

### Bezirk München e.V.



## Liebe Natur Freundinnen, liebe Natur Freunde,

nachdem endlich die Corona-Impfkampagne richtig ins Laufen gekommen ist, können wir hoffentlich in absehbarer Zeit mit Lockerungen auch auf Vereinsebene rechnen. Viele von euch stehen in den Startlöchern, um rauszukommen, unsere Hütten zu besuchen, mit anderen NaturFreunden Unternehmungen zu machen. Vor allem um Freunde nicht nur über Internet-Meetings am Bildschirm, sondern wieder in natura zu sehen.

Viele kamen zum Steckerlfisch-Essen (siehe Berichte) und zum 1. Mai in Bootshaus.

Unsere Jahreshauptversammlung konnten wir, mit viel Aufwand für die Briefwahl als Zoom-Meeting durchführen. Danke an alle, die daran teilgenommen haben.

An dieser Stelle auch meinen herzlichen Dank an die Helfer. Leider konnten wir uns bei den Mitgliedern, welche aus Ämtern ausgeschieden sind, nicht persönlich bedanken und sie verabschieden. Dies wird aber vom Vorstand bei persönlichen Besuchen nachgeholt.

Ich wünsche euch bzw. uns einen schönen NaturFreunde-Sommer, viel Gesundheit und viel Spaß bei den NaturFreunden.

Berg frei! Rainer



# NFJ nochmal

### Aktuelles aus der Bezirksjugend

#### **Fndlich** wieder Sommer!

Jetzt können wir wieder an die Seen zum Baden oder zur nächsten Eisdiele für einen leckeren Eisbecher. Und auch bei den NaturFreunden ist einiges geboten. In diesem Einleger findet ihr tolle Berichte und spannende Ausschreibungen, zum Beispiel:

- Imkerkurs für Kinder –
   werdet Imker und lernt alles über
   Bienen und die Honigherstellung
  - Familienfest am Bootshaus -Steckerlfisch und Kinderparcours
    - Neues von den Bootshaus-Hasen
      - > Und vieles mehr ...

Viel Spaß beim Lesen!



### Termine



Laut dem erweiterten Lockdown sind sportliche Aktivitäten nur sehr eingeschränkt möglich.

Sa., 26.06.21 Sommerfest Bezirk München am Bootshaus Mo., 28.06.21

Bezirksausschusssitzung 18:30-20:30 Uhr

evtl. per "ZOOM-Meeting"

Anfang Juli Bierprobe im Bootshaus



### Bergsteigen

Fr., 18.06.-So., 20.06.21 Grundlagenkurs Alpinklettern

So., 04.07.21 Alpine "Longline" in den

Bayerischen Alpen

Fr., 16.07.21 "Sunset-Climb"

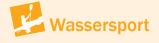
Mo., 02.08.21 Abenteuer Höhlenfahrt

Sa., 28.08.–Sa., 04.09.21 Klettersteiglehrgang Ötztal



### Mountainbike / Radfahren

Di., 22.06.-So., 27.06.21 MTB-Tour München-Venedig



Sa., 12.06.-So., 13.06.21 Wildwasserfahrt

So., 27.06.21 Kajakschnuppertag

Mo., 12.07.21 Kajakkurs Di., 13.07.21 Kajakkurs Do., 15.07.21 Kajakkurs

So., 18.07.21 Kajakkurs Abschlussfahrt Do., 09.09.-So., 12.09.21 Wildwasserfahrt in den Alpen

So., 19.09.21 Kajak-Tagesfahrt Sa., 09.10.21 Abpaddeln



Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

#### Senioren

Mi., 09.06.21 Wanderung Ebersberger Forst

Führung durch die jüdische Geschichte Sa., 12.06.21

Münchens

Mi., 16.06.21 Senioren-Stammtisch am Bootshaus Fr., 25.06.21 Wanderung von Saulgrub zum Ammer-

durchbruch Scheibum

#### **S**oziales

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht!

#### **Familiengruppe**

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

Fr., 25.06.-So., 27.06.21 Erlebniswochenende Schönau

"Den Waldgeistern auf der Spur"



So., 27.06.21 14:00-17:00 Uhr am Bootshaus

## Kreuzworträtsel-Auflösung:

#### Das Lösungswort lautet Osterhase.

Gewinner sind:

Familie Drexler, ein NaturFreunde Roll-up

Rucksack

1. Preis

2. Preis

Heidi Marx, ein NaturFreunde Buff

3. Preis

Sabine Koller, ein NaturFreunde Cap Wir gratulieren recht herzlich.

Die Gewinne werden euch zugeschickt.



### **Was war**

### Arbeitstour trotz Corona-Pandemie

Ja, am 20. März war eine Arbeitstour am Bootshausgelände angesetzt. Die Referenten Christian und Thomas haben sich im Vorfeld erkundigt, was beachtet werden muss wegen der Auflagen.

Da sich sehr viele Freunde im Bootshaus einfanden, konnten fast alle anstehenden Arbeiten verrichtet werden. Gemeinsam haben wir Folgendes erledigt:

- · Gaststube ausgeräumt, Stühle und Tische geputzt
- · Die neuen Schuppen auf- und umge-
- · Sperrmüll in den Container entsorgt

- · Das Gelände gerecht
- · Sandkasten gereinigt
- · Rund sieben Ster Holz gespaltet und aufgeschlichtet
- · Mittag wurde sich bei Kartoffelsuppe und Kuchen gestärkt. Freigetränke hat die Brauerei gestiftet.

Danke an alle, die mitgeholfen haben, an den Holzspalter und Holzschlichter, an den Grüngutentsorger, Kuchenbäcker und, und, und.

Fazit: aufgeräumt schaut's im Bootshaus schöner aus.

Danke und Berg frei! Rainer



Natürlich auch am Bootshaus, Steckerlfisch. Und wegen Corona nicht in gemütlicher Runde, sondern to go. Aber trotzdem hat man viele NaturFreunde wieder mal gesehen und das war einfach gut. Und manche sind doch recht flexibel und haben Bank und Tisch dabei. Der Abstand zu den anderen war gewahrt.



Hauptsache jedem hat's geschmeckt. Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen im Bootshaus - wieder in gemütlicher Runde.

Berg frei! - Elisabeth

## Karfreitag gibt's Fisch! | Steckerlfisch am Bootshaus



Rainer Hörgl hatte in unserem "Threema-Brecherspitz-Forum" Steckerlfisch am Bootshaus angekündigt, mit der Bitte um Vorbestellung.

Karfreitag, 2. April, als ich mit dem Radl umara 13 Uhr anreiste, war schon eine ganze Menge naturfreundlicher Fischliebhaber in geziemender Maskerade und korrektem Corona-Abstand aufgereiht, um das "göttliche" Festmahl in Empfang zu nehmen.

Es tat mal wieder gut, einige wackere Freunde zu Gesicht und Sprache live zu erleben. Der Hörgl-Rainer und Zachmayer-Thomas hatten alles super im Griff und viele glückliche NaturFeunde:-)innen genossen ein gaaanz tolles Gesamterlebnis.

Bezahlung war nicht erlaubt, aber es gab eine dankbare Spendenbox. Vom Erlös wird der Spielplatz saniert.

Danke herzlichst Rainer und Thomas für diese gelungene Aktion.

> Berg frei Tscho Zintl Ortsgruppe Giesing - Brecherspitze

P.S. Es kamen 520 € für den Spielplatz zusammen.

2/2021 BERG FREI WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

### **Was wird**

## Eine Baumart, welche für die Ersatzpflanzung am Bootshaus Verwendung findet

#### Die Silberweide (Salix alba)

Von Hans Greßirer (Bezirksumweltreferent) Sie ist eine Leitart der Weichholzaue und kommt im Gebirge nur unterhalb von 1000 m vor.

Wuchshöhe: Der sommergrüne Laubbaum erreicht eine Wuchshöhe bis zu 35 m.

Stamm: Er kann einen Durchmesser von bis zu zwei Metern erreichen.

Krone: Bei jüngeren Bäumen spitz kegelförmig. Die Krone älterer Bäume wirkt dagegen formlos.

Rinde/Borke: Anfangs gelblich mit dunklen Korkwarzen. Bei älteren Bäumen ist eine gräuliche, tiefrissige Borke kennzeichnend.

Blätter: lanzettlich, wechselständig.



Aus der Nähe betrachtet wirkt die Unterseite der Blätter auf Grund der Wachsbe-

schichtung silbrig weiß bis grau.

Wissenswert: Die für den Gasaustausch und die Transpiration wichtigen Spaltöffnungen befinden sich, anders als bei den meisten Pflanzen, auf der wachslosen Blattoberseite.

Blüten: Blütezeit ist April und Mai zusammen mit dem Laubaustrieb.

Die Blüten sind eingeschlechtig, zweihäusig, in gestielten Kätzchen.

Die Kätzchen wirken schlank und sind 3-6 cm lang.

Mindestens vierzehn Sandbienenarten (Gattung Andrena), einige weitere Wildbienenarten und auch die Honigbiene finden an ihren Blüten Nahrung.

Fruchtreife: ab April mit reicher Samenproduktion.

Alter: Etwa 200 Jahre.

Verwendung: Das Holz ist weich und kaum verwendbar.

Spezialverwendung: Die rutenförmigen, biegsamen Zweige werden für Flechtarbeiten (Körbe) oder beim Fachwerkhausbau verwendet.

Hans Greßirer

### Baumersatzpflanzung am Bootshaus



haben

An dieser Stelle schon mal ein herzliches vergelt's Gott an die Spender und Baumpaten, die sich schon gemeldet und gespendet

Wir hoffen, dass die Bäume gut anwachsen und sich allerlei Insekten und auch "menschliche" Besucher daran erfreuen.

> Berg frei! Rainer



Kurzfristig, besser gesagt: sehr kurzfristig, wurde die Baumpflanzung angekündigt. So blieb nicht viel Zeit, den Spendern bzw. Baumpaten Bescheid zu geben. Daher konnten leider nicht alle Baumpaten am Donnerstag, den 29. April 2021 dabei sein. Gepflanzt wurden nun zwei Silberweiden entlang des Einsiedelkanals, eine Hainbuche beim Kinderspielplatz sowie je ein Wildapfel- und Wildbirnbaum bei den Hasen bzw. den Bienen.





### Was soll

## Vorstellung des Referenten Bergsteigen: Marc Möller

Servus zusammen,

ich bin Marc, 35 Jahre alt und seit 2015 Mitglied bei den NaturFreunden. Ich bin eher zufällig zu den NaturFreunden gekommen, der gemeinsame Faktor war der Bergsport. "Ruf mal den Klausi an. Der macht Skitouren. Da lernst noch was" hat mir ein Kollege gesagt. Tja, und aus einer Tagesskitour ist dann halt mehr geworden. Ivonne (meine Partnerin) und ich sind noch nirgends so herzlich aufgenommen worden. Obwohl sich die meisten schon sehr lange kennen, hatten wir das Gefühl, dass wir schon immer dazugehörten. Diese Kombination (Bergsport und viele tolle Menschen) ha-

ben uns direkt begeistert und "eingesogen". Seitdem hatten wir nicht nur viele



Skitourenerlebnisse, sondern auch Pfingstcamps und ausgedehnte Hüttenabende zu überstehen. © Seit letz-

tem Jahr versuche ich mich auch daran, dieses NaturFreunde-Gefühl weiterzuvermitteln – als Skitourentrainer (leider kam dann die Pandemie dazwischen). Somit hoffe ich, dass wir ab nächstem Jahr wieder uneingeschränkt unseren geliebten Hobbys nachkommen können. Ich würde mich freuen auch die eine, den einen oder andere(n) auch außerhalb des Bergsports bei den NaturFreunden kennenzulernen! Vielleicht sieht man sich ja am Bootshaus oder doch in den Bergen. ©

Berg frei! Euer Marc

## Fünf Fragen an Rainer Hörgl

#### Warum bist du NaturFreund geworden?

Meine Tante hatte mir immer von den NaturFreunden erzählt (im Übrigen waren mein Vater und mein Onkel schon in den 60ern dabei) und hat mich an Pfingsten 1985 das erste Mal mitgenommen.

Im Januar 1986 war ich das erste Mal auf der Gründhütte und wurde gleich herzlich von Traudl Duschl empfangen. Dank Florian Dorfner hat es mir in seiner Ortsgruppen-NaturFreunde-Jugendgruppe bei den Brecherspitzlern gleich gefallen.

Dank seines Engagements waren wir fast jedes Wochenende und in den Ferien unterwegs. A scheene Zeit war's und i bin bis heit dabei blim.

## Welche NaturFreunde-Aktivitäten liebst du besonders?

Freizeiten wie Arco und die Sommerfreizeit, Bergsport und Outdooraktivitäten mit den NaturFreunden und Hüttenbesuche.

## Gibt es einen Ort, den du besonders magst?

Den Wintergarten von Renzo in Mori. Die Gründ und Wimbachgrieshütte. Natürlich nicht zu vergessen das Bootshaus.



## Worauf freust du dich dieses Jahr besonders?

Dass wir uns alle wieder sehen können und auf gemeinsame Aktivitäten.

#### Was könnte der Verein besser machen?

Dass die Ortsgruppen sich mehr verzahnen und miteinander arbeiten. Die Strukturen des Vereins verändern, besonders mehr Würdigung der Ortsgruppen- und Bezirksarbeit seitens des Bundes. Mehr Mitglieder gewinnen, in allen Bereichen, das könnte den Angeboten und auch der Gremienarbeit gut tun.

#### Neue "alte" Kontoverbindung zu den Münchner NaturFreunden

Nachdem die Stadtsparkasse auch für Vereinskonten teils sehr hohe Kontofüh rungs- und Verwahrgebühren erhebt, hat der Vorstand beschlossen, alle Konten bis auf das Hauptkonto aufzulösen.

Das heißt, für sämtliche Überweisungen an den Bezirk München, zum Beispiel Teilnehmer- oder Mitgliedsbeiträge oder auch Spenden, bitte nur noch folgendes Konto verwenden:

NaturFreunde Deutschlands

Stadtsparkasse München
IBAN: DE27 7015 0000 0000 1594 42
BIC: SSKMDEMMXX

#### Spenden

Für Spenden bitte auch nur noch diese Bankverbindung verwenden.

Im Verwendungszweck bitte angeben

Es wird automatisch für jede Spende eine Spendenbescheinigung (für das Finanzamt) vom Kassierer ausgestellt

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE 2/2021 BERG FREI

### **Was kann**

### Wanderungen am Ledrosee



Das Örtchen Molina di Ledro liegt, vom Gardasee her kommend, am Beginn des Sees und ist besonders bekannt für seine über 4.000 Jahre alten Pfahlbauten aus der Bronzezeit. Entdeckt wurden diese 1929 mit der Wasserentnahme für das Wasserkraftwerk in Riva del Garda.



Unsere Tour führt uns rund um den Cima Oro. Wir starten an der Bushaltestelle Molina di Ledro-Lago am Pfahlbaumuseum. Von hier geht es die Hauptstraße hinab zur Wallfahrtskirche Madonna dell' Addolorata. Direkt vor dem Kirchlein beginnt der eigentliche Anstieg.

Wir folgen dem Weg "451" durch die Sella di Val Giumella. Zwischendurch gibt es auch einen wunderbaren Blick auf den Gardasee. Kurz unterhalb der Bocca Giumella auf 1.410 m Höhe liegt eine Hütte, die zu einer kleinen Rast einlädt. An der Bocca Giumella halten wir uns links entlang der Wegnummer "0413". Achtung: Die Wegmarkierungen sind kaum bis nicht erkennbar. Auf keinen Fall sollte man rechts hinab gehen, da man ansonsten in Arco landet. Also sich immer schön geradeaus halten. Die verschiedenen Aufstiege zum Cima Oro lassen wir links liegen. Ab der Bocca Giumella haben wir immer wieder einen Blick nach Arco, zu den Reibungsplatten von



Baone und auf den schneebedeckten Gipfel des Monte Stivo.

Bevor es hoch zum Cima Sclapa geht, steigen wir ab. Am Bocca Dromae auf 1.680 m Höhe haben wir den höchsten Punkt unserer Tour erreicht. Es geht, immer den Lago di Ledro vor Augen, hinab nach Mezzolago. Auf halber Höhe finden wir nochmal ein paar Hütten, an denen wir bei einer weiteren Rast die warmen Sonnenstrahlen einfangen.

Von Mezzolago geht es am Lago di Ledro zurück nach Molina di Ledro. Die gesamte Gehzeit beträgt ca. sechs Stunden, insgesamt sind gut 1.000 Höhenmeter im An- und Abstieg zu bewältigen. Es ist eine schöne Tagestour, die immer wieder sehr herrliche Ausblicke in die umliegende Bergwelt bietet.

Berg frei!

Rudi Seidl OG Hochkopf-Obersendling





Ihr Fotograf für magische Momente. Tel. 0172/3132967 info@meine-hoch-zeit.de Rudi Seidl OG Hochkopf-Obersendling

### Was muss

## Bayrische Landwirtschaftspolitik - ein Modell für Deutschland?

Zwei Jahre nach dem erfolgreichen Volksbegehren "Rettet die Bienen" äußerte das Agrarbündnis aus 13 Bauern-, Umwelt- und Tierschutzverbänden sowie Verbraucherorganisationen harsche Kritik an der von Ministerpräsident Söder stets behaupteten Vorbildrolle Bayerns in der Agrarpolitik. Corona-bedingt in beschränktem Kreis, kam es bei einer Kundgebung vor der Staatskanzlei in München zu einem lebhaften Schlagabtausch der kritischen Verbände mit Landwirtschaftsministerin Kaniber, die erwartungsgemäß ein Heile-Welt-Bild zeichnete. Dagegen prangerte Josef Schmid von der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft die tatsächliche Entwicklung in Bayern an, wonach jeden Tag drei Höfe für immer ihre Tore schließen müssen, während andererseits die Betriebe über 100 Hektar stetig zunehmen. Das bedeutet folgerichtig eine wachsende Industrialisierung der Landwirtschaft mit qualvoller Massentierhaltung und Mastfutter aus Übersee. Tierwohl sieht anders aus!

Christine Eben vom Landesverband der NaturFreunde betonte dazu in ihrer Rede, dass Bayern bei der Kontrolle der Nutztierhaltung bundesweit Schlusslicht sei. Bayerische Betriebe müssten im Durchschnitt nur alle 48.1 Jahre mit eiAls eklatanten Verstoß gegen das Volksbegehren beklagten die Imker die Notfallzulassung von Giften, was dem Anliegen von "Rettet die Bienen" Hohn spricht.



ner Überprüfung rechnen, weil die Veterinärbehörden stark unterbesetzt seien. Die in den letzten Jahren bekannt gewordenen Skandale in Milchviehställen im Allgäu werfen ein schlechtes Licht auf die schön geredeten bayrischen Verhältnisse.

Die Kundgebung hat klar gezeigt, dass wir eine tiefgreifende Agrarwende brauchen, die ihren Namen wirklich verdient. Marginale Verbesserungen genügen nicht.

> Eduard Eben OG München-Süd

## Auflösung des Bilderrätsels "Finde den Fehler!"

Nicht nur der Brustgurt (blau) war da an der falschen Stelle ... Abgesehen vom Alter(!) des Brustgurtes (eh klar). Der hat sein maximales Alter von 10 Jahren sicher schon mehrfach hinter sich ;-)

Vielen Dank für Eure teilweise sehr lustigen Antworten.

#### **Gewinner ist Thomas Seidl.**

Ein Auszug Eurer Antworten:

"... ganz eindeutig ist das grüne T-Shirt der Fehler!"

"Der Träger ist vom Farbtyp her ein Frühlingstyp und sollte daher eine Frühlingsfarbe tragen wie z.B. ein schlumpffarbenes T-Shirt."

"A sau alts Graffel hat der Michi an. Aber eigentlich fehlt nur der Helm."





So wäre es richtig

## Was mal gesagt werden muss

## Ehre wem Ehre gebührt!

Ja, heute wollen wir ein Mitglied ehren, das das schon längst verdient hat! Man kann sagen, die Ehrung ist überfällig. Nur, wer ist dafür zuständig? Eigentlich macht doch alles Rainer?



Diesmal nicht. Diesmal lieber Rainer bist du selbst dran. Im Bezirk wohlbekannt, oft verkannt, immer da, nicht nur "wenn's brennt. Du bist als Jugendlicher Mitglied bei den NaturFreunden geworden, 25 Jahre später warst du Vorsitzender vom Bezirk München. Es wird Zeit, einmal kundzutun, was du in der Zeit dazwischen alles gemacht hast.

Rainer startete sein NaturFreunde-Leben 1986 als neues Jugendmitglied in der OG Giesing. Als sehr geselliger Mensch, der alles mitmachte – auch jeden Blödsinn – fand er sehr schnell Freunde. Die OG Giesing hatte damals eine Theatergruppe, die unter der Regie von Marlies Schreiber anspruchsvolle Stücke aufführte. Rainer war selbstverständlich dabei. Später bei einer Silvesterfeier auf der Gründ führte er mit Conny Stranzinger Dinner for one auf. Auf Bairisch! Unvergesslich!

Da er gerne mit Kindern arbeitete – er machte auch Ersatzdienst in einem Kindergarten – war er bereits nach wenigen Jahren als Jugendleiter im Bezirk München tätig. Marlene Hafner, damals auch in der Bezirksjugendleitung, erkannte

schnell sein Potenzial und nahm ihn unter ihre Fittiche. Jahre später hat sie ihr "Amt" auch an Rainer übergeben, denn auch Rainer kocht und organisiert sehr gern. Kann er 70 Personen und mehr bekochen, ist er in seinem Element. Ausleben kann er das seit Jahrzehnten bei den Kinder/Jugendfreizeiten in den Sommerferien. Und damit auch interessierte Kinder Spaß am Kochen bekamen, organisierte Rainer Kochkurse für Kinder. Die fanden dann im Winter in einer Schulküche statt.

Arco-Freizeiten. Früher ausschließlich als Übungsleiter dabei, kocht Rainer seit ein paar Jahren auch hier mit. Rainer ist auch ausschlaggebend für die entstandene Freundschaft mit Weinbauern in der Gegend. Diese haben uns zufällig im Klettergebiet angetroffen und uns zu Wein und Käse eingeladen. Wir waren bestimmt 20 Personen. Rainer organisierte daraufhin Oktoberfestbier als Gegengeschenk. Daraus entwickelte sich eine besondere Freundschaft. Die Weinbauern besuchten sogar einmal unser Sommerfest in München. Auch diesen Tag bereitete Rainer so vor dass er für unsere Gäste ein Erlebnis wurde.

Rainer ist auch Übungsleiter Bergsteigen und Organisator der Klettersteigwoche am Ende der Sommerferien. Auch heute noch ist er in der Jugend tätig, kocht bei der Sommerfreizeit und ist auch bei den Juleica-Schulungen zum Thema "Kochen für Viele" dabei.

Er ist Mitglied der OG Giesing, OG West (durch Franzi), OG Wassersport (da eine Zeit Wassersportler) und der OG Halserspitz, deren Vorsitz er übernommen hatte, um die Auflösung der OG zu verhindern.

Er nimmt die Stimmen des Bezirks im NaturFreunde-Verlag wahr und bringt sich auch dort immer mit neuen Ideen ein. Seit ca. 10 Jahren lenkt er die Geschicke des Bezirks München, was meist sehr zeitintensiv ist. Viel ist in diesen 10 Jahren geschehen. Z.B: die Übernahme



des Hauses im Schindergraben mit anschließender Vermietung, eine neue Kläranlage auf der Wimbachgrieshütte, die Übernahme des Hauses in Erl/Schönau, der neue Schuppenbau am Bootshaus und vieles mehr.

Und last but not least – die Durchführung von online Vorstands- und Bezirksausschusssitzungen sowie die Organisation der Jahreshauptversammlung 2019/2020 unter den erschwerten Bedingungen durch Corona. Auch ist die Vereinsführung durch Corona mit immer neuen Auflagen und Bestimmungen eine große Herausforderung, der sich Rainer alleine stellt.



Es gäbe noch viel zu erzählen. Bestimmt auch ein paar Anekdoten und lustige Geschichten. Aber nach denen könnt ihr Rainer selbst fragen. Und zwar bei der Verleihung der Georg-Schmiedl-Medaille am Sommerfest, wenn es stattfinden darf, oder auf einem Herbstfest.

Eure Elisabeth Mundigl mit Elisabeth Wieland Johanna Deubler Rudi Seidl

### Was soll

## Ein Trampolin bringt in jedem Alter Freude

Die beiden neuen bodenbündigen Trampoline im Bootshaus zaubern bestimmt jedem Kind leuchtende Augen und ein breites Lachen ins Gesicht. Die Eltern stehen daneben und hoffen, dass nichts passiert. Am besten einfach auch mal drauf springen! Oh, aber lieber nicht... Den zwickt es doch letztens immer irgendwo... nicht, dass da noch was passiert... Im Gegenteil!

Trampolingehen und -springen ist gesund, in jedem Alter. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Zehn Minuten Trampolinspringen kommen nämlich 30 Minuten Joggen gleich. Es ist ein Ganzkörpertraining, denn beim Springen werden ca. 400 Muskeln im Körper beansprucht.

Vor allem profitieren die Körperhaltung. die Koordination und die Stabilität der Gelenke von diesem Workout. Die Stabilisierung durch die Muskulatur wird hier besonders trainiert, da der labile Untergrund das Gleichgewicht herausfordert. Es wird empfohlen bei oder zur Vorbeugung von Arthrose und Bandscheibendegenerationen (Verschleißerscheinungen, die ab 30 ganz natürlich sind). Denn Bandscheiben (Wirbelsäule) und Menisken (Knie) dienen als Stoßdämpfer zwischen zwei Gelenken im Körper. Sie werden durch Be- und Entlastung ernährt und erhalten, was beim Trampolinspringen schonend passiert. Im Vergleich zum

Springen auf einer harten Fläche wirkt nur 1/6 der Kraft auf die Strukturen und die plötzliche Erschütterung wird vermieden. Die Knorpel der Gelenke (vor allem Sprunggelenk, Knie und Hüfte) werden durch die Bewegungen geschmiert und mit Nährstoffen versorgt.

Obendrauf können sich Verspannungen und Faszien lösen und die Knochen werden gestärkt (was einer Osteoporose entgegen wirkt). Wie bei jeder Form der Bewegung und Sport sinken Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel und Blutdruck sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht.



Auch für Geist und Seele kann man ein Trampolin gut gebrauchen. Egal ob die kurze Schwerelosigkeit mich befreit, ich mich kaputt lache, weil meine Koordination mich im Stich lässt, oder weil ich auf das Netz eintreten kann wie ich in einen Boxsack schlagen würde, um mal alles raus zu lassen...



Aber Achtung, geht nicht kopflos auf das Trampolin und startet gleich mit einem Backflip mit doppelter Schraube - Landung auf einem Bein! Langsam herantasten und aufwärmen mit Gehen, Joggen, Federn mit Kontakt und niedrigen Sprüngen schützen vor Verletzungen durch den ungewohnten Untergrund. Auch bei gewissen gesundheitlichen Vorgeschichten (Wirbelgleiten, Skoliose, Wirbelkanalstenose, Bänderverletzungen von Sprunggelenk und Knie) ist erst einmal Vorsicht und eventuell auch Absprache mit einem Arzt/Therapeuten empfohlen. Bei einem akuten Bandscheibenvorfall oder Schwangerschaft ist Trampolin-Springen zum Beispiel nicht empfohlen.

Wer Lust hat auf gezielte Übungen (verletzungsbedingt oder sportartspezifisch) findet bestimmt eine\*n motivierte\*n und hilfsbereite\*n Physio mit Tipps und Ideen dafür.

Gianna Binder (Physiotherapeutin;))



- E-Check
- Altbau- und Neubauinstallation
- Lichtgestaltung
- Intelligente Haustechnik

Tel: 089 / 89 22 00 77 Mobil: 0171 / 64 19 116 info@elektro-wieland.de

Berg frei, Klaus Wieland



- Kunsttransporte
- Verpackung
- Umzugszubehör
- Einlagerungen

Mobil: 0179 761 64 11

Mail: info@der-weisse-handschuh.de

NaturFreundemitglied OG-Giesing und West/Wetterstein

Atemnot Husten Allergie Schnarchen

DR. MED. WOLFGANG SAUER

Lungenfachärztliche Schwerpunktpraxis Internist, Allergologie, Schnarch- u Schlafapnoediagnostik

Pasinger Triangel, Josef-Retzer-Str.48 82141 München (Pasing); Tel.881 849

www.lunge-münchen.de

Naturfreunde OG Plankenstein

### Was soll

## Bäume-Ersatzpflanzung mit Spendenbitte

Liebe NaturFreundinnen und Freunde, wie ihr sicher schon aus anderen Artikeln vernommen habt, müssen wir auf dem Grundstück am Bootshaus mehrere Bäume als Ersatz pflanzen. Bei einem Ortstermin mit Beratung von einer Baumexpertin (BUND) und Unterstützung des Referats Umwelt, haben sich der Vorstand und die Hausreferenten entschlossen, folgende Bäume zu pflanzen:

zwei Silberweiden in Ufernähe, zwei Wildobstbäume bei den Bienenstöcken und eine Hainbuche bzw. ein Feldahorn nahe dem Spielplatz.

Ein Auswahlkriterium war, sie müssen autochthon sein und für Insekten nützlich, so fiel die Auswahl auf obige Bäume.

Nun sind genau diese Baumarten etwas teurer in der Anschaffung aber nützlicher für die Umwelt, deshalb möchten wir hier um Spenden werben.

Ein Baum kostet uns durchschnittlich inkl. Anlieferung, Pflanzung und Biberschutz etwa 760 €.

Der Verein würde sich über jede noch so kleine Spende freuen oder ihr übernehmt eine Baumpatenschaft.

Spende bitte an:
NaturFreunde Deutschlands
Bezirk München e.V.
IBAN DE27 7015 0000 0000 1594 42
Verwendungszweck: Baumersatzpflanzung

Spendenquittungen werden automatisch zugesandt.



#### Zu verschenken:

1 Paar Lowa Damenbergschuhe, Größe 42, nur einmal getragen,

Neupreis: 159 €.

Sie können in der Geschäftsstelle probiert werden.

Berg frei! Elisabeth

## 100 Chancen für unsere Umwelt

#### 26. Frühjahrsputz in Online-Speichern,

denn E-Mail-Server benötigen Strom für Online-Speicher. Das gilt auch für andere Dateien, gespeichert in Cloud-Speichern.

## 27. Widerstandsfähig (resilient) gegen den "Mode- oder Modernisierungswahn" werden.

Kleidung und Geräte deutlich länger nutzen und dem Konsumwahn entfliehen

#### 28. Keine Lebensmittel verschwenden.

Regelmäßig im Kühlschrank oder in der Speisekammer nachschauen, ob Lebensmittel dort schon länger lagern.

Diese dann aufbrauchen, ehe sie verdorben sind. Wenn vom Essen was übrig bleibt, muss man das nicht gleich wegwerfen. Reste lassen sich oft noch als Grundlage für leckere Suppen oder Eintöpfe verwenden. Eventuell kombiniert mit Gemüse, das man noch im Kühlschrank hat. Siehe oben! Gefragt ist hier Fantasie und Kreativität. Auch wenn mal was daneben geht, lernen tut man immer dabei. Wenn man aber darüber vielleicht ein neues Gericht kreiert hat und es allen schmeckt, ist die Freude für den Koch und die Bekochten gleichermaßen groß. Im Internet findet man dazu eine Reihe von Tipps. Ein Beispiel dazu: www.frag-mutti.de/resteverwertung-s32/

#### **Impressum**

#### Herausgeber:

NaturFreunde Deutschlands Bezirk München e.V. Zentralländstraße 16, 81379 München Telefon: 089/201 57 77

Telefax: 089/202 15 07

info@naturfreunde-bezirk-muenchen.de

#### Bankverbindung:

IBAN: DE27 7015 0000 0000 1594 42

**BIC: SSKMDEMMXX** 

#### Geschäftszeiten:

Donnerstag: 10:00 bis 18:00 Uhr Parteiverkehr: 16:00 bis 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Redaktion: Rainer Hörgl (V.i.S.d.P.) Layout: Claus Otrembnik Druck: Druckerei Westphal GmbH

Auflage: 1700

Es gelten die Anzeigenpreise von 1.10.2018

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 16. Juli 2021

### **Was ist**

## Der Ring der Regionen

Unter diesem Motto hat der Erholungsflächenverein nach mehrjähriger Planung eine Radtour im großen Kreis um München entwickelt, die die Landkreise um die Landeshauptstadt verbindet. Es bieten sich die S-Bahn-Endstationen als



Start- und Zielpunkte an. Mit einer Tageskarte Single/Gruppe (bis fünf Erwachsene) und für das Rad ist es vergleichsweise günstig und man ist flexibel in der Wahl der Etappen. Je nach Streckenwahl sind es insgesamt 370 bis 440 km. Im Westen gibt es Varianten über Landsberg



und Weilheim oder mehr innerhalb des S-Bahn-Bereiches bei Tutzing und Herrsching. Wir haben unsere Runde auf fünf Tagestouren aufgeteilt und waren überrascht, wie unterschiedlich die Etappen sind. Der Einfluss der Großstadt mit dem Flughafen und die weiterhin wachsenden Gewerbegebiete sind die weniger schönen Aspekte. Der Weltwald bei Freising, der Ebersberger Forst oder die Hügel-

landschaft im Dachauer Hinterland sind angenehme Gegenstücke dazu. Abwechslung bringen auch die zahlreichen Sehenswürdigkeiten und die kleinen Besonderheiten am Wegesrand, die nur zu Fuß oder auf dem Sattel auffallen und zu einer kleine Pause einladen. Mit den inzwischen fast überall vorhandenen To-Go-Angeboten kann man sich unterwegs verpflegen, aber eine Notration im Gepäck, wenn es mal wieder nichts gibt, kann nicht schaden. Die Tour ist durchgängig ausgeschildert. Allerdings sind die Schilder nicht immer gleich sichtbar,



man auf weitere Themenradwege, die streckenweise die gleiche Wegführung haben, wie den Ammer-Amper-Radweg, den Altbairischen Oxenweg oder den Mangfall-Sempt-Radweg. Jeder für sich



weil sie manchmal auf der falschen Seite oder nicht in Blickrichtung angebracht sind. Da hilft der Download der Strecke auf ein entsprechendes mobiles Gerät oder eine gute Landkarte. Häufig trifft



ist auch wieder ein lohnendes Tourenprojekt, wenn wir in der Region bleiben wollen und am Abend mangels Übernachtungsmöglichkeiten wieder den Heimweg antreten müssen. Wenn wieder
Gruppenaktivitäten möglich sind, möchten wir den "Ring der Regionen" gerne
als Angebot im Bezirksprogramm anbieten. Die Termine werden dann auf der
Homepage kurzfristig angekündigt. Wer
Interesse hat, kann sich auch gerne direkt bei uns melden (s.deubler@arcor.de).

Johanna und Stefan Deubler

### **Was wird**

### Hoch hinaus

# Nach anfänglichen Verzögerungen schreitet der Bau am Wettersteinring voran.

Ein Bauprojekt, das sich in der Vergangenheit immer wieder verzögerte, wird nun endlich realisiert und damit sicht-

In der Halle sollen die Besucher auf rund 2000 Quadratmetern klettern können. (Foto: Niels P. Jørgensen)

bar: Im Süden Dachaus, am Wettersteinring, ragen seit kurzem die Wände der NaturFreunde-Kletterhalle in den Himmel. In den nächsten Wochen soll der Dachstuhl gesetzt werden. Christian Schwarzkopf, Landesvorsitzender der NaturFreunde Bayern, hofft, dass im Herbst die Halle endlich für Besucher öffnen kann.

Der Dachauer Stadtrat hat die Halle bereits 2016 genehmigt. Doch erst verzögerten interne Querelen zur Finanzierung den Bau, und als im März 2020 dann der Spatenstich erfolgen sollte, kamen der Lockdown und ausgelastete Baufirmen dazwischen. Seit rund einem halben Jahr

tut sich nun jedoch etwas auf der Baustelle. Sicher planbar seien auch die nächsten Schritte aufgrund von "Engpässen bei Baumaterial, Lieferfähigkeiten und Bauverzögerungen durch Krankheitsfälle" nicht, so Schwarzkopf.

Wie die neue Freizeitanlage aussehen soll, ist bereits seit längerem bekannt.

Rund 2000 Quadratmeter Kletterfläche soll es in der Halle insgesamt geben, 600 davon im überdachten Außenbereich an der Süd- und Westseite des Gebäudes. Es wird einen 450 Quadratmeter großen Boulderbereich geben, der sich über drei Etagen erstreckt, sowie einen geschützten Bereich für Anfänger oder spezielle Kurse. Mit einer Höhe von

knapp 17 Metern wird die Halle auch für professionelle Wettkämpfe geeignet sein. Angesichts der massiven Betonwände kam jüngst jedoch auch Kritik an der Bauweise auf. Beton sei nicht nachhaltig und passe somit nicht zu den Grundwerten der NaturFreunde, so der Vorwurf. Schwarzkopf verteidigt: "Nachhaltigkeit hat nicht nur etwas mit Umweltschutz zu tun, sondern bezieht auch die sozialen und individuellen Bedürfnisse des Einzelnen und der Gesellschaft sowie wirtschaftliches Handeln mit ein."

Architekt Maximilian Engelhart erklärt, dass die Beurteilung der Nachhaltigkeit nicht nur auf einen Baustoff reduziert werden dürfe. So werde es unter anderem eine Photovoltaik-Anlage und eine Grundwasserwärmepumpe geben. Für eine möglichst lange Lebensdauer sollen Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen möglich sein. "Dafür gibt es keinen geeigneteren Baustoff als Beton", sagt Engelhart.

Von Julia Putzger, Dachau Aus der Süddeutschen Zeitung vom 30.3.2021 und www.sueddeutsche.de



Süddeutsche Zeitung vom 30.3.2021



https://www.sueddeutsche.de/muenchen/dachau/bauarbeiten-in-dachau-kletterhalle-soll-im-herbst-oeffnen-1.5247922

### **Was ist**

## Sachan, de i mag

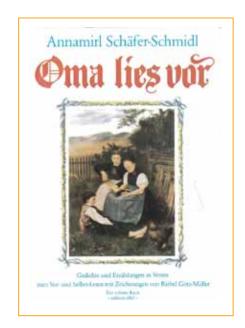
Liebe Freundinnen und Freunde, Corona hin, Corona her, Einschränkungen da, Ausgangsbeschränkung hier. Da ist mir der Reim "Sachan, de i mag" von Annamirl Schäfer-Schmidl in die Hände gefallen. Sachan de wir teilweise scho lang nimmer macha kenna.

In da Früah am Berg naufgeh, wenn as Weda strahlend schee.
Leit treffa, de recht freindli schaugn.
Schuah ohabn, de wo was taugn.
Auf da Alm guat Brotzeit macha.
Mit andre übern Blädsinn lacha.
Beim Hoamfahrn in koan Stau
neikemma
und wenn scho, dann ganz glassn
nehma.
Sich rundum gfrein über den Tag.

Oder aa in Tierpark geh, bei meine Freind, de Seehund steh. Drunt bei de Fisch ans Glas hiklopfa.

Des saani de Sachan, de i mag.





D Affn tratzn und aa fuadern, zuaschaugn, wias raffa tean, de Luadern.

A Zeit im Raubtierhaus vabringa, horcha auf d Vögl, de drauss singa. Müad wern und hoamgeh aufn Schlag. Des saan de Sachan, de i mag.

Beinand sei in a frohn Rund, richti dischkriern für a paar Stund. Politisiern, ganz ohne streitn. Lacha über alte Zeitn. Wattn und recht Sprüch herreißn, wenn koana zuaschaugt, sauba bscheißn.

Oder beim Schafkopfa zaach ringa und grad oanasechzg Augn zammbringa. Gscheid rausgebn auf a bläde Frag. Des saan de Sachan, de ı mag.

Am Sonntag schee im Bett drin bleim, mim Lesn sich die Zeit vatreim.

Zuaschaugn wia da ander trimmt und aufm Zahnfleisch gschlicha kimmt. Im Sessl liegn, Fuaßball oschaugn, sagn, daß de allsamt gar nix taugn.

Nebnbei a zwoa, drei Bier eischenka und gar net an de Arbat denka, de auf oan wart, am nächsten Tag.

Des saan de Sachan, de i mag.



Dieser Reim ist aus dem Buch "A Haferl voll Greimts vo gestern und heit", der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung, durch Suzan Freuenberger, edition effel-music, München.

Annamirl Schäfer-Schmidl, geboren am 12. Juni 1934, gestorben am 24. April 2014, war eine bairische Mundart-Dichterin.

Beide Bücher sind zum Preis von 9,00 € (4,00 € für die NaturFreunde) in der Geschäftsstelle erhältlich.

www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de 2/2021 Berg frei 1

### **Was war**

## Alte Bilder der Wimbachgrieshütte



Ansicht Wimbachgrieshütte mit dem Hochkalter um 1926. Im Vordergrund noch die alte Alm, im hinteren Teil der Neubau. Dieser beherbergt heute die Küche.



Ansicht der Wimbachgrieshütte um 1970, wie sie heute noch steht. Zu sehen ist darauf auch schon der Querbau, in dem heute die Personalräume und das Blockheizkraftwerk untergebracht sind.

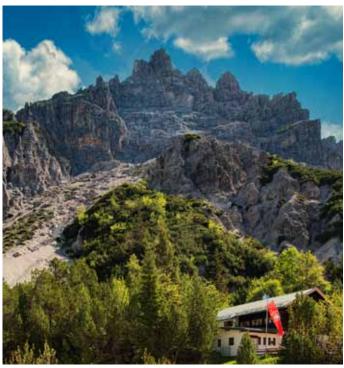


Bild gegen den Watzmann. Zu sehen ist die Hütte um 2019 mit dem linken Anbau, der die Waschräume beherbergt.

**Aufruf!** Habt Ihr alte Postkarten oder Bilder unserer NaturFreunde-Häuser, die Ihr an uns abgeben wollt? Wir würden uns sehr darüber freuen.

### Nachruf und Jubiläen



#### **Hans Korbinian Buchhart**

12. Oktober 1929-24. März 2021

Liebe Familie, liebe Trauergäste, liebe Plankensteiner,

wenn ich heute im Namen unserer Ortsgruppe Plankenstein das Beileid ausspreche, so geschieht dies in größtem Respekt vor unserem langjährigen Mitglied und Vorstand Hans Buchhart. Ich möchte die Lebensgeschichte von Hans hier nicht wiederholen, das ist nicht meine Aufgabe, aber die Bedeutung in unserem Vereinsleben kann ich schon etwas beleuchten und betonen.

Er war Mitglied seit dem 1.7.1946 in unserer Sektion und damit Mitglied seit dem Gründungsjahr 1946. Er war also seit über 75 Jahren dabei und von 1968 bis 2000 war er auch unser Vorstand und lenkte die Geschicke unserer Ortsgruppe und vertrat uns im Bezirk. Darüber hinaus war er ein guter Freund und toller Sportskamerad und versuchte allen Anforderungen für ein gemeinsames Vereinsleben gerecht zu werden.

Wir alle zusammen haben mit ihm viele gemeinsame Sommerund Winterurlaube, Ski- und Wandertouren erleben dürfen. Viele Reisen hat er zusammen mit seiner Frau Lydia organisiert und wenn ich an die Törggelen-Abende und Reisen denke und realisiere, dass es das nie mehr wieder geben wird, tut es mir in der Seele weh und schmerzt unendlich.

Auch das Hüttenleben hat Hans stark geprägt und die Silvesterund Faschingsbälle waren immer ein Highlight im Vereinskalender. Mit dem Umbau des Umkleide- und dem Anbau des neuen WC-Bereichs 1991 hat sich Hans auch in der Hüttenbauchronik verewigt. Dabei hat er sich besonders für den Erhalt des alten Hüttencharakters stark gemacht.

Mit dem altersbedingten Übergang der Vorstandschaft in neue Hände hat das auch zu der einen oder anderen unterschiedlichen Sichtweise geführt, die wohl dafür verantwortlich war, dass Hans in der letzten Zeit nicht mehr so oft bei Vereinsveranstaltungen dabei war. Das Verhältnis war jedoch immer von Anerkennung und tiefem Respekt geprägt, angesichts seiner Verdienste und seiner sozialen und menschlichen Prägung. Noch zu seinem 90. Geburtstag konnte ich ihm in einer kurzen Ansprache versichern, welch hohen Stellenwert er in unserem und speziell meiner Vereinsanschauung hatte und er immer einer meiner "Eckpfeiler" im Vereinsleben war.

Wir verlieren mit Hans einen guten Freund, ein altgedientes Vereinsmitglied, einen engagierten Vorstand und die Familie einen treusorgenden Ehemann, Vater und Großvater.

Lieber Hans, du wirst uns fehlen, wir werden dich sehr vermissen.

Der Ortsgruppenvorstand

Auch im Namen des Bezirks München, ein letztes Berg frei!

### Die Ortsgruppe Karwendel München Sendling e.V. gratuliert ihren Jubilaren

50 Jahre: Heinz Pannek 60 Jahre: Edwin Friedl

Marianne Lichner

75 Jahre: Erika Bechert

Hilde Weber

Wir gratulieren zur langjährig(st)en Vereins-

mitgliedschaft

Der Vorstand

### Die Ortsgruppe Obersendling – Hochkopf gratuliert ihren Jubilaren

Aigner Helmut 70 Jahre
Schwarz Alfred 70 Jahre
Macher Ria 60 Jahre
Siegl Erika 50 Jahre
Hartmann Sonja 40 Jahre
Hartmann Werner 40 Jahre

Berg frei! Gerhard Siegl im Namen der Vorstandschaft

### Die Ortsgruppe Halserspitz gratuliert

#### **Max Mandlmeier**

zu seinem 93. Geburtstag am 22. Mai 2021. Max ist unser ältestes Mitglied und seit 1948 bei uns in der Ortsgruppe.



Wir senden Dir ins Altenheim nach Dachau alles Gute und ein herzliches Berg frei!

Der Vorstand

## NaturFreunde Verlagsartikel







Das Obermaterial aus 95% Polyester und 5% Elasthan und der eingearbeitete Nasenbügel sorgen für eine perfekte Passform. Das Futter aus 100% Baumwolle garantiert einen angenehmen Tragekomfort. Die Maske ist waschbar bei 60 Grad, ist zweilagig gearbeitet mit Einschubmöglichkeit für einen Filter - dieser ist nicht in der Lieferung enthalten. Die Elastikbänder zur Befestigung sind verstellbar. Maße: ca. 13 x 18,5 cm Farben: grau und limette mit weißem Aufdruck

Preis für Münchner Natur-Freunde 6.95 €





Ca. 97 cm Durchmesser, geschlossen ca. 28 cm lang, ca. 352 g leicht, autom. öffnend und schließend, Windproof-System, Soft-Touch-Griff mit farbigen Griffringen (limette oder rot), Futteral mit Tragegurt. Das NF-Logo ist silberfarben aufgedruckt.











Leichtes Cap in modischer "Military"- Form mit 3-fach gestepptem Schirm und silberfarbenem verstellbaren Klemmverschluss in der Farbe grau.





Volumen: 15 Ltr., Reißverschluss, verschließbare Innentasche, wasserabweisend, Farben: schwarz oder dunkelblau/rot, silberfarbenes Logo



Ca. 0,75 Ltr., farbig lackiert, doppelwandig, Anti-Rutsch-Matte mit Schnellverschluss, Logogravur



Mit NF-Logo und "für eine naturfreundliche Welt" bestickt. Farbecht, waschbar bis 60°C, Grammatur 240 g/m². Gr. 73 x 80 cm





Einsteckfächern

