

AKTIV

Ausgabe 1/2018


Naturfreunde
St. Georgen
Ochenburg



Ochsenburger Berglauf 2018

TEILNEHMERREKORD MIT 235 STARTERN

Wandern

Kräuterwandern, Schnupperklettern und vieles mehr. Unser Wanderprogramm lässt keine Wünsche offen.

Fitness

Für Läufer, Walker und Couchpotatoes ©. Ab September um 19:30 Uhr im Turnsaal der VS St. Georgen.

Mountainbike

Wir veranstalten wöchentlich eine angeleitete Ausfahrt für Anfänger und Fortgeschrittene in die Umgebung.

Ski- & Snowboardkurs

Im Jänner 2019 in Annaberg! Teilnahme für Kinder und Jugendliche!



DAS WAR 2018
VOM WANDERN ÜBER BIKEN,
LAUFEN, SKIFAHREN UND VIELES
MEHR IN BILDERN.



**MEHR BILDER VON UNSEREN AKTIVITÄTEN
UND WEITERE INFOS FINDEST DU UNTER:**
www.st-georgen-ochsenburg.naturfreunde.at



Wir sind AKTIV

Liebe Naturfreundin, lieber Naturfreund aus St. Georgen-Ochsenburg und Umgebung. Ich möchte dich recht herzlich willkommen heißen in der ersten Ausgabe von AKTIV, unserer Mitgliederzeitschrift für dich, deine Familie, deine Freunde.

Mit diesem Magazin wollen wir dich über unsere Aktivitäten auf dem Laufenden halten. Ich freue mich, wenn dir die folgenden Seiten einen Überblick über unser

Tun geben und wir vielleicht dein Interesse wecken können, uns bei der einen oder anderen Tour zu begleiten.



Thomas, als Obmann ihre Anlaufstelle in allen Belangen rund um die Naturfreunde STGO.

Die Naturfreunde sind AKTIV in vielen Bereichen unterwegs, ob beim Laufen, Wandern, Radfahren, Mountainbiken oder auf der Piste mit Touren- oder Alpinskiern.

Im Vordergrund steht für uns der Kontakt zur Natur und die Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Hobby. Besonderen Wert legen wir auf die Ausbildung unseres Teams und sind bei vielen Aus- und Fortbildungen dabei.

Eine besondere Freude bereitet uns auch unsere Ochsenburger Hütte die von Jung und Alt gerne besucht wird, ein Wanderstützpunkt, der aus der Voralpen-Region nicht wegzudenken wäre.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und wenn du mehr wissen willst, melde dich bei uns.

Thomas Kafka
(Obmann)

**DU HAST INTERESSE AN DER MITARBEIT IM TEAM? MELDE DICH BEI UNS!
DU HAST FOLGENDE KONTAKTMÖGLICHKEITEN:**

www.st-georgen-ochsenburg.naturfreunde.at

stgo@naturfreunde.at

www.facebook.com/Naturfreunde.STGO

+43 676 538 34 14



»Kindern und Erwachsenen die Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln«

antwortet Elisabeth auf die Frage was ihr besonders wichtig ist. Und sie lebt diese Leidenschaft mit vollem Engagement. Elisabeth liebt die Bewegung in freier Natur und möchte die Schönheit der Landschaft mit allen Sinnen wahrnehmen. Sie kommt aus St. Georgen/Hart und lebt dort mit ihrem Mann Josef – selber ein passionierter Sportler. Ihre Freizeit ist ausgefüllt mit diversen Sportarten. Neben Berglaufen, Bergwandern, Mountainbiken, Schwimmen und Schitouren bleibt aber immer noch ein wenig Zeit für den eigenen Kräutergarten. An die Naturfreunde möchte Sie die Freude an der Bewegung weitergeben, viele Menschen für den Laufsport begeistern und ihnen beim Einstieg helfen. Und das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Als ausgebildete Übungsleiterin/Laufsport organisiert sie unseren traditionellen Berglauf, trainiert Läufer, Walker und Turner während der Woche und bereitet sie auf Lauf-/Walkingbewerbe vor. Ihr schönster Moment als Sportlerin war die Teilnahme am Großglockner Berglauf 2015.

Blieben wir in Bewegung!

Elisabeth Moser
Team Laufen



Das Wandern ist der Naturfreunde Lust ...

Maria und Leopold sind schon seit vielen Jahren eine wichtige Stütze in unserer Ortsgruppe. Mit Taten- und Engagement betreuen sie das Referat »Team Alpin«. Sie investieren viel Zeit in die Vorbereitung und Durchführung von Wanderungen, Klettertouren und Schitouren. Laufend absolvieren die beiden mehrtägige Fortbildungen in ihrem Fachgebiet. Dieses Engagement wird durch viele zufriedene Teilnehmer*innen belohnt.

Leopold hat die Instruktor-Ausbildung bereits 1992 absolviert. Er ist somit in der Lage, professionell Bergsteigen und Klettertouren bis zum Schwierigkeitsgrad 3 anzuleiten. Dem nicht genug hat er sich vor einiger Zeit dazu entschieden, auch die einwöchige Übungsleiterausbildung für Schitouren zu absolvieren. D.h. auch bei unseren ausgeschriebenen Schitouren begibt man sich in die sicheren Hände von unserem Poldi.

Maria ist aus genau demselben Holz geschnitzt. Sie hat 2000 die Ausbildung zum »Instruktor Wandern« gemacht. Maria ist auch in unserer Landesorganisation als »Naturfreunde – Landes-Referentin Wandern« im Team Alpin tätig und leitet auch Wanderwochen für das Naturfreunde-NÖ-Reisebüro an.

Ihrem Sohn Robert haben sie ihre Freude an der Natur schon in die Wiege gelegt. Uns freut es, dass Robert als Übungsleiter für Klettersteige mitarbeitet und einige Touren anbietet.

Haben wir dein Interesse geweckt? Möchtest du mit uns mitwandern, klettern, bergsteigen oder sogar mitarbeiten? Poldi freut sich auf deine Nachricht! Nachstehend findet ihr unser Bergprogramm für Herbst 2018.



ANSPRECHPARTNER*IN

Maria und Leopold Gansch
+43 2742 884 951
+43 650 530 38 18 (Maria)
+43 650 530 37 57 (Leopold)
leopold.gansch@kstp.at

Sonntag, 07. 10. 2018

Bergtour: Ötscher, 1892m, Rauher Kamm

Abfahrt 7:00 Uhr, P&R Anlage Porschestraße.

Tour mit Robert Gansch (+43 650 8606078)

Trübenbach – Bärenlacke – Rauher Kamm – Ötschergipfel – Abstieg über Himmelsleiter – Trübenbach (5,5–6 Std.)

Freitag, 26. 10. 2018

Naturfreundewandertag: Kl. Staff, Staffhütte

Abfahrt: 9 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

Längere Variante: St. Veit, Parkplatz Sportplatz – Brillergraben – Bauernhaus Oberhauser – Kl. Staff, 786m (ca. 1,5 Std. Abstieg zur Hütte, 0,5 Std.)

Kürze Variante: Parkplatz Sportplatz St. Veit – direkt zur Hütte, 596m, (dreiviertel Std.)

Abstieg von der Hütte zum Sportplatz (0,5 Std.)

Samstag, 3. 11. 2018

Welterbesteig Wachau, Etappe 12

Abfahrt: 9 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

Rossatz – Bergerner Höhe – Unterbergern (mit Blick auf Dürnstein) – Rossatz – Pritzen-Donauau – Weinberge – Pemexel (508m) – Bergener Höhe – Jakobsweg nach Unterbergern, ges. 11km, 4 Std., mit 2-tem PKW retour

Samstag, 8. 12. 2018

Traditionelle Adventwanderung, in Türrnitz

Abfahrt 12.30 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

Mit dem PKW nach Türrnitz. Vom Auhof (Schule) unmarkierter Steig zum Schauerkogel (771 m), kurzer Abstieg und weiter auf Forststraße zum Geierstein (885m), zurück ins Schabachtal. Anschließend Abschluss am idyllischen Adventmarkt im Schabachtal. Gehzeit ca. 2 1/2–3 Std.

Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften erbeten!

Montag, 31. 12. 2018

Traditionelle Silvesterwanderung

Wir fahren mit dem Zug um 8:17 Uhr vom Bhf. St. Georgen bis Rohrbach.

Aufstieg über Wagenhof – Klein Sattler Kapelle – Kuku-bauerhütte (Einkehr) – Haberegg – Rudolfshöhe Ochsenburgerhütte (Einkehr);- (Gehzeit ca. 4 1/2 Std.) Abstieg über Holzerbauern nach Ochsenburg oder zum Bhf. Kreisbach, Abfahrt 15:37 Uhr oder 16:37 Uhr.



Der Kräuterwanderung mit Bernadette von der Klammhöhe zur Gföhlberghütte folgten viele interessierte Teilnehmer*innen. Nach der Stärkung auf der Hütte ging es ans Trocknen der gesammelten Kräuter.

Walk like an Egyptian NORDIC



ANSPRECHPARTNER

Werner Pfneisl
+43 664 442 11 69
pfneisl@gmx.com

Nordic Walking erfreut sich bereits viele Jahre über großen Zuspruch. Das ist auch nicht weiter überraschend, ist es doch ein Ganzkörpertraining, bei dem man flott geht und gleichzeitig die Arme mit Stöcken trainiert. Wichtig sind dabei vor allem der »richtige« Stockeinsatz und die »richtige« Bewegungsart, denn erst dadurch werden der gesamte Muskelapparat gefördert und gekräftigt, und auch das Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel angekurbelt.

Durch den Stockeinsatz wird der Körper um 30% entlastet, was auch bestens zur Rehabilitation von Sportverletzungen beitragen kann. Ebenso empfehlenswert ist diese Bewegungsmethode bei Muskelverspannungen im

Nacken und Schulterbereich. Im Vergleich zum Wandern passiert beim Walken ein

richtigen Materials, wie Stock (Länge, Griff, Material), Schuhe und Kleidung. Pulsfrequenz, Geschwindigkeit und Technik sind weitere Erfolgskriterien für das richtige Nordic Walking Training. Natürlich gehört auch das richtige Dehnen vor, während und nach einer Walkingrunde dazu.

Willst auch du Nordic Walking versuchen? Oder bist du schon ein geübter »Walker« und auf der Suche nach Gleichgesinnten? Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18.30

Uhr beim Gasthaus Ambichl. Unsere Betreuer gehen auf deine Wünsche/Bedürfnisse ein und teilen je nach Anspruch in Gruppen ein. Unsere Runden dauern meist eine Stunde. Wir freuen uns auf dich!



Unsere Nordic Walker, Maria, Leopold, Werner, Helga, Annie und Manuela beim Schilcherlauf.

20% höherer Kalorienverbrauch, da hier der ganze Körper beansprucht wird und während man beim Wandern pro Std. 280 Kcal verbraucht, sind es beim Walken sogar 400 Kcal.

Wichtig ist aber auch die Auswahl des



Teilnehmerrekord beim 19. Ochsenburger Berglauf

So groß war das Starterfeld beim Ochsenburger Berglauf noch nie! Die 8,2 km lange durchgängig markierte Strecke mit 350 Höhenmetern lockte heuer 200 Erwachsene in unterschiedlichen Altersklassen. Der älteste Teilnehmer mit stolzen 85 Jahren kommt seit vielen Jahren aus Oberösterreich zu unserem Berglauf. Die weiteste Anreise hatte ein Teil-

KOMMENDES JAHR FEIERN WIR EIN BESONDERES JUBILÄUM. WIR HABEN SCHON VIELE IDEEN DAZU!

nehmer aus Kitzbühel zu bewältigen. Unser Berglauf ist also über die Landesgrenzen hinweg ein begehrtes Ziel. Neben den Läufern hat auch eine respektable Anzahl an Walkern die Strecke bewältigt.

Beim traditionellen Kinderlauf überraschte auch der Nachwuchs mit 35 Kindern am Start. Die professionelle Organisation, die Unterstützung durch unsere Sponsoren, ideales Laufwetter, tolle Verpflegung beim Zieleinlauf, Goodie-Bag, Tombola und die Kulinarik unseres Hüttenwirts sind die Garanten für den neuen Teilnehmerrekord. Und wir haben im kommenden Jahr noch mehr vor!

»Aber zum Ausruhen ist keine Zeit« so unsere Laufreferentin Elisabeth Moser, »denn nach dem Berglauf ist vor dem Berglauf. Kommenes Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum – den 20. Berglauf! Wir haben schon viele Ideen dazu, mehr wird aber noch nicht verraten. Auf jeden Fall mal den 14. Juli 2019 vormerken!«



Tagessieger wurden Angela Petrak und Christian Wartbichler



ANSPRECHPARTNERIN

Elisabeth Moser
+43 680 123 29 61
elisabeth.moser@uniqa.at



Beim Kinderlauf überraschte auch der Nachwuchs mit 35 Starter*innen

LAUFTREFF

- Donnerstags 18:30 Uhr
- Ab September, 19:30 Uhr, Fitness im Turnsaal der Volksschule St. Georgen (gratis für Mitglieder)



**20 JAHRE
BERGLAUF**
WIR FREUEN
UNS AUF DEN
14.7.2019!



235 Teilnehmer*innen

gingen beim 19. Ochsenburger
Berglauf an den Start.

Per Pedes... ...und am Rad



ANSPRECHPARTNER

Franz Staudinger
+43 664 874 97 51
franz.staudi5@gmail.com

Franz Staudinger ist seit 2015 Wander- und Radreferent bei uns. In dieser Funktion ist er Traudi Haider nachgefolgt. **Jeden ersten Dienstag im Monat** ist Franz mit den Naturfreunden unterwegs. Zwischen November und März werden Wanderungen angeboten, und von April bis Oktober geht's mit dem Rad auf Tour. Start ist jeweils um 13 Uhr beim Bahnhof St. Georgen. Ziele unserer Ausflüge sind zum Beispiel Wilhelmsburg, Göblasbruck, Rudolfshöhe, Kaiserkogel, Stockerhütte – also die nähere Umgebung.

Die Radtouren führen uns ins Traisen- bzw. Pielachtal, aber auch Richtung Osten und Westen veranstalten wir Ausfahrten auf Radwegen. Einkehr bei einem Heurigen nicht ausgeschlossen ☺. Beispielhafte Ziele sind Herzogenburg, Mainburg, Rabenstein, Lilienfeld, Hafnerbach, Freiland, Türnitz, Reichersdorf, Rohrbach, Kapelln, Traismauer, Inzersdorf. Die Rad- und Wandertouren dauern ca. 2 bis 4 Stunden. Die optimale Teilnehmerzahl liegt bei 10–16 Personen.

Einmal im Jahr veranstalten wir eine Tagestour zur Herzerl-Mitzi in St. Aegyd oder aber auch nach Mariazell (mit dem Zug nach Mariazell und retour mit dem Rad).



Unsere Rad- und Wandergruppe wandert durch die Winterlandschaft auf die Rudolfshöhe

Up, up, and away



ANSPRECHPARTNER

Christoph Pfeiffer
+43 676 844 614 46
christoph.pfeiffer@gourmetfein.com

Unsere Mountainbike Referent Christoph bietet wöchentlich eine Runde in der näheren Umgebung an. Die Touren werden kurzfristig festgelegt und an die Teilnehmer*innen angepasst. Abfahrt ist am Veranstaltungstag um 8.30 Uhr bei der Rettung in St. Georgen. Du hast Interesse mit dem Mountainbike zu beginnen, deine Technik zu verbessern oder dich mit anderen Bikern zu messen? Die Touren werden über die Whatsapp-Gruppe Mountainbike kommuniziert.



Großen Zuspruch fand die Tour von St. Georgen über Hinterholz und den Wurzelweg zur Kapelle, hinunter nach Perschenegg, auf die Kukubauer Hütte. Letzte Etappe von der Hütte über Haberegg auf die Rudolfshöhe.





~~Am Freitag~~ ~~auf'd Nocht~~ montier' i die Schi ...

DONNASTOG
IN DA FRUAH



ANSPRECHPARTNER

Peter Frauendienst
+43 676 878 981 53
p.frauendienst@klenk.at



KINDERSKI- & SNOWBOARDKURS AM ANNABERG 2019

- Do, 3. bis Sa, 5. Jänner 2019
- Abfahrt täglich um 8:00 Uhr, Kirchenparkplatz St. Georgen
- Unkostenbeitrag: € 155,- pro Teilnehmer*in (Kurs, Reisekosten, Mittagessen)
- Anmeldung bis spätestens **15.12.2018** auf unserer Website www.st-georgen-ochsenburg.naturfreunde.at
- Kennenlernabend: **20.12.2018** Turnsaal der HS St. Georgen
- Ersatztermin Skikurs bei Schneemangel: **20.1.2019, 26.1.2019, 27.1.2019**

Nach dem Skikurs ist vor dem Skikurs! Unter diesem Motto konnten wir ein sehr erfreuliches Resümee zum letzten Skikurs ziehen. Das Wichtigste zuerst: Die Kinder hatten viel gelernt und viel Spaß. Unsere Verbesserungs-ideen haben also den gewünschten Erfolg gezeigt. Wir verzeichneten noch dazu einen Teilnehmerrekord! Daran wollen wir auch 2019 wieder anknüpfen. Die Qualität unseres Angebotes liegt uns sehr am Herzen. Im Jahr 2017 wurden fünf Betreuer zu zertifizierten Kinderbetreuern ausgebildet. 2018 machen diese noch den Kinderbetreuer-Erweiterungskurs, um auch auf den roten Pisten gewappnet zu sein. 2019 werden zwei unserer Kinderbetreuer zu Jugendbetreuern ausgebildet. Der »Kennenlern-Abend« im Turnsaal wurde sehr gut angenommen. »Wir wollen mit den Kindern bereits im Vorfeld eine persönliche Bindung aufbauen«, so Peter im Interview. »Wir werden wieder sechs Ski- und zwei Snowboardgruppen bilden, die Einteilung basiert auf dem Kurs 2018, von da kennen wir die Kinder ja bereits sehr gut.«

Neu ist die Abfahrts- und Ankunftsstelle, nämlich der **Kirchenparkplatz in St. Georgen**. Die Einstiegsstelle Pyhra wird es nicht mehr geben. Der Skikurs wird für die Kinder, aber auch für uns wieder eine riesen Hetz. Zum spannenden Abschlussrennen am Samstag laden wir euch bereits jetzt herzlich ein.





Neues von oben

Seit mittlerweile zwei Jahren bewirtschaftet Hüttenwirt »Rafi« mit seinem Team unsere Ochsenburger Hütte (liebevoll d'Rudi genannt). Nach massiven Umbauarbeiten im Juli und August 2016 startet er bereits ins dritte Hüttenjahr. Die Sanierungen wurden notwendig, da sowohl im Innen- als auch im Außenbereich der Zahn der Zeit seine Spuren hinterlassen hat. Die Keller-trockenlegung, eine stärkere elektrische Zuleitung, die Neugestaltung der Gästeräume vom Boden bis zur Decke, die Überdachung der Terrasse und viele andere Maßnahmen wurden fertiggestellt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Ein ein-

ladendes Ambiente zieht viele Wanderer und Mountainbiker an. Wir veranstalten Frührschoppen, sowie das jährliche Sonnwendfeuer. Und natürlich die musikalischen Highlights des Pächters, von KAPO2 mit einem eigenen Hüttenlied über die Wümschburger Buam bis hin zu Gravogel & Co.

85 Jahre Ochsenburger Hütte: 2017 feierten wir mit unseren Wegbegleitern das Jubiläum auf der Hütte. Musikalisch umrahmt von den Wümschburger Buam überreichten wir dem Hüttenwirt eine Fotowand mit vielen historischen Aufnahmen der Hütte.

Heuer haben wir in vielen Freiwilligenstunden einen neuen Schranken angeschafft und installiert. Der Weg

vom Schranken bis zur Hütte ist nur für Pächter, Angestellte und Lieferanten befahrbar. Sollte jemand mit Gehbeeinträchtigung bis zur Hütte gebracht werden müssen: Bitte beim Hüttentelefon anrufen (+43 2746 8328) und von den Angestellten der Hütte den Schranken öffnen lassen. Geparkt darf bei der Hütte nicht werden!

Und es gibt weiter vieles zu tun: Voraussichtlich 2019 wird die Straße von Kreisbach bis ganz oben komplett saniert. Hierzu gibt es bereits mit der Gemeinde und unseren Nachbarn konkrete Verhandlungen. Die Straße ist durch das Befahren mit schweren Geräten schwer gezeichnet und teilweise nicht asphaltiert.



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Naturfreunde St. Georgen-Ochsenburg, Kirchengasse 7, 3143 Pyhra, +43 676 538 34 14, stgo@naturfreunde.at, ZVR: 466092648

Redaktion: Thomas Kafka, Manuela Kafka, Angela Hausmann

Layout & Design: Erich Hebenstreit, www.merkmal.co

Bildnachweis: Naturfreunde St. Georgen-Ochsenburg

Gesamtauflage: 1.600 Stück, niederösterreichische Distribution, davon über 90 % durch persönlich adressierte Sendungen

Gedruckt von druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH auf umweltfreundlichem Papier.



Terminkalender

SKI-ALPIN | SNOWBOARD

KINDERSKI- & SNOWBOARDKURS AM ANNABERG 2019

- Do, 3. bis Sa, 5. Jänner 2019
- Abfahrt täglich um 8:00 Uhr, **Kirchenparkplatz St. Georgen**
- Unkostenbeitrag: € 155,- pro Teilnehmer*in (Kurs, Reisekosten, Mittagessen)
- Anmeldung bis spätestens **15.12.2018** auf unserer Website www.st-georgen-ochsenburg.naturfreunde.at
- Kennenlernabend: **20.12.2018** Turnsaal der HS St. Georgen
- Ersatztermin Skikurs bei Schneemangel: **20.1.2019, 26.1.2019, 27.1.2019**

Peter Frauendienst
+43 676 878 981 53
p.frauendienst@klenk.at

WANDERN | RADELN

jeden ersten Dienstag im Monat.
Diverse Aktivitäten nach Absprache
Treffpunkt/Start: 13 Uhr beim Bahnhof St. Georgen

Franz Staudinger
+43 664 874 97 51
franz.staudi5@gmail.com

ALPIN | WANDERN

07.10.2018
Bergtour Ötscher
Abfahrt 7:00 Uhr, P&R Anlage Porschestraße. Kontakt: Robert Gansch (+43 650 8606078)

26.10.2018
Naturfreundewandertag: Kl. Staff, Staffhütte
Abfahrt: 9 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

3.11.2018
Welterbesteig Wachau, Etappe 12
Abfahrt: 9 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

8. 12. 2018
Traditionelle Adventwanderung, in Türnitz
Abfahrt: 12.30 Uhr beim Kirchenparkplatz St. Georgen

31. 12. 2018
Traditionelle Silvesterwanderung
Abfahrt: (Zug) 8:17 Uhr Bhf. St. Georgen

Maria und Leopold Gansch
+43 2742 884 951
+43 650 530 38 18 (Maria)
+43 650 530 37 57 (Leopold)
leopold.gansch@kstp.at

FITNESS

ab 27.09., jeden Donnerstag
Für Läufer, Walker und alle Couchpotatoes
Beginn: 19:30 Uhr im Turnsaal der VS St. Georgen (mit Karin Poisl)

MOUNTAINBIKE

Wöchentlich nach Absprache
Diverse MTB-Touren
Angeleitete Ausfahrten für Anfänger und Fortgeschrittene in die Umgebung. Christoph hat eine eigene Whatsapp Gruppe dazu angelegt.

Christoph Pfeiffer
+43 676 844 614 46
christoph.pfeiffer@gourmetfein.com

LAUFEN

jeden Donnerstag
Laufftreff
Treffpunkt: 18:30 Uhr beim GH Ambichl

14.07.2019
20. Ochsenburger Berglauf

Elisabeth Moser
+43 680 123 29 61
elisabeth.moser@uniqa.at

WALKEN

jeden Donnerstag
Walktreff
Treffpunkt: 18:30 Uhr beim GH Ambichl

Werner Pfneisl
+43 664 442 11 69
pfneisl@gmx.com






LEBE DIE FREIHEIT!



**JETZT BEITRETEN
UND 4 MONATE
GRATIS MEHR
ERLEBEN!**

1 HÜTTEN UND NATUR!





Gemütliche Wanderungen, fordernde Kletter-, Rad- und Schitouren, Wildwasserabenteuer - die Naturfreunde bieten dir zu jeder Jahreszeit im In- und Ausland eine Vielzahl von Naturerlebnissen.

2 AUSBILDUNG & SPORT FÜR DICH!



Profitiere von den vielen Naturfreunde-Kursen und -Trainings mit unseren kompetenten Übungsleiterinnen und -leitern sowie Instructorinnen und -Instruktoren.

3 MIT UNS BIST DU SICHER UNTERWEGS!



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

Beiträge 2019: Vollmitgliedschaft **47,40 €** | Ermäßigte Mitgliedschaft **29,20 €** PartnerInnen von Mitgliedern, Studierende, Menschen mit Handicap
Kinder und Jugendliche **19,50 € bis maximal 19 Jahre** | Familienmitgliedschaft **84,70 €** | Alleinerziehende **57,70 €** in einem Haushalt lebend