PENZING
TEAM ALPIN ADVENTURE

PROGRAMM

Oktober 2023 bis April 2024

headstart®

MIT FOCUS PLUS ZUM ERFOLG

Anwendung & Wirkung

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

www.headstart.at

Liebe Naturfreundin, lieber Naturfreund!

Good News … wir haben es getan!
Unser Wander- und Outdoor-Team wurde aufgestockt.

Christian hat die Wanderführer-Ausbildung abgeschlossen und auch schon seine ersten Touren im Veranstaltungskalender eingebaut. Er freut sich darauf, mit dir auf Wanderschaft zu gehen.

Monika hat die Ausbildung zur Wanderführerin ebenso erfolgreich absolviert. Sie bietet ab Oktober bis April, bei ausreichendem Interesse, regelmäßig Touren rund um den Lunzer See an und sorgt mit kleinen Picknicks für Abwechslung.

Im Bereich Social Media hat uns Andrea gefunden. Sie ist sehr bestrebt, dir und dem Rest der Welt von unserem Tun zu berichten. Wir sind richtig froh darüber und wir hoffen, du auch!

Im Tourenbereich freuen wir uns ganz besonders über Katharina, die ab jetzt mit dabei ist, ebenso wie Tobias und Bruno, die die gemeinsamen Skitouren kaum erwarten können.

Sobald es im Umland von Wien schneit, kannst du sicher sein, dass wir mindestens einmal im Monat eine Tagestour veranstalten. Wenn du dabei sein willst, sende uns wie gewohnt eine E-Mail an *naturfreunde.penzing@gmx.at* oder an matthias.neubauer@gmail.com. Du bekommst dann automatisch eine Info zur Veranstaltung und kannst zu- oder absagen.

Unsere Sommersportwoche in Griechenland war übrigens fantastisch und wird unbedingt wiederholt. Hier machst du Urlaub mit Wassersport wie Wingfoil, Kitesurfen, Windsurfen, SUP, oder genießt einfach nur den Strand und bist relaxed (kindergerecht). Hast du darauf Lust, dann setze gleich einen Reminder in deinem Kalender.

Berg Frei und eine schöne Wintersaison wünscht dir dein Team der Ortsgruppe Penzing

KONTAKT • ANMELDUNG • INFORMATION

• HOCHTOUREN/SKITOUREN/ ALPIN:
Matthias Neubauer
T: 0681/81838809
E: matthias6630@gmail.com
Moritz Zellinger
T: 0650/4600123
E: mo@zellinger.org
Tobias Doppelbauer
E: tobias.doppelbauer@gmx.at
Kurt Petschnigg
dieskitour@gmx.at
Bruno Lehner
E: brunomathias.lehner@gmail.com
Katharina Hutter
E: kathi_hutter@yahoo.de
Johannes Petz
T: 0660/9792579
E: johannespetz@gmail.com

• KINDER UND JUGEND:
Moritz Rudigier
E: moritz.rudigier@gmail.com
Jolanda Hofer
jolanda.h@t-online.de

• WANDERN:
Hildegard Hinner
T: 0676/9019652
E: hildegard.hinner@me.com
Reinhard Steinberger
T: 0650/6063868
E: rsteinberger@gmx.net
Christian Koranda
E: christian.koranda1@gmail.com
Monika Neubauer
E: monikaneubauer2311@gmail.com

• GYMNASTIK:
Norbert Pentsch
T: 0664/73470908

• NORDIC WALKEN:
Reinhard Steinberger
T: 0650/6063868
E: rsteinberger@gmx.net

• MOUNTAINBIKEN:
Moritz Wels
T: 0676/3505889
E: moritz.wels@aon.at

• RADSPORT:
Alfred Leckel
T: 0664/4204329
E: alfred.anni.fahrrad@aon.at

• SCHNEESPORT:
Martin Oujezky
E: martin@oujezky.at

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

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

GOOD FOR YOU

Donnerstag, 19. Oktober 2023
Präsentation unseres Winterprogramms

Hier hast du Gelegenheit, dich mit anderen auszutauschen, Fragen zu stellen und neue Leute kennenzulernen.
In angenehmer Umgebung plaudern wir über unserer Termine und Veranstaltungen und beantworten eure Fragen.
Ort: Schutzhaus Waidäcker, Steinlegasse 31, 1160 Wien
Start: 19:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten, damit wir ausreichend Plätze für euch reserveieren können.
Anmeldung: naturfreunde.penzing@gmx.at

Mittwoch, 6. Dezember 2023
Das Krampuskräzchen der Sportgruppe

Auch in diesem Jahr wollen wieder zu unserer Adventfeier zusammenkommen. Unser Organisator Reinhard Steinberger steht dir für alle Fragen über Ablauf und Uhrzeit gerne zur Verfügung. Wir freuen uns schon auf ein gemütliches Beisammensein.
Anmeldung: rsteinberger@gmx.net

Samstag, 10. bis Sonntag, 11. Februar 2024
Skitouren-Festival Veitsch

An unseren Wintersporttagen kannst du wieder neue Ausrüstung testen und/oder anschaffen. Völkl, Marker, Dalbello, Mammut und Headstart versorgen dich mit den neuesten Materialien und wertvollen Informationen.
Ort: Brunnalm, Gasthof Scheikl
Samstag: von 10:00 Uhr bis zum Liftende
Sonntag: von 10:00 bis 15:00 Uhr
Anmeldung: naturfreunde.penzing@gmx.at

Termin in Arbeit
Waxkurs

Lerne die Tricks der Profis von Toko auf dem Gebiet des Skiservice kennen und schnappe nebenbei Wissenswertes über Skitouring und Freeride auf.
Details zur Veranstaltung werden über unsere Homepage kommuniziert. Für mehr Informationen schreibe an naturfreunde.penzing@gmx.at

SICHER IST SICHER

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

Foto: harrywinnington.com

KITECAMP THEOLOGOS

Anfang September 2023 fand unser zweites Kitecamp statt – wir nannten es Wassersportwoche auf Rhodos.
Es wurde noch viel viel besser, als wir es uns vorgestellt hatten.
Wind, good vibes, gutes Essen, nette Leute, und die Lernkurve ging bei allen Teilnemern und Teilnehmerinnen nach oben.
Ein Video dazu wird noch gebastelt und ist bald auf unserem Youtube-Kanal abrufbar.
Danke an die Station Surfingbird und Kiteandsurf Theologos für die schöne Zeit und den Support.

Übrigens haben wir uns rasch entschlossen, den Einheimischen auf der Insel mit einer Spendenaktion unbürokratisch zu helfen. Wir lassen sie bis zum nächsten Sommer weiterlaufen. Wenn du also noch was Gutes tun möchtest und den Brandgeschädigten unter die Arme greifen willst, kannst du das gerne hier tun:
IBAN: AT34 1400 0032 1077 1041
Betreff: Hilfe für Menschen auf Rhodos

SOMMER 2023
RÜCKBLICK

Wenn dir solche Sonnenuntergänge gefallen und du sie live erleben willst, dann schick uns einen Reminder und wir informieren dich über unsere Vorhaben in der nächsten Saison.

Oktober 2023 bis April 2024
TERMINE

	Termin auf Anfrage:
	Rundwanderung um den Lunzer See
7. 10.	Radtour Seewinkel
8. 10.	Wanderung Yspertal
15. 10.	Leichte Steige auf der Hohen Wand
19. 10.	Präsentation Winterprogramm
22. 10.	Wanderung Rossgipfel
5. 11.	Laaber-Tor-Runde
12. 11.	Wanderung Tulbinger Kogel
18. 11.	Wanderung Troppberg
10. 12.	Wanderung zur Buchbergwarte
5. bis 7. 1.	Skitourenkurs Basic
7. bis 14. 1.	Skitourenwoche Basic
19. bis 21. 1.	Skitourenkurs Basic
6. 2.	Eisstockschießen
10. bis 11. 2.	Skitouren-Testival Veitsch
16. bis 18. 2.	Skitechnik-Kurs
16. bis 19. 2.	Verlängertes Skitourenwochenende
8. bis 10. 3.	Freeride Camp
	Termin auf Anfrage:
	Sonnenuntergangs-Picknick
9. 3.	Wanderung Lorenzipechkogel
23. 3.	Anradeln in die Untere Lobau
23 bis 26. 3.	Verlängertes Skitourenwochenende
24. 3.	Wanderung Drei-Berge-Weg
24. bis 28. 3.	Skireise Schweden
7. 4.	Wanderung Kieneck
13. 4.	E-Bike-Radtour in die Wachau
14. 4.	Wanderung Seekopf
28. 4.	Wanderung Pfaffstättner Kogel

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

Bleib informiert!
Hier kommst du direkt zu unseren Veranstaltungen.

Wie im Märchen ...
Die Details zu unserer Schwedenreise findest du auf Seite 11.

WINTERTRÄUME

... werden wahr auf unserer Skireise nach Schweden.

Glitzernder Schnee, soweit das Auge reicht, jeden Tag Powderabfahrten ohne Ende, ein fabelhafter Guide, der die Gruppe sicher durch die unterschiedlichen Gelände- und Wetterbedingungen führt, Kaffeepausen am Berg mit schwedischen Zimtschnecken ... In Summe eine fantastische Erfahrung und ein Ski-Highligt für leidenschaftliche Freerider.

Von Jänner bis März 2024
Tagestouren in Wien-Umgebung

Aufgrund der ungewissen Schneelage in den letzten Jahren werden diese Touren kurzfristig bei guten Bedingungen ausgeschrieben. Hierfür gibt es einen eigenen E-Mail-Verteiler, wo wir dich auf dem Laufenden halten. Bei Interesse bitten wir um eine kurze Nachricht an folgende Adresse: *matthias.neubauer@boku.ac.at*

Freitag, 5. bis Sonntag, 7. Jänner 2024
Skitourenkurs Basic

Bist du Neu- oder Wiedereinsteiger und möchtest ein Update zu Tourenplanung und Rettungstechniken? Dann ist das dein Termin!
Ort: Nockberge in Kärnten.
Wir starten am Freitag und sind täglich sowohl im Gelände als auch hinter der Schulbank aktiv. Bestens umsorgt vom Team Berghof wird es ein Traumwochenende mit Schneegarantie – auch für diesen frühen Termin.
Anmeldung: dieskitour@gmx.at
Details findest du auf unserer Homepage.

Sonntag, 7., bis Sonntag, 14. Jänner 2024
Skitourenwoche Basic

Unser Einstieg in die Tourensaison ist eine gute Gelegenheit, den Basic-Kurs zu verlängern. Oder du kommst einfach mit zu einer spannenden Woche mit Praxisbeispielen während unserer Touren. Das Team Berghof kümmert mit gewohnter Herzlichkeit um uns.
Anmeldung: dieskitour@gmx.at
Details findest du auf unserer Homepage.

Freitag, 19., bis Sonntag, 21. Jänner 2024
Skitourenbasic-Kurs

Ein weiterer Termin für alle, die mit dem Tourengehen beginnen wollen. Wenn du Anfänger oder Wiedereinsteiger bist, dich im Gelände noch nicht sicher fühlst oder dein Wissen auffrischen will, dann sei dabei!
Ort: Neumarkt an der Mürz.
Anmeldung bei Martin Oujezky bis 10.12.2023
Details findest du auf unserer Homepage.

„Es war sportlich, da neben den flotten Abfahrten auch das Ein- und Aussteigen in den Helikopter inklusive Ski zusammen- und auseinanderpacken, Energie abverlangt.“

Martin, OG Penzing über seine Erlebnisse beim Heliskiing in Riksgränsen / Nordschweden

„Wir schafften in 3 Tagen 25 Abfahrten mit 5 Stunden Flugzeit, das heißt wir haben 1 Stunde Flugzeit dazugekauft. Weiters haben wir eine Erstbefahrung bewältigt, die ab sofort als „Scottria“ – Scotland Austria – bezeichnet wird.“

Martin, OG Penzing

Freitag, 16., bis Sonntag, 18. Februar 2024

Skitechnik-Kurs für Tourengeher und Variantenfahrer

Du fährst gern im Gelände, fühlst dich aber noch nicht ganz sicher? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Unter geschulter Anleitung verbesserst du gezielt deine Fahrtechnik und wendest das Erlernte gleich abseits der Piste an. Für noch mehr Übung empfehlen wir dir, unser Freeride-Camp vom 8. bis 10. März in Saalbach gleich mit zu buchen.
Bei Buchung beider Kurse gibt es einen Rabatt!
Ort: Tauplitz oder Donnersbach.
Richtpreis: 260,– Euro (2 × HP im DZ, 3 Tage Kurs)
Liftkosten: ca. 145,– Euro für 3 Tage sind vor Ort zu bezahlen.
Anmeldung bei Martin Oujezky bis 10. 12. 2023

Freitag, 16. bis Montag, 19. Februar 2024

Verlängertes Skitourenwochenende am Hochkönig

Ablauf: Freitag Anreise und Tourenplanung für Samstag. Bei genügend Zeit eine kurze Tour in der Nähe des Arthurhauses. Samstag bis Montag: Tourentage. Auf Wunsch können auch Themen wie Lawinenkunde, Notfall Lawine und Verschüttetensuche besprochen und geübt werden.
Ort: Arthurhaus beim Hochkönig.
Voraussetzungen:
- Bewältigung von ca. 800 Höhenmeter pro Tag
- grundlegende Skitechnik
- komplettes LVS-Set (Sonde, Pieps, Schaufel)

Richtpreis: ca. 400,– Euro inkl. Nächtigung und Frühstück.
Anmeldung und Details: Mathias Neubauer

Freitag, 8., bis Sonntag 10. März 2024

Freeride Camp

Willst du einfach einmal probieren, wie es abseits der Piste ist, oder deine Technik unter geschulter Anleitung verbessern? Fährst du gerne im Gelände, hast aber keinen Partner dafür? Dann mach mit bei unserem Camp.
Wir verbringen ein Wochenende im „Home of Lässig“. Untergebracht sind wir im Brandgut in Viehofen, unweit von der Schönleitenbahn, wo wir den ersten Aufstieg starten.
Falls du im Gelände noch unsicher bist, empfehlen wir dir vorweg unseren Skitechnikkurs vom 16. bis 18. Februar im Schneebärenland/Stmk. Bei Buchung beider Kurse gibt es einen Rabatt!
Ort: Saalbach
Richtpreis: 275,– Euro (2 × HP im DZ, 3 Tage Kurs)
Liftkosten: ca. 200,– Euro für 3 Tage sind vor Ort zu bezahlen.
Anmeldung bei Martin Oujezky bis 20. 12. 2023

BLAZE 114
UVP: 830 Euro (ohne Fell) // UVP für Fell: 190 Euro
Der Blaze 114 ist so breit wie sein Einsatzbereich und dein Grinsen im Gesicht – sehr breit! Darüber hinaus ist er auch noch umweltschonend produziert. Völkl setzt dazu einen recycelten Belag ein und verbaut ausschließlich FSC-zertifiziertes Holz in Kombination mit der neue Green Core-Technologie. Bei dieser besteht der Isocore in der Mitte des Holzkerns aus recycleten PET-Flaschen statt des herkömmlichen PU-Schaums.

Details:
- Hybrid Multilayer Woodcore Green Core
- 3D Radius Seitenzug
- Full Sidewall
- Titanal Bindungsplattform
- Suspension Tips & Tails
- 1995g bei 184 cm

RISE ABOVE 88
www.voelkl.com // https://www.voelkl.com/de/voelkl-erleben/rise/
UVP 630 (ohne Fell) // UVP 800 (mit Fell)
Der Rise Above 88 mit 3D-Radius-Sidecut bietet gleichwertige Aufstiegs- und Abfahrtsperformance und ist die erste Wahl für anspruchsvolle Alpinisten im hochalpinen Gelände. Er ist der vielseitigste Ski in der neuen Touring-Linie.

Details:
- Kern: Hybrid Multilayer Woodcore
- 1.186 g bei 170 cm Länge
- 3D Radius Seitenzug
- Smart Skinclip
- Full Sidewall
- Base: P-tex 2100
- Base structure: Brushed structure
- Tip Rocker

WERBUNG

„Unser Guide war Bengt Lundberg (drsnow.at) persönlich. Bengt ist sehr erfahren und das ganze Team vor Ort war freundlich und serviceorientiert bis ins letzte Detail.“

Martin, OG Penzing

„In Summe war es eine fantastische Erfahrung und ein Highlight meiner Skikarriere. Und wir hatten miteinander viel Spaß, besonders während der Kaffeepausen am Berg mit schwedischen Zimtschnecken.“

Martin, OG Penzing

Skireise

Sonntag, 24. bis Donnerstag, 28. März 2024
Freeride in Schweden – Heli-Ski

Kein Liftticket, keine überfüllten Parplätze, keine Warteschlangen oder zerfahrenen Pisten.
Vergiss das alles. Morgens um 4 Uhr wecken dich die ersten Sonnenstrahlen. Nach einem original schwedischen Frühstück triffst du gegen 9 Uhr deinen Guide und dann geht's los.
Der Helipad ist ca. 3 bis 5 Minuten vom Hotel entfernt, 10 Minuten später schwebst du über unberührte Natur zum ersten Ausstiegspunkt.
Ab jetzt gibt es nur mehr dich und den Schnee.

Leistung:
- Guiding durch einen Bergführer UIAGM/IFMGA
- Lawinentraining
- Sicherheitsausrüstung (Airbag, LVS, Schaufel, Sonde)
- VP* mit Transfer vom Airport ins Hotel und retour,
- 4 Stunden Flugzeit/
- Standby des Helikopters und des Piloten für dich und deine Freunde
- Minibus-Transport zum und vom Skigebiet, wenn man mit einem Bergführer unterwegs ist. Der Transport zu den anderen Skigebieten in der Umgebung ist inbegriffen.

Preise für Unterkunft mit VP:
DZ: SEK 47.424,– pro Person (ca. 3.990,– Euro; Wechselkurs vom 25. 8. 2023)
EZ: SEK 49.536,– (ca. 4.167,– Euro; Wechselkurs vom 25. 8. 2023)

Nicht enthalten: Anreise nach Kiruna, Skipass, Skiausrüstung (einen Skiverleh gibt es in Riksgränsen)
Anmeldung und Auskunft: dieskitour@gmx.at
Alle Details auf unserer Homepage.
** gilt nur an Flugtagen mit dem Heli*

Willst du mich kennenlernen?
Dann bis zum 24. März 2024.
Ich warte auf dich!

MARKER CRUISE

UVP 460 EURO (inkl. Stopper)
Die neue Cruise kommt für die Saison 2023/24 in den Versionen Cruise 10 (DIN Range 4 bis 10) oder Cruise 12 (DIN Range 6 bis 12) auf den Markt. Dazugehörige Bremsen sind in den beiden Breiten 90 und 105 Millimeter verfügbar.

Details
- DIN: 4 - 10 • Gewicht: 475 g (Stück)
- Sohlennorm: Touring Adult Sole (ISO 9523)
- Empf. Fahrergewicht: max. 100 kg
- Standhöhe: 23 mm • Verstellbereich: 25 mm
- Sohlenlänge möglich: 243 mm - 387 mm
- Vorderbacken: ISI Toe
- Fersenautomat: Cruise heel • Steighilfe: 0°, 8°, 12°

QUANTUM EVO

Der reinrassige, hoch sportliche Tourenskischuh – leicht, mit klarer Performance-Orientierung und besonders intuitiv in der Handhabung. Die einzigartige Carbon-verstärkte Grilamid-Konstruktion mit zweiteiliger Bonded Shell-Schale, höherem EVO Dual Link Cuff und Contour 5-Technologie bietet größtmöglichen Aufstiegskomfort und überzeugende Abfahrtsperformance.

Key Features:
- Neues, vereinfachtes Schnallenkonzept
- Powerstrap
  - mit neuer Hike & Ride-Schnalle (Feder in Position gehalten)
  - mit Quick Release-Funktion
- Dual Link Cuff mit optimiertem Profil
- Bonded Shell-Schalenkonstruktion
- Neuer EVO Innenschuh
- mit AUTOFIT-Technologie
- mit EVA-Polsterung am Schienbein für Druckentlastung
- Dual Density
- mit elastischem Velcrostrap
- Leichte, elastische Manschette; thermoverschweißt
- Leistenbreite: 99 mm
- Verfügbare Größen: 24.5 – 30.5
- Gewicht: 999 Gramm (bei Größe 26.5 und Sohlenlänge 295 mm)
- Vibram Dual Density-Rockersohle
- Schale und Dual Link Cuff aus Grilamid und mit Karbonfasern durchsetzt

UVP 750 EURO

WERBUNG

DURCH ALLE JAHRESZEITEN

Es kann schon recht kalt werden im Winter, doch uns hält das nicht ab. Wir genießen den ersten Frost und freuen uns auf leises Schneegestapfe, bis die Tage wieder wärmer werden und die ersten Frühlingsblumen blühen. Damit du nichts davon verpasst, haben wir unser Wanderteam aufgestockt. Ab nun begleiten dich vier Guides auf ausgesuchten Wegen durch die Natur und erleben mit dir den Wechsel der Jahreszeiten.

Termine ab Oktober nach Vereinbarung
Bergwanderung mit Sonnenuntergangs-Picknick am Maiszinken/Lunz am See

Start: Parkplatz Maiszinken, Skilift-Talstation Rehbergalm. Die Wanderung führt entlang und über eine beweidete Alm bis zum Panoramagipfel Maiszinken. Von hier aus haben wir einen herrlichen Blick über den Lunzer See und die umliegenden Berge wie Dürrenstein, Hetzkogel, Scheiblingstein, bis ins Gesäuse.
Gehzeit: ca. 2 Stunden, 310 hm, Dauer: 3 bis 4 Stunden
Die Startzeit richtet sich nach dem Sonnenuntergang.
Anmeldungen bei Monika Neubauer

Termin ab Oktober nach Vereinbarung
Rund um den Lunzer See über den Lunzberg und Rehberg

Treffpunkt: Lunz am See, Hotel Refugium, Kirchenplatz oder Seeparkplatz. Die Wanderung führt zur ehemaligen Bienenkunde über den Lunzberg zum Aussichtsbankerl mit Blick über den Lunzer See und in die Berge Richtung Süden. Nach einer kurzen Rast geht es weiter den Grat im Wald entlang, hinab zum Rehberg. Der Steig führt uns hinab zur Schlossleiten bis zur Biologischen Station der Universität für Bodenkultur. Entlang des Südufers vom See und der Straße neben dem Seebach wandern wir zum Ausgangspunkt zurück.
Gehzeit: ca. 2 Stunden 40 Minuten, 350 hm
Maximal 8 Teilnehmer
Einkehrmöglichkeit: Gh. Rehberg oder Schlosstaverne
Anmeldung bei Monika Neubauer

Sonntag, 8. Oktober 2023
Yspertal

Start: Ysper. Wir wandern über den Weißenberg zur Burgsteinmauer, wo uns ein herrliches Alpenpanorama erwartet. Nach einer Pause gehen wir auf teils unmarkierten Wegen zurück nach Ysper. Unterwegs passieren wir eindrucksvolle Wackelsteinformationen.
Gehzeit: 5 Stunden, 700 hm
Anreise: Fahrgemeinschaften
Proviant ist mitzunehmen, unterwegs keine Einkehr
Anmeldung bei Christian Koranda
Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekanntgegeben. Änderungen vorbehalten

Sonntag, 15. Oktober 2023
Leichte Steige auf der Hohen Wand

Start: Dreistetten. Der Wanderweg Nr. 231 auf dem Drobilsteig beschehrt uns einige Höhenmeter mit Ausblick von der Hohen Wand. Am Kamm entlang erreichen wir schließlich das Kohlröserlhaus und gehen bei schönem Wetter weiter bis zum Gasthaus Luf. Hier rasten wir. Danach umrunden wir den Naturpark am Herrgottschnitzerweg, bevor wir zum Ausgangspunkt zurückkehren.
Gehzeit: 5 Stunden, 500 hm
Anreise: Fahrgemeinschaften
Anmeldung bei Hildegard Hinner

Sonntag, 22. Oktober 2023
Der Rossgipfel – „Nur net markieren“

Start: Klausen-Leopoldsdorf (oder kürzer Hainbach). Von Klausen-Leopoldsdorf gehen wir nach Hainbach und weiter nach Weidenbach. Über mehrere Schneisen erreichen wir den Rossgipfel. Der Rückweg erfolgt in umgekehrter Richtung.
Gehzeit: ca. 3 (4,5) Stunden, 400 (500) hm
Anreise: mit Pkw, Mitfahrgelegenheit
Einkehr: unterwegs keine
Anmeldung bei Reinhard Steinberger, bis eine Woche vorher

Sonntag, 5. November 2023
Laaber-Tor- Runde

Start: Laaber Tor (Lainzer Tiergarten). Durch Eichen- und Hainbuchenwald geht es Richtung Hirschgstemm. Von dort geht es weiter Richtung Lainzer Tor, vorbei an der Kaltbründlwiese und dem Mittleren Eichberg zum Kleinen Eichberg. Zurück über Kaiserzipf und Bärenberg zum Ausgangspunkt.
Gehzeit: 4 Stunden, 460 hm
Anreise: mit Pkw, Mitfahrgelegenheit
Einkehr: unterwegs
Anmeldung bei Reinhard Steinberger, bis eine Woche vorher

Sonntag, 12. November 2023
Tulbinger Kogel, Leopold-Figl-Warte

Start: Allhang. Wir wandern auf den Rauchbuchberg und zum Passauerhof. Weiter geht es auf die Leopold-Figl-Warte am Tulbinger Kogel. Die Einkehr erfolgt in Hainbuch in einem urigen Gasthaus. Die Tour führt schießlich zur Kartause in Mauerbach; vielleicht ist hier eine Besichtigung zum Abschluss möglich.
Gehzeit: 4 Stunden, 400 hm
Öffentl. Anreise
Anmeldung bei Hildegard Hinner

Samstag, 18. November 2023
Troppberg

Route: Gablitz/Höbersbach – Rabenstein – Troppberg – Gasthof Rieger (Einkehr) – Wilhelmshöhe – Bahnhof Tullnerbach-Pressbaum.
Gehzeit 3½ bis 4 Stunden, 400 hm
Öffentl. Anreise
Anmeldung bei Christian Koranda
Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bis 16.11.2023 bekanntgegeben. Änderungen vorbehalten.
Details findest du auch auf unserer Homepage.

Sonntag, 10. Dezember 2023
Zur Buchbergwarte im Wienerwald

Start: Bahnhof Neulengbach. Vom Bahnhof aus durchqueren wir die Stadt zum Aufstieg zur Buchbergwarte. Wir erklimmen sie, um die Aussicht zu genießen, dann geht es weiter nach Burgstall und zur ehemaligen Pepi-Tante. Nun folgen wir der MTB-Route Kaiserspitz bis nach Rekawinkel. Ein gemütliches Gasthaus in der Nähe des Bahnhofs verkürzt die Wartezeit bis zur Rückfahrt nach Wien.
Gehzeit 3 bis 4 Stunden, 400 hm
Öffentl. Anreise
Anmeldung beiHildegard Hinner

Samstag, 9. März 2024
Schneerosenblüte am Lorenzipechkogel

Route: Lilienfeld – Sulzer – Taufer – Höhenberg – Lorenzipechkogel – Schneerosenwarte – Kleinreiter – Kirchensteig – Lilienfeld.
Gehzeit: 3,5 bis 4 Stunden, 750 hm
Anreise: Fahrgemeinschaften
Proviant ist mitzunehmen, unterwegs keine Einkehr
Anmeldung bei Christian Koranda. Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekanntgegeben.
Änderungen vorbehalten

Sonntag, 24. März 2024
Drei-Berge-Weg beim Kaiserstein im Wienerwald

Start: Bahnhof Pressbaum. Wir wandern auf den Sattelberg, zum Engel-Kreuz und zum 3-Berge-Weg nach Hochrotherd mit dem Kaiserstein. Nach einer Rast geht es weiter Richtung Wienerwaldsee und bis zur Bahnstation in Tullnerbach.
Gehzeit: 4 Stunden, 500 hm
Öffentl. Anreise
Anmeldung bei Hildegard Hinner

Sonntag, 7. April 2024
Das Kieneck vom Süden

Start: Muggendorf. Über den steilen Enziansteig geht es zum Wiener Wallfahrerweg, der uns auf das Kieneck führt. Nach der Rast folgen wir dem schmalen Mareschsteig hinab ins Tal. Trittsicherheit und Ausdauer erforderlich!
Gehzeit: 5 Stunden, 700 hm
Anreise: Fahrgemeinschaften
Anmeldung bei Hildegard Hinner

Sonntag, 14. April 2024
Seekopf

Route: Oberkienstock – Meuersteig – Seekopf – Hirschwand – Steinige Ries – St. Lorenz – Oberkienstock.
Gehzeit: 3,5 bis 4 Stunden, 800 hm
Anreise: Fahrgemeinschaften
Proviant ist mitzunehmen, unterwegs keine Einkehr
Anmeldung bei Christian Koranda. Treffpunkt wird bei telefonischer Anmeldung bekanntgegeben.
Änderungen vorbehalten

Sonntag, 28. April
Einöde – Pfaffstättner Kogel – Heberlberg

Start: Parkplatz am westl. Ende von Einöde.
Wir folgen der markierten Forststraße in Richtung Großes Kiental und Rudolf-Proksch-Hütte. Vorbei an der Elfenhöhle steigen wir zur Hütte auf. Hier hat man von der Klesheimwarte aus einen guten Rundblick. Der Weg führt uns weiter zum Heberlberg. Wir folgen anschließend der Trasse der Ersten Wiener Hochquellenwasserleitung, biegen beim Wartungshäuschen 39 rechts ab und kehren an den Ausgangspunkt zurück.
Gehzeit: 4 Stunden, 540 hm
Anreise: mit Pkw, Mitfahrgelegenheit
Einkehr: unterwegs
Anmeldung bei Reinhard Steinberger bis eine Woche vorher

WANTED

MTB-/E-Bike-Guides!

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

Auch er kommt wieder im nächsten Jahr ...

RADWANDERN
MIT DEM E-BIKE

Im Seewinkel geht die Radsaison zu Ende, dann ist erstmal Winterpause angesagt. Aber keine Sorge, wir halten dich mit vielen Aktivitäten auch in der kalten Jahreszeit fit und freuen uns auf's Anradeln mit dir im nächsten Jahr.

Samstag, 7. Oktober 2023
Nationalpark Seewinkel

Treffpunkt: 8:45 Uhr, Wien-Hbf. vis-à-vis vom Ströck, Eingang Sonnwendgasse bei den Fahrscheinautomaten.
Strecke: Bhf. Pamhagen–Apetlon–Seebad Illmitz (Mittagsrast)–Lange Lacke–Bhf. Pamhagen oder Variante Villa Vita–Bhf. Pamhagen (40 km, 100 hm).
Anmeldung bei Alfred Leckel

Samstag, 23. März 2024
Anradeln in die Untere Lobau

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Station Donauinsel, unten beim Ausgang Kaisermühlen. **Strecke:** Donauinsel–Wildwasserzentrum Donauinsel–Steinspornbrücke–Lobaugrund–Panozzalacke–Josefsteg–„Zum Knusperhaus"(Mittagsrast)–Biberhaufenweg–Nationalparkhaus Wien Lobau–Steinspornbrücke–Donauinsel–Kraftwerk Freudenau–Donauradweg–Pagode–Donau Marina–Reichsbrücke–Mexikoplatz–U1 Vorgartenstraße. (36 km, 50 hm).
Anmeldung bei Alfred Leckel

Samstag, 13. April 2024
Zur Marillenblüte in die Wachau

Treffpunkt: Wien-Hbf. vis-à-vis vom Ströck, Eingang Sonnwendgasse bei den Fahrscheinautomaten. Uhrzeit noch offen, Winterfahrplan.
Strecke: Bhf. Krummnussbaum–Pöchlarn–Donaubrücke–Klein-Pöchlarn–Emmersdorf (Mittagsrast im Donauhof)–Spitz–Weißenkirchen (Pause Rathauscafé)–Dürnstein–Stein–Bhf. Krems (62,5 km, 170 hm).
Anmeldung bei Alfred Leckel

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

ARBÖ

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

WERBUNG

KINDER & JUGEND

KLETTERN

In unserer Klettergruppe trainieren Kinder und Jugendliche von 6 –16 Jahren in diversen Kletterhallen und Klettergärten in Wien und Umgebung. Wir unternehmen auch gerne Wanderungen und haben Spaß bei gemeinsamen Reisen zu regionalen und nationalen Kletterwettkämpfen, an denen einige unserer Kinder erfolgreich teilnehmen.

Unsere diesjährigen Sommer-Klettercamps auf der Hofpürglhütte in Filzmoos fanden wieder regen Anklang. Mitglieder der Penzinger Trainingsgruppe und Kinder aus anderen Klettergruppen in Wien, Niederösterreich, Tirol und der Steiermark waren mit dabei.
Betreut wurden die Klettercamps von Jolanda Hofer, Moritz Rudigier, Vitus Takeh und Lisa Span. Bei den Kleinsten waren zur Unterstützung auch Elternteile mit dabei.

Der typische Klettertag auf der Hofpürglhütte beginnt mit einem Frühstück um 7 Uhr, nach dem Waschen und einem gemeinsamen Aufwärmen geht es dann den ganzen Tag an den Fels, wo eine Vielzahl an Routen in allen Schwierigkeitsgraden geklettert werden können. An regnerischen Tagen wird im Boulderraum trainiert oder in der Hütte gespielt und gechillt.
Alles in allem sind die Tage auf der Hofpürglhütte jedes Jahr wieder ein wunderbares Erlebnis für alle Beteiligten. Und auch wenn wir nach fünf intensiven Tagen wieder die Heimreise antreten müssen, so freuen wir uns doch auf das nächste Mal.

Im Herbst geht es dann wieder weiter mit Trainingsterminen in der Kletterhalle Wien sowie in den Wiener Boulderbars. Im Oktober oder November ist dann noch eine Abschlusswanderung auf die Knofelebenhütte geplant. Der genaue Termin dafür wird noch festgelegt.

Weitere Informationen und Anmeldung:
moritz.rudigier@gmail.com

Termine

Start			Ende	Ort
Klettergruppe 6 bis 10 Jahre				
So,	10. 09. 23	12:30	14:30	Kletterhalle Wien
Sa,	23. 09. 23	09:00	10:30	Boulderbar Wienerberg
So,	08. 10. 23	12:30	14:30	Kletterhalle Wien
So,	22. 10. 23	12:30	14:30	Kletterhalle Wien
So,	05. 11. 23	12:30	14:30	Kletterhalle Wien
Sa,	18. 11. 23	09:00	10:30	Boulderbar Seestadt
So,	03. 12. 23	12:30	14:30	Kletterhalle Wien
Klettergruppe 11 bis 15 Jahre				
So,	10. 09. 23	15:00	18:00	Kletterhalle Wien
Sa,	23. 09. 23	11:00	13:00	Boulderbar Wienerberg
So	08. 10. 23	15:00	18:00	Kletterhalle Wien
So,	22. 10. 23	15:00	18:00	Kletterhalle Wien
So,	05. 11. 23	15:00	18:00	Kletterhalle Wien
Sa,	18. 11. 23	11:00	13:00	Boulderbar Seestadt
So,	03. 12. 23	15:00	18:00	Kletterhalle Wien

Unsere Leistungsgruppen

Unsere Wettkampfgruppe (U12 – U14)
Die Wettkampfgruppe der Naturfreunde Penzing besteht derzeit aus Kindern im Alter von **9 bis 13 Jahren,** die regelmäßig in der Kletterhalle und am Felsen trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen (Landesmeisterschaften, Österreichische Meisterschaft, Austria-Cup).
Kosten: 65,– Euro pro Semester
Betreuung: Moritz Rudigier

Kinder-Jungendklettern (Breitensport), 8 bis 15 Jahre
Auch die Kinder und Jugendlichen der Breitensport-Klettergruppe treffen sich regelmäßig in der Halle oder am Felsen, um zu klettern und gemeinsam abzuhängen.
Kosten: 15,– Euro pro Termin inkl. Halleneintritt
Betreuung: Moritz Rudigier, Jolanda Hofer

Kinderklettern (Anfänger), 5 bis 8 Jahre
Unsere Kleinsten bekommen ab Herbst 2023 eigene Termine und treffen einander regelmäßig am Samstag in der Kletterhalle Wien.
Kosten: 10,– Euro pro Termin inkl. Halleneintritt
Betreuung: Moritz Rudigier, Jolanda Hofer

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Naturfreunde-Mitgliedschaft.
Informationen dazu erhältst du unter per E-Mail an naturfreunde.penzing@gmx.at und auf www.naturfreunde.at

SCROC: Sportbekleidung aus Merinowolle

Vertrau auf die Performance der Natur: Merino Shirts und Sportbekleidung aus Merinowolle und hochwertigen Naturfasern. Entwickelt in Österreich, produziert in Europa.

Atmungsaktiv, natürlich & kein Schweißgeruch
365 Tage im Jahr im Einsatz und kein bischen müde. Merino Bekleidung von SCROC passt sich deinen Bedürfnissen an: Sie kühlt dich im Sommer und wärmt dich an kälteren Tagen, somit das ganze Jahr die perfekte Begleitung für Sport und Freizeit.

Besonders beliebt sind Merino Shirts zum (Weit) Wandern, Rad fahren, Laufen, Trailrunning - aber auch ganz entspannt für den Alltag.

Merinowolle wirkt geruchsneutralisierend und kann mehrmals getragen werden, ohne unangenehm nach Schweiß zu riechen.

SCROC lebt Nachhaltigkeit & Tierwohl
Von Funktionsunterwäsche über Merino Shirts und Shorts bis hin zu Sportjacken und Accessoires. Wir achten auf eine umweltfreundliche Produktion und garantieren Transparenz entlang der gesamten Produktionskette.

Tierwohl ist für uns eine Selbstverständlichkeit, sämtliche Produkte sind 100% mulesingfrei.

Du möchtest unsere Produkte hautnah kennenlernen, dann komm vorbei beim Pop Up Store:

SCROC Pop Up Store Wien

novum Wien Hauptbahnhof
Karl-Popper-Straße 16, 1100 Wien

15. - 17. November 2023
10:00 - 13:00 Uhr & 15:00 - 19:00 Uhr

Die gesamte Kollektion ist zur Anprobe vor Ort. -15% Rabatt auf jede Bestellung.

SCROC Gmbh
Tavernstraße 26
4493 Wolfern
www.scroc.eu

CARE & FUN

SHOPPINGTIPPS

In diesen Shops bekommen NaturfreundInnen ausgezeichnete Beratung und können zu günstigen Bedingungen einkaufen:

- **Mammutstore SCS**
  Outdoorfachhandel
- **Onlineshop der Naturfreunde**
  Hier gibt's immer wieder sehr günstige Angebote für euch und eure Lieben.
  www.naturfreunde.at/shop/
- **Headstart**
  Aufbau- und Energielieferant für Sport und Freizeit. Im Onlineshop für Naturfreunde günstiger erhältlich.
  Leonsteinerstraße 11a, 4592 Leonstein
  www.headstart.at/shop/
- **2radhelden**
  eMobility, dein Spezialist für E-Bikes
  Hadikgasse 192, 1140 Wien
  T: 01 929 66 90, E: verkauf@2radhelden.at
  www.2radhelden.at
- **surfreisen.at**
  Der Spezialist für Flugbuchungen und Individualreisen, zu einem vernünftigen Preis, versteht sich
  www.surfreisen.at
- **Hang Loose**
  Snowboard-, Surf- and Kiteshop
  Favoriten Straße 28, 1040 Wien
  www.hangloose.com
- **Sport Schiffer Innerkrems**
  Spezialist für Skitouren- und Freeride-Ausrüstung
  T: +43 4736 345, info@sportschiffer.at
  www.sportschiffer.eu

Verbessere deine Koordination und Ausdauer durch regelmäßiges Training bei unseren Nordic-Walking- und Fitnesstreffs. Gute Laune und Abwechslung sind garantiert.

Dienstag, 6. Februar 2024
Eisstockschießen in Perchtholdsdorf

Treffpunkt: Vorhalle des Freizeitzentrums Perchtholdsdorf um 15:45 Uhr
Wir starten pünktlich um 16:00 und spielen bis 18:00 Uhr. Im Anschluss gehen wir gemeinsam zum Heurigen.
Teilnahme nur mit Anmeldung bei Norbert Pentsch

NORDIC WALKEN

ab September jeden Freitag

Treffpunkt: 18.00 Uhr, Steinhofgründe, Eingang Heschweg 100 (Feuerwehr Steinhof)
Der Zeitpunkt verschiebt sich je nach Dunkelheit nach vorne. Wir sind 1 bis 1,5 Stunden auf Wald- und Wiesenwegen unterwegs.
Während der **Sommerferien** findet das Nordic-Walken anstelle der Gymnastik **mittwochs um 18.00 Uhr** statt.
Anmeldung bei Reinhard Steigenberger

GYMNASTIK

ab September jeden Mittwoch

Das Programm umfasst Volleyball, Gymnastik und Basketball. Während der Ferien findet keine Gymnastik statt.
Standort: Turnsaal II der Schule 1140, Hochsatzengasse 22–24
Kosten: Unkostenbeitrag pro Abend € 2,– für NF-Mitglieder.
Für die Dauer des Trainings kann der ARBÖ-Parkplatz kostenlos genutzt werden.
Auskunft bei Norbert Pentsch

WILLKOMMEN BEI DER
TEICHANLAGE URANI
RESTAURANT • HOTEL • FREIZEITANLAGE

RESTAURANT & HOTEL

CAFE • MEHLSPEISEN • BAR • SEMINARE • FREIZEITANLAGE • EVENTHALLE

Unser Restaurant und Hotel befindet sich in der wunderschönen Steiermark und liegt am Fuße der Schneealm, umgeben von herrlichen Bergen und Wäldern. Sie finden hier nicht nur einige Freizeitmöglichkeit, Erholung und Entspannung. In unserem Restaurant verwöhnen wir Sie mit einer heimisch, gutbürgerlichen Küche und selbstgemachten Torten. Unser Restaurant eignet sich perfekt für sämtliche Feiern, Hochzeiten, Firmungen, Taufen, Bussen sowie für Geburtstage. Unser Restaurant sowie unsere Freizeitanlage ist komplett Rollstuhlgerecht bzw. barrierefrei!

- Naturbadeteich
- Beachvolleyballplatz
- Basketballplatz
- Fußballplatz
- Tischtennisplatz
- großer Kinderspielplatz
- Wanderweg
- Radweg
- Eventhalle bis zu 1.000 Sitzplätzen
- 18 Zimmer mit TV, Wlan, Minibar, Safe, Fön, WC & Dusche
- Seminarraum für 60 Personen

Tel.: 03857 205 55
8692 Neuberg an der Mürz, Lichtenbach 1
www.teichwirt-urani.at • info@teichwirt-urani.at

MAMMUTSTORE
SHOPPING CITY SÜD

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

– 10 % RABATT

**für dich als
Naturfreunde-Mitglied***

LAWINENAIRBAG-AKTION*

Bei Kauf eines Airbags bekommst du eine **Carbon-Kartusche im Wert von € 150,– GRATIS** dazu!

LVS-EINTAUSCH-AKTION*

Bring uns dein altes LVS-Gerät, egal welcher Marke, und hol´ dir **EUR 50,– RABATT** auf ein neues Barryvox LVS oder Package.

Foto: MAMMUT · Layout: diebesorger.at

MAMMUT
SWISS 1862

*Auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.