

HOHENEMSBERG FREI

Naturfreunde Hohenems



Naturfreunde.at
hohenems.naturfreunde.at

Programm 2025

Skitouren

Klettern & Klettersteige

Wandern & Bergsteigen

Mountainbike & E-MTB

Kinder & Jugend

Jonglierkurs

Emser Hütte

Lebe die Freiheit!

Liebe Naturfreundemitglieder,

hier nun das Emser Naturfreundeprogramm 2025. Wir bieten Aktivitäten im Bereich E-MTB, Skitouren, Familienwanderungen, Wandern und Jonglieren. Außerdem machen wir wieder MTB-Tage auf der Bieler Höhe und in Finale Ligure. In Zusammenarbeit mit Clemens Eherer können wir auch einen Klettersteigkurs anbieten. Weitere interessante Tourenangebote findet ihr in der Broschüre der Vorarlberger Naturfreunde, die euch bereits zugesandt wurde.

Zusätzliche Touren

Auch im Jahr 2025 werden die Hohenemser Naturfreunde wieder kurzfristig viele zusätzliche Touren – je nach Wetter – anbieten: Skitouren, Wanderungen, E-MTB-Touren. Interessierte Emser Mitglieder werden über WhatsApp informiert. Wenn ihr noch nicht auf unserer WhatsApp-Informationsliste seid, dann schickt einfach ein kurzes E-Mail an hohenems@naturfreunde.at mit eurer Telefonnummer.

Sei aktiv bei uns mit dabei!

Wir sind immer auf der Suche nach Mitgliedern, die bereit sind, Touren zu führen. Wenn du daran interessiert bist, organisieren wir für dich eine fundierte Ausbildung über die Naturfreunde Akademie.

Neu im Team:

Mit Andi Partl haben wir nun einen neuen Skitourenguide und mit Monika Marte einen MTB-Guide.

Info per E-Mail

Wir haben von etwa drei Viertel unserer Mitglieder die E-Mail-Adresse. Damit wir euch regelmäßig über unsere Aktivitäten informieren können, solltet ihr uns eure aktuelle E-Mail-Adresse zukommen lassen.

Schöne Grüße und Berg frei!

Gerhard Unterkofler (Obmann)

Do., 9. Jänner: Skitour Amatschonjoch, 2.028 m

Ab Talstation der Palüdbahn in Brand, die Tour folgt teilweise der Piste, dann freies Gelände bis zum Amatschonjoch.

Anforderung: leicht/mittel; **Ausrüstung:**

Tagestouren, LVS-Ausrüstung, Harsch-

eisen; **Gehzeit:** 3 h, 950 Hm; **Treff:** 8

Uhr, Palüdbahn, Fahrgemeinschaft;

Infos/ Anmeldung bis 7. 1. bei Gerhard,

0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Zweiter Termin für Berufstätige:

So., 12.1. mit Gerhard U. und Andi Partl.



Sa., 1. - Sa., 8. Februar: Skitourenwoche Silvretta, OG Hohenems

Gemäßigte Touren mit genussvollen Anstiegen und den schönsten Abfahrten im mittelsteilen Gelände.

Anforderung: gute Kondition, 4–5 h Aufstiege, Spitzkehren, Tiefschnee-Erfahrung;

Leistungen: 7x N inkl. HP, Lunchpaket, Getränke, WLAN, kostenloses LVS-Leihmaterial; **Organisation:** Edi Zagler, G. Unterkofler; Preis: 540 €; **Infos/Anmeldung:**

Landesbüro Vorarlberg, 05574/ 45781, vorarlberg@naturfreunde.at.



So., 16. Februar: Skitour Mellenköpfe, 1.963 m

Ab Talstation Gapfohl, mit Sessellift hinauf zur Nob, Abfahrt zur Saluveralpe, über das Freschenhaus zu den Mellenköpfen.

Anforderung: einfach-mittel; **Ausrüstung:**

Tagestouren, LVS-Ausrüstung, Harsch-

eisen; **Gehzeit:** 2,5 h, 700 Hm; **Kosten**

für Bergfahrt: Tourenkarte 19,50 €;

Treff: 7.45 Uhr, Gewerbepark Rankweil;

Infos/ Anmeldung bis 12. 2. bei Gerhard, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon



Do., 20. Februar: Jonglierkurs für Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Gezielte Übungen zum Erlernen der Dreiballjonglage gepaart mit lustigen Spielen und Übungen mit unterschiedlichen Jongliermaterialien! Dieser Kurs ist auch für jene, die ihr Können festigen oder neue Tricks erlernen wollen.

Dauer: 5 x, 18 – 19 Uhr; **Ort:** Mittelschule Hohenems-Herrenried; **Kosten:** Kinder, Jugendliche und Erw. mit NF-Mitgliedschaft frei, Erw. ohne Mitgliedschaft 20 €; **Infos/Anmeldung bis 1.3.** bei Elisabeth Märk, 0664/1716905, elisabeth.maerk@chello.at



Mo., 24. Februar: Skitour Klippern, 2.066 m

Einsame Skitour mit tollen Hängen ab Damüls/Argenwald mit herrlichem Blick auf die Berge rund um Damüls.

Anforderung: mittel; **Ausrüstung:** Tages Touren, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3 h, 830 Hm; **Treff:** 7.30 h, Bhf. Hohenems; **Infos/Anmeldung bis 21. 2.** bei Gerhard, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at



So., 2. März: Skitour Gweiljoch, 2.209 m

Einsame Skitour ab Galgenul/Rüti zur Gweilalpe, dann hinauf zum Joch, mit herrlichem Blick auf die Berge des Rätikons.

Anforderung: mittel; **Ausrüstung:** Tages Touren, LVS-Ausrüstung; **Gehzeit:** 3,5 h, 1100 Hm; **Treff:** 7.00 h, Bhf. Hohenems oder nach Absprache, ab St. Gallenkirch mit Bus; **Infos/Anmeldung bis 27. 2** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.atat.



Sa., 5. April: MTB - Fahrtechniktraining

Grundkenntnisse beim Biken erleichtern jede Tour. Weiters: Sicherheit beim Bremsen, Kurventechnik, Gleichgewichtstraining, Sattelhöhe, Sitzposition, Reifendruck und einfache Reparaturen.

Ausrüstung: MTB mit Profilreifen, Helm, Brille, Handschuhe; **Kursdauer:** 4 h; **Treff:** 13 Uhr, Bad Rheinauen, Hohenems, kurze Abschlusstour; **Infos/Anmeldung bis 2. 4.** bei Gerhard, unterkofler.gerhard@aon.at



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

Klaus, Sulz, Altenstadt, Letze, Amerlügen, Sender, Feldkircher Hütte, mit gutem Essen und toller Aussicht ins Rheintal.

Anforderung: leicht; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserve-schlauch, Werkzeug; **Fahrzeit:** 4 h, 700 Hm, 45 km; **Treff:** Bhf. Klaus; **Infos/Anmeldung bis 22. 4.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonni22@gmail.com



Sa., 17. Mai: Klettersteigkurs Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen für das eigenständige Begehen von Klettersteigen vermittelt. Inhalte: Tourenplanung, Materialkunde, Klettertechniken, Sicherheitsaspekte, Praxis im Übungsklettersteig Rifa. **Anforderung:** Kondition, trittsicher, schwindelfrei; **Dauer:** 10 – 16 Uhr; **Teilnehmer:** max. 6; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Treff:** 10 Uhr, Rifa Partenen; **Kursleiter:** Instruktoeren Clemens Eherer, Andrea Öhri; **Infos/Anmeldung bis 12. 5.** bei Clemens, nf.eherer@gmail.com; **Ausweichtermin:** Sa., 24.5.



So., 25. Mai: Wanderung Üble Schlucht

Start bei der Nikolauskirche, von dort hinunter in die atemberaubende Üble Schlucht. Rundtour.

Anforderung: mittel, schwindelfrei/trittsicher; **Gehzeit:** 3 h, 670 Hm, 7 km; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, gute Schuhe; **Treff:** 8.15 Uhr, Gewerbepark Rankweil, mit öffentl. Bus nach Laterns/Thal; **Infos/Anmeldung bis 16. 5.** bei Gerhard, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.



Sa., 31. Mai: Tageswanderung – Götzner Naturfreundehaus

Von Arbogast über den Wasserweg, Meschach zum Götznerhaus. Einkehr, retour über Gsohlalpe, Götznerberg.

Anforderung: gute Kondition; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, gute Schuhe, Getränke, Jause; **Gehzeit:** 5 ½ h, 700 hm, 12km; **Treff:** Kirche St. Arbogast; **Infos/Anmeldung bis 28. 5.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonni22@gmail.com



Sa., 14. Juni: Familienwanderung – Emser Hütte

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.



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

Ab Laterns/Bädle hinauf zur Garnitza-Alpe weiter zur Saluver-Alpe, dann zum Freschenhaus und Gipfel.

Anforderungen: Kondition, trittsicher

Ausrüstung: Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke; **Gehzeit:** 5 h, 820 hm, 16 km;

Treff: 8.30 Uhr, Bad Laterns

Info/Anmeldung bis 23. 6. bei Gerhard, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Sa., 12. Juli: Familienwanderung - 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.

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.



August – September: Besteigung Piz Buin, 3.312 m

Der höchste Berg Vorarlbergs an einem Tag besteigen. Anfahrt von der Bieler Höhe bis Wiesbadener Hütte mit dem E-Bike, dann geht's weiter zu Fuß. Termin wird je nach Wetter ausgemacht.

Anforderung: schwer, Kondition;

Ausrüstung: siehe Liste;

Fahrzeit: 1h, 400 Hm; **Gehzeit:** 5-6 h, 720 Hm; **Treff:** 6.30 Uhr, Parkplatz Bieler Höhe; **Infos/Anmeldung bis 1. 8.** bei Thijs Niesten, 0664/5212245, thijs@niesten.at



Sa., 23. – Mo., 25. August: MTB-Tage von Partenen bis Ischgl

Die schönsten Touren im Verwall und dem hinteren Paznauntal. Genussbiken mit einfachen Trails. **Anforderung:** mittel, Kondition, Fahrtechnik; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug usw.; **Unterkunft:** Naturfreundehaus Nr. 1, Bieler Höhe; **Treff:** Samstagmorgen, Ort und genauer Zeitpunkt nach Vereinbarung; **Kosten:** 125 € N/F, Organisation; **Infos/Anmeldung bis 10. 8.** bei G. Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.



Sa., 30. August: Wanderung Schmugglerweg, Gargellen

Wunderbare Wanderung mit sensationellen Ausblicken in die Schweizer Berge, den Rätikon und ins Montafon.

Anforderung: sehr gute Kondition;
Ausrüstung: Wanderausrüstung;
Gehzeit: 5 ½ h, 600 hm, 12 km;
Treff: Talstation Gargellen, Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 20. 8.** bei Monika Marte 0664/1857632, mmoon22@gmail.com



Sa., 6. September: Wanderung Klostersaler Hütte, 2.362 m

Ab Bieler Höhe entlang des westlichen Ufers des Silvretta Stausees, dem Fahrtweg folgend bis zur Hütte, Picknickzeit.

Anforderung: leicht; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, Jause, Getränke; **Gehzeit:** 4 h, 360 Hm, 11 km; **Treff:** 8.30 h, Parkplatz Silvretta oder nach Absprache, Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 3.9.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Sa., 13. September: Familienwanderung Hämmerles Alpe, Grillen

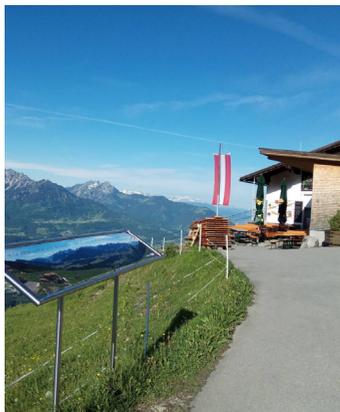
Einfache und leichte Wanderung ab Bödele, gut geeignet für Familien auch mit kleineren Kindern. Rast an kleinem See. Anreise mit Öffis.

Ausrüstung: Grillsachen, Verpflegung, Sonnen-/Zeckenschutz, gutes Schuhwerk; **Gehzeit:** 1 h, 137 Hm, 3,5 km; **Treff:** 10.15 Uhr, Bhf. Dornbirn oder 10.59 Uhr Bödele/ Bushaltestelle; **Infos/Anmeldung bis 31. 7.** bei Nadja Zoller, 0670/6082264, nadja_zoller@yahoo.de.



Di., 23. September: MTB-Tour - Henslerstüble, 0.000 mBach

Ab Klaus über den Dammweg bis Feldkirch-Felsenau, dann Richtung Satteins, Dünserberg, Hensler, retour über Altstadt. **Anforderung:** mittel, Kondition; **Ausrüstung:** MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, ...; **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-Tour Gäbris, Hinterberg, CH

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



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

Wunderschöne Touren an der malerischen ligurischen Küste mit ihrem mediterranen Flair. **Anforderung:** einfach-mittel, Kondition; **Unterkunft:** DZ, 3-Sterne-Hotel, EZ mit Aufschlag; **Leistungen:** 4 Ausfahrten, Hinfahrt mit Reisebus, 3 N/HP, Tourenorganisation; **Anreise:** Bus mit Radanhänger; **Ausrüstung:** Infoliste nach Anmeldung; **Organisation:** Locker Tours (Bus/Hotel); **Infos/Guides:** Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, Heinz Rhomberg; **Kosten:** 470 €/EZ +51 €; **Anmeldung:** Gerhard Unterkofler, unterkofler.gerhard@aon.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 im Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at. at



So., 29. Juni: Vorarlberger Naturfreundewandertag Gauertalhaus

Geselliges Treffen im 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** bei Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Werft auch einen Blick in das **Programm der Vorarlberger Naturfreunde**. Die Broschüre solltet ihr bereits erhalten haben. Sie kann auch von der Homepage heruntergeladen werden: vorarlberg@naturfreunde.at

Klettersteige:

Für Personen, die Klettern auf Klettersteigen beginnen wollen, gibt es im Programm der Naturfreunde Vorarlberg in diesem Jahr viele interessante Angebote. (Siehe Seite 5)

Kinder-Bergsteigen in der Silvretta

Die Naturfreunde bieten in den Ferien tolle Bergsteigerwochen für Kinder an. Alle Infos findet ihr im Programm der Vorarlberger Naturfreunde. Mitglieder der Hohenemser Naturfreunde erhalten eine finanzielle Unterstützung.

Piz Buin

Unser Mitglied Thijs Niesten ist bereit interessierte Personen auf den Piz Buin zu führen. (Siehe Seite 7)

Besucht doch mal das Naturfreundehaus „Emser Hütte“. Nicole Speckle und ihr Team wissen euch mit Köstlichkeiten zu verwöhnen.



Naturfreunde – LEBE DIE FREIHEIT!

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





Berg frei!

**Werde Mitglied
bei den Naturfreunden,
Ortsgruppe Hohenems**



Impressum: Programm der Hohenemser Naturfreunde, Gerhard Unterkofler, Achstraße 6, 6845 Hohenems. www.hohenems.naturfreunde.at, hohenems@naturfreunde.at