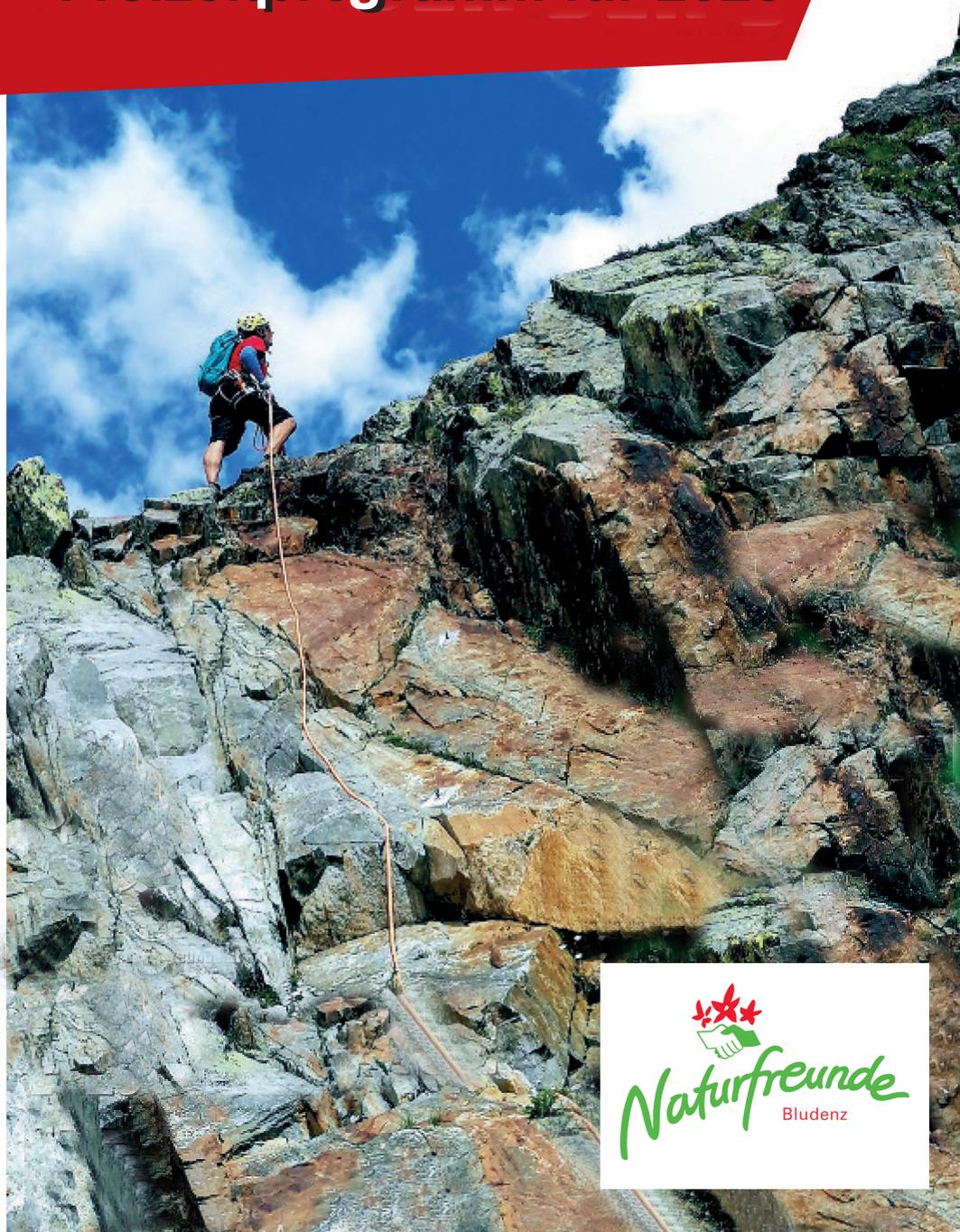


# Naturfreunde Bludenz Freizeitprogramm für 2023



  
Naturfreunde  
Bludenz

#### 14. Jänner: Skitour Paschianikopf, Gargellen, 2.491 m

Über Valzifenztal durchs Wintertal bis Zollwachhütte und zum Gipfel. Abfahrt in 40° steilem nordseitigem Gelände; Alternativ: Zollwachhütte – Valzifenzgrat, 2.400 m; **Anforderungen:** Gute Skitechnik, Spitzkehrentechnik, Kondition; **Ausrüstung:** Tagedstouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3½ h, 1000 Hm; **Treff:** Ausfahrt Montafon, Opel Gerster oder Parkplatz Gargellen; **Infos/Anmeldung bis 10.1.** bei Günter Griesser, 05574/45781, guenter.griesser@naturfreunde.at.

#### 28. Jänner: Skitour Madrisella, 2.466 m – Heimbühelspitze, 2.540 m

Landschaftlich beeindruckende und abwechslungsreiche Tour. Mit Lift Silvretta Nova bis Burg; Anstieg zur Madrisella mit Zwischenabfahrt Matschunerjoch Heimbühel mit herrlicher pulvriger Steilabfahrt in nordseitigem Gelände zurück ins Skigebiet. **Achtung:** Für die Tageslifftkarten werden € 25.- verlangt. **Anforderungen:** Mittel bis schwierig, gute Skitechnik, sicheres Gehen, Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** Tages-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3½ h, 1200 Hm; **Treff:** Opel Gerster Ausfahrt Montafon oder Valiserabahn Talstation; **Kosten:** Liftkostenersatz für Tourguide; **Infos/Anmeldung bis 20.1.** bei Günter Griesser, 05574/4571, vorarlberg@naturfreunde.at.

#### 28. Jänner: Winterwanderung Tschengla

Wir machen eine tolle Rundwanderung vom Parkplatz zur Alpe Furka – Burtscha-Sattel (Fröd)–Tschengla. Gut präparierter Wanderweg. **Gehzeit:** 4 1/2 h, ca. 500 Hm; **Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, evtl. Stöcke, kleine Jause und Getränk; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser 0664 9717060.

#### 11. Februar: Schneeschuhwanderung Zamang Alpe

Von St.Gallenkirch wandern wir über Blenischau und Tanafreida zur Zamang Alpe, gleicher Weg zurück. **Gehzeit:** ca. 4-5 h, Höhenunterschied: 1000 m, einfaches Gehgelände (verschneiter Forstweg) aber Ausdauer erforderlich. **Treff:** St.Gallenkirch Kirche, Haltestelle Zentrum Buslinie 650; **Infos/Anmeldung:** 3.2. bis 1.0.2. bei Gerhard Pfeifer, pfanges@gmx.net 0688 8651505.

#### 18. Februar: Skitour Blankuskopf, 2.334 m

Abwechslungsreiche Tour mit schöner Abfahrt im Brandnertal, bei sehr guten Verhältnissen auch Windegger möglich. **Anforderung:** Mittel bis schwierig, gute Skitechnik, sicheres Gehen, Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** Tages-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3½ h, 1200 Hm; **Treff:** Lünerseepark Bürs oder Talstation Palüdbahn Brand; **Infos/Anmeldung bis 12. 2.** bei Günter Griesser, 05574/4571, vorarlberg@naturfreunde.at.

#### 18. Februar: Winterwanderung in der näheren Umgebung

Leichte Wanderung, Getränk mitnehmen, **Gehzeit:** ca. 3 h; **Ausrüstung:** Gutes Schuhwerk, evtl. Stöcke; **Info/Anm.:** Waltraud Griesser, 06649717060.

## 12. März: Wanderung Bludenz – Braz

Wir wandern über Montikel – Hellwald – Grubs nach Braz, wo wir im Gasthaus Traube einkehren und dann mit dem Bus zurückfahren. **Gehzeit:** 3 h, 200 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, kleine Jause; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## 21. März: Wanderung Brüggelkopf

Wir wandern von Alberschwende auf den Brüggelkopf, mit toller Aussicht bis ins Allgäu, zum Bödele. **Gehzeit:** ca. 4 h, 8,1 km, 630 Hm Anstieg u. 200 Hm Abstieg; **Ausrüstung:** Bergschuhe u. Stöcke, Jause u. Getränke; (An- und Abreise mit Öffis); **Infos/Anmeldung bis 19.3.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799 oder milde.h@gmx.at

## 16. April: Höhenluft am Bodensee

Wir wandern auf alten Wegen zur Ruine Althofen (515 m), vorbei an den Berghöfen Ebnet und Fallenberg, der Berghof Sorgen ist unser höchster Punkt (960 m). Über die Parzelle Halden kommen wir zurück nach Lochau. **Gehzeit:** 4 h (Aufstieg: 2 1/2 h); **Ausrüstung:** Jause Getränk; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## 25. April: E-MTB – Frühlingsrundtour - Pfänderrundtour

Bregenz – Fluh – Pfänder, 1.064 m – Hochberg, 1.069 m – Eichenbergdorf – Lochau Hafen – Bregenz Hafen. Schön und abwechslungsreich, Anreise per Bahn; **Gesamt:** 4 h, 1250 Hm; **Anforderungen:** Mittel, Abfahrtstechnik, Kondition;

**Ausrüstung:** E-MTB mit guten Profilreifen und Bremse, Helm, Brille, Handschuhe; **Treff:** Milchpilz Bregenz; **Infos/Anmeldung bis 20. 4.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at

## 1. Mai: E-MTB & Klettersteig Kapf und Kessi, Götzis

Anfahrt per MTB ab Bahnhof Götzis über Arbogast bis Spalla. **Gesamt:** 5 h; **Anforderungen:** Klettersteig-Erfahrung D, Ausdauer, Kraft; **Ausrüstung:** KS-Set, Helm, Handschuhe, Klettersteigschuhe; **Treff:** Bahnhof Götzis; **Infos/Anmeldung bis 25. 4.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

## 11. – 14. Mai: Klettersteigspaß – Arco, Gardasee, IT

Alpine Umgebung und mediterranes Flair. **Anforderungen:** Klettern C-D, Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** KS-set, Tages-Bergtouren; **Kosten:** 3x Ü/F Hotel Garden, Org. Beitrag € 300,-, Anreise € 85,-; **Organisation:** Günter Griesser; **Infos/Anmeldung** bei Andrea Öhri,

## 19. Februar: Winterwanderung in der näheren Umgebung

**Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

#### 14. Mai: Muttertagswanderung

Eine Vormittagswanderung mit Frühstück auf der Feldkircher Hütte. **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

#### 4. Juni: Bludenz- Fraßenhütte (evtl. Hoher Fraßen)

Wir wandern über den Armatinhöhenweg, überqueren dabei 3 Tobel, zum Tiefensee-sattel und weiter zur Hütte. Zurück zur Bergstation und mit der Bahn ins Tal. Bunte Blütenpracht zu dieser Jahreszeit! **Gehzeit:** 4 1/2 h (ohne Gipfel), 1100 Hm (Aufstieg); **Ausrüstung:** Jause, Getränke, Stöcke; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

#### 18. Juni: Wanderung Paul Bantling-Weg - Kaltenberghütte

Wir wandern von St. Christoph und genießen wunderbare Ausblicke ins Klostertal und Verwall, mit Einkehr in die wunderschön gelegene Kaltenberger Hütte. Es folgt ein steiler Abstieg nach Langen. **Gehzeit:** ca. 5 h, 12 km, 472 Hm Anstieg u. 1040 Hm Abstieg; **Ausrüstung:** Bergschuhe u. Stöcke, Jause u. Getränke; (An- und Abreise mit Öffis), **Infos/Anmeldung bis 16.6.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799 oder milde.h@gmx.at.

#### 24. Juni: Kennenlernwanderung – Bludenz Kinderbergtage 7 – 9-jährige

Bitte diesen Termin zusammen mit einem Elternteil freihalten. Ziel ist es, uns bei einer gemütlichen Wanderung kennen zu lernen. Genauer Treffpunkt wird zeitnah bekannt gegeben. **Infos/Anmeldung** bei Sonja Neyer, 0699/19216180, sonjasonnenkind@yahoo.de.

#### 30. Juni: Wanderung Rappenlochschlucht

Wir wandern von Dornbirn-Güttele durch die erfrischende Rappenlochschlucht – Alploch - Kirchle und fahren mit dem Bus zurück nach Dornbirn. **Gehzeit:** ca. 4 h, 9 km, 340 Hm Anstieg; **Ausrüstung:** Bergschuhe u. Stöcke, Jause u. Getränke; (An- und Abreise mit Öffis), **Infos/Anmeldung bis 28.6.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799 oder milde.h@gmx.at.

Gerhard Pfeifer, mein Projekt "Natur Spuren" geht weiter. Wir wandern wieder auf selten begangenen Wegen in eine einsame, eindrucksvolle Bergwelt mit ungewöhnlichen Ausblicken. Ich hoffe, ich habe uns dafür die schönste Zeit für die botanischen Besonderheiten ausgesucht.

#### 2. Juli: Bergwanderung Hinterbirg

Von Braz wandern wir steil aufwärts Richtung Malarsch, dann nach Altoffa. Auf dem wieder revitalisierten Weg queren wir einige Tobel, unter den Klostertaler Drei Türmen weiter zur ehemaligen Hinterbirgalpe. Über das Elser Fürkle und die Furkla gelangen wir nach Bludenz- Schloss. Lange, sehr eindrucksvolle Wanderung. **Gehzeit:** 8-9 Stunden, Höhenunterschied: 1400m; **Anforderungen:** Gute Kondition und Trittsicherheit; **Ausrüstung:** Griffige Bergschuhe, Stöcke empfohlen, Jause und genügend zum Trinken (keine

Einkehr); **Treff:** Braz, Haltestelle Schwimmbadweg, Buslinie 720 ab Bludenz; **Infos/Anmeldung 24.6. bis 30.6.** bei Gerhard Pfeifer, pfanges@gmx.net 0688/8651505

## 22. Juli: Bergwanderung Obertromenier

Von der Bova wandern wir durch den Wald hinauf zum Tromenier und weiter zum Aussichtspunkt Obertromenier. Nach ausgiebiger Rast gelangen wir über die aufgelassene Tschambreualpe zur Neualpe und schließlich über Maisäß Ganeu nach Gaschurn bzw. zum Ausgangspunkt. **Gehzeit:** 6 - 7 h, Höhenunterschied 1200 m; **Treff:** Bushaltestelle Gaschurn Klettergarten, Buslinie 650; **Anforderungen:** Gute Kondition; **Ausrüstung:** Griffige Bergschuhe, Stöcke empfohlen, Jause und genügend zum Trinken (keine Einkehr); **Infos/Anmeldung 16.7. bis 21.7.** bei Gerhard Pfeifer, pfanges@gmx.net 0688/8651505

## 30. Juli: Bergwanderung Kaltenberghütte, 2089 m

Wir starten in St. Christoph und wandern auf dem Berggeistweg (unteres Marojöchle (2241m) - oberes Marojöchle (2380 m) zur Kaltenberghütte. Der Rückweg ist gemütlicher auf dem Paul-Bantling-Weg. **Gehzeit:** 6 h; **Ausrüstung:** Jause, Getränke, Stöcke; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## 7. – 11. August: Bludenz Kinder-Bergtage Silvretta 12 – 16-jährige

Erlernen der Grundlagen des Bergsteigens. Wandern, Bergtouren, Klettern–Klettergarten, Staumauer, Abseilen, Flying Fox; **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** Ü in 2-4 Bettzi., Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, T-Shirt; **Preis:** € 295.-; **Leitung:** Christoph u. Denise Lorünser; **Infos/Anmeldung** bei Denise Lorünser, 0676 9563228, denise.loruenser@gmx.at.

## 12. August: Sonnenuntergang Mondspitze, 1967 m

Wir starten auf der Tschengla und wandern über die Furklaalpe, Garsellijoch zum Gipfel und genießen den Sonnenuntergang. **Gehzeit:** ca. 4 h; **Ausrüstung:** Stirnlampe, Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## 14. – 18. August: Bludenz Kinder-Bergtage Silvretta 7 – 9-jährige

Wandern und spielerisch die ersten Grundlagen des Bergsteigens erleben. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** Ü in 2-4 Bettzi.; Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, T-Shirt; **Preis:** € 295; **Leitung:** Günter und Sonja Neyer; **Infos/Anmeldung** bei Sonja Neyer, 0699/19216180, sonjasonnenkind@yahoo.de.

## 26. August: E-MTB-Tour Bludenz –Klostertal – Montafon

Tour für Geübte. Ab Bludenz bis Dalaas und über den Kristbergsattel via Panoramaweg zum Fritzenssee bis Gasthaus Rellseck, abwechslungsreich und lohnend! **Anforderungen:** Kondition, Fahrtechnik; **Ausrüstung:** E-

**MTB mit guter Bereifung und Bremsen, Handschuhe, Brille, Helm, Verpfl., Fahrzeit:** 5 h, 1100 Hm, 35 km; **Treff:** Bahnhof; **Infos/Anmeldung bis 20. 8.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

### **17. September: Bergwanderung Garneratal – Tübinger Hütte (2191m)**

Mit der Versettlabahn zur Mittelstation. Wir wandern durch das romantische Garneratal, umgeben von den grandiosen Gipfeln der Silvretta, zur Garneraalpe. Von dort Anstieg auf dem Sommerweg zur Tübinger Hütte. **Gehzeit:** 5 h, 700 Hm; **Ausrüstung:** Jause, Getränke; **Kosten:** Bergbahn; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### **30. September: Vollmondwanderung Umgebung Bludenz**

Wir starten in der Dämmerung und wandern in die Nacht hinein. **Gehzeit:** 2 h, **Ausrüstung:** Stirnlampe, kl. Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### **14. – 17. September: E-Bike & Climb Silvretta**

Kombination aus E-Biken mit Klettersteigen und Bergsteigen in der herrlichen Bergkulisse der Silvretta. Für Bergsteigende mit Erfahrung im E-Biken und Klettersteigklettern mit Kondition. Mindestteilnehmerzahl: max. 6 TN; **Ort:** Naturfreundehaus Nr1 Bielerhöhe; **Ausrüstung:** Modernes E-Bike, Bergausrüstung, KS-Ausrüstung, für das Silvrettahorn Steigeisen und Pickel; **Programm: Tag 1:** Anreise Schruns - Ganifer - Kops - Bielerhöhe; **Tag 2:** Wiesbadnerhütte – Silvrettahorn; **Tag 3:** Kops Speicher - KS- Ballunspitze; **Tag 4:** Saarbrücknerhütte - KS-Kleinlitzner - Abreise; **Leihhausrüstung:** KS-Set, Klettergurt, Karabiner und Bandschlingenmaterial, Steigeisen, Pickel; **Leistungen:** 3x Nächtigung im DZ, Frühstück in Eigenherstellung, Tourenführung, Leihhausrüstung KS-Set; Das Abendessen, nicht im Preis enthalten, kann wahlweise in den umliegenden Gaststätten eingenommen werden oder auch als Selbstversorger in der hauseigenen Küche; **Richtpreis** für 3x Nächtigung im NF-Haus mit Frühstück, KS-Ausrüstung, Steigeisen, € 200.-; **Infos/Anmeldung bis 1. 9.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

### **7. Oktober: Bike & Hike Panülerkopf, 2.859 m, Brand**

Schöner Aussichtsberg mit leichter Kletterei - hoch über Brand, in Augenhöhe mit der Schesaplana; mit dem Bike ab Bludenz oder Brand bis Oberzalimhütte 1.970m, ab dort über den steilen Wanderweg zum Einstieg des Spusagang zur Zalimscharte und weiter über den Straußsteig mit Kletterstellen I, teilweise mit Seilversicherung auf den Gipfel; Abstieg über den leichteren, ausgesetzten Leibersteig. Für EMTB begeisterte Radbergsteigende. **Anforderungen:** Gute Kondition, Schwindelfrei- Trittsicherheit, Bergerfahrung; **Ausrüstung:** Bike Ausrüstung und Schuhe mit gutem Profil zum Klettern; **Gesamt:** 6 h, E-MTB: 1400 Hm, Wandern: 900 Hm; **Treff:** Postamt Bludenz oder Parkplatz Palüdbahn; **Infos/Anmeldung bis 1.**

**10.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

### 15. Oktober: Wanderung Ludesch - St. Gerold – Blons

Herbstwanderung von Ludesch über Gstins nach St. Gerold Propstei. Einkehr möglich, weiter nach Blons. Zurück mit dem Bus. **Gehzeit:** 3 1/2 h; **Ausrüstung:** Jause, Getränk, evtl. Stöcke; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 97 17 060.

### 20. Oktober: Wanderung Fritzensee – Gasthaus Mühle

Ein Ausflug auf die Sonnterrasse Vorarlbergs. Von Bartholomäberg wandern wir zum Fritzensee und Gasthaus Mühle - zurück nach Bartholomäberg. **Gehzeit:** ca. 4 h, 10 km, 420 Hm Anstieg u. 420 Hm Abstieg; **Ausrüstung:** Bergschuhe u. Stöcke Jause u. Getränke; (An- und Abreise in Fahrgemeinschaften), **Infos/Anmeldung bis 18.10.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799 oder milde.h@gmx.at.

### 5. November: Wanderung am Bodensee

Eine gemütliche Halbtagswanderung am vorwinterlichen Bodenseeufer. **Gehzeit:** 3 h; **Ausrüstung:** Jause, Getränke; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### 8. Dezember: Skitag für geübte Pisten- und Variantenfahrer – Montafon/Arlberggebiet

Verbesserung der Skitechnik mit vielen Tipps und Tricks - zuerst Grundschwünge auf der Piste, dann im Pisten nahen Gelände; **Anforderungen:** Skitechnik, Kondition; **Ausrüstung:** Alpin- bzw. Tourenski, LVS- Ausrüstung; **Treff:** nach Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 4.12.** bei Günter Griesser, 05574/45781, günter.griesser@naturfreunde.at.

### 10. Dezember: Adventwanderung im Montafon

Wir starten in St. Anton, wandern an der Ill entlang nach Schruns. Nach einer gemütlichen Einkehr fahren wir mit dem Zug nach Bludenz. **Gehzeit:** ca.3 h; **Ausrüstung:** Getränk, Jause; **Infos/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### Fitness- und Sportgymnastik

Jeden Freitag von 18.00 – 19.00 h, außer an Feiertagen und in Ferienzeiten, Sporthalle Gymnasium Bludenz;

**Infos:** Arno Strecker, 0676/9114140, bludenz@naturfreunde.at

### Hallenklettern für Kinder

Jeden Freitag von 18.00 – 19.00 h, außer an Feiertagen und in Ferienzeiten, BG Gymnasium Bludenz,

**Infos** bei Markus Müller, 0676/3335006, m.mueller@jupident.at

## **Gemischte Volleyballgruppe**

Jeden Mittwoch, von 20.00 h – 21.30 h, außer Feiertage und in Ferienzeiten,  
Sporthalle Gymnasium Bludenz;

**Infos** bei Arno Strecker, 0676/9114140,  
bludenz@naturfreunde.at

## **Kontaktadresse:**

Obmann Arno Strecker,  
St. Antoniusstr. 4, 6700 Bludenz  
0676/9114140, bludenz@naturfreunde.at.  
bludenz.naturfreunde.at

## **WERDE MITGLIED BEI DEN NATURFREUNDEN ALLE VORTEILE AUF EINEN BLICK**

- **Mehr Sicherheit**  
mit unserer weltweit gültigen FreizeitUnfallversicherung (Bergungs- und Rückholkosten, Invalidität ab 25 %) bzw. Haftpflicht- sowie der attraktiven Auslandsreise-Zusatzversicherung
- **Mehr alpine Kompetenz**  
mit fundierten Ausbildungen, Kursen und Trainings in unseren alpinen Ausbildungszentren, Naturfreundehaus Nr.1, Kletterhalle k1, Boulderhalle Klammerei
- **Mehr Hüttenleben**  
auf unseren 8 Hütten und Häusern in Vorarlberg, mit Ermäßigung bei Übernachtungen in Schutzhütten aller alpinen Vereine in Österreich
- **Mehr Erlebnis**  
mit den Angeboten der 13 NaturfreundeOrtsgruppen und 8 Fachreferaten, den kompetenten Partnern für alpine Individualveranstaltungen.
- **Mehr Abenteuer**  
mit spannenden Feriencamps und Umweltprojekten für Kinder und Jugendliche.
- **Mehr Urlaub**  
mit attraktiven Reiseangeboten im In- und Ausland
- **Mehr Umweltengagement**  
mit Aufklärungskampagnen, Umweltaktionen und Projekten

## Die Naturfreunde stehen für leistbare Freizeit und bieten dir daher attraktive Mitgliedspreise 2023!

- **Vollmitgliedschaft: 54,00 €**

### **Ermäßigte Mitgliedschaft: 34,00 €**

- PartnerInnen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis 27. Jahre, Menschen mit Handicap, Ausgleichszulagen-Empfänger
- **Kinder und Jugendliche 22,00 €**  
bis maximal 19 Jahre
- **Familienmitgliedschaft 97,00 €**  
in einem Haushalt lebend
- **Familienmitgliedschaft für Alleinerziehende 65,50 €**  
in einem Haushalt lebend

## Naturfreunde – Tschenglahütte, 1.500 m

Unsere Selbstversorgerhütte auf der Tschengla mit grandioser Aussicht liegt unmittelbar an der MTB-Strecke des Bikepark Brandnertal sowie im Nahbereich der Burtscha Alpe. Im Winter kann man ab Hütte direkt auf die Skipiste des Schigebietes Bürserberg-Tschengla fahren, so macht Skifahren doppelt Spaß. Das Häuschen bietet Familien bis 10 Personen im heimeligen Schlafplatz.

Günstige Wochenmietpreise, Naturfreundemitglieder erhalten eine tolle Ermäßigung! Mindestanmietung Sommer für 4 Nächte, im Winter nur wochenweise.

### **Information - Anmietung - Schlüssel:**

Markus Schwendinger, Oberbings 50, 6700 Bludenz/Oberbings,  
tschenglahuette@naturfreunde.at.