BersFrei TEAM Alpin

Das Freizeit- & Umweltmagazin der Naturfreunde Linz

Herbst/Winter 2020/21

FIT & GESUND

TIPPS FÜR FITNESS & ERNÄHRUNG

TAUPLITZHAUS

NEU: KOMM UND LASS DICH ÜBERRASCHEN

NATURFREUNDE ÖSTERREICH 125 JAHRE

#CO_2Neutral

Klimaschonend Urlaub machen

Naturfreunde LINZ Wir leben Natur

#CO_2 Neutral

Reisen mit gutem Gewissen – sicher und klimaneutral

Foto: Dynafit

REISEN MIT GUTEM GEWISSEN –

SICHER UND KLIMANEUTRAL

Nichts wird nach Corona noch so sein, wie es vorher war. Große Veränderungen haben die letzten Monate geprägt – COVID-19 beeinflusst weltweit unser Leben. Die neue Devise lautet: Es bleibt alles ganz anders!

Sicherheit und die persönliche Gesundheit jedes einzelnen Teilnehmers stehen im Denken und Handeln bei unseren Veranstaltungen als höchstes Gut im Zentrum. Wir orientieren uns dabei an den Verordnungen der Österreichischen Bundesregierung, die eine sichere Teilnahme in dieser besonderen Zeit ermöglichen. Es kann aber auch gerade deshalb zu kurzfristigen Absagen kommen.

Klimaschonend Reisen steht hoch im Kurs. Die Freizeitwirtschaft spielt eine wichtige Rolle zur Erreichung der 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen (SDGs). Die Naturfreunde Linz setzen nun neue Maßstäbe und bieten ihre Reisen – allen voran die Flugreisen, klimaneutral an. Details dazu findet ihr auf Seite 40.

Umweltschutz ist ein zentraler Bestandteil bei uns Naturfreunden. Viele unserer Aktivitäten stehen in einer nachhaltigen Beziehung zur Natur. Dass Umweltschutz nicht nur eine leere Worthülse ist, sondern auch gelebt wird, erfahrt ihr auf Seite 71.

Gesund durch den Winter kommen. Trotz aller Gefahren, die rund um das Virus auf uns lauern, dürfen wir nicht vergessen, dass Bewegung und Ernährung sowohl für das physische wie auch psychische Wohlbefinden wichtig sind. Was hier hilft, erfahrt ihr ab Seite 54.

Mit dem neuen Programm setzen wir für alle Freunde der Natur ein Zeichen, dass die Naturfreunde Linz – trotz Ausnahmezustand - ein verlässlicher und sicherer Freizeitpartner sind. Wir wünschen viel Spaß beim Blättern in den vielen informativen Geschichten und Angeboten unseres neuen "BergFrei / TeamAlpin".

Ein herzliches "Berg Frei!" und passt bitte weiterhin gut auf euch auf!

DI Norbert Breitschopf, MSc
Vorsitzender Naturfreunde Linz

Titelfoto: Dynafit

IMPRESSUM: Herausgeber und Verleger: Naturfreunde Österreich, Ortsgruppe Linz, Krankenhausstraße 2, 4020 Linz I Für den Inhalt verantwortlich: DI Norbert Breitschopf I Vereinsregisternummer ZVN 411833912 I Layout: Karin Klammer I Druck: Gutenberg Werbering GmbH Linz I Fotos: Dynafit, Fischer Sports, Martin Edlinger, Karin Klammer, Archiv Naturfreunde, IStock I Alle Angaben ohne Gewähr!

gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des österreichischen Umweltzeichens, Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-27

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53401-1910-1004

2020 Zahlen Fakten

1 x Österreichischer Meister / 2 x Landesmeister

5.985 MITGLIEDER

Ältestes Mitglied
seit 75 Jahren dabei
und 92 Jahre alt

3 ALPINE HÄUSER

Eidenberghaus
Tauplitzhaus
Rohrauerhaus

38 km

betreute Wege und Bergrouten:

- NATURFREUNDEWEG
- SILBERGRABENWEG
- HOFERSTEIG
- JUBILÄUMSWANDER-ROUTE
- KEFERFELDERSTEIG
- WOHLFÜHLWEG PLESCHINGERSEE

1.605 TÄTIGKEITSTAGE/ 17.213 BETREUTE MITGLIEDER/ 4 VERLETZUNGEN

11 FACH REFERATE

Kletterhalle Linz/Auwiesen

1.900 m² Seilkletterfläche
900 m² Boulderfläche
6 Selbstsicherungsgeräte
360 Tage im Jahr geöffnet
ca. 700 Kletterrouten
ca. 150 Boulder

4 ZWEIGSTELLEN

8 Kooperationspartner // vergünstigte Sportartikel für Mitglieder

4 *neue Übungsleiter*

100% CO_2 Schonend

145 aktive FunktionärInnen

INHALT

Hütten & Häuser	**08**
Kletterhalle Auwiesen	12
Skitouren	18
Freeride	28
Schneesport	32
Interview: Klaus Gösweiner	38
Radsport	39
Coverstory: #CO_2Neutral – Klimaschonend Urlaub machen	**40**
Jugend	42
Sportklettern	44
Orientierungslauf	51
Sportmedizin	52
Gesundheit // Ernährung	**54**
Fit & Gesund	57
Kultur & Events	58
Wandern	60
Bergwandern	65
Klettersteige	67
Erlebnis- & Trekkingreisen	68
Nachhaltigkeit	71
Inside	75
Service & Info	78

Foto: Skinfit

Unser Büro

Geschäftsstelle Mitte

Bürozeiten:
MO – DO: 8.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 17.00 Uhr
FR: 8.00 – 13.00 Uhr
Tel. 0732 / 66 74 10

Krankenhausstraße 2, 4020 Linz
linz@naturfreunde.at, www.naturfreundelinz.at

Veranstaltungen & Marketing
0732 / 66 74 10-12

Kletterhalle

Geschäftsstelle Süd

Bürozeiten:
MO – FR: 9.00 – 17.00 Uhr

Kletterhalle Linz-Auwiesen
(LIVA Sportpark)
Tel. 0732 / 77 18 43 oder
0664 / 193 98 33

Auwiesenstraße 202, 4030 Linz
Referat Sportklettern
info@kletterhallelinz.at, www.kletterhallelinz.at

Susanne Ohlenschläger

Geschäftsführung & Organisation

Ingrid Pils

Anmeldungen Sportklettern & Organisation

Sandra Ohlenschläger

Sportkletterkurse

KONTAKT

Unser Team

macht deine Freizeit zum Erlebnis

Naturfreunde LINZ
Wir leben Natur

Dein Kontakt vor Ort

Günter Maringer

Urfahr
Tel. 0664 / 21 47 099
guenter.maringer@naturfreunde.at

Vereinsabend:
jeden **3. DI** im Monat
ab 19.00 Uhr, Gasthof Lüftner,
Klausenbachstraße 18, 4040 Linz

Josef Walchshofer

Keferfeld-Oed
Tel. 0664 / 42 40 145
josef.walchshofer@naturfreunde.at
www.naturfreunde-kef.at

Vereinsabend:
jeden **3. DO** im Monat, ab 19.00 Uhr
VH Keferfeld, Landwiedstraße, 4020 Linz

Andreas Luftensteiner

Neue Heimat
Tel. 0650 / 35 53 868
andreas.luftensteiner@naturfreunde.at

Vereinsabend:
jeden **2. FR** im Monat, ab 19.00 Uhr
(Sparverein Einzahlung),
Naturfreundehaus Neue Heimat,
Adolf-Dietl-Weg 1, 4030 Linz

Herbert Pichler

Kleinmünchen Ebelsberg
Tel. 0664 / 47 72 625
herbert.pichler@naturfreunde.at

Vereinsabend:
jeden **1. DO** im Monat, ab 18.00 Uhr
Gasthaus „Zum Hauermandl"
Oidnerstraße 98, 4030 Linz

Deine Spezialisten

Wandern
Tel. 0664 / 88 42 51 46
harald.friedl@naturfreunde.at

Bergsteiger Stammtisch
jeden **DO** 19.30-20.30 Uhr
(außer Feiertage) Vereinslokal,
NF Linz Geschäftsstelle Mitte,
Krankenhausstraße 2,
4020 Linz

Bergsteigen
Tel. 0664 / 80 34 07 672
bergsteigen.naturfreundelinz@gmx.at

Bergwandern
Tel. 0664 / 88 54 05 55
philip.rafalt@naturfreunde.at

Radsport
Tel. 0677 / 62 65 95 11
peter.affenzeller@naturfreunde.at

Jugend
Tel. 0699 / 15 05 91 35
michael.artner@naturfreunde.at

Sportkletter Infos unter
Kletterhalle Linz - Auwiesen
www.kletterhallelinz.at oder
www.naturfreundelinz.at

Sportklettern
Tel. 0664 / 19 39 833 oder 0732 / 77 18 43
gernot.staltner@naturfreunde.at

OL Vereinsabend:
jeden **2. MI** ab 19.00 Uhr,
„Dornacher Stub'n" im
VH Dornach/Urfahr,
Niedermayrweg 7,
4040 Linz

Orientierungslauf
Tel. 07242 / 20 70 40
alois.mair@naturfreunde.at
www.members.aon.at/nflinz-ol

Schneesport
Tel. 0650 / 53 70 590
richard.schnelzer@naturfreunde.at

Natur & Umwelt
Tel. 0676 / 66 02 305
thomas.weichslbaumer@naturfreunde.at

Wege
Tel. 0732 / 66 74 10
tamara.dekum@naturfreunde.at

Skitouren
Tel. 0664 / 53 24 994
helmuth.preslmaier@naturfreunde.at

Weitere Infos erhältst du auch in der Geschäftsstelle Mitte!

Naturjuwel erstrahlt in neuem Glanz

Fotos: Karin Klammer

seit 1930

NATUR FREUNDE LINZ TAUPLITZ Haus

1.620 m | Urlaub | Kulinarik | Fortbildung

- **30 Zimmer für 71 Gäste**
- **4 neu gestaltete Etagenduschen**
- **2 getrennte WC-Anlagen pro Stock**
- **Seminarraum**
- **2 Gaststuben**
- **Großer Gastgarten**
- **Kinderspielplatz**

Anstiege

- zu Fuß von Tauplitz ca. 2,5 Std.
- mit Sessellift von Talstation Tauplitz, 10 Min. zum Haus

Zufahrt

mit PKW über Bad Mitterndorf – Tauplitzalm Alpenstraße bis zum Hollhausparkplatz. Eine direkte Zufahrt ist nur eingeschränkt möglich.

Ganzjährig bewirtschaftet

(Mai und November geschlossen)

Rechtzeitig zum 90 Jahr-Jubiläum bereichern 15 neu renovierte Zimmer das Urlaubsangebot unseres Tauplitzhauses. Neues Mobiliar, neue Böden und ein neu gestalteter Sanitärbereich geben den Zimmern ein modernes, zeitgemäßes Outfit und betonen den Scharm einer traditionellen alpinen Hütte inmitten traumhafter Kulisse.

Der neue Look des Hauses empfängt die Gäste bereits im Eingangsbereich. Dieser ist nun heller und geräumiger gestaltet, Holzelemente des Altbestandes aus dem Jahre 1929 wurden freigelegt. Neu gestaltet wurden auch die Naturfreunde Stub´n mit einladendem Buffetbereich die urige Tauplitz Stub´n, die nun zusätzlich für Kurse und Seminare genutzt werden kann.

Das Stiegenhaus und die Flure erstrahlen ebenfalls in neuem Glanz. Das abwechslungsreiche und vorzügliche Essen, das freundliche Servicepersonal und die dezenten Dekoelemente machen das Tauplitzhaus zu etwas ganz Besonderem.Mit Beginn des Liftbetriebes im Skigebiet öffnet auch das Tauplitzhaus mit seinem engagierten Team und startet einen durchgehenden Betrieb bis nach Ostern 2021. Ein Besuch lohnt sich!

Infos und Reservierungen

Tel. 03688 / 27 22 650
Tauplitzalm 21
8982 Bad Mitterndorf

tauplitzhaus@naturfreunde.at
www.tauplitzhaus.at

Christopher und Stefan Freisl – Das Wirte-Team des Tauplitzhauses freut sich auf (d)einen Besuch

Passion Hüttenwirt

So schmecken die Berge

Der Kopf wird frei, die Gedanken fließen. Christopher Freisl ist ein Mensch, der das spezielle Naturerlebnis zu vermitteln weiß. Genauer gesagt von 1.620 Meter Höhe aus, denn so hoch oben liegt das Naturfreundehaus auf der Tauplitzalm, wo er seit 2019 gemeinsam mit seinem Partner Stefan Hüttenwirt ist.

Herrliche Aussichten, traumhafte Landschaft: Wie auf einer natürlichen Aussichtsterrasse liegt das Naturfreundehaus auf der Tauplitzalm. Ein weithin beliebtes kulinarisches Ausflugsziel, von Skifahrern, Skitourengehern, Bergwanderern und Mountainbikern gleichermaßen geschätzt.

Der gebürtige Bayer hat sich unter dem Hüttenpächter Christian Cijan sehr schnell seine Position als Hüttenwirt und Organisator für Haus und Küche gesichert. „Hüttenwirt zu sein ist mehr als nur ein Job. Es ist eine Leidenschaft, die zur Berufung geworden ist. Jeden Morgen zu einem Panorama aufwachen, das Andere nur hin und wieder mal sehen und unsere vielen netten Gäste motivieren einem täglich neu.", freut sich Christopher auf die kommende Wintersaison. Mit Beginn des Liftbetriebes im Skigebiet öffnet auch das Tauplitzhaus mit seinem engagierten Team und startet einen durchgehenden Betrieb bis nach Ostern 2021.

Faustnudeln

Christophers Hüttenschmankerl

Unser Tipp dazu ein knackfrischer Blattsalat mit Kürbisöldressing

Zutaten (für 1-2 Personen)

- **250 g Mehl**
- **200 g Kartoffeln**
- **300 g Hokkaidokürbis**
- **2 Stk. Zwiebel**
- **1 Stk. Ei**
- **1 TL Olivenöl**
- **Salz nach Bedarf**
- **Salbei, Muskatnuss, Schnittlauch, Kürbiskerne**
- **Kürbiskernöl**

Zubereitung

Für den Teig mischt man das Mehl mit Ei, etwas Wasser und Olivenöl sowie einer Prise Salz in der Küchenmaschine und knetet alles zu einem geschmeidigen Teig. Nach Bedarf mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Während man die Fülle zubereitet, kann der Teig – in Frischhaltefolie gewickelt – im Kühlschrank rasten.

Für die Fülle kocht man die Kartoffeln und die Hokkaidokürbis weich. Die Kartoffeln und der Kürbis werden zu einem Brei zerstampft und miteinander vermischt. In etwas Butter werden die klein geschnittenen Zwiebeln angeschwitzt und gemeinsam mit einer Hand voll klein gehacktem Salbei sowie Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss vermischt.

Nun nimmt man sich vom Teig jeweils eine kleine (etwa Tischtennisballgröße) Menge und rollt sie mit dem Nudelwalker gleichmäßig rund auf Handgröße aus. In die Mitte setzt man eine kleine Menge der Fülle und verschließt nun die Ränder gut.

Wer seine Faustnudeln kunstvoll verschlossen haben will - „krendelt" sie. Um ein Zusammenkleben zu verhindern, kann man die Nudeln in Mehl wälzen bevor man sie auf den Teller schlichtet. Die Nudeln werden in kochendes Salzwasser gegeben und sind fertig, sobald sie oben schwimmen (nach ca. 10-12 Minuten).

Am besten schmecken sie mit brauner Butter, gerösteten Kürbiskernen, ein paar Spritzern Kürbiskernöl, sowie klein gehacktem Schnittlauch.

seit 1929

NATUR FREUNDE LINZ
ROHRAUER Haus

1.308 m | Köstlichkeiten | Kurzurlaub | Romantik

- **19 Betten in Komfortzimmern**
- **4 Bettenlager mit 19 Schlafplätzen**
- **Romantikzimmer**
- **Seminarraum**
- **2 getrennte Sanitär- & Duschräume**
- **Großer Gastgarten**
- **Kinderspielplatz**

Anstiege

- 2,5 Std. von Spital/Pyhrn
- 3,5 Std. von Admont über Mühlau
- ca. 45 Min. von der Bosruckhütte

Gepäcktransport bei längerem Aufenthalt vom Bahnhof Spital/Pyhrn bei Voranmeldung möglich.

Bewirtschaftet
von Mai bis Oktober. Restliche Zeit siehe Homepage!

Am Fuße des großen Pyhrgas gelegen bietet das Rohrauerhaus einen Ort der Ruhe und Entspannung. Du erreichst das Haus ganz einfach über einen schönen Wanderweg. Frei von Internet und Handyempfang als Tourist im „Land Offline". Wie gut, dass Google mal nicht weiß, was wir denken, was uns interessiert oder wohin wir uns bewegt haben. Ein gutes Gefühl.

Ein perfekter Ausgangspunkt für Skitouren im Umfeld des großen Pyhrgas und unzählige Möglichkeiten zu ausgedehnten Schneeschuhwanderungen laden sportlich Aktive zum Verweilen ein. Familien finden geräumige, beheizte Zimmer, Spielangebote für die Jüngsten und am Abend die Möglichkeit für Hüttenspiele in unseren gemütlichen Gaststuben. Verliebte finden in unserem Romantikzimmer die alpine Kuschelzone für unvergessliche Momente zu zweit.

Im Winter ist unser Haus der perfekte Platz für Seminare und Feiern. Ab 15 Personen und einem Mindestaufenthalt von zwei Nächtigungen wird das Haus individuell geöffnet. Die neu gestalteten Komfortzimmer und unsere regionale Küche bieten dazu einen perfekten Rahmen.

Infos und Reservierungen
Tel. 07563 / 660
Grünau 40, 4582 Spital am Pyhrn

rohrauerhaus@naturfreunde.at
www.rohrauerhaus.at

seit 1918

NATUR FREUNDE LINZ EIDENBERG Haus

780 m | Genuss | Erholung | Kreativität

Foto: Istock/svetikd

- **16 Schlafplätze im Bettenlager**
- **4 Betten im Extrazimmer**
- **2 Gaststuben für private Feiern**
- **Große Sonnenterrasse**
- **Eigener Bereich für Grillerei und Lagerfeuer**
- **Kinderspielplatz**

Anstiege

- Weg 109, 140 und 144 von Urfahr (ca. 3 Std.)
- Von Neulichtenberg (GH Reisinger) auf der Jubiläumswanderroute (1 Std.)

Zufahrt

über Pöstlingberg Richtung Neulichtenberg oder über Urfahr-Gründbergkreuzung Richtung Lichtenberg

Bewirtschaftet

aktuelle Öffnungszeiten siehe Homepage!

Egal ob du kurzfristig dem Alltag entfliehen oder gleich ein verlängertes Wochenende mit Freunden richtig genießen möchtest – das Eidenberghaus bietet für jeden ein spezielles Ambiente. Regionalität, Bodenständigkeit und eine große Portion Gastfreundschaft erwarten dich.

Der ideale Platz nach einer ausgedehnten Winterwanderung rund um die Gis oder einer Schneeschuhwanderung vom Linzer Pöstlingberg. Viel Ruhe und Gemütlichkeit sowie strahlender Sonnenschein oberhalb der herbstlichen Nebelgrenze erwarten dich!

Das Gute liegt so nah: Geburtstagsfeiern, Weihnachts- und Silvesterfeiern, Firmenseminare oder einfach nur eine bodenständige Jause genießen.

Wir möchten dir einen unvergesslichen Aufenthalt und wundervolle Momente im schönen Eidenberg bieten. Zufriedene Gäste sind für uns Motivation – die Freude strahlt auf uns zurück.

Infos und Reservierungen

Tel. 0732 / 66 74 10 Naturfreunde Linz;
Hofaustraße 13, 4201 Eidenberg

eidenberghaus@naturfreunde.at
www.eidenberghaus.at

Kletterhalle Linz/Auwiesen, Foto: factory Werbeagentur

KLETTERHALLE AUWIESEN

Winterzauber in der Kraftbude

In den Urzeiten des Sportkletterns nahm man Plastikgriffe erst in die Hand, wenn draußen gar nichts mehr ging. In muffigen, staubigen Kammern versuchte man, Kraft und Hornhaut so lange zu erhalten, bis der erste klare Tag wieder an den Felsen draußen lockte. Seither ist viel Wasser die nahe Traun hinabgeflossen. Hallenklettern ist zum beliebten Ganzjahressport geworden. Und zum Breitensport im besten Sinne.

Text: Dominika Meindl

Bouldern

Partnercheck

Kinderwand

Das Klettern unter Dach dient als Ausgleichssport genauso wie als Hauptsportart. Immer mehr Fitnessbewusste tauschen die Schinderei in der Muckibude gegen das geschmeidige Bouldertraining, das auch die „tiefen" Muskeln erreicht und die Balance stark verbessert.

Der gesundheitliche Vorteil des Kletterns ist das umfassende Training. Etliche BesucherInnen kommen auf ärztliches Anraten zu uns. Seit wir sie im Jahr 2001 eröffnet haben, ist die Kletterhalle der Naturfreunde Linz, gemeinsam mit der Beliebtheit des Vertikalsports, stetig gewachsen: Die zweitgrößte Anlage Österreichs wartet mit 2800 Quadratmetern Kletterfläche auf euch – wir schätzen, dass wir mehr als 80.000 Griffe an die Wand geschraubt haben.

Lockdown

Die öde Zeit des Lockdowns zwischen März und Mai haben wir gut meistern können, mittlerweile können wir dank zahlreicher Maßnahmen fast wieder Normalbetrieb anbieten. In den Garderoben und im Eingangsbereich herrscht Maskenpflicht. Eine Personenzählung auf unserer Homepage http://www.kletterhallelinz.at/ zeigt, wie viele Menschen sich gerade in der Halle aufhalten, sodass der Abstand von zwei Metern leicht gewahrt werden kann. 200 GästInnen dürfen derzeit gleichzeitig hinein. Das geht sich bestens aus.

Wir haben die Gelegenheit genutzt, um zu renovieren, umzubauen und Neues zu schaffen. Im Eingangsbereich des Gebäudes und der Halle selbst haben wir Desinfektionsmittelspender montiert, das Leihmaterial desinfizieren wir regelmäßig. Die eigens konstruierten „Abstandshalter" haben schon viele Besucher zum Lachen gebracht – unsere ganz eigene Variante des Babyelefanten! Wichtig war die Montage einer neuen Luftreinigungsanlage, so sinkt auch der Magnesiumgehalt in der Luft. Der Zugang zum Büro funktioniert jetzt wie ein Schalter, die Plexiglasscheiben im Kassabereich schützen unsere MitarbeiterInnen wie auch die KletterInnen.

Personenzählung

KLETTERHALLE AUWIESEN

Los geht's!

Fotos: Factory Werbeargentur

Zielstrebig nach oben

Bei der sportlichen Infrastruktur hat sich in der jüngsten Vergangenheit auch einiges getan. Überaus beliebt sind die nun neun Toppas für ca. 45 Routen (3+ bis 7a) im mittleren Bereich der Halle. Zudem haben wir das Angebot speziell für Kinder und AnfängerInnen erweitert: An den Legosteinen, Tieren und Tetris-Blöcken macht das Klettern gleich noch viel mehr Spaß.

Der Vorstiegsbereich mit seinen rund 1900 Quadratmetern wartet mit rund 550 Routen zwischen 6 und 25 Metern Länge auf Lead-KletterInnen. Wer es langsamer angehen will, kann an ca. 45 Stationen 120 Toprope-Routen die Sicherheit genießen, dass das Seil von oben kommt.

Weiterhin wächst die Beliebtheit des Boulderns. Der Umbau der Grotte und das Verschieben des „Boulderschwammerls" haben sich ausgezahlt. Auf 900 Quadratmetern Fläche warten Probleme in fünf Schwierigkeitsstufen auf die FreundInnen des Kletterns auf Absprunghöhe. Die Boulder verfügen laufend über neue Herausforderungen, die zeigen, welche dynamische Entwicklung gerade diese Sparte durchläuft. So gibt es im Überhang des „Schwammerls" nun definierte Technikboulder für Erwachsene und Kinder, Trainingsboulder, Ausdauerboulder und Spaßboulder, die man im Kreis klettern kann.

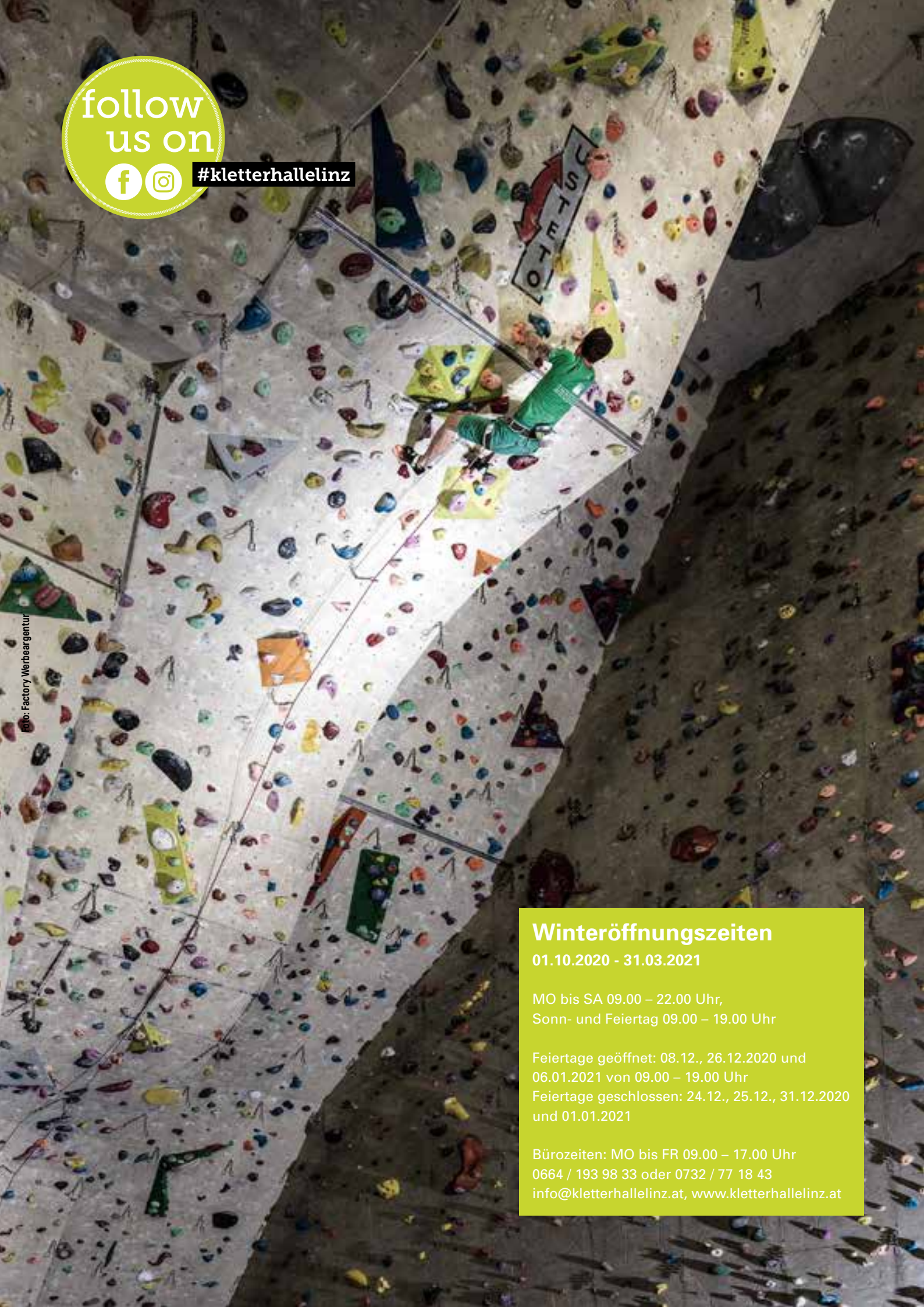
Klettern ist übrigens eine der wenigen Sportarten, in der Frauen und Männer im Spitzensport annähernd dasselbe Niveau erreichen. Auch zu uns kommen ungefähr so viele Frauen wie Männer. Klettern verlängert die Konzentrationsspanne und fördert damit die Entspannung: Beim Klettern kann man nur ans Klettern denken, man ist ganz darauf gerichtet, ans Ziel zu kommen.

Kinder ab fünf Jahren können ihren Geburtstag bei uns feiern. Beliebt ist auch das Klettern für Schulklassen und Kindergärten. Und wer eine Geschenksidee braucht, kann mit einem Gutschein punkten.

Last but not least: Auch heuer veranstalten wir bei unserer Weihnachtsfeier eine tolle Tombola für euch! Unterstützung erhalten wir von unseren langjährigen Partnern: bergwerk Mountain Store GmbH, Mammut Store Linz, Vertical Life.

Foto: Naturfreudne

Unser kleiner Shop



Winteröffnungszeiten

01.10.2020 - 31.03.2021

MO bis SA 09.00 – 22.00 Uhr,
Sonn- und Feiertag 09.00 – 19.00 Uhr

Feiertage geöffnet: 08.12., 26.12.2020 und 06.01.2021 von 09.00 – 19.00 Uhr
Feiertage geschlossen: 24.12., 25.12., 31.12.2020 und 01.01.2021

Bürozeiten: MO bis FR 09.00 – 17.00 Uhr
0664 / 193 98 33 oder 0732 / 77 18 43
info@kletterhallelinz.at, www.kletterhallelinz.at

VERSICHERUNG

Deine finanzielle Rettung nach einem Notfall

DIE LEISTUNGEN

der Naturfreunde-Freizeit-Unfallversicherung

Die weltweit gültige Freizeit-Unfallversicherung der Naturfreunde gewährt allen Mitgliedern Versicherungsschutz bei sportlichen Freizeitunfällen.

Freizeit-Unfallversicherung
(im Mitgliedsbeitrag enthalten)
Bergungskosten (inkl. Hubschauber): bis zu **30.000 €**
Rückholkosten: bis zu **30.000 €**
Dauernde Invalidität: 30.000 € (ab einem Gesamtinvaliditätsgrad von 25%)
Haftpflichtversicherung: bis zu 3.000.000 € bei Personen- und Sachschäden in Europa und in den an das Mittelmeer angrenzenden außereuropäischen Ländern

SOS-Auslandsreiseversicherung
(nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten)
Die weltweit gültige Auslandsreiseversicherung mit **Spitalskostenersatz** (bis zu 13.000 €) und **SOS-Rückholdienst**. Diese Zusatzversicherung bietet einen ärztlich angeordneten Rückholdienst ohne Kostenobergrenze für die ersten 8 Wochen einer Auslandsreise beliebig oft im Jahr. Diese Versicherung kann auch für Angehörige abgeschlossen werden, die keine Naturfreunde-Mitglieder sind.
Prämie für 2021: 12 €/pro Person.

www.naturfreunde.at/versicherung

SERVICE▸ Die weltweit gültige Freizeit-Unfallversicherung ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Leistungspakets der Naturfreunde Österreich. Mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages ist man gegen die Folgen von Freizeitunfällen versichert und haftpflichtversichert. Natalie Frenz von den Naturfreunden Österreich beantwortet im Folgendem die drei Fragen, die ihr am häufigsten gestellt werden.

1. Inwiefern unterscheidet sich die Freizeit-Unfallversicherung von der SOS-Auslandsreiseversicherung?

Die Freizeit-Unfallversicherung ist weltweit gültig. Die Prämie ist im Mitgliedsbeitrag inkludiert. Diese Versicherung bezieht sich auf Freizeitunfälle im Rahmen sportlicher Aktivitäten und wenn man in Berg- oder Wassernot gerät: Sie gilt aber nicht bei Unfällen und Erkrankungen jeglicher Art.

Die SOS-Auslandsreiseversicherung kann man ergänzend abschließen, wenn man auch außerhalb Österreichs unterwegs ist. Mit dieser Zusatzversicherung ist man bei Unfällen und Erkrankungen jeglicher Art versichert; stationäre Spitals- und Rückholkosten werden ebenfalls abgedeckt.

Zur Veranschaulichung ein Beispiel: Ist man in Italien auf Urlaub und hat einen Bergunfall, sind mit der Freizeit-Unfallversicherung die Berge- und Rückholkosten versichert. Die Spitalskosten würden aber nicht abgedeckt werden. Stürzt man im Hotel über die Stufen oder erkrankt man und muss in die Heimat überstellt werden, wäre das auch nicht in der Freizeit-Unfallversicherung enthalten. Wurde jedoch die SOS-Auslandsreiseversicherung abgeschlossen, sind die Spitals- und Rückholkosten versichert.

2. Gibt es Höhenmeter- und Kletterschwierigkeitsgradbegrenzungen?

Nein, gibt es nicht! Es wird allerdings gebeten, Expeditionen der Versicherungsabteilung der Naturfreunde Österreich im Voraus bekanntzugeben.

3. Gilt die SOS-Auslandsreiseversicherung auch für AusländerInnen und sind die Bergekosten inkludiert?

Die SOS-Auslandsreiseversicherung gilt nur für AusländerInnen, die in Österreich einen Zweitwohnsitz haben und die Versicherung mit Angaben des österreichischen Wohnsitzes abschließen. Die Abgeltung von Bergekosten ist in der Auslandsreiseversicherung nicht inkludiert (jedoch in der Naturfreunde-Freizeit-Unfallversicherung).

Natalie Frenz kümmert sich um alle Versicherungsangelegeheiten und für die Abwicklung im Ernstfall.

Kontakt: Tel. 01 / 892 35 34-24
E-Mail: versicherung@naturfreunde.at

10 starke Vorteile für Mitglieder

Mehr Erlebnis

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

Mehr Sicherheit

mit der weltweiten Freizeit-Unfallversicherung

Mehr Information

mit dem Vereinsmagazin "Naturfreund" der NF Österreich und dem Freizeit- & Umweltmagazin "BergFrei/ Team Alpin" der Naturfreunde Linz

Mehr Können

mit den staatlich geprüften InstruktorInnen und ausgebildeten BetreuerInnen

Mehr Leistung

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

Mehr Urlaub

mit den attraktiven Sommer- und Winterangeboten für die ganze Familie

Mehr Hüttenleben

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

Mehr Abenteuer

mit spannenden Ferienlagern, Sportwochen und Umweltprojekten für unsere Kids

Mehr Umwelt

mit gezielten Umweltprojekten und starkem Engagement im Umweltschutz

Mehr Kompetenz

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

Foto: Dynafit

FreiZeichen

Die Veranstaltungs-Kategorisierung zur Groborientierung

Stressfrei und ganz bequem von zu Hause aus mit dem vielfältigen und abwechslungsreichen Freizeitprogramm der Naturfreunde Linz die eigene Freizeit gestalten. Dabei hilft „FREIZEICHEN“: Bereits vor der Anmeldung ganz einfach die ausgewählte Veranstaltung persönlich abschätzen und damit gut vorbereitet die Angebote der Naturfreunde Linz genießen können.

FREI ZEICHEN

linz.naturfreunde.at/berichte/2020/freizeichen-die-veranstaltungs-kategorisierung/

Skitouren

» Vielfältige Skitouren- und Freerideangebote - für Einsteiger bis Könner

» Abwechslungsreiche Tourenziele, ansprechende Quartiere

» Kleine Gruppen - nachhaltige Erlebnisse

» Fundierte Ausbildungen

» Professionelle Betreuung durch qualifizierte Instruktoren

Foto: Fischer Sports

Ausbildungen / Praxistage

November 2020

SO-MI 22.11. - 25.11.

Saisonstart im Ötztal

Start in die neue Saison mit Techniktraining und Variantenfahren in Gurgl und Sölden / Ötztal.
Unser Ziel: Verbesserung der Skitechnik im Aufstieg und in der ABFAHRT!
Standort: Hotel Wurmkogel in Hochgurgl
Leitung: Hermann Blasl und Günther Klee
Preis p. Person: 490 € (Tourenführung & Techniktraining, 3x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●○○

Dezember 2020

FR-SO 11.12. - 13.12.

Meinung durch Wissen ersetzen! Skitourenkurs mit Skitechnik auf der Planneralm

1 Tag liftunterstützte Skitechnik im Aufstieg und Abfahrt, 2 Praxistage im Rahmen einfacher Touren mit Risikomanagement. Abends Theorievortrag.
Aufstiege: 700 - 800 Hm
Dauer: 2 - 3 Std. im Aufstieg
Standort: Sporthotel Reiter auf der Planneralm
Leitung: Günther Klee und Erwin Hebenstreit
Preis p. Person: 280 € (Tourenführung, 2x HP/DZ, inkl. 1 Tagesliftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 30.11.2020

Kondition ●○○○○ Technik ●○○○○ Erlebnis ●●○○○

SA 12.12.

Skitechnik-Trainingstag - Fit für's Gelände

Gute Technik auf der Piste ist die Voraussetzung für ein sicheres und lustvolles Geländefahren. Ziel: Perfektion des alpinen Fahrverhaltens.
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Standort: Ebensee - Feuerkogel
Leitung: Hannes Raudaschl
Preis p. Person: 65 € (Skitechniktraining, inkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 21.11.2020

Kondition ●●○○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●○○○○

SO-MI 13.12. - 16.12.

Saisonvorbereitung in Hochfügen / Zillertal - Erste Schwünge im neuen Schnee

Die hochalpine Lage Hochfügens bietet Schneesicherheit und Skivergnügen bis auf knapp 2.500 m Seehöhe. Wir möchten hier unsere Skitechnik verbessern und diese im Gelände umsetzen.
Standort: Berghotel Hochfügen
Leitung: Robert Winter
Preis p. Person: 450 € (Tourenführung & Skitechnik-training, 3x HP im DZ, exkl. Liftgebühren)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 30.11.2020

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●○○

Foto: Naturfreunde Linz

Von li. nach re.: Günther Klee, Patrick Peböck, Ernest Gföllner, Robert Winter, Hermann Blasl, Hannes Raudaschl, Andreas Gumpinger, Adi Niedermayr, Helmuth Preslmaier (nicht im Bild: Susanne Preslmaier, Erwin Hebenstreit, Richard Schnelzer, Wolfgang Raudaschl, Herbert Klingler)

SA 19.12.

Schnupperskitour Wurzeralm - Erste Schritte für zukünftige Tourengeher

SPECIAL OFFER

Ausprobieren - Neues erleben. Diese Tageskurse sind gedacht für Pistenskifahrer, die erste Skitouren-Luft schnuppern wollen. Sie beinhalten praktische Übungen, Tipps und Hinweise.
Aufstieg: ca. 300 - 500 Hm
Zeit: 09:00 – ca. 15:30 Uhr
Standort: Wurzeralm
Treffpunkt: 09:00 Uhr Talstation Wurzeralm
Leitung: Richard Schnelzer
Preis p. Person: 65 € - **inkl. Leihausrüstung** (Tourenführung/Training, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Jänner 2021

SA-MI 02.01. - 06.01. + MI-SO 06.01. - 10.01.

Off-Piste-Camp Silvretta/Ischgl

Skitechniktraining und Routenwahl im freien Gelände kombiniert mit Lawinenkunde und Risikomanagement. Die Silvretta-Skiarena bietet dafür die idealen Voraussetzungen. Lifte als Aufstiegshilfe!
Standort: Berghaus Bodenalpe mit direktem Anschluss an die Silvretta-Skiarena
Leitung: Adi Niedermayr und Robert Winter
Preis p. Person: 560 € (Skitechniktraining, 4x HP, exkl. Liftgebühren)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 20.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

SA 09.01.

Schnupperskitour - Erste Schritte für zukünftige Tourengeher

SPECIAL OFFER

Ausprobieren - Neues erleben.
Diese Tageskurse sind gedacht für Pistenskifahrer, die erste Skitouren-Luft schnuppern wollen. Sie beinhalten praktische Übungen, Tipps und Hinweise.
Aufstieg: ca. 300 - 600 Hm
Zeit: 08:30 – ca. 16:00 Uhr
Standort: Spital am Phryn
Leitung: Wolfgang Raudaschl
Preis p. Person: 65 € - **inkl. Leihausrüstung** (Tourenführung/Training, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SPECIAL OFFER

Besonderes Angebot

Unser Kooperationspartner bergwerk Mountain Store Linz unterstützt diese Veranstaltung, indem für Teilnehmer der Schnupperskitour bei Bedarf und auf Voranmeldung Leihausrüstung (Tourenski mit Fellen, Tourenskischuhe, Notfallausrüstung) kostenfrei zur Verfügung gestellt wird. Die Leihgebühr repräsentiert einen Wert von etwa 45 €.

Details zur Abwicklung des Verleihs findest du im Detailprogramm.

bergwerk MOUNTAIN STORE

Fotos: Martin Edlinger

FR-SO 15.01. - 17.01.

Skitechniktraining Planneralm / Riesneralm - Powdern statt Zaudern

Spaß auch bei der Abfahrt! Unterstützt durch die Liftanlagen von Planner- und Riesneralm werden wir unsere Abfahrtstechnik im freien Gelände trainieren. So machen wir uns rechtzeitig zum Saisonbeginn fit für genussvolle Abfahrten im noch jungen Winter.
Standort: Gasthof Leitner, Donnersbach
Leitung: Patrick Peböck, Andreas Gumpinger, Richard Schnelzer und Irene Schicker
Preis p. Person: 222 € (Skitechniktraining, 2x HP im DZ, exkl. Liftgebühren)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 04.12.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SA 23.01.

Schnupperskitour - Erste Schritte für zukünftige Tourengeher

SPECIAL OFFER

Ausprobieren - Neues erleben.
Diese Tageskurse sind gedacht für Pistenskifahrer, die erste Skitouren-Luft schnuppern wollen. Sie beinhalten praktische Übungen, Tipps und Hinweise.
Aufstieg: ca. 300 - 600 Hm
Zeit: 09:00 – ca. 15:30 Uhr
Standort: Bosruckhütte
Leitung: Adi Niedermayr
Preis p. Person: 65 € - **inkl. Leihausrüstung** (Tourenführung/Training, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Tagestouren

Dezember 2020

DO 31.12.

Silvestertour Grabnerstein

Tagesskitour | Aufstieg: 1.000 Hm | Dauer: 3 Std.
Standort: Buchauer Sattel, Weng b. Admont
Leitung: Adi Niedermayr
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Tel. 0664 / 82 61 802**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Jänner 2021

FR 01.01.

Katerskitour nach Silvester

Tagesskitour - das neue Jahr sportlich beginnen und die guten Vorsätze gleich umsetzen.
Aufstieg: ca. 800 - 1.000 Hm
Dauer: 3 - 4 Std.
Standort: Wo der beste Schnee ist
Leitung: Richard Schnelzer
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **linz@naturfreunde.at**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

SO 10.01.

"Wo a Schnee is"

Tagesskitour - Ziel je nach Schneelage und Verhältnissen
Aufstieg: 700 - 900 Hm
Dauer: 2 - 3 Std.
Leitung: Wolfgang Raudaschl
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Tel. 0664 / 61 50 654**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Foto: Fischer Sports

SO 31.01.

Tagestour Stadelfeldschneid/Gsuchmauer

Tagesskitour | Aufstieg: 1.300 Hm | Dauer: 4 - 5 Std.
Standort: Johnsbach
Leitung: Adi Niedermayr
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Tel. 0664 / 82 61 802**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Mehrtages-touren & Ski-tourenwochen

Februar 2021

DI 02.02.

Ladies Day - NEU!

Eine Genussskitour im Raum Oberösterreich, mit ein paar Tipps für Aufstiegstechnik und mehr Spass bei der Abfahrt. Für alle Teilnehmerinnen unseres ersten Ladies Days gibts ein Erinnerungsgeschenk!
Leitung: Susanne Preslmaier
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Tel. 0664 / 53 38 033**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

DO 04.02.

Skitour auf das Sonntagshorn

Tagesskitour im Heutal auf sehr schönen Skiberg.
Aufstieg: 1.000 Hm | Dauer: ca. 3 Std.
Standort: Unken/Heutal
Leitung: Hermann Blasl und Herbert Klingler
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Tel. 0676 / 61 28 624**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

Dezember 2020

DI-SA 29.12. - 02.01.

Silvester im Wipptal

Abschied vom Alten und Start ins Neue Jahr mit Skitouren in den Seitentälern des Wipptales kombiniert mit gemütlichem Zsammsitzn in geselliger Runde.
Aufstiege: 800 - 1.200 Hm
Standort: JUFA Hotel in Steinach am Brenner
Leitung: Hermann Blasl, Günther Klee und Herbert Klingler
Preis p. Person: 490 € (Tourenführung, 4x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Jänner 2021

SA-MI 09.01. - 13.01.

Genusstouren in den Tuxer Alpen - Termin 1

Herrliche Frühwinter-Skitouren ab Hochfügen, Weerberg und Wattener Lizum.
Aufstiege: 900 - 1.200 Hm
Standort: Hotel im Raum Schwaz/Wattens
Leitung: Hermann Blasl und Günther Klee
Preis p. Person: 360 € (Tourenführung, 4x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 30.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Foto: Dynafit

MI-SO 13.01. - 17.01.

Genusstouren in den Tuxer Alpen - Termin 2

Herrliche Frühwinter-Skitouren ab Hochfügen, Weerberg und Wattener Lizum.
Aufstiege: 900 - 1.200 Hm
Standort: Hotel im Raum Schwaz/Wattens
Leitung: Hermann Blasl und Herbert Klingler
Preis p. Person: 360 € (Tourenführung, 4x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 30.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

MI-SA 27.01. - 30.01.

Einsame Skitouren aus den Krakautälern

Gemütliche Skitouren auf die Gipfel des Preber-, Ranten- und Etrachtales mit meist baumfreien Abfahrten.
Aufstiege: 900 - 1.200 Hm
Standort: Hotel Stigenwirth, Krakauebene
Leitung: Hermann Blasl, Robert Winter und Herbert Klingler
Preis p. Person: 320 € (Tourenführung, 3x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 15.12.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

MI-SO 27.01. - 31.01.

Skitouren Großarltal - Genusstouren im Herzen der Tauern

Im Sommer das "Tal der Almen" ist das Großarltal im Winter das "Tal der Skitouren", kaum eine Region bietet so viele schöne Skitouren wie dieses Salzburger Tal. Und dank der intensiven Almwirtschaft gibt's viele freie, skifahrerfreundliche Hänge. Leichte Genusstouren warten!
Aufstiege: 800 - 1.200 Hm | Dauer: 3 - 4 Std.
Standort: Naturhotel Hüttenwirt
Leitung: Helmuth und Susanne Preslmaier
Preis p. Person: 490 € (Tourenführung, 4x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 30.11.2020

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Februar 2021

SA-MI 06.02. - 10.02.

Defereggental / Osttirol - Insider bezeichnen die Region als "Tourenhimmel"

Viel unberührte Landschaft, jede Menge intakter Natur und zahllose Gipfel. Dazu noch ein relativ beständiges Wetter auf der Alpensüdseite und eine hohe Schneesicherheit ... das sind Zutaten für gelungene Skitouren im Defereggental.
Aufstiege: 800 - 1.200 Hm | Dauer: 3 - 4 Std.
Standort: Alpengasthof Pichler
Leitung: Helmuth und Susanne Preslmaier
Preis p. Person: 445 € (Tourenführung, 4x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 30.11.2020

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SO-FR 07.02. - 12.02.

Lavarella Hütte / Naturpark Fanes (Südtirol)

Die Lavarella Hütte liegt in einer traumhaften Lage im Naturpark Fanes-Sennes-Prags und ist Ausgangspunkt für unvergessliche Skitouren. Die Auswahl reicht von Tourenzielen mit perfekt geneigten Skihängen wie u. a. M. Ciastel, Pareispitze (Col Bechei dossora) zu Touren mit teils rassigen Anstiegen wie u. a. Piz del Lavarella, Forc. Ciamin oder Zehnerspitze mit Überschreitung zum Heiligkreuzkofel.
Aufstiege: bis 1.300 Hm | Dauer: 3 - 4,5 Std.
Standort: Lavarella Hütte (2.042 m)
Leitung: Wolfgang Raudaschl und Adi Niedermayr
Preis p. Person: 790 € (Tourenführung, 5x HP im DZ oder 5-er Zimmer inkl. Bettwäsche, Handtuch, Gepäcktransport, Marschtee, Dusche am Gang)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 05.01.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ● ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Juf - Foto: Helmuth Preslmaier

Defereggental - Foto: Helmuth Preslmaier

SO-MI 07.02. - 10.02.

Skitouren im Südtiroler Wipptal

Tourengebiet Pflersch-, Ridnaun- und Ratschingstal. Herrliches Skitourengelände in den Seitentälern des Wipptales.
Aufstiege: 900 - 1.300 Hm
Standort: Hotel in Gossensass
Leitung: Hermann Blasl und Herbert Klingler
Preis p. Person: 380 € (Tourenführung, 3x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 30.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

MI-SO 10.02. - 14.02.

Skitouren im Gsiesertal

Winterlandschaften - die schöner nicht sein könnten - einsame Gipfel, geniale Aussichten, ursprüngliche Naturlandschaften. Mögliche Tourenziele: Hoher Mann, Gail, Rotlahner, Rudlhorn, Ochsenfelderspitze, Hochkreuzspitze, Regelspitze, Spielbühel
Aufstiege: bis 1.200 Hm | Dauer: 3 - 4 Std.
Standort: Hotel Hofmann*** in Gsies
Leitung: Hannes Raudaschl und Günther Klee
Preis p. Person: 490 € (Tourenführung, 4x HP im DZ inkl. Jause, Marschtee und Sauna)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 13.01.2021

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SO-FR 14.02. - 19.02.

Navis im Wipptal - Skitourenwoche

Navis liegt auf 1.340 m Seehöhe und ist Ausgangspunkt für unsere Skitouren. Wegen seiner ost-westlichen Lage ist das Navistal ausgesprochen sonnig.
Aufstiege: Schwierigkeitsgruppen leicht, mittel, schwierig
Standort/Treffpunkt Anreisetag: 17:00 Uhr Navis, Gasthaus Eppensteiner
Leitung: Rudi Hofer
Preis p. Person: ab 575 € im Zweierzimmer (Tourenführung, 5x HP, inkl. 4x Lunchpaket und Tourentee, Benützung Sauna, exkl. Getränke und Anreise - ev. mit Fahrgemeinschaften)
Anmeldung: **Naturfreunde OÖ, oberoesterreich.naturfreunde.at**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

FR-SO 26.02. - 28.02.

Seckauer Alpen, Niedere Tauern

Skitouren, in dieser noch nicht überlaufenen, überaus wildreichen Landschaft, bei denen wir die Hektik des Alltags vergessen und die Schönheit der Natur besonders intensiv erleben können.
Aufstieg: 900 – 1.300 Hm | Dauer: 3 - 5 Std.
Standort: Gasthof Wachter, Gaal
Leitung: Adi Niedermayr
Preis p. Person: 240 € (Tourenführung, 2x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 10.01.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SA-SA 27.02. - 06.03.

Skitouren Bivio - Skitourenperle am Julierpass (Graubünden)

Das Bergdorf Bivio am Julierpass liegt auf über 1.700 Meter mitten im Naturpark Ela und ist der ideale Ausgangspunkt für Skitouren mit Talstützpunkt. Rund um den Julierpass steht eine Vielzahl an abwechslungsreichen und genussvollen Skitouren mit unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit, aber immer in großartiger Natur mit herrlichen Ausblicken zur Auswahl.
Aufstiege: 900 - 1.200 Hm | Dauer: 3 - 5 Std.
Standort: Hotel Solaria
Leitung: Helmuth und Susanne Preslmaier
Preis p. Person: 980 € (Tourenführung, 7x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 15.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SKITOUREN

Foto: Martin Edlinger

SO-SA 28.02. - 06.03.

Varianten-Highlights im Bündner Oberland - Freeride und Skitouren rund um Disentis und Andermatt

In dieser Woche kombinieren wir Freeride- und Skitourenhighlights, wie den Oberalpstock (3.330 m) oder die Traumabfahrten vom Gemsstock in Andermatt. Lange Abfahrten für gute Skifahrer.
Standort: Hotel Alpsu, Disentis
Leitung: Hermann Blasl und Günther Klee
Preis p. Person: 865 € (Tourenführung, 6x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 10.01.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

März 2021

DO-SO 18.03. - 21.03.

3 Länderskitouren im Kaunertal (A), Rojental (I), Unterengadin (CH)

Im Grenzgebiet zu Schweiz und Italien liegt Pfunds im Oberinntal. Von hier werden wir unsere Touren in die genannten 3 Länder durchführen.
Aufstiege: 800 - 1.200 Hm / Gehtempo ca. 350 Hm/Std.
Standort: Hotel Traube, Pfunds
Leitung: Günther Klee, Erwin Hebenstreit und Hans Mandl (Insider vor Ort)
Preis p. Person: 400 € (Tourenführung, 3x HP)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 17.02.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

April 2021

MI-SO 07.04. - 11.04.

Frühlingsskitouren im Arlberggebiet

Mit Aufstiegen und Abfahrten abseits der Pisten wollen wir die ruhigere Arlberggegend im Frühling kennenlernen.
Aufstiege: 800 - 1.100 Hm
Standort: Hotel Troschana in Flirsch am Arlberg
Leitung: Günther Klee, Ernest Gföllner und Erwin Hebenstreit
Preis p. Person: 450 € (Tourenführung, 4x HP, exkl. Einzelbergbahnfahrten - ca. 20 € im Falle)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 17.02.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Mai 2021

DO-SO 13.05. - 16.05.

Genussfirntouren ab Edelweißspitze / Großglockner Hochalpenstrasse

Traumhafte Abfahrten im Maifirn nach kurzen Anstiegen sind ein krönender Abschluss der Saison.
Aufstiege: 700 - 900 Hm / Abfahrten bis 1.700 Hm
Standort: Edelweißspitzenhütte
Leitung: Günther Klee und Erwin Hebenstreit
Preis p. Person: 350 € (Tourenführung, 3x HP, exkl. event. Sammeltaxigebühren)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 31.03.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Fotos: Andreas Gumpinger

Skihochtouren

Online-Anmeldung unverbindlich - Zusage durch Guide
(Skitourenerfahrung ist Voraussetzung)

März 2021

DO-SO 04.03. - 07.03.

Stubaier Alpen / Franz-Senn-Hütte

Unser Stützpunkt - die Franz-Senn-Hütte (2.147 m) - liegt in besonderer Lage, inmitten der Stubaier Alpen und umgeben von einem Perlenkranz vergletscherter 3.000er. Das macht sie zu einer der bedeutendsten und beliebtesten Schutzhütten, mit toller Ausstattung und Küche. Von hier aus können zahlreiche Touren unternommen werden.
Aufstiege: 900 - 1.500 Hm | Dauer: 3 - 6 Std.
Standort: Franz-Senn-Hütte
Leitung: Andreas Gumpinger und Patrick Peböck
Preis p. Person: 310 € (Tourenführung, 3x HP/Bettenlager)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ●●●●○ Technik ●●●●○ Erlebnis ●●●●●

FR-SO 12.03. - 14.03.

Großvenediger (3.666 m) von der Johannishütte

Die komfortable und für die Küche weitum bekannte Johannishütte in Osttirol, ist der ideale Ausgangspunkt für die Besteigung des Großvenediger („oder der weltalten Majestät") im Winter. Weitere sehr lohnende Touren bieten sich an oder lassen sich kombinieren.
Distanz: 14 km | Aufstiege: 1.500 Hm | Dauer: 5 Std.
Standort: Ausgangspunkt für den Zustieg zur Johannishütte ist der Parkplatz Wiesenkreuz im Dorfertal auf 1.484 m Seehöhe.
Leitung: Andreas Gumpinger und Patrick Peböck
Preis p. Person: 210 € (Tourenführung, 2x HP/Bettenlager)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ●●●●○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●●

MI-SO 17.03. - 21.03.

Stubaier Alpen / Lüsens - Tourengebiet Westfalenhaus

Herrliche Hochtouren auf markante 3000er - wie Schöntalspitze, Hoher Seeblaskogel, Lüsener Fernerkogel, usw.
Aufstiege: 900 - 1.100 Hm
Standort: Westfalenhaus (mit Trockenraum, Fussbodenheizung, Schuhtrockner)
Leitung: Hermann Blasl und Herbert Klingler
Preis p. Person: 440 € (Tourenführung, 4x HP)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 30.01.2021

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●○

MI-SO 24.03. - 28.03.

Stubaier Alpen / Ambergerhütte - Klassiker der Stubaier Alpen und eine komfortable Hütte

Rund um die Hütte gibt es eine große Auswahl an bekannten Gipfel mit teilweise anspruchsvollen (Gipfel) Anstiegen. Bei guten Bedingungen lassen sich die Touren auch zu eleganten Runden erweitern. Die Ambergerhütte hat den Ruf einer gemütlichen Hütte mit guter Küche.
Aufstiege: 1.000 - 1.400 Hm | Dauer: 3 - 6 Std., teilweise anspruchsvolle Gipfelanstiege (Gipfelanstiege optional)
Standort: Ambergerhütte
Leitung: Helmuth und Susanne Preslmaier
Preis p. Person: 425 € (Tourenführung, 4x HP/Mehrbettzimmer)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●○

Island - alle Fotos: Martin Edlinger

April 2021

MO-SO 05.04. - 11.04.

Skihochtouren im Aostatal mit Gran Paradiso, 4.033 m

Hochtourenwoche mit hohen 3000ern im Valgrisenche und im Nationalpark Gran Paradiso.
Aufstiege: 900 - 1.300 Hm
Standort: Rif. Bezzi und Rif. Chabod
Leitung: Hermann Blasl, Adi Niedermayr und Herbert Klingler
Preis p. Person: 770 € (Tourenführung, 6x HP)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ● ● ● ● ● Technik ● ● ● ● ● Erlebnis ● ● ● ● ●

DI-SO 06.04. - 11.04.

Skihochtourentage auf der Hoch Tirol

Bei der hochalpinen Skidurchquerung überschreiten wir die Hohen Tauern von West nach Ost und besteigen in Abhängigkeit der Verhältnisse namhafte 3000er wie Gr. Geiger, Großvenediger, Sonnblick und den Großglockner.
Aufstiege: Sehr anspruchsvoll
Treffpunkt: 14:30 Uhr Parkplatz Hinterbichl/Stöden
Leitung: Christian Dornauer und Franzl Norbert
Preis p. Person: 730 € (Tourenführung, 5x HP)
Anmeldung: **Naturfreunde OÖ, oberoesterreich.naturfreunde.at**

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

DO-SO 22.04. - 25.04.

Sonnblick (3.106 m) mit Observatorium und Hocharn (3.254 m)

Die höchste dauerhafte Wetterwarte Europas und der Goldbergruppenhöchste Hocharn sind ein empfehlenswertes Skitourenerlebnis.
Aufstiege: bis 1.650 Hm / Gehtempo ca. 350 Hm/Std.
Dauer: 5 - 6 Std. im Aufstieg
Standort: Sonnblickbasis Naturfreundehaus Kolm-Saigurn
Leitung: Günther Klee, Erwin Hebenstreit und Hermann Blasl
Preis p. Person: 295 € (Tourenführung, 3x HP)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 15.03.2021

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Skitourenreisen

Ohne schlechtes Gewissen verreisen
In Zukunft sind alle Flüge CO_2Neutral geplant! Mit deinem Beitrag werden Klimaschutzprojekte unterstützt.
Details siehe www.climateaustria.at sowie auf Seite 40 und im jeweiligen Detailprogramm.

März 2021

MI-SA 10.03. - 20.03.

Tadschikistan - der Skitouren-Geheimtipp

Eine Reise nach Tadschikistan ist ein absoluter Geheimtipp. Das kleinste der zentralasiatischen Länder ist bisher eines der unbekanntesten, hat aber viele Superlative zu bieten. Wirtschaft und Tourismus befinden sich noch im Aufbau und ein Großteil der ca. 8 Mio. Menschen leben in einfachen Verhältnissen. Die großen Reichtümer des Landes zeigen sich in der Gastfreundschaft und der einzigartigen Naturlandschaft.
Aufstiege: 900 - 1.500 Hm
Standort: Hotel und einfache landesspezifische Unterkünfte
Leitung: Martin Rossmann und Adi Niedermayr
Preis p. Person: 1.450 € (exkl. Flug**)
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 5.354 km, Klimawirkung: 655 kg CO_2, Kompensation: 17 € im Preis inkl.*
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) – bis 30.10.2020
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Naturfreunde Steiermark

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

April 2021

FR-FR 09.04. - 16.04.

Island - Skitouren am Rande des Polarkreises Abenteuer pur auf der faszinierenden Vulkaninsel

Berge, die aus dem Meer wachsen, von der Küste auf unberührte Skigipfel aufsteigen und von dort direkt zum Meer abfahren - erlebe Abenteuer pur und reise mit uns auf die faszinierende Vulkaninsel! Unser Tourengebiet befindet sich auf der Troll-Halbinsel im Norden von Island.
Aufstiege: 900 - 1.500 Hm | Dauer: 3 - 5 Std.
Standort: ****Hotel Siglo in Siglufjörður direkt am Fjord gelegen
Leitung: Arno Studeregger und Siegi Holzer
Preis p. Person: 2.175 € (exkl. Flug**)
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 8.494 km, Klimawirkung: 1.101 kg CO_2, Kompensation: 27 € im Preis inkl.*
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) – bis 30.10.2020
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Naturfreunde Steiermark

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Die Coronavirus-Pandemie hat aktuell sämtliche Reiseaktivitäten zum Erliegen gebracht. Ob unsere geplanten Reisen stattfinden können ist aus heutiger Sicht völlig offen. Sicher ist nur eins: Reisen, die wir nicht zum geplanten Termin durchführen können, werden wir auf einen späteren Termin verschieben. Also, bei Interesse freuen wir uns über deine Rückmeldung.

* Details auf Seite 40
** Tipp: Flug kann direkt bei jeweiligen Kooperationspartnern gebucht werden. Details siehe unter www.naturfreundelinz.at

Freeride

Foto: Martin Edlinger

» Abwechslungsreiche Freerideocations
» Spezialtraining für alle Könnensstufen
» Professionelle Guides und Instruktoren
» All-Inklusive Angebote

#freeridetraining

Module strukturell aufbauend // individuell buchbar

Dezember 2020

MO 07.12. + 14.12. — **Freeride #Basic**

Unbeweglich vor dem ersten Skifahren? Mach mit bei zwei Intensiveinheiten zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und Beweglichkeit.
Dauer: 2 Einheiten zu 1,5 Std. | Mind. 7 Teilnehmer
Standort: Linz, Fitnessraum Parkbad
Leitung: Dr. Silke Kranz / Sportärztin, ausgeb. Fitnesscoach
Preis p. Person: 35 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Jänner 2021

FR-SO 15.01. - 17.01. — **Freeride #Techniktraining & Risikomanagement**

Sicher im Gelände! Trainingswochenende zur Vorbereitung für Varianten- und Freerideabfahrten. Fokus: Festigen Skitechnik / Verbesserung Eigenkönnen/ Basiswissen Risikomanagement / Materialkunde / LVS-Training
Standort: Skiarea Lachtal/Stmk.
Leitung: DI Norbert Breitschopf & Dr. Richard Schnelzer
Preis p. Person: 210 € (2x HP im DZ, 2 Tage Intensivtraining mit Instruktoren, Theorieeinheiten, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Februar 2021

FR-SO 26.02. - 28.02. — **Freeride #Camp**

Tiefschnee, unberührte Natur und Sonnenschein – abseits der Piste beginnt der Spaß! Für alle Freeridefans bietet das Freeridecamp ein Komplettpaket aus erfahrenen SkiinstruktorInnen, Vermittlung von Technik und Sicherheit sowie dem unschlagbaren Wissen des Geländes.
Standort: Werfenweng
Leitung: Christian Eder & Norbert Breitschopf jr.
Preis p. Person: 195 € (2x HP im DZ, 2 Tage Intensivtraining mit Instruktoren, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

#freeridetouren

Jänner 2021

SA-MI 02.01. - 06.01. + MI-SO 06.01. - 10.01. — **Off-Piste-Camp Silvretta/Ischgl**

Skitechniktraining und Routenwahl im freien Gelände kombiniert mit Lawinenkunde und Risikomanagement. Die Silvretta-Skiarena bietet dafür die idealen Voraussetzungen. Lifte als Aufstiegshilfe!
Standort: Berghaus Bodenalpe mit direktem Anschluss an die Silvretta-Skiarena
Leitung: Adi Niedermayr und Robert Winter
Preis p. Person: 560 € (Skitechniktraining, 4x HP, exkl. Liftgebühren)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 20.11.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

SA-SA 16.01. - 23.01. — **Freeride Arlberg / Warth Arlberg-Nordseite - im Schneeloch der Alpen**

Bisher stets ein Volltreffer - unsere kombinierte Freeride-/Skitourenwoche in Warth auf der Arlberg-Nordseite. Abseits des großen Arlberg-Trubels, aber trotzdem optimal eingebunden in Österreichs größtem Freerideegebiet.
Anforderungen: Sicheres und zügiges Tiefschneefahren in jedem Gelände und bei jeden Schneeverhältnissen
Standort: Hotel Adler in Warth
Leitung: Helmuth Preslmaier und Günther Klee
Preis p. Person: 1.190 € (Tourenführung, 7x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Fotos: Fischer Sports

FR-SO 29.01. - 31.01.

Freeriden und Ski+ am Krippenstein

Mit 11 km die längste Abfahrt Österreichs und nochmal 30 km auf den Varianten versprechen unvergessliche Tage in einem der schneesichersten Freeridegebiete Österreichs. Durch unseren Stützpunkt auf über 1.700 m Seehöhe sind wir im besten Fall zweimal Erster auf der unverspurten Talabfahrt.
Aufstiege: 400 Hm | Dauer: max. 1 - 2 Std., die meisten Varianten mit deutlich geringem Anstieg
Standort: Lodge am Krippenstein
Leitung: Andreas Gumpinger und Patrick Peböck
Preis p. Person: 350 € (Tourenführung, 2x HP, exkl. Liftkarten)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ● ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Februar 2021

SO-SA 28.02. - 06.03.

Varianten-Highlights im Bündner Oberland - Freeride und Skitouren rund um Disentis und Andermatt

In dieser Woche kombinieren wir Freeride- und Skitourenhighlights, wie den Oberalpstock (3.330 m) oder die Traumabfahrten vom Gemsstock in Andermatt. Lange Abfahrten für gute Skifahrer.
Standort: Hotel Alpsu, Disentis
Leitung: Hermann Blasl und Günther Klee
Preis p. Person: 865 € (Tourenführung, 6x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 10.01.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

März 2021

SA-SA 06.03. - 13.03.

Freeride Monte Rosa – Südseite Unterwegs im Freeride-Paradies

Die drei Südtäler des Monte Rosa Massivs - Val d´Ayas, Val di Gressoney und Valsesia - haben für Freerider einiges zu bieten: lange Abfahrten vor spektakulärer hochalpiner Kulisse, weite offene Hänge genauso wie steile Couloirs. Die 3 Täler Skischaukel von Champoluc, Gressoney La Trinité und Alagna erschließt dieses riesige Gebiet mit seinen unzähligen Freeride Möglichkeiten.
Anforderungen: Sicheres und zügiges Tiefschneefahren in jedem Gelände und bei jeden Schneeverhältnissen, teilweise lange Abfahrten mit steileren Passagen
Standort: Hotel in Gressoney-la-Trinité, Ortsteil Tschaval
Leitung: Helmuth und Susanne Preslmaier
Preis p. Person: 1.090 € (Tourenführung, 7x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

SA-FR 27.03. - 02.04.

Freeriden und Ski+ in Chamonix-Mont-Blanc

Chamonix - Zentrum des Wintersports - bietet mit unzähligen Abfahrtsmöglichkeiten am Fuße des Mont-Blancs die perfekte Basis für unvergessliche Tage im Gelände. Traumhafte Firn- und Pulverhänge, Liftauffahrten bis 3.800 m, durchgehende Abfahrten mit über 1.800 Höhenmetern - und das alles inmitten der spektakulären 4.000ern der französischen Alpen. Zum Freeriden werden wir viel mit dem Lift unterwegs sein. Je nach Wunsch und Kondition der Gruppe wird auch der eine oder andere Aufstieg mit Fellen dabei sein.
Standort: Chamonix - genaue Info folgt
Leitung: Andreas Gumpinger und Patrick Peböck
Preis p. Person: ca. 1.180 € (Tourenführung, HP, inkl. Liftkarten)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ● ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

DAS
MEINE ERSTE
GROSSE LIEBE
GEFÜHL.
HOCHKÖNIG
Der Gipfel der Gefühle
www.hochkoenig.at
Ski amadé

-10% RABATT*
*FÜR MITGLIEDER AUF DAS KOMPLETTE SORTIMENT!
FOLGE DEM RUF DER
FREIHEIT!
BASECAMP·LINZ
THE ALPINE STORE
Komm mit uns auf Tour!
Bei unseren Basecamp Skitouren machen wir dich mit deiner neuen Ausrüstung vertraut und geben dir wertvolle Skitourentips. Kostenlos zu jeder bei uns gekauften Skitourenausrüstung.
Details und Termine auf www.basecamp-linz.at
TECNICA
SALEWA
LA SPORTIVA
ATK
JULBO
POMOCA
ABS
DYNASTAR
BLIZZARD
PIEPS
LANGE
FRITSCHI
*auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
www.basecamp-linz.at

Planung
Beratung
Ausführung
Baustoffe
Baumeister Josef
Gössweiner
GmbH
Alpenhof 1
A-4582 Spital am Pyhrn
Tel: 07563 / 21805-0
Fax: DW 25
0664 - 41 47 009

fröling
SP Dual
Pellets und Scheitholz von Fröling
Zwei Systeme perfekt kombiniert
Die Alternative zum Öl
• 1/2 m Scheiter
• Pellets
• Holz via Pellets zünden
• Wartungsarm
• Brennwert-Wärmetauscher
• Reduzierte Emissionen
Landesförderung OÖ auch 2020
dicketmüller
4580 Windischgarsten
07562 5320
0664 6324699
www.dicketmueller.at

Claudia Riedler-Bittermann

INSIDE

Ein Bad im Champagner

Blauer Himmel, glitzernd-pulvriger Schnee und ich mindestens bis zur Hüfte mittendrin ... Selten waren die Reaktionen auf ein Skitouren-Foto – gepostet in diversen WhatsApp-Gruppen und auf Instagram – so überschäumend.

Text: Claudia Riedler-Bittermann, Fotos: Helmuth Preslmaier

Alle Daheimgebliebenen und auch jene, die anderswo ihr Pulverschnee-Glück versucht hatten, wollten unbedingt wissen: Wo bist du?

Ich war nicht in den Rocky Mountains, wo man die Bilder vom Champagner-Powder schon kennt. Vielmehr war ich mit Tourenguide Helmuth Preslmaier und einer Gruppe von anderen Glücklichen im Großarltal. Hier findet man im Winter die herrlichsten Skihänge. Helmuth bezeichnete es in seinem Tourenbericht sogar als das "Tal der Skitouren".

Großartiges Großarltal

„Während im Sommer etwa 35 bewirtschaftete Almen rund um die Orte Großarl und Hüttschlag auf Wanderer und Bergsteiger warten, sind es im Winter fast ebenso viele Skitouren unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit", schreibt der Tourenguide in seinem Bericht. Noch großartiger als sonst präsentierte sich das Großarltal Ende Jänner 2020: Nach intensiven Schneefällen am Wochenende gab´s ab Montag ungetrübten Sonnenschein. Es war dennoch kalt und auf den Nordhängen blieb der Pulverschnee die ganze Woche locker-flockig.

Am ersten Tag hatten wir es noch mit Schneefall zu tun. Wir erklommen den Penkkopf (2011m) – ein Gipfel für jedes Wetter, und bekamen bei der Abfahrt eine erste Ahnung vom unglaublichen Pulver-Feeling, das uns in den nächsten Tagen nicht mehr verlassen sollte. Ein perfekter Start.

Am nächsten Tag verzogen sich die Wolken und die Sonne strahlte mit den Skitourengeher*innen um die Wette. Zwei Gipfel standen auf dem Programm: Filzmooshörndl (2187m) und Loosbühel (2048m). Die Anstiege dürften nicht recht anstrengend gewesen sein – oder ich kann mich nicht mehr erinnern. Was mir aber sicher noch jahrelang im Gedächtnis bleiben wird ist die Abfahrt zur Loosbühelalm. Auf glitzerndem federleichtem Pulverschnee fährt es sich fast wie von selbst. Kein Gedanke an brennende Oberschenkel, weil man wieder einmal auf die Skigymnastik vergessen hat. So muss sich ein Bad im Champagner anfühlen. Oder noch besser. Man möchte, dass es nie aufhört.

Genuss danach

Doch auch die geilste Abfahrt endet irgendwann im Tal. Idealerweise in der Nähe einer Gastwirtschaft, um das Erlebte zu feiern und nachzubesprechen. Wir genossen häufig die Kulinarik im „Großarler Genuss", wo Spezialitäten aus der Region aufgetischt und auch zum Kauf angeboten werden. Süße Träume von noch mehr Schwüngen im hüfthohen Pulverschnee hatten wir im Hotel „Hüttenwirt" in Hüttschlag.

Doch es blieb nicht nur ein Traum. Auch in den kommenden Tagen wurden wir auf der Suche nach Pulverhängen immer wieder fündig: Wir waren auf dem Kreuzeck (2204m) und auf den Plattenkogel (2273m). Andere blieben noch die ganze Woche und bereuten es nicht.

Für mich bleibt das unvergessliche Erlebnis, das nur schwer zu übertreffen sein wird. Wenn ich die Augen schließe und an die Abfahrt denke, spüre ich noch jetzt den federleichten Schwung in den Beinen.

Schneesport

Foto: Fischer Sports

» Individuelle Ski- und Snowboardkurse
» Zielgruppenorientierte Trainingsangebote
» Organisation Transfer, Liftkarte und Unterkunft
» Betreuung durch ausgebildete Instruktoren & KinderbetreuerInnen

Winter-Specials

Dezember 2020

FR-SO 04.12. - 06.12.

Skiopening Kaprun

Für Skifahrer und Snowboarder geeignet, Betreuung durch unsere Instruktoren, begrenzte Teilnehmerzahl.
Standort: Pension Lachmayr
Leitung: Alfred Lindorfer
Preis p. Person: 260 € (DZ/Frühstück inkl. 3 Tagesskipass; 125 € exkl. Skipass)
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Sabine Hinum, Tel. 0664 / 45 05 653**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

FR-SO 11.12. - 13.12.

WINTEROPENING in Zell am See

Die Winterpause hat ein Ende! Erfahrene Instruktoren, ein sportliches Highlight und eine Prise Gemütlichkeit. Das zeichnet die Naturfreunde und dieses Wochenende aus!
Zeit: 08:30 – 16:30 Uhr
Standort: Zell am See / Hotel Grüner Baum
Leitung: Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: ab 162 € (Erw., exkl. Liftkarte, Frühstückspension)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 01.12.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Jänner 2021

FR-SO 22.01. - 24.01.

Hüttenwochenende Bad Hofgastein

Herrliche Abfahrten und Sonnenuntergänge am Gipfel. Halbpension mit Instruktorenbetreuung, Powdertraining, Pistentechnik und Lawinenübung.
Instruktorenbetreuung: 08:30 – ca. 15:30 Uhr
Standort: Hofgasteinerhaus / Bad Hofgastein
http://www.hofgasteinerhaus.at/
Leitung: Melanie Artner und Birgit Hödl
Preis p. Person: Erw.: 165 € (exkl. Liftkarte, inkl. HP), Jugendliche: 141 € (exkl. Liftkarte, inkl. HP).
Preis auf Vorbehalt wegen Hüttenrenovierung
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 21.12.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

März 2021

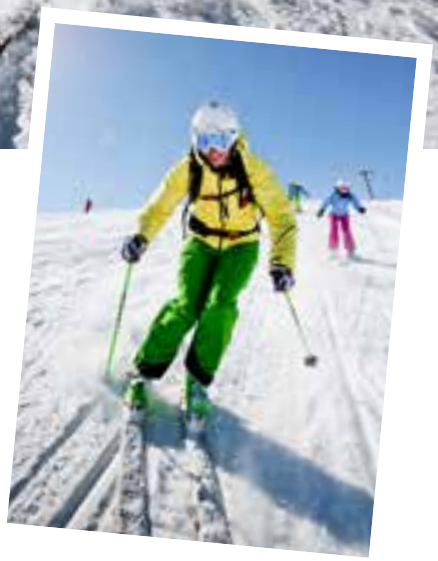
SA-SO 06.03. - 07.03.

Best of Großarl

Erlebe mit uns zwei sportliche Skitage (auf oder abseits der Piste) in der Natur mit braun gebrannter Haut, toller Stimmung und dem einen oder anderen Erfrischungsgetränk auf einer der urigen Hüttenterrassen!
Standort: Skigebiet Großarl / Dorfgastein
Leitung: Michael Artner
Preis p. Person: Erw.: 209 € / Jugend: 159 € / Kind: 124 € (inkl. 2 Tage Ski-Instruktorenbetreuung, 1x Frühstückspension, 2-Tages-Skipass, Fahrgemeinschaften möglich)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 21.02.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Fotos: Tourismusverband Tauplitz



Techniktraining

November 2020

FR-SO 13.11. - 15.11.

SKITECHNIKTRAINING am Kitzsteinhorn

Durch den Sommer das Skifahren verlernt? Videoanalysen, Verbesserung der Bewegungsabläufe und Technikstraining. Perfekter Einstieg für Fortgeschrittene in die Saison!
Zeit: 08:30 – 16:30 Uhr
Standort: Kaprun / ELTO Chalet
Leitung: Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: ab 63 € (abhängig von Teilnehmerzahl)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 01.11.2020

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ● ● Erlebnis ● ● ● ● ○

Jänner 2021

FR 08.01.

BASISTRAINING

Spaß am Skifahren haben! Für alle Wiedereinsteiger (Mütter/Eltern/nach einer Verletzung/....) zum Festigen der Skitechnik. Lernen und Spaß bei Flutlicht. Anreise erfolgt selbst.
Dauer: 4 Std. | Mind. 8 Teilnehmer
Standort: Kirchschlag
Leitung: DI Norbert Breitschopf
Preis p. Person: 35 € (exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SA 09.01.

PERFEKTIONSTRAINING

Steile Piste - kein Problem! Für alle Skifahrer und Skitourengeher zum Festigen des Eigenkönnens im Bereich rote/schwarze Pisten und Skirouten. Anreise erfolgt selbst.
Zeit: 09:00 – 15:00 Uhr | Mind. 8 Teilnehmer
Standort: Wurzeralm
Leitung: DI Norbert Breitschopf
Preis p. Person: 35 € (exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SO 10.01.

INTENSIVTRAINING

Um eine Klasse besser Skifahren! Spezial-Skitechniktraining für alle Skitourengeher zur Verbesserung des Eigenkönnens. Anreise erfolgt selbst.
Zeit: 09:00 – 15:00 Uhr | Mind. 8 Teilnehmer
Standort: Wurzeralm
Leitung: DI Norbert Breitschopf
Preis p. Person: 35 € (exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Foto: Naturfreunde Linz

Foto: Fischer Sports

Kinderskikurse

Dezember 2020

SO-MI 27.12. - 30.12.

Kinderskikurs am Sternstein

4-tägiger Kinderskikurs nach den neuesten methodischen Erkenntnissen mit spielerisch effektiven Methoden und viel Spaß verbessern das Eigenkönnen!
Anfängerbetreuung ab 5 Jahren.
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt/Abfahrt: 09:00 Uhr Parkplatz Gasthaus Lindbauer (Urfahr)
Leitung: Dr. Richard Schnelzer
Preis p. Person: 182 € (inkl. tägl. Bustransfer, Mittagessen, ganztägige Kursbetreuung, Liftkarte, Abschlussrennen mit großer Siegerehrung)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 12.12.2020

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

SA-SO 09.01. - 10.01.

Kinder Wochenend-Skikurs

2-Tages-Kinderskikurs zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Eigenkönnens – mit viel Spaß am Schnee!
Anfängerbetreuung leider nicht möglich.
Zeit: 09:30 – 14:30 Uhr
Standort: Sternstein
Leitung: Manuel Lininger
Preis p. Person: 55 € (Instruktorenbetreuung, inkl. Mittagessen, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** bis 05.01.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

Jänner 2021

SA-MI 02.01. - 06.01.

Kinderski- und Snowboardkurs am Sternstein

Wenn du Lust hast das Skifahren oder Snowboarden zu lernen oder zu verbessern, dann komm zu uns. Skikurs für Anfänger ab 5 Jahre, Snowboard Anfänger ab 10 Jahre.
Einstiegsstellen zugleich Ausstiegsstellen:
Solar City Schulparkplatz, VH Keferfeld (Parkplatz Fischermandl), Urfahr (Gründberg)
Leitung: Jürgen Danzberger
Preis p. Person: 198 € (inkl. täglicher Bustransfer, Mittagessen, ganztägige Kursbetreuung, Liftkarte, Abschlussrennen mit Siegerehrung)
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Sabine Hinum, Tel. 0664 / 45 05 653**

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●○

Tagesfahrten

Jänner 2021

DO 28.01.

Tagesskifahrt Hinterstoder - für 60+

Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und Winterwandern im Stodertal - für Personen 60+
Treffpunkt: Eigenanreise mit Fahrgemeinschaften
Leitung: Ing. Friedrich Kammerer
Anmeldung und Info: **Zweigstelle Urfahr b. d. Stammtischen, Tel. 0660 / 56 71 942, fritz.kammerer@liwest.at**

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●○○

Foto: Fischer Sports

Foto: Richard Schnelzer

Skiwochen

März 2021

MI 03.03.

Tagesskifahrt Wurzeralm - für 60+

Skifahren, Langlaufen und Schneeschuhwandern - für Personen 60+
Treffpunkt: Eigenanreise mit Fahrgemeinschaften
Leitung: Ing. Friedrich Kammerer
Anmeldung und Info: **Zweigstelle Urfahr b. d. Stammtischen, Tel. 0660 / 56 71 942, fritz.kammerer@liwest.at**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Jänner 2021

SA-SA 16.01. - 23.01.

Schneesportwoche im Gasteinertal - für 60+

Unterkunft im Hotel ALPINA/Bad Hofgastein.
Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und Winterwandern im Gasteinertal - für Personen 60+
Standort: Bad Hofgastein / Hotel ALPINA,
Eigenanreise mit Fahrgemeinschaften
Leitung: Ing. Friedrich Kammerer
Preis p. Person/pro Tag: 83 € (HP/DZ), 88 € (HP/EZ) - exkl. Liftkarte (Anzahlung 100 € bis Stammtisch Nov. 2020)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr b. d. Stammtischen, Tel. 0660 / 56 71 942, fritz.kammerer@liwest.at**
bis spätestens Stammtisch Nov. 2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Februar 2021

SO-SA 14.02. - 20.02.

Endlich Urlaub - Familien-Skiwoche Maria Alm

Skispaß für die ganze Familie in Hochkönigs Winterreich: Ganztägige Instruktorenbetreuung in kompakten Gruppen inkl. Kinderbetreuungsprogramm warten auf dich!
Zeit: MO - SA von 09:00 – 16:00 Uhr
Standort: ****Sporthotel Alpenland / Maria Alm
Leitung: DI Norbert Breitschopf
Preis p. Person: ab 2.236 € (Familienpaket / 2 Erw. + 2 Ki) inkl. 6 Tage Skitechniktraining, 6x HP inkl. Hallenbad, Nachmittags-Kinderbetreuung, Abschlussevent, Testski, exkl. Liftkarte)
Anmeldung: **Naturfreunde OÖ - Silke Ecklbauer, Tel. 0732 / 77 26 61-20, referate@naturfreunde-ooe.at**, www.oberoesterreich.naturfreunde.at

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

SO-SA 28.02. - 06.03.

Vereinsskiwoche in Wagrain

Unterbringung im Hotel Enzian, Zimmer mit DU/WC, HP (4-gängiges Menü), Wellnessbereich, freier Eintritt in die Wasserwelt Wagrain, am Nachmittag Cafe und Kuchen, Skibusstation 20 m vom Hotel, Betreuung durch unsere Instruktoren, www.enzian.at
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Leitung: Josef Walchshofer
Preis p. Person: 621 € (DZ exkl. Skipass), EZ-Zuschlag: 72 €, 6-Tagesskipass: 286 €, 5-Tagesskipass: 263,50 €
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0664 / 42 40 145**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Fotos: Tourismusverband Tauplitz

März 2021

SA-FR 20.03. - 26.03.

Ski & Wellness - Super-Skiwoche Serfaus / Fiss / Ladis

6 Tage Genuss-Skifahren am Fuße der Samnaungruppe. Individuelles Perfektionstraining. Zur Entspannung dann die Sonne genießen oder im großzügigen Wellnessbereich relaxen.
Zeit: MO - FR von 08:45 – 16:30 Uhr
Standort: ****Hotel Forer / Ladis
Leitung: DI Norbert Breitschopf
Preis p. Person: 990 € (inkl. 6 Tage Skitechniktraining, 6x HP, 6-Tage-Liftkarte und Bustransfer, gratis Testski)
Anmeldung: **Naturfreunde OÖ - Silke Ecklbauer, Tel. 0732 / 77 26 61-20, referate@naturfreunde-ooe.at**, www.oberoesterreich.naturfreunde.at

Kondition ●●●●○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●●

Schneeschuh-wanderungen

Jänner 2021

SO 10.01.

Schneeschuhwanderung auf den Sternstein (1.122 m)

Schneeschuh-/Winterwanderung auf den Sternstein im Böhmerwald, Besichtigung des Naturdenkmals Pilzstein, Einkehr im Berggasthof Waldschenke.
Distanz: 7 km | Aufstieg: 330 Hm | Dauer: 3 Std.
Standort: PP Sternstein-Lifte / Bad Leonfelden
Leitung: Philip Rafalt
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **philip.rafalt@naturfreunde.at** – bis 07.01.2021

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●○○

DO-SO 21.01. - 24.01.

Schneeschuhwandertage in Spital am Pyhrn

Guide Hannes ist ein Kenner der Pyhrn/Priel-Region und führt die Gruppe zu unbekannten Flecken. Das Naturfreunde Sporthotel bietet neben den kulinarischen Verwöhnprogramm auch einen Wellnessbereich mit Sauna.
Treffpunkt am Anreisetag: beim Abendessen
Leitung: Hannes Stumptner
Preis p. Person: 339 € im DZ und 389 € im EZ (Tourenführung, 3x HP, Benützung Wellnessbereich, WLAN, Lawinenkunde-Training, exkl. LVS-Gerät (Verleih möglich))
Anmeldung: Naturfreunde OÖ – solange noch Plätze buchbar sind – **oberoesterreich.naturfreunde.at**

Kondition ●●○○○ Technik ●○○○○ Erlebnis ●●○○○

SA 23.01.

Schneeschuhwanderung in Hellmonsödt

Eine Rundwanderung von Hellmonsödt nach Albrechtschlag und über Oberaigen zurück.
Distanz: 9,5 km | Aufstieg: 149 Hm | Dauer: 3 Std.
Standort: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Herbert Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften)
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0664 / 47 72 625** – bis 21.01.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

DO 28.01.

Vollmond-Schneeschuhwanderung im Salzkammergut

Einfache Vollmond-Schneeschuhwanderung im Salzkammergut mit Hütteneinkehr.
Dauer: ca. 4 - 5 Std.
Standort: Je nach Schneelage
Leitung: Philip Rafalt
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **philip.rafalt@naturfreunde.at** – bis 25.01.2021

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●○

Foto: Philip Rafalt

SO 31.01.

Schneeschuhwanderung Hoisnradalm

Aussichtsreiche Rundwanderung von Perneck bei Bad Ischl auf die Kolowratshöhe und Einkehr auf der Alm.
Distanz: 9 km | Aufstieg: 550 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 08:00 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Andrea Hoheneder
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften)
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0699 / 10 29 87 61**

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

Februar 2021

DO-SO 04.02. - 07.02.

Schneeschuhwandertage in Spital am Pyhrn

Guide Hannes ist ein Kenner der Pyhrn/Priel-Region und führt die Gruppe zu unbekannten Flecken. Das Naturfreunde Sporthotel bietet neben den kulinarischen Verwöhnprogramm auch einen Wellnessbereich mit Sauna.
Treffpunkt am Anreisetag: beim Abendessen
Leitung: Hannes Stumptner
Preis p. Person: 339 € im DZ und 389 € im EZ (Tourenführung, 3x HP, Benützung Wellnessbereich, WLAN, Lawinenkunde-Training, exkl. LVS-Gerät (Verleih möglich))
Anmeldung: Naturfreunde OÖ – solange noch Plätze buchbar sind – **oberoesterreich.naturfreunde.at**

Kondition ●●○○○ Technik ●○○○○ Erlebnis ●●○○○

SA 06.02.

Schneeschuhwanderung auf den Sternstein

Von der Talstation der Sternsteinlifte am Sterngartl Rundweg auf den 1.122 m hohen Sternstein.
Distanz: 6 km | Aufstieg: 328 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Herbert Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0664 / 47 72 625** – bis 04.02.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

SA 13.02.

Schneeschuhwanderung auf den Halskogel (1.686 m)

Schneeschuhwanderung von der Wurzeralm auf den Halskogel, weiter zur Dümlerhütte und zurück zum Teichlboden.
Distanz: 11 km | Aufstieg: 650 Hm | Dauer: 6,5 Std.
Standort: PP Standseilbahn Wurzeralm / Spital am Pyhrn
Leitung: Philip Rafalt
Preis p. Person: 20,50 € (für Berg- & Talfahrt mit der Standseilbahn)
Anmeldung: **philip.rafalt@naturfreunde.at** – bis 10.02.2021

Kondition ●●●●○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●●●●

März 2021

FR-SO 05.03. - 07.03.

Schneeschuhwandertage Dachstein

Die Gegend Dachstein/Krippenstein bietet zahlreiche SSW-Touren im Hochgebirge. Ausgangspunkt für die Touren ist jeweils das NF-Wiesberghaus.
Treffpunkt am Anreisetag: 11:00 Uhr bei der Talstation Dachstein/Krippenstein
Leitung: Hannes Stumptner
Preis p. Person: 299 € im Mehrbettzimmer (Tourenführung, 2x HP, Lawinenkunde-Training, exkl. LVS-Gerät (Verleih möglich))
Anmeldung: Naturfreunde OÖ – solange noch Plätze buchbar sind – **oberoesterreich.naturfreunde.at**

Kondition ●●○○○ Technik ●○○○○ Erlebnis ●●○○○

SA 13.03.

Schneeschuhwanderung Goisererhütte

Anreise/Rückreise Linz - Gosau mit Zug/Bus - Schneeschuhwanderung von Gosau Vordertal über die Iglmoosalm zur Goisererhütte und zurück. Schneeschuhe erforderlich! Distanz: 11 km | Aufstieg: 800 Hm
Treffpunkt: Linz Hbf 07:10 Uhr
Abfahrt Linz 07:24 Uhr/Ankunft Linz vsl. 18:20 Uhr
Leitung: Harald Friedl
Preis p. Person: Bahn-/Busticket
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **Tel. 0664 / 88 42 51 46, harald.friedl@naturfreunde.at** – bis 05.03.2021

Kondition ●●●●○ Technik ●●●●○ Erlebnis ●●●●○

INTERVIEW

Klaus Gösweiner

Extremsportler, Ultratrailrunner

Klaus Gösweiner, 40 Jahre, wohnhaft in Weißenbach bei Haus im Ennstal (Stmk.), verheiratet, 3 Kinder

Klaus Gösweiner war für den österreichischen Nationalkader als Skibergsteiger unterwegs bevor er das Trailrunning und die Ultratrail Läufe für sich entdeckt hat. Seit 2005 Dynafit Athlet, hat er sich mit zwei Siegen beim Großglockner Ultratrail und vielen weiteren Erfolgen einen großen Namen im Trailrunning-Sport erarbeitet. Bei Crossing Styria ist er alleine in 35 Stunden einmal quer durch die Steiermark, von Graz auf den Dachstein, gelaufen. Crossing Austria führte ihn gemeinsam mit Markus Amon vom tiefsten bis zum höchsten Punkt Österreichs. In nur sieben Tagen von Apetlon im Burgenland bis hinauf zum Großglockner. Knapp 500 km und etwa 20.000 Hm.

ICH BETREIBE SPORT...

seit meiner frühesten Kindheit (Skilanglauf) und bin meinen Eltern dankbar, dass sie mir damals den Zugang zum Sport ermöglicht haben und mich bis heute unterstützen.

EIN GUTER TAG BEGINNT FÜR MICH...

Mit einem morgendlichen Lauf und anschließendem ausgiebigen Frühstück mit meiner Familie! In meiner aktiven Zeit war dieser morgendliche Lauf oft auch einmal mit 20 km und 1.300 Hm gekennzeichnet.

WHATSAPP ODER TELEFON?

Gehört heute einfach alles dazu und ist oft auch am Berg sehr hilfreich. Allerdings sollte man gerade am Berg nicht ausschließlich vom Smartphone als Informations-und Navigationsgerät abhängig sein.

BEI MIR FINDET MAN IMMER IM KÜHLSCHRANK...

Käse, Joghurt, Obst und Gemüse

ICH RELAXE AM LIEBSTEN.....

Im Camping Urlaub gemeinsam mit meiner Familie nach einem erfolgreichen Wettkampf oder einem meiner Laufprojekte.

MEIN LEBENSMOTTO LAUTET...

Dass „Erfolge nicht passieren, sondern ein Ergebnis sind" wurde mir in meiner Zeit als Ultratrail Läufer erst so richtig bewusst und gilt auch über das sportliche Leben hinaus.

MEIN NÄCHSTEN ZIELE SIND ...

Mehr Zeit mit meiner Familie und Freunden zu verbringen und mein 40er Geschenk, den Steinerweg durch die Dachstein Südwand mit einem Bergführer zu durchsteigen, einzulösen.

ALPINE VEREINE SIND MIR WICHTIG...

Weil sie eine großartige Arbeit für den alpinen Raum und vor allem für die Menschen, die sich gerne im alpinen Raum bewegen, leisten.

GEWINNSPIEL

Drei handsignierte "Crossing Austria" Caps zu gewinnen!

Wir verlosen exklusiv unter allen Mitgliedern der Naturfreunde Linz 3x eine Ski-Tageskarte von den Hauser Kaibling-Bergbahnen und dazu das handsignierte Cap.

Sende einfach eine Mail bis zum **27. November 2020** mit Namen und Adresse an linz@naturfreunde.at und nimm automatisch an der Verlosung teil.

Die Gewinner werden schriftlich verständigt!

Radsport

» Abwechslungsreiche Routenwahl
» Zielgruppenorientierte Angebote
» Spezielle Fahrtechniktrainings
» Betreuung durch ausgebildete FunktionärInnen & InstruktorInnen

Fotos: Simplon

MTB

Jetzt anmelden

Radtreff - Naturfreunde Linz

Ausfahrt mit dem Mountainbike - je nach Wetter, Lust und Laune. Absprache in der WhatsApp-Gruppe (bei Interesse Mail an Peter Affenzeller)
Dauer: je nach Tour ~ 1,5 - 2,5 Std.
Treffpunkt: Gasthaus Lindbauer
Leitung: Peter Affenzeller
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **pe.affenzeller@gmail.com**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●○○○

Radtouren

April 2021

SA 17.04.

Radsaisoneröffnung

Radtouren im Raum Linz, 3 Leistungsgruppen
Distanz: ca. 40, 50 und 65 km
Treffpunkt: 13:00 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Heinz Huber
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0664 / 35 22 673**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●○○○

DI 20.04. - 31.08.

Beginn der Dienstags-Radausfahrten

Radtouren im Raum Linz, 3 Leistungsgruppen
Distanz: ca. 20 - 45 km
Treffpunkt: jeden Dienstag 18:00 Uhr VH Keferfeld
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●○○○

E-Bike

Oktober 2020

FR 02.10.

E-Bike / Bio-Radtour im Eferdinger Landl

Radeln im Eferdinger Landl, R18 u. R1 Ottensheim - Linz
Distanz: ca. 55 km | Zeit: 09:30 – 15:00 Uhr mit Einkehr
Treffpunkt: 09:00 Uhr Mühlkreisbahnhof
Leitung: Ing. Erich Troger
Preis p. Person: ca. 10 € (ÖBB Seniorcard falls vorhanden)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 55 08 26** bis 29.09.2020

Kondition ●●●○○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●○○○

FR 23.10.

E-Bike-Tour

von Eferding über Aschach - Haibach ob der Donau (Einkehr) - Abfahrt nach Aschach R1 - Linz
Distanz: ca. 75 km | Aufstieg: 270 Hm
Zeit: 09:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: 08:45 Uhr Hbf Linz Info Point
Leitung: Ing. Erich Troger
Preis p. Person: ca. 5 € (inkl. Fahrrad für LILO)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 55 08 26** bis 20.10.2020

Kondition ●●●●○ Technik ●●●●○ Erlebnis ●●●○○

April 2021

FR 02.04.

E-Bike-Tour

Linz - St. Georgen - (R28) Gallneukirchen (Einkehr) - Altenberg - Oberbairing - Linz
Distanz: ca. 65 km | Aufstieg: 250 Hm
Zeit: 09:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr ehem. GH Kolmar am Pleschinger See
Leitung: Ing. Erich Troger
Preis p. Person: kostenlos)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 55 08 26** bis 30.03.2021

Kondition ●●●●○ Technik ●●●○○ Erlebnis ●●○○○

COVERSTORY

#CO_2Neutral – ab sofort klimaschonend Urlaub machen!

Die Naturfreunde Linz sind sich ihrer Rolle als Freizeit- und Umweltorganisation seit Jahren bewusst und setzen mit dem Angebot "#CO_2Neutral" einen weiteren Meilenstein. Ob Flugreise, Skiwochenende, Wanderung, Radausfahrt oder Kletterkurs – ab sofort sind alle Veranstaltungen mit dem ökologischen Fußabdruck gekennzeichnet.

Text: DI Norbert Breitschopf

Foto: IStock/Tomroonika

Foto: Tourismusverband Tauplitz

Jede Form einer Freizeitveranstaltung geht immer einher mit der Freisetzung von Treibhausgasen. Typische Emissionsquellen sind unter anderem der Kraftstoffeinsatz für die An- und Abreise, die Beleuchtung und Heizung in den Kletterhallen oder der Materialbedarf für den Druck von Broschüren und Plakaten. Aus diesem Grund versuchen die Naturfreunde Linz, den CO_2-Fußabdruck ihrer Veranstaltungen und Kurse durch effizienzsteigernde Maßnahmen zu verringern und mittelfristig überhaupt mit einer ausgeglichenen CO_2-Bilanz durchzuführen.

Vermeiden – Vermindern – Kompensieren

Dahinter steht der Gedanke, ein möglichst hohes Reduktionspotenzial durch gezielte Maßnahmen zu erreichen, die den CO_2-Ausstoß entweder ganz vermeiden, oder zumindest deutlich mindern. Veranstaltungsorte, die möglichst gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind und bei denen das Prinzip der „kurzen Wege“ verwirklicht werden kann, eignen sich daher im besonderen Maße.

Tue Gutes und sprich darüber – dafür werden vermehrt alle Formen der digitalen Kommunikations- und Informationsangebote wie Homepage, E-mail, Newsletter und Social Media genutzt.

In der Kletterhalle Linz Auwiesen wurde die gesamte Beleuchtung auf energieeffiziente LED-Leuchtmittel ausgetauscht und die gesamte Dachfläche energetisch isoliert. Damit konnte der Gesamtenergieverbrach um mehr als 42% gesenkt werden. In Kombination mit einer Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln kann hier jeder Sportkletterer einen wichtigen Beitrag zur CO_2-Reduktion leisten.

Motivation Klimaschutz

Drei Kategorien werden künftig die Angebote der Naturfreunde Linz kennzeichnen.

"#CO_2Neutral" sind all jene Veranstaltungen, die für die An- und Abreise zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden können. Für Flugreisen werden Emissionsminderungsgutschriften für die Kompensation erworben. Bei diesen Kompensationsmaßnahmen ist es wichtig, dass entsprechende Zertifizierungen nachweisbar sind und die Abwicklung nach anerkannten Regeln erfolgt. Die Naturfreunde Linz bedienen sich dafür der österreichischen Plattform www.climateaustria.at.

"#CO_2Neutral–freiwillig" wird für all jene Veranstaltungen angeboten, wo eine Individualanreise erforderlich ist. Unabhängig ob als Einzelfahrt oder auch in Fahrgemeinschaften, können die gefahrenen Kilometer im Privat-PKW freiwillig kompensiert werden. Hierzu bedienen sich die Naturfreunde Linz der Experten des Umweltbundesamtes, welche die Kompensationsgutschriften ermitteln.

"#CO_2Schonend" sind fast alle anderen Angebote der Naturfreunde Linz. Die An- und Abreise erfolgt mit Reisebus oder durch Fahrgemeinschaften. Bei den Busreisen wird vor allem darauf geachtet, dass die Reisen mit emissionsarmen Bussen (Euro 6) durchgeführt werden.

Vermeiden lässt sich der CO_2-Ausstoß nie. Reduzieren können wir ihn auf alle Fälle. Die Naturfreunde Linz tragen dem gestiegenen Klimaschutzbewusstsein seiner Mitglieder Rechnung und gestalten die Veranstaltungen und Fernreisen so klimaneutral als möglich. Urlaub genießen und Umwelt schonen – mit den Naturfreunden Linz!

Foto: IStock/Tom Merton

Jugend

Foto: Fischer Sports

» Vielseitige Kursangebote
» Organisation Transfer & Unterkunft
» Aktives Erlebnis unter Gleichgesinnten
» Betreuung durch ausgebildete Coaches & InstruktorInnen

Foto: Pech Frantisek/Pixabay

Foto: Andrew McElroy/Unsplash

November 2020

SA 21.11.

IceSkating im Parkbad

Starten wir in die Wintersaison und packen die Schlittschuhe aus dem Keller aus. Lasst uns gemeinsam - wie Bambi - über das Eis schlittern.
Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkbad Linz
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: ca. 8 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 12.11.2020

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Dezember 2020

FR 18.12.

Punschen am Weihnachtsmarkt

Gemütliches Beisammensein und Kennenlernen beim PunschTreff auf dem Weihnachtsmarkt im Volksgarten.
Zeit: ab 17:00 Uhr
Treffpunkt: PunschTreff Weihnachtsmarkt Volksgarten
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: kostenlos/Eigenverzehr
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 16.12.2020

Erlebnis ● ● ● ● ○

Foto: Naturfreunde Linz

Jänner 2021

SA 30.01.

Eisstockschießen mit Brat'l Essen

Eisstockschießen in Kirchschlag mit anschließender Siegerehrung beim Brat'l Essen. Eisstock ist dabei bitte selbst mitzubringen.
Zeit: 15:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Kirchschlag bei Linz
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 24.01.2021

Erlebnis ● ● ● ● ○

Februar 2021

FR 05.02.

Flutlichtskifahren in Kirchschlag

Gemeinsam lassen wir die Nacht zum Tag werden und fahren gemeinsam mit staatlichen Instruktoren nach Kirchschlag zum Flutlichtskifahren.
Zeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Treffpunkt: Kirchschlag bei Linz
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: 20 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 31.01.2021

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

März 2021

FR-SA 19.03. - 20.03.

Dem Himmel etwas näher

Gemeinsamer Aufstieg zum Rohrauerhaus (45 min), Übernachtung auf der Hütte mit Lagerfeuer und regionalen Spezialitäten.
Zeit: FR 15:00 – SA 15:00 Uhr
Treffpunkt: Spital am Phyrn/ Parkplatz Bosruckhütte
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: ca. 60 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 28.02.2021

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

April 2021

SA 10.04.

Let's Bowl and Play Billiard

Unter diesem Motto treffen sich die Mitglieder der Naturfreunde Jugend in der PlusCity und stellen ihre Bowling- und Billardkünste unter Beweis.
Zeit: ab 19:30 Uhr
Treffpunkt: Ocean Park PlusCity
Leitung: Michael Artner und Norbert Breitschopf jun.
Preis p. Person: ca. 15 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **michael.artner@naturfreunde.at** – bis 28.02.2021

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Sport-klettern

» Kursschlüssel Ausbildner/Teilnehmer: 1:5
» Kletterfahrten am Fels (Anf. & Fortgeschr.)
» Breites Kursangebot für Kinder, Familien & Erwachsene
» Betreuung durch ÜbungsleiterInnen & InstruktorInnen

Alle Veranstaltungen in der Kletterhalle sind CO_2Neutral.

Erwachsenen-Kletterkurse

November 2020

07.11. + 14.11. Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

07.11. + 14.11. Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Klettertaktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

09.11. + 12.11. + 16.11. + 19.11. Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

09.11. + 12.11. + 16.11. + 19.11. Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Klettertaktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

27.11. + 04.12. + 11.12. + 18.12. Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Fotos: Edith Viehböck

30.11. + 03.12. + 07.12. + 10.12.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

30.11. + 03.12. + 07.12. + 10.12.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Kletter-taktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 98 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Jänner 2021

11.01. + 14.01. + 18.01. + 21.01.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

11.01. + 14.01. + 18.01. + 21.01.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Kletter-taktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

22.01. + 29.01. + 05.02. + 12.02.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Februar 2021

22.02. + 25.02. + 01.03. + 04.03.

Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SPORTKLETTERN

22.02. + 25.02. + 01.03. + 04.03. **Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2**

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Klettertaktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

März 2021

13.03. + 20.03. **Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1**

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

13.03. + 20.03. **Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2**

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Klettertaktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

April 2021

08.04. + 12.04. + 15.04. + 19.04. **Erwachsenen-Kletterkurs Modul 1**

Modul 1: Grundkurs Toprope – optimales Steigen und Greifen, Körperposition, Seil- und Sicherungstechnik, Materialkunde
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

08.04. + 12.04. + 15.04. + 19.04. **Erwachsenen-Kletterkurs Modul 2**

Modul 2: Vorstieg - Seil- und Sicherungstechnik, Klettertaktik, Klettertechnik spezial, Sturztraining
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 105 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Fotos: Edith Viehböck

Von der Halle an den Felsen

April 2021

17.04. + 24.04. **Kletterkurs: Von der Halle an den Felsen**

Du bist beim Vorsteigen bis 4c/5a sicher unterwegs und möchtest nun gerne draußen, am Felsen, klettern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!
Zeit: 14:00 – 18:30 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen und Klettergärten in der Umgebung
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 115 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Mai 2021

08.05. + 13.05. **Kletterkurs: Von der Halle an den Felsen**

Du bist beim Vorsteigen bis 4c/5a sicher unterwegs und möchtest nun gerne draußen, am Felsen, klettern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!
Zeit: 14:00 – 18:30 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen und Klettergärten in der Umgebung
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 115 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Familien-kletterkurse

Oktober 2020

08.10. + 15.10. + 22.10. + 05.11. + 12.11. **Familienkletterkurs (Kinder ab 4 Jahre)**

Ideal für Familien, die gerne gemeinsam ihre Freizeit sportlich verbringen möchten.
Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 68 € / pro Erwachsener, 54 € / pro Kind
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

November 2020

19.11. + 26.11. + 03.12. + 10.12. + 17.12. **Familienkletterkurs (Kinder ab 4 Jahre)**

Ideal für Familien, die gerne gemeinsam ihre Freizeit sportlich verbringen möchten.
Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 68 € / pro Erwachsener, 54 € / pro Kind
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Fotos: Edith Viehböck

Jänner 2021

14.01. + 21.01. + 28.01. + 04.02. + 11.02.

Familienkletterkurs (Kinder ab 4 Jahre)

Ideal für Familien, die gerne gemeinsam ihre Freizeit sportlich verbringen möchten.
Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 68 € / pro Erwachsener, 54 € / pro Kind
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Februar 2021

25.02. + 04.03. + 11.03. + 18.03. + 25.03.

Familienkletterkurs (Kinder ab 4 Jahre)

Ideal für Familien, die gerne gemeinsam ihre Freizeit sportlich verbringen möchten.
Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 68 € / pro Erwachsener, 54 € / pro Kind
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

April 2021

08.04. + 15.04. + 22.04. + 29.04. + 06.05.

Familienkletterkurs (Kinder ab 4 Jahre)

Ideal für Familien, die gerne gemeinsam ihre Freizeit sportlich verbringen möchten.
Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 68 € / pro Erwachsener, 54 € / pro Kind
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Mini Bouldern 4-5 Jahre

Oktober 2020

07.10. + 14.10. + 21.10. + 04.11. + 11.11.

Mini Bouldern 4 - 5 Jahre

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

November 2020

18.11. + 25.11. + 02.12. + 09.12. + 16.12.

Mini Bouldern 4 - 5 Jahre

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Foto: Factory Werbeargentur

Mini Klettern 4-6 Jahre

Oktober 2020

08.10. + 15.10. + 22.10. + 05.11. + 12.11. **Mini Klettern 4 - 6 Jahre**

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

November 2020

19.11. + 26.11. + 03.12. + 10.12. + 17.12. **Mini Klettern 4 - 6 Jahre**

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Jänner 2021

14.01. + 21.01. + 28.01. + 04.02. + 11.02. **Mini Klettern 4 - 6 Jahre**

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Fensterkauf mit allen Sinnen

Zentrale:
4341 Arbing
Bundesstr. 27
07269/7558-0

Filiale:
4560 Kirchdorf
Bambergstr. 11
07582/60369

www.bsgrabmann.at

Internorm Normstahl ENTREMATIC schlotterer Lenkt Licht und Schatten.

Foto: Edith Viehböck

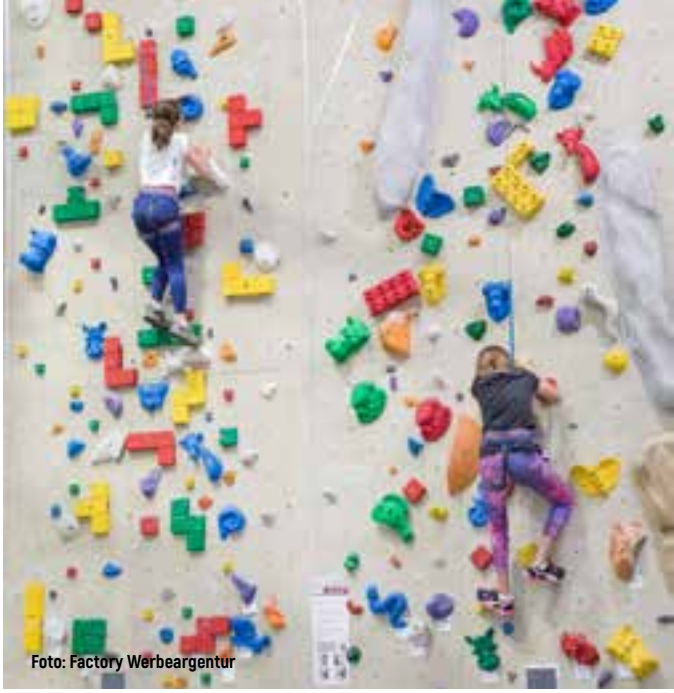


Foto: Factory Werbeargentur

Foto: Gernot Staltner

Februar 2021

25.02. + 04.03. + 11.03. + 18.03. + 25.03. **Mini Klettern 4 - 6 Jahre**

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

April 2021

08.04. + 15.04. + 22.04. + 29.04. + 06.05. **Mini Klettern 4 - 6 Jahre**

Unser Angebot für die Jüngsten - ein spielerisches Kennenlernen des Klettersports.
Zeit: 15:00 – 16:15 Uhr
Standort: Kletterhalle Linz Auwiesen
Leitung: Team Referat Sportklettern
Preis p. Person: 65 €
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Hol dir die Infos

Übungsleiter gesucht!

Klettern ist deine große Leidenschaft?

Du möchtest dein Wissen erweitern und auch weitergeben? Mit der Ausbildung zum Übungsleiter Indoor Klettern erlernst du genau diese Fähigkeiten!

Es gibt die Möglichkeit, die Ausbildung dafür in der Kletterhalle Linz/Auwiesen zu machen. Wenn du Teil unseres Teams werden möchtest, ersuchen wir dich um Kontaktaufnahme unter 0664/193 98 33.

Nähere Infos zum Übungsleiterkurs unter: www.akademie.naturfreunde.at/events

Technik verbessern

Du möchtest den nächsten Grad erreichen und benötigst Unterstützung von Profis? Dann bist du bei unserem Technikkurs genau richtig. Unsere Übungsleiter/Instruktoren geben wertvolle Tipps zur persönlichen Leistungssteigerung.

Bei Interesse schick uns eine Mail an naturfreunde.linz@speed.at

Bouldern beginnen

Boulder (Probleme) sind da, um gelöst zu werden. Fragt sich nur, wie? In unserem Kurs erlernst du die Grundfertigkeiten des Boulderns. Nicht nur der Weg nach oben will gelernt sein, auch das richtige Fallen um das Verletzungsrisiko zu senken und den Spaßfaktor zu maximieren.

Bei Interesse schick uns eine Mail an naturfreunde.linz@speed.at

Orientie-rungslauf

» Breites Angebot an Laufveranstaltungen für alle Könnensstufen
» Betreuung durch ausgebildete FunktionärInnen
» Organisierte Teilnahmen an Laufevents
» Basiskurse für Einsteiger und Interessierte

Foto: Pixabay/summa

Fotos: Naturfreunde Linz

Oktober 2020

SA 10.10.

5. Linzcup 2020

Orientierungslauf für Breitensportler
Streckenlängen: 2 km (Kinder) bis 8 km (Spezialisten)
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Budweis um 14:00 Uhr
genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
Leitung: Alois Mair
Preis p. Person: Erwachsene 5 € / Jugendliche 3 €
Anmeldung: **Tel. 0676 / 940 94 94, almair@aon.at**
bis 03.10.2020

abhängig von Laufklasse

Kondition ●●○○○ ●●●○○ ●●●●○ ●●●●●
Technik ●●●○○ ●●●●○ ●●●●●
Erlebnis ●●●●●

April 2021

SA 03.04.

1. Linzcup 2021

Orientierungslauf für Breitensportler
Streckenlängen: 2 km (Kinder) bis 8 km (Spezialisten)
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Budweis um 14:00 Uhr
genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
Leitung: Alois Mair
Preis p. Person: Erwachsene 5 € / Jugendliche 3 €
Anmeldung: **Tel. 0676 / 940 94 94, almair@aon.at**
bis 27.03.2021

abhängig von Laufklasse

Kondition ●●○○○ ●●●○○ ●●●●○ ●●●●●
Technik ●●●○○ ●●●●○ ●●●●●
Erlebnis ●●●●●

Verletzungsfrei durch den Winter

Foto: Fischer Sports

Die körperliche Fitness spielt eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Verletzungen. Jeder Sportler sollte sich rechtzeitig durch Training von Kraft, Ausdauer und Koordination für die Wintersaison in Form bringen.

Text: OA Dr. Richard Schnelzer, Facharzt für Orthopädie, Traumatologie und Unfallchirurgie, Sportmediziner, Alpin- und Höhenmediziner, www.dr-schnelzer.at

» Laufen, Radfahren, Nordic-Walking oder auch Trailrunning legen einen wichtigen Grundstein für eine sichere Skisaison. «

Dr. Richard Schnelzer

Verletzungen am Knie wie Zerrungen, Meniskusläsionen oder Kreuzbandrisse, zählen mit Abstand zu den häufigsten Schädigungen im Ski- und Skitourenbereich. Aber auch die Schulterregion, Handgelenke, Unterschenkel und Rumpf sind statistisch sehr gefährdete Bereiche.

Bereits die Höhenlage, in der man meistens Ski fährt, erfordert eine gute Herz-Kreislauf-Leistung. Zunehmende Ermüdung der Muskulatur und abnehmende Ausdauerleistung im Laufe eines Skitages addieren sich und das Verletzungsrisiko steigt exponentiell.

Um dieses Risiko zu minimieren, empfiehlt sich eine strukturierte Vorbereitung auf die kommende Ski- und Tourensaison, in der Kraft, Ausdauer, Koordination/Beweglichkeit und auch Schnelligkeit trainiert werden.

Was wirklich hilft

Viele Wege führen ans Ziel, um die Grundlagen- und die Kraftausdauer zu trainieren: Laufen, Radfahren, Nordic-Walking oder auch Trailrunning legen einen wichtigen Grundstein für eine sichere Skisaison.

Um auch schnelle Carving-Schwünge zu meistern oder in unverspurten Tiefschneehängen seine perfekte Linie zu finden, sollte auch die Rumpfmuskulatur und die Schnellkraft in den Beinen trainiert werden. Hier kann man im Rahmen der Vorbereitung Trainingsübungen im Gelände, auf Fitness-Parcours oder Spielplätzen nutzen.

Besonders skispezifisch wirkt das Training, wenn man Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsaufgaben einbezieht. Durch Reduktion der Standfläche bei Kniebeugen, Einschränkung der sensorischen Information (z.b. Augen schließen) oder Übungen auf sog. Balance Boards oder Federbrettern, gibt es unzählige Möglichkeiten, seine Performance zu verbessern.

Was tun, wenn es doch passiert

Sollte trotz intensiver Vorbereitung dennoch etwas passieren, empfiehlt es sich, einen erfahrenen Arzt zu kontaktieren, um heraus zu finden, um welche Verletzung es sich genau handelt. Das kann von einer banalen Muskelzerrung bis hin zu Bandausrissen oder ähnlichem gehen. Bei Sportlern ist es dann von großer Bedeutung, ehestmöglich die richtige Therapie einzuleiten oder – wenn nötig - die OP zu planen. Bei der Diagnostik und der Therapieplanung ist Erfahrung und Weitblick gefragt.

Therapiemöglichkeiten

Die Möglichkeiten sind vielfältig und richten sich nach der Art der Beschwerden. Das reicht von einer Stoßwellentherapie bei zB überlastungsbedingten Schäden an der Achillessehne, über

Foto: istock/FatCamera

eine Lasertherapie bei Zerrungen oder Muskelfasereinrissen, bis hin zu Infiltrationen. Sollten Verletzungen zu einer Operation führen, ist natürlich eine ehestmögliche Wiedererlangung der Mobilität anzustreben

Eine ergänzende Physiotherapie, die dann in enger Kooperation mit dem Arzt stattfindet, beschleunigt meist die Heilung ganz enorm.

In diesem Sinne empfehle ich, die Fitnessangebote der Naturfreunde Linz zu nutzen um die Wintersaison körperlich fit genießen zu können.

Ich wünsche eine unfallfreie, schneereiche und COVID-freie Skisaison!

Fotos: Karin Klammer

Dr. Silke Kranz

Artgerechte Ernährung

Über richtige Ernährung in der kalten Jahreszeit, Vitaminmangel und CO_2-neutrale Lebensmittel

Text: Dr. Silke Kranz

Wie so viele andere mache auch ich mir Gedanken, wie die kommende Wintersaison aussehen wird. Werden wir vor den Liften wieder anstehen, weil wir nur pärchenweise einsteigen dürfen? Werden wir unseren Kindern außer Helm, Handschuhen und Skibrille auch den Mund-Nasen-Schutz hinterhertragen? Wir werden es einfach auf uns zukommen lassen müssen, denn dass die Sicherheit oberste Priorität hat, ist uns wohl allen bewusst. Aber ganz ehrlich: Ich möchte über den Winter nicht nur Corona-frei bleiben, sondern am liebsten generell infektfrei. Außer durch ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft können wir auch durch die richtige Ernährung zu einem starken Immunsystem beitragen.

» Eine komplette Mahlzeit sollte ungefähr zur Hälfte aus Kohlehydraten, circa 15 Prozent Eiweiß und 30 Prozent Fett bestehen. «

Dr. Silke Kranz, Allgemeinmedizinerin, Sport- und Ernährungsmedizinerin, Triathletin
www.sportplusmedizin.at

An oberster Stelle steht die Regelmäßigkeit unserer Mahlzeiten: Zwischendurch einen Snack im Stehen zu verschlingen, wirkt sich nicht nur negativ auf unser Körpergewicht aus. So nimmt unser Gehirn nämlich die aufgenommenen Kalorien nicht wahr und erzeugt dadurch kein Sättigungsgefühl. Auch unser Darm schätzt dieses Verhalten nicht, und eine gesunde Darmflora stellt die Basis für eine funktionierende Immunantwort dar.

Eine komplette Mahlzeit sollte ungefähr zur Hälfte aus Kohlehydraten, circa 15 Prozent Eiweiß und 30 Prozent Fett bestehen, damit der Körper und alle seine Zellen leistungsfähig sind und auch Reparaturen und Abwehrprozesse durchführen können. Wobei wir bei den Fetten hochwertigen, sogenannten ungesättigten Fettsäuren den Vorrang geben sollten. Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in fettem Meeresfisch, aber auch in Lein- und Rapsöl, welche bei uns in Oberösterreich quasi vor Ort produziert werden.

Da in dieser Ausgabe das Augenmerk auch verstärkt auf den ökologischen Fußabdruck gelegt wird, stellt sich die Frage nach den CO_2-Emissionen der Lebensmittel. So liefern 100 Gramm Lachs 0,63 kg CO_2, was 4 gefahrenen Autokilometern entspricht, 100g Rapsöl nur 0,27kg oder einem Autokilometer. Viele kaufen im Winter verstärkt Südfrüchte ein, weil es bei uns ja „nichts Frisches“ gibt. Stimmt nicht - Kraut enthält zum Beispiel jede Menge Vitamin C bei nur 0,04kg CO_2, 100g Mango dagegen 0,17kg.

Schwieriger verhält es sich mit dem Fleisch. Unsere Tiere produzieren ja während der Aufzucht durch Fütterung und Co jede Menge Treibhausgase. Allerdings sind zum Beispiel Vitamin B12 und Eisen in tierischen Produkten deutlich besser verfügbar. 100g Rindfleisch liefern satte 1,23kg Emissionen im Gegensatz zu den 0,03kg der roten Rübe.

Verstehe mich richtig, wir finden also auch im Winter gesunde und klimaverträgliche Alternativen und müssen nicht sofort zu Veganern werden. Ich selbst bin Verfechterin einer ausgewogenen Mischkost. Aber wir könnten uns gerade in der Pandemie-Zeit, wenn wir nicht so viel auswärts essen, etwas mehr mit unserem CO_2-Fußabdruck beschäftigen. Denn wir haben Gottseidank auch im Winter die Möglichkeit, wertvoll und regional einzukaufen!

Halte dich deshalb mit den Angeboten der Naturfreunden Linz fit und bleibe mit ausgewogener, regionaler Ernährung gesund!

OLEOvital®
EISEN
Gesundheit, die man spürt.
VITALITÄT OHNE UMWEGE.
PRODUKT DER ENGAGEMENT FÜR SAUBEREN SPORT
Nahrungsergänzungsmittel
SEHR GUTE VERTRÄGLICHKEIT
HOHE BIOVERFÜGBARKEIT
KEINE IRRITATIONEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS
KEIN METALLISCHER NACHGESCHMACK
www.oleovital.at
Find us on
FRESENIUS KABI
05510803

ADAMOL 1896
www.adamol.at
Sicher durch den Winter mit den Produkten von ADAMOL 1896

NACH DER TOUR IST VOR DER TOUR
Exklusive Preisnachlässe für alle Mitglieder der Naturfreunde Linz
BRÜCKL RADSPORT
Brückl in Linz, Dametzstraße 5, Tel. 0732/777276, eigene Kundenparkplätze

Oberbank
3 Banken Gruppe
Jede Bank ist in Bewegung.
Nicht jede bewegt etwas für Sie.
Oberbank. Nicht wie jede Bank.

Fit & Gesund

Foto: Istock/Halfpoint

September 2020

DO 17.09. - 24.06. 2021

Turnen in der Auhofschule / Fit bis ins hohe Alter

Wir turnen an Schultagen immer am Donnerstag!
Nach dem Turnen gehen wir ins Gasthaus Lüftner zum geselligen Beisammensein!
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Standort: 4040 Linz, Aubrunnerweg 43
Information: Hebert Pfeiffer
Preis p. Person: nach Teilnahme
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 96 73 004**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

Oktober 2020

MO 05.10.

Kegelturnier

Kegelturnier mit anschließender Siegerehrung und Preisverteilung. Danach geselliges Beisammensein.
Zeit: 14:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt: Gasthof Lüftner
Leitung: Gerhard Strasser
Preis p. Person: 6 € Startgeld
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0660 / 10 71 084** - Anmeldung erforderlich!

SA 24.10.

Hobby Stockturnier

Beginn: 13:00 Uhr Stockhalle Keferfeld-Oed
Leitung: Maria Erlinger
Preis: 32 € Startgeld pro Mannschaft
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0676 / 48 24 656**

MO 26.10.

Fit mach mit - Stadtteilwanderung Pleschingersee - Pfenningberg

Wanderung und Radfahren zum Daxleitner, Wanderung rund um den Pleschingersee, Mountainbiken am Pfenningberg. Die Veranstaltung findet nur bei Schönwetter statt!
Zeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Restaurant "Bellevue" am Pleschingersee - erreichbar mit der Straba Nr. 1 u. 2 bis Linke Brückenstr. weiter mit Öffi-Bus Nr. 33 Station Pleschinger See
Leitung: Günter Maringer
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 21 47 099** - Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

November 2020

jeden SA ab 07.11.

Eislaufen im Parkbad

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Parkbad Linz
Information: Johann Zemsauer
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 27 20 30**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

SA 07.11.

Kegelturnier

Beginn: ab 13:30 Uhr Kremstalerhof
Leitung: Maria Erlinger
Preis p. Person: 8 € Startgeld
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfel-Oed, Tel. 0676 / 48 24 656**

Kultur & Events

Foto: iStock/Vesnaandjic

Dezember 2020

DO 31.12.

Teilnahme am Silvesterlauf

Start des Hauptfeldes 15:00 Uhr | Distanz: 6 km
Leitung: Sylvia Riedler
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0664 / 83 61 884**

Jänner 2021

MI 13.01.

Senioren Eisstockpartie

Ort je nach Eisverhältnissen
Treffpunkt: 09:30 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Maria Erlinger
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0676 / 78 24 656**

April 2021

MO 19.04.

Seniorenkegeln

Seniorenkegeln mit Siegerehrung und Preisverteilung. Anschließend geselliges Beisammensein.
Zeit: 14:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt: Gasthof Lüftner
Leitung: Gerhard Strasser
Preis p. Person: 6 € Startgeld
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0660 / 10 71 084** - Anmeldung erforderlich!

Dezember 2020

FR-SA 11.12. - 12.12.

Adventfahrt Wagrain und Hallein

Unterkunft 4-Stern-Sporthotel Wagrain, Stadtführung Hallein, Besuch Stille-Nacht-Museum Hallein, Pferdeschlittenfahrt, Almjause/Brotzeit bei der Werfenwengalm.
Treffpunkt/Abfahrt Bus:
08:00 Uhr Freistädter/Altenbergerstr. BH
08:10 Uhr GH Lindbauer Urfahr
08:20 Uhr Kirche Bindermichl
Leitung: Ulrike Mayer
Preis p. Person: DZ/HP: 225 €, EZ/HP: 250 €
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr b. d. Stammtischen, Tel. 0660 / 42 88 266, fritz.kammerer@liwest.at**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

MI 16.12.

Weihnachtliches Treffen der Senioren

Beginn: 14:00 Uhr GH Keferfeld
Leitung: Friedrich Gratzl
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0699 / 17 07 63 87**

FR 18.12.

Weihnachtsfeier

Weihnachtsfeier mit Musikeinlage und geselliges Beisammensein inklusive Sektempfang.
Zeit: 18:00 – 23:30 Uhr
Treffpunkt: VH Dornach Auhof
Tischreservierung: Hans Zemsauer
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 27 20 30** - Anmeldung unbedingt erforderlich!

» Abwechslungsreiche Programmwahl
» Betreuung vor Ort
» Reservierung Gastronomie
» ggf. Organisation Transfer

Foto: Istock/AleksandarNakic

Foto: Istock/coscaron

SA 19.12.

Adventfahrt

Flammende Schmiedeweihnacht Ybbsitz. Fahrt mit dem Bus. Gehzeit: 3 Std.
Treffpunkt: VH Keferfeld (Abfahrt wird noch bekanntgegeben)
Leitung: Daniela Gutenbrunner
Preis p. Person: in Arbeit
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0699 / 88 80 03 57**

Jänner 2021

SO 24.01.

Großer Maskenkinderfasching

Zahlreiche Überraschungen, viel Spaß bei Musik und Spielen.
Beginn: 14:00 Uhr VH Keferfeld
Preis p. Person: Eintritt frei
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed**

Februar 2021

SA 06.02.

Linzer Naturfreundeball

Traditionsball im VH Kefefeld. Viele Überraschungen, Showeinlage / Karten bei allen Funktionären, Geschäftsstelle Mitte und im VH Keferfeld.
Beginn: ab 19:00 Uhr VH Keferfeld
Preis p. Person: 18 € Abendkasse / Vorverkauf 15 €, Studenten u. Lehrlinge 12 € Abendkasse / Vorverkauf 10 €
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed**

DI 09.02.

Faschingsstammtisch

Gemütliches Zusammensein mit Musik und Tanz. Würstel und Getränke, Sektbar, Kuchenbuffet und Kaffee, Showeinlagen und Maskenprämierung. Masken erwünscht - kein Zwang.
Zeit: 15:00 – 21:30 Uhr
Treffpunkt: VH Ferdinand Markl
Leitung/Information: Günter Maringer
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 21 47 099** - Anmeldung nicht erforderlich

Karin Hörzing
Vizebürgermeisterin
für Soziales und Sport

LEBENSSTADT LINZ

„Die Stadt Linz bietet mit über 450 Sportanlagen auf dem Stadtgebiet vielfältige Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu sein. Ich wünsche allen Sportbegeisterten viel Erfolg und Spaß an der Bewegung!“

Linz verändert

Bezahlte Anzeige

Wandern

Foto: Martin Edlinger

» Vielfältige Routenauswahl
» Organisation Hin- & Rückfahrt
» Reservierung Gastronomie
» Begleitung durch ortskundige FunktionärInnen

Oktober 2020

FR 09.10.

Rundwanderung Pesenbachtal

Wandern von Bad Mühlacken über Kerzenstein - GH Schlager (Einkehr) - Bad Mühlacken
Distanz: 8,5 km | Aufstieg: 250 Hm | Zeit: 10:30 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr Gasthof Lüftner mit Auto
Leitung: Ing. Erich Troger
Preis p. Person: kostenlos / Selbstfahrer, Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 55 08 26** bis 07.10.2020

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SA 10.10.

Auf den Buchberg

Rundwanderung vom Schloss Weinberg in Kefermarkt auf den 813 m hohen Buchberg zur 2011 eröffneten Aussichtswarte. Zurück über Elz.
Distanz: 8,5 km | Aufstieg: 345 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Herbert Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0664 / 47 72 625**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

FR 16.10.

Koglerbergrunde

Wanderung auf wunderschönen Waldwegen mit herrlichen Ausblicken auf die Mühlviertler Landschaft.
Distanz: 11 km | Aufstieg: 375 Hm | Dauer: 3,5 Std.
Treffpunkt: 09:00 Uhr Gasthof Lüftner
Leitung: Ing. Walter Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften (45 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0699 / 12 70 72 44**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

November 2020

MI 04.11.

Miesenwaldrunde, Bad Leonfelden

Wanderung zur Schwedenschanze und europäischen Wasserscheide.
Distanz: 12 km | Aufstieg: 150 Hm | Dauer: 3,5 Std.
Treffpunkt: 09:00 Uhr Gasthof Lüftner
Leitung: Ing. Walter Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften (26 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0699 / 12 70 72 44**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SA 07.11.

Zwischen Zwettl und Hellmonsödt

Von der Glasau am Vogellehrpfad zur Pöllersmühle und weiter nach Sonnberg. Retour über Hellmonsödt.
Distanz: 9 km | Aufstieg: 145 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:20 Uhr Linz Hbf Busterminal, Steig B5
Der Postbus fährt um 09:38 Uhr ab.
Leitung: Marianne Renner
Preis p. Person: Busticket
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0650 / 57 62 123**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

DO 12.11.

Von Gründberg zum Exenschläger mit Rosemarie, über Lichtenberg zum Exenschläger mit Hans

Mit Rosemarie: 1,5 Std. gemütlich wandern, ca. 150 Hm
Mit Hans: 3,5 Std. wandern, ca. 400 Hm
Einkehr GH Exenschläger
Treffpunkt: Gruppe Rosemarie: 11:00 Uhr SPAR Gründberg
Gruppe Hans: 09:30 Uhr SPAR Gründberg
Leitung: Rosemarie Zemsauer und Hans Zemsauer
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 27 20 31** bis 03.11.2020

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

SA 21.11.

Durch das Tempetal bei Kremsmünster

Eine schöne Rundwanderung mit grandiosen Ausblicken zu den nördlichen Kalkalpen. Vorbei an den Teufelshöhlen und entlang der Krems geht es zurück.
Distanz: 8,5 km | Aufstieg: 167 Hm | Dauer: 2,5 Std.
Treffpunkt: 09:15 Uhr Hbf Linz, Infopoint
Zug fährt um 09:36 Uhr ab.
Leitung: Roswitha Harton
Preis p. Person: Zugticket (Einfach-Raus-Ticket oder Vorteilscard)
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0676 / 68 40 721**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Dezember 2020

SA 05.12.

Ruine Waxenberg

Auf den Spuren von Rittern und Burgfräulein. Rundwanderung über Oberneukirchen und Amesschlag.
Distanz: 9,5 km | Aufstieg: 250 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Marianne Renner
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0650 / 57 62 123**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

MI 09.12.

Seniorenwanderung

Urfahr - Innertreffling - Urfahr
Gehzeit: 2,5 Std.
Treffpunkt: 10:00 Uhr Universität Urfahr Linie 1+2
Leitung: Willi Obraz
Preis p. Person: kostenlos / Ticket
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0680 / 20 06 992**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SA 19.12.

Jahresabschlusswanderung

Eine gemütliche Wanderung vom Neuen Rathaus in Linz entlang der Donau nach Ottensheim. Rückfahrt mit Bus oder Bahn.
Distanz: 11 km | Dauer: 2,5 Std.
Treffpunkt: 10:00 Uhr Eingang zum Neuen Rathaus
Leitung: Roswitha Harton
Preis p. Person: Fahrkarte für öffentliche Verkehrsmittel
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0676 / 68 40 721**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

DI 29.12.

Unsere Traditionswanderung über den Pferdeeisenbahnweg nach Gallneukirchen

Wir wandern bei jedem Wetter! Mittagessen in Gallneukirchen. Heimfahrt mit dem Bus von Gallneukirchen - umweltschonend & autofrei.
Aufstieg: ca. 200 Hm | Gehzeit: ca. 3 Std.
Treffpunkt und Ausgangspunkt: 09:30 Uhr Straßenbahn Endhaltestelle Universität
Leitung: Herbert Pfeiffer
Preis p. Person: BusticketÖBB VORTEILScard und Ticket der Linz AG Linien für den Postbus nicht vergessen!
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0732 / 25 22 79** oder **0664 / 96 73 004**

Kondition ● ○ ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

Foto: Unsplash/Greg Rakozy

Jänner 2021

MI 06.01.

Heilige-Drei-Königs-Wanderung Kirchschlag

Anreise mit dem Bus - umweltschonend & autofrei.
Winterwanderung / Mittagessen im Panoramastüberl Lichtenberg. Wir wandern gemeinsam mit der Sparte Wintersport.
Gehzeit: ca. 3,5 - 4,5 Std. je nach Schneelage!
Treffpunkt: 10:45 Uhr Postautohaltestelle Gründberg / Ausgangspunkt: Kirchschlag
Leitung/Information: Norbert Breitschopf sen. und Herbert Pfeiffer
Preis p. Person: Busticket ÖBB VORTEILScard und Ticket der Linz AG Linien für den Postbus nicht vergessen!
Anmeldung: **Norbert Breitschopf sen.**
Tel. 0664 / 33 04 085,
Herbert Pfeiffer Tel. 0732 / 25 22 79 od. **0664 / 96 73 004**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ○ ○ ○

MI 20.01.

Seniorenwanderung

Steyregg - Pleschinger See - Nibelungenbrücke
Gehzeit: 3 Std.
Treffpunkt/Abfahrt: 09:35 Uhr Hbf Linz
Leitung: Friedrich Gratzl
Preis p. Person: Ticket
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed,**
Tel. 0699 / 17 07 63 87

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

FR 29.01.

Bauern- und Holzknechtrunde, Wilhering

Vom Stift führt der Weg bergauf in den Kürnbergwald nach Mühlbach. Weiter geht es nach Schönering und entlang vom Fischlehrpfad zurück zum Stift.
Distanz: 14 km | Aufstieg: 160 Hm | Dauer: 4 Std.
Treffpunkt: 09:00 Uhr Gasthof Lüftner bzw.
09:30 Uhr Parkplatz Stift Wilhering
Leitung: Ing. Walter Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften (12 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0699 / 12 70 72 44**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

Februar 2021

MI 10.02.

Seniorenwanderung

Teufelsweg in Mitterkirchen
Gehzeit: 3,5 Std.
Treffpunkt: 08:30 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Christine Zauner
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed,**
Tel. 0660 / 76 07 75 83

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SO 21.02.

Winterwanderung um die Langbathseen

Von Großalm über Lueg Sattel zum hinteren und vorderen Langbathsee.
Distanz: 11,5 km | Aufstieg: 200 Hm | Dauer: 3,5 Std.
Treffpunkt: 09:00 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Andrea Hoheneder
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed,**
Tel. 0699 / 10 29 87 61

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

FR 26.02.

Vom Schloss Weinberg auf den Buchberg

Von der Schlossbrauerei Weinberg wandern wir durch den Wald hinauf zum Ho'Haus auf den Buchberg. Entlang des Burgen- und Schlösserweges und Bierlehrpfad wieder zurück zum Schloss Weinberg.
Distanz: 8 km | Aufstieg: 300 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Gasthof Lüftner
Leitung: Ing. Walter Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften (35 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0699 / 12 70 72 44**

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

SA 27.02.

Der Kugelmanderlweg bei Perg

Die Kugelmanderl haben einer Sage nach, verirrten Wanderern den Weg gewiesen.
Distanz: 9,1 km | Aufstieg: 247 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Roswitha Harton
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0676 / 68 40 721**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●○○○

März 2021

MI 10.03.

Seniorenwanderung

Wanderung rundum Gramastetten
Gehzeit: 3 Std.
Treffpunkt: 08:53 Uhr Busterminal Bhf
Leitung: Christine Zauner
Preis p. Person: Busticket
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0660 / 76 07 75 83**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●○

DO 11.03.

Frühlingsknotenblumen beim Simsenbergbach

Ein Meer von Frühlingsknotenblumen und Schneerosen sind hier auf dem Weg zu sehen.
Einkehr beim Wirt in Thann.
Aufstieg: 150 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 10:00 Uhr Parkplatz Gasthof Lüftner
Leitung: Johann Zemsauer
Preis p. Person: Fahrgemeinschaften (37 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0664 / 73 27 20 30**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

SA 13.03.

Wanderung bei Bad Leonfelden

Bad Leonfelden, Appenau, Weinzierl, Asang und auf den Fernwanderweg E6 zurück zum Ausgangspunkt.
Distanz: 10,5 km | Aufstieg: 170 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Herbert Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0664 / 47 72 625**

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●○○

SO 14.03.

Kulturwanderung

Auf den Spuren der Linzer Geschichte ehem. Tabakfabrik / Linzer Hafen mit Franz Aigenbauer
Treffpunkt: Details ergehen gesondert
Leitung: Rosemarie Bachmaier
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0664 / 20 45 945**

Kondition ●○○○○ Technik ●○○○○ Erlebnis ●●●○○

FR 26.03.

Grasbergrunde - Altmünster

Rundwanderung mit schönem Ausblick auf den Traunsee und Traunstein sowie die Gipfel des Höllengebirges mit dem Feuerkogel.
Distanz: 12 km | Aufstieg: 300 Hm | Dauer: 3,5 Std.
Treffpunkt: 09:00 Uhr Gasthof Lüftner
Leitung: Ing. Walter Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften (80 km)
Anmeldung: **Zweigstelle Urfahr, Tel. 0699 / 12 70 72 44**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SA 27.03.

Der Voralpenblickrundweg bei Baumgartenberg

Dieser Rundwanderweg ist Teil des Donausteiges.
Distanz: 9,4 km | Aufstieg: 190 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Marianne Renner
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0650 / 57 62 123** – bis 25.03.2021

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

April 2021

SA 10.04.

Seewegrunde im Unterhauserwald

Eine abwechslungsreiche Wanderung zwischen Kronstorf und Thalling, teilweise am Naturfreundeweg entlang der Enns.
Distanz: 9 km | Aufstieg: 30 Hm | Dauer: 2,5 Std.
Treffpunkt: 10:00 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Roswitha Harton
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0676 / 68 40 721**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

MI 14.04.

Seniorenwanderung

Liebenau - Kampursprung
Gehzeit: 3 Std.
Treffpunkt: 08:30 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Christine Zauner
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0660 / 76 07 75 83**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

SA 24.04.

Waldandacht

Rundwanderung von Bad Hall zur Waldandacht bei Kleinmengersdorf.
Distanz: 10 km | Aufstieg: 193 Hm | Dauer: 3 Std.
Treffpunkt: 09:30 Uhr Saunaparkplatz in Ebelsberg
Leitung: Herbert Pichler
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Kleinmünchen-Ebelsberg, Tel. 0664 / 47 72 625**

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ○ ○

SO 25.04.

Frühjahrswanderung

Rundwanderung von Weistrach zur Elisabeth-Warte
Treffpunkt: 09:00 Uhr VH Keferfeld
Leitung: Daniela Gutenbrunner
Preis p. Person: kostenlos / Fahrgemeinschaften
Anmeldung: **Zweigstelle Keferfeld-Oed, Tel. 0699 / 88 80 03 57**

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Fotos: Martin Edlinger

Bergwandern

Oktober 2020

SO 18.10.

Seekoppe (2.150 m)

Bergwanderung über die wildromantischen Riednerseen auf einen wenig begangenen Zweitausender in den Wölzer Tauern.
Distanz: 11 km | Aufstieg: 1.150 Hm | Dauer: 7 Std.
Treffpunkt: PP Winkel im Gullingtal / Oppenberg
Leitung: Philip Rafalt
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **philip.rafalt@naturfreunde.at** – bis 15.10.2020

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

MO 26.10.

Hagler (1.669 m) & Jagdhütte Bärenriedlau (1.334 m)

Bergwanderung auf den Hagler und Besichtigung der kulturhistorisch bedeutenden Jagdhütte Bärenriedlau im Nationalpark Kalkalpen (Tag der offenen Tür).
Distanz: 16 km | Aufstieg: 1.150 Hm | Dauer: 8 Std.
Treffpunkt: PP Koppen / Roßleithen
Leitung: Philip Rafalt
Preis p. Person: kostenlos
Anmeldung: **philip.rafalt@naturfreunde.at** – bis 21.10.2020

Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ● ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Dezember 2020

DI 29.12.

Altjahreswanderung Schoberstein

Mit dem Zug nach Trattenbach. Wanderung durch das winterliche Tal der Feitelmacher über den Schreibachfall zum Schobersteinhaus. Zurück über Klausriegler zum Bahnhof Trattenbach. Wandertour - Grödeln/Spikes für Wanderschuhe!
Distanz: 15 km | Aufstieg: 1.100 Hm
Treffpunkt: Linz Hbf Infopoint 06:30 Uhr
Abfahrt Linz 06:49 Uhr/Ankunft Linz 18:08 Uhr
Leitung: Harald Friedl
Preis p. Person: Bahnticket
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen** oder **Tel. 0664 / 88 42 51 46, harald.friedl@naturfreunde.at** – bis 23.12.2020

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

15% NACHLASS* auf einen lagernden Touren- oder Alpineskischuh

Gültig bis 23.12.2020

Gültig nur bei Intersport Winninger Linz. Nicht gültig auf reduzierte Ware und Setpreise. Pro Kategorie kann nur 1 Gutschein eingelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen und/oder Gutscheinen kombinierbar. Nicht einlösbar auf bereitsgetätigte Einkäufe.

INTERSPORT® WINNINGER

15% NACHLASS* auf einen lagernden Kletter- oder Skihelm

Gültig bis 23.12.2020

Gültig nur bei Intersport Winninger Linz. Nicht gültig auf reduzierte Ware und Setpreise. Pro Kategorie kann nur 1 Gutschein eingelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen und/oder Gutscheinen kombinierbar. Nicht einlösbar auf bereitsgetätigte Einkäufe.

INTERSPORT® WINNINGER

15% NACHLASS* auf einen lagernden Outdoor- oder Ski-Textilteil.

Gültig bis 23.12.2020

Gültig nur bei Intersport Winninger Linz. Nicht gültig auf reduzierte Ware und Setpreise. Pro Kategorie kann nur 1 Gutschein eingelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen und/oder Gutscheinen kombinierbar. Nicht einlösbar auf bereitsgetätigte Einkäufe.

INTERSPORT® WINNINGER

15% NACHLASS* auf einen lagernden Wunschartikel

Gültig bis 23.12.2020

Gültig nur bei Intersport Winninger Linz. Nicht gültig auf reduzierte Ware und Setpreise. Pro Kategorie kann nur 1 Gutschein eingelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen und/oder Gutscheinen kombinierbar. Nicht einlösbar auf bereitsgetätigte Einkäufe.

INTERSPORT® WINNINGER

AUS LIEBE ZUM SPORT

INTERSPORT® WINNINGER

4020 Linz, Landstraße 40

Klettersteige

Fotos: Martin Edlinger

Juli 2021

SO-FR 11.07. - 16.07.

Klettersteige rund um das Gardasee Nordufer

In dieser Woche erwarten uns spannende und abenteuerliche Klettersteige neben Wasserfällen, in Schluchten und in steilen Felswänden mit herrlichem Ausblick auf den Gardasee und zur Adamello.
Tagestouren;
Schwierigkeitsgrad: B, C, (D)
Standort: Hotel im Raum Arco / Riva del Garda
Leitung: Hermann Blasl, Hannes Raudaschl und Herbert Klingler
Preis p. Person: 580 € (Tourenführung, 5x ÜF/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
Restplätze auf Anfrage

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

August 2021

SO-FR 29.08. - 03.09.

Berg- und Klettersteigwoche im Berchtesgadenerland

Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen, Hagengebirge, Untersberg. Abwechslungsreiche alpine Klettersteige und Bergtouren in attraktiver Felsszenerie führen uns durch griffige Wände hoch über dem Königssee und Hintersee.
Tagestouren; Schwierigkeitsgrad: 1 und 2, bzw. B, C, (D)
Standort: Hotel im Raum Berchtesgaden / Königssee
Leitung: Hermann Blasl, Herbert Klingler und Hannes Raudaschl
Preis p. Person: 580 € (Tourenführung, 5x HP/DZ)
Anmeldung: **www.naturfreundelinz.at > Veranstaltungen**
bis 31.03.2021

Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ● ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

Erlebnis- & Trekking-reisen

Madakaskar/Lemur Foto: Sepp Friedhuber

Südafrika - Foto: Karl Klinger

Ohne schlechtes Gewissen verreisen
In Zukunft sind alle Flüge CO_2Neutral geplant! Mit deinem Beitrag werden Klimaschutzprojekte unterstützt.
Details siehe www.climateaustria.at sowie auf Seite 40 und im jeweiligen Detailprogramm.

März 2021

FR-MO 26.03 - 05.04.

SÜDAFRIKA / KAPSTADT: Erlebnisreise zum Krüger NP - Kap der guten Hoffnung

Besichtigung von Stellenbosch, Hermanus, Kapstadt Town Town, Fahrt auf den Tafelberg, Botanischer Garten in Kirstenbosch und Franschhoek.
Rundreise laut Programm auf Basis 7x DZ/ÜF 2x DZ/HP
Anforderung der Wanderungen/Gehzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Karl Klinger
Preis p. Person: 1.480 € exkl. Flug* / EZ-Aufpreis: 360 €
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 18.154 km, Klimawirkung: 2.706 kg CO_2, Kompensation: 68 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) - bis 31.01.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●●

Bezahlte Anzeige

Juni 2021

SA-DI 24.06. - 20.07.

BOLIVIEN/PERU: Versteckte Naturjuwele und einsame Trekkingtouren - eine Reise abseits ausgetretener Pfade

Wir starten in Santa Cruz im Tiefland von Bolivien und besuchen zunächst zwei der schönsten Nationalparks des Landes, besteigen den technisch einfachen Fünftausender Cerro Tunari und besichtigen mit Samaipata eine der bedeutendsten Ruinenstätte der Inkas. Weiter nach La Paz zu einem 2-tägigen Trekking in der Condoriri-Gruppe. Flug nach Lima und weiter nach Huaraz zum finale grande: in 9 Trekkingtagen geht's durch die Cordillera Huayhuash, diese spektakuläre Rundtour unter wilden Andengipfel zählt zu den eindrucksvollsten Trekkingrouten der Welt.

- Transfers in Bolivien und Peru, Übernachtungen und Verpflegung laut Programm
- Qualifizierte peruanische bzw. bolivianische Begleitmannschaft

Leitung: Helmuth Preslmaier
Preis p. Person: 3.100 € exkl. Flug*
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 20.708 km, Klimawirkung: 2.903 kg CO_2, Kompensation: 77 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) - Restplätze auf Anfrage

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●●

Laguna Jurikota in der Condoriri-Gruppe/Bolivien - Foto: Michael Dirninger

Kroatien Inselhüpfen - Foto: Helmuth Preslmaier

Juli 2021

SA-FR 10.07. - 23.07.

MADAGASKAR Rundreise Classic Wo die Lemuren spuren

Wander- und Erlebnisreise Südtour Classic, Besichtigung einiger Nationalparks, Lemuren-Beobachtungen, Wanderung im Regenwald und im Isalo Canyon, Mahafali Grabkult, Steppen & Savannen, Traumhafte Strände nahe Ifaty

- Madagaskar Rundreise laut Programm auf Basis DZ/HP oder DZ/ÜF laut Programm
- Anforderung der Wanderungen/Gehzeit: ca. 2 - 4 Std.
- Eintritte inkludiert laut Programm

Leitung: Karl Klinger
Preis p. Person: 2.420 € exkl. Flug* / EZ-Aufpreis: 390 €
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 16.008 km, Klimawirkung: 2.397 kg CO_2, Kompensation: 60 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) - bis 30.04.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●●

Bezahlte Anzeige

August 2021

FR-FR 06.08. - 20.08.

NAMIBIA: WÜSTEN- & SAFARIABENTEUER

Sehr beliebte Rundreise im südlichen Afrika - wird zum 8. mal durchgeführt!
Kalahari Wüste - Maltahöhe - Namib Wüste - Naukluft National Park - Swakopmund Twyfelfontein - Damaraland - Etoscha National Park - Windhoek

- Namibia Rundreise laut Programm auf Basis DZ/HP und 3 x DZ/ÜF
- Anforderung der Wanderungen/Gehzeit: ca. 2 - 4 Std.

Leitung: Karl Klinger
Preis p. Person: 2.590 € exkl. Flug* / EZ-Aufpreis: 360 €
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 15.610 km, Klimawirkung: 2.337 kg CO_2, Kompensation: 58 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) - bis 30.04.2021

Kondition ●●○○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●●

Bezahlte Anzeige

SA-SA 21.08. - 28.08.

KROATIEN: Bike & Boot Inselhüpfen mit dem Mountainbike

Genießen Sie romantische Urlaubsstimmung kombiniert mit herrlichen Landschaften und sportlicher Aktivität.
1 Woche am Motorsegelschiff: Rijeka - Krk - Rab - Pag - Mali Losinji - Cres - Rijeka.
Jeden Tag kann eine andere Insel mit dem Mountainbike entdeckt werden. Von alten Römerwegen, flowigen Trails mit technisch anspruchsvollen Passagen bieten die Inseln Traumpfade für jeden Biker.

- Tagesetappen von ca. 25 bis 65 km
- 2 Leistungslevels

Motorsegelschiff „MS Planka"/Comfort plus, Halbpension (Mittag- oder Abendessen), Captains Dinner, Wasser/Mineralwasser an Bord
Leitung: Adi Niedermayr und Ernst Azesberger
Preis p. Person: 960 € am Oberdeck / 900 € im Unterdeck
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4)

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●●

Oktober 2021

Trekking- und Erlebnisreise auf die Kapverdischen Inseln

Spannende und abwechslungsreiche Reise durch unterschiedliche Vegetationszonen auf 5 Inseln.

- Tagestouren
- Transfers zu den Ausgangsorten

Hotels und Pensionen, DZ mit DU/WC
Leitung: Hermann Blasl
Preis p. Person: 1.970 € exkl. Flug* (Flug ca. 600 - 700 €)
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 9.942 km, Klimawirkung: 1.288 kg CO_2, Kompensation: 32 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) -
Restplätze auf Anfrage

Kondition ●●●○○ Technik ●●○○○ Erlebnis ●●●●○

Nepal - Foto: Helmuth Preslmaier

Neuseeland - Fotos: Karl Klinger

Oktober 2021

Ende Okt.

NEPAL: Khumbu-Crossing im Everest-Gebiet mit Gipfeloption Island Peak

Die Kombination der drei über 5.000 Meter hohen Himalaya-Pässe Renjo La, Cho La und Kongma La führt uns abseits der normalen Hauptwanderrouten durch die herrliche Bergwelt des Sagarmantha-Nationalparks mit eindrucksvollen Ausblicken auf Everest und andere 8.000er.
Ambitionierte Bergsteiger können mit dem Island Peak auch einen 6.000er besteigen. Vor und nach dem Trek jeweils ein Tag Sightseeing in Kathmandu und Umgebung.

- alle Transfers, Unterkünfte und Verpflegung laut Programm
- qualifizierte nepalesische Begleitmannschaft

Leitung: Adi Niedermayr
Preis p. Person: 2.450 € exkl. Flug* / Island Peak: 580 €
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 12.372 km, Klimawirkung: 1.603 kg CO_2, Kompensation: 40 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4)

Trekking
Kondition ● ● ● ○ ○ Technik ● ● ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Island Peak
Kondition ● ● ● ● ○ Technik ● ● ● ● ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Die Coronavirus-Pandemie hat aktuell sämtliche Reiseaktivitäten zum Erliegen gebracht. Ob unsere geplanten Reisen stattfinden können ist aus heutiger Sicht völlig offen. Sicher ist nur eins: Reisen, die wir nicht zum geplanten Termin durchführen können, werden wir auf einen späteren Termin verschieben. Also, bei Interesse freuen wir uns über deine Rückmeldung.

* Tipp: Flug kann direkt bei jeweiligen Kooperationspartnern gebucht werden. Details siehe unter www.naturfreundelinz.at

November 2021

SO-SO 07.11. - 28.11.

NEUSEELAND: Rundreise Nord- & Südinsel - Erlebnis- und Wanderreise

Auckland - Vulkane - Geysire - Hot Water Beach - Herr der Ringe - Maori Kult - Kiwi Land - Tongariro National Park - Wellington die Hauptstadt Picton Fähre - Nelson - Abel Tasman NP. - Fox & Franz Josef Gletscher Mt. Cook - Queenstown - Milford Sound - Lindis Pass - Christchurch
Neuseeland Rundreise laut Programm auf Basis DZ/ÜF
Wanderungen in den Nationalparks/Gehzeit: ca. 2 - 3 Std.
Eintritte inkludiert laut Programm
Leitung: Karl Klinger
Preis p. Person: 3.290 € exkl. Flug* / EZ-Aufpreis: 880 €
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 35.514 km, Klimawirkung: 4.950 kg CO_2, Kompensation: 124 € freiwillig
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4) - bis 30.08.2021

Bezahlte Anzeige

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ●

Herbst 2021

Zyperns wilder Westen: Genusswandern auf den Spuren von Aphrodite

Tagestouren im Trodoos-Gebirge und Küstenwanderungen auf der Halbinsel Akamas, garniert mit jahrtausendealter Kultur und hervorragendem Essen.

- Unterbringungen in zwei Hotels bzw Pensionen (Basis DZ, ÜF)
- alle Tranfers mit Leihauto, Tourenführung

Hotels bzw. Pensionen
Leitung: Helmuth Preslmaier
Preis p. Person: 980 € exkl. Flug* (Flug ca. 350 – 400 €)
CO_2-Kompensation: Flugdistanz: 4.048 km, Klimawirkung: 439 kg CO_2, Kompensation: 11 € im Preis inkl.
Anmeldung: **Barbara Trilsam** (Seite 4)

Kondition ● ● ○ ○ ○ Technik ● ○ ○ ○ ○ Erlebnis ● ● ● ● ○

NACHHALTIGKEIT

Wir schützen unsere Umwelt

Natur "achtsam" erleben

Fotos: IStock/Man As Thep

Rohrauerhaus ist nachhaltig

Mit der neu installierten 11 kWp-Photovoltaik-Anlage der Fa. Solare Energie haben wir - trotz wechselhaften Wetters - bereits im ersten Sommer zwei Tonnen CO_2 einsparen können! Der erzeugte Strom wird während des Tages direkt verbraucht. Die anfallende Überschussenergie wird in einer 40kWh-Lithium-Ionen-Batterie zwischengespeichert, um damit auch während der Nachtstunden genügend Strom für den Hüttenbetrieb zur Verfügung zu haben. Das ebenfalls erneuerte, energieeffiziente Dieselaggregat ist damit nur mehr als Notstromaggregat im Einsatz. Der benötigte Strom wird zurzeit zu 95% aus erneuerbarer Energie produziert.

#naturfreundelinz #wirlebennatur #umweltzeichen #rohrauerhaus

Neue PV-Anlage

Schön, dass wir gemeinsa an morgen

Nominiert

Auszeichnung – Wettbewerb "Nachhaltig gewinnen! 2019/20"

Die Naturfreunde Linz wurden vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport für die Auszeichnung im Rahmen des Wettbewerbs "nachhaltig gewinnen! 2019/20" in der Kategorie „nachhaltiger Sportverein" nominiert.

Die Jury hat die Naturfreunde Linz als einen von sechs österreichischen Sportvereinen mit der Begründung ausgewählt, dass wir für die österreichische Sportvereinswelt ein Vorbild mit großer Breitenwirkung sind und bei den eingereichten Nachhaltigkeitsaktivitäten viele Maßnahmen kreativ und innovativ umgesetzt haben bzw. werden.

Ob es uns gelingt, den Siegerpreis nach Linz zu holen, erfahren wir bei der **GREEN EVENTS AUSTRIA GALA 2020 am 24. November 2020** in Wien. Haltet uns die Daumen!

Alle Infos zu Nachhaltigkeit im österreichischen Sport findet ihr unter www.nachhaltiger-sport.at.

Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung

Naturfreunde Linz und die 17 SDG´s

m denken!

Im September 2015 unterzeichneten bei der Vollversammlung der Vereinten Nationen alle 193 Mitgliedsstaaten am UNO-Nachhaltigkeitsgipfel in New York eine Partnerschaft für Frieden, Wohlstand für alle Menschen und für den Schutz der Umwelt und des Klimas: die Agenda 2030 mit ihren 17 nachhaltigen Entwicklungszielen (Sustainable Development Goals, SDGs).

Mit ihrem Ziel, bis zum Jahr 2025 „Klimahauptstadt Europas" zu werden, hat sich die Stadt Linz auch zu den siebzehn Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen bis 2030 (Sustainable Development Goals, kurz SDGs), die explizit auch für Industrienationen gelten, bekannt. Viele von ihnen zeigen auch großen Handlungsspielraum für Freizeitorganisationen wie die Naturfreunde Linz auf, wie die folgende Auswahl zeigt:

Für die Naturfreunde Linz besonders relevante SDGs	Beitrag der Naturfreunde Linz zu den SDGs und deren Unterzielen (Auswahl)
Gesundheit und Wohlergehen: Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern	• Angebote und Aktivitäten in den Referaten und Zweigstellen für die Bereiche Fitness, Bewegung und Sport • Einbau einer Luftreinigungsanlage in der Kletterhalle Linz • Kooperation mit Fachärzten für Unfall- & Alpinmedizin als auch mit Fachärzten für Sport- und Allgemeinmedizin • Zusammenarbeit mit Fachärzten für Ernährung
Geschlechtergleichheit: Geschlechtergleichstellung erreichen und Befähigung von Frauen und Mädchen	Freier Zugang zu allen Sport- und Freizeitangeboten für alle ist im Leitbild der Naturfreunde Österreich verankert
Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen: Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten	Bei den eigenen Hütten und Häusern der Naturfreunde Linz gilt: • Abgesicherte Wasserschutzgebiete rund um vorhandene Trinkwasserbrunnen • Abwässer werden über geschlossene Kanalsysteme fachgerecht entsorgt
Bezahlbare und saubere Energie: Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern	• Betrieb von PV-Anlagen auf unseren Hütten. • Ziel ist die Abdeckung von mindestens 70% des Gesamtenergiebedarfs aus erneuerbaren Energiequellen (Sonne)
Nachhaltige Städte und Gemeinden: Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig machen	• Weg zur und von der Arbeit für Mitarbeiterinnen mit Rad oder öffentlichen Verkehrsmittel fördern • Digitales Ablagesystem (weniger Druckkosten / Papierreduktion) • Umfangreiches Mülltrennsystem • Vermeidung Verpackungsmaterial • Umstellung der gesamten Büroräumlichkeiten und der Kletterhalle Linz auf energieeffiziente LED-Beleuchtung
Verantwortungsvoller Konsum und Produktion: Für nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sorgen	• Kontinuierliche Pflege und ökologische Bewirtschaftung der Schutzgebiete zur nachhaltigen Sicherung der Qualität des Trinkwassers • Einsatz von Photovoltaik zur nachhaltigen Energieerzeugung • Steigerung der Wiederverwendung und Ausbau der getrennten Sammlung bei den Hütten zur Erreichung der Ziele einer Kreislaufwirtschaft
Maßnahmen zum Klimaschutz: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen	• Alle Angebote der Zweigstellen und Fachreferate der Naturfreunde Linz, liefern Beiträge zur Umsetzung der neuen Linzer Klimastrategie und des 1. Linzer Klimaprogramms • Bei den Hütten und Häusern werden durch laufende Effizienzmaßnahmen Energieeinsparungspotentiale ermittelt und umgesetzt • NEU: Clean-Up Walks
Leben an Land: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern	• Umsetzung der Vorgaben des österreichischen Umweltzeichens bei unseren Schutzhütten • Pflege und Betreuung von insgesamt sechs Wanderwegen mit einer Gesamtlänge von 38km. • Gezielte Maßnahmen zum Artenschutz und dem Erhalt der Fauna (Projekt ´Rettet die Bienen´)

Entgeltliche Einschaltung uparts

Strom & Gas Preisgarantie bis 01.01.2021*

100% Oberösterreich.

Sie schauen bei Ihren Einkäufen auf Regionalität. Auch wir sind in Oberösterreichs Regionen fest verankert. Wir kennen das Land und seine Menschen. Deshalb steckt in unseren Leistungen regionale Kraft. **Wir versorgen Oberösterreich mit Strom**, **Gas**, **Wärme**, **Internet** und **Wasser** und erledigen die **Abfallentsorgung** und **Abwasseraufbereitung**. Sicher, verlässlich, vor Ort.

Jetzt auf **energieag.at/100prozent**

**Energiepreisgarantie für Kundinnen und Kunden unserer Konzern-Vertriebsgesellschaft für Strom und Erdgas bis 01.01.2021, ausgenommen FLOAT.*

#miteinander OÖ

ENERGIE AG Oberösterreich
Wir denken an morgen

ROOM BUUS
BAUDIENSTLEISTUNGS GmbH

BAUDIENSTLEISTUNGS GmbH
Blumauerstrasse 46/19.OG 4020 Linz
Tel.: +43/732/738577 Fax: +43/732/738577-20
office@roombuus.com www.roombuus.com

ESKA®
GLOVE REVOLUTION SINCE 1912

MULTIFUNKTIONSTALENTE „PULSE“SERIE

PULSE

- winddicht - GORE-TEX INFINIUM™
- kurze Stulpe kompatibel mit Sporturhen
- maximales Griffgefühl
- Ditigal Leder Innenhand für optimalen Grip
- ganzjährig und universell einsetzbar

PULSE LONGCUFF

- winddicht - GORE-TEX INFINIUM™
- wärmende PrimaLoft® BIO™ Isolation
- lange Stulpe schützt empfindlichen Pulsbereich
- Ditigal Leder Innenhand für optimalen Grip
- universell einsetzbar im Herbst und Winter

Eska Gloves @eskagloves www.eskagloves.com

v.l.n.r. Richard Schnelzer, Norbert Breitschopf jun., Lukas Kraxberger, Melanie Artner, Manuel Lininger, Birgit Hödl, Bea Hödl, Norbert Breitschopf, Lea Breitschopf, Florian Probst, Georg Trillsam, Stefan Schröder, Michael & Martin Artner
Nicht am Bild: Jacqueline Lininger, Othmar Mitterlehner, Norbert Breitschopf sen.

INSIDE

Lernen von den Besten!!

Freeride- und Tiefschneeabfahrten, Carvingschwünge, Buckelpisten, Fun-Slopes und vieles mehr. Sie werden nicht glauben, wie schön und einfach Skifahren sein kann.

Individuelle Betreuung in Kleingruppen, gezieltes Techniktraining für unterschiedliche Könnensstufen, perfektes Übungsgelände für unsere Kleinsten – all das bietet das Team Schneesport der Naturfreunde Linz. 9 staatlich geprüften Ski-InstruktorInnen, 4 Übungsleiter Kinderskilauf, 3 Instruktoren mit Alpinkurs, 1 Instruktor für Ski- und Skihochtouren und viele fleißige ehrenamtliche Helfer sind der Garant für eine professionelle Betreuung mit optimalen Lernerfolgen.

Pro Saison dürfen wir an rund 240 Tätigkeitstagen bis zu 1.200 Personen betreuen. Die Schwerpunkte liegen dabei auf dem Kinder- und Jugendskilauf, den Erwachsenenkursen und - jetzt neu - den Freeride-Kursen. Um unseren Teilnehmern die beste Skibetreuung garantieren zu können, bilden wir uns permanent technisch, pädagogisch und didaktisch fort.

Die Kleinsten sind bei uns die Größten

Bei unserem jährlichen Kinderskikurs mit ca. 100 Kindern und Jugendlichen vermitteln wir Spaß und Freude am Schnee. Sportmotorische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten werden perfektioniert. Beim Abschlussrennen haben alle Kinder die Möglichkeit ihr neu erlerntes Können zu beweisen und ihren Eltern zu präsentieren.

Der WOW Effekt

Unsere Devise lautet: Skifahren effizient, innovativ und schnell zu perfektionieren. Der Hauptfokus liegt stets darauf, das Eigenkönnen der Teilnehmer zu verbessern, für Sicherheit auf und abseits der Piste zu sorgen und vor allem Freude an der Bewegung zu vermitteln. In Verbindung mit tollen Winter-Naturerlebnissen und perfekten Rahmenbedingungen für unvergessliche WOW – World of Winter Moments.

Perfekte, individuell abgestimmte Angebote

Bei den Tages- und Wochenendveranstaltungen legen wir besonders großen Wert auf die Betreuung der gesamten Familie. So kann - angepasst an Alter und Können - auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen werden. Unsere modularen Kurse bieten für alle Formen des Skifahrens gezielte Angebote: Kinder- und Jugendskilauf, Pistenskilauf, Skitechniktraining, Freeriding im freien alpinen Gelände, etc.

Team Schneesport

Das gesamte Team verbindet nicht nur das Skifahren im Winter, sondern auch viele andere Freizeitaktivitäten. „Wir sporteln das ganze Jahr über miteinander!". Wir können uns aufeinander verlassen und einander vertrauen. Vor allem am Berg und in der freien Natur ist dies von großer Bedeutung. Wir sind ein zusammengeschweißtes Team und haben Freunde fürs Leben in dieser Gruppe gefunden.

Stellvertretend für das
gesamte Team Schneesport
Dr. Richard Schnelzer

Fact-BOX:

- 9 staatlich geprüfte SkiinstruktorInnen
- 4 Übungsleiter Kinderskilauf
- 3 Alpin-Instruktoren
- 1.200 betreute Mitglieder/ Saison
- 240 Einsatztage der Guides/ Saison
- Durchschnittlich NUR 1 Verletzung/Saison!!

Inside

LAUFEN

WINGS FOR LIFE – APP RUN 5. MAI 2020

Laufen für einen guten Zweck. Mehrere Naturfreunde – mit dabei Vorsitzender Norbert Breitschopf - haben sich im Sportplusmedizin-Team von Dr. Silke Kranz der Challenge gestellt und am Naturfreundeweg zwischen Eisenbahnbrücke und Kraftwerk Abwinden Asten mit ihren insgesamt mehr als 80 gelaufenen Kilometern einen wichtigen Beitrag zur Knochenmarksforschung geleistet.

MTB

MTB ARENA PFENNINGBERG - NEUE HINWEISTAFEL

Seit Juni 2019 sind die beschilderten MTB-Strecken der Naturfreunde am Pfenningberg für jedermann frei zugänglich. Damit dieses Angebot noch mehr Personen erreicht, haben jetzt die Naturfreunde Linz mit Unterstützung der LINZ AG und dem ASKÖ eine große Hinweistafel am Naturfreundeweg, direkt bei der Zufahrt zum Pleschingersee, errichtet. Damit wird über die drei offiziellen MTB-Routen und den Single-Trail im Nahgebiet von Linz an prominenter Stelle informiert. Viel Spaß beim Biken am Pfenningberg – und denkt bitte daran: nur auf den markierten Routen fahren und die Fair-Play-Regeln der Naturfreunde einhalten. Danke!

AUSBILDUNGEN

NEUE ÜBUNGSLEITER/INNEN SPORTKLETTERN Die Ausbildung Übungsleiter Sportklettern Outdoor haben erfolgreich abgeschlossen:

« ÜBUNGSLEITERIN SPORTKLETTERN OUTDOOR
Anna Maschek

ÜBUNGSLEITERIN » SPORTKLETTERN OUTDOOR
Lisa Kainz

« ÜBUNGSLEITER SPORTKLETTERN OUTDOOR
Jakob Rudelstorfer

ÜBUNGSLEITER » SPORTKLETTERN OUTDOOR
Mojtaba Mousavi

SPORTLICHE ERFOLGE

Bedingt durch die Covid-19 Beschränkungen wurden heuer im Sommer nur einzelne Bewerbe durchgeführt. Bei den wenigen Möglichkeiten waren die SportlerInnen der Naturfreunde Linz aber durchaus erfolgreich. Wir gratulieren herzlich zu den tollen Leistungen!

ORIENTIERUNGSLAUF

Ö Staatsmeister	**Max Wagner** / H 80
OÖ LandesmeisterIn	**Siegfried Stadler** / Sprintdistanz
	Birgit Wagner / Mitteldistanz
Vize-LandesmeisterIn	**Viktoria Obermüller** / Sprintdistanz
	Siegfried Stadler / Mitteldistanz
	Gudrun Eschlböck / Mitteldistanz

SPORTKLETTERN

Katharina Ohlenschläger ist von 01.-03.09.20 bei den österreichischen Meisterschaften in der Klasse U12 (Jahrgang 09/10) gestartet. Sie hat an allen 3 Disziplinen (Speed, Lead und Boulder) teilgenommen. Im Speed hat sie den 15. Rang, im Lead den 11. Rang und im Boulder den 20. Rang erreicht. Im Combined Ranking (Kombination aus den Plätzen jeder Disziplin) erkletterte sie den 12. Rang.

CORONA – SCHUTZMASSNAHMEN

1. Nur im **gesunden Zustand** teilnehmen

2. **Mund-Nasen-Schutz** und **Desinfektionsmittel mitnehmen:** Neben der allgemeinen Notfallausrüstung gehören Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel für die nächste Zeit in den Rucksack.

3. Halte dich an die **allgemeinen Hygienevorschriften**: regelmäßiges Händewaschen | nicht mit den Händen ins Gesicht greifen | in Ellenbeuge oder Taschentuch husten oder niesen

4. Abstand halten – **mindestens 1-Meter:** Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand von 1 Meter unterschritten werden muss. Bestimmte Aktivitäten (z. B. Mountainbike) können auch größere Abstände erfordern.

5. Aktivitäten in **Kleingruppen**: Bedenke, dass es mit zunehmender Gruppengröße schwieriger wird, Abstand zu halten. Stark frequentierte Touren und Plätze meiden.

6. Gewohnte **Rituale** unterlassen: zB Händeschütteln, Umarmungen, Getränkeflasche anderen anbieten etc.

7. Die **eigene Ausrüstung** verwenden

8. Im **Notfall** wie immer: als Ersthelfer nach den allgemein üblichen Erste-Hilfe-Richtlinien vorgehen und zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.

9. Bei **Fahrgemeinschaften** nur mit Mund-Nasen-Schutz: Zudem dürfen in jeder Sitzreihe einschließlich dem Lenker nur zwei Personen befördert werden. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen.

10. **Sammelpunkte** mit max. 10 Personen: Bei Treffpunkten oder Veranstaltungsbeginn/–ende maximal 10 Personen mit Abstand von 1-Meter zusammenstellen. Alle weiteren Personen in zusätzlichen 10 Pers.-Gruppen sammeln.

Wir suchen dich!

Schluss mit Langeweile. Mit uns bist du dort, wo was passiert! Du bist kreativ, teamfähig und verantwortungsbewusst und möchtest dabei noch etwas Gutes tun?

Naturfreunde – dein Partner auf dem Weg nach oben!

Dann bist du im Naturfreunde-Team genau richtig! Wenn du gerne mit anderen Menschen etwas unternehmen möchtest, sind die Ausbildungen zur/zum ÜbungsleiterIn und zur/zum InstruktorIn genau das Richtige für dich!

Du erhältst dafür:

- eine hochwertige Ausbildung mit kompetenten Coaches
- Sozialkompetenz und
- methodisch-didaktische Grundlagen
- sportspezifische Inhalte für das Arbeiten mit Gruppen
- Einstieg in das „Naturfreunde Sportnetzwerk“

Material Verleih

Wir bieten für unsere Mitglieder einen kostengünstigen Verleih von Ausrüstungsgegenständen (Steigeisen, Klettergurt, Pieps, Kletterführer etc.) an. In der Regel ist außerdem eine fachkundige Person anwesend, die gerne über die Funktionsweise informiert oder bei Fragen weiterhilft.

Wann? Jeden DO (außer an Feiertagen) zwischen 19.30 und 20.30 Uhr
Wo? Im Vereinslokal der Naturfreunde Linz
(Geschäftsstelle Mitte), Krankenhausstraße 2, 4020 Linz

Eine genaue Auflistung der lagernden Ausrüstungsgegenstände und Preise findest du unter https://linz.naturfreunde.at/service/materialverleih-fuer-bergsteiger/

KIESL Busreisen
REISEKOMFORT SEIT 1950

Busreisen Kiesl OG
Waldhäuser 45 – A 4184 Helfenberg
T +43 (0) 7216 6310 – **F** +43 (0) 7216 20548
info@kiesl-reisen.at – **www.kiesl-reisen.at**

Ihr zuverlässiger Reisepartner!

Maßgeschneiderte Mitgliedschaft 2021

Foto: Fischer Sports

MITGLIEDSBEITRÄGE 2021

Vollmitglied	**51,00 €**
Ermäßigter Beitrag	**32,00 €**
PartnerInnen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Menschen mit Handicap, Ausgleichszulagen-Empfänger	
Kinder und Jugendliche	**20,50 €**
bis maximal 19 Jahre	
Familienmitgliedschaft	**92,00 €**
bzw. **für Alleinerziehende**	**62,00 €**
in einem Haushalt lebend	

Details unter www.naturfreundelinz.at

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Teilnahme: Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist grundsätzlich nur Mitgliedern der Naturfreunde gestattet. Der Erwerb einer Mitgliedschaft ist jederzeit möglich. Das Anmeldeformular findest du online unter www.naturfreundelinz.at. Auslandsreisen werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Reiseveranstaltern durchgeführt. Bitte die entsprechenden Detailausschreibungen anfordern.

Programmänderungen: Die Durchführung des jeweiligen Outdoorprogrammes ist stark vom Wetter abhängig. Die Entscheidung über Änderungen bzw. Absagen bleibt dem jeweiligen Verantwortlichen vorbehalten. Für aus Wetter- oder Sicherheitsgründen oder vom Teilnehmer selbst verschuldete, unterbliebene Touren können keine Ersatzansprüche geltend gemacht werden. Mehrkosten, welche durch unvorhersehbare Ereignisse (z. B. Naturkatastrophen) verursacht werden, gehen zu Lasten der Teilnehmer.

Versicherung: Als Naturfreunde Mitglied kein Thema für dich. Der Mitgliedsbeitrag beinhaltet eine weltweit gültige Freizeit-Unfallversicherung (deckt Bergungs- und Rückholkosten) und eine Haftpflichtversicherung. Für Wochenveranstaltungen empfehlen wir den Abschluss einer Storno-/Reiseabbruchversicherung. Für Auslandsreisen bieten wir eine attraktive Zusatzversicherung von derzeit € 12,00 pro Person. Details unter www.naturfreundelinz.at

Haftungsbeschränkung: Bei alpinen Reisen erfolgt die Begleitung bzw. Reiseleitung durch ausgebildete Instruktoren oder Übungsleiter. Trotz gewissenhafter und umsichtiger Vorbereitung durch den Veranstalter, muss das erhöhte alpine und allgemeine Restrisiko von den Teilnehmern getragen werden. Sicherheitsrelevante Anordnungen sind zu beachten sowie wahrzunehmende Eigenverantwortlichkeiten sind zum sicheren Gelingen der Touren beizutragen.

WIR DRUCKEN UNS NICHT VOR DER VERANTWORTUNG

www.gutenberg.at

Der Druckspezialist für Ihre Druckprojekte

Gutenberg-Werbering GmbH
Anastasius-Grün-Straße 6, 4020 Linz
wwww.gutenberg.at | office@gutenberg.at | +43 732 69 62 0

MAMMUT
SWISS 1862

–10% RABATT

Für Dich als Naturfreunde-Mitglied

Auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

MAMMUT STORE PLUS CITY | LINZ HAUPTPLATZ

Nadine Wallner, MAMMUT Pro Team Athletin

Österreichische Post AG, Naturfreunde Linz, Krankenhausstr. 2, 4020 Linz