

**PENZING**

\* TEAM ALPIN  
ADVENTURE \*



**WANDERN**

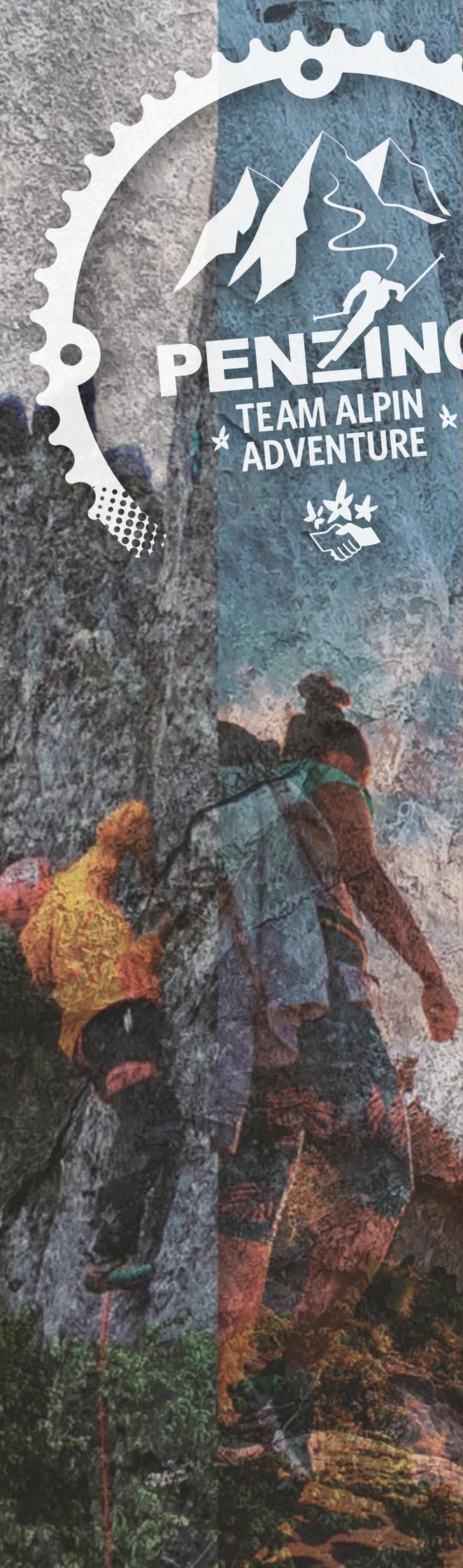
**KLETTERN**

**KITEN**

**BIKEN**

**SKITOUREN**

**SNOWKITEN**



**PROGRAMM**

April bis Oktober 2022

## Liebe Naturfreunde Penzing!

In der vergangenen Saison haben wir einige neue Naturfreunde dazugewonnen, **international** und erstmals außerhalb der Förderaktion! Sie kommen aus Deutschland, Ungarn, Slowakei, Schweiz und nicht zuletzt aus Österreich.

•••

Da wir nach langer Zeit endlich wieder unsere geplanten Veranstaltungen durchführen konnten, ist es kein Wunder, dass alle – unter anderem zwei Skitourenkurse, der Skitouren-Testtag auf der Veitsch und unsere erlebnisreiche Tourenwoche Innerkrams – gut besucht waren.

•••

Richtig spannend waren unsere **Snowkitecamps**. Hier war alles geboten: vom Tourengang über Techniktrainings bis zur perfekten Kontrolle des Kiteschirms. Spätestens am zweiten Tag waren alle Teilnehmer selbstständig im Gelände unterwegs. Ab und zu gab es auch hilfreiche Tipps vom Team Lakeunited-Naturfreunde.

Seht euch die Fotos auf unserer Website an. Wenn ihr jetzt Lust bekommt, merkt euch gleich die Termine für 2023 vor.

**Camp 1:** 15. 1. 2023 bis 18. 1. 2023

**Camp 2:** 19. 1. 2023 bis 22. 1. 2023

Ein spezielles Dankeschön für seine Unterstützung geht an Hannes, den Hüttenwirt von der Dr. Josef Mehrl Hütte.

•••

Was tut sich in der Ortsgruppe Penzing sonst noch: Wir sind nun aktives **Mitglied im Kletterverband** Wien. Einige Kinder haben sich dank der gelungenen Aufbauarbeit unseres Instructors Moritz zu Wettkampfkletterern entwickelt. Jetzt können sie als Penzinger Naturfreunde an Wettbewerben teilnehmen. Einige Hürden mussten dafür überwunden werden, aber wir sind dabei.

•••

Und wir können in der nächsten Wintersaison mit Verstärkung für die Bereiche Skitouren, Winterbergsteigen und Hochtouren aufwarten. Johannes, Matthias, Tobias und Moritz haben die Übungsleiterausstellung erfolgreich absolviert und wollen sich in Zukunft vermehrt einbringen.

•••

Berg Frei und einen schönen Sommer!  
Euer Team der Naturfreunde Penzing

## TIPP

Wir haben unsere **Tagesskitouren** im Umkreis von Wien neu organisiert und eine Verteilerliste erstellt. Wenn euch diese Touren interessieren, sendet uns einfach eine E-Mail an [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at) und wir nehmen euch in den Verteiler auf. Ihr werdet dann über bevorstehende Veranstaltungen informiert.

**Das Special  
zum Saisonabschluss:  
unsere Skireise nach  
Schweden vom 10. 4. bis  
14. 4. 2022!**

## SNOWKITEN NOCKBERGE

Wir hatten alles dabei: Sonne, Wind, ein handfester Schneesturm und extrem motivierte Teilnehmer.

# WINTER 2021/22 RÜCKBLICK

## GROSSGLOCKNER

Unsere krönende Abschlusstour bei zunehmend schlechten Wetterbedingungen. **Tag 1:** Aufstieg auf die Stüdlhütte bei Sonnenschein. **Tag 2:** Aufstieg bei starkem Wind. Mangels Schnee mussten wir ab der Mitte der ersten Flanke ein Skidepot anlegen und den Klettersteig nutzen, der uns bis zur Adlersruhe führte. Nach einer Pause im Winterraum kehrten wir zurück zur Hütte. **Tag 3:** Sturm und Saharastaub. Wir verbrachten den Vormittag mit Seiltechnik und Kletterübungen in der Hütte. Gegen 13.00 Uhr entschieden wir uns zur Talabfahrt. Im nächsten Jahr sind wir auf alle Fälle wieder vor Ort!

## KALKSTEIN

Im März ging es nach Kalkstein in Osttirol, wo wir wieder im Badl Quartier bezogen. Eine Woche lang konnten wir unter strahlend blauem Himmel und Sonnenschein unsere anspruchsvollen Touren absolvieren.



Bleib informiert!  
Hier kommst du direkt zu unseren Veranstaltungen.

# TERMINE

## April bis Oktober 2022

- 1. 4. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 9. 4. Eine halbe Lainzer Tiergarten-Runde
- 9. 4. MTB-Techniktraining Hohe-Wand-Wiese
- 10. 4. Wanderung auf den Hegerberg
- 16. 4. Radeln zur Marillenblüte in der Wachau
- 23. 4. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 24. 4. Wanderung zum Husarentempel
- 30. 4. MTB-Techniktraining Hohe-Wand-Wiese
- 7. 5. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 8. 5. Wildwasserpfad am Hochwechsel
- 14. 5. MTB-Techniktraining Hohe-Wand-Wiese
- 15. 5. Kreuzberg-Überschreitung
- 21. 5. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 31. 5. Traisental-Radweg
- 12. 6. Murmeltiere am Hochstaff
- 19. 6. Ebenwaldhöhe u. Reisalpenschutzhaus
- 25. 6. MTB-Ausfahrt Bisamberg
- 25. 6. Leithataler, Schwarzataler Radweg
- 19.–26. 6. Kitecamp Ägäis
- 01. 7. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 03. 7. Schneealpe vom Norden
- 17. 7. Wanderung Kapleralm und Hochschlag
- 14. 8. Eibeck-Runde
- 23.–26. 8. Wanderungen um Mariazell
- 3. 9. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 3. 9. Dörfer-Radtour
- 10. 9. MTB-Techniktraining Hohe-Wand-Wiese
- 11. 9. Almsteig und Pollereshütte
- 11.–18. 9. Kitecamp Ägäis
- 17. 9. MTB-Kindertraining
- 24. 9. MTB-Ausfahrt Anninger
- 25. 9. Wanderung auf den Schneeberg
- 25. 9. Naturfreundetag auf der Knofeleben
- 1. 10. MTB-Techniktraining Hohe-Wand-Wiese
- 2. 10. Wanderung zur Prochenberghütte
- 8. 10. Kindertraining
- 9. 10. Radtour Nationalpark Seewinkel
- 15. 10. MTB-Ausfahrt Hütteldorf
- 16. 10. Aufs Hocheck von Kaumberg
- 22. 10. MTB-Ausfahrt Hütteldorf, Saisonabschluss
- 22. 10. Abschlusswanderung der Radlergruppe
- 23. 10. Wanderung zur Hochbärneckhütte

Alpin- und Kinderklettern, Gymnastik und mehr findet ihr im Innenteil und auf unserer Homepage. Schaut bitte regelmäßig auf unserer Website vorbei. Bestehende Termine können sich ändern, neue Termine kommen dazu. Lasst euch das nicht entgehen.

# WANDERLUST

Unsere Wanderguides führen euch auf abwechslungsreichen Wegen durch die Natur. Stärkende Pausen und Geselligkeit sind inbegriffen.

## **Samstag, 9. April** Eine halbe Lainzer Tiergarten-Runde

**Start: Lainzer Tor.** Wir gehen durch den Maurer Wald zum Gütenbach-Tor, Richtung Laab und auf den Dreihufeisenberg. Durch den Glasgraben kommen wir zum Endpunkt nach Hadersdorf. **Gehzeit: 3–4 Stunden, 300 hm**  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

## **Sonntag, 10. April** Wanderung auf den Hegerberg

**Start: Pfarrkirche von Stössing.** Im benachbarten Dachsbach biegt der Weg in Richtung des Gipfels des Hegerberges ab. Wenn das am Gipfel befindliche Johann-Enzinger-Haus geöffnet hat, ist eine kurze Einkehr möglich. Der Rückweg erfolgt am Kloster Hochstrass vorbei retour nach Stössing. **Gehzeit: ca. 3 Stunden, ca. 500 hm**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit*

## **Sonntag, 24. April** Wanderung zum Husarentempel

**Start: Goldene Stiege in Mödling.** Wir wandern nach Westen zur Burgruine Mödling und weiter um den Kleinen Anninger zum Hexensitz. Es folgt der Anstieg zum Husarentempel. Zurück geht es über das Matherhörndl und zum Gasthaus Krauste Linde. Von dort zum Maibründl und durch das Prießnitztal nach Mödling. **Gehzeit: ca. 5 Stunden, ca. 400 hm**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit*

## **Sonntag, 8. Mai** Wildwasserpfad am Hochwechsel

**Start: Mariensee.** Wir wandern zur Schwaig und weiter zum Gipfel mit dem Wetterkogelhaus. Beim Abstieg gelangen wir zum oberen Einstieg des Wildwasserpfades. Schautafeln erklären uns Interessantes über Wasser, Wetter und Natur. **Gehzeit: ca. 5 Stunden, ca. 900 hm**  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner, Fahrgemeinschaften*

## **Sonntag, 15. Mai** Kreuzberg-Überschreitung oder Rundwanderung

**Start: Bhf. Payerbach.** Über die Stoijerhöhe und Kasbichl-aussicht gehts zur Speckbacherhütte. Der Rückweg führt über den Kreuzberg und weiter zum Bhf. Breitenstein. Der Rundweg führt uns ab der Hütte über den Kreuzberg zum Totenberg und am Coronakreuz vorbei nach Payerbach. Einkehr: Speckbacherhütte. **Gehzeit: Rundweg: 5,5 Stunden, 600hm; Überschreitung: 4,5 Stunden, 600hm im Aufstieg, 220hm im Abstieg**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise: öffentlich (privat mit Rückfahrt mit der Bahn von Breitenstein nach Payerbach)*

## **Dienstag 24. Mai** Von Grünbach/Schneeberg auf Geländ und Plackles

**Start: Bhf. Grünbach oder Grünbach/Kohlenwerk.** Einkehr auf der Wilhelm Eichert-Hütte. **Gehzeit 4–5 Stunden, ca. 800 hm**  
*Anmeldung bei Johannes Petz bis 17.5.2022 per E-Mail  
Anreise: öffentlich*

## **Sonntag, 12. Juni** Die Murmeltiere am Hochstaff

**Start: Kleinzell.** Entlegene Wege führen uns auf das Schwarzwalddeck, ein kurzer Abstieg zur Ebenwaldhöhe und ein steiler Anstieg auf den Hochstaff. Auf den Wiesen der Zeiselalm besuchen wir die Murmeltiere. Durch den Wald gehts zurück nach Kleinzell. Einkehr danach. **Gehzeit: 5–6 Stunden, 900 hm**  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner, Fahrgemeinschaften*

## **Sonntag, 19. Juni** Von der Ebenwaldhöhe zum Reisalpen-Schutzhaus

**Start: Ebenwaldhöhe.** Unser Weg führt über den Hochstaff und die Kleinzeller Hinteralm zum Reisalpen-Schutzhaus. Zurück nehmen wir die gleiche Strecke, diesmal aber unterhalb des Hochstaffs. Einkehr: Reisalpen-Schutzhaus. **Gehzeit: 4,5 Stunden, ca. 600 hm**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit*

## **Dienstag 21. Juni** Spital/Semmering–Stuhleck–Mürzzuschlag

**Start: Bhf. Spital/Semmering.** Einkehr im Alois-Günther-Haus. **Gehzeit: 7,5 Stunden, ca. 1.100 hm**  
*Anmeldung bei Johannes Petz bis 14.6.2022 per E-Mail  
Anreise: öffentlich*

## **Samstag, 3. Juli** Schneealpe vom Norden

**Start: Hinternasswald.** Es geht steil zur Karlalm und auf den Amaissbichl. Nach der Stärkung in der Lurgbauerhütte steigen wir über den Nasskamm in die Reißtallklamm und ins Tal zurück ab. **Gehzeit: 6 Stunden, 1100 hm**  
*Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich.  
Anmeldung bei Hildegard Hinner, Fahrgemeinschaften.*

## **Sonntag, 17. Juli** Kapleralm und Hochschlag

**Start: Parkplatz bei der Kirche in Reinsberg.** Wir wandern entlang der alten „Drei-Märkte-Straße“. Über Spoßberg und Kraxenberg gelangen wir zur Kapleralm. Der Rückweg führt uns über den Runzelberg zur Wanderrast und Biobauernhof Hochschlag. Fünf Minuten davon entfernt gibt es ein Schausägework zu besichtigen. Über den Dienstbergsattel kommen wir zurück nach Reinsberg (eventuell Besichtigung der Ruine). Einkehr: Kapleralm. **Gehzeit: ca. 4,5 Stunden, ca. 500 hm**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit*

## **Sonntag, 14. August** Die Eibeck-Runde

**Start: Frankenfels.** Vom ehemaligen Liftparkplatz in Frankenfels wandern wir vorbei am Redtenbachhof und dem Naturhotel Steinschaler Dörfel zum Gromann. Bergab geht es weiter zur Eibeckalmhütte, wo wir einkehren. Von dort kehren wir zurück nach Frankenfels. **Gehzeit: ca. 5 Stunden, ca. 615 hm**  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit*

# WANTED

## WanderführerInnen gesucht!

Du liebst es, Touren zu planen und teilst deine Erlebnisse gerne mit Gleichgesinnten? Du möchtest dich in einer Gemeinschaft von ehrenamtlich tätigen Naturfreunden engagieren? Dann schreib uns eine E-Mail an [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at) und erzähl uns von dir. Wir freuen uns auf dich!

# WANDERLUST

## **Dienstag, 23. bis Freitag, 26. August** Mehrtageswanderungen rund um Mariazell

**Ausgangspunkt: Mariazell.** Reinhard und Hildegard veranstalten vier individuelle und abwechslungsreiche Wanderungen in zwei Gruppen. Mögliche Ziele: Annaberg/Herzerweg, Gemeindealpe, Bürgeralpe, Zellerhütte, Tonion, Halltal, Ötschergräben, Erlaufsee, etc. **Gehzeit: 3–6 Stunden, 300–1000 hm**

Anmeldung bei Hildegard Hinner bis spätestens 15. Juli  
Fahrgemeinschaften

## **Sonntag, 11. September** Über den Almsteig zur Pollereshütte

**Start: Maria Schutz.** Wir folgen dem Almsteig Richtung Sonnwendstein. Über Almwiesen erreichen wir schließlich die Pollereshütte. Am Rückweg erklimmen wir den Gipfel des Erzkogels und steigen am Kummerbauerstadl vorbei ab nach Maria Schutz.

Einkehr: Pollereshütte. **Gehzeit: ca. 5,5 Stunden, 790 hm**

Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit

## **Dienstag 13. September** Überschreitung von Hinteralpe und Muckenkogel

**Start: Bhf. Spital/Semmering.** Einkehr im Alois-Günther-Haus.

**Gehzeit: 7,5 Stunden, ca. 1.100 hm**

Anmeldung bei Johannes Petz bis 6.9.2022 per E-Mail  
Anreise: öffentlich

## **Sonntag, 25. September** Ein kühler Anstieg auf den Schneeberg

**Start: Weichtalhaus.** Durch die Weichtalklamm steigen wir bis zur Kienthalerhütte auf. Am Südl. Grafensteig entlang geht es weiter bis zum Stadelwandgraben. An der Sex-Quelle vorbei wandern wir ins Höllental und zurück zum Weichtalhaus. Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich. **Gehzeit: ca. 6 Stunden, 1100 hm**

Anmeldung bei Hildegard Hinner  
Fahrgemeinschaften

## **Sonntag, 2. Oktober** Prochenberghütte

**Start: Maria Seesal.** Vom Parkplatz der Wallfahrtskirche aus wandern wir am Gehöft Prebichl vorbei auf den Prochenberg zur Prochenberghütte. Der Rückweg führt zum Gehöft Mitterlehen und weiter nach Maria Seesal.

Einkehr: Prochenberghütte. **Gehzeit: 5,5 Stunden, 790 hm**

Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit

## **Dienstag 11. Oktober** Spital/Semmering–Stuhleck–Mürzzuschlag

**Start: Bhf. Spital/Semmering.** Einkehr im Alois-Günther-Haus.

**Gehzeit: 7,5 Stunden, ca. 1.100 hm**

Anmeldung bei Johannes Petz bis 4.10.2022 per E-Mail  
Anreise: öffentlich

## **Sonntag, 16. Oktober** Das Hocheck von Kaumberg

**Start: Kaumberg.** Dem Hahnweg folgend gelangen wir zum steilen Anstieg aufs Hocheck. Von der Warte bietet sich ein herrlicher Ausblick. Über das Rote Kreuz steigen wir ab und wandern auf der Froschweg-Runde zurück nach Kaumberg. Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich. **Gehzeit: 5–6 Stunden, 800 hm**

Anmeldung bei Hildegard Hinner  
Fahrgemeinschaften

## **Sonntag, 23. Oktober** Hochbärneckhütte

**Start: Erlebnisdorf Puchenstuben im Sulzbichl/Parkplatz.**

Am nördlichen Ufer des Trefflingbaches entlang wandern wir zum Trefflingfall. Wir folgen der Erlauf zur Eibenmühle und steigen auf zur Hochbärneckhütte. Zurück geht es über den Gipfel mit Aussichtswarte und die Höhe 882 zum Eingang des Naturparks Ötscher-Tormäuer. Einkehr: Hochbärneckhütte.

**Gehzeit: ca. 3,5 Stunden, ca. 600 hm**

Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steigenberger  
Anreise mit Pkw, Mitfahrgelegenheit

## URLAUBSTIPPS

Hier ist eine Auswahl an umweltfreundlichen Betrieben, mit welchen wir zusammenarbeiten und die wir euch gerne weiterempfehlen. Sie eignen sich durch ihre Lage ideal für unsere Aktivitäten, sind öffentlich erreichbar und bieten euch einen Spitzenservice.

### Teichwirt Urani:

A-8692 Neuberg an der Mürz, Lichtenbach 1;  
T: +43 3857 20555; E: info@teichwirt-urani.at

### Gasthof Pension Pretalhof, Fam. Leitner

A-8625 Turnau, Stübming 125;  
T: +43 3863 2340; www.pretalhof.at;  
E: gasthof.pretalhof@gmx.at

### Hotel Berghof, Familie Kohlmaier

A-9862 Kremsbrücke, Innerkrams 2;  
T: +43 4736 2850; F: +43 4736 2854;  
E: office@berghof-innerkrams.at

### Hotel Andreas, Familie Altenweisl

A-9942 Obertilliach (Osttirol), Dorf 109;  
T: +43 4847 5196; E: info@hotel-andreas.at

### Alpenpension Bad Kalkstein – „s' Badl“

A-9932 Innervillgraten, Kalkstein 148  
T: +43 4843 5346; E: badl@utanet.at

### Uphill Mountainresort – Dr. Snow

Bergführer, Skiführer, Reisen und mehr.  
A-5751 Maishofen, Saalhofstr. 3  
T: +43 664 281025; www.drsnow.at; E: info@drsnow.at

### LAKEUNITED OG

Land-, Schnee-, Wasser-Kiteschule und Reiseveranstaltungen  
A-7141 Podersdorf am See, Frauenkirchnerstr. 35/4  
E: info@lakeunited.com

### Schutzhaus Waidäcker – Unser Vereinslokal in Wien

A-1160 Wien, Steinlegasse 9  
T: +43 1 416 98 56; www.waidaecker.at

### Surfingbird

Kite- und Windsurfcenter Rhodos  
https://surfingbird.gr

### Alle Naturfreundehäuser und -hütten

# KLETTERN KINDER & JUGEND

Mit unserer Kinder-Jugend-Klettergruppe trainieren wir regelmäßig in der Kletterhalle Wien sowie in diversen Boulderhallen (z. B. Boulderbar Wienerberg, Boulderbar Hauptbahnhof und Boulderbar Seestadt).

Außerdem sind wir viel am Felsen in der Wachau und am Peilstein unterwegs und nehmen an Kletterwettkämpfen teil.

**Unsere Zielgruppe:** kletterbegeisterte Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis sechzehn Jahren.

Weitere Infos findet ihr auf [penzing.naturfreunde.at](http://penzing.naturfreunde.at) oder ihr fragt per E-Mail: [moritz.rudigier@gmail.com](mailto:moritz.rudigier@gmail.com)  
BetreuerInnen: Moritz Rudigier, Jolanda Hofer & Team

Start	Ende	Ort	Euro	
Fr, 01.04.22	15:00	18:00	Boulderbar Hauptbahnhof	15
So, 03.04.22	13:50	18:20	Kletterhalle Wien	15
Fr, 08.04.22	15:00	18:00	Boulderbar Wienerberg	15
Fr, 22.04.22	15:00	18:00	Boulderbar Hauptbahnhof	15
Fr, 29.04.22	15:00	18:00	Boulderbar Wienerberg	15
So, 01.05.22	13:50	18:20	Kletterhalle Wien	15
Fr, 06.05.22	15:00	18:00	Boulderbar Hauptbahnhof	15
Sa, 07.05.22	12:30	So, 08.05.22 16:30	Familienwanderung Knofeleben	47
Fr, 13.05.22	15:00	18:00	Boulderbar Wienerberg	15
So, 15.05.22	09:00	19:30	Klettern am Peilstein	15
Fr, 17.05.22	09:00	So, 18.05.22 19:30	Klettern am Peilstein	60
Fr, 20.05.22	15:00	18:00	Boulderbar Hauptbahnhof	15
So, 22.05.22	09:00	19:30	Klettern am Peilstein	15
Do, 26.05.22	08:00	So, 29.05.22 20:15	Klettercamp Hofpürglhütte	213
Fr, 03.06.22	15:00	18:00	Boulderbar Wienerberg	15
So, 05.06.22	09:00	19:30	Klettern am Peilstein	15
Do, 23.06.22	08:00	So, 26.06.22 20:15	Klettercamp Hofpürglhütte	213
Fr, 01.07.22	15:00	18:00	Boulderbar Hauptbahnhof	15
So, 24.07.22	08:00	Fr, 29.07.22 20:15	Klettercamp Hofpürglhütte	345

Hier sind unsere neuen Termine von April bis Oktober 2022. Bei Veranstaltungen im Freien wird als Uhrzeit der Treffpunkt bzw. die Rückkehr am bzw. zum jeweiligen Bahnhof angegeben. Bitte um Voranmeldung 3 Wochen im Voraus bei Terminen mit Übernachtung, sonst spätestens am Vortag unter: [moritz.rudigier@gmail.com](mailto:moritz.rudigier@gmail.com) oder +43 650 84 28 107

# KLETTERN ALPIN

Beim Mehrseillängenklettern habt ihr die Möglichkeit, eure Klettertechnik und Seilkunde zu vertiefen. Meldet euch rasch bei unserem Instruktor Matthias. Achtung: die Plätze fürs Schnupperklettern sind begrenzt.

## Samstag, 4. Juni und Samstag 18. Juni 2 Schnuppertage Mehrseillängenklettern

**Ort: Hohe Wand** (Routenwahl ist offen)

Am Programm steht eine Mehrseillänge mit kurzer Erklärung der Basics. Bei genug Vorerfahrung der TeilnehmerInnen können wir überschlagend klettern. AnfängerInnen können auch gern alles im Nachstieg gehen.

**Vorraussetzung:** Seiltechnik für Klettern im Outdoor-Klettergarten (5. Grad UIAA).

**Maximal 2! TeilnehmerInnen.**

**Kosten:** Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von ca. 30 Euro.

Anmeldung bei Matthias Neubauer

## Samstag, 27. bis Sonntag, 28. August Einsteiger-Wochenende Mehrseillängen

**Ort: Weichtalhaus im Höllental**

**Samstag:** Anreise, Basics zu Seil- und Mehrseillängenklettern im Klettergarten. **Sonntag:** Je nach Fortschritt der Teilnehmenden und Wetter werden wir im Klettergarten oder direkt in der ersten MSL das Gelernte vertiefen.

**Vorraussetzung:** Seiltechnik für Klettern im Outdoor-Klettergarten (5. Grad UIAA)

**Kosten:** voraussichtlich ca. 130 Euro pro Person inkl. Nächtigung und Frühstück

Anmeldung bei Matthias Neubauer



**MAMMUTSTORE**  
SHOPPING CITY SÜD

Der Mammut Store in deiner Nähe mit dem umfangreichsten MAMMUT-Sortiment Österreichs.

**- 10% RABATT**  
für dich als Naturfreunde-Mitglied\*

## KLETTER-SPECIAL

Seil, Klettergurt & Helm



9,5 Crag Classic Rope  
50/60/70/80  
**ab EUR 79,-**  
statt EUR 120,-



4 Slide Harness  
**EUR 45,-**  
statt EUR 60,-



Nordwand Mips Helmet  
**EUR 99,-**  
statt EUR 160,-



\*Auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

## EINKAUFSTIPPS

- **Bergfuchs**  
Bergsport-Fachgeschäft  
Kaiserstraße 15, 1070 Wien  
T: 01 5239698
- **Hangloose**  
Snowboard & Surf Shop  
Favoritenstraße 28, 1040 Wien  
T: 01 606 79 88,  
E: hangloose@hangloose.at
- **Mammutstore SCS**  
Outdoorfachhandel,  
Naturfreundemitglieder  
kaufen günstiger ein
- **Intersport im Auhofcenter**  
Sportfachhandel
- **Onlineshop der Naturfreunde**  
Hier gibt's immer wieder sehr günstige Angebote für euch und eure Lieben.  
<https://www.naturfreunde.at/shop/>
- **Headstart**  
Aufbau- und Energielieferant für Sport und Freizeit. Im Onlineshop für Naturfreunde günstiger erhältlich.  
Leonsteinerstraße 11a,  
4592 Leonstein  
T: 07584 40900,  
E: office@headstart.at
- **Vertical eMobility**  
Ever Spezialist für E-Bikes.  
Hadikgasse 192, 1140 Wien  
T: 01 929 66 90  
E: verkauf@2radhelden.at  
[www.2radhelden.at](http://www.2radhelden.at)



Verbessert eure Ausdauer und Koordination durch regelmäßiges Training bei unseren Fitnesstreffs.

# FIT & FUN

## LAUFEN/NORDIC WALKEN

Langsam-Lauf-Treff, jeden Freitag

**Treffpunkt:** 18.00 Uhr, Steinhofgründe,  
Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)

Auskunft bei Leopold Amstätter  
Keine Mitgliedschaft erforderlich

Nordic Walken – Mai bis Juni,  
September bis Oktober, jeden Freitag

**Treffpunkt:** 18.00 Uhr, Steinhofgründe,  
Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)

Der Zeitpunkt verschiebt sich je nach Dunkelheit. Wir sind 1 bis 1,5 Stunden auf Wald- und Wiesenwegen unterwegs. Während der **Sommerferien** findet das Nordic-Walken anstelle der Gymnastik **mittwochs um 18.00 Uhr** statt.  
Anmeldung bei Reinhard Steigenberger

## FITNESS/GYMNASTIK

Gymnastik für Junge und Jungebliebene,  
jeden Mittwoch (bis 29. Juni, ab 7. September)

Das Programm umfasst Volleyball, Gymnastik und Basketball.  
Während der Ferien findet keine Gymnastik statt.

Covid-19 verlangt derzeit ein gemeinsames Handeln mit den vorgeschriebenen Zugangsbedingungen:

- derzeit Nachweis der 3-G-Regeln
- derzeit Tragen der FFP2-Masken beim Eintritt in die Schule, in der Garderobe und bis zum Eintritt in den Turnsaal.  
Beim Verlassen gilt die gleiche Regel.
- derzeit Kontaktdatenerfassung: Telefonnummer und Familienname werden erfasst und nach vier Wochen wieder gelöscht.

**Standort:** Turnsaal II der Schule 1140,  
Hochsatzengasse 22–24

**Kosten:** Unkostenbeitrag pro Abend € 2,- für NF-Mitglieder.  
Für die Dauer des Trainings kann der ARBÖ-Parkplatz kostenlos genutzt werden.

Auskunft bei Hans Wels



# KITESURFEN

Gemeinsam mit unseren Partnern von Surfingbird veranstalten wir diesen Sommer wieder zwei Kitecamps in Theologos auf Rhodos. Die Kitelehrer zeigen euch alles, was ihr braucht, um in diesen Sport einzusteigen und bald selbstständig eure Bahnen ziehen zu können. Wer will, kann seinen Kurs sogar mit einer freiwilligen Prüfung abschließen (Lizenz).

## KITECAMP RHODOS Kurs & Reise

Anfänger, Aufsteiger und Fortgeschrittene

- **1. Termin:** 19. bis 26. 6. 2022
- **2. Termin:** 11. bis 18. 9. 2022

**Kitekurs:** 6 Stunden, Gruppenunterricht (2-3 Personen): **230 Euro**, Einzelunterricht: **390 Euro**; Materialverleih (Rental und Storage) vor Ort ist möglich – ihr braucht kein eigenes Equipment!

**Unterkunft:** Hotel Sabina, beste Ruhelage direkt am Meer, ca. 100 m vom Kitespot entfernt.

**Preis:** 210 Euro p.P/6 Nächte incl. FS im DZ, zahlbar vor Ort  
Eine Anzahlung von 30 Euro ist notwendig, um einen Platz zu reservieren.

**Anreise:** den Flug könnt ihr sehr günstig direkt über Ryan Air, Wizz-Air oder AUA buchen. Die Flugzeit beträgt 1 Stunde 45 Minuten.

Distanz Hotel-Flughafen ca. 5 km.

**Weitere Aktivitäten:** SUP, Windsurfen oder einfach Badeurlaub auf einer der schönsten Inseln Griechenlands. Die Altstadt Rhodos ist ca. 11 km entfernt. Sie bietet Kulturgut, das sich sehen lassen kann. Lokale in unmittelbarer Nähe zum Strand laden zum Verweilen ein.

**Buchung:** <mailto:info@surfingbird.gr> (Kw: Naturfreunde!)

Wir veranstalten diese Kitewochen gemeinsam mit unserem Partner Surfingbird. Sie eignen sich für Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene. Österreichisch geführte Station!

**Infos:** <https://surfingbird.gr/>  
[naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at)

## TIPP

Wer nicht bis Juni warten möchte, kann schon vorher bei Lakeunited am Neusiedlersee mit dem Kiten beginnen. Achtung: Am 18. April startet ein kostenloser Workshop: Erste Hilfe im Wassersport.

Ein guter Tipp für alle, die Material testen wollen: surfingbird bietet am Neusiedlersee verschiedene Marken zum Testen und auch zum Kauf an.

# MOUNTAINBIKE

## WIENERWALD

Wir fahren in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmern über Forststraßen und Singletrails im nahegelegenen Wienerwald. Zielgruppe sind Fortgeschrittene, aber auch sportliche Einsteiger und Jugendliche ab 14 Jahren sind willkommen.

### Tourendaten:

- 20–30 km, ca. 600–800 hm, moderates Tempo
- ca. 3–4 Std. je nach Wetterlage und Gruppe
- optional: kurzes Techniktraining
- Start/Ziel: Bahnhof Hütteldorf  
Endstation Linie U4/S45/... am Busparkplatz

### Teilnahmebedingungen:

- Naturfreundemitgliedschaft
- Die Teilnahme ist kostenfrei!
- Technisch einwandfreies Mountainbike, keine E-Bikes
- Zusätzlich empfohlen: passender Reserveschlauch, Trinkflasche, Radbrille, Handschuhe, Pumpe, Multitool, Regenbekleidung, ggf. Proviant

### Termine jeweils Samstag von 10:00–14:00 Uhr,

- 2. 4. 2022 – Guide: Ingrid
- 23. 4. 2022 – Guide: Andreas
- 7. 5. 2022 – Guide: Ingrid
- 21. 5. 2022 – Guide: Ingrid
- 25. 6. 2022 – Bisamberg – Guide: Moritz
- 1. 7. 2022 – Guide: Ingrid
- 3. 9. 2022 – Guide: Andreas
- 24. 9. 2022 – Anninger – Guide: Moritz
- 15. 10. 2022 – Guide: Ingrid
- 22. 10. 2022 – Saisonabschluss – Guide: Andreas

Bei allen Mountainbike- und Radsportterminen besteht Helmpflicht. Auch wichtig: Schutzausrüstung und Naturfreundemitgliedschaft. Bitte für alle Aktivitäten anmelden und gegebenenfalls auch wieder abmelden. Bei Schlechtwetter erfolgt die Absage per SMS oder Signal-Messenger am Vortag, bei Wetterunsicherheit morgens am Tag der Tour. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



## TRAILCENTER

Das Training richtet sich an alle Mountainbiker\*innen, die ihre Fahrtechnikskills verbessern möchten. Wir gehen dafür in den Trailpark, da durch ein wiederholtes Befahren der Trails gezielt an einzelnen Skills gearbeitet werden kann.

### Inhalte:

- Kurventechnik mit und ohne Anlieger
- Aktives und dynamisches Biken auf mittelschweren Trails
- Risikobewusstes und kontrolliertes Biken in anspruchsvollem Gelände

### Teilnahmebedingungen:

- Technisch einwandfreies (All-) Mountainbike
- Risikobewusste und sichere Fahrfertigkeiten auf Trails
- (Fullface-) Helm und Protektoren (können auch vor Ort geliehen werden) sowie Brille und Handschuhe
- Die Teilnahme ist für Naturfreundemitglieder kostenfrei, für die Benützung der Trailcenter-Lines (plus gegebenenfalls Lift) ist eine Gebühr zu entrichten. Als Naturfreunde-gruppe erhalten wir eine Ermäßigung, daher kaufen wir die Tickets gemeinsam vor Ort.

### Termine jeweils Samstag von 10:30–14:00 Uhr

- 9. 4. 2022 – Guides: Andreas / Moritz
- 30. 4. 2022 – Guides: Andreas / Moritz
- 14. 5. 2022 – Guides: Andreas / Moritz
- 10. 9. 2022 – Guides: Andreas / Moritz
- 1. 10. 2022 – Guides: Andreas / Moritz

**Treffpunkt:** Trailcenter Hohe Wand Wiese  
Mauerbachstraße 174–184, 1140 Wien

## SCHRAUBER\*INNEN-KURS

Bringt euer sauberes! Rad (keine E-Bikes) mit in die Werkstatt und lernt, euer eigenes Bike optimal zu servicieren und zu reparieren. Gaffi, eine ausgebildete Zweirad-Mechanikerin, zeigt euch die wichtigsten Tricks, um euer Mountainbike selbst in Schuss zu halten und hilft euch beim Schrauben.

**Inhalte:** Basics wie Schaltung und Bremsen einstellen, generelle Servicearbeiten. Wir arbeiten paarweise an drei Montageständen. Nach Möglichkeit gehen wir auch auf die Wünsche der jeweiligen Gruppen ein.

### Teilnahmebedingungen:

- Naturfreundemitgliedschaft, keine Vorkenntnisse nötig

### Termine: Dauer jeweils 3 Stunden

- 2. 4. 2022 – 14:30–17:30
- 23. 4. 2022 – 14:30–17:30

**Ort:** radbar, Kranzgasse 1, 1150 Wien

**Kosten:** 30 Euro Organisationsbeitrag/Teilnehmer  
**Anmeldung:** andreas.hoellmueller@gmx.at

## BIKEN FÜR KIDS

Du möchtest deine Fahrrad-Skills verbessern und hast bereits ein eigenes Mountainbike? Gemeinsam mit anderen Kindern erlernst du spielerisch Grundtechniken des Mountainbikens als Voraussetzung für sicheres Fahren im Gelände!

Das Training findet an zwei Terminen in einer kleinen Gruppe mit bis zu 6 Kindern statt.

### Inhalte:

Spiele, Fahrradparcours, sicheres Bremsen und Grundpositionen beim Biken bilden den Grundstock des Trainings, Auf- und Absteigen im Gelände sowie Umgang mit Hindernissen üben wir als Basis für sicheres Fahren auf einfachen Trails.

### Teilnahmebedingungen:

- Helmpflicht
- Du bist zwischen 9 und 13 Jahre alt
- Du hast ein funktionstüchtiges Mountainbike und kannst bereits gut fahrradfahren ;-)
- Rucksack mit Trinkflasche und Jause nicht vergessen
- Die Teilnahme ist für Naturfreundemitglieder kostenfrei

### Termine jeweils Samstag von 10:00–13:00 Uhr

- 17. 9. 2022 – Guides: Ingrid und Moritz
- 8. 10. 2022 – Guides: Ingrid und Andreas  
**Anmeldung:** ingrid.hauzenberger@gmx.at

## ONLINE KAUFBERATUNG

Du willst dir ein neues Mountainbike kaufen und hast noch keinen genauen Plan, in welche Richtung es gehen soll? Soll es ein Fully sein oder ein Hardtail? Welche Laufradgröße, welches Rahmenmaterial sind für dich und dein Budget geeignet? Mit unserer Mountainbike-Kaufberatung geben wir dir hilfreiche Tipps für deine Kaufentscheidung.

### Termine: Dauer jeweils 3 Stunden

- 7. 4. 2022 – 19:00–21:00

**Ort:** radbar, Kranzgasse 1, 1150 Online über Jitsi Meet  
Der Link wird nach der Anmeldung zugeschickt  
Für Naturfreundemitglieder ist die Teilnahme kostenfrei. Maximal 20 Teilnehmer  
**Anmeldung:** andreas.hoellmueller@gmx.at (bei Nichtteilnahme bitte abmelden!)

# RADSPORT

Unser Radguide Alfred Leckel lädt euch auch in dieser Saison wieder zu abwechslungsreichen Radtouren ein. Die An- und Abreise erfolgt mit der Bahn, wer will, nutzt mit uns das Einfach-Raus-Radticket: für 2 Personen 44 Euro, bis 5 Personen 56 Euro.

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung bis spätestens 9 Tage vor der Veranstaltung möglich (Bahn- und Mittagsreservierung). Mindestanzahl: 4 Teilnehmer

## Samstag, 26. März Anradeltour nach Orth an der Donau

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr, Steinspornbrücke – unten bei den Autoparkplätzen. **Strecke:** Steinspornbrücke–Ölhafen Lobau–Schönau–Orth/Donau (Einkehr im Gasthof Binder vis-à-vis vom Schloss Orth)–Schönau–Großsenzersdorfer Ufergasthaus–Josef-Steg–Knusperhaus–Steinspornbrücke (49 km, 250 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 16. April Zur Marillenblüte in der Wachau

**Treffpunkt:** 8.50 Uhr Wien Westbahnhof, unten bei den Fahrscheinautomaten. **Strecke:** Bhf. Krumnussbaum–Pöchlarn–Donaubrücke–Emmersdorf (Einkehr im Donauhof)–Spitz–Weißenkirchen (Pause Rathauscafé)–Dürnstein–Stein–Bhf. Krems (62,5 km, 170 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 21. Mai Traisental-Radweg

**Treffpunkt:** 8.30 Uhr, Wien Westbahnhof, unten bei den Fahrscheinautomaten. **Strecke:** St. Pölten–Herzogenburg–Max-Schubert-Warte–Kapellen–Radelbrunnerbrücke–Traisental-Radweg–Hbf. St. Pölten (39 km, 250 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 25. Juni Leithataler- und Schwarzataler-Radweg

**Treffpunkt:** 8.55 Uhr, Wien Hbf., vis-à-vis vom Ströck, Eingang Sonnwendgasse. **Strecke:** Wr. Neustadt Hbf.–Katzeldorf–Neunkirchen–Gloggnitz–Schlöglmühl–Payerbach–Reichenau–Hirschwang–Bhf. Payerbach (59 km, 245 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 3. September Dörfertour

**Treffpunkt:** 8.25 Uhr, Wien Westbahnhof, unten bei den Fahrscheinautomaten. **Strecke:** Hbf. St. Pölten–Traisental-Radweg–Schloss Ochsenburg–Völtendorf–Waitzendorf–Oberadelberg–Radelbrunner Brücke–Wasserburg–zurück zum Traisental-Radweg–Ratzendorfer See–Wagramer Steg–Hbf. St. Pölten (41 km, 350 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 9. Oktober Nationalpark Seewinkel

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr, Wien Hbf., vis-à-vis vom Ströck, Eingang Sonnwendgasse. **Strecke:** Bhf. Pamhagen–Apetlon–Seebad Illmitz–Lange Lacke–Bhf. Pamhagen oder Variante Villa Vita–Bhf. Pamhagen (40 km, 150 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel

## Samstag, 22. Oktober Abschlusswanderung vom Wienerberg in den Kurort Oberlaa

**Treffpunkt:** 12.00 Uhr, Endstelle Bim 1, Stefan-Fadingerplatz/Wasserturm. **Strecke:** Wasserturm–Wienerberggründe–auf den Stadtwanderwegen 11, 7 und 10 zur Liesing und entlang der Liesingbachstraße zu einem Heurigen mit Most, Sturm, Wein, Mineralwasser und gutem Essen. Hier lassen wir unsere Radsaison 2022 bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen. Anschließend geht es zurück zur Endstelle der U1 in Oberlaa (10 km, 80 hm).

Anmeldung bei Alfred Leckel



ARBÖ

Das „R“ in ARBÖ steht seit der Gründung des Vereins im Jahr 1899 für „Radfahrer“. In seinen Anfängen war der ARBÖ ein reiner Radklub, der aus dem Wunsch von Arbeitern entstanden ist, nach der Arbeit gemeinsam Rad zu fahren. Am 30. April 2022 feiern wir unseren 123. Geburtstag – ein Jubiläum, das ganz im Zeichen des ARBÖ-Pannen-Notruf 123 steht. Passend dazu gibts jetzt die Mitgliedschaft für Radfahrer bis Jahresende um günstige € 12,30. Damit bieten wir Radfahrer:innen ein maßgeschneidertes Angebot, das von der Rad-Pannenhilfe, über den Rad-Check bis hin zur gratis Haftpflichtversicherung reicht. Holen Sie sich jetzt Ihren Fahrrad-Rundum-Schutz um besonders günstige € 12,30! Online informieren und bestellen auf [www.arboe.at/rad-mitgliedschaft](http://www.arboe.at/rad-mitgliedschaft)

Werbung

## KONTAKT • ANMELDUNG • INFORMATION

### • WANDERN:

**Hildegard Hinner**  
T: 0676/9019652  
E: hildegard.hinner@me.com  
**Johannes Petz**  
T: 06609792579  
E: johannespetz@gmail.com

### • WANDERN, NORDIC WALKEN:

**Reinhard Steinberger**  
T: 0650/6063868  
E: RSteinberger@gmx.net

### • MOUNTAINBIKEN:

**Andreas Höllmüller**  
T: 0699/11668680  
E: andreas.hoellmueller@gmx.at  
**Ingrid Hautzenberger**  
E: i.hautzenberger@gmx.at  
**Moritz Wels**  
T: 06763505889  
E: moritz.wels@aon.at



Unser Programm sowie einen Überblick über das Team findet ihr unter <http://penzing.naturfreunde.at>; aktuelle Informationen auf den Sozialen Medien.

### • RADSPORT:

**Alfred Leckel**  
T: 01 581 71 07; 0664/4204329  
E: alfred.anni.fahrrad@aon.at

### • KITESURFEN:

**Kurt Petschnigg**  
E: dieskitour@gmx.at

### • KLETTERN ALPIN:

**Matthias Neubauer**  
T: 0681/81838809  
E: matthias6630@gmail.com  
**Moritz Zellinger**  
T: 0650/4600123  
E: mo@zellinger.org

### • KINDER UND JUGEND:

**Moritz Rudigier**  
E: moritz.rudigier@gmail.com  
**Jolanda Hofer**  
jolanda.h@t-online.de  
• GYMNASTIK:  
**Hans Wels**  
T: 01 419 67 55; 0664/73891103  
E: naturfreunde.penzing@aon.at

## TIPP

Vertical steht für E-Mobilität in Penzing, zu finden im neuen ÖAMTC-Stützpunkt West, mit umfangreichen Angeboten im Bereich E-Bike. Naturfreunde-Mitglieder-rabatt ist selbstverständlich. Infos zu Veranstaltungen und Terminen findet ihr auf unserer Homepage.

# 2 Rad Helden

BERATUNG | VERKAUF | SERVICE

IHR FACHGESCHÄFT FÜR E-BIKES IN 1140 WIEN



Hadikgasse 192, 1140 Wien  
Im ÖAMTC Stützpunkt Wien West  
[www.2radhelden.at](http://www.2radhelden.at) | 01 929 6690

WIR  
LEBEN  
E-BIKES

