Jahre)

MITTWOCH, 16.10 – 17.15

MITTWOCH, 17.00 – 18.30



Die Kinder sollen eigenverantwortliches Klettern im Toprope erlernen. Dazu gehören vor allem die richtigen Sicherungs- und einfache Klettertechniken. Natürlich soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Fortgeschrittene Kinder sollen auch die Möglichkeit bekommen, das Vorstiegsklettern zu lernen.

**Leitung:** Margit Kieweg, 0660/3123733,  
margit.kieweg@gmx.at



*Kinder beim Klettern*

# SPORTKLETTERN

## JUGEND



**DIENSTAG, 17.30 – 19.00**

Kletterkurs für fortgeschrittene Jugendliche ab 10 Jahren. Geklettert wird in 2er-Seilschaften

- Kursinhalt:**
- Sicherungstechnik
  - Materialkunde
  - Vorstiegsklettern
  - Klettertechniken
  - Bouldern / Ausdauertraining

**Kursziel:**

- Sicheres Sichern und Klettern Vorstieg
- Ausbau der Klettertechnik

**Voraussetzung** (werden bei Kursbeginn überprüft):

- Sicheres Klettern und Sichern im Toprope (Toprope-Schein muss vorhanden sein)
- Ausreichend Eigenmotivation für einen Fortgeschrittenen-Kurs

Wir behalten uns vor, Jugendliche welche die Voraussetzungen nicht erfüllen entsprechend nicht in den Kurs aufzunehmen.

**Begrenzte Teilnehmerzahl:** 16 Kinder  
NF-Mitgliedschaft nötig!

**Leitung:** Wolfgang Hemetsberger, 0650/8246591,  
whemets@gmail.com



# SPORTKLETTERN

## FAMILIEN

FREITAG, 15.00 – 17.00



Freies Klettern für Vereinsmitglieder und Kinder aus unseren Kursen in Begleitung der Eltern.

Leihusrüstung kann gegen Gebühr zur Verfügung gestellt werden.

**Anforderungen:** sicheres Toprope-Sichern (Eltern ohne Vorkenntnisse können separat ausgeschriebene Toprope-Kurse besuchen). Für Schnuppern / Erstbesuche wird beim Sichern Hilfe angeboten.

Die Beaufsichtigung der Kinder obliegt den Eltern selbst.

**Leitung:** Wolfgang Hemetsberger, 0650/8246591, whemets@gmail.com  
Jenny Kroner, 0650/8224666



*Familien beim Klettern*

# SPORTKLETTERN

## FREIES KLETTERN



Freies und eigenverantwortliches Klettern für jugendliche und erwachsene Vereinsmitglieder.

### DIENSTAG, 19.00 – 22.00

**Leitung:** Wolfgang Hemetsberger  
0650/8246591, whemets@gmail.com  
Christoph Pettighofer, 0699/11678898

### MITTWOCH, 18.30 – 22.00

**Leitung:** Silke Plobner, 0699 11602938  
Gabriele Schild, 0699/11538151

### DONNERSTAG, 19.00 – 22.00

**Leitung:** Alexandra Hemetsberger, 0650/9261440  
Jenny Kroner, 0650/8224666



# SPORTKLETTERN

## Kletterkurse für Erwachsene



Kletterkurse für Einsteiger u. Fortgeschrittene.

**Einsteiger:** Bewegung an der Boulder- und Kletterwand; Anseilen, Sichern, Klettern im Toprope (mit Sicherung von oben).

**Fortgeschrittene:** Übergang zum Klettern und Sichern im Vorstieg; einfache Klettertechniken.

**Technikkurse:** Verbesserung der Klettertechnik.

Die Termine werden im Internet bekanntgegeben.





# SPORTKLETTERN

**Mittwoch, 10. Jänner 2024,  
18.30 Uhr**



## **Kletterkurs für Frauen**

Kletterkurs für Einsteigerinnen in das Hallenklettern

Bewegung an der Kletterwand, Sicherungstechnik und Klettern im Toprope (Sicherung von oben).

Bei Bedarf kann ein Kurs für das Vorstiegsklettern angeschlossen werden.

**Leitung:** Evi Meister, 0699/10731223,  
e.meister@edumail.at



# SPORTKLETTERN

Donnerstag, 18. April 2024,  
19.00 – 22.00 Uhr



## Einstiegskurs für Mehrseillängenklettertouren

Grundlagen der Mehrseillängentechnik

Als Vorbereitung für die ersten längeren Klettertouren werden die Unterschiede zum Klettern im Klettergarten besprochen sowie die Seiltechniken gezeigt, die man in mit Bohrhaken abgesicherten Mehrseillängenrouten benötigt. Schwerpunkte werden das Vorstiegs- und Nachsichern, die Einrichtung des Standplatzes sowie das Abseilen sein.

**Voraussetzungen:** Sichern und Klettern im Vorstieg

**Schwierigkeit:** leicht bis schwer

**Leitung:** Geri Meister, 0699/16046658,  
g.meister@eduhi.at



*Beim Ausstieg*

# SPORTKLETTERN

**Samstag, 4. Mai 2024**

(Alternativtermin: Sonntag, 5. Mai 2024)



## Update bzw. Einstiegskurs Sportklettern outdoor

Wir verbringen einen Tag am leichten Fels im wunderbaren Rettenbachtal und wiederholen bzw. lernen die Grundlagen für ein sicheres Sportklettern am Fels.

### **Inhalte:**

- Umfädeln
- Korrektes Einhängen u. Clippen von Expresschlingen

### **Voraussetzung:**

- sicheres Klettern im Vorstieg Indoor
- eigene Ausrüstung (Schuhe, Gurt, Sicherungsgerät).
- optional: Expressen, Seil, Standplatzschlinge

Helme können am Mittwoch davor im Vereinsheim Lenzing ausgeliehen werden.

**Schwierigkeit:** leicht

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen

**Leitung:** Maximilian Wenzl, 0670/6024449,  
anas90@gmx.net  
Wolfgang Hemetsberger, 0650/8246591,



*Kletterer  
beim Vorstieg  
im Fels*

# SPORTKLETTERN

Freitag, 28. bis  
Sonntag, 30. Juni 2024



## Kletterwochenende auf der Hopfürglhütte

Kletterwochenende für jugendliche und erwachsene Vereinsmitglieder auf der Hopfürglhütte.

Freies und eigenverantwortliches Klettern - kein Kurs! Kenntnisse Sportklettern Outdoor sind Voraussetzung.

Wir fahren am Freitag gemeinsam nach Filzmoos und gehen auf die Hütte.

Abstieg am Sonntag Nachmittag.

**Schwierigkeit:** leicht

**Treffpunkt:** 14.00 Uhr bzw. ggf. am Vormittag

**Leitung:** Wolfgang Hemetsberger  
0650/8246591, whemets@gmail.com



*Gruppe im Klettergarten*

# RADFAHREN/ MOUNTAINBIKE

**HELMFLICHT** BEI ALLEN Ausfahrten

**27. April bis 1. Mai 2024**



**MTB-Tour**

**Riva del Garda**

5 Tages Touren

**Leitung:**

Andi Haupt,

0664/88379226

Barbara Holzinger,

0681/10433228

**Anmeldung bis 2. 2. 2024**



*Passo Nota Gardasee*

---

**25. – 30. Juni 2024**



**MTB-Tour**

**Graubünden 2**

Graubünden 6-Tages-Tour,  
350 km, 8.000 Hm

**Leitung:**

Heli Baumgartinger,

0677/61087265

**Anmeldung bis 31. 12. 2023**



*Auf dem Weg zur Piz  
Keschhütte/Graubünden*

# RADFAHREN/ E-BIKE

**HELMPFLICHT** BEI ALLEN Ausfahrten

## Wöchentliche E-Bike-Touren in der Umgebung

Beginnend mit Anfang April laden wir alle „motivierten E-Bike-Radler“ jeden Mittwoch zu Trainingsfahrten in der Umgebung ein. Fahrtzeit beträgt ca. 3 – 5 Stunden, anschließend nach Lust und Laune Einkehrschwung. Treffpunkt jeden Mittwoch um 10.00 Uhr.

Tourenbegleitung und Infos:

Hans Schimpl, Tel.Nr. +43 660 4238200

Horst Maringer, Tel.Nr. +43 676 9601669 oder

email: maringerhorst@hotmail.com



# WANDERN

Leitung: Christian Meister  
Stv.: Walter Seemayer

## Monatlicher Wandertreff – Zusatzangebot für unsere Wanderfreunde

Wir erweitern im heurigen Winterprogramm unser Tourenangebot mit einem monatlichen Wanderausflug. Die Tourenziele sind nicht allzu weit entfernt und werden mit PKWs oder in kleineren Fahrten mit ÖFFIS erreicht. Schöne Flecken gibt es in unserer Heimat so viele, dass wir damit jahrelang beschäftigt sein könnten. Unser Ziel dabei ist, möglichst allen Wanderfreunden, für die lange Wanderungen mit vielen Höhenmetern zu beschwerlich sind, eine Alternative zu bieten, um so auch die Gruppenatmosphäre genießen zu können. Es sind auch die etwas Fitteren dazu herzlichst eingeladen, einen Entschleunigungstag einzulegen. Unser bevorzugter Tourentag wird der Freitag sein. Da haben die meisten Gaststätten offen, so dass einem geselligen Einkehrschwung nichts im Wege stehen wird. Wir informieren euch rechtzeitig per SMS über unsere Vorhaben.

Gabi & Christian Meister

**TELEFONNUMMER IM VEREINSHAUS:**

**07672/93033**

**lenzing@naturfreunde.at**

**www.lenzing.naturfreunde.at**

# WANDERN

**Samstag, 18. November 2023**

## **Reinberggrundweg in Thalheim**



### **Wels einmal von einer ganz anderen Seite**

Nach einer knapp ½ stündigen Anreise vom Bahnhof Vöcklabruck zum Bushalt beim Ledererturm in Wels starten wir dieses Mal etwas unkonventionell mit einem Frühstück im Café Hoffmann in den Tag. Gut gestärkt gehen wir dann über die alte Traunbrücke nach Thalheim zum Beginn des Reinberg Rundwanderweges. Zuerst besuchen wir die Marienwarte am Reinberg. Weiter geht es auf angenehmen Wegen durch die herbstlich verfärbten Hangwälder über der Traun. Auf dem Traunuferweg kehren wir wieder in die Altstadt von Wels zurück. Diese schöne Wanderung ist für wirklich ALLE geeignet. Abfahrt nach Vöcklabruck alle 30 min.

**Treffpunkt:** Abfahrt Westbahn in Vöcklabruck:  
8.31 Uhr

**Leitung:** Gabi Meister, 069911134932,  
meister.g@gmx.net



*Marienwarte*



# WANDERN

**Freitag, 8. Dezember 2023  
(Feiertag)**



## Stadtwandern in Steyr

Anreise mit dem Dampfzug von Untergrünburg. Die etwa einstündige Anreise mit dem Museumszug durch das wunderschöne untere Steyrtal sollte man sich nicht entgehen lassen. Hier ist das Fischen während der Fahrt ausdrücklich untersagt! Nach einer Stadtwanderung in der historischen Eisenstadt, wo wir auch den aussichtreichen Tabor besuchen werden, besteht noch die Möglichkeit, den Weihnachtsmarkt in Schloss Lamberg zu besuchen.

**Treffpunkt:** 8 Uhr Autobahnparkplatz Seewalchen  
Abfahrt Dampfzug:  
9.40 Uhr Museumsbahnhof  
Untergrünburg

**Leitung:** Annemarie Patzer,  
0676/4411210 (ab 18.00 Uhr),  
p.anna.ma@hotmail.com



*Michaelerkirche vom Mühlbach*

# WANDERN

Sonntag, 31. Dezember 2023

## Silvesterwanderung auf den Gahberg



Wir gehen auch heuer wieder die Gahbergrunde mit Einkehr am Miglberg, wo wir das Jahr 2023 im Freundeskreis gemütlich ausklingen lassen.

**Gehzeit:** ca. 3,5 Stunden

**Leitung:** Gabi Meister, 0699/11134932,  
meister.g@gmx.net



*Silvester 2022 im Grünen*

# WANDERN

**Freitag, 19. Jänner 2024**



## Kaplanweg

Von Parkplatz Umfahrung Unterach geht es zum Kastanienwald hoch. Wir folgen der Markierung Kaplanweg bis nach Au am See. Hier wechseln wir auf die rechte Seite der Seeache und wandern den Kaplanweg bis Unterach zurück und zum Ausgangspunkt Parkplatz.

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr Autobahnparkplatz  
Seewalchen

**Gehzeit:** 4 Std. - ca. 8 km - 200 Hm

**Leitung:** Fritz Kritzinger, 0699/11229527  
fritz@f-kritzinger.at



*Aufstieg zum Kastanienwald*

# WANDERN

**Samstag, 17. Februar 2024**



## Hoamatroas V

### Wartenburgrunde

Winterwanderung in heimatlichen Gefilden. Über die Busserlalm wandern wir nach Wartenburg. Über den Lippeweg kommen wir dann nach Vöcklabruck, wo wir beim Six einkehren. Danach geht es steil hinauf zum Aussichtspunkt über der Wand mit einem freien Tiefblick zum Mäander der Vöckla. Der letzte Teil dieser sehr schönen heimatlichen Wanderung führt uns immer entlang der Vöckla zurück nach Timelkam.

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr Vöcklaparkplatz Heikerdinger in Timelkam

**Gehzeit:** gesamt ca. 4 Std.

**Leitung:** Gabi Meister, 0680/3060654,  
meister.g@gmx.net



*Vöckla bei Wartenburg*

# WANDERN

**Dienstag, 19. März 2024**

**Signalkogel (1.014 m)**



Von Parkplatz Großalm starten wir zum Luegsattel und zum Vorderen Langbathsee. Weiter Richtung Ebensee bis zum Wanderparkplatz Jagerbachl und von da geht's zum Vorderen Signalkogel hinauf. Wenn möglich, weiter zum Hinteren Signalkogel und hinunter zum Luegsattel und von hier zum Ausgangspunkt Parkplatz Großalm. Einkehr geplant.

**Treffpunkt:** 7.00 Uhr Autobahnparkplatz  
Seewalchen

**Gehzeit:** 6 Std. - 11 km - 600 Hm

**Leitung:** Fritz Kritzinger, 0699/11229527,  
fritz@f-kritzinger.at



*Langbathsee im Winter*

# WANDERN

**Freitag, 19. April 2024**



## Hongar

Von Oberhehenfeld (ex Kaufhaus Freund) wandern wir zur Loizenwiese und weiter zum GH. Schwarz am Hongar. Pause. Weiter zum Alpenberg, zum Taubenkogel und zur Gahbergkapelle. Von hier hinunter nach Oberhehenfeld..

**Treffpunkt:** 7.00 Uhr Autobahnparkplatz  
Seewalchen

**Gehzeit:** 7 Std. - 15 km - 600 Hm

**Leitung:** Fritz Kritzinger, 0699/11229527,  
fritz@f-kritzinger.at



*Gipfelblick vom Hongar*

# WANDERN

Samstag, 27. April 2024



## Ruine Seisenburg (739 m) bei Pettenbach und Magdalensberg

Schöne Frühlingswanderung im OÖ Alpenvorland.

Beim kleinen Weiler Dörfl bei Pettenbach starten wir unsere Wanderung zur Ruine Seisenburg. Nach der Besichtigung der imposanten Anlage wandern wir über den Jagasteig in Richtung Magdalensberg mit seinen blühenden Obstbäumen. Von der Wallfahrtskirche haben wir einen überwältigenden Ausblick über den Zentralraum von Oberösterreich bis hinauf in das Mühlviertel. Im Süden erblickt man die Bergwelt des Kremstales. Ein schöner Wanderweg führt uns dann wieder zurück nach Dörfl.

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr Autobahnparkplatz  
Seewalchen

**Gehzeit:** 4 Std. - 300 Hm

**Leitung:** Gabi Meister, 0680/3060654,  
meister.g@gmx.net



*Ruine Seisenburg*

# WANDERN

Samstag, 25. Mai 2024



## Pesenbachtal

### Streckenwanderung im Pesenbachtal von Gerling bis Bad Mühlacken

Das untere Pesenbachtal gehört zweifellos zu den schönsten Durchbruchstätern im Granitfels des Mühlviertels. Es steht daher schon seit langer Zeit unter strengstem Naturschutz. Im ersten Teil der Wanderung plätschert der Pesenbach noch ruhig durch herrliche Mühlviertler Hügellandschaft und Blumenwiesen beschaulich dahin. Beim Kerzenstein ändert sich die Szenerie schlagartig. Hier beginnt eine spannende Steiganlage, vorbei an kleinen Wasserfällen und durch klammartige Passagen, teilweise über Brücken und Stufen. Erst am Ende unserer schönen Wanderung in Bad Mühlacken wird der Wasserlauf wieder ruhiger.

**Treffpunkt:** Bahnhof Vöcklabruck,  
Abfahrt Westbahn 8.01 Uhr

**Gehzeit:** 4-5 Stunden – fast nur bergab –  
gutes Schuhwerk und Wanderstöcke  
empfehlenswert.

**Leitung:** Gabi Meister, 0680/3060654,  
meister.g@gmx.net



*Katarakt im Pesenbachtal*



# 10 STARKE VORTEILE FÜR MITGLIEDER



## 01// MEHR ERLEBNIS

mit Bergsteigen, Bergwandern, Kulturreisen, Radfahren, Skifahren, Skitouren, Snowboarden, Sportklettern, Klettersteige, Wandern u.v.m.

## 02// MEHR SICHERHEIT

mit der weltweiten Freizeit-Unfallversicherung

## 03// MEHR KÖNNEN

mit den staatlich geprüften InstruktorInnen und ausgebildeten BetreuerInnen

## 04// MEHR UMWELT

mit gezielten Umweltprojekten und starkem Engagement im Umweltschutz

## 05// MEHR ABENTEUER

mit spannenden Veranstaltungen und Umweltprojekten für die Jugend

## 06// MEHR URLAUB

mit den attraktiven Sommer- und Winterangeboten für die ganze Familie

## 07// MEHR HÜTTENLEBEN

bis zu 30% Ermäßigung bei Übernachtungen auf über 300 Schutzhütten der alpinen Vereine

## 08// MEHR KOMPETENZ

mit fundierten Ausbildungskursen und Trainings in den alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen

## 09// MEHR LEISTUNG

mit ermäßigten Mitgliedsbeiträgen für junge Menschen bis 25 Jahre und Familien sowie attraktiven Ermäßigungen bei unseren Kooperationspartnern

## 10// MEHR INFORMATION

mit dem ¼-jährlichen Vereinsmagazin „Naturfreund“ der NF Österreich, dem Freizeit- & Umweltmagazin „BergFrei“ und allen Informationen und Veranstaltungen halbjährlich sowohl auf der Homepage [www.lenzing.naturfreunde.at](http://www.lenzing.naturfreunde.at) als auch als Programmheft per Post



**VISSMANN**

# Größer denken und Verantwortung übernehmen.

**Das ist unser Unternehmenspurpose:  
Wir gestalten Lebensräume für  
zukünftige Generationen.**

Die Viessmann Group ist einer der führenden Hersteller von Heiz- und Klimalösungen. Durch unsere effizienten Produkte helfen wir dabei, eine der größten Herausforderungen unserer Zeit zu lösen: die Gewinnung nachhaltiger Energie.

**Aber wie schaffen wir das alles?** Zusammen mit unseren MitarbeiterInnen, PartnerInnen. Jede Stimme ist dabei wichtig, um unsere Innovationskraft kontinuierlich voran zu treiben.

**[www.viessmann.at](http://www.viessmann.at)**

**Unser  
Versprechen  
an Sie:**



**KOMPETENZ**  
für unsere Kunden



Liebe Naturfreunde aus Lenzing und Umgebung!

Wir, das Team der Raiffeisenbank Lenzing, verfolgen das Ziel unsere Kunden mit Kompetenz, Ehrlichkeit und auf Augenhöhe vor Ort bestmöglich zu unterstützen.

Sehr gerne regeln wir für Sie alle Bereiche des Bankgeschäftes wie

- Finanzierung
- Veranlagung
- Versicherung
- Leasing
- Zahlungsverkehr usw.

Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch unseren kostenlosen und umfassenden Kontowechselservice an.

Hierbei erledigen wir für Sie alle Formalitäten wie Kontoeröffnung, Änderung Abbuchungsaufträge, Kontoschließung etc.

Wir würden uns freuen, Sie künftig zu unseren Kunden zählen zu dürfen!

Unseren bestehenden Kunden danken wir sehr herzlich für Ihr Vertrauen!

**Timelkam-Lenzing-Puchkirchen**



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
15Z040561 S – 2/2023  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

