



**PENZING**

TEAM ALPIN  
ADVENTURE



**WANDERN**

**KLETTERN**

**RADSPORT**

**FITNESS**

**CAMP**



**PROGRAMM**

April bis Oktober 2024

## Liebe Naturfreundin, lieber Naturfreund!

Das Frühjahr ist da und wir begrüßen dich mit unserem neuen Programm.

Der Winter hat es gut mit uns gemeint. Wir hatten super Schneebedingungen, 1A-Pulverschnee und konnten alle unsere Veranstaltungen zur Freude der Teilnehmer tadellos durchführen, ganz gleich ob Freeride, Snowkite, Skitouring oder Variantenfahren in Saalbach.

Unser Tourenfestival auf der Veitsch war am ersten Tag ausgesprochen gut besucht. Die Tourengerer starteten nämlich bereits um 5 Uhr früh und machten nach ihrer Rückkehr bei uns Station.

Hier konnte jeder ausgiebig Material testen und bei einem gemütlichen Drink auf der Terrasse mit tollen Gesprächen den Tag ausklingen lassen.

Der zweite Tag war etwas verregnet, aber es war Bundesmeisterschaft in der Steiermark und wir stellten unser Knowhow einfach dem Rennsport zur Verfügung.

Jetzt geht es mit vollem Elan in die neue Saison. Ausgesuchte Veranstaltungen stehen zu deiner Verfügung und wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer..

Die Details dazu findest du hier im Programm oder – wie immer – ganz aktuell auf unserer Homepage.

Wir freuen uns schon auf eine spannende Frühjahr-, Sommer-, Herbstsaison mit Genussstouren und vielen schönen Momenten, die wir gemeinsam mit dir erleben dürfen.

Berg Frei  
dein Team der Ortsgruppe Penzing



Bleib informiert!  
Hier kommst du direkt zu  
unseren Veranstaltungen.

### 17. Oktober 2024

#### Der Winterstammtisch

Anfang Oktober gibt es zum Auftakt der Wintersaison ein Treffen, bei dem wir die kommenden Veranstaltungen besprechen. Merk dir diesen Termin vor. Genaueres erfährst du im nächsten Heft und kommenden Herbst auf unserer Homepage.  
*Anmeldung bei Kurt*



### DIE NOCKBERGE – UNSERE ZWEITE HEIMAT

Im Jänner waren wir durchgehend in den Nockbergen unterwegs. Der Start erfolgte mit unserer Skitourenwoche, dann ging es weiter mit zwei abenteuerlichen Snowkitecamps bei besten Windverhältnissen. Die letzte Woche war wieder ganz dem Genuss gewidmet. Gemütliche Skitouren mit viel Sonne und Schnee und Kärntner Gemütlichkeit.

Pssst...! Nächsten Winter sind wir wieder vor Ort. Schau auf unsere Homepage und informiere dich rechtzeitig über unsere Snowkite- und Skitourencamps. Wir bemühen uns, alle Infos so früh wie möglich für dich bereitzustellen.



# April bis Oktober 2024 TERMINE

- 1. 4. Drei-Berge-Weg beim Kaiserstein
  - 14. 4. Seekopf
  - 20. 4. Kirschlütenradweg
  - 21. 4. Das Kieneck vom Süden
  - 27. / 28. 4. Mehrseillängenklettern im Höllental
  - 28. 4. Einöde – Pfaffstättner Kogel – Heberlberg
  - 11. 5. Triestingauradweg/Wr. Neustädter-Kanalweg
  - 12. 5. Husarentempel
  - 25. / 26. 5. Mehrseillängenklettern im Höllental
  - 26. 5. Orchideen rund um Bad Fischau
  - 1. 6. Nationalpark Thayatal
  - 9. 6. Kreuzberg-Überschreitung
  - 16. 6. Der Eisenstein bei Türitz
  - 22. 6. Rax/Brandschneide
  - 24. 6. Radtour Max-Schubert-Warte
  - 4. bis 7. 7. Mehrseillängenklettern am Dachstein
  - 14. 7. Hochbärneckhütte
  - 21. 7. Wildwasserpfad am Hochwechsel
  - 28. 7. Steinwandklamm/Almesbrunnberg
  - 3. 8. Weichtalklamm
  - 11. 8. Josef-Franz-Hütte
  - 26. bis 30. 8. Wanderwoche Mürztal
  - 7. 9. Traisentalradweg/Donauradweg
  - 8. 9. Schutzhaus Eisernes Tor
  - 9. 9. Naturfreundetag Steinhofgründe
  - 15. 9. Predigtstuhl und Toberspitz
  - 20. 9. Wienerwaldquerung vom Kahlenbergdorf in die Jägerwalsiedlung
  - 22. 9. Raxbesteigung übers Gamseck
  - 5. 10. Radtour Seewinkel
  - 6. 10. Steinplattl und Hengstl
  - 13. 10. Purkersdorf Drei-Gipfel-Tour
  - 17. 10. Winterstammtisch
  - 20. 10. Kahlenbergdorf – Jägerwalsiedlung
- Wandertermine regelmäßig und auf Anfrage:**  
Picknick und Wanderungen im Gebiet Lunz am See:  
nähere Infos auf Seite 9

**Kinderklettern, Gymnastik und mehr findest du im Innenteil und auf unserer Homepage. Schaut bitte regelmäßig auf unserer Website vorbei. Bestehende Termine können sich ändern, neue Termine kommen dazu.**

## SICHER IST SICHER

Die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen ist für Naturfreunde-Mitglieder vorgesehen. Deine Mitgliedschaft beinhaltet eine Unfall-, Rückhol- und Bergeversicherung. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, wende dich an deinen Guide.



# DIE SEELE GEHT EINFACH MIT

Der Frühling ist angekommen und die ersten Wandertage liegen hinter uns. Damit es abwechslungsreich weitergeht, haben unsere Wanderguides – Hildegard, Reinhard, Christian und Monika – ein vielfältiges Angebot zusammengestellt. Schau rein, uns gefällt's, und mit Sicherheit sind auch einige Ideen für dich dabei.

## **Ostermontag 1. April 2024**

### **Drei-Berge-Weg beim Kaiserstein im Wienerwald**

**Start: Bahnhof Pressbaum.** Wir wandern auf den Sattelberg, zum Engel-Kreuz und zum Drei-Berge-Weg nach Hochrotherd mit dem Kaiserstein. Nach einer Rast geht es weiter Richtung Wienerwaldsee bis zur Bahnstation in Tullnerbach. **Gehzeit: 4 Stunden, 500 hm**

*Anreise: öffentlich*

*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

## **Sonntag, 14. April 2024**

### **Seekopf**

**Route:** Oberkienstock – Meurersteig – Seekopf – Hirschwand – Steinige Ries – St. Lorenz – Oberkienstock.

**Gehzeit: 3,5 bis 4 Stunden, 800 hm**

*Anreise: Fahrgemeinschaften*

*Proviant ist mitzunehmen, unterwegs keine Einkehr  
Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt  
gegeben. Änderungen vorbehalten.*

*Anmeldung bei Christian Koranda*

## **Sonntag 21. April 2024**

### **Das Kieneck vom Süden**

**Start: Muggendorf.** Über den steilen Enziansteig geht es zum Wiener Wallfahrerweg, der uns aufs Kieneck führt. Nach der Rast folgen wir dem schmalen Mareschsteig ins Tal. Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich

**Gehzeit: 5 Stunden, 700 hm**

*Anreise: Fahrgemeinschaften*

*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

Mitte März: Wunderbare Pfade führen uns von Waidhofen an der Ybbs nach Gafelnz ...



... über Wiesen und durch Wälder erreichen wir Orte, die zum Nachdenken und zum Träumen einladen ...

### Sonntag, 28. April

#### Einöde – Pfaffstättner Kogel – Heberlberg

**Start: Parkplatz am westl. Ende von Einöde.** Wir folgen der markierten Forststraße Richtung Großes Kiental und Rudolf-Proksch-Hütte. Vorbei an der Elfenhöhle steigen wir zur Hütte auf. Hier hat man von der Klesheim-Warte aus einen guten Rundblick. Der Weg führt uns weiter zum Heberlberg. Wir folgen anschließend der Trasse der Ersten Wiener Hochquellwasserleitung. Beim Wartungshäuschen Nr. 39 biegen wir nach rechts ab und kehren an den Ausgangspunkt zurück. **Gehzeit: 4 Stunden, 300 hm**  
*Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit (mit den Öffis bis Pfaffstätten); Einkehr: unterwegs*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger*

### Sonntag, 12. Mai 2024

#### Husarentempel

**Start: Goldene Stiege in Mödling.** Unser Weg führt uns nach Westen zur Burgruine Mödling. Weiter geht es um den Kleinen Anninger zum Hexensitz. Dann erfolgt der Anstieg zum Husarentempel. Der Rückweg führt über das Matterhörndl und weiter zum Gasthaus Krauste Linde. Von dort zum Maibründl und durch das Prießnitztal zurück nach Mödling. **Gehzeit: ca. 5 Stunden, ca. 400 hm**  
*Anreise: öffentlich; Einkehr im Gasthaus Krauste Linde*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger.*

### Sonntag 26. Mai 2024

#### Orchideen rund um Bad Fischau

Mit blumenkundiger Führung entdecken wir seltene Orchideen im Trockenrasen des Größenbergs, des Engelsbergs und rund um die Eisensteinhöhle. **Gehzeit: 4 Stunden, 400 hm**  
*Anreise: öffentlich*  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

### Samstag, 1. Juni 2024

#### Nationalpark Thayatal (tschechische Seite)

**Route:** Havraniky – Devet Mlynu/Neunmühlen (Aus-sichtspunkt) – Thayatal – Sobes (Weingut) – Mittags-pause an der Thaya bei der ehem. Papiermühle – Sealsfield-Stein – Trausnitz-Tal – Popice/Popitz – Havraniky. Reisepass nicht vergessen. Ausreichend Proviant mitnehmen (unterwegs keine Einkehr). **Gehzeit: 4,5 Stunden, 380 hm.**  
*Anreise: Fahrgemeinschaften.*  
*Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten*  
*Anmeldung bei Christian Koranda*

### Sonntag, 9. Juni 2024

#### Kreuzberg-Überschreitung oder Rundwanderung

**Start: Bahnhof Payerbach.** Über die Stoijerhöhe und Kasbichl-Aussicht zur Speckbacherhütte. Der Rückweg führt zum Kreuzberg, kurz zurück und dann der Abstieg zum Bhf. Breitenstein. Die Alternativroute führt von der Hütte über den Kreuzberg zum Totenberg nach Kreuzberg. Vorbei am Coronakreuz führt der Rückweg zurück nach Payerbach. **Gehzeit: Überschreitung ca. 4,5 Stunden, 600 hm; Rundwanderung ca. 5,5 Stunden, 600 hm**  
*Anreise: öffentlich (privat mit Rückfahrt mit der Bahn von Breitenstein nach Payerbach)*  
*Einkehr: Unterwegs in der Speckbacherhütte.*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger.*

### Sonntag 16. Juni 2024

#### Der Eisenstein bei Türnitz

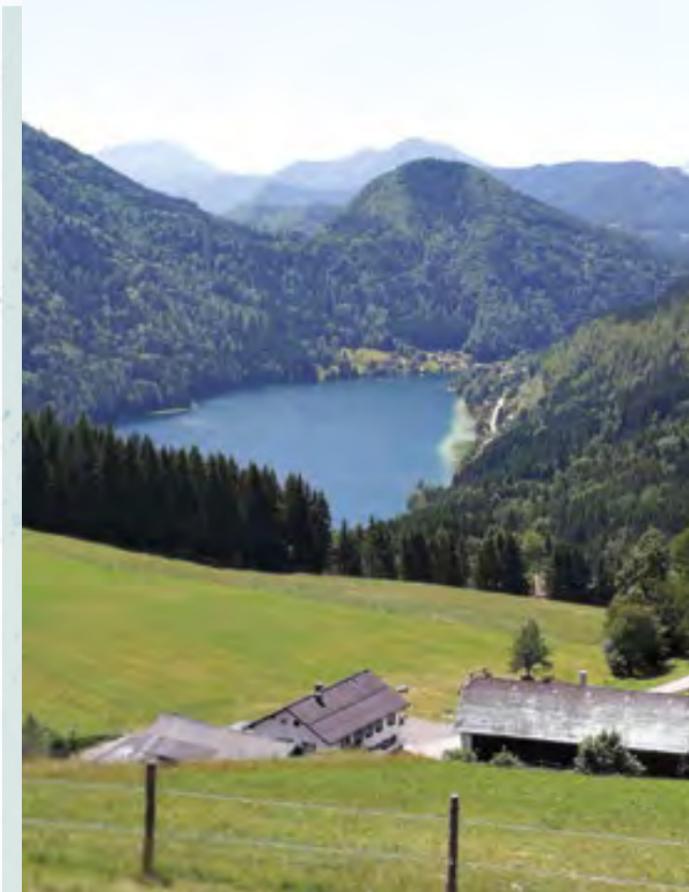
Der Aufstieg führt über Weiden, durch Höfe und im Wald zu den Blumenwiesen bei der Julius Seitner Hütte am Gipfel des Eisenstein. Natürlich kehren wir in der neu renovierten Hütte ein, denn der Abstieg mit kurzem Gegenanstieg fordert sicherlich noch viel Energie von uns. **Gehzeit: 6 Stunden, 800 hm**  
*Anreise: Fahrgemeinschaften*  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

### Samstag, 22. Juni 2024

#### Rax – Brandschneide

**Route:** Kaiserbrunn – Brandschneide – Bergstation Raxseilbahn – Ottohaus (Einkehr) – Törlweg – Knappenhof – Hirschwang. **Gehzeit: 5 bis 5,5 Stunden, 1150 hm**  
*Anreise: Fahrgemeinschaften, Bus: Hirschwang-Kaiserbrunn. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.*  
*Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.*  
*Anmeldung bei Christian Koranda*

Wanderung auf den Maiszinken mit  
Ausblick auf den Lunzer See



### Sonntag, 14. Juli 2024

#### Hochbärneckhütte Durch die schöne Toreckklamm

**Start: Parkplatz beim Erlebnisdorf Puchenstuben im Sulzbichl.** Am nördliche Ufer des Trefflingbaches entlang gelangen wir zum Trefflingfall. Nun folgen wir dem Verlauf der Erlauf zur Eibenmühle. Darauf folgt der Anstieg zum Hochbärneckhütte über den Gipfel mit Aussichtswarte und die Höhe 882 zurück zum Eingang des Naturparks Ötscher-Tormäuer. **Gehzeit: 3,5 Stunden, 500 hm**  
*Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit*  
*Einkehr: unterwegs in der Hochbärneckhütte*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger.*

### Sonntag, 21. Juli 2024

#### Der Wildwasserpfad am Hochwechsel

**Start: Mariensee.** Durch den Wald wandern wir zur Schwaig und weiter zum Wetterkoglerhaus am Gipfel des Wechsel. Nach der Rast erreichen wir den oberen Einstieg des Wildwasserpfad. Schautafeln erklären Interessantes über Wasser, Wetter und Natur. Der Wasserfall, ein Biotop und der Pöstlingbach sind dabei zu bewundern. Ausdauer erforderlich. **Gehzeit: ca. 5 Stunden, 900 hm**  
*Anreise: Fahrgemeinschaften*  
*Anmeldung bei Hildegard Hinner*

### Sonntag, 28. Juli 2024

#### Steinwandklamm und Almesbrunnberg

**Start: Steinwandgraben bei Furth /Triesting Parkplatz.** Wir folgen dem Bachverlauf zur Steinwandklamm bis zur Abzweigung Rudolf-Decker-Steig. Man kann die 15 Meter hohe Eisenleiter oder eine Umgehung für den Aufstieg wählen. Über weitere Leitern gelangt man zum Türkenloch. Über Berg gelangt man zum Almesbrunnberg. Der Abstieg geht am Gasthof Jagasitz vorbei durch die Klamm zurück zum Parkplatz. **Gehzeit: ca. 3,5 Stunden, 450 hm**  
*Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit*  
*Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist notwendig.*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger*

### Samstag, 3. August 2024

#### Weichtalklamm

**Start: Weichtalhaus (im Höllental).** Wir gehen durch die Weichtalklamm zur Kienthaler-Hütte und über den Ferdinand-Mayr-Weg zurück zum Weichtalhaus. In der wildromantischen, engen Schlucht sind einige Steilstufen zu überwinden und durch Ketten und Seile oder durch Leitern gesichert. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich! **Gehzeit: 4 Stunden, 800 hm**  
*Anreise: Fahrgemeinschaften.*  
*Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.*  
*Anmeldung bei Christian Koranda*

### Sonntag, 11. August 2024

#### Josef-Franz-Hütte – „Griaß euch aufm Goasbichl“

**Start: Rabenstein a.d. Pielach.** Entlang des Röhrenbaches, vorbei am Güterweg Bontal gelangen wir zum Gehöft Oberzögernitz. Unser nächstes Ziel ist die Josef-Franz-Hütte am Geisbühel. Der Rückweg führt zum Johann-Steigenberger-Gedenkkreuz. Hier weiter nach links zur Ruine Rabenstein und weiter zum Ausgangspunkt. **Gehzeit: 4½ Stunden, 500 hm**  
*Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit*  
*Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger*

## WANDERUNGEN RUND UM DEN LUNZER SEE

### Am letzten Samstag des Monats oder auf Anfrage: Bergwandern - Sonnenuntergangs-Picknick am Maiszinken/Lunz am See

Die Wanderung führt entlang und über eine beweidete Alm bis zum Panoramagipfel Maiszinken mit einem herrlichen Blick über den Lunzer See und die umliegenden Berge (Dürrenstein, Hetzkogel, Ötscherlandstraße, Scheiblingstein) bis ins Gesäuse.

**Treffpunkt: Parkplatz Maiszinken – Skilift Talstation/ Rehbergalm**

**Gehzeit: ca. 2 Stunden, 5,2 km, 310 hm**

**Dauer: ca. 3-4 Stunden**

*Anmeldung bei Monika Neubauer*

### Am letzten Sonntag des Monats oder auf Anfrage: Wanderung rund um den Lunzer-See über den Lunzberg und Rehberg

Die Wanderung führt zur ehemaligen Bienenkunde über den Lunzberg zum Aussichtsbankerl mit Blick über den Lunzer-See und in die Berge Richtung Süden (kurze Rast), weiter geht's den Grad im Wald entlang hinab zum Rehberg (Maiszinken Parkplatz vom Skigebiet) und über den Waldsteig geht's hinab zur Schlossleiten bis zur Biologischen Station der Univ. für Bodenkultur, im Wald entlang am Südufer vom See und die Straße neben dem Seebach führt uns zum Hotel Refugium zurück.

**Treffpunkt: Hotel Refugium, Lunz am See, Kirchenplatz**

**Gehzeit: ca. 3 Stunden; 8,1 km, 350 hm**

**Dauer: ca. 3-4 Stunden**

*Anmeldung bei Monika Neubauer*

## MAMMUTSTORE SHOPPING CITY SÜD

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



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

\*Auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Nicht gültig in den Mammut Outlets Steyr und Parndorf.

## PRODUKT-HIGHLIGHTS\*\*

Wind- und wasserdichte Hardshell-Jacken, leichter Allround-Rucksack & Bergschuhe



Convey Tour Jacket Men / Women  
**nur EUR 219,90**  
statt EUR 270,-



Lithium 30 Men / Women  
**nur EUR 109,90**  
statt EUR 140,-



Kento Advanced High GTX  
Men / Women  
**nur EUR 259,90**  
statt EUR 330,-



**MAMMUT**  
SWISS 1862

\*\*Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Nicht gültig in den Mammut Outlets Steyr und Parndorf.

**MAMMUT STORE SHOPPING CITY SÜD**  
Garden Mall Galerie 171, 2334 Vösendorf

### Montag, 26. bis Freitag, 30. August 2024 Wanderwoche vom Müürztal aus

**Start: Neuberg.** Uns erwarten tolle Wandergebiete rund um unsere Unterkunft in Neuberg/Mürz. Schneeealpe, Veitsch, Tonion, Kreuzschober, Rax und Stuhleck.

Wir bieten Wanderungen in 2 Gruppen mit etwa 500-700 und um 1000 Höhenmeter an.

**Unsere Unterkunft:** Teichanlage Urani in Neuberg/ Mürz (Bietet angenehme Erholung im Grünen für danach.)

**Preise:** DZ € 50,- ; EZ € 60,- pro Tag

Anmeldungen bis Ende April bei Hildegard Hinner und Reinhard Steinberger

### Sonntag, 8. September 2024 Schutzhaus Eisernes Tor

**Start: Parkplatz Schönberg in Sooß.** Am Weißen Weg gelangen wir durch den Langen Graben zum Sooßer Lindkogel. Unser Weg führt uns weiter auf den Hohen Lindkogel zum Schutzhaus Eisernes Tor. Zurück am gleichen Weg bis zum Grenzstein bei der Abzweigung Kalkgraben. Bei der Kreuzung Kalkgraben im Tal biegen wir rechts ab zum Jägerhaus und weiter zum Ausgangspunkt.

**Gehzeit: 4,5 Stunden, 550 hm**

Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit; Einkehr: unterwegs  
Anmeldung bis eine Woche vorher bei Reinhard Steinberger.

### Sonntag, 15. September Predigtstuhl und Toberspitz

Wir wandern im südwestlichsten Teil des Waldviertels, überschreiten die Landesgrenze zu Oberösterreich, genießen vom Predigtstuhl die herrliche Aussicht auf die Donau im Strudengau, sehen den „Einsiedlerstein“, und erklimmen den Toberspitz, durch den die Landesgrenze verläuft. Proviant mitnehmen (unterwegs keine Einkehr).

**Gehzeit: 4 bis 4,5 Stunden, 450 hm**

Anreise: Fahrgemeinschaften  
Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.  
Anmeldung bei Christian Koranda

### Sonntag 20. September 2024 Wienerwaldquerung

**Start: Kahlenbergdorf.** Über den Nasenweg gehts auf den Leopoldsberg, dann folgen der Kahlenberg, der Vogelsangberg und der Hermannskogel in Richtung Hameau und Jägerwalsiedlung im 14. Bezirk. Ausdauer und viel Proviant ist erforderlich. **Gehzeit: ca. 6 Stunden, 900 hm, 20 km**

Anreise: öffentlich

Anmeldung bei Hildegard Hinner

### Sonntag 22. September 2024 Raxbesteigung übers Gamseck

Start: Gasthof Moassa. Von hier steigen wir über das Zahme Gamseck und den Hohen Stein zur Heukuppe auf. Die Einkehr erfolgt am Weg ins Tal beim Karl-Ludwig-Haus, weiter wandern wir zur Reißtalerhütte und zum Gasthof Moassa zurück. Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich.

**Gehzeit 6 Stunden, 1000 hm**

Anreise: Fahrgemeinschaften

Anmeldung bei Hildegard Hinner

### Sonntag, 6. Oktober Steinplattl und Hengstl

**Start: Gasthaus Pfalzau.** Richtung Agsbach umgehen wir den Erlwart und marschieren durch Agsbach zum Jagdhaus. Links zweigt ein markierter Forstweg ab zur Sattelhöhe des Hengstls. Auf einer unmarkierten Schneise erreichen wir das Steinplattl. Wir folgen der Kammhöhe nach Kleinhöniggraben und dem Tal folgend zurück.

**Dauer 4,5 Stunden, 500 hm**

Anreise: PKW, Mitfahrgelegenheit (oder Haltestelle Pressbaum, 30 Minuten Marsch zum Gasthaus)

Anmeldung bis eine Woche vorher bei

Reinhard Steinberger

### Sonntag, 13. Oktober Purkersdorfer Drei-Gipfel-Tour

**Start: Purkersdorf:** Wir erwandern den Speichberg und den Feuersteinberg auf unmarkierten Wegen, steigen in die Baunzen ab, von dort besteigen wir als dritten Gipfel die Rudolfshöhe mit der Aussichtswarte, anschließend wandern wir auf teils unmarkierten Wegen gemütlich nach Wien-Weidlingau hinunter. **Gehzeit: 4 Stunden, 650 hm**

Anreise: öffentlich

Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

Anmeldung bei Christian Koranda



# SOMMERCAMP

Im September sind wir wieder eine Woche auf Rhodos. Gutes Essen, freundliche Menschen, und viel Wassersport. Unser Sommercamp verbindet all das zu einem aktiven, gleichzeitig wunderbar entspannten Urlaub unter Freunden.

Ganz gleich, welcher Art Bewegung du am Wasser machen möchtest, wir haben den richtigen Platz dafür gefunden. SUP, Kajak fahren, Kitesurfen, Windsurfen oder auch Wingen – in dieser Woche kannst du alles ausprobieren, egal ob du einen Anfängerkurs machst oder schon dabei bist, dein Können zu perfektionieren.

**Unterkunft:** Du wohnst in einem 3\*\*\*Hotel, nur 150 m vom Strand und von unserem Spot entfernt. An den Abenden unternehmen wir immer etwas gemeinsam. Es gibt unterschiedliche Veranstaltungen, die du mit uns besuchen kannst aber nicht musst. In Gesellschaft gibt es natürlich immer wieder wertvolle Infos, Tipps und Tricks, die dich bei deinem Sport unterstützen können.

Bist du jetzt neugierig geworden und willst mehr dazu wissen? Dann stehen wir dir gerne zur Verfügung. Sende uns einfach eine Anfrage per E-Mail. Falls du aber schon buchen möchtest, findest du auf der Veranstaltungsseite der Naturfreunde Penzing weitere Informationen. Dort kannst du deine Buchung direkt absetzen. Aber Achtung, es sind nur wenige Plätze verfügbar und die sind heiß begehrt ;-).

## NORDIC WALKEN

Jeden Freitag

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

Der Zeitpunkt verschiebt sich je nach Dunkelheit nach vorne. Wir sind 1 bis 1,5 Stunden auf Wald- und Wiesenwegen unterwegs. Während der **Sommerferien** ersetzt das Nordic-Walken die Gymnastik **mittwochs um 18.00 Uhr.**

Anmeldung bei Reinhard Steigenberger

## GYMNASTIK

Außerhalb der Ferien jeden Mittwoch

Das Programm umfasst Volleyball, Gymnastik und Basketball. Während der Ferien findet keine Gymnastik statt. **Standort:** Turnsaal II der Schule 1140 Wien, 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 Norbert Pentsch



# KLETTERN

## KINDER & JUGEND

Die Wettkampfgruppe der Naturfreunde Penzing besteht derzeit aus Kindern im Alter von 6-14 Jahren, die regelmäßig in der Kletterhalle und am Felsen trainieren und an Wettkämpfen (Landesmeisterschaften, Österreichische Meisterschaft, Austria-Cup) teilnehmen (weitere Infos unter [austriaclimbing.com](http://austriaclimbing.com)). Gemeinsam unternehmen wir auch Wanderungen und verbringen eine Woche auf der Hofpürglhütte in Salzburg.

**Kosten:** 45 € pro Semester

**Betreuung:** Moritz Rudigier

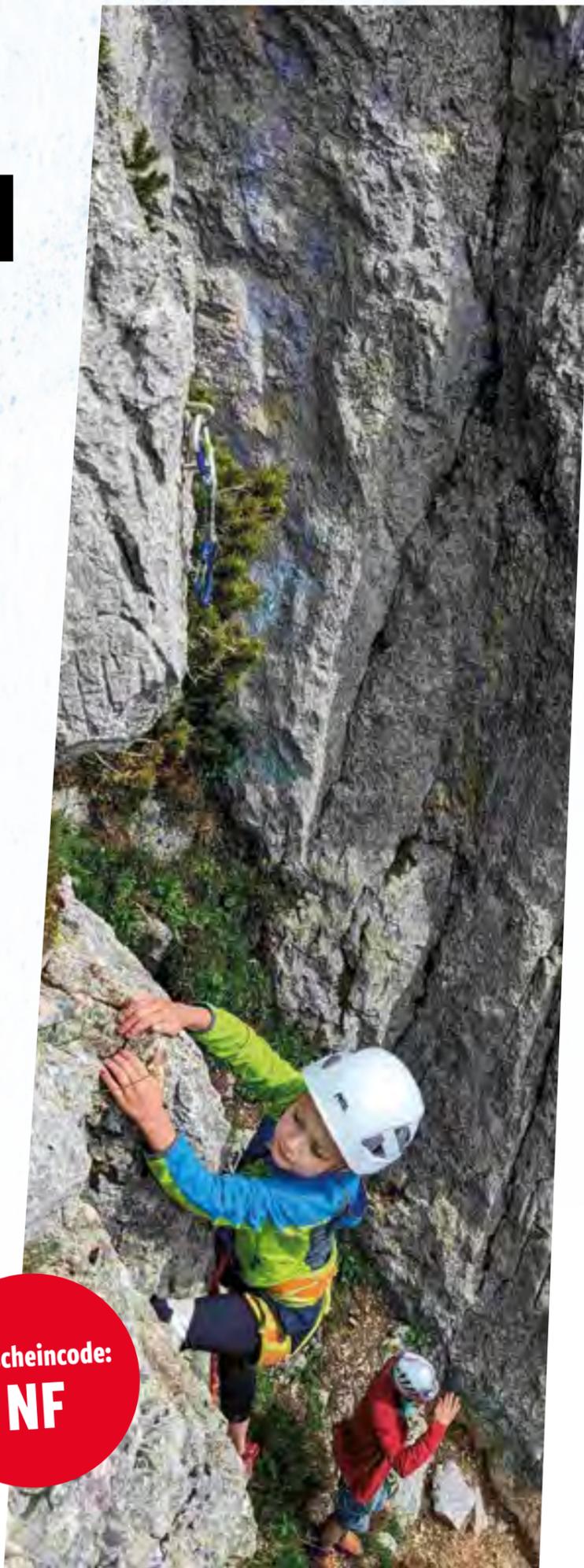
### Termine

Start	Ende	Ort
So, 07.04.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
Fr, 19.04.24		Sa, 20.04.24 Knofeleben
So, 28.04.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
Mi, 01.05.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
So, 05.05.24		Peilstein
So, 26.05.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
So, 09.06.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
Sa, 15.06.24	13:00	So, 16.06.24 18:00 Weichtalklamm
So, 23.06.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
So, 29.06.24	15:00	18:00 Kletterhalle Wien
Mo, 29.07.24	08:00	Sa, 03.08.24 20:00 Klettercamp Hofpürglhütte

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Naturfreunde-Mitgliedschaft. Informationen dazu erhältst du unter [www.penzing.naturfreunde.at/veranstaltungen](http://www.penzing.naturfreunde.at/veranstaltungen)  
Anmeldung bei [moritz.rudigier@gmail.com](mailto:moritz.rudigier@gmail.com)



Gutscheincode:  
**NF**



# 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.

### Vom Single- zum Multi-Pitch Mehrseillängenklettern im Höllental

Lerne mit uns die ersten Schritte für Planung und Durchführung deiner ersten Mehrseillänge.

#### PROGRAMM:

**Samstag:** Anreise, Basics zu Seil- und Mehrseillängenklettern im Klettergarten.

**Sonntag:** Je nach Fortschritt der Teilnehmer:innen und Wetter werden wir im Klettergarten oder direkt in der ersten Mehrseillänge das Gelernte vertiefen.

**An- und Abreise:** sind öffentlich möglich und empfohlen!  
**Voraussetzungen:** Beherrschen des 5. Grad UIAA im Outdoor-Klettergarten sowie dazugehörige Seiltechnik. Aktive NF-Mitgliedschaft.

**Ort:** Weichtalhaus im Höllental.

**Kosten:** Teilnehmer:innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen: 50 € (ermäßigter Preis) / 75 € (Standardpreis) / 100 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Frühstück. Preise gelten als Richtwerte und sind individuell wählbar.

Bei kurzfristiger Absage (ab einer Woche vor Termin) müssen wir leider Stornokosten verrechnen.

#### TERMINE:

**27. bis 28. April 2024**

Anmeldung unter [matthias.neubauer@boku.ac.at](mailto:matthias.neubauer@boku.ac.at)

**25. bis 26. Mai 2024**

Anmeldung unter [brunomathias.lehner@gmail.com](mailto:brunomathias.lehner@gmail.com)

### Mehrseillängen-Klettern am Dachstein

Vertiefe mit uns die Planung und Durchführung von Plaisir-/Alpinen-Mehrseillängen.

#### PROGRAMM:

**Donnerstag:** Treffpunkt 13 Uhr Parkplatz Echerntal in Hallstatt. Aufstieg zum Wiesberghaus (ca. 3h).

**Freitag bis Sonntag:** Theorie, Materialkunde, Mehrseillängenklettern.

**An- und Abreise:** sind öffentlich möglich und empfohlen!  
**Voraussetzungen:** selbständige Durchführung von Plaisir-Mehrseillängen im 4. Grad UIAA. Aktive NF-Mitgliedschaft.

**Ort:** Wiesberghaus am Dachstein.

**Kosten:** Teilnehmer:innen wählen selbst zwischen verschiedenen Preisstufen: 275 € (ermäßigter Preis) / 325 € (Standardpreis) / 375 € (Preis für Unterstützende) pro Person inkl. Halbpension. Preise gelten als Richtwerte und sind individuell wählbar.

Bei kurzfristiger Absage (ab einer Woche vor Termin) müssen wir leider Stornokosten verrechnen.

#### TERMIN:

**4. bis 7. Juli 2024**

Anmeldung unter [kathi\\_hutter@yahoo.de](mailto:kathi_hutter@yahoo.de)

# RADWANDERN MIT DEM E-BIKE

Die Radsaison hat begonnen. Auf ausgesuchten Wegen tun wir Gutes für die Gesundheit und haben obendrein jede Menge Spaß miteinander. Willst du dabei sein? Dann melde dich rasch bei unserem Rad-Guide Alfred.

## Samstag, 20. April 2024 Kirschblütenradweg im Burgenland

**Treffpunkt:** 8:45 Uhr, Wien-Hbf. vis-à-vis vom Ströck, Eingang Sonnwendgasse. **Strecke:** Bhf. Neusiedl am See-B10 Neusiedlersee Radwanderweg-Jois-Winden am See-Breitenbrunn-B12 Kirschblütenradweg Gübertsiedlung-Jois (Mittagsrast, Schnepfenhof)-B10 Neusiedl am See-Weiden am See-B25 Verbindungsweg Gols-B23 Kulturradweg Mönchhofen-B1, B23 Kulturradweg-Bhf. Frauenkirchen (45 km, 200 hm).

## Samstag, 11. Mai 2024 Triestingauradweg und Wiener-Neustädter-Kanalradweg

**Treffpunkt:** 09:25 Uhr, Wien Hbf. vis-à-vis vom Ströck Eingang Sonnwendgasse. **Strecke:** Bhf. Himberg-Eurovelo 9A Triestingauradweg-Waldbad Himberg-Münchendorf-Trumau (Mittagsrast Mostheurer Scheibenreif)-Oberwaltersdorf-Tattendorf-Schönau an der Triesting-Eurovelo 9A bis Kreuzung Thermenradweg-Thermenradweg Eurovelo 9A-Sollenau-Schafflerbrücke-Schifferwirt-Militärakademie-Stadtpark-Hbf. Wiener Neustadt 4(5 km, 150 hm).

**WICHTIG!** Anreise bei Alfreds Touren per Bahn. Preise für das Einfach-Raus-Ticket inkl. Fahrradmitnahme: 2 Personen € 45.-, 3 Personen € 49.-, 4 Personen € 53.-, 5 Personen € 57.-. Reservierung für Fahrradtransport und Mittagsrast spätestens 9 Tage vor den Radtouren. Die Radtouren finden ab 4 Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen statt. Radfahrer und Radfahrerinnen ohne Motor sind ebenso willkommen.

## WANTED

### MTB-/E-Bike-Guides!

Du möchtest deine Leidenschaft mit anderen teilen, ihnen versteckte Trails zeigen und dich persönlich weiterentwickeln? Dann schreib uns eine E-Mail, warum gerade du die oder der Richtige bist. Wir freuen uns auf dich und deine Ideen. E-Mail: [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at)

## Samstag, 22. Juni 2024

### Max-Schubert-Warte

**Treffpunkt:** 08:55 Uhr, Wien Westbhf., große Halle unten bei den Fahrscheinautomaten..

**Strecke:** St.Pölten Hbf.-Traisentalradweg-Herzogenburg-St.Andrä (Mittagsrast Schabernack Ortsstraße 20)-Max-Schubert-Warte-Kapellen Radelbrunnerbrücke-Traisentalradweg-St. Pölten Hbf. (39 km, 250hm)

## Samstag, 7. September 2024

### Traisentalradweg und Donauradweg

**Treffpunkt:** 08:50 Uhr, Wien Westbhf., große Halle unten bei den Fahrscheinautomaten.

**Strecke:** St.Pölten Hbf.-Traisentalradweg-Herzogenburg-Traismauer-Gasthaus an der Donau (Mittagsrast)-Donauradweg-Hollenburg-Mautern-Stein-Bhf. Krems (42,5 km, 150 hm).

## Samstag, 7. Oktober 2024

### Radtour Seewinkl

**Treffpunkt:** 08:45 Uhr, Wien Hbf. vis-à-vis vom Ströck Eingang Sonnwendgasse. **Strecke:** Bhf. Frauenkirchen-R 1 Auhof-B 20 Lackenradweg Podersdorf-B 10 Neusiedlerseeradweg-Hölle (Gasthof zur Hölle Mittagsrast)-Illmitz-Apetlon-B 27 Radweg Lange Lacke-Bhf. Pamhagen (40 km, 100 hm)

Anmeldung für alle Touren bei Alfred Leckel

## KONTAKT • ANMELDUNG • INFORMATION

### • WANDERN:

**Hildegard Hinner**  
E: [hildegard.hinner@me.com](mailto:hildegard.hinner@me.com)

**Christian Koranda**  
E: [christian.koranda1@gmail.com](mailto:christian.koranda1@gmail.com)

**Monika Neubauer**  
E: [monikaneubauer2311@gmail.com](mailto:monikaneubauer2311@gmail.com)

### • WANDERN, NORDIC WALKEN:

**Reinhard Steinberger**  
E: [RSteinberger@gmx.net](mailto:RSteinberger@gmx.net)

### • RADSPORT:

**Alfred Leckel**  
E: [alfred.anni.fahrrad@aon.at](mailto:alfred.anni.fahrrad@aon.at)

### • SOMMERCAMP/KITESURFEN:

**Kurt Petschnigg**  
E: [dieskitour@gmx.at](mailto:dieskitour@gmx.at)

### • KLETTERN ALPIN:

**Matthias Neubauer**  
E: [matthias6630@gmail.com](mailto:matthias6630@gmail.com)

**Bruno Lehner**  
[brunomathias.lehner@gmail.com](mailto:brunomathias.lehner@gmail.com)

**Kathi Hutter**  
[kathi\\_hutter@yahoo.de](mailto:kathi_hutter@yahoo.de)

### • KINDER UND JUGEND:

**Moritz Rudigier**  
E: [moritz.rudigier@gmail.com](mailto:moritz.rudigier@gmail.com)  
**Jolanda Hofer**  
[jolanda.h@t-online.de](mailto:jolanda.h@t-online.de)

### • GYMNASTIK:

**Norbert Pentsch**  
E: [pentsch@gmx.at](mailto:pentsch@gmx.at)



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

### Impressum:

Herausgeber NF Wien – OG Penzing; ZVR-Nr. 901777545; E: [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at); Fotos: Privat, Pixabay, Vecteezy.com, ARBÖ (© Bildagentur Zolles KG/Christian Hofer); Gestaltung: [inga.bricht@gmx.at](mailto:inga.bricht@gmx.at). Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in unseren Texten die männliche Form gewählt, dennoch beziehen sich die Angaben auf beide Geschlechter.



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)



headstart®

# MIT FOCUS PLUS ZUM ERFOLG



Anwendung  
& Wirkung



- + KONZENTRATION\*
- + WACHHEIT\*
- + SCHÜTZT VOR OXIDATIVEM STRESS\*\*
- + FREI VON KOFFEIN

[www.headstart.at](http://www.headstart.at)