

VORARLBERG FREI

Naturfreunde Vorarlberg



Naturfreunde.at
vorarlberg.naturfreunde.at

Programmheft 2025

Skitourenkurse Silvretta

Skitouren

Skifahren

Langlaufen

Wandern & Bergsteigen

Bike & Hike / Climb

Klettern

Klettersteige

Mountainbiken

Kinder & Jugend Silvretta

Kinder & Jugend

Fotografieren



Inhaltsverzeichnis



◆ Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta	4
◆ Skitouren	9
◆ Skifahren	21
◆ Langlaufen	23
◆ Wandern & Bergsteigen	23
◆ Bike & Hike / Climb	40
◆ Klettern	43
◆ Klettersteige	48
◆ Mountainbiken	51
◆ Kinder & Jugend Bergsteigerkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta	57
◆ Kinder & Jugend	58
◆ Fotografieren	65
Mitglied bei den Naturfreunden	70
Kontakte	71
Hütten & Häuser	72

Sämtliche Angebote und kurzfristige Neuerungen gibt es auf der Homepage

vorarlberg.naturfreunde.at oder per Newsletter.

Die Wetter-, Lawinen- und Tourenportale helfen bei der Planung.

Die Bankverbindung der Naturfreunde Vorarlberg lautet:

IBAN: AT37 2060 1034 0002 3200; BIC: SPBRAT2BXXX (Sparkasse Bregenz)

Wichtig: Bitte unbedingt den genauen Zahlungszweck angeben.

Notrufe Europa: 112; Österreich: 140, aber auch Rettungsleitstelle Vlbg.: +43 (0)5522 140 und alle örtlichen Bergrettungsstellen; Schweiz: 1414; Rega: +41 333 333 333; Italien: 118, Südtirol: 112; Frankreich: 15.

Alpinwetter Österreich: 0900 91 1566, Dw. 80; Regional Dw. 81; Schweiz Dw. 83; Ostalpen Dw. 84; Persönliche Beratung: 0512 291600, Mo – Fr. 13 bis 18 h., kostenpflichtig.

Lawinenwarndienste Vorarlberg: 05574 201 1588, ab 7.30 h; Schweiz: + 41 848 800 187; www.lawine.at; www.vorarlberg.at/lawine; www.lawine.org (Europa – die einzelnen Länder);

Impressum | Naturfreunde Vorarlberg · ZVR 944939968, A. Schneiderstraße 19, 6900 Bregenz; Redaktion, redigiert: Gerhard Unterkofler, Hohenems · Fotos: Naturfreunde Vorarlberg | Ausgabe 1/2025 | **Titelbild:** Naturfreunde-Klettersteiggruppe in der Ferrata Pisciadù, Dolomiten Sellagruppe, 2024



Editorial



Liebe Naturfreundinnen, liebe Naturfreunde!



Immer wieder wird einem vor Augen geführt, wie wichtig das Ehrenamt ist, tagtäglich sind unsere Mitmenschen unermüdlich im Einsatz um das Zusammenleben nach derzeitigem Standard überhaupt zu ermöglichen. Es sind genau diese Stunden, die von der Freizeit jedes und jeder einzelnen Ehrenamtlichen in unserer schnelllebigen Zeit abgezwickelt werden, die uns aber auch eine Qualität des Zusammenlebens und des gemeinschaftlichen Miteinanders sichern!

Auch einzigartige Naturerlebnisse, die wir erleben dürfen sind nur durch ganz viel Ehrenamt möglich. Viele ehrenamtliche Stunden von alpinen Vereinen, im speziellen auch von den Naturfreunden sind notwendig, um vielen Menschen unvergessliche Berg- und Naturerlebnisse zu ermöglichen.

Schwer zugängliche Wege werden erschlossen, gepflegt, nach Muren oder Unwettern wieder freigelegt, Seile verankert und Schilder befestigt.

Um diese oftmals harsche Natur so begehbar, so genießbar und so erlebbar zu machen, braucht es unglaublich großen Einsatz und Erfahrung jedes einzelnen Helfers und jeder einzelnen Helferin.

Das wirklich Schöne daran ist, daß es aber auch Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit bedeutet. Mit den Naturfreunden gemeinsam die Bergen zu erkunden und neue Routen zu entdecken, ist wohl die größte Entschädigung für die Mühen des Aufstiegs.

Mit Gleichgesinnten selten schöne Ausblicke nach einer gewissen Anstrengung zu genießen und in dieselbe Richtung zu blicken, ist wohl das größte Glück!

In diesem Sinne danke ich allen, die sich ehrenamtlich bei den Naturfreunden engagieren!

„Berg frei“!

Reinhold Einwallner, Landesvorsitzender Naturfreunde Vorarlberg



* Bei der Nennung geschlechtlich unterschiedlich zusammengesetzter Gruppierungen ist automatisch die feminine, maskuline und neutrumbezogene Form mitgemeint und mitzulesen.



Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta



Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe, Silvretta

Tourenskilauf und Freeriden sind Erlebnis und Abenteuer in einem. Neue Dimensionen werden erschlossen, eine intensive Beziehung zu Natur und Umwelt vermittelt und der Winter hautnah spürbar gemacht. Die herrliche Berg- und Gletscherarena Silvretta bietet unzählige, sehr lohnende Tourenziele. Mit dem Naturfreundehaus Nr.1 auf der Bielerhöhe können wir Nächtigungen in geräumigen, elektrisch beheizten Zimmern mit Waschmöglichkeit anbieten. Weiters verfügt das Haus auf jeder Etage Duschen sowie WC-Anlagen. Gratis W-LAN ist inklusive.

Sa., 18. – Sa., 25. Jänner: Ski-, Splitboardtouren-, Tiefschneetechnikwoche für Frauen

Kursnummer S2504 – Diese Ausbildungswoche verbindet für Anfängerinnen und auch schon etwas geübtere Ski- und Splitboarderinnen eine solide Einführung und Einübung in wichtige Grundlagen des Skitourengehens mit 2 Tagen Tiefschnee-Skitechniktraining auf der Skipiste. **Anforderung:** Kondition für 4 – 5 h in angenehmem Aufstiegstempo bis 800 Hm; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Infos/Organisation:** Martin Bentele, Instruktor Hochalpin, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com, Andreas Mäser, Pamela Knauth, Skilehrerin und ehem. Skirennläuferin, Skitechnik; **Preis:** 540 € zzgl. ca. 150 € für Liftkarten Schlepplift Galtür oder Bielerhöhe; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at. **Hinweis!** Das Landesbüro ist in der Zeit vom 19.12.24 bis 8.01.25 geschlossen, in dieser Zeit sind Anmeldungen über Kursleiter Martin Bentele möglich.

Sa., 25. Jänner – Sa., 1. Februar: Kneipp aktiv – Skitourenwoche, OG Dornbirn

Kursnummer S2505 – Schöne und genussreiche Touren in einer grandioser Berglandschaft. **Anforderung:** 4 – 5 h Aufstiege in normalem Gehtempo, Skitourenkennt-



Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta



nisse, Tiefschneererfahrung; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Wolfgang Illmer, Karl Kräutler, Andreas Mäser; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 1. – Sa., 8. Februar: Skitourenwoche, OG Feldkirch & OG Hohenems

Kursnummer S2506 – Gemäßigte Touren mit genussvollen Anstiegen und den schönsten Abfahrten im mittelsteilen Gelände. **Anforderung:** gute Kondition, 4 – 5 h Aufstiege, Spitzkehren- und Tiefschnee-Erfahrung; **Leistungen:** 7x N inkl. HP, Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Edi Zagler, Gerhard Unterkofler; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 8. – Sa., 15. Februar: Skitouren- & Tiefschneetechnikkurs für Pädagog*innen und Studierende

Kursnummer S2507 – Diese Ausbildungswoche verbindet für Anfänger*innen und auch schon etwas geübtere Ski- und Splitboarder*innen eine solide Einführung und Einübung in wichtige Grundlagen des Skitourengehens mit 2 Tagen Tiefschnee-Skitechniktraining auf der Skipiste. **Anforderung:** Kondition für 4 – 5 h in langsamem Aufstiegtempo, 800 Hm; Detailausschreibung anfordern; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln. Betreuung durch staatl. geprüften Instruktor; **Infos/Organisation:** Martin Bentele, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com, Pamela Knauth, Skilehrerin und ehem. Skirennläuferin, Skitechnik; **Preis:** 540 € zzgl. ca. 150 € für Liftkarten (Galtür, Bielerhöhe); **Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.



Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta



Sa., 15. – Di., 18. Februar oder/und Di., 18. – Sa., 22. Februar: Offene Skitourtage, OG Nüziders

Kursnummer S2508 – Ausgewähltes Tourenprogramm! Teilnahme wahlweise als Tourenwoche oder im Tourenpaket 1 oder 2 möglich. **Anforderung:** 3 – 5 h, Aufstiege in normalem Tempo, Erfahrung, Skitechnik; **Leistungen:** N inkl. HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Robert Helperstorfer, Marco Burtscher, Michael Seeberger; **Paket 1:** Anreise Sa., 15.02., 10 h Seilbahn; Abreise Di., 18.02., letzte Bahn; **Preis:** 270 € für 3 N und 4 mögliche Touren; **Paket 2:** Anreise Di., 18.02., letzte Seilbahn; Abreise Sa., 22.02., 10 h Seilbahn; **Preis:** 270 € für 4 N und 4 mögliche Touren; **Infos/Anmeldung** bei Robert Helperstorfer, 0664/3407742, nueziders@naturfreunde.at.

So., 23. Februar – Sa., 1. März: Skitourtage für Tourengende mit Erfahrung, OG Bludenz

Kursnummer S2509 – Schöne Tourenziele, herrliche Pulverabfahrten. **Anforderung:** gute Skitechnik 40°, Spitzkehrentechnik, gute Kondition 4 – 5 h im normalen Gehtempo, alpine Erfahrung, Trittsicherheit; **Leistungen:** 6 x N inkl. HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Franz Sturmer, Kevin Tschann; **Preis:** 465 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 1. – Sa., 8. März: Offene Skitourenwoche, OG Kennelbach

Kursnummer S2510 – Die schönsten Tourenziele warten auf euch. **Anforderung:** 3 – 5 h Aufstiege in normalem Gehtempo, Skitourenkenntnisse, Skitechnik; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte,



Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta



LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Karl Großkopf, Christian Hämmerle; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 8. – Sa., 15. März: Skitourenwoche für Fortgeschrittene

Kursnummer S2511 – Skitourenspaß für ambitionierte Tourengewandene. **Anforderung:** Spitzkehrentechnik, Kondition für 4 – 6 h Aufstiege in normalem Tempo, alpine Erfahrung, Hänge bis 40°; **Leistungen:** 7 x N inkl. HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln, Betreuung durch staatlich geprüfte Instrukto-ren; **Organisation:** Günter Obermair, Simson Höck; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 15. März – Sa., 22. März: Offene Skitourenwoche für Skitourengehende mit Erfahrung, NF Hard

Kursnummer S2512 – Ausgewähltes Tourenprogramm mit den schönsten Abfahrten. Genussprogramm am Abend von unserer Harder Köchin. **Anforderung:** Spitzkehrentechnik, gute Kondition, 3 – 4 h Aufstiege in normalem Tempo, sicheres Skifahren; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln, **Organisation:** Wolfgang Illmer, Dieter Schneider; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 22. – Sa., 29. März: Skitourenwoche für Anfänger*- und Einsteiger*innen

Kursnummer S2513 – Herrliche Touren von leicht bis mittel in angepasstem Geh-tempo. Geeignet für Pistenskifahrer*innen mit Erfahrung im Tiefschneefahren. **Anforderung:** 3 – 4 h Aufstiege; **Leistungen:** 7x N inkl. HP und Lunchpaket,



Skitourenkurse Naturfreundehaus Nr.1, Silvretta



Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial wie LVS-Geräte, LW-Sonden, LW-Schaufeln; **Organisation:** Andreas Mäser, Karl Kräutler; **Preis:** 540 €; **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 29. März – Sa., 5. April: Aufbaukurs Skihochtouren in steilem Firn und Gletscher

Kursnummer S2514 – Dieser Ausbildungskurs erweitert Kompetenz von Skitourengeher*innen mit Grundwissen und Erfahrung im Skitourengehen (Grundkurs o.ä.) für anspruchsvolle Skitouren im Hochgebirge. **Inhalte:** spezielle Skifahrtechnik in steilem und hartem Firn, Gelände- und Gletscherkunde, Umgang mit Steigeisen, Pickel, Seilsicherung am Gletscher und in steilem Firn, Spaltenbergung, Vertiefung Tourenplanung und -führung, Gefährdungseinschätzung, Entscheidungsfindung, Gruppendynamik. Detailausschreibung anfordern! **Leitung und Auskunft** bei Martin Bentele, Instruktor Hochalpin, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com; **Kosten:** 540 € zzgl. ca. 130 € für Skiliftkarten und 80 € HP auf Wiesbadener Hütte; **Anmeldung bis 14. 3.** beim Landesbüro, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Hinweis: Die Teilnahme am Silvretta Skitourenkursprogramm ist aus rechtlichen und versicherungstechnischen Gründen an die NF-Vereinszugehörigkeit gebunden. Details zu Mitgliedschaft können der Homepage entnommen werden.

Stornovermerk: nach verbindlicher Anmeldung und TN-Bestätigung bis 14 Tage vor Kursbeginn 50%, danach 85%, bei Stornierung in der letzten Woche wird der Gesamtbeitrag verrechnet, außer der Platz kann an eine Ersatzperson vergeben werden. Kosten bei späterem Antritt oder früherem Ausscheiden z.B. wegen Krankheit oder aus Gründen, welche nicht im Einflussbereich der Naturfreunde liegen, können nicht rückerstattet werden. Danke für das Verständnis!



Skitouren



Mi., 1. Jänner: Goldlochspitz, 2.110 m, FL

Neujahrs-Skitour für Anfänger und Fortgeschrittene. Leichter Anstieg von Steg über Waldboda und Gapfahl in Richtung Kolme dem Goldlochspitz zu, mit bezaubernden Ausblicken über das Rheintal. **Anforderung:** leicht, Kondition; **Ausrüstung:** komplette Tourenausrüstung, LVS-Gerät, LW-Schaufel, LW-Sonde, warme Getränke, Jause, Reisedokument; **Gehzeit:** 3 h, 810 Hm; **Treff:** 9 Uhr in Vaduz oder nach Absprache; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 30.12.24** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Do., 2. Jänner: Laterner Tal – Gerenfalben, 1.938 m – Hochrohkopf, 1.975 m – Furkakopf, 1.904 m

Skitour ab Bad Laterns. Abwechslungsreiches Dreierlei: zuerst Gerenfalben, dann Hochrohkopf und möglicher 3. Aufstieg zum Furkakopf. **Anforderung:** mittel; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung; **Gehzeit:** 6 h, 1500 Hm, 16 km; **Treff:** Rankweil Gewerbeplatz oder nach Absprache; **Infos/Anmeldung bis 31.12.** bei Birgit Burger, 0650/6768822, b.burger@gmx.at.

Mo., 6. Jänner: Skitouren- und Tiefschneetechnik, 10-teiliger Grundlagenkurs

Kursnummer BE2501 – An 10 Terminen ohne Nächtigungen! Er verbindet für Anfänger*innen und solche mit ersten Erfahrungen eine solide Einführung und Einübung in wichtige Grundlagen des Skitourengehens mit 2 Tagen gezieltem Tiefschneetechniktraining. **Anforderung:** 5 h Aufstieg, gemäßigtes Tempo, Abfahrt im Pflugbogen oder Parallelschwung, bis 800 Hm je Tour; **Ausrüstung:** Skitourenausrüstung für Tagestouren, Detailausschreibung anfordern; **Orte:** Theorie – Kletterhalle Dornbirn und NF-Vereinslokal Nüziders, Skigegebiete – Sonntag-Stein und Sonnenkopf, Tourenpraxis – ausgewählte Tourengebiete; **Kosten:** 200 € zzgl. ca. 100 € für Skiliftkarten, die mit 3-Tälerpass entfallen; **Infos/Organisation:** Martin



Skitouren



Bentele, Instruktor Hochalpin, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com; **Anmeldung bis 17.12.24** beim Landesbüro, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Mo., 6. Jänner: Skitouren-Aufbaukurs, 4-tägig

Kursnummer BE2502 – Dieser Aufbaukurs bietet einen speziellen Skitechniktag sowie dreieinhalb weiteren theorie- als auch praxisorientierte Einzeltage, um bestehende Fähigkeiten für Tourenplanung, Gefährdungsschätzung und die Durchführung von Skitouren zu festigen und zu erweitern. **Anforderung:** Grundkurs Skitouren oder vergleichbare Voraussetzung; **Ausrüstung:** Skitourenausrüstung für Tagestouren, Detailausschreibung anfordern; **Ort:** Skigebiet Sonnenkopf, ausgewählte Tourengebiete (Damüls, Arlberg); **Kosten:** 100 € zzgl. ca. 60 € für Skiliftkarte, die mit 3-Tälerpass entfallen; **Infos/Organisation/Anmeldung:** Martin Bentele, Instruktor Hochalpin, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com, Helmut Bauer, Skitechnik.

Do., 9. Jänner: Amatschonjoch, 2.028 m

Ab der Talstation der Palüdbahn Brand führt die Tour meist der Piste folgend zur Bergstation der Palüdbahn, dann im freien Gelände weiter zum Joch. **Anforderung:** leicht, Abfahrt teils über die Piste; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3 h, 950 Hm; **Treff:** 9 Uhr, Parkplatz Palüdbahn; **Infos/Anmeldung bis 7. 1.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Fr., 10. – Sa., 11. Jänner: Ski-Tourenkurs „Sicher auf Tour“

Kurs als Theorie und Praxiseinheit. **Inhalt:** Entscheidungsstrategien in der Lawinenkunde, Tourenplanung, Verhalten im Notfall; **Theorie:** Teil 1: Fr., 10. 1., 19 – 22 Uhr, Vereinsheim NF-Nüziders, Waldburgstr. 1, 3. Stock; **Praxis in Kleingruppen:**



Skitouren



Sa., 11. 1., 9 – 16 Uhr, Ort nach Schneelage. **Kosten:** 25 €; **Organisation/Detailinformation:** Roland Langebner; **Infos/Anmeldung bis 6. 1.** bei Roland Langebner, 0664/4602488, roland.langebner@yahoo.com.

So., 12. Jänner: Schönberg, 2.104 m, FL

Herrliche Kurztour ab Malbun, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Toller Aussichtsberg. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung, warme Getränke, Jause; **Gehzeit:** 2 ½ h, 660 Hm; **Treff:** 8.30 Uhr in Malbun oder nach Absprache; **Infos/Anmeldung bis 8. 1.** bei Andrea Öhri, +423/7776584, andrea.oehri@siding.li.

Sa., 18. Jänner: Madchop, 2.236 m – Guli, 2.355 m, CH

Spannende Tour im Weisstannental. Ab Weisstannen, 1.004 m, Start in Richtung Madfurggl und weiter zu den Gipfeln. Am Ende wartet ein kleiner Grat zum Gipfel. **Anforderung:** mittel, Kondition; **Ausrüstung:** Tourenausrüstung, LVS-Gerät, LW-Schaufel, LW-Sonde, warme Getränke, Jause, Reisedokument; **Gehzeit:** 4 ½ h, 1400 Hm; **Treff:** nach Absprache; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 15. 1.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 18. Jänner: Gamsfreiheit, 2.211 m

Tour ab Marul/Hof. Zuerst recht flach und lang ins Tal, dann hoch bis unterhalb des Weißen Rössle, wo sich an der Faludriga Nova tolle Weitblicke öffnen. Der steile Gipfelhang erfordert gute Spitzkehrentechnik. **Anforderung:** mittel; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS, Harscheisen; **Gehzeit:** 6 h, 1200 Hm, 17 km; **Treff:** Raum Feldkirch oder Absprache; **Infos/Anmeldung bis 14. 1.** bei Birgit Burger, 0650/6768822, b-burger@gmx.at.



Skitouren



Fr., 24. – Sa., 25. Jänner: Prättigau – Partnun/St. Antönien, CH

Skitoureneldorado St. Antönien im Prättigau. Die Tourenausswahl ab Partnun ist grandios. **1. Tag:** Wiss Platte, 2.626 m, **2. Tag:** Sulzfluh, 2.817 m. **Unterkunft:** Alpenrösli Partnun. **Anforderung:** mittel, alpine Erfahrung, sicheres Steigen, gute Kondition; **Gehzeit:** Tagestouren, 1300 Hm; **Kosten:** Richtpreis 160 € für Fahrt, Nächtigung und HP, Organisation; **Tourenorganisation:** Roland Schneckenreither, Alexander Strohmaier; **Infos/Anmeldung** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

Sa., 25. Jänner: Gerenfalben, 1.938 m

Genussvolle Skitour ab Bad Laterns entlang der Furkastraße, dann über den mittels-teilen Gipfelhang zum Panoramagipfel. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestour, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Ski-Helm; **Gehzeit:** 4 h, 780 Hm, 12 km; **Treff:** 9 Uhr Parkplatz Bädle/Laterns; **Infos/Anmeldung bis 23. 1.** bei Alexander Lutz, 0664/ 8452345, alexander.lutz71@icloud.com.

Sa., 25. Jänner: Gerenspitze, 1.871 m

Ab Bad Laterns in Richtung Furkajoch, vorbei an der Sackalpe über kupiertes Gelände zum Gipfel. **Anforderung:** leicht, für Anfänger geeignet; **Aufstieg:** 2 ½ h, 750 Hm; **Infos/Anmeldung bis 23.1.** bei Robert Helderstorfer, 0664/3407742, nueziders@naturfreunde.at.

Fr., 31. Jänner: Rätikon – Eggenberg 2.202 m + Hasenflüeli, 2.412 m, CH

Lohnende Skitour im Schweizer Rätikon, St. Antönien, mit alpiner Einlage auf den felsigen Gipfelkopf. **Anforderung:** mittel; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung; **Gehzeit:** 3 ½ h, 1350 Hm; **Kosten:** Fahrtkostenbeitrag; **Infos/Anmeldung bis 28. 1.** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.



Skitouren



Sa., 1. Februar: Hoher Freschen, 2.004 m

Beliebte, für Einsteigende gut geeignete Tour im Laternsertal, Anstieg über Ski-
gebiet Gapfohl. **Anforderung:** leicht; **Aufstieg:** 3 h, 800 Hm; **Infos/Anmeldung bis**
29. 1. bei Gerald Furgler, 0699/10117669, gerald.furgler@a1.net.

Sa., 1. Februar: Kaltenberg, 2.896 m

Arlberg-Klassiker, mit dem Lift auf die Albona, Abfahrt bei guten Verhältnissen
übers Nenzigastal nach Langen a. Arlberg. **Anforderung:** Skitechnik im Steilgelände
40°, Spitzkehrentechnik, alpine Erfahrung, gute Kondition; **Ausrüstung:** Tages-
touren, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Steigeisen, Pickel; **Gehzeit:** 5 h, 1150 Hm;
Kosten: Liftkarte; **Infos/Anmeldung bis 18. 2.** bei Karl Großkopf, 0664/8552103,
karl.grosskopf@raiba.at.

So., 2. Februar: Hüenerchopf, 2.171 m, CH

Sehr schöne Landschaft im Sarganserland mit Aussicht auf die Alvier-Kette. Ideale,
abwechslungsreiche Tour für Anfänger, erlebnisreich. **Anforderung:** leicht; **Aus-
rüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung, warme Getränke, Jause; **Gehzeit:** 4 h,
1100 Hm; **Treff:** 7 Uhr nach Absprache; **Infos/Anmeldung bis 8. 1.** bei Andrea
Öhri, +423/7776584, andrea.oehri@siding.li.

Do., 6. Februar: Zafernorn, 2.107 m

Beliebte, klassische Tour ab Faschina. Zuerst auf dem Güterweg, vorbei am Zafern-
maisäß, der Kapelle dem Südostrücken bergauf folgend über den steileren, gestuf-
ten Gipfelhang zum Gipfel. **Anforderung:** mittel, **Ausrüstung:** Tagestouren,
LVS, Harscheisen; **Gehzeit:** 2 ½ h, 750 Hm, 10 km; **Treff:** Raum Feldkirch oder
Absprache; **Infos/Anmeldung bis 31. 1.** bei Birgit Burger, 0650/6768822, b-burger@
gmx.at.



Skitouren



Fr., 7. Februar: Überschreitung Wildspitze, 3.762 m

Imponanter Skihochtourenklassiker auf den höchsten Berg Tirols. **Anforderung:** sehr gute Spitzkehren-, Skitechnik, trittsicheres Gehen mit Steigeisen. **Ausrüstung:** Skihochtouren, Harscheisen, Steigeisen, Pickel; **Gehzeit:** 4 h, 900 Hm; **Kosten:** Skitourenkarte 40 € pro Person, Fahrkostenbeitrag; **Organisation:** Günther Schwarzmann, Roland Schneckenreither. **Infos/Anmeldung bis 24. 1.** bei Günther Schwarzmann, 0664/8209863, guenther.schwarzmann@drei.at.

Sa., 8. Februar: Madrisella, 2.466 m – Heimbühelspitze, 2.540 m

Landschaftlich beeindruckende und abwechslungsreiche Tour für Geübte. Mit Liftunterstützung Versetlabahn, Gaschurn, bis Burg. Herrlicher Gratanstieg zum Madrisellagipfel, Zwischenabfahrt, dann Matschunerjoch und Heimbühelspitze mit Steilabfahrt in imposantem Gelände, zurück ins Skigebiet. Vergünstigte Liftkarten bei Anmeldung bestellen. **Anforderung:** mittel, gute Skitechnik, sicheres Gehen, Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** Tages-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 4 ½ h, 1200 Hm; **Treff:** Versetlabahn Talstation; **Kosten:** Organisation 10 €, Tagesliftkarten nur 29 €; **Infos/Anmeldung bis 25. 1.** bei Günter Griesser, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 8. Februar: Oberzalimkopf, 2.340 m

Landschaftlich schöne Tour mit herrlichem Ausblick ins Brandnertal. Ab der Palüdbahntalstation kurze Steilpassage, über herrliche Böden zur Oberzalimhütte und weiter zum steilen Gipfelhang des Oberzalimkopfes. **Anforderung:** mittel, gute Kondition, Skitechnik, Spitzkehren; **Gehzeit:** 4 h, 1200 Hm; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 5. 2.** bei Marko Burtscher, 0664/73457222, markobur133@gmail.com.



Skitouren



Do., 13. – So., 16. Februar: Schitourentage OG Nüziders, Silvretta – Gasthaus Piz Buin

Die Silvretta mit ihren klassischen Gipfeln ist eines der schönsten Schitourengebiete der Ostalpen. Vier Täler mit lohnenden Zielen öffnen sich von der Bielerhöhe. **Ort:** Alpengasthof Piz Buin; **Unkostenbeitrag:** 15 € pro Tag, N/HP, Selbstbehalt; **Organisation:** Roland Langebner, Gerald Furgler; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 12. 1.** bei Roland Langebner, 0664/4602488, roland.langebner@yahoo.com oder 0699/10117669, gerald.furgler@a1.net.

Fr., 14. – Mo., 17. Februar: Skitourentage Vals, CH

Das Bergdorf Vals mit der Therme, gebaut von Peter Zumthor, bietet im hinteren Valsertal tolle und abwechslungsreiche Tourenziele. **Mögliche Ziele:** Ampervreilhorn, Faltschonhorn, Frunthorn und Flanelhorn. Ein Besuch der Therme ist geplant. **Anforderung:** schwer, Spitzkehrentechnik, Kondition für 4 – 5 h Aufstiege, alpine Erfahrung, begrenzte Teilnehmerzahl; **Ausrüstung:** Tages-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, persönliche Ausrüstung für die Nächtigung; **Kosten/Details:** in Ausarbeitung; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 25. 1.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa. 15. Februar: Sulzfluh, 2.814m

Von Vandans mit dem Bus nach Gargellen, dann mit Liftunterstützung zum höchsten Punkt im Skigebiet. Nach einer kurzen Abfahrt geht es zum ersten Wegpunkt, dem St. Antönier Joch. Danach weiter in Richtung Riedkopf, wobei wir am Grenzkamm nach Partnun in die Schweiz abfahren. Von dort aus erfolgt ein langer Anstieg durch das Gemschtobel auf die Sulzfluh, Abfahrt durch den Rachen bis nach Vandans zurück zum Parkplatz. **Anforderung:** schwer; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung Harscheisen; **Gehzeit:** 6 h, 1550 Hm; **Infos/Anmeldung bis 8.2.** bei Franz Sturmer, 0681/81121769, berg.stuf@gmail.com.



Skitouren



Sa., 15. Februar: Clariden Überschreitung, CH

Landschaftlich großartige Skihochtour in den Glarner Alpen mit Clariden-Überschreitung. Klettersteig-Einlage am Clariden. **Anforderung:** anspruchsvoll, Schwindelfreiheit, sehr gute Kondition, Skitechnik; **Ausrüstung:** Skihochtourenausrüstung, Klettersteigset, Details bei Anmeldung; **Gehzeit:** 6 h, 1650 Hm im Aufstieg, 2250 Hm in der Abfahrt; **Kosten:** Fahrtkostenanteil, Bahnkarte ca. 15 CHF; **Organisation:** Roland Schneckenreither, Günther Schwarzmann; **Infos/Anmeldung bis 10. 2.** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

So., 16. Februar: Mellenköpfe, 1.963 m

Ab Talstation Gapfohl mit beiden Sesselliften hinauf zur Nob, dann Talfahrt zur unteren Saluveralpe, über das Freschen-Haus zu den Mellenköpfen. **Anforderung:** leicht-mittel; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS kompl., Harscheisen, Getränk, Jause; **Gehzeit:** 2 ½ h, 700 Hm; **Kosten:** Tourenkarte 19,50 €, Parkplatz; **Treff:** 7.45 Uhr, Gewerbepark Rankweil, Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 12. 2.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa., 22. Februar: Gargellen – Riedkopf, 2.552 m + Rotspitze, 2.517m

Herrliche Tour in grandioser Berglandschaft; **Anforderung:** sicheres Skifahren im steilen Gelände, gute Spitzkehrentechnik, alpine Erfahrung, gute Kondition; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Steigeisen; **Gehzeit:** 6 h, 1400 Hm; **Infos/Anmeldung bis 20. 2.** bei Christian Hämmerle, 0676/4408561.

Mo., 24. Februar: Klippern, 2.066 m

Schöne Tour mit tollen Hängen ab Damüls/Argenwald mit herrlichem Blick. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3 h, 830 Hm; **Treff:** 8.30 Uhr, Busparkplatz Au oder nach Absprache;



Skitouren



Infos/Anmeldung bis 21. 2. bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa., 1. März: Lindauer Hütte, 1.744 m

Gemütliche Hütten-Tour durchs Gauertal mit tollem Ausblick auf die Drei Türme. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Halbtagestour, LVS-Ausrüstung, Skihelm; **Gehzeit:** 4 h, 700 Hm, 17 km; **Treff:** 9 Uhr, Lautschau-Golmerbahn Mittelstation; **Infos/Anmeldung bis 27. 2.** bei Alexander Lutz, 0664/8458345, alexander.lutz71@icloud.com.

Sa., 1. März: Alvier, 2.343 m, CH

Abwechslungsreicher Skigipfel in den Appenzeller Alpen mit fantastischer Aussicht, Start beim Skihaus Malbun. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 3 ½ h, 970 Hm; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 27. 2.** bei Roland Langebner, 0664/4602488, roland.langebner@yahoo.com.

So., 2. März: Gweiljoch, 2.209 m

Abwechslungsreiche Tour ab Galgenul/Rüti bis Gweilalpe, dann über herrliche, offene Böden zum Joch, herrlicher Ausblick auf. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung; **Gehzeit:** 3 ½ h, 1100 Hm; **Treff:** St. Gallenkirch/Valiserabahn, ab 8.48 Uhr mit öffentl. Bus weiter; **Infos/Anmeldung bis 25. 2** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa. 8. März: Vergaldner Schneeberg, 2.588 m

Schöne, beliebte Tour mit toller Rundsicht und toller Abfahrt. **Anforderung:** Kondition, Schitechnik Spitzkehren; **Gehzeit:** 3 ½ h, 1200 Hm; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 3. 3.** bei Michael Seeberger, 0664/88500762, michael.seeberger@getzner.at.



Skitouren



Mi. 12. März: Ameisenspitzen, 2.580 m

Beliebte Kurztour im Sonnenkopfgebiet, mit Liftunterstützung. Aufstieg ab Obermuribahn, Wasserstubenjoch, 2.450 m. Die Abfahrt führt über herrliche Nordhänge entlang der Aufstiegsroute und weiter bis zur Unteren Wasserstubenalpe, 20 min. Gegenanstieg zurück ins Skigebiet. **Anforderung:** mittel, Skitechnik, Spitzkehren; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Gerät, LW-Schaufel, LW-Sonde, Harscheisen, Warme Getränke, Jause; **Gehzeit:** 1 ½ h, 300 Hm; **Kosten:** Tourengerharte 35 € oder 3 Tälerskipass; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Hofer Hard oder Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 10. 3.** bei Peter Lasselsberger, peter.lasselsberger@gmail.com, 05578/74032.

Sa., 15. März: Mehlsack, 2.652 m

Bei guten Bedingungen eine schöne Tour von der Mausstelle in Zug über das Schneetal auf den Mehlsack. Bei guten Bedingungen könnte der Spuler Schafberg mit bestiegen werden. **Anforderung:** mittel bis schwer. **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung Harscheisen; **Gehzeit:** 4 ½ h, 1150 Hm; **Infos/Anmeldung bis 8. 3.** bei Franz Sturmer, 0681/81121769, berg.stuf@gmail.com.

Fr., 21. März: Verwallgruppe – 2 x Eisentäler Spitze, 2.753 m

Grandiose und anspruchsvolle Tour, zwei Gipfel, drei Abfahrten in alpiner Umgebung. Die Westl. und die Überschreitung der Östl. Eisentälerspitzen sind geplant. Mit Liftunterstützung der Sonnenkopfbahn, dann über die Ameisenspitze ins obere Eisental. Zuerst erfolgt der Anstieg der Westlichen, danach die Östl. Eisentälerspitze, welche über den Südgrat, über eine 40° steile Rinne mit Ski am Rucksack bestiegen wird. **Anforderung:** anspruchsvoll, sehr gute Kondition, Spitzkehren, sichere Skitechnik, Steigeisentechnik, alpine Erfahrung; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Steigeisen, Pickel; **Gehzeit:** 6 h, 1300 Hm; **Kosten:** Liftkarte, Fahrt-



Skitouren



kostenbeitrag; **Infos/Anmeldung bis 18. 3.** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

Sa., 29. März: Tschaggunser Mittagsspitze, 2.168 m

Beliebte Tour im Herzen des Montafons. Start ab Grabs, bis zum Sattel unschwer, der Gipfelanstieg ist anspruchsvoll mit Felsklettern II., herrlicher Aussichtsberg. **Anforderung:** mittel-anspruchsvoll, Spitzkehren-, Skitechnik, Klettern UIAA II, Trittsicherheit; **Ausrüstung:** Skitourenausrüstung, Harscheisen, Leichtsteigeisen, Pickel; **Gehzeit:** 4 ½ h, 1000 Hm, **Organisation:** Günther Schwarzmann, Doris Bergmair; **Infos/Anmeldung bis 15. 3.** bei Günther Schwarzmann, 0664/8209863, guenther.schwarzmann@drei.at.

Do., 10. – Sa., 12. April: Ski-Hochtour Wallis – Bishorn, 4.151 m, CH

3 Tage inmitten der Walliser Bergriesen, absolutes Skihochtouren-Highlight. **Tag 1:** Anreise nach Zinal, Aufstieg zur Cabane Arpitettaz, 2.786 m, 1200 Hm; **Tag 2:** Über „La Crête de Milon“ weiter zur Cabane de Tracuit und auf den Gipfel Tête de Milon, 3.693 m, 1200 Hm; **Tag 3:** Cabane de Tracuit auf das Bishorn, 4.151 m, 900 Hm, Abfahrt und Heimreise; **Anforderung:** schwer; **Ausrüstung:** laut Liste; **Kosten:** ca. 330 €, **Organisation:** Roland Schneckenreither, Wolfgang Illmer; **Infos/Anmeldung bis 25. 2.** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

Sa., 6. Dezember: Eingetour zum Saisonstart, Millrüte – Schuttannen

Leichte Eingetour mit theoretischem Teil für erfolgreiches Tourengehen, auch geeignet für Anfänger. Ziel und Wegverlauf nach Schneelage. **Anforderung:** leicht, Skifahrkenntnisse erforderlich; **Theorie:** Ernährung, Materialpflege, Ausrüstung, Einsatz LVS-Gerät, Einsatz Lawinenrucksack, Spitzkehren, richtiges Gehen, Einsatz Harscheisen, optimale Spuranlage im Gelände, Tempo, Schneeballschlacht;



Skitouren



Ausrüstung: Tagestour, Harscheisen, LVS-Gerät, Lawinenrucksack (falls vorhanden), Helm; **Treff:** 10 Uhr; **Infos/Anmeldung bis 2.12.** bei Alexander Lutz, 0664/8458345, alexander.lutz71@icloud.com.

Sa., 13. Dezember: Eingeh tour zum Saisonstart, Nob, 1.785 m

Leichte Tour auf den zweitbekanntesten Skitouren Gipfel Vorarlbergs, die Nob. Ab Parkplatz Skilift Laterns, dem Winterwanderweg folgend zum Gipfel, Abfahrt über die Skipiste. Mit dabei eine LVS-Suche und Ausrüstungscheck. **Anforderung:** leicht, für Anfänger; **Ausrüstung:** Halbtagestouren, LVS-Gerät, LW-Schaufel, LW-Sonde, warme Getränke; **Gehzeit:** 2 ½ h, 700 Hm; **Treff:** nach Vereinbarung; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 9.12.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 20. Dezember: Hüenerchopf, 2.171 m, CH

Sehr schöne Landschaft im Sarganserland mit Aussicht auf die Alvier-Kette. Ideale Tour für Anfänger, erlebnis- und abwechslungsreich. Mit dabei eine LVS-Suche und Ausrüstungscheck. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS-Ausrüstung, warme Getränke, Jause; **Gehzeit:** 3 ½ h, 1100 Hm; **Treff:** nach Absprache; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 15.12.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 20. Dezember: Abschlusstour, kleine Madrisa Runde

Der Pension entgegen! Geboten wird eine landschaftlich herrliche Rundtour in Gargellen. Dabei wird der mächtige Madrisastock via Valzifental und Gandatal umrundet. Ab Gargellen flach und lang, dann über steilere Böden ins Gandatal und unter der Madrisa durch zum steilen Madrisa Joch, 2.600 m. Zwischenabfahrt in die Schweiz mit kurzem Gegenanstieg auf das Gavajerloch, zurück nach Gargellen, Einkehr obligatorisch. **Anforderung:** mittel, lange Tour, gute Kondition, Skitechnik,



Skitouren | Skifahren



Spitzkehren; **Ausrüstung:** Tagestouren, LVS, Harscheisen; **Gehzeit:** 5 ½ h, 1200 Hm; **Treff:** Gargellen Parkplatz oder Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 15.12.** bei Günter Griesser, alpenguenter@gmail.com.

Sa., 8. Februar: Vereinsskitag, Silvretta Montafon, Tageskarten nur 29 €

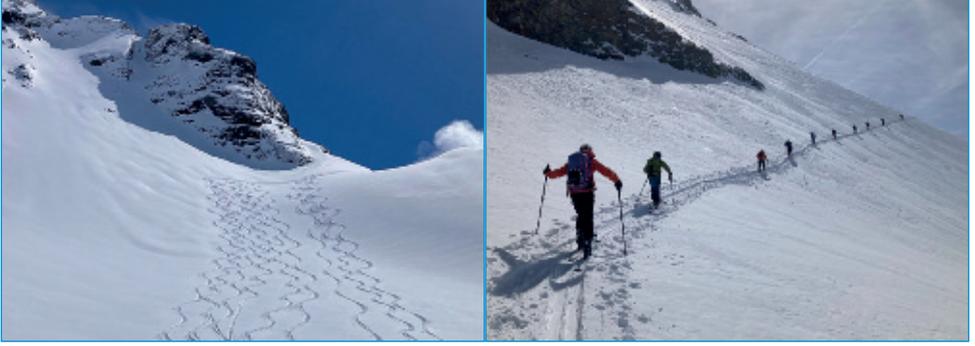
Kursnummer R2506 - Die Silvretta Nova zählt zu den größten Skigebieten in Vorarlberg, das tolle Angebot der vergünstigten Tageskarten sollte genutzt werden. Fahren in der Gruppe oder freies Skifahren. An diesem Tag können Tageskarten zum Einheitspreis von nur 29 € gekauft werden. **Treff:** 9 Uhr, Talstation Versettla Bahn, Gaschurn, wir empfehlen die Anreise mit Zug und Bus; **Kosten:** 29 € je Karte, Einzahlung mit Namen und Kursnummer. Konto: Naturfreunde Vorarlberg, IBAN: AT37 2060 1034 0002 3200; **Infos/Organisation:** Schneesportreferentin Ulrike Rädler, 0650/7750800, ulrike@ntr.at; **Verbindliche Anmeldung bis 5. 2.** beim Landesbüro, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Do., 6. März: Skitag Faschina

Der Skitag führt uns nach Fachina-Passhöhe, das Bergjuwel im Groß Walsertal. Für alle, die Freude und Spaß am Skifahren haben. Liftkarte ist an der Kassa selbst zu besorgen. Änderungen bleiben vorbehalten. **Treff:** 10 Uhr, Talstation Stafelalpe; **Dauer:** bis 15 Uhr; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 4. 3.** bei Ulrike Rädler, ulrike@ntr.at, 0650/7750800.

So., 30. März: Naturfreunde-Landesski- & Snowboardtag, St. Anton am Arlberg

Zum Ausklang der Wintersaison laden die Naturfreunde Vorarlberg alle Ski- und Snowboardfans zur gemeinsamen Skigaudi in eines der bekanntesten Skigebiete der Welt ein. Mit unseren Ski-Instruktoren können sie das tolle Skigebiet mit den schönsten Pisten erkunden. Der Skitag findet bei jeder Witterung statt, Anreise er-



Skifahren



folgt individuell oder mit dem Zug. Liftkarten sind am Schalter selbst zu besorgen. Liftkartenzuschuss für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre in Begleitung eines Elternteiles wird bei Anmeldung und mit Absprache vom Landesbüro von der Naturfreundejugend übernommen. Weitere Info und Details nach Anmeldung. **Treff:** 8.30 Uhr, St. Anton a. A., Kasse Galzig, **Dauer:** bis 15 Uhr; **Infos/Organisation:** Ulrike Rädler, ulrike@ntr.at, 0650/7750800; **Anmeldung bis 24. 3.** Beim Landesbüro, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 22. - So., 23. November: Skitechnikwochenende Sölden „Mit Technik in die Saison“

Das Skitechniktraining fokussiert sich auf die Verbesserung der Skitechnik für Skifahrer, welche den Parallelschwung in langen und kurzen Radien beherrschen. **Kursschwerpunkte:** Verbesserung des alpinen Fahrverhaltens, der Skitechnik, Piste und Gelände, Übungsreihen als Mitnahme für das eigene Training. Begrenzte Teilnehmeranzahl; **Anreise zum Kursort:** Sölden; **Kosten:** Richtpreis 150 € plus Skipässe; **Infos/Anmeldung** bei Alexander Strohmaier, schriftliche Anmeldung mit Handy-Nummer, Vornamen, Nachnamen, Adresse und NF-Ausweisnummer und skifahrisches Können an alexander.strohmaier@gmail.com.

Fr., 8. Dezember: Skitechniktag für geübte Geländefahrende – Montafon

Verbesserung der Skitechnik mit vielen Tipps und Tricks. Zuerst Grundschwünge auf der Piste, dann der Feinschliff im pistennahen Gelände. Angesprochen sind gute Skifahrende, welche zum Saisonauftakt ihre Technik auf Stand bringen wollen. **Anforderungen:** Skitechnik, Kondition; **Ausrüstung:** Alpin- bzw. Tourenski, LVS-Ausrüstung; **Kosten:** Liftkarte, Organisationsbeitrag teilnehmerabhängig für Liftkarte; **Treff:** nach Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 4.12.** bei Günter Griesser, 05574/45781, voarlberg@naturfreunde.at.



Langlaufen | Wandern & Bergsteigen



Sa., 1. + 15. Februar: Langlauftreff Dorfloipe Hittisau

Erlernen und verbessern der Langlauftechnik, Klassisch und Skaten. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung in der Loipe. **Anforderung:** Klassisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, Skaten für Anfänger; **Ausrüstung:** Klassisch bzw. Skating, Verleih vor Ort möglich; **Treff:** 9 Uhr, Loipe Hittisau, je nach Schneelage auch andere Loipen möglich; **Kosten:** 9 € Loipengebühr; **Infos/Anmeldung bis jeweils Mittwoch vorher** bei Kathrin Meder, 0699/19512987, bandbkat@hotmail.com.

Mo., 6. Jänner: Dreikönigswanderung Möggers, Pfänder, Kennelbach

Bei jeder Witterung, öffentliche Verkehrsmittel werden genutzt. Details bei Anmeldung. **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Kugler, 0699/10275506.

Sa., 11. Jänner: Geselliges Wandern im Raum Feldkirch

Zum Auftakt der Wandersaison der Naturfreunde Dornbirn, veranstalten wir eine Überraschungswanderung. **Treff:** Feldkirch; **Anforderung:** leicht; **Infos/Anmeldung** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

Mi., 15. Jänner: Winterwanderung Gargellen „Durch das Valzifental entlang der Via Valtellina“

Herrliche Wanderung in winterlicher Umgebung, ab Gargellen bis zur Valzifenzalpe, 1.838 m, auf gleichem Weg zurück. **Treff:** 9.30 Uhr, Parkplatz Hofer Hard, 11 Uhr Bergbahnen Gargellen, Ticket-Kassa; **Gehzeit:** 3 h, 400 Hm, 9 km; **Infos/Anmeldung bis 12. 1.** per E-Mail bei Peter Lasselsberger, 05578/74032, peter.lasselsberger@gmail.com.



Wandern & Bergsteigen



So., 19. Jänner: Schneeschuhwanderung für alle

Wanderung mit Schneeschuhen. Ziel je nach Schneelage. **Anforderungen:** für Anfänger geeignet; **Gehzeit:** 3 h, 300 Hm; **Ausrüstung:** Schneeschuhe, Stöcke, Trinken, Jause, Schneeschuhe können auch ausgeliehen werden; **Infos/Anmeldung** bei Harald Halder, 0664/2835385.

So., 19. Jänner: Winterwanderung Emser Hütte

Vom Götzner Haus zur Emser Hütte und zurück. **Dauer:** 2 h; **Infos/Anmeldung** bei Helmut Greif, 0681/20660013, helmut.greif@aon.at.

So., 26. Jänner: Winterwanderung Bartholomäberg

Beliebte Winterwanderung, Rellseck, Fritzenssee, Parzelle Sassela und zurück ins Dorf. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 4 h, 400 Hm; **Ausrüstung:** gutes Schuhwerk, Stöcke, Jause; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

Mi., 5. Februar: Wanderung Bödele „Schöne Aussicht in den Bregenzerwald“

Ab Bödele über den Geißkopf, Lorenapaß, Gasthaus Berchtoldshöhe, Einkehrschwung, zurück am selben Weg. **Ausrüstung:** Warme Getränke, Jause, Wanderstöcke, evtl. Grödel; **Gehzeit:** 3 h, 400 Hm; **Treff:** 9.30 Uhr, Busbhf. Dornbirn, Bus 870, Abfahrt 9.35 Uhr, Ankunft Bödele 9.53 Uhr; **Organisation/Anmeldung** bis 3. 2. bei Elisabeth Angerer, 0681/10727756, elisabeth.angerer@gmx.at.

So., 9. Februar: Schneeschuhwanderung für alle

Ausschreibung wie unter So., 19. Jänner.

Mi., 12. Februar: Vollmondwanderung Kennelbach

Nachtwanderung mit kleiner Sternenkunde. **Ausrüstung:** Stirnlampe, Stöcke,



Wandern & Bergsteigen



Fernglas; **Anforderung:** leicht; **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Kugler, 0699/10275506, Harald Halder, 0664/2835385.

Sa., 15. Februar: Schneeschuhwanderung Bizul, Verwall

Ab Gaschurn großteils auf verschneiten Alpstraßen durchs Valschavieltal zur Alpe Bizul. **Anforderung:** gute Kondition; **Gehzeit:** 5 h, 1000 Hm; **Ausrüstung:** Schneeschuhe, Stöcke, Jause, keine Einkehrmöglichkeit; **Treff:** Gaschurn Zentrum, Bushaltestelle; **Infos/Anmeldung bis 13. 2.** bei Gerhard Pfeifer, von 18 – 21 Uhr, 0688/8651505, pfanges.nf@gmx.at.

Fr., 21. Februar: Wanderung Bartholomäberg „Zum Silbertaler Aussichtsbalkon“

Ab Parkplatz in Innerberg, über Sträßchen und schneebedeckte Forstwege gemütlich zum Aussichtsbalkon am Kristberg, auf dem gleichen Weg zurück. Einkehr im Anschluss. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 2 ½ h, 300 Hm; **Ausrüstung:** Warme Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 9 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Gerhard Paterno, 0664/73054437.

Sa., 22. Februar: Wanderung Dreiländerblick, Wolfurt – Bildstein

Herrliche, leichte Wanderung mit schöner Aussicht über das Dreiländereck. **Gehzeit:** 4 h, 300 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** Raiba Wolfurt; **Infos/Anmeldung** bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

So., 9. März: Schneeschuhwanderung für alle

Ausschreibung wie unter So., 19. Jänner.

Fr., 21. März: Kräuterwanderung Ardetzenberg, Feldkirch

Mit der Kräuterpädagogin ab der Levner Kirche durch den Wald zum Picknickplatz



Wandern & Bergsteigen



im Wildpark. Gemeinsame Jause mit Vollkornbrot, Kräuteraufstrich und Kräutersirup. **Anforderung:** leicht, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 1 ½ h, 170 Hm, **Dauer:** 4 h; **Ausrüstung:** Getränk, Wanderschuhe, Stöcke; **Unkostenbeitrag:** 4 € pro Person, freiwillige Spende für Wildpark; **Treff:** 13.30 Uhr Levner Kirche; **Infos/Anmeldung bis 19. 3.** bei Eva Hirschmann, 0664/73609176, kraeutereva@gmail.com.

Sa., 22. März: Wanderung, Viktorsberg – Alpe Almein

Im Sonnendorf Viktorsberg mit start beim Hotel Viktor, über den aussichtsreichen Rundweg zur Alpe Almein. Anreise mit Öffis. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 2 ½ h, 340 Hm, 5,5 km; **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Grödel, Stöcke; **Treff:** Haltestelle Hotel Viktor, Viktorsberg; **Anmeldungen per Mail** bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

So., 30. März: Wanderung Raggal – Steinle – Bludenz

Lohnende Wanderungen an den Sonnenhängen des Walgaus. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 3 h, 200 Hm; **Ausrüstung:** kleine Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

So., 30. März: Wanderung Felsbandweg Feldkirch

Von Tosters vorbei an der Tostner Burg und der 1000-jährigen Eibe mit schönen Ausblicken ins Rheintal. **Ausrüstung:** Bergschuhe, Stöcke, Jause, Getränke; **Gehzeit:** 4 h, 550 Hm, 10 km; **Infos/Anmeldung bis 28. 3.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, milde.h@gmx.at.

So., 6. April: Wanderung Langenegg „Der Energie auf der Spur“

Das Naturschutzgebiet Langenegg Nord ist etwas für stille Genießer. Der Weg führt mitten durch eine Moorlandschaft mit großflächigen Hoch- und Flachmooren. **Gehzeit:** 4 h, 400 Hm; **Ausrüstung:** Wanderstöcke, Getränke, Jause; **Treff:** 9 Uhr,



Wandern & Bergsteigen



Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Anton Schobel, 0650/7244903.

Fr., 11. April: Narzissenweg, St. Margarethen, CH

Ein Meer von gelben Narzissen sowie ein wunderbarer Blick über den Bodensee und Rheintal macht diese Wanderung besonders lohnend. **Anforderung:** leicht, Kondition; **Gehzeit:** 4 ½ h, 450 Hm, 12 km; **Ausrüstung:** Stöcke, Jause, Getränk, Reisedokument; **Infos/Anmeldung bis 9. 4.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, milde.h@gmx.at.

So., 27. April: Schuttannen – Hüttenhexe Nicole Emser Hütte – Millrütte

Mit Öffis bis Schuttannen, dann dem Forstwanderweg folgend bis Emser Hütte. Nach der Einkehr weiter zum Götzner Haus und mit dem Bus zurück. **Anforderungen:** leicht; **Ausrüstung:** Stöcke, Getränk, Jause; **Gehzeit:** 3 h, 320 Hm; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

So., 27. April: Frühlingswanderung Alberschwende, Oberbildstein, Kennelbach

Mit Bus nach Alberschwende dann über Oberbildstein, Wolfurt nach Kennelbach. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 4 h, 200 Hm; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, Trinken, Jause, evtl. Stöcke; **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Kugler 0699/10275506 oder Harald Halder 0664/2835385.

So., 4. Mai: Wanderung Kristberg Bergstation – Silbertal

Ab Bergstation Kristbergbahn vorbei an den sieben Brünnele ins wunderschöne Wildried, eines der höchstgelegenen Riede Europas. Einkehr im Hasahüsle. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 4 h, 300 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Kosten:** Bergbahn 18 €; **Treff:** 8.30 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Anton Schobel, 0650/7244903.



Wandern & Bergsteigen



Sa., 10. Mai: Alpinwanderung Bocksberg, 1.461 m

Tolle Rundtour für Berggehende mit Klettererfahrung ein Abenteuer und Hochgenuss. Mit dem Ebniterbus bis Staufensee, dann dem teils ausgesetzten Wassermännleweg zum anspruchsvollen steilen Fensterlesteig, wo kurze, aber spektakuläre Klettereinlagen, UIAA II, über das Felsenfenster gefordert sind. Über den Fensterlekopf mit weiteren Klettereinlagen auf den Aussichtsgipfel. Abstieg nach Schuttannen, Einkehr, mit Bus nach Hohenems. **Ausrüstung:** feste Schuhe, Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Anforderung:** Klettern UIAA II, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition; **Treff:** 8.30 Uhr, Bhf. Dornbirn; **Gehzeit:** 5 h, 1100 Hm; **Infos/Anmeldung bis 8. 5.** bei Wolfgang Illmer, 0664/5191756, w.illmer@a1.net.

So., 18. Mai: Wanderung Feldkirch, Säntisblick, Rankweil

Wanderung am Felsband oberhalb der Schattenburg. Es finden sich dort immer wieder schöne Aussichtspunkte, Abschluss bildet ein Besuch der Basilika Rankweil; **Ausrüstung:** Trinken, Jause, evtl. Stöcke; **Gehzeit:** 3 h, 400 Hm; **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Kugler, 0699/10275506, Harald Halder, 0664/2835385.

Sa., 24. Mai: Familienwanderung im Silbertal, Fellimännle

Beliebte Wanderung mit Besuch des Teufelsbach-Wasserfalls. Der Wanderweg führt immer entlang der Litz. Einkehr in der Jausenstation. Anreise mit Öffis. **Ausrüstung:** Schuhwerk, Stöcke; **Gehzeit:** 4 h, 220 Hm, 9 km; **Treff:** Haltestelle Silbertal Kristbergbahn; **Anmeldung** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbir@naturfreunde.at.

So., 25. Mai: Rundwanderung Üble Schlucht

Mit Bus ins Laternser Tal. Start bei der Nikolauskirche, von dort hinab in die atemberaubende Üble Schlucht. **Anforderung:** mittel, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 3 h, 670 Hm, 7 km; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, gute



Wandern & Bergsteigen



Schuhe, Getränke; **Treff:** 8.10 Uhr, Gewerbepark Rankweil, mit öffentl. Bus nach Laterns/Thal; **Infos/Anmeldung bis 20. 5.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Do., 29. Mai: Wanderung Oberlech, Köbersee, Schröcken Neßlegg

Über Auenfeldsattel und Auenfeldalpe zum wunderschön gelegenen Köbersee. **Anforderung:** leicht, Kondition; **Gehzeit:** 4 h, 190 Hm auf, 420 Hm ab; **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Stöcke, Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung bis 27. 5.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, milde.h@gmx.at.

Sa., 31. Mai: Rundwanderung über Naturfreundehaus Götzner Haus

Sehr abwechslungsreiche Wanderung ab Arbogast über Wasserweg, Meschach zum Götznerhaus mit Einkehr, retour über Gshohalpe und Götznerberg. **Anforderung:** gute Kondition; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, gute Schuhe, Getränke, Jause; **Gehzeit:** 5 ½ h, 700 Hm, 12 km; **Treff:** Kirche St. Arbogast; **Infos/Anmeldung bis 28. 5.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonii22@gmail.com.

Mi., 4. Juni: „Aussichtsreiche Blumenwanderung“ – Bödele, 1.139 m

Ab Schwarzenberg-Stüben über Hütten, Gschwendsattel, Gräserweg zur Bregenzer Hütte, übers Hochmoor Wategg und Spechtweg zum Bödele, Einkehr. **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 10 Uhr, Dornbirn Busbhf., Bus 870, Abfahrt 10.05 Uhr; **Gehzeit:** 4 h, 430 Hm; **Anmeldung bis 2. 6.** bei Elisabeth Angerer, 0681/10727756, elisabeth.angerer@gmx.at.

Sa., 14. Juni: Alpinwanderung „Erhaben über dem Rheintal“, Mutschen, 2.122 m, CH

Anregende und aussichtreiche Rundtour ab Nasseel, im teilweisen steilen Südhang zum Gipfel. Abstieg über die Roslenalp und Saxerlücke. **Anforderung:** Trittsicher-



Wandern & Bergsteigen



heit, Schwindelfreiheit, Kondition; **Gehzeit:** 7 h, 1300 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke, Reisedokument; **Treff:** nach Vereinbarung; **Anmeldung bis 12. 6.** bei Wolfgang Illmer, 0664/5191756, w.illmer@a1.net.

Sa., 14. Juni: Wanderung Saminatal – Samina-Wasserfall

Ab der Kapelle in Amerlügen durch das Naturschutzgebiet Saminatal bis zur liechtensteinischen Grenze, zum Samina-Wasserfall, auf dem gleichen Weg zurück. Anreise mit Öffis. **Gehzeit:** 3 ½ h, 270 Hm, 12 km; **Ausrüstung:** Stöcke, Jause; **Treff:** Haltestelle „Amerlügen Kapelle“; **Anmeldung** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

Sa., 14. Juni: Kräuterwanderung Sonntag-Stein zum Grillplatz am Klangweg

Mit der Kräuterpädagogin ab Bergstation entlang von herrlichen Magerwiesen zum beliebten Grillplatz. Gemeinsames Grillen, dazu Steckerlbrot mit gesammelten Bergkräutern. **Anforderung:** leicht; **Gehzeit:** 1 h, 130 Hm, **Dauer:** 6 h; **Ausrüstung:** Wanderschuhe; **Kosten:** 4 € zzgl. Liftkarten; **Treff:** 9 Uhr, Talstation Seilbahn Sonntag-Stein; **Infos/Anmeldung bis 12. 6.** bei Eva Hirschmann, 0664/73609176, kraeutereva@gmail.com.

So., 15. Juni: Naturkundliche Wanderung Faschina, Blumenlehrpfad

Ab Faschina, 1.486 m, zum beliebten Blumenlehrpfad mit einer außerordentlichen Pflanzenvielfalt. Elmar Madlener wird uns dabei sein umfangreiches Wissen über die Botanik näherbringen. **Gehzeit:** 3 h, 400 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Peter Lasselsberger, 05578/74032.

So., 15. Juni: Wanderung Mengschlucht – Campingplatz Garfrenga

Spannender Weg, welcher mit Fortdauer etwas anspruchsvoller wird. **Anforderung:**



Wandern & Bergsteigen



mittel, Kondition, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 4 h, 260 Hm, 9 km; **Ausrüstung:** Bergschuhe, Stöcke, Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung bis 13. 6.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, milde.h@gmx.at.

Sa., 21. Juni: Sonnwendfeuer Hoher Frassen, 1.979 m

Besonderes Bergerlebnis für Junge und Junggebliebene! Um 22 Uhr wird angezündet, gemütlicher Ausklang in der Frassen Hütte. Bei Bedarf ist die Übernachtung selbst zu reservieren, Gudrun & Tenjing, 0664/1412437; **Treff:** 19 Uhr auf der Frassen Hütte oder um 21 Uhr am Gipfel. Bei unsicherem Wetter informieren wir am Samstag bis 14 Uhr auf der Homepage der Naturfreunde Vorarlberg über eine Terminverschiebung. **Infos/Anmeldung** nicht erforderlich, Roland Burger, 0664/2427042, rolandburger0@gmail.com.

Fr., 27. Juni: Wanderung Hoher Freschen, 2.004 m

Ab Bad Laterns, Garnitza-Alpe, Saluver-Alpe, Freschenhaus zum Gipfel. **Anforderungen:** Kondition, trittsicher; **Gehzeit:** 5 h, 820 Hm, 16 km; **Ausrüstung:** Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke, Getränk, Jause; **Treff:** 8.30 Uhr, Bad Laterns, Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 23. 6.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa., 28. Juni: Alpine Tour auf den Roggelskopf, 2.284 m

Schöne, abwechslungsreiche Bergtour auf den formschönen Roggelskopf. Ab Braz hoch über dem Masonwasserfall immer steil zur Masonalpe und weiter über den steilen Nordkessel mit kurzer, versicherter Kletterpassage auf den Gipfel. Abstieg über Rauhen Staffel, Mustrinalpe nach Dalaas, mit Öffis zurück. **Anforderung:** Klettern UIAA I, trittsicher, schwindelfrei, Kondition; **Aufstieg:** 6 h, 1600 Hm; **Abstieg:** 3 ½ h; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 26. 6.** bei Florian Margreitter, 0664/5146610, florian.margreitter@bertsch.at.



Wandern & Bergsteigen



So., 29. Juni: Vorarlberger Naturfreundewandertag Gauertalhaus

Geselliges Treffen auf dem 2024 neu sanierten Haus der Naturfreunde Vorarlberg. Es werden verschiedene Wandertouren sowie eine Biketour angeboten. Hüttenpächterin Anna Mangeng und ihr Team freuen sich über viele kleine und große Gäste. Infos ab Mai auf der Homepage und dem Monats-Newsletter. **Infos/Anmeldung** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 5. Juli: Kräuterwanderung Alpe Laguz – Alpe Steris

Mit Kräuterpädagogin Eva Hirschmann. Ab der Alpe Laguz über den Gamielsattel durch Bergwiesen auf die Alpe Steris, Einkehr, zurück mit dem Kleinbus. **Ausweichtermin:** 12. 7.; **Anforderung:** mittel, trittsicher; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderschuhe, Stöcke; **Gehzeit:** 2 ½ h, 280 Hm an, 430 Hm ab, **Dauer:** 7 h; **Kosten:** Busfahrten; **Treff:** Busabfahrt 7.07 Uhr, Kirche Marul; **Infos/Anmeldung** bis 3.7. bei Eva Hirschmann, 066473609176, kraeutereva@gmail.com.

Sa., 5. Juli: Kulturhistorisch-botanische Bergwanderung – Wiegensee, Verwall/Silvretta

Die Wanderung führt über weniger begangene Wege ab Partenen über Frons auf dem Schrofenweg zum Wiegensee, auf dem Landschaftsweg ins Verbellatal, über im Gsäss ins Ganifer und entlang des Vallülabaches zum Bella Maisäß. **Anforderung:** gute Kondition, trittsicher; **Gehzeit:** 5 ½ h, 800 Hm; **Ausrüstung:** griffige Bergschuhe, genügend Getränke, keine Einkehr; **Treff/Ziel:** Partenen Loch, Bushaltestelle; **Infos/Anmeldung** bis 3.7. von 18 bis 21 Uhr bei Gerhard Pfeifer, 0688/8651505, pfanges.NF@gmx.at.

Sa., 12. – So., 20. Juli oder kürzer: Bergsteigen im Wallis – Sommercamp 2025 NEU

Kursnummer BE2529 – Frauen und Männer mit einschlägigen Grundkenntnissen und Kondition für hochalpine Touren organisieren und planen ihr Programm



Wandern & Bergsteigen



weitgehend selbst und führen sich selbst, unterstützt von Martin Bentele, martin.bentele@gmail.com, 0676/6797587. **Ort:** Camping Schönblick, Saas Grund, Wallis, Schweiz; **Organisationsbeitrag Richtpreis:** bei 4 TN – 275 €; **Gesamtkosten:** 700 – 800 €; **Anmeldung bis 28. 5.** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

So., 15. Juli: Golmer Seenweg

Ab Bergstation Grüneck vorbei an kleinen Bergseen und Mooren zum Hättaberger Joch, über den Golmer Höhenweg zurück. **Anforderungen:** mittel; **Gehzeit:** 4 h, 520 Hm; **Ausrüstung:** gutes Schuhwerk, Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

Sa., 19. – Sa., 26. Juli: „Frauen-Berg-Steigen“, Ausbildungskurs Silvretta

Kursnummer S2532 – Kennenlernen der hochalpinen Natur- und Bergwelt, deren Karg- und Schönheit, Topografie und Gefahren wie Wetterumschwünge, Schnee-, Fels- und Schrofenhänge sowie Gletscher. Klettern und Sichern in Felsen, Klettersteige, in Firn und Eis. Details anfordern! **Anforderungen:** Tagestouren 6 – 8 h, 800 – 1000 Hm; **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe und Wiesbadener Hütte; **Leistungen:** N/DZ/Mehrbettzi., HP, Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoeren, kostenloses WLAN, Leihmaterial; **Kosten:** 540 € zzgl. 1 x N/HP ca. 80 € Wiesbadener Hütte; **Leitung/Infos/Detailausschreibung:** Martin Bentele, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com; **Infos/Anmeldung bis 23. 6.** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 19. – 20. Juli: Tschaggunser Mittagsspitze, 2.168 m – Tilisunahütte, 2.211 m

2 abwechslungsreiche Bergtage mit Hüttenübernachtung sind garantiert! **Tag 1:** Zustieg ab Graps zur Mittagsspitze, weiter über den Waldergrat über den Schwarz-



Wandern & Bergsteigen



hornsattel zur Tilisunahütte. **Tag 2:** nach gemeinsamer Tourenplanung; **Kosten:** 23/35 €, HP 42 €; **Infos/Anmeldung** bei Nadine Tripolt, 0699/10528174.

So., 20. Juli: Wanderung Diedamskopf – „Durchs Quellgebiet der Subersach“

Herrliche Wanderung ab Bergstation Diedamskopf. **Gehzeit:** 3 h, auf 250 Hm, ab 600 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Kosten:** 27 € Liftkarte; **Treff:** 8.30 Uhr Parkplatz Alpla Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Gerhard Paterno, 0664/73054437.

Sa., 26. Juli:

Bergwanderung Küngs Maisäß – kleine Gratüberschreitung im Verwall

Vom Klostertal über den Brazer Stein zu Küngs Maisäß. Durch den Wald von Bomatschies an der Alpe Latons vorbei zum Baziesfürkili, wo wir den Verwall überschreiten, ab dort steil hinab zum Valleu und weiter nach Vandans. Abstecher zur Davena (+1 h) möglich. **Anforderung:** gute Kondition, trittsicher; **Gehzeit:** 7 h, 1200 Hm; **Ausrüstung:** griffige Bergschuhe, Getränke. **Treff:** Dalaas, Bushaltestelle Krone; **Ziel:** Vandans Bahnhof; **Infos/Anmeldung bis 3. 7. von 18 – 21 h** bei Gerhard Pfeifer, 0688/8651505, pfanges.nf@gmx.at.

Sa., 26. Juli: Bergwanderung, Margelchopf, 2.164 m, CH

Zur Edelweißblüte! Aufstieg ab dem Berghaus Malbun hoch über Buchs. **Anforderung:** Trittsicherheit; **Gehzeit:** 4 h, 800 Hm; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 24. 7.** bei Angelika & Werner Hämmerle, 0664/73591683, dreimaedels@aon.at.

So., 3. August: Alpinwanderung Öhrlikopf, 2.193 m, CH

Über die Nasenlöcher-Route auf die markante Aussichtskanzel, abwechslungsreiche Rundtour ab Schwägälp im teilweisen steilen Gelände und mit Überwindung



Wandern & Bergsteigen



leichter Kletterstellen. Nach dem Gipfel weiter zur Blauschnee-Lücke, 2.395 m, Abstieg über Tierwis und Musfallen. **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke, Reisedokument; **Gehzeit:** 8 h, 1250 Hm; **Kosten:** Parkplatz 8 CHF; **Anforderung:** Trittsicherheit, Schwindelfreiheit; **Treff:** nach Vereinbarung; **Anmeldung bis 31. 7.** bei Wolfgang Illmer, 0664/5191756, w.illmer@a1.net.

So., 3. August: Wanderung Grasjoch, Alpe Guess, Grasjoch

Ab Bergstation Grasjoch dem Wormser Höhenweg entlang bis zur Abzweigung Rossberg. Ein Anstieg zu den Seen Alpe Guess, Abstieg zur Alpe, zurück zur Bergstation. **Anforderung:** mittel; **Kondition;** **Gehzeit:** 4 ½ h, 650 Hm; **Ausrüstung:** Jause, Getränke; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

Sa., 16. – Sa., 23. August: Kennelbacher Familienwandertage Silvretta

Ort: Naturfreundehaus Nr.1 Bielerhöhe. Detailinformation anfordern! **Infos/Anmeldung** bei Johannes Böhler, 0650/3247474.

So., 17. August: Wanderung im Großen Walsertal

Mit Bus nach Buchboden, starten zu einer beeindruckenden Wanderung entlang des Lutzbaches, vorbei an der Kessischlucht, einem Wasserfall zur Metzger Tobel Alpe, Einkehr, auf gleichem Weg zurück. **Anforderungen:** mittel; **Gehzeit:** 3 h, 300 Hm; **Ausrüstung:** kleine Jause, Getränk; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

So., 24. August: Wanderung Gargellen, 2 Varianten Schmugglerpfad mit Riedkopf, 2.552 m

Mit Lift zum Schafberghaus, dann zum St. Antönier Joch. Weiter geht es auf Schweizer Seite zum Gafiersee, und wieder hinauf zum Gafier Joch. Bei Variante 2 ersteigen wir noch den Riedkopf. **Anforderung:** beide Var. Trittsicherheit, Var. 2 –



Wandern & Bergsteigen



Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke, Reisedokument; **Gehzeit/Var. 1:** 1 ½ h, 670 Hm; **Gehzeit/Var. 2:** 2 h, 900 Hm; **Kosten:** 27 € Lift; **Treff:** 7 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Infos/Organisation:** Elisabeth und Peter Lasselsberger, 05578/74032.

Sa., 30. August: Tageswanderung Schmugglerweg, Gargellen

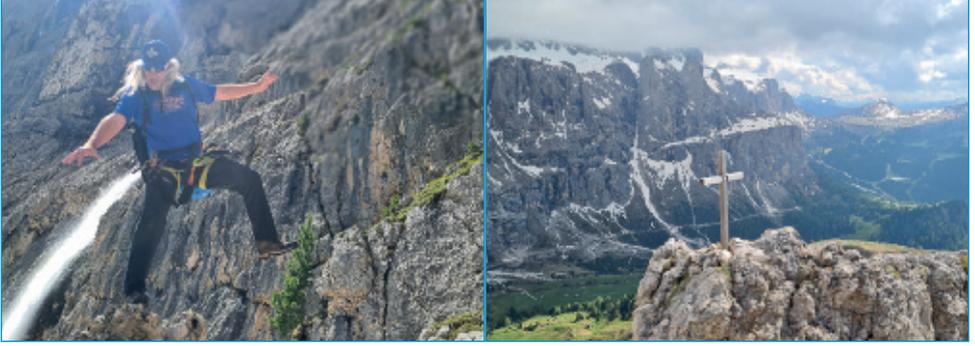
Wunderbare Wanderung mit landschaftlichen Höhepunkten. **Anforderung:** gute Kondition; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, Wanderschuhe, Getränke, Jause; **Gehzeit:** 5 ½ h, 600 Hm, 12 km; **Treff:** Talstation Gargellen, Anreise mit Öffis oder Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 25. 8.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoon22@gmail.com.

So., 7. September: Wanderung Hochtannberg – Widdersteinhütte, 2.015 m

Die Widdersteinhütte ist eine Schutzhütte südlich des Großen Widderstein mit herrlichem Panorama. **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Gehzeit:** 4 ½ h, 450 Hm; **Anmeldung** nicht erforderlich; **Organisation:** Anton Schobel, 0650/7244903.

Do., 4. – So., 7. September: Wander- und Yogatage, Bielerhöhe, Silvretta

Angebotsnummer S2536 – Perfekt, um wieder zu sich selbst zu finden und Energie zu tanken. **Ort:** Naturfreundehaus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta; **Leistungen:** Betreuung durch Yogaherz Hard, Brigitte Wurzenrainer, Wanderführerin Sylwia Siemionov, 3x N mit Frühstücksbuffet, Lunchpaket für die Wanderungen, Abendmenü, Getränke wie Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN; **Preise:** 270 €; **Infos/Organisation/Anmeldung** bei Yogaherz, Brigitte Wurzenrainer, 0676/4490884, info@yogaherz.yoga, www.yogaherz.yoga.



Wandern & Bergsteigen



So., 7. September: am Jakobsweg Strengen nach Schnann

Auf den Spuren des Jakobsweges in Tirol, in Schnann endete unsere letzte Teil-Etappe. An- und Abreise mit Öffis. **Anforderungen:** mittel; **Gehzeit:** 3 ½ h; **Ausrüstung:** Jause, Getränke; **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

Do., 11. – So., 14. September: Trailrunning-Camp Silvretta

Angebotsnummer S2537 – Berglauf oder Trailrunning verbinden die Lust am Laufen mit der Lust auf Berge und Natur. Die spektakuläre Bergkulisse der Silvretta bietet dazu eine Vielzahl an tollen Wegen und Gipfeln. Berglaufen ist eine Belastung, welche hocheffektiv ist. Es fördert Kraft, Ausdauer und Tempofähigkeit. Selbstanreise am Donnerstagnachmittag oder frühen Abend. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe, Silvretta; **Anforderung:** mittel; **Leistungen:** 3x N, inkl. Frühstück in Eigenherstellung, Kaffee, Tee, Skiwasser; **Infos/Organisation:** Lauftrainer Edi Zagler, 0664/75065803, ezag@gmx.at, Thijs Niesten; **Preis:** 140 €; **Anmeldung** beim Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Do., 18. – So., 21. September: Landesalpintour Vinschgau, Texelgruppe

4 Tage Busausflug mit verschiedenen Wanderungen, Bergsteigen, Klettersteige unter fachkundiger Leitung der Naturfreunde-Guides. **Ort:** Hotel Elisabeth in Meran, Detailausschreibung ab Juli. Begrenzte Teilnehmerzahl; **Kosten:** 470 € im DZ, 520 € im EZ; **Organisation:** Fachreferat Alpin, Peter Lasselsberger; **Anmeldung** beim Landesbüro bei Alexandra Lokan, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 20. September: Kräuterwanderung in Damüls

Auf der Suche nach Samen, Wurzeln und Pilzen. Von der Bergstation Uga-Bahn über Bergwiesen und Wäldern nach Damüls. Picknick an einem der Rastplätze mit



Wandern & Bergsteigen



Vollkornbrot, Bergkräuter- Gomasio und Kräutersirup. **Ausweichtermin:** 21. 9.; **Anforderung:** mittel, Trittsicherheit; **Ausrüstung:** Getränke, Wanderschuhe, Stöcke; **Gehzeit:** 1 ½ h, 610 Hm, **Dauer:** 5 h; **Kosten:** 4 €, plus Bergfahrt; **Treff:** 9 Uhr; Talstation Uga Bahn, Damüls; **Infos/Anmeldung bis 18. 9.** bei Eva Hirschmann, 0664/73609176, krautereva@gmail.com.

Sa., 20. September: Alpine Tour – Tilisuna, Schwarzhorn, 2.460 m

Für geübte Berggehende. Ab Latschau, Alpila-Alpe, Tobelsee bis Schwarzhorn-Sattel. Weiter weglos auf schmalen Pfaden steil zum ausgesetzten Grat, bis zum Gipfel ungesicherte Kletterstellen, UIAA II. Abstieg über die gleiche Route bis Sattel, weiter über den schönen Walsgrat bis zur Tschagggunser Mittagsspitze. **Anforderung:** anspruchsvoll, trittsicher, schwindelfrei; **Gehzeit:** 8 h, Aufstieg 1.500 Hm; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 18. 9.** bei Robert Helperstorfer, 0664/3407742, robert.helperstorfer@bertsch.at.

So., 28. September: NBI-Wandertag, Kennelbach

Naturfreunde Bodensee International, gemeinsames Wandern mit unseren Naturfreunden aus Deutschland und der Schweiz. Veranstalter sind diesmal die Naturfreunde Kennelbach, Ein naturkundliches, historisches, sportliches und geselliges Programm in Ausarbeitung, **Infos:** ab Juni über die NF-Homepage. **Anmeldung** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 4. Oktober: Rundwanderung am Montafoner Sonnenbalkon, Bartholomäberg

Ab Kirche Bartholomäberg auf ausgeschildertem Weg über den Aussichtskiosk Rellseck zum Fritzensee und zurück über das historische Bergwerk. Anreise mit Öffis. **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Stöcke, Jause; **Treff:** Kirche Bartholomäberg; **Gehzeit:** 3 h, 440 Hm, 8 km; **Anmeldung** bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.



Wandern & Bergsteigen



Sa., 4. Oktober: Bergwanderung, Hennekopf, Silvretta, 2.704 m

Ab Bielerhöhe ins Bieltal dann weglos auf Pfadspuren vorbei an den Henneseen auf den beliebten Aussichtsgipfel. **Anforderung:** mittel, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 5 h, 750 Hm; **Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 2.10.** bei Angelika & Werner Hämmerle, 0664/73591683, dreimaedels@aon.at.

So., 5. Oktober: Alpinwanderung Gurtisspitze, 1.778 m

Ab Gurtis zur malerischen Bazora Alpe und über den steilen Waldweg zum großartigen Aussichtsgipfel. Abstieg mit Einkehr in der Sattalalpe. **Gehzeit:** 5 ½ h, 900 Hm; **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Alpa Hard; **Anmeldung** bei nicht erforderlich; **Organisation:** Peter Lasselsberger, 05578/74032.

So., 16. November: Wanderung Fraxern – Hohe Kugel, 1.645 m

Ab Fraxern über Staffalalpe, Treiet zum beliebten Aussichtsgipfel, zurück über die Maisäßalpe. **Anforderungen:** mittel; **Gehzeit:** 4 ½ h, 800 Hm; **Ausrüstung:** Jause, Getränk. **Infos/Anmeldung** bei Waltraud Griesser, 0664/9717060.

Sa., 20. Dezember: Wintersonnwendfeuer, Hoher Frassen, 1.979 m

Herrliche winterliche Gipfelwanderung mit nächtlichem Bergfeuer. Der Gipfelabstieg im Licht der Stirnlampen ist ein besonderes Erlebnis. Gefeiert wird die längste Nacht, die Tage werden ab dem 21. Dezember wieder länger. **Treff:** 15 Uhr, Bergstation Muttersberg, die aktuelle Schnee- und Lawinensituation ist zu beachten, die Mitnahme von Grödl wird empfohlen; **Infos/Anmeldung** bei Roland Burger, 0664/2427042, rolandburger0@gmail.com.



Wandern & Bergsteigen | Bike & Hike / Climb



Mi., 31. Dezember: Silvesterwanderung Karren, 971 m

Ab der Karrentalstation zur Karrenbergstation. Gesellige Einkehr bei der Bergstation. **Ausrüstung:** Getränke, Jause, Wanderstöcke; **Treff:** 8.30 Uhr, Parkplatz Alpa Hard, 9 Uhr Karrenseilbahn; **Gehzeit:** 2 ½ h, 450 Hm; **Anmeldung bis 18.12.** bei Anton Schobel, 0650/7244903.

Liebe Interessierte, die Teilnahme am Programm mit Bike & Hike & Climb setzt voraus, dass die Hin- und Rückfahrten mit dem Bike jeweils auf eigene Verantwortung erfolgt, auch der einwandfreie Zustand des Bikes sowie die Verwendung des Radhelmes bei Auf- und Abfahrt. Die organisierten Touren beginnen jeweils mit den Zustiegen.

Fr., 27. Juni: E-Bike & Hochtour, Dreiländerspitze, 3.197 m

Silvretta Klassiker, herrliche luftige Gratkletterei, II+. Ab Bielerhöhe bis Wiesbadener Hütte, zu Fuß über Pfadspuren und Gletscher zur Oberen Ochsencharte, dann folgt die herrliche Gratkletterei auf den Panoramagipfel. **Anforderung:** Klettern UIAA II+, Klettererfahrung; **Ausrüstung:** laut Liste; **Fahrzeit:** 1 h, 450 Hm; **Gehzeit:** 6 h, 800 Hm; **Kosten:** anteilige Fahrtkosten; **Organisation:** Roland Schneckenreither, Wolfgang Illmer; **Infos/Anmeldung bis 20. 6.** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

Sa., 19. Juli: Bike & Hike, Westliche Fluhs Spitze Verwall, 2.653 m

Grandiose Tour ab Partenen über die geteerte Straße durchs Ganifer, ab Abzweigung zur Heilbronner Hütte Alpweg. Zu Fuß weiter zum Brüllenden See und dem markierten Pfad folgend über Blockgestein zum Gipfel. Zurück auf demselben Weg. **Anforderung:** gute Kondition, Trittsicherheit; **Ausrüstung:** MTB-taugliches funktionstüchtiges Bike, Helm, Brille, Handschuhe, Tagestouren; **Fahrzeit:** 3 ½ h,



Bike & Hike / Climb



1350 Hm, 37 km; **Gehzeit:** 2 ½ h, 400 Hm; **Infos/Anmeldung bis 17. 7.** bei Roland Burger, 0664/2427042, rolandburger0@gmail.com.

Sa., 2. August: Bike & Climb, Silvretta, Ballunspitze – Klettersteig, 2.671 m

Markanter Grenz- und Aussichtsberg. Mit dem E-Bike ab Partenen über die geteerte Straße durchs Ganifer, zum Kops-Stausee bis Einstieg Silvapark Klettersteig. Rückfahrt eventuell über die Bieler Höhe. **Anforderung:** Klettersteig D, kleiner Überhang sonst B-C, gute Kondition, alpine Erfahrung, trittsicher, schwindelfrei; **Ausrüstung:** Klettersteigset, Helm; **Gesamtzeit:** 5 h, 400 Hm; **Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 30. 7.** bei Gerald Furgler, 0699/10117669, gerald.furgler@a1.net.

Sa., 9. August: Bike & Hike, Galinakopf, 2.198 m

Ab Wanderparkplatz, mit dem E-Bike auf eigene Gefahr bis Vordergampalpe. Dann über die Lohnspitze auf den Gipfel. **Anforderung:** gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit; **Gehzeit:** Bike 2 h, 500 Hm, Hike 4 h, 900 Hm; **Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 6. 8.** bei Marko Burtscher, 0664/73457222, markobur133@gmail.com.

So., 10. August: Bike & Climb, Klettersteig Gauablick

Schöner, mittelschwerer Klettersteig auf der Nordseite der Sulzfluh. Highlight ist die in den Steig mit eingebundene, 350 m lange Gauablickhöhle, in der man kurz zum Höhlenforscher wird. Mit dem E-Bike ab Latschau auf eigene Gefahr bis Lindauer Hütte, dann über den Normalweg zum Einstieg. Abstieg über den Rachen oder Bilkengrat. **Anforderung:** mittel, B/C; **Ausrüstung:** Bergschuhe, modernes KS-Set, Klettergurt, Helm, Handschuhe; zwingend Stirnlampe, einwandfreies E-MTB; **Gehzeit:** Bike 1 ½ h, 1000 Hm, Anstieg mit Klettern 6 h, 900 Hm; **Treff:** Latschau nach Absprache, Anreise mit Öffis möglich; **Infos/Anmeldung bis 4. 8.** bei Andrea Öhri, +423/7776584, andrea.oehri@siding.li.



Bike & Hike / Climb



Sa., 23. August: E-Bike & Climb, Sporaplatte, Drei Türme, Rätikon

Die mächtige Platte der Drei Türme bildet das Wahrzeichen des Rätikons. Diese zu beklettern ist ein besonderes Erlebnis und Abenteuer. Ab Latschau mit den Bikes auf eigene Verantwortung bis zur Lindauer Hütte, dann zum Einstieg der herrlichen Klettertour. **Anforderung:** Kletterstellen UIAA 4+, überwiegend 2-3er, Kondition, Klettererfahrung im Abseilen; **Gehzeit:** Bike 2 ½ h / Klettern 5 h / Tagestour 8 – 9 h, 1000 Hm; **Ausrüstung:** siehe Liste; **Organisation:** Roland Schneckenreither, Alexander Strohmaier; **Kosten:** 15 € pro Teilnehmer; **Infos/Anmeldung per Mail** mit Angaben zur alpinen Erfahrung bei Alexander Strohmaier, alexander.strohmaier@gmail.com.

Sa., 23. August: Bike & Hike, Zitterklapfen, 2.403m

Sehr schöne und anspruchsvolle Bergtour auf einen der schönsten Berggipfel im Brengenzwald. Ab Au mit dem E-MTB/MTB auf eigene Gefahr auf Forstwegen bis zur Annalperau-Alpe, 1.370 m. Dann zu den Quellen des Dorrenbachs, über die Steinkare zum Einstieg der Ostgratscharte, teilweise Seilsicherung, über den Grat zum Gipfel, Abstieg wie Aufstieg. **Anforderung:** Klettern UIAA I+, trittsicher, schwindelfrei, gute Kondition; **Gehzeit:** Bike 2 h, 600 Hm / Hike 7 h, 1100 Hm; **Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 12. 8.** bei Michael Seeberger, 0664/88500762, michael.seeberger@getzner.at.

Sa., 13. September: E-Bike & Climb, Plattnitzerjochspitze Ostgrat, 2.318 m

Gratkletterei mit grandiosem Ausblick über den Spullersee. Ab Zug mit dem E-Bike auf eigene Gefahr über das Stierloch bis zum Spullersee. Dann ca. 1 h Zustieg bis zum Einstieg der lohnenden Kletterroute. **Anforderungen:** Alpine Klettererfahrung UIAA 4+, Kondition, 11 Seillängen; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Kosten:** Fahrtkostenbeitrag; **Organisation:** Günther Schwarzmann, Doris Bergmair; **Infos/Anmeldung bis 30. 8.** bei Günther Schwarzmann, 0664/8209863, guenther.schwarzmann@drei.at.



Bike & Hike / Climb | Klettern



Sa., 13. September: Bike & Hike, Spuller Schafberg, 2.678 m

Ab Zug mit dem E-Bike auf eigene Gefahr über Stierlochjoch, teils steile Anfahrt bis Ravensburger Hütte. Dann dem über den Normalweg auf den Gipfel. Abstieg wie Aufstieg. **Anforderung:** gute Kondition; **Gehzeit:** Bike 1 ½ h, 550 Hm / Hike 3 h, 750 Hm; **Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 11. 9.** bei Florian Margreitter, 0664/5146610, florian.margreitter@bertsch.at.

Fr., 26. September: E-Bike & Climb, Altmann, 2.435 m

Alpsteinklassiker. Herrliche Genussklettere in traumhafter Umgebung. Fahrge-meinschaft bis Wildhaus, von dort mit dem E-Bike auf eigene Gefahr bis Alp Tesel. Der Zustieg zum Ostgrat erfolgt über die Zwinglipasshütte, der Abstieg durch das Schaffhauser Kamin. **Anforderung:** mittel, Klettern UIAA III+, Kletter-erfahrung; **Ausrüstung:** laut Liste; **Gehzeit:** 7 h, 1400 Hm; **Organisation:** Roland Schneckenreither, Günther Schwarzmann; **Infos/Anmeldung** bei Roland Schneckenreither, 0699/12243496, r.schneckenreither@gmail.com.

Infos zu unseren NF-Kinderklettergruppen der Ortsgruppen findest du unter Kinder & Jugend | Weiter Kletterangebote in Kombination mit einer E-Bike-Anfahrt findest du unter Bike & Hike/Climb

Jeden Montag – Klettertreff

Klettergruppe 25+ und 50+ Offene Klettergruppe von 25+ bis 50+, wöchentlich montags von 9 – 12 Uhr in der Kletterhalle K1 Dornbirn bzw. bei entsprechendem Wetter in einem der vielen Klettergärten in der Umgebung. Lust zum Klettern, Kletterpartner*Innen gesucht? Dann bist du bei uns genau richtig. Infos/Anmeldung bei Karl Kräutler, 0664/75159003, karl.kraeutler@hotmail.com.



Klettern



Jeden Dienstag – Klettertreff

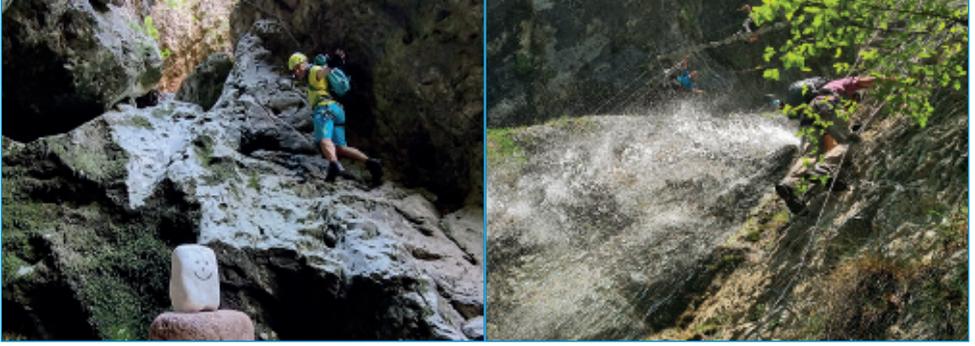
Fehlende Kletterpartner, Gleichgesinnte, neue Freunde? Rat und Tat einholen bei Instruktor*innen. Wiedereinsteigende oder Fortgeschrittene ab 16 Jahren. Alle sind herzlich willkommen! Details über den Kletter-Newsletter. Einfach eintragen! Schnupperkurse für Einsteigende auf Anfrage. **Infos/Anmeldung** bei Katja Niederer, 0650/2702853, klettern.bregenz@naturfreunde.at.

Do., 26. Dezember 2024 und 4 weitere Termine bis So., 5. Jänner: Kletterkurs „Beginners“ – Vom Einstieg zum Vorstieg

Kursnummer BE2412 – Dir gefällt die Vorstellung zu klettern? Du willst die Grundlagen richtig erlernen? Spezielles Angebot für Studierende und Lernende in den Winterferien. **Inhalte:** Kletter- und Sicherungstechnik für Toprope- und Vorstiegsklettern in der Halle, Verletzungsprävention. Detailausschreibung anfordern! **Anforderung:** ab 14 Jahre, Spaß am Klettern; **Kosten:** Organisationsbeitrag 30 € zzgl. Eintritt K1, ggf. Materialverleih; **Termine:** je 3 h, 1.) 26.12., 17:00; 2.) 28.12., 17.30; 3.) 30.12., 17.30; 4.) 3. 1., 17.30; 5.) 5. 1., 10.00; **Infos/Anmeldung** bei Martin Bentele, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com.

Sa., 25. – So., 26. Jänner: Eisklettern Madlenerhaus, Silvretta

Die betreute Anlage direkt neben dem Madlenerhaus bietet tolle Möglichkeit die ersten Schritte oder auch im gesicherten Gelände den Vorstieg zu wagen. **Ort:** Madlenerhaus; **Kosten:** 50 € Organisationsbeitrag zzgl. Kosten für Lift, Transfer und Unterkunft sind direkt vor Ort von den Teilnehmenden zu bezahlen. **Ausrüstung:** nach Liste, Leihmaterial begrenzt vorhanden; **Infos/Anmeldung** bis 6. 1. bei Johannes Böhler, 0650/3247474.



Klettern



Do., 1. – So., 4. Mai: Aufbaukurs Alpines Sportklettern für Frauen, Brüggler, CH

Kursnummer BE2518 – **Ziel:** Erweiterung des Könnens der Kletter- und Sicherungstechnik beim Vorstiegsklettern, Planung und Durchführung von einfachen Sportkletterrouten im alpinen Gelände; **Anforderung:** Grundkenntnisse Felsklettern, III+; Sicherungstechnik; **Ort:** Näfels oder Maggiatal, Fahrtgemeinschaften; **Infos/Leitung:** Martin Bentele, Instruktor Alpin, Hochalpin, ÜL Sportklettern; **Kosten:** Organisation 70 € pp. zzgl. Fahrt und Unterbringung; **Zoom-Vorbesprechung:** 23. 4., 19 Uhr; **Anmeldung bis 7. 4.** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 10., So., 11., Sa., 24. Mai: 3-teiliger Grundkurs alpines Klettern in Mehrseillängenrouten

2-teiliger Aufbaukurs für Kletternde ab 16 Jahren mit fundierter Felsklettererfahrung, welche das alpine Mehrseillängen-Klettern erlernen wollen. **Kursinhalte:** Ausrüstungskunde, Tourenplanung, -vorbereitung, Orientierung, Topos lesen, mobiler Standplatzbau, Zwischensicherungen, Seil- und Sicherungstechniken, Praxis bei Mehrseillängentour; **Anforderung:** Klettergarten-Vorstieg IV.° bzw. in der Halle V.°; **1. u. 2. Teil:** jeweils 9 –17 Uhr, Hängender Stein, Nüziders; **3. Teil:** **Kosten:** Praxis: Klettergarten Löwenzähne bzw. Schafbergkante; **Org.-Beitrag:** 85 € plus Beitrag für Fahrgemeinschaft; **Organisation:** Wolfgang Koschina, Karl Kräutler, Dietmar Wachter; **Infos/Anmeldung bis 31. 4.** bei Karl Kräutler, 0664/75159003, karl.kraeutler@hotmail.com.

Sa., 24. Mai: Kletterkurs „von der Halle an den Felsen“ Känzele Bregenz

Die Kursinhalte umfassen das Erlernen aller wesentlichen Techniken, welche für das sichere Sportklettern am Felsen erforderlich sind, ab 14 Jahre. **Anforderung:** Klettern UIAA 5, Sichern im Vorstieg; **Gehzeit:** 3 h, 400 Hm; **Dauer:** 9 – 17 Uhr; **Infos/An-**



Klettern



meldung bis 10. 5. bei Martin Mager 0670/6066674, martin.mager.17@gmail.com oder Gabriel Sinz, 0676/4702723, gabrielsinz@gmx.at.

Do., 19. – So., 22. Juni: Alpinkletterkurs Bergell, CH

Ideales Übungsgelände, gutes Essen, kurze Zustiege verbunden mit traumhafter Landschaft, in der Umgebung der Albigna Hütte, die Grundlagen für ein selbständiges Begehen von Mehrseillängen. Detailinformationen auf Anfrage. **Kursinhalte:** Tourenplanung, Ausrüstung, Standplatzbau, Seiltechnik, Knotenkunde, mobile Sicherungen; **Teilnehmer:** 3 – 6 Personen, ab 14 Jahren mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten; **Anforderung:** einwandfreies Sichern, eigenständiges Vorsteigen am Felsen UIAA V, Trittsicherheit, alpine Erfahrung; **Ausrüstung:** Material lt. Liste; **Richtpreis:** 60 € Organisation pro Person zzgl. N/HP, Seilbahn 250 € als Selbstbehalt; **Infos/Anmeldung bis 1. 5.** bei Clemens Eherer, nf.eherer@gmail.com.

Sa., 9. – So., 10. August: Alpentour Dreiländerspitze, 3.197 m, Silvretta

Silvretta-Klassiker! Herrliche Tour im Dreiländereck Tirol, Vorarlberg Schweiz. **Anforderung:** schwer, Hochtour; **Ausrüstung:** Hochtouren lt. Liste; **Gehzeit:** 10 h, 1200 Hm; **Ort:** Wiesbadener Hütte; **Infos/Anmeldung** bei Pascal Véron, pascal.veron@gmx.net.

Sa., 16. – So., 17. August: Aufbaukurs Klettertechnik für Frauen

Kursnummer BE2532 – Ziele: Verbesserung des Eigenkönnens, sicheres Klettern, neue Techniken kennenlernen, kraftsparend klettern, kleingriffige Wände, Risse, Überhänge oder Platten leichter zu überwinden, psychisch wie klettertechnisch knifflige Situationen besser zu meistern, die eigenen Entwicklungspotentiale kennenlernen und weiterentwickeln. **Anforderung:** Vorstiegsklettern UIAA IV, Sicherungstechnik; **Ort:** Klettergebiete Vorarlberg oder Kletterhalle, Fahrtgemein-



Klettern



schaften; **Leitung:** Babsi Vigl, Berg- und Sportkletterlehrerin, Leiterin Frauen-Alpinkader der NF; **Infos Support:** Martin Bentele, Instruktor Hochalpin, ÜL Sportklettern; **Kosten:** 160 € pp. zzgl. Fahrt; **Zoom-Vorbesprechung:** nach Anmeldung; **Anmeldung bis 7. 7.** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 16. – So., 17. August:

Alpin-Klettertour Gr. Litzner, 3.109 m – Gr. Seehorn, 3.121 m

Eine der schönsten hochalpinen Überschreitungen in der Silvretta. Rassige Klettertour mit Anstieg über den Litznersattel und Abseilen vom Seehorn. Die Route verläuft überwiegend dem Blockgrat folgend. Die Schlüssellänge am Litzner ist gut abgesichert. **Ort:** Saarbrücker Hütte; **Anforderung:** schwer, Klettern alpin UIAA IV+, erprobte Abseiltechnik, sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Gehen mit Steigeisen, Schwindelfreiheit; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung, Steigeisen, Pickel; **Gehzeit:** 9 h, 1200 Hm; **Unkostenbeitrag:** 30 € für Organisation; **Treff:** Sa., 16. 8. um 17 Uhr auf der Saarbrücker Hütte; Tourenorganisation startet und endet auf der Hütte; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 13. 7.** bei Joachim Humpl, 0664/9260356, joachim.humpl@sv-humpl.at.

Sa., 25. Oktober – Sa., 1. November:

„Ab in den Süden“, Kletterfahrt Finale Ligure, ITA

Kursnummer BE2548 – Die Herbstferien laden noch mal zum Klettern, Schwimmen und gut Essen ein. **Anforderung:** sicheres Klettern UIAA V+, einwandfreie Seil- und Sicherungstechnik, Kondition; **Leistungen:** 7x N/F im 3-Stern-Hotel in DZ oder EZ mit Aufschlag, Organisation, Transfer in Fahrtgemeinschaft im Kleinbus, Reservierung der Unterkünfte; **Richtpreis:** 550 € im DZ zzgl. 150 € für Fahrt im Kleinbus; **Organisation:** Günter Obermair, Martin Bentele, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com; **Infos/Anmeldung bis 15. 9.** beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Klettersteige



Weiter Klettersteigangebote mit E-MTB Anfahrten findest du unter Bike & Hike/Climb

Rufseminar für Einsteigende und Anfänger*innen, Termin nach Vereinbarung

„Sicheres Klettern am Klettersteig“, Klettersteigkurs für Anfänger*innen in Theorie und Praxis. min. 2 Anmeldungen. **Inhalte:** Klettersteig Topo, kleine Knotenkunde, Ausrüstungskunde mit korrekter Verwendung, Gefahren und Verhalten am Klettersteig; **Anforderung:** schwindelfrei, Kondition für ca. 4 h, Eigengewicht 40 bis 120 kg; **Ausrüstung:** Klettersteigset, Sitzgurt, Helm, Handschuhe, Faulenzer- bzw. Selbstsicherungsschlinge, 2 Schraubkarabiner; **Praxis:** einfacher Klettersteig in der Nähe des Ausbildungsortes; **Kostenbeitrag:** 15 €; **Organisation:** John Hesselaar, +43 660/2902983, jhesselaar@consolidate.at.

Rufseminar für Fortgeschrittene mit Erfahrung, Termin nach Vereinbarung

„Einblicke in die Übungsleiter-Fähigkeiten“. Kurs für Fortgeschrittene und angehende ÜL-Klettersteige, min. 2 Anmeldungen. **Inhalte:** Ausrüstung und Sicherungstheorie, behelfsmäßige Bergrettung, Gruppenführung, Wetterkunde, Navigation; **Anforderungen:** Schwindelfreiheit, Kondition für ca. 4 h, Eigengewicht 40 bis 120 Kg; **Ausrüstung:** Klettersteigset Sitzgurt, Helm, Handschuhe, Faulenzer- bzw. Selbstsicherungsschlinge, Einfachseil mind. oder ideal 30 m, (pro 2 TN 1 Seil), 3 Bandschlingen vernäht (1x30 cm, 1x60 cm; 1x120 cm), 4 HMS-Karabiner mit Verschlussicherung, Smartphone mit App „Naturfreunde Tourenportal“ vorinstalliert; optional: 1 Sicherungs- und Abseilgerät, 1 Petzl Tibloc, Karte M1:25.000; **Kostenbeitrag:** 35 €; **Organisation:** John Hesselaar, +43 660/2902983, jhesselaar@consolidate.at.



Klettersteige



Sa., 8. März: Arlberger-Winterklettersteig, Vordere Rendelspitze, 2.816 m

Landschaftlich reizvoller Winterklettersteig entlang des Riffelgrates mit herrlicher leichter Abfahrt durch das Malfontal bis Pettneu. **Anforderung:** KS B-C mit Steigeisen, Trittsicherheit, Kondition, Skitechnik; **Ausrüstung:** Touren- oder Alpinski, LVS, Klettergurt, Klettersteigset, Helm, Steigeisen, Gamaschen, Pickel, Skifix; **Gehzeit:** 3 h, 850 m Kletterlänge; **Kosten:** 22,50 €, Liftkarte, Fahrtkosten; **Organisation:** Günther Schwarzmann, Roland Schneckenreither; **Infos/Anmeldung bis 22. 2.** bei Günther Schwarzmann, 0664/8209863, guenther.schwarzmann@drei.at.

Sa., 10. Mai: Wasserfall-Klettersteig St. Anton im Montafon

Der Wasserfall-Klettersteig bei St. Anton im Montafon ist ein spektakulärer Klettersteig nahe zweier Wasserfälle. Man klettert zunächst direkt neben dem unteren Wasserfall und überquert weiter oben zwei Seilbrücken, die über den oberen Wasserfall führen. Der Steig wird nach oben hin anspruchsvoller und bietet schöne Ausblicke. **Anforderung:** Schwierigkeitsgrad B bis C; **Ausrüstung:** Klettersteigausrüstung, Helm, Handschuhe, Faulenzer- oder Selbstsicherungsschlinge, Getränke, Jause, evtl. Stöcke; **Gehzeit:** 2 ½ h, 380 Hm; **Infos/Anmeldung bis 7. 5.** bei Nebahat Inan, 0699/11756801, nebiinan@msn.com.

Sa., 17. Mai: Klettersteigkurs, Update für Anfänger*Innen, Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen für das eigenständige Begehen von Klettersteigen vermittelt. **Inhalte:** Tourenplanung, Materialkunde, Klettertechniken, Sicherheitsaspekte, Praxis im Übungsklettersteig Rifa, Detailinformationen anfordern. **Anforderung:** Kondition; trittsicher, schwindelfrei; **Ausweichtermin:** Sa., 24. 5.; **Teilnehmer:** max. 6; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Treff:** 10 Uhr, Rifa Partenen; **Dauer:** 10 – 16 Uhr; **Kursleiter:** Instruktoren Clemens Eherer, Andrea Öhri; **Infos/Anmeldung bis 12. 5.** bei Clemens Eherer, nf.eherer@gmail.com.



Klettersteige



Sa., 14. Juni: Klettersteig Schmugglersteig, Gargellner Köpfe, 2.559 m

Ideales Ziel für Klettersteigfreunde. Der Gipfel belohnt mit einem tollen Ausblick. **Anforderung:** 1 Variante – Schwierigkeitsgrad C, eine stressfreie Klettererfahrung / 2. Variante – Schwierigkeitsgrad C/D, zwei tolle Seilbrücken. **Ausrüstung:** Klettersteigausrüstung, Helm, Handschuhe, Faulenzer- oder Selbstsicherungsschlinge, Getränke, Jause; **Gehzeit:** Klettern 1 ½ h, 300 Hm; **Gesamt:** 3 ¼ h, 450 Hm; **Infos/Anmeldung bis 11. 6.** bei Nebahat Inan, 0699/11756801, nebiinan@msn.com.

So., 15. Juni: St. Anton im Montafon, Wasserfall-Klettersteig

Im Nahbereich von einem tosenden Wasserfall oberhalb St. Anton im Montafon befindet sich dieser schön angelegte Klettersteig. **Anforderung:** C, mittel; **Ausrüstung:** Bergschuhe, modernes KS-Set, Klettergurt, Helm, Handschuhe; **Zeit:** 3½ h, 350 Hm; **Treff:** 14.15 Uhr, Bhf. St. Anton im Montafon; **Infos/Anmeldung bis 12. 6.** bei Andrea Öhri, +423/7776584, andrea.oehri@siding.li.

Sa., 12. Juli: Karhorn-Klettersteig, Schröcken, 2.416 m

Alpiner Gratklettersteig mit herrlichem Bergpanorama, sehr lohnend. Mit Liftunterstützung Steffisalp-Express. **Anforderung:** mittel, Karhornklettersteig B-C, Panoramaklettersteig C-D; **Ausrüstung:** Klettersteigausrüstung, Helm, Handschuhe, Faulenzer- oder Selbstsicherungsschlinge, Getränke, Jause; **Gehzeit:** Klettern 2 ½ h, 360 Hm; **Gesamt:** 4 ½ h, 650 Hm; **Infos/Anmeldung bis 9. 7.** bei Nebahat Inan, 0699/11756801, nebiinan@msn.com.

Sa., 9. August: Hochjoch Klettersteig

Klettersteig auf den Hochjochgipfel mit spannender Seilhängebrücke und Gratüberschreitung. Mit Liftunterstützung bis Senigrat-Bergstation. **Anforderung:** Schwierigkeit B/C; **Ausrüstung:** Klettersteigausrüstung, Helm, Handschuhe,



Klettersteige | Mountainbike



Faulenzer oder Selbstsicherungsschlinge; **Gehzeit:** Klettern 4 h, 450 Hm, Gesamt 5 ½, 650 Hm; **Infos/Anmeldung bis 6. 8.** bei Nebahat Inan, 0699/11756801, nebiinan@msn.com.

Wöchentlich jeden Mi. von Mai – Oktober: MTB & E-MTB-Treff – Rund um Feldkirch

Feierabendausfahrten für sportliche Bikende, über Stock und Stein im Umkreis von Feldkirch. **Fahrdauer:** 2 – 3 h; **Treff:** 18 Uhr, Ort nach Anmeldung; **Infos/Anmeldung** bei MTB-Guide Simon Öhe, 0699/17195082, simon.oeh@gmail.com.

Wöchentlich jeden Mi. von Mai – September: MTB & E-MTB – Pfändertreff

Feierabendausfahrten für Neueinsteigende und Fortgeschrittene. Fahren im Normaltempo. Ausschreibung über Pfändertreff-Newsletter, bitte eintragen lassen. **Anforderung:** mittel, gute Kondition; **Ausrüstung:** MTB/E-MTB Fully in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe; **Fahrzeit:** 2 – 3 h, 900-1100 Hm; **Organisation:** Peter Vacek, Günter Griesser; **Treff:** 16 – 17 Uhr, Kornmarkttheater Bregenz; **Infos/Anmeldung** bei Peter Vacek, 0699/18035701, peter.vacek@chello.at oder Landesbüro, 05574/45781, vorarlberg@naturfreunde.at.

So., 13. & So., 27. April: 2-teiliger Aufbaukurs, MTB-Fahrtechniktraining „Let´s learn together“

Die jeweils 4 Stunden lohnen sich für Mountainbiker*innen, welche ihre Technik verfeinern wollen. Für jene, die mehr Sicherheit beim Bremsen, in Kurven oder am Trail wollen. Dazu werden spielerisch die notwendigen Fertigkeiten zum kontrollierten Mountainbiken vermittelt. Geübt wird im eigenen Tempo. **Ausrüstung:** MTB mit Profilreifen, Helm, Brille, Handschuhe, Snack, Getränk; **Kursdauer:** je 4 h; **Treff:** 9 Uhr, Rathaus Dornbirn; **Infos/Anmeldung bis 6. 4.** bei Roman Dallinger, roman.dallinger@gmx.at.



Mountainbike



Sa., 26. April: E-MTB/MTB-Jugend, Fahrtechniktraining mit Ausfahrt, CH

Für Schüler und Jugendliche. Üben, probieren, Learning by doing, Geschicklichkeits-, Koordinationsübungen und Balance, Bremstechnik, richtig Lenken im Parcours mit Ausfahrt über Walzenhausen. **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem Zustand, Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Reisedokument; **Fahrzeit:** 2 ½ h, 300 Hm, 15 km; **Treff:** 9 Uhr, Rheinauhalle Höchst; **Infos/Anmeldung bis 17. 4.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 26. April: E-MTB-Tour Feldkircher Hütte, 1.200 m

Zum Start der Bike-Saison, mit gutem Essen und toller Aussicht ins Rheintal. Von Klaus über Sulz, Altenstadt, Letze, Amerlügen, Sender, Feldkircher Hütte. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy; **Fahrzeit:** 4 h, 700 Hm, 45 km; **Treff:** Bhf. Klaus; **Infos/Anmeldung bis 22. 4.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonni22@gmail.com.

Sa., 10. Mai: E-MTB-Frühlingsrundtour am Pfänderstock

Abwechslungsreiche spannende Tour. Ab Bregenz – Fluh – Pfänder, 1.064 m – Hochberg, 1.069 m – Eichenbergdorf – Lochau Hafen – Bregenz Hafen. **Fahrzeit:** 4 h, 1250 Hm, 40 km; **Anforderungen:** mittel, S 1, Abfahrtstechnik, Kondition; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe; **Treff:** im REX 10 Uhr, ab Bludenz, oder Milchpils Bregenz; **Infos/Anmeldung bis 6. 5.** bei Günter Griesser, 05574/45781, guenter.griesser@naturfreunde.at.

Sa., 10. Mai: MTB-/E-MTB-Fahrt Laterner Tal

Bike-Tour ab Bhf. Rankweil über Netschelweg bis Laterns/Bädle. Zurück über Bad Waldweg zum Parkplatz Gapfohl – Falbastuba – Alpwegkopf – Männle – Dafins –



Mountainbike



Rankweil/Götzis. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem Zustand, Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Fahrzeit:** 5 h, 1675 Hm, 56 km; **Treffpunkt:** 9 Uhr, Bhf. Götzis oder 9.25 Uhr, Bhf. Rankweil; **Infos/Anmeldung** bis 8. 5. bei Alexander Lutz, 0664/8458345, alexander.lutz71@icloud.com.

Sa., 17. Mai: E-MTB/MTB – NF-Kainhaus und Kaienspitz, 1.119 m, CH

Abwechslungsreiche Tour ab Höchst über Rheineck zum Fünfländerblick, weiter über Grub zum Gipfel. Zurück über flowige Trails, S1, mit spannenden, technischen Passagen, sehr lohnend. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy, Ausweis; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 900 Hm, 25 km; **Treff:** 10 Uhr, Kirchplatz Höchst; **Infos/Anmeldung** bis 13. 5. bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

So., 6. Juli: E-MTB/MTB – Waldsee, Allgäu, D

Wunderschöne Halbtagestour mit flowigen Singletrails. Von Bregenz über Pfänder und Scheidegg zum Waldsee in Lindenberg, hier Einkehr mit Bademöglichkeit. Zurück über Möggers, Lutzenreute und Bodenseeradweg. **Anforderung:** mittel; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, ggf. Badesachen. **Fahrzeit:** 4 ½ h, 1300 Hm, 50 km. **Treff:** 10 h, Welle am Bregenzer Hafen; **Infos/Anmeldung** bis 1. 7. bei Rouven Schipflinger, 0650/5331255, rouven.schipflinger@schule.at.

Di., 8. Juli: E-MTB – Waldsee, Lindenberg, D

Von Bregenz übers Wirtatobel, Möggers, Scheidegg zum Waldsee. Einkehr und Badeaufenthalt. Über Niederstaufer, Sigmarzell und Lindau zurück nach



Mountainbike



Bregenz. **Ausrüstung:** Helm, Brille, Handschuhe, fittes E-MTB, Reisedokument, ev. Badesachen; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 900 Hm, 50 km; **Treff:** Bregenz, Hafen; **Infos/Anmeldung bis 6. 7.** bei Heinz Rhomberg, 0670/5584713, rhomberg.heinz@aon.at.

Sa., 12. Juli: E-MTB-/MTB-Tour – Appenzel, CH

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab Höchst über Lachen nach Meldegg, Schäfli und zurück nach St. Margrethen. Gartenhock bei Dieter. **Ausrüstung:** Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, MTB in einwandfreiem Zustand, Reisedokument; **Dauer:** 2 ½ h, 700 Hm, 20 km; **Treff:** 9 Uhr, Kirche Höchst; **Infos/Anmeldung bis 8. 7.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Di., 5. August: E-MTB – Rohrmoos Breitachklamm

Von Sibratsgfäll zum Rindberg vorbei an der internationalen Wasserscheide nach Rohrmoos zur Breitachklamm mit Besichtigungsmöglichkeit. **Ausrüstung:** Helm, Brille, Handschuhe, Getränk, fittes MTB, Reisedokument; **Treff:** Sibratsgfäll oder Vereinbarung; Mitfahrmöglichkeit nach Sibratsgfäll nach Absprache; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 900 Hm, 45 km; **Infos/Anmeldung bis 3. 8.** bei Heinz Rhomberg, 0670/5584713, rhomberg.heinz@aon.at.

Di., 26. August: E-MTB – Buchenegger Wasserfälle, D

Von Sulzberg zum Wildrosenmoos, über kurzen, einfachen Trail weiter zum Eibelewasserfall und zu den Buchenegger Wasserfällen. Retour übers Hörmoos und Hochbühl nach Sulzberg. **Ausrüstung:** Helm, Brille, Handschuhe, fittes E-MTB, Reisedokument; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 1600 Hm, 45 km; **Treff:** Sulzberg oder nach Absprache; Mitfahrmöglichkeit möglich; **Infos/Anmeldung bis 24. 8.** bei Heinz Rhomberg, 0670/5584713, rhomberg.heinz@aon.at.



Mountainbike



Sa., 23. – Mo., 25. August: E-MTB-Tourentage, Naturfreundehaus Nr. 1, Silvretta

Die schönsten Touren im Verwall und dem hinteren Paznauntal. Genussbiken mit einfachen Trails zwischen Partenen und Ischgl. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1 Silvretta; **Anforderung:** mittel, Kondition, Fahrttechnik; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy; **Treff:** nach Vereinbarung; **Kosten:** 125 € N/F; Organisation; **Infos/Anmeldung bis 10. 8.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa., 13. September: E-MTB/MTB – Appenzell, CH

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Von Höchst über Lachen – Meldegg – Schäfli und zurück nach St. Margrethen. Ein flowiger Trail mit 600 Hm erwartet uns, leichte Up- und Downhills, Abschluss shock bei Dieter im Garten. **Ausrüstung:** Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, MTB in einwandfreiem Zustand, Reisedokument; **Dauer:** 2 ½ h, 700 Hm, 20 km; **Treff:** 9 Uhr, Kirche Höchst; **Infos/Anmeldung bis 9. 9.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 13. September: MTB-/E-MTB-Tour Voralpsee und Ölberg, CH

Tour ab Feldkirch – Graps – Grapserberg – Voralpsee – Ölberg – Wildhus; **Fahrzeit:** 2 ½ h 1200 hm, 40 km; **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem Zustand, Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Reisedokument; **Treff:** 10 h, Bhf. Feldkirch; **Infos/Anmeldung bis 11. 9.** bei Alexander Lutz, 0664/8458345, alexander.lutz71@icloud.com.

So., 21. September: E-MTB/MTB – Rund um den Itonskopf

Abwechslungsreiche Rundtour zwischen Montafon und Klostertal mit technisch interessanten Singletrail-Passagen, S1. **Anforderung:** gute Kondition und Fahr-



Mountainbike



technik; **Fahrzeit:** 4 h, 1400 Hm, 30 km; **Ausrüstung:** (E-)MTB in technisch einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Getränk; **Treff:** 10 h, Kirchplatz Schruns; **Infos/Anmeldung bis 17. 9.** bei Rouven Schipflinger, 0650/5331255, rouven.schipflinger@schule.at.

Di., 23. September: E-MTB – Dünserberg, Henslerstüble

Ab Klaus über den Dammweg bis Feldkirch-Felsenau, dann Richtung Satteins, Dünserberg, Boden, Hensler mit Einkehr, retour über Altenstadt. **Anforderung:** mittel, Kondition; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy; **Fahrzeit:** 5 h, 1100 Hm, 60 km; **Treff:** 9.30 Uhr, Bhf. Klaus; **Infos/Anmeldung bis 19. 9.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoon22@gmail.com.

Fr., 3. Oktober: E-MTB – Gäbris, 1.250 m, Hinterberg, 1.169 m, CH

Tolle Tour in den sanften Appenzeller Bergen ab Koblach nach Altstätten, Gäbris, Hinterberg, Eggerstanden, Oberriet, Koblach. **Anforderung:** einfach, mit kurzem Trail; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy; **Fahrzeit:** 4 h, 1300 Hm, 50 km; **Treff:** 9 Uhr, Grenzübergang Koblach (Parken beim Fußballplatz); **Infos/Anmeldung bis 29. 9.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Do., 23. – So., 26. Oktober: E-MTB-Reise – Finale Ligure, IT

Wunderschöne Touren an der malerischen ligurischen Küste mit ihrem mediterranen Flair. Gemeinsam Biken und kulinarische Spezialitäten genießen, nach der Biketour im Meer baden oder durch Finale bummeln. Detailausschreibung anfordern. **Anforderung:** einfach-mittel, Kondition, MTB; **Unterkunft:** Unterbringung in DZ, 3-Sterne-Hotel, EZ mit Aufschlag möglich; **Leistungen:** 4 Ausfahrten,



Mountainbike | Kinder & Jugend Bergsteigerkurse



Hinfahrt mit Bus, 3 N/HP, Tourenorganisation; **Anreise:** Reisebus mit Radanhänger; **Ausrüstung:** Infoliste nach Anmeldung; **Organisation:** Loacker Tours; **Infos/Guides:** Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, Heinz Rhomberg; **Kosten:** 470 € DZ; **Anmeldung** bei Gerhard Unterkofler, 0664/72719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sa., 22. November: E-MTB/MTB Ausfahrt Rheindelta

Letzte Ausfahrt vor dem Winter mit Start ab Höchst, das Tourenziel wird den Verhältnissen angepasst. **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem, technischem Zustand, Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Reisedokument; **Treff:** 13 h, Kirchplatz Höchst; **Fahrzeit:** 2 ½ h, 150 Hm, 20 km; **Infos/Anmeldung bis 18.11.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 5. – Sa., 12. Juli: Bergsteigerkurs Silvretta, 12 – 16-jährige

Erlernen der Grundlagen des Bergsteigens und Kletterns. Klettern im Klettergarten und an der Staumauer, Bouldern, Abseilen, Flying-Fox, Bergtouren, Knotenkunde, Orientierung uvm. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** N in Mehrbettzi.; Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, NF-Shirt; **Preis:** 450 €; **Leitung:** Joachim Humpl, Kevin Tschann; **Infos/Anmeldung** bei Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 12. – Sa., 19. Juli: Bergsteigerkurs Silvretta, 8 – 11-jährige

Spielerisches Erlernen der Grundlagen des Bergsteigens. Klettern im Klettergarten und an der Staumauer, Bouldern, Abseilen, Flying-Fox, Wandern, kleine Bergtouren, Knotenkunde, Orientierung uvm. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** N in Mehrbettzi.; Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, NF-Shirt; **Preis:** 450 €; **Leitung:** Robert Oberholzer; **Infos/Anmeldung** bei Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Kinder & Jugend Bergsteigerkurse | Kinder & Jugend



Sa., 2. – Sa., 9. August: Bergsteigerkurs Silvretta, 9 – 13-jährige

Erlernen der Grundlagen des Bergsteigens. Klettern im Klettergarten und an der Staumauer, Bouldern, Abseilen, Flying-Fox, Wandern, Bergtouren uvm. **Ort:** Naturfreundehaus Nr. 1, Bielerhöhe; **Leistungen:** N in Mehrbettzi.; Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, NF-Shirt; **Preis:** 450 €; **Leitung:** Lisa Burtscherer, Ramon Fuchs, Karl Kräutler; **Infos/Anmeldung** bei Landesbüro, 05574/ 45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Sa., 16. – Sa., 23. August: Kennelbacher Familien- Kinderbergwoche Silvretta

Wandern und Bergsteigen. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** N in Mehrbettzi.; Betreuung, Vollpension, Saftgetränke, Leihmaterial, NF-Shirt; **Infos/Anmeldung** bei Johannes Böhler, 0650/3247474, kennelbach@naturfreunde.at

So., 31. 8. – Do., 4. September: Bludener Kinder-Bergtage Silvretta, 9 – 12-jährige

Klettern im Klettergarten und an der Staumauer, Bouldern, Abseilen, Flying-Fox, Wandern, kleine Bergtouren, Knotenkunde, Orientierung. **Ort:** Naturfreundehaus Nr.1, Bielerhöhe; **Leistungen:** N in 2- bis 4-Bettzimmer, Betreuung, Vollpension, Getränke, Leihmaterial, T-Shirt; **Preis:** 325 €; **Leitung:** Günter und Sonja Neyer; **Infos/Anmeldung** bei Sonja Neyer, 0699/19216180, sonjasonnenkind@yahoo.de.

So., 19., Jänner: NFJ Rankweil – Kinder- und Jugendskitag

Details in Ausarbeitung! **Infos/Anmeldung** bei Moritz Wachter, 0681/20265576, moritz.wachter@gmx.at.



Kinder & Jugend



Sa., 8. Februar: Vereinsskitag – Silvretta Montafon, Sonderpreis für Tageskarten

Für die ganze Familie! Tageskartenpreise zum Einheitspreis von je 29 €. Mehr Infos siehe unter Skifahren, Seite 21.

Wöchentlich jeden Do., 20. Februar – 20. März: Jonglierkurs für Kinder – Jugendliche – Erwachsene, 5 Termine

Spielerisches Erlernen der Jongliertechnik. Gezielte Übungen zum Erlernen der Dreiballjonglage gepaart mit lustigen Spielen und Übungen zu zweit und in der Gruppe mit unterschiedlichen Jongliermaterialien! Dieser Kurs ist auch für jene, die ihr Können festigen oder neue Tricks erlernen wollen. Jonglieren schult das Durchhaltevermögen und die Geduld mit sich selbst. **Dauer:** 5 x, 18 – 19 Uhr; **Ort:** Mittelschule Hohenems-Herrenried; **Kosten:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Naturfreundemitgliedschaft frei, Erwachsene ohne Mitgliedschaft 20 €; **Infos/Anmeldung bis 1. 3.** bei Elisabeth Märk, 0664/1716905, elisabeth.maerk@chello.at.

Mo., 10. – Fr., 14., Februar: Ski & Snowboardcamp Sonnenkopf

Für Mädchen und Buben in Gruppen nach Eigenkönnen, Spaß und Freude im Schnee sowie das Miteinander stehen im Mittelpunkt. Neben dem Erlernen und Festigen der Ski- und Snowboardkenntnisse wird ein spannendes Abendprogramm angeboten, Langeweile ausgeschlossen. Details über die Homepage OJA Bludenz. **Infos/Anmeldung** bei Roman Zöhler, 0650/6282200, roman@cfy.at.

Sa., 22. März: Flurreinigung Kennelbach

Kinder, Jugendliche und Familien sind herzlich eingeladen. Eine saubere Umwelt braucht dich! Vieles landet achtlos in der Natur. Aufsammeln, was in unseren Wäldern und Wiesen liegen bleibt. Im Anschluss gibt es eine Jause. **Ausrüstung:** Handschuhe und gutes Schuhwerk; **Treff:** 13 Uhr, Postamt Kennelbach; **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Kugler, 0699/10275506.



Kinder & Jugend



Do., 24. April: Abschlussklettern NF Rankweil, K1 Dornbirn

Per S-Bahn um 17:05 Uhr ab Bahnhof Rankweil nach Dornbirn. Eltern, welche beim Klettern zusehen und/oder Sicherungstechniken erlernen wollen, sind herzlich willkommen. Eltern sind ab 19 Uhr im Naturfreunde-Kletterraum im 2.Stock der Kletterhalle eingeladen. Idealerweise mindestens ein Elternteil pro Kind, gemeinsam das Programm 2024 reflektieren und Planung für 2025. **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Wachter, 0664/73987514, wachter.greber@aon.at oder WhatsApp.

Sa., 26. April: E-MTB-/MTB-Fahrtechniktraining für Kinder und Jugendliche

Üben, ausprobieren, learning by doing. Geschicklichkeit, Bremsen, Lenken, Koordinationsübungen und Balance. Das Techniktraining findet hinter der Rheinauhalle in Höchst statt. Anschließend fahren wir über Walzenhausen, CH, wo wir das Erlernte auf leichten Singletrails einüben. **Ausrüstung:** Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, kl. Werkzeug, MTB in einwandfreiem Zustand, Reisedokument. **Leitung:** Dieter Schneider, Heinz Rhomberg; **Treff:** 9 Uhr hinter der Rheinauhalle Höchst; **Dauer:** 2 ½ h, 300 Hm, 15 Km; **Infos/Anmeldung mit Mitgliedsnummer bis 17. 4.** bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 17. Mai: Wasserfallklettersteig St. Anton im Montafon

Toller Klettersteig direkt am Wasserfall, mit zwei spektakulären Seilbrücken und einem Wasserfallfuchse, ab 11 Jahre. **Treff:** 9.30 Uhr, Rückkehr um 15 Uhr, Bhf. Rankweil; **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Wachter, 0664/73987514, wachter.greber@aon.at, oder WhatsApp.

Sa., 24. Mai: Familienwanderung Fellimännle Silbertal

Abwechslungsreiche Wanderung vorbei am Teufelsbach Wasserfall. Es gibt dort besonders viele Steinmännle zu bewundern. Neben Gasthaus befindet sich ein tol-



Kinder & Jugend



ler Abenteuerspielplatz, gute Küche. Anreise mit Öffis. **Ausrüstung:** Wanderstöcke; **Treff:** Haltestelle Silbertal, Kristbergbahn. **Gehzeit:** 4 h, 220 Hm, 9 km; **Infos/Anmeldung** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

So., 25. Mai: Jugendwanderung Kellaspitz, 2.017 m

Schneidige Bergtour auf einen tollen Aussichtberg im Großwalsertal. Für Jugendliche 14 – 18 Jahre, welche gerne in den Bergen unterwegs sind. **Gehzeit:** 5 ½ h, 1040 Hm; **Anforderung:** leichte Kraxelei, Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit; **Treff:** Marul Wanderparkplatz; **Infos/Anmeldung** bei Denise Lorüner, 0676/9563228, denise.loruenser@gmail.com.

Sa., 14. Juni: Familienwanderung Ebnit, 1.075 m – Emser Hütte, 1.298 m

Start bei der Ebniter Kirche, über den urigen Schönblickweg zur Naturfreundehütte. Leichte und angenehme Weglänge, auch für kleinere Kinder gut geeignet. **Ausrüstung:** Jause für die Kinder, kleine Pause im Wald, gute Schuhe; **Gehzeit:** 1 h, 250 Hm, 2,5 km; **Treff:** 10.30 Uhr, Bhf. Dornbirn oder 11.25 Uhr Ebniter Kirche; **Infos/Anmeldung** bis 5. 6. bei Nadja Zoller, 0670/6082264, nadja_zoller@yahoo.de.

Sa., 21. Juni: Spielenachmittag mit Sonnwendfeier am Götznerhaus

Im Nahbereich des Götznerhauses den Wald erkunden und Spielen mit abendlicher Lagerfeuerromantik zur Sommersonnwende. **Infos/Anmeldung** bei Bianca Furlan, 0664/5594253, bianca.furlan@gmx.at.

Fr., 27. – So., 29. Juni: Alpinklettercamp Ravensburger Hütte

Alpinkletterkurs für Kinder und Jugendliche mit ersten Kletterfahrten. Details in Ausarbeitung! **Infos/Anmeldung** bei Naturfreunde-Jugend Rankweil, Moritz Wachter, 0681/20265576, moritz.wachter@gmx.at.



Kinder & Jugend



Sa., 28. Juni: Waldseilpark in Damüls

Im Waldseilpark die Geschicklichkeit und Höhentauglichkeit getestet. Jause, Grillsachen und Getränke mitnehmen. **Treff:** 9 Uhr, Rückkehr um 16 Uhr, Bahnhof Rankweil. **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Wachter, 0664/73987514, wachter.greber@aon.at oder WhatsApp.

So., 29. Juni:

Klettersteige Röbischlucht & Rongg-Wasserfall, Jugend 14 – 18 Jahre

Zwei kurze, aber eindrucksvolle Klettersteige in Gargellen, welche sich gut kombinieren lassen. **Anforderung:** mittel, B/C, Klettersteigerfahrung; **Ausrüstung:** modernes Klettersteigset, Klettergurt, Helm, Handschuhe, Selbstsicherungsschlinge; **Treff:** Gargellen; **Dauer:** 3 h; **Infos/Anmeldung** bei Denise Lorüenser, 0676/9563228, denise.loruenser@gmail.com.

Sa., 12. Juli: Familienwanderung ab Ebnit ins Valorstal mit Grillen am Bach

Ein toller Tag für die ganze Familie. Ab Ebnit Unterdorf zum Bachbett der Ebniter Ache. Dort grillen, Staudämme bauen, die Natur in ihrer Ursprünglichkeit erleben. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Grillsachen, Verpflegung, Badesachen, Sonnen-/Zeckenschutz; **Gehzeit:** ½ h, 100 Hm, 1 km; **Treff:** 10:30 Uhr, Bhf. Dornbirn oder 11:19 Uhr Ebnit Unterdorf; **Infos/Anmeldung bis 10. 7.** bei Nadja Zoller, 0670/6082264, nadja_zoller@yahoo.de.

Sa., 19. Juli: Familienwanderung Marul „Die Natur nutzen“

Der Walderlebnispfad Marul widmet sich den tierischen und pflanzlichen Bewohnern, zeigt die Schönheit der Natur. Wunderbare Rundwanderung, es gibt vieles zu entdecken. **Ausrüstung:** Wanderschuhe, Stöcke, Jause, Grillsachen; **Treff:** Wanderparkplatz Marul, Haltestelle Marul Kirche. Anreise mit Öffis;



Kinder & Jugend



Gehzeit: 2 h, 6 km, 200 Hm; **Infos/Anmeldung** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

Sa., 26. – So., 27. Juli: Piz Buin, erste Hochtouren Erfahrung für Jugendliche

Für Jugendliche mit Bergerfahrung, Details in Ausarbeitung! **Infos/Anmeldung** bei Naturfreunde-Jugend Rankweil, Moritz Wachter, 0681/20265576, moritz.wachter@gmx.at.

Fr., 15. – Mo., 18. August: E-MTB-/MTB-Jugend, Bike Republic Sölden

Biketage von flowig bis technisch anspruchsvoll. Die Bike Republic bietet so alles, was das Bikerherz begehrt. Touren vom Referat MTB geführt. Übernachten im Ferienhaus Peater's Hoamat zentral in Sölden. **Ausrüstung:** Radhelm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, kl. Werkzeug, MTB in einwandfreiem, technischem Zustand, Knie-, Schienbein-, Ellbogenschoner; **Anmeldung bis 13. 7.** mit Mitgliedsnummer bei Dieter Schneider, 0650/3459166, dieter_schneider1@icloud.com.

Sa., 6. September: Felsklettertag Klettergarten-Rifa Partennen

Felsklettern, Klettersteig, Grillen! Der tolle Klettergarten bietet alles, was es für einen tollen Klettertag braucht, Eltern herzlich eingeladen, das Betreuersteam freut sich auf Unterstützung bei der Betreuung. Anreise mit Öffis möglich. **Treff:** 10 Uhr beim Klettergarten; **Infos/Anmeldung** bei Robert Helderstorfer, 0664/3407742, nueziders@naturfreunde.at.

Sa., 13. September: Familienwanderung & Grillen, Hämmerles Älpele

Einfache und leichte Wanderung ab Bödele, gut geeignet für Familien auch mit kleineren Kindern. Rast an einem kleinen See. Anreise mit Öffis. **Ausrüstung:** Grillsachen, Verpflegung, Sonnen-/Zeckenschutz, gutes Schuhwerk; **Gehzeit:** 1 h,



Kinder & Jugend



140 Hm, 3,5 km; **Treff:** 10.15 Uhr, Bhf. Dornbirn oder 10:59 Uhr Bödele/Bus-haltestelle; **Infos/Anmeldung bis 31. 7.** bei Nadja Zoller, 0670/6082264, nadja_zoller@yahoo.de.

Sa., 13. September: Jugendwanderung Brandner Mottakopf, 2.176 m

Mittelschwere Wanderung auf den Wächter von Brand, für Jugendliche von 14 – 18 Jahren, welche gerne in den Bergen unterwegs sind. Der Weg ist im oberen Teil leicht ausgesetzt, sehr reizvoll. Anreise mit Öffis. **Anforderung:** Kondition, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 4 h, 900 Hm; **Treff:** Brand; **Teilnehmer:** 10; **Infos/Anmeldung** bei Denise Lorünser, 0676/9563228, denise.loruenser@gmail.com.

Kinder- und Jugendklettergruppen:

- **Bludenz:** Sporthalle Gymnasium; **Infos/Anmeldung** bei Markus Müller, 0670/6067728, markus.mueller@jupident.at.
- **Nüziders:** Turnhalle VS; **Infos/Anmeldung** bei Robert Helperstorfer, 0664/3407742, robert.helperstorfer@bertsch.at.
- **Götzis:** Turnhalle Mittelschule; **Infos/Anmeldung** bei Karl Kräutler, 0664/5313175, karl.kraeutler@hotmail.com.
- **Kennelbach:** **Kinder-Jugend-Klettertreff;** **Infos/Anmeldung** bei Gertrud Mager, klettergruppe.kennelbach@gmail.com.
- **Kennelbach:** Kinderklettern 5 – 10 Jahre; **Infos/Anmeldung** bei Emely Schugg, 0670/4047554.
- **Rankweil/
Feldkirch:** Turnhalle Gym Rebbeggasse Feldkirch; Kinder ab 8 Jahren, bis April 2025, **Infos/Anmeldung** bei Dietmar Wachter, 0664/73987514, wachter.greber@aon.at.
- **Rankweil:** Kletterhalle K1 Dornbirn; Sportklettergruppen **Infos/Anmeldung** bei Moritz Wachter, 0681/20265576, moritz.wachter@gmx.at.



Kinder & Jugend | Fotografie



- **Rankweil:** Kletterhalle K1; Zwergenklettern 6 – 10 Jahre, **Infos/Anmeldung** bei Nina Eß, 0677/61668164, ess.nina@icloud.com.
- **Rankweil:** Kletterhalle K1; Kinderklettern Anfänger & Fortgeschrittene, 9 – 14 Jahre, **Infos/Anmeldung** bei Moritz Wachter, 0681/120265576, moritz.wachter@gmx.at.
- **Rankweil:** Kletterhalle K1; Kinderklettern für Anfänger & Fortgeschrittene, 10 – 16 Jahre, **Infos/Anmeldung** bei Anna Kronberger, 0660/3242107
- **Rankweil:** Kletterhalle K1; Jugendklettertreff, 16 – 26 Jahre, **Infos/Anmeldung** bei Anna Kronberger, 0660/3242107
- **Bregenz:** Kletterhalle K1 im Winter, Känzele Bregenz im Sommer; Dienstagsklettertreff ab 16 Jahre; **Infos/Anmeldung** bei Katja Niederer, 0650/2702853, klettern.bregenz@naturfreunde.at.

Di., 14. Jänner: Fototreff „Bildbearbeitung und Collagenerstellung“

Mit Tipps und Tricks zum Thema Bildbearbeitung und Collagenerstellung, Referent Roman Voppichler. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock; **Infos/Anmeldung** bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

Di., 28. Jänner: Fototreff – Quartalsaufgabe bewerten und Neuausgabe, Jahresthema

Zur Abgabe sind Bilder mit Aufnahmedatum zwischen 17.9.2024 und 6.1.2025 zugelassen. Bitte keine Beschriftung auf der Bildseite. Bilder, welche nicht den Kriterien entsprechen, werden mit fünf Punkten bewertet. **Jahresthema:** Erste Sichtung der Fotos aus der Jahresaufgabe. Jeder darf vorab vier Fotos zur Sichtung abgeben. Die Bilder zu beiden Themen bis zum 21.1.2025 per *WeTransfer* an



Fotografie



lucienne.katholnig@gmail.at senden. **Treff:** 19 Uhr; **Ort:** NF-Landesbüro, A-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Sa., 15. Februar: Fotoausflug Rheinholz, Gaißau, Vögel und Natur

Das Rheinholz in Gaißau bietet zu jeder Jahreszeit eine Vielzahl an tollen Fotomotiven. Bei diesem Fotoausflug wird die Schönheit der Natur in allen Formen festgehalten. **Treff:** 19 Uhr; **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

Di., 25. Februar: Bundesmeisterschaft, Sonderthema „Frieden“.

Letzte Abgabemöglichkeit. Bilder bitte vorab per *WeTransfer* an dornbirn@naturfreunde.at senden. **Treff:** 18.30 – 20 Uhr, NF-Landesbüro Vorarlberg, A-Schneiderstraße 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Mi., 26. Februar: Fotopräsentation „Naturfreundejahr NF Hard 2024“

Elisabeth Lasselsberger präsentiert die schönsten Momente im Vereinsjahr und von der Landesalpintour Villnößtal. **Treff:** 18 Uhr, Gasthaus Käth'r, Hard; **Organisation:** Elisabeth Lasselsberger, 05578/74032; **Anmeldung bis 15. 2.** bei Anton Schobel, 0650/7244903.

Di., 11. März: Fototreff – Lichtzieher / Langzeitbelichtung

Bei dieser speziellen Technik werden Lichtquellen, wie zum Beispiel die Lichter von Autos, mit Langzeitbelichtung fotografiert, um kreative und beeindruckende Lichtspuren zu erzeugen. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.



Fotografie



Di., 8. April: Fototreff – Bildbesprechung Rheinholz & Lichtzieher

Bildbetrachtung Fotoausflug Rheinholz und Fototreff Lichtzieher. Bilder bis 1. April per *WeTransfer* an, lucienne.katholnig@gmail.at senden. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Di., 22. April: Fototreff – Quartalsaufgabe Bewertung, Einführung Schwarz-Weiß-Fotografie

Referent Roman Voppichler wird uns in die Thematik der Schwarz-Weiß-Fotografie einführen. Bilderabgabe mit Aufnahmedatum 28. Jänner bis 8. April. Keine Beschriftung auf der Bildseite. Sichtung der Fotos aus der Jahresaufgabe. Bilder zu den Themen bis 15. April per *WeTransfer* an, lucienne.katholnig@gmail.at senden. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Sa., 10. Mai: Fotoausflug Ravensburger Altstadt

Die Stadt bietet zahlreiche Fotomotive, von historischen Gebäuden über malerische Gassen bis hin zu lebendigen Marktplätzen. Der Ausflug ist für die Foto- und auch für die Wandergruppe zu empfehlen. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

Di., 10. Juni: Fototreff – Schwarz-Weiß-Fotografie

Faszinierendes Thema „Schwarz-Weiß-Fotografie“. Die zeitlose Schönheit und die besonderen Herausforderungen dieser klassischen Fototechnik entdecken. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

Sa., 28. Juni: Fotomarathon Bregenz

Nichtmitglieder herzlich willkommen. 4 Themen – 4 Stunden. Bearbeitung der Bilder ist nur mit der Kamera zugelassen. Veranstaltung bei jeder Witterung. Ob



Fotografie



Digicam, Spiegelreflex- oder Systemkamera – bitte mitmachen! Wichtig: Zum Marathonstart muss eine leere Speicherkarte eingelegt sein. Nur JPEG-Format zugelassen. **Infos/Anmeldung ab 12:30 Uhr** per Mail bei Ernst Passler, 0676/5271772, dornbirn@naturfreunde.at.

Di., 1. Juli: Foto Landesmeisterschaft 2025

Letzte Abgabemöglichkeit! Sonderthema „Unser Ländle“. Bilder bitte vorab per *WeTransfer* an dornbirn@naturfreunde.at senden. **Treff:** 18.30 – 20 Uhr, NF-Landesbüro, Bregenz, A.-Schneider-Straße 19, Saal 1. Stock.

Di., 8. Juli: Fototreff Insta-Trends, Glaskugel

Aktuelle Instagram-Trends erkunden. Die angesagtesten Fotostile und -techniken entwickeln und ausprobieren. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

Di., 22. Juli:

Fototreff Bewertung Quartalsaufgabe und Neuausgabe, Jahresthema

Bilderabgabe mit Aufnahmedatum zwischen 22. April und 8. Juli. Keine Beschriftung auf der Bildseite. Sichtung der Bilder aus der Jahresaufgabe. Bilder bitte bis 15. April per *WeTransfer* an, lucienne.katholnig@gmail.at senden. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Di., 12. August: Fototreff Bildbesprechung

Gemeinsame Auswertung der Bilder vom Fotoausflug in Ravensburg, Fototreffen zu den Themen Schwarz-Weiß und Insta Trends. Bilder zu den 3 Themen bis 5. August per *WeTransfer* an, lucienne.katholnig@gmail.at. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.



Fotografie



Sa., 13. September: Fotoausflug zum Alpenzoo Innsbruck

Herbstausflug in den beliebten Alpenzoo. Ausflug für die Foto- und die Wandergruppe. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

Di., 14. Oktober:

Fototreff – Blitzen auf 2. Verschluss, Pixel und Dateigröße, Bildausschnitt

Referent Roman Voppichler. Vortrag zum Thema Blitzen auf den 2. Verschluss, im Anschluss gibt es Tipps und Infos, was bei Pixel und Dateigröße beim Bildausschnitt zu beachten ist. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Di., 28. Oktober: Fototreff Quartalsaufgabe

Bewertung und Neuausgabe, Bildbesprechung Landesmeisterschaft“

Quartalsaufgabe: Bilderabgabe mit Aufnahmedatum zwischen 22. Juli und 14. Oktober. Keine Beschriftung auf der Bildseite. Bilder bitte bis 21. Oktober per *WeTransfer* an, lucienne.katholnig@gmail.at senden. **Treff:** 19 Uhr, NF-Landesbüro, A.-Schneiderstr. 19, Bregenz, Saal 1. Stock.

Di., 9. Dezember: Fototreff „Am Weihnachtsmarkt“

Durch den Weihnachtsmarkt schlendern, die festliche Stimmung einfangen und festhalten. Anschließendes Aufwärmen bei Tee, Punsch oder Glühwein. **Infos/Anmeldung** per Mail bei Alexandra Feldmann, 0664/2554944, alexandraf@gmx.net.

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 Klimmerei
- 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 Naturfreunde Ortsgruppen und 8 Fachreferaten, den kompetenten Partnern für alpine Individualveranstaltungen
- Mehr Abenteuer**
 mit spannenden Ferien camps 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 2025!

- Vollmitgliedschaft: € 64,-**
- Ermäßigte Mitgliedschaft: € 41,-**
 PartnerInnen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Menschen mit Handicap, Ausgleichszulagen-Empfänger
- Kinder und Jugendliche € 27,-**
 bis maximal 19 Jahre
- Familienmitgliedschaft € 111,-**
 in einem Haushalt lebend
- Familienmitgliedschaft für Alleinerziehende € 76,-**
 in einem Haushalt lebend



Landesleitung Vorarlberg

Anton Schneiderstraße 19
6900 Bregenz
+43 (0)5574/45781
vorarlberg@naturfreunde.at
vorarlberg.naturfreunde.at
ZVR: 944939968

Landesvorsitzender

Reinhold Einwallner
St.-Gebhard-Str. 10/3
6900 Bregenz
+43 (0)664/9201380
reinhold.einwallner@
naturfreunde.at
vorarlberg.naturfreunde.at

Naturfreunde Jugend

Roman Zöhler
Anton Schneiderstraße 19
6900 Bregenz
+43 (0)5574/45781
jugend.vorarlberg@
naturfreunde.at
vorarlberg.naturfreunde.at

OG Bludenz

Arno Strecker
St. Antoniusstraße 4
6700 Bludenz
+43 (0)676/9114140
bludenz@naturfreunde.at
bludenz.naturfreunde.at
ZVR: 656992098

OG Bregenz

Peter Egger
Im Tiergarten 8
6845 Hohenems
+43 (0)5576/79391
bregenz@naturfreunde.at
bregenz.naturfreunde.at
ZVR: 839013687

OG Lauterach

Lillian Giesinger
Oberfeldgasse 4
6923 Lauterach
+43 (0)650/3125730
lauterach@naturfreunde.at
lauterach.naturfreunde.at
ZVR: 776859406

OG Dornbirn

Ernst Passler
Gartenstraße 13k
6922 Wolfurt
dornbirn@naturfreunde.at
dornbirn.naturfreunde.at
ZVR: 311363888

OG Hard

Anton Schobel
Bruggerfeld 12
6973 Höchst
+43 (0)650/7244903
hard@naturfreunde.at
hard.naturfreunde.at
ZVR: 053732741

OG Leiblachtal

Sabrina Schneider
Aberlochstraße 23
6911 Lochau
+43 (0)676/6108870
leiblachtal@naturfreunde.at
leiblachtal.naturfreunde.at
ZVR: 748518046

OG Feldkirch

Michael Heinzel
Bahnhofstraße 11
6800 Feldkirch
+43 (0)681/20605516
feldkirch@naturfreunde.at
feldkirch.naturfreunde.at
ZVR: 928485009

OG Hohenems

Gerhard Unterkofler
Achstraße 6
6845 Hohenems
+43 (0)664/73719792
hohenems@naturfreunde.at
hohenems.naturfreunde.at
ZVR: 035237668

OG Nüziders

Robert Helferstorfer
Mitteläule 3a
6714 Nüziders
+43 (0)664/3407742
nueziders@naturfreunde.at
nueziders.naturfreunde.at
ZVR: 021000707

OG Götzis

Michael Visintainer
Erlachstraße 60
6845 Hohenems
+43 (0)664/4132170
goetzis@naturfreunde.at
goetzis.naturfreunde.at
ZVR: 390089823

OG Kennelbach

Johannes Böhler
Kirchstraße 27
6921 Kennelbach
+43 (0)650/3247474
kennelbach@naturfreunde.at
kennelbach.naturfreunde.at
ZVR: 933974213

OG Rankweil

Bruno Bonmassar
Unterm Berg
6832 Sulz
+43 (0)680/5515668
rankweil@naturfreunde.at
rankweil.naturfreunde.at
ZVR: 358281613



Gauertal-Haus



Feldkircher Hütte



Gerach-Haus



Bregenzer Hütte



Emser Hütte



Götznner Haus



Naturfreundehaus Nr. 1 Silvretta



Tschengla-Hütte



Naturfreunde – Unsere Hütten

Gauertal-Haus 1.250 m
Gauertal / Rätikon
Pächterin: Anna Mangeng
Reservierung:
+43 (0)664/1561221
gauertalhaus@naturfreunde.at
Sommer- und Winterbetrieb.

Bregenzer Hütte 1.290 m
Klausberg / Bregenzerwald
Neuverpachtung ab Mai 2025
Reservierung/Anfragen:
bregenzerhuette@naturfreunde.at
Sommer- und Winterbetrieb.

Naturfreundehaus Nr. 1 Silvretta 1.994 m
Bielerhöhe / Silvretta
Verwaltung:
Landesleitung
+43 (0)5574/45781
naturfreundehaus.silvretta@naturfreunde.at
Ausbildungshaus, nicht privat anmietbar.

Feldkircher Hütte 1.200 m
Frastanz / Rätikon
Pächterin: Lucia Horváthová (ab 1.5.)
Reservierung: ab 1.5.2025
+43 (0)660 3897604
Festnetz: +43 (0) 5522/77979
feldkircherhuette@naturfreunde.at
Sommer- und Winterbetrieb.

Emser Hütte 1.298 m
Hohenems / Bregenzerwald
Pächterin: Nicole Speckle
Reservierung:
+43 (0)660/6060483
Festnetz: +43 (0) 5576/74721
emserhuette@naturfreunde.at
Sommer- und Winterbetrieb.

Tschengla-Hütte 1.500 m
Bürserberg / Rätikon
Selbstversorgerhütte
Verwaltung/Information:
Arno Strecker
tschenglahuette@naturfreunde.at.

Gerach-Haus 1.550 m
Dünserberg / Walserkamm
Pächter: Florian Burtscher
Reservierung:
+43 (0)664/1411842
Haus: +43 (0)5525/62486
gerachhaus@naturfreunde.at
Winterbetrieb.

Götznner Haus 1.140 m
Millrütte 2, 6840 Götzis
Betreuung: Bianca Furlan
Reservierung:
+43 (0)664/5594253
goetznerhaus@naturfreunde.at
Sommer- und Winterbetrieb.

Alle unsere Häuser:
vorarlberg.naturfreunde.at



PROGRAMM



HÜTTEN