



Bezirk München Tourenprogramm



Skitouren Bergsteigen **Klettern** Wandern



Canyoning Radtouren **Sport** Wassersport

Geschäftsstelle

NaturFreunde Deutschlands Bezirk München e.V.

Zentralländstraße 16

81379 München

Tel.: 089-201 57 77 089-202 15 07 Fax: F-Mail: info@nfbm.de

Homepage: www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de







Geschäftszeiten

Donnerstag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr (Bitte vorher anrufen)

Impressum

Herausgeber:

NaturFreunde Bezirk München e.V. Zentralländstraße 16 · 81379 München

Telefon: 089-201 57 77 · Telefax: 089-202 15 07

E-Mail: info@nfbm.de Redaktion (V.i.S.d.P.):

Sissi Wieland, Thomas Huttenlocher, Marc Möller

Stand: 01.04.2023

Fotos: Eigenarchiv, wenn nicht anders angegeben

Eigendruck im Selbstverlag





Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr

www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de

Inhaltsverzeichnis

Zitat4
Allgemeine Toureninfos5
Tourenbewertung 6
Tourenführer Bergsteigen8
Allgemeine Angebote10
Verleih der mobilen Kletterwand 12
Tourenangebote14
Tourenführer Wandern29
Wander-Angebote29
Tourenführer MTB & Radwandern 33
MTB- & Radwander-Angebote33

Tourenführer Wassersport	35
Wassersport-Angebote	36
Rettung und Infos im Alpenraum	40
Haftung & Teilnahmebedingungen	41
Anmeldung für Minderjährige	42
Mitgliedsantrag	43

Jahreskalender mit Übersicht der Sporttermine in der Heftmitte zum Herausnehmen.

GRAPHISCHE WERBUNG SIEBDRUCK • TEXTILDRUCK • DIGITALDRUCK Wir bedrucken, Textildruck besticken oder beflocken (T-Shirts, Sweater, Poloshirts, Caps, uvm.) Textilien mit Ihren Logos Aufkleber + Etiketten Bandenwerbung und Motiven zu günstigen Preisen! Werbeplanen in vielen Farben und Größen (auch Kleinauflagen und Einzelstücke) Fahrzeug- und Schaufensterbeschriftung Firmenschilder + Leuchtkästen Geschäftsdrucksachen Hohenbrunner Strasse 9 · 85640 Putzbrunn Fon 089 / 6 01 00 31 · Fax 089 / 6 01 77 94 www.graphische-werbung.de

Vorwort

Liebe NaturFreund:innen, liebe Bergsteiger:innen,

auch wenn das Bergland aktuell noch tief im "Winter" versunken zu sein scheint, so will ich Euch hiermit schon einen Vorgeschmack auf die Sommersaison 2023 geben.

Um den Inklusionsgedanken zu fördern, wurde im vergangenen Jahr eine Zusatzausbildung mit der Qualifikation "Trainer*in C Sportklettern Inklusion" pilotiert. Ein paar unserer Trainer haben bereits erfolgreich an dieser Ausbildung teilgenommen und werden ihr neu erworbenes Wissen gleich entsprechend umsetzen. In diesem Zusammenhang bieten wir in der barrierefreien NaturFreunde Kletterhalle in Dachau erstmalig ein "Inklusives Schnupperklettern" an.

Auch sonst ist unser diesjähriges Sommerprogramm sehr breit aufgestellt. Neben Altbewährtem gibt es auch das ein oder andere neue Tourenangebot – da sollte für jeden etwas zu finden sein!

Unser gesamtes Team freut sich wieder auf gemeinsame Touren mit Euch. Wir sehen uns!

Für das gesamte Referat Bergsteigen Berg frei!





Thomas Huttenlocher



Zitat

Hermann Buhl (* 21. September 1924; † 27. Juni 1957) war ein österreichischer Alpinist.

Als erster Mensch bestieg er 1953 den Nanga Parbat und gehörte vier Jahre später zu den Erstbesteigern des Broad Peak. Er zählt zu den Pionieren des Alpinstils.

Die **Freiheit** nahm einen großen Platz in seinem Handeln ein.

Die **Freiheit**, selbstbestimmt seine Ziele zu verfolgen war ihm Zeit seines Lebens eines der wichtigsten Anliegen wie er im folgenden Zitat festhält:



© Kurt Diemberge

"Was treibt eigentlich den Menschen zu diesem verwegenen Spiel?

Wir leben in einer Zeit, wo jedem von uns durch gesetzliche

Bestimmungen und gesellschaftliche Regelungen

die Freiheit genommen wird.

Man sucht einen Ausweg aus dieser Zwangsjacke der Zivilisation und flieht in die Natur, in die Ruhe und Abgeschiedenheit der Berge".

Allgemeine Toureninfos

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt beim zuständigen Tourenführer/ Übungsleiter/ Verantwortlichen; dieser ist ersichtlich aus der jeweiligen Ausschreibung.

Anzahlung:

Anzahlungen werden vor Ort mit der Unterkunft verrechnet. Unter Verwendungszweck unbedingt Tourennummer angeben. Bereits bei Anmeldung ist die Teilnehmergebühr fällig.

Teilnehmergebühr:

Bei den Teilnehmergebühren handelt es sich um eine Führungs- bzw. Organisationspauschale. Sie beinhaltet, außer wenn ausdrücklich in der Ausschreibung angegeben, nicht die Kosten für Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Bergbahnen etc.

Vereinskonto:

NaturFreunde Bezirk München e.V. Bank: Stadtsparkasse München IBAN: DE 27 7015 0000 0000 1594 42 BIC: SSKMDFMMXX

Anreise:

Die Anreise zu den Veranstaltungen und Touren erfolgt in der Regel im privaten PKW. Die Bildung von Fahrgemeinschaften wird angestrebt. Die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt. Es sollten nur ausgewiesene Parkplätze benutzt werden.

Lärm / Abfall:

Auch in größeren Gruppen sollte man sich ohne Lärm in der Natur bewegen – aus Rücksicht auf Wildtiere und andere Natursuchende. In der Natur sollte man keine Spuren hinterlassen, schon gar nicht in der sensiblen Hochgebirgswelt. Weggeworfener Abfall gefährdet Tiere die sich daran verletzen oder daran ersticken können.

Tourenbewertung

Alle Touren werden nach drei Punkten klassifiziert:



Kondition

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE



Bergerfahrung



Technik

Jeweils in den Schwierigkeitsgraden von 1 bis 5 in der entsprechenden Sportart. Die genaue Erklärung steht auf der nächsten Doppelseite.

Tourenbewertung

	Kondition	Bergerfahrung	Technik				
		0	్టర	్టర			
			Fels	Skitour			
	Bis zu 1 Std. Bis zu 300 Hm	Keine Bergerfahrung erforderlich.	Sportklettern bis 3c Alpinklettern bis UIAA I–II Wassereisklettern WI 1 Mixedklettern M 2	Aufstieg: Keine Vorkennt- nisse erforderlich. Abfahrt: Beherrschung des Stemmschwungs in unpräpariertem Gelände.			
2	Bis zu 3 Std. Bis zu 600 Hm	Erste Bergerfahrung erforderlich.	Sportklettern bis 4c Alpinklettern bis UIAA III Wassereisklettern WI 2 Mixedklettern M 4	Aufstieg: Erste Skitourener- fahrung Vorhanden. Abfahrt: Sicheres Abfahren in unpräpariertem Gelände.			
147	Bis zu 5 Std. Bis zu 1000 Hm	Bergerfahrung erforderlich. Nicht für Anfänger geeignet.	Sportklettern bis 5c Alpinklettern bis UIAA IV Wassereisklettern WI 3 Mixedklettern M 5	Aufstieg: Sichere Aufstiegs- technik, auch Spitzkehren; Gipfelanstieg zu Fuß. Abfahrt: Beherrschen des Parallelschwungs; Spurfah- ren.			
2	Bis zu 7 Std. Bis zu 1400 Hm	Große Bergerfahrung erforderlich. Nur für selbststän- dige Alpinisten.	Sportklettern bis 6a Alpinklettern bis UIAA V Wassereisklettern WI 4 Mixedklettern M 6	Aufstieg: Sichere Aufstiegs- technik, auch Spitzkehren, ggf. angeseilt, Gipfelanstieg mit Steigeisen. Abfahrt: Beherrschen des Parallelschwungs in allen Schneearten; Spurfahren, Abfahren am Seil.			
4	Bis zu 9 Std. Bis zu 1800 Hm	Sehr große Bergerfahrung erforderlich. Nur für absolut selbstständige Alpinisten.	Sportklettern 6b und schwerer Alpinklettern bis UIAA VI Seilfreies gehen bis UIAA III Wassereisklettern WI 5 Mixedklettern M 8	Aufstieg: Sichere Aufstiegs- technik, auch Spitzkehren, ggf. angeseilt, Gipfelanstieg mit Steigeisen bis UIAA3. Abfahrt: Nur für absolut sichere Skifahrer in allen Schneearten; Spurfahren, Abfahren am Seil.			

		Technik			
್ಯರ	្នុក	్టర	្នុក	្នុជ	
Wandern/Hochtouren	Klettersteig	МТВ	Freeride	Canyoning	l
Gehen auf befestig- ten Wegen	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Schwierigkeit A	Kein besonderes fahrtechnisches Können nötig	Anfängerlevel Hangneigung nie über 30 Grad offenes Gelände	Leicht kurze Schwimm- strecken, Seil nötig, gehen im einf. Gelände	
Gehen meist auf be- festigten Wegen, kurzzeitig auch wegloses Gelände	Allgemeine Sportlichkeit Armkraft vorhanden Schwierigkeit B	Sicheres Brem- sen, sauberes Schalten am Berg	Wenig techn. Schwierigkeiten Hangneigung nie über 35 Grad	Wenig schwierig Schwimmstrecken, ca. 10m, 15m abseilen, Kletterstellen	
Befestigte Wege und wegloses Gelände wechseln sich ab kurze Gletscherpas- sagen möglich	Gute Armkraft vorhanden Kletterkönnen Schwierigkeit C	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden	Technische Abschnitte Hangneigung anhaltend 35 Grad mit kurzen steileren Stücken	Ziemlich schwierig Schwimmstrecken ca.5om, 3om abseilen, UIAA 3	
Hauptsächlich weg- loses Gelände Gletscherpassagen bis 45 Gras Sicheres gehen mit Steigeisen UIAA 2	Sehr gute Armkraft vorhanden, auch über längere Zeit Sportkletter- erfahrung Lange überhän- gende Passagen Schwierigkeit D	Fortgeschrittene Fahrtechnik nö- tig, flache Ab- sätze und Trep- pen, leichte Spitzkehren	Enge Rinnen steile Hänge, anhaltend 40-45 Grad.	Schwierig lange Schwimm- strecken, abseilen mehr als 30m, UIAA 5	
Wegloses Gelände Gletscherpassagen über 45 Grad Beherrschen der Stei- geisentechnik Kletterei nach UIAA 3	Sehr gute Armkraft vorhanden, auch über längere Zeit Sportkletter- erfahrung Lange überhän- gende Passagen Schwierigkeit E	Verblockt, hohe Absätze, enge Spitzkehren, sehr gute Bike- Beherrschung nötig	Sehr steiles Gelände Anhaltend 45 Grad und steiler	Äußerst schwierig Wildwasser- probleme, lange Abseilstellen, UIAA 6	

Tourenführer Bergsteigen



Haidacher, Steffen Trainer C Skitouren

E-Mail: steffen.haidacher@gmx.de

Mobil: 0179-7354939



Herold, Dagmar Trainer C Sportklettern Trainer B Alpinklettern

E-Mail: dagmar@herold-heimstetten.de

Mobil: 0174-3038821



Heidemann, Leo Trainer B Alpinklettern

E-Mail: leo@nfj-muenchen.de

Mobil: 0151-70089413



Hörgl, Franziska Trainer C Bergsteigen

E-Mail: franziska.mundigl@gmx.de

Mobil: 0176-24154206



Heinrich, Florian

Trainer B Alpinklettern Trainer C Sportklettern -Inklusion

E-Mail: kontakt@florian-heinrich.de

Tel.: 089-12135803



Herold, Kalli

Trainer C Sportklettern Trainer B Alpinklettern

E-Mail: kalli@herold-heimstetten.de

Mobil: 0172-8916165



Hofmann, Goggo

Trainer C Hochtouren Trainer C Skihochtouren

E-Mail: angohof@web.de Tel.: 089-45205473



Hörgl, Rainer

Trainer C Bergsteigen

E-Mail: rainer@metzgersepp.de

Tel.: 08170-9984922



Huttenlocher, Thomas

Trainer B Alpinklettern Trainer B Hochtouren

E-Mail: bergfrei@alpenjodel.de

Tel.: 089-23050621



Rackl. Beate

Trainer C Bergwandern [ZQ Schneeschuhbergsteigen]

E-Mail: info@happy-beaty.de

Mobil: 0177-1707575



Rhode, Juliane Trainer C Sportklettern

E-Mail: rhode.juliane@gmail.com

Tel.: 089-20970486



Sander, Raphael

Trainer B Alpinklettern Trainer B Hochtouren Trainer B Skihochtouren

E-Mail: raphael.sander@gmx.de

Mobil: 0170-4867907



Stranzinger, Michael

Trainer C Hochtouren Trainer B Skihochtouren

E-Mail: klettern@nfj-muenchen.de

Mobil: 0179-2283538

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE



Möller, Marc

Trainer C Skitouren

E-Mail: marc-moeller@gmx.net

Mobil: 0151-18252839



Rackl. Günther

Trainer C Bergsteigen Trainer C Skitouren

E-Mail: guenther@rackls.eu

Mobil: 0173-8647747



Rhode, Sebastian

Trainer C Skitouren Variantenführer

E-Mail: sebrhode@gmail.com

Mobil: 0151-40767993



Seidl, Rudi

Trainer C Bergsteigen

E-Mail: ruse.dachau@gmail.com

Mobil: 0172-3132967



Wieland, Klaus

Trainer C Alpinklettern Trainer C Mountainbike Trainer B Skihochtouren

E-Mail: klaus@elektro-wieland.de

Mobil: 0171-6419116



Referat Bergsteigen Allgemeine Angebote

A:mail **E-Mail-Verteiler** bergsport@nfbm.de

Keine Tour mehr verpassen!

Das Referat Bergsteigen des Bezirks München der Naturfreunde bietet für alle Bergsportinteressenten und Gebirgsfreunde viele verschiedene Aktivitäten an. Alle Kurse und Touren werden von ausgebildeten Trainern (Stufe C bzw. B) geleitet. Das breite Angebot beinhaltet ein- und mehrtägige Touren und Ausflüge für verschiedenste Ansprüche – von der gemütlichen Genusswanderung mit ausgeprägtem Einkehrschwung bis zur mehrtägigen Hochtour. Für jedes Niveau ist etwas dabei, also runter von der Couch und rauf auf den Berg!

Beim Schnupperklettern können Interessierte und Neugierige sich ausprobieren und im Anschluss einen Kletterkurs besuchen. Bei entsprechendem Können kann auch der Kletterschein erworben werden. Um nicht aus der Übung zu kommen, um sich mit anderen Kletterbegeisterten auszutauschen und um zu trainieren gibt es auch einen regelmäßigen Klettertreff.



Wer danach dann den Schritt von der Kletterhalle an den Fels wagen möchte, kann dies bei einer der Familienkletterfreizeiten tun und im Anschluss einen der **Alpin-Kletterkurse** besuchen.

Die Kletterfreizeiten bieten aber nicht nur pures Klettervergnügen für Junge und Junggebliebene, Familien, Singles, Genusskletterer und Ehrgeizige, sondern auch ein vielfältiges Rahmenprogramm aus gemeinsamen Ausflügen, Wanderungen und Rad-/MTB-Touren. Die Sommersaison nutzen wir aber auch, um Klettersteige zu erklimmen, über Gletscher zu wandern und hohe Berge zu besteigen.





Auch die Kinder kommen bei uns nicht zu kurz: Bei den Kinder- und Familienbergfreizeiten gehen wir zusammen zum Klettern, Bergwandern, Zelt'In oder wagen uns gemeinsam an Klettersteige. Und zur Beruhigung für all diejenigen, die nicht gerne zu Fuß gehen: natürlich geht's auch per Mountainbike bergauf und bergab. Vom einfachen Fahrtechniktraining bis zum Singletrail quer über die Alpen.

Doch natürlich sind wir auch im Winter unterwegs:

Egal ob auf Skitour, Schneeschuhwanderung oder beim Freeriden.





Auch hier gibt es ein modulares Kurskonzept vom Skitourenkurs für Anfänger bis hin zur Skihochtour in vergletschertem Hochgebirge.

Ausreden gibt's also keine mehr!

Wir würden uns freuen, wenn Du bald bei einem unserer Angebote vorbeischaust. Informationen über das Kursprogramm sowie über unsere Touren findest du hier im Programm.

Gerne informieren wir Dich regelmäßig via E-Mail über anstehende Touren aus diesem Programm oder über kurzfristig angebotene Touren.

Um Dich anzumelden sende einfach eine E-Mail an:

bergsport@nfbm.de

A:climb Offener Klettertreff jeden Dienstag ab 18:00 Uhr

Art: Training

Beschreibung: Jeden Dienstag ab 18:00 Uhr treffen sich die NaturFreunde zum

Klettern. Wer mitmachen will, kann einfach vorbeikommen.

Voraussetzung / Können: Kletterschein Basic oder vergleichbares Können

Ort / Treffpunkt: NaturFreunde Kletterhalle (D-85221 Dachau, Wettersteinring 14)

www.kletterhalle-dachau.de

Anreise: Eigenverantwortlich

Altersgruppe: Ab 16 Jahren

Gebühr: für NF-Mitglieder vergünstigter Halleneintritt

Organisator: Referat Bergsteigen

Sonstiges: Bei Bedarf können wir neue Kletterer betreuen.

Hierfür unbedingt vorher anmelden!

Verleih der mobilen Kletterwand

Allgemeines: Die Kletterwand des Landesverband Bavern

steht allen Ortsgruppen kostenlos, allen anderen gegen Gebühr, zur Verfügung. Sie muss selbst abgeholt und wieder zurückge-

bracht werden.

Die Kletterwand ist auf einem Anhänger (2000 kg gebremst) verstaut. Eine TÜV-Abnahme ist nicht nötig. Die Nutzung der Kletterwand ist im Rahmen der Vereinsversi-

cherung abgesichert.

Für die Beaufsichtigung müssen mind. ein FÜL sowie zusätzlich zwei weitere geeignete Personen zur Verfügung stehen. Eine rechtzeitige Reservierung ist dringend angeraten.

Größe: Grundfläche etwa 6 x 6 m. Höhe etwa 6 m

2 Routen im 3. - 4. Schwierigkeitsgrad Routen:

Aufbau: Für den Aufbau sind bei 4 - 5 Personen etwa

1,5 Stunden einzuplanen. Eine Aufbauanleitung und eine Anleitung zum Beladen des

Anhängers sind vorhanden.

Reservierung: NaturFreundeJugend Deutschlands Bezirk München

E-Mail: kletterwand@nfj-muenchen.de

Buchungskalender unter: www.nfj-muenchen.de

oder über Rainer Hörgl, Tel. 08170-9984922, Mobil 0179-7616411





Mentaltraining für Kletter*innen A.10251

5 Termine, jeweils mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr:



Art: (Grund-)Kurs

Mentales Training ist nicht nur für Leistungssportler*innen in Beschreibung:

der Wettkampfvorbereitung gewinnbringend:

Um die persönlichen (sportlichen) Herausforderungen zu meistern, ist es wichtig, sich im entscheidenden Moment auf das Wesentliche zu fokussieren und effektiv und zielorientiert zu

handeln.

In diesem Grundkurs lernen wir verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining kennen, um auf mentale Weise Bewegungsabläufe zu optimieren, die Selbstmotivation zu fördern, Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern, psychische Spannungen abzubauen und ganz allgemein das seelisch-körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Wir lernen, unsere Vorstellungskraft bewusst und gezielt zu trainieren, um Gedanken und Handeln

perfekt in Einklang zu bringen.

Voraussetzung / Können: - keine -

Ort / Treffpunkt: NaturFreunde Kletterhalle (D-85221 Dachau, Wettersteinring 14)

www.kletterhalle-dachau.de

Anreise: Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!

Anreise auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich!

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gebühr: Mitglieder 75 € / Gäste 90 €

(TN-Gebühr ohne Eintritt in die Kletterhalle)

Organisator: Beate Rackl

(Infos: 0177-1707575 oder naturfreunde@happy-beaty.de)

(Anmeldung NaturFreunde GS Bayern: schoepf@nf-bayern.de)

Ausrüstung: Sonstiges:

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Notiz-

buch/Tagebuch, Schreibzeug.

Dies ist ein Angebot der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NEA)

Bayern. Anmeldeschluss: 15.09.2023



Tourenangebote

B.04071 Kletterkurs in Arco

für Familien, Jugendliche und Erwachsene

Freitag 07.04. - Samstag 15.04.2023

Art: Kletterkurs

Beschreibung: Von der Grundlagenausbildung wie Knotenkunde bis zum freien

Klettern mit dem Finetuning der Klettertechnik ist alles möglich. Die Inhalte des Kurses werden auf die Vorkenntnisse der Teilnehmer abgestimmt. Übernachtet wird auf einem Campingplatz in

Arco.

Voraussetzung / Können: Spaß sich in der freien Natur zu bewegen, gute Laune, Kletteraus-

rüstung soweit vorhanden; Zelt, Wohnmobil oder Wohnwagen.

Ort / Treffpunkt: Campeggio Arco (Italien)

Anreise: Erfolgt in Eigenverantwortung.

Für benötigte Mitfahrgelegenheiten bitte melden.

Teilnehmerzahl: Min. 10 max. 50 Personen. Es entscheidet der Eingang der

verbindlichen schriftlichen Anmeldungen.

Altersgruppe: 0 – 99 Jahre (Jugend, Familien, Erwachsene)

Gebühr: Mitglieder 301 € / Gäste ca. 357 €; inkl. Übernachtung;

(Kinder und Jugend günstiger)

Organisator: Bezirksjugend München

Sonstiges: Genauere Infos, Kontaktdaten und die Anmeldung findest du

unter www.nfj-muenchen.de oder bekommst du auf Anfrage über arco@nfj-muenchen.de. Anmeldeschluss: 10.03.2023





B.05121 Klettersteig-Wochenende Freitag 12.05. bis Sonntag 14.05.2023







Art: Klettersteigtouren

Beschreibung: Klettersteiggehen unter fachlicher Betreuung.

Voraussetzung / Können: Klettersteige der Schwierigkeiten A-C, Kondition für bis zu 8 Std.

Ort / Treffpunkt: Camping Mayrhofen

(A-6290 Mayrhofen, Laubichl 125)

Anreise: Selbstorganisierte Fahrgemeinschaften

Teilnehmerzahl: Min. 5 max. 10 Personen

Altersgruppe: Ab 15 Jahren

Gebühr: Mitglieder 20 € / Gäste 40 € / Jugend ½ Preis

Organisator: Rudi Seidl, Franziska und Rainer Hörgl

Sonstiges: Campingplatz wird von uns organisiert und reserviert.

Anmeldeschluss: 21.03.2023



B.05221 Überschreitung der Kampenwand Montag 22.05.2023







Art: Alpinklettern

Beschreibung: Der "Chiemgau-Klassiker"! Sehr reizvolle Gratkletterei mit

grandiosem Ausblick über den Chiemsee. Je nach Variante und Sicherungsbedürfnis ca. 470 Klettermeter auf 11 Seillängen.

Voraussetzung / Können: Kletterschein Professional (Outdoor) oder vergleichbare Kennt-

nisse / Kondition für Tourendauer von insg. 7 Stunden; UIAA IV

Ort / Treffpunkt: Aschau im Chiemgau / nach Vereinbarung

Anreise: In Fahrgemeinschaften
Teilnehmerzahl: 2 Personen / Trainer

Altersgruppe: Ab 18 Jahren

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Gebühr: Mitglieder 15 € / Gäste 30 €
Organisator: Thomas Huttenlocher

Sonstiges: Teilnahme nur nach Vorgespräch. Anmeldeschluss: 14.05.2023



B.06031

Outdoor-Kletter-Camp Samstag 03.06. - Samstag 10.06.2023









Beschreibung: Gemeinsamer Spaß beim Klettern/Klettersteiggehen (betreut

durch unsere Trainer). Canvoning und MTB (nur bedingt betreut). Weitere Aktivitäten sowie Verpflegung, An- und Abreise, usw. er-

folgen eigenverantwortlich in Kleingruppen.

Voraussetzung / Können: Allgemeine Sportlichkeit

Ort / Treffpunkt: CH-6515 Gudo, Al Gaggioletto 3 → Camping Isola

Anreise: Eigenanreise, nach Möglichkeit in Fahrgemeinschaften

Teilnehmerzahl: Min. 18 max. 45 Personen Altersgruppe: Sportangebot ab 8 Jahren

Gebühr: Einmalige Anmeldepauschale von 20 € zzgl.:

bei Anmeldung bis zum 21.04.2023:

Mitglieder 70 € / Gäste 140 € / Jugend ½ Preis

bei Anmeldung ab dem 22.04.2023 (nach Verfügbarkeit):

Mitglieder 105 € / Gäste 210 € / Jugend ½ Preis

Organisator: Dagmar, Kalli und Kilian Herold / Raphael Sander / Klaus Wieland

Übernachtung: Campingplatz mit Selbstverpflegung! Kletteraus-Sonstiges:

rüstung kann nach Absprache evtl. zum Teil gestellt werden. Mountainbike/geländegängiges Fahrrad empfehlenswert.

Für nähere Infos bitte melden unter: familie@herold-heimstetten.de

Anmeldeschluss: 21.04.2023







Inklusives Schnupperklettern







Termin 1 : Samstag 01.07.2023

B.07021 Termin 2: Sonntag 02.07.2023

Art: Schnupperklettern

Beschreibung: Die Teilnehmenden sollen je 5 Stunden Freude an Bewegung und

Klettern, Selbstwirksamkeitserleben und Gemeinschaft erfahren. Durch ein entsprechendes Setting und spezielle Qualifikationen der Trainer*innen können Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in unterschiedlichsten Bereichen (körperlich, geistig,

emotional, sozial, psychische Erkrankungen) teilnehmen.

Es befinden sich immer parallel 2 Gruppen in der Halle, so dass die Gruppenzusammensetzung flexibel angepasst werden kann und

die Gruppen sich gegenseitig unterstützen können.

Voraussetzung / Können: Allgemeine Sportlichkeit; Teilnahme von Kindern und Jugendli-

chen nach Vorgespräch mit Sorgeberechtigten.

Ort / Treffpunkt: NaturFreunde Kletterhalle (D-85221 Dachau, Wettersteinring 14)

www.kletterhalle-dachau.de

Die Kletterhalle ist vollständig barrierefrei!

Anreise: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. in Fahrgemeinschaften

Teilnehmerzahl: 8 Personen je Gruppe:

Sa., 01.07.2023:

Gruppe 1 + 2: 09:30 - 14:30 Uhr; Gruppe 3 + 4: 15:30 - 20:00 Uhr;

So., 02.07.2023:

Gruppe 5 + 6: 09:30 - 14:30 Uhr:

Der Betreuungsschlüssel entspricht heilpädagogisch-therapeutischen Standards und beträgt 2 Trainer*innen auf 8 Teilnehmer*innen je Gruppe. Jede Gruppe wird mindestens von einer Trainer*in

C Sportklettern Inklusion betreut.

Altersgruppe: offen

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Gebühr: 12 Euro (inkl. Halleneintritt und Leihausrüstung) Details und Anmeldung über Florian Heinrich **Organisator:**

kontakt@florian-heinrich.de

Sonstiges: Anmeldeschluss: 03.06.2023





B.07081 Hochtouren in den Stubaier Alpen Samstag 08.07. bis Sonntag 09.07.2023









Beschreibung: Zwei anstrengende Hochtourentage in den Stubaier Alpen.

Geplante Gipfel: Wilder Freiger (3.418m), Wilder Pfaff (3.458m) und Zuckerhütl-Westgipfel / Pfaffenschneid (3.498m) mit Über-

nachtung auf der Müllerhütte (3.143m).

Voraussetzung / Können: Sicheres Beherrschen der Steigeisentechnik im Eis; Kletterkönnen

mit Bergstiefeln im Fels bis UIAA II. Kondition für Tagestouren von

bis zu 8 Stunden.

Ort / Treffpunkt: Stubaier Alpen / nach Vereinbarung

Anreise: In Fahrgemeinschaften Teilnehmerzahl: Min. 2 max. 4 Personen

Altersgruppe: Ab 18 Jahren

Gebühr: Mitglieder 60 € / Gäste 120 €

(TN-Gebühr ohne Verpflegung und Unterkunft)

Organisator: Thomas Huttenlocher

Sonstiges: Teilnahme nur nach Vorgespräch. Ausrüstung gemäß Absprache.

Anmeldeschluss: 28.05.2023









B.07141 Klettersteig-Wochenende Freitag 14.07. bis Sonntag 16.07.2023







Art: Klettersteigtouren

Beschreibung: Klettersteiggehen unter fachlicher Betreuung.

Voraussetzung / Können: Klettersteige der Schwierigkeiten A-C, Kondition für bis zu 8 Std.

Ort / Treffpunkt: Camping Mayrhofen

(A-6290 Mayrhofen, Laubichl 125)

Anreise: Selbstorganisierte Fahrgemeinschaften

Teilnehmerzahl: Min. 5 max. 10 Personen

Altersgruppe: Ab 15 Jahren

Gebühr: Mitglieder 20 € / Gäste 40 € / Jugend ½ Preis

Organisator: Rudi Seidl, Franziska und Rainer Hörgl

Sonstiges: Campingplatz wird von uns organisiert und reserviert.

Anmeldeschluss: 23.06.2023

B.07152 Hochtour Hohe Dock Samstag 15.07. bis Sonntag 16.07.2023







Art: Hochtour (leicht) / Klettersteig

Beschreibung: Leichte Hochtour mit Klettersteigpassagen (B) und leichten

Felspassagen (UIAA I-) mit wunderbaren Blicken in die Glockner-

Gruppe.

1. Tag: Aufstieg von Ferleiten zur ehrenamtlich bewirtschafteten

urigen Schwarzenberghütte (dort Übernachtung).

<u>2. Tag:</u> Am Sonntag hinauf zur Hohen Dock (3.348m) über den weitgehend versicherten Steig; auf demselben Weg zurück.

Voraussetzung / Können: Erfahrung im Begehen von Klettersteigen und Firnfeldern /

entsprechende Kondition.

Ort / Treffpunkt: Ferleiten bei Fusch / nach Vereinbarung

Anreise: In Fahrgemeinschaften
Teilnehmerzahl: Min. 2 max. 4 Personen

Altersgruppe: Ab 16 Jahren

Gebühr: Mitglieder 60 € / Gäste 120 €

(TN-Gebühr ohne Verpflegung und Unterkunft)

Organisator: Günther Rackl

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Sonstiges: Ausrüstung gemäß Absprache. Anmeldeschluss: 15.06.2023



Übersicht der Tourenangebote

Mehrseillängenkurs am Wolfgangsee B.07151 Samstag 15.07. bis Montag 17.07.2023







Kletterkurs Art:

Beschreibung: Du kannst schon klettern, hast das auch schon mal am Fels

gemacht und möchtest gerne Mehrseillängen gehen?

An drei Tagen lernst du von Standplatzbau über Sicherungstech-

niken bis zum Abseilen alles, was du dafür benötigst.

Übernachtet wird auf dem Campingplatz.

Voraussetzung / Können: Kletterschein Professional (Outdoor) oder vergleichbare Kennt-

nisse. Wenn du dir unsicher bist, was genau von dir erwartet wird,

melde dich gerne!

Ort / Treffpunkt: Wolfgangsee / nach Vereinbarung

Anreise: In Fahrgemeinschaften Teilnehmerzahl: Min. 3 max. 6 Personen

Altersgruppe: Ab 16 Jahren

Gebühr: Mitglieder 120 € / Gäste 160 €

(TN-Gebühr ohne Verpflegung und Unterkunft)

Organisator: Leo Heidemann

Ausrüstung gemäß Absprache. Sonstiges:

Anmeldeschluss: 30.06.2023

Mehrtages-Biwak-Tour im Karwendel B.07211 Freitag 21.07. bis Sonntag 23.07.2023









Art: Bergtouren mit Biwak

Tour über mehrere Gipfel mit Übernachtung unter'm Tarp. Beschreibung: Voraussetzung / Können: Trittsicherheit / Kondition für Tagestouren von 6 - 7 Stunden.

Ort / Treffpunkt: Nach Vereinbarung In Fahrgemeinschaften Anreise:

Teilnehmerzahl: Min. 2 Personen max. 6 Personen

Ab 18 Jahren Altersgruppe:

Gebühr: Mitglieder 15 € / Gäste 30 €

Organisator: Klaus Wieland

Ausrüstung für Biwak nach Absprache. **Sonstiges:**

Anmeldeschluss: 08.07.2023

		APRIL 2023			MAI 2023			JUNI 2023
1	Sa		1	Мо		1	Do	
2	So		2	Di		2	Fr	
3	Мо		3	Mi		3	Sa	Outdoor-Kletter-Camp
4	Di		4	Do		4	So	Outdoor-Kletter-Camp
5	Mi		5	Fr	Kinderradl'n (3/6)	5	Мо	Outdoor-Kletter-Camp
6	Do		6	Sa	Waldbaden	6	Di	Outdoor-Kletter-Camp
7	Fr	Klettern Arco	7	So	Lachyoga-Wanderung	7	Mi	Outdoor-Kletter-Camp
8	Sa	Klettern Arco	8	Мо		8	Do	Outdoor-Kletter-Camp
9	So	Klettern Arco	9	Di		9	Fr	Outdoor-Kletter-Camp
10	Мо	Klettern Arco	10	Mi		10	Sa	Outdoor-Kletter-Camp
11	Di	Klettern Arco	11	Do		11	So	
12	Mi	Klettern Arco	12	Fr	Kinderradi'n (4/6) / Klettersteig-Wochenende	12	Мо	
13	Do	Klettern Arco	13	Sa	→ KS-WE	13	Di	
14	Fr	Klettern Arco	14	So	→ KS-WE / Muttertagsradl'n / WS3 Tagesfahrt	14	Mi	
15	Sa	Klettern Arco	15	Мо		15	Do	
16	So		16	Di		16	Fr	
17	Мо		17	Mi		17	Sa	WS5 Mehrtagesfahrt/Lechtal
18	Di		18	Do	WS4 WW / Workshop #1 Achtsamkeit	18	So	WS5 Mehrtagesfahrt/Lechtal
19	Mi		19	Fr	WS4 WW / Kinderradl'n (5/6) / Workshop #2 Entspannung	19	Мо	
20	Do		20	Sa	WS4 WW / Workshop #3 Atmung	20	Di	
21	Fr	Kinderradl'n (1/6)	21	So	WS4 WW / Workshop #4 Meditation	21	Mi	
22	Sa		22	Мо	Kampenwand-Überschreitung	22	Do	
23	So	WS2 Anpaddeln	23	Di		23	Fr	
24	Мо		24	Mi		24	Sa	
25	Di		25	Do		25	So	
26	Mi		26	Fr	Kinderradl'n (6/6)	26	Мо	
27	Do		27	Sa		27	Di	
28	Fr	Kinderradi'n (2/6)	28	So		28	Mi	
29	Sa		29	Мо		29	Do	
30	So	MTB Eschenlohe – Walchensee	30	Di		30	Fr	
			31	Mi				

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

1 Schulferien Bayern

Bergsteigen

Wanderr

Rad / MTB

Wassersport

1 Schulferien Bayern

Bergsteigen

Vandern

Rad / MTB

Wassersport

		JULI 2023		А	UGUST 2023		SEI	PTEMBER 2023
1	Sa	Inklusives Schnupperklettern	1	Di		1	Fr	
2	So	Inklusives Schnupperklettern	2	Mi		2	Sa	
3	Мо		3	Do		3	So	
4	Di		4	Fr		4	Мо	
5	Mi		5	Sa		5	Di	
6	Do		6	So		6	Mi	
7	Fr		7	Мо		7	Do	
8	Sa	HT Stubaier Alpen WS6 Kajak-Schnuppertag	8	Di		8	Fr	
9	So	→ HT Stubaier Alpen	9	Mi		9	Sa	
10	Мо	WS7 Kajakkurs (1. Tag)	10	Do		10	So	
11	Di	WS7 Kajakkurs (2. Tag)	11	Fr	"Sunset-Climb"	11	Мо	
12	Mi		12	Sa	WS8 Wildwasser Engadin	12	Di	
13	Do	WS7 Kajakkurs (3. Tag)	13	So	WS8 Wildwasser Engadin	13	Mi	
14	Fr	Klettersteig-Wochenende	14	Мо	WS8 Wildwasser Engadin	14	Do	
15	Sa	→ KS-WE / Mehrseillängenkurs / Hochtour Hohe Dock	15	Di	WS8 Wildwasser Engadin	15	Fr	
16	So	→ KS-WE / Mehrseillängenkurs / → HT Hohe Dock / WS7 Abschluss	16	Mi		16	Sa	
17	Мо		17	Do		17	So	
18	Di		18	Fr		18	Мо	
19	Mi		19	Sa		19	Di	
20	Do		20	So		20	Mi	
21	Fr	Biwaktour im Karwendel	21	Мо		21	Do	
22	Sa	Biwaktour im Karwendel	22	Di		22	Fr	
23	So	Biwaktour im Karwendel	23	Mi		23	Sa	
24	Мо		24	Do		24	So	Bergtour Montscheinspitze / WS9 Abpaddeln
25	Di		25	Fr		25	Мо	
26	Mi		26	Sa	Alpinkletter-Wochenende	26	Di	
27	Do		27	So	→ Alpinkletter- Wochenende	27	Mi	
28	Fr		28	Мо		28	Do	
29	Sa	Abenteuer Höhlenfahrt	29	Di		29	Fr	
30	So		30	Mi		30	Sa	
31	Мо		31	Do				

	0	KTOBER 2023		N C	VEMBER 2023		DE	ZEMBER 2023
1	So		1	Mi		1	Fr	
2	Мо	Alpinklettern »Kraxengrat«	2	Do		2	Sa	
3	Di		3	Fr		3	So	
4	Mi		4	Sa		4	Мо	
5	Do		5	So		5	Di	
6	Fr		6	Мо		6	Mi	
7	Sa		7	Di		7	Do	
8	So		8	Mi	Mentaltraining (2/5)	8	Fr	
9	Мо		9	Do		9	Sa	
10	Di		10	Fr		10	So	
11	Mi		11	Sa		11	Мо	
12	Do		12	So		12	Di	
13	Fr		13	Мо		13	Mi	
14	Sa		14	Di		14	Do	
15	So		15	Mi	Mentaltraining (3/5)	15	Fr	
16	Мо		16	Do		16	Sa	
17	Di		17	Fr		17	So	
18	Mi		18	Sa		18	Мо	
19	Do		19	So		19	Di	
20	Fr		20	Мо		20	Mi	
21	Sa		21	Di		21	Do	
22	So		22	Mi	Mentaltraining (4/5)	22	Fr	
23	Мо		23	Do		23	Sa	
24	Di		24	Fr		24	So	
25	Mi	Mentaltraining (1/5)	25	Sa		25	Мо	
26	Do		26	So		26	Di	
27	Fr		27	Мо		27	Mi	
28	Sa		28	Di		28	Do	
29	So		29	Mi	Mentaltraining (5/5)	29	Fr	
30	Мо		30	Do		30	Sa	
31	Di					31	So	

Stand: 01.04.20

- E-Check
- Altbau- und Neubauinstallation
- Lichtgestaltung
- Überspannungsschutz

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

Berg frei, Euer NaturFreunde-Mitglied Klaus Wieland



NaturFreunde Bezirk München e.V.

Zentralländstraße 16 · 81379 München

Telefon: 089-201 57 77 · Telefax: 089-202 15 07

E-Mail: info@nfbm.de





- Kunsttransporte
- Verpackung
- Umzugszubehör
- Einlagerungen

Mobil: 0179 / 761 64 11 Mail: info@der-weisse-handschuh.de NaturFreunde-Mitglied OG-Giesing

B.07291 Abenteuer Höhlenfahrt Samstag 29.07.2023







Art: Erlebnispädagogische Höhlentour

Beschreibung: Gemeinsam zum Ziel kommen, Abenteuer erleben und viel Spaß

haben!

Voraussetzung / Können: Allgemeine Sportlichkeit; einzelne Kletterstellen, kurze enge

Passagen und Dunkelheit (mit Stirnlampen) müssen bewältigt werden; Konzept für Kinder mit intensivpädagogischem Förderbedarf und engem Betreuungsschlüssel (3 Erwachsene, 6 Kinder);

Teilnahme nach Vorgespräch mit Sorgeberechtigten.

Ort / Treffpunkt: Nach Vereinbarung
Anreise: In Fahrgemeinschaften
Teilnehmerzahl: Min. 4 max. 6 Personen

Altersgruppe: von 8 - 11 Jahren

Gebühr: Kinder: Mitglieder 5 € / Gäste 10 €
Organisator: Florian Heinrich, Thomas Huttenlocher

Sonstiges: Helm und Stirnlampe erforderlich. Leihausrüstung kann nach

rechtzeitiger Absprache organisiert werden.

Anmeldeschluss: 16.07.2023







WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE







Alpinklettern Berchtesgadener Hochthron B.08261 Samstag 26.08. bis Sonntag 27.08.2023









Beschreibung: Zweitagestour am Berchtesgadener Hochthron:

1. Tag: Aufstieg zum Scheibenkaser und über die Route »Anfänger-

freuden« (UIAA V-) zum Stöhrhaus (dort Übernachtung). 2. Tag: Abstieg zur Route »Doriweg« (UIAA V+) und über diese wieder hinauf zum Haus; Gepäck einsammeln und Abstieg ins Tal.

Voraussetzung / Können: Kletterschein Professional (Outdoor) oder vergleichbare Kennt-

nisse / Kondition für Tourendauer von ca. 7 Stunden: UIAA IV

Ort / Treffpunkt: nach Vereinbarung Anreise: In Fahrgemeinschaften Teilnehmerzahl: Min. 2 max. 4 Personen

Altersgruppe: Ab 16 Jahren

Gebühr: Mitglieder 6o € / Gäste 100 €

(TN-Gebühr ohne Verpflegung und Unterkunft)

Leo Heidemann **Organisator:**

Sonstiges: Ausrüstung gemäß Absprache.

Anmeldeschluss: 13.08.2023









»Sunset-Climb« B.08111 Freitag 11.08.2023







Art: Alpinklettern

Beschreibung: Abendliche Genuss-Klettertour mit Gipfelbrotzeit zum Sonnenun-

tergang und nächtlichem Abstieg.

Voraussetzung / Können: Kletterschein Professional (Outdoor) oder vergleichbare Kennt-

nisse / Kondition für Tourendauer von insg. 6 Stunden; UIAA IV

Ort / Treffpunkt: Nach Vereinbarung Anreise: In Fahrgemeinschaft

Teilnehmerzahl: Max. 2 Personen Altersgruppe: Ab 18 Jahren

Gebühr: Mitglieder 20 € / Gäste 40 € **Organisator:** Thomas Huttenlocher

Ausrüstung gemäß Absprache. Anmeldeschluss: 23.07.2023 Sonstiges:



Überschreitung Montscheinspitze B.09241 Sonntag 24.09.2023







Art: Bergtour (mittel)

Beschreibung: Mittelschwere Bergtour auf die Montscheinspitze (2.106m) im

Karwendel. Aufstieg über den Schleimsattel mit kurzen anregenden Kletterstellen (UIAA I-II). Abstieg über die Plumsjochhütte

(mit Einkehr), gesamt ca. 1200 hm, Gehzeit ca. 6 h.

Voraussetzung / Können: Sicheres Gehen und Steigen bis UIAA II, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Ort / Treffpunkt: Nach Vereinbarung In Fahrgemeinschaften

Teilnehmerzahl: Min. 4 max. 6 Personen

Ab 16 Jahren Altersgruppe:

Anreise:

Gebühr: Mitglieder 10 € / Gäste 20 € / Jugend ½ Preis

Günther Rackl **Organisator:**

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Anmeldeschluss: 17.09.2023 Sonstiges:



Kopfkraxe über den "Kraxengrat" B.10021 Montag 02.10.2023







Art: Alpinklettern

Beschreibung: Sehr reizvolle Gratkletterei im Wilden Kaiser. Die leichte Route

über den Kraxengrat auf die Kopfkraxe (2.178m) ist für alpine Einsteiger geeignet erfordert jedoch Orientierungssinn und gute Kondition für insgesamt 1.300 Hm (davon 400 Höhenmeter Klet-

terei in 14 Seillängen / UIAA IV).

Kletterschein Professional (Outdoor) oder vergleichbare Kennt-Voraussetzung / Können:

nisse / Kondition für Tourendauer von insg. ca. 10 - 11 Stunden;

UIAA IV

Ort / Treffpunkt: Scheffau am Wilden Kaiser / nach Vereinbarung

In Fahrgemeinschaft Anreise: Teilnehmerzahl: 2 Personen / Trainer

Altersgruppe: Ab 18 Jahren

Gebühr: Mitglieder 20 € / Gäste 40 € Thomas Huttenlocher **Organisator:**

Sonstiges: Teilnahme nur nach Vorgespräch. Ausrüstung gemäß Absprache.

Anmeldeschluss: 10.09.2023



Tourenführer Wandern



Rackl, Beate Trainer C Bergwandern [ZQ Schneeschuhbergsteigen]

E-Mail: info@happy-beaty.de

Tel.: 0177-1707575



Du?

Hier könnte auch Dein Name stehen

Falls Du Interesse an der Trainerarbeit hast, melde Dich einfach bei uns!

Wander-Angebote

W.05061 Waldbaden – Wanderung mit allen Sinnen Samstag 06.05.2023; 13:30 bis ca. 17:00 Uhr







Art: Wanderung

Beschreibung: Auf unserer Wanderung durch den Freisinger Forst tauchen wir



mit allen fünf Sinnen in den Wald ein und baden in der wohltuenden Waldluft. Mit ausgewählten Übungen fördern wir unsere Achtsamkeit und lassen uns vom Lehrmeister Wald inspirieren. Wir profitieren von der stressreduzierenden und stimmungsaufhellenden Wirkung der Waldluft und stärken gleichzeitig unser

Immunsystem.

Im Anschluss Einkehr im Café Botanica im Künstlerhaus möglich. Leichte Wanderung, Gehzeit ca. 3,5 Std., ca. 200 Hm, max. 8 km.

Voraussetzung / Können: Geringe Kondition / Vorkenntnisse nicht erforderlich

Ort / Treffpunkt: Freising, "Schafhof - Europäisches Künstlerhaus Oberbayern",

Schafhof 1, am Parkplatz → 13:30 Uhr

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit Bahn oder der S1 nach Frei-Anreise:

sing; dann Buslinie 620, Haltestelle "Wettersteinring", im Plantagenweg der Ausschilderung folgen oder Buslinie 630, Haltestelle

"Plantagenweg" und der Ausschilderung folgen.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Gebühr: Mitglieder 10 € / Gäste 20 € (TN-Gebühr ohne Verpflegung)

Organisator: Beate Rackl

(Infos: 0177-1707575 oder naturfreunde@happy-beaty.de)

(Anmeldung NaturFreunde GS Bayern: schoepf@nf-bayern.de)

Sonstiges: Ausrüstung:

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Sitzunterlage, festes Schuhwerk, der Witterung angepasste





Kleidung, ggf. Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift), unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche, ausreichend Getränk, Ver-

pflegung nach Bedarf.

Dies ist ein Angebot der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NEA)

Bayern. Anmeldeschluss: 27.04.2023

W.05071 Lachyoga-Wanderung am Weltlachtag Sonntag 07.05.2023; 9:30 bis ca. 17:00 Uhr







Art: Wanderung

Beschreibung: Lachend steigen wir auf die Lacherspitze (1.724m), denn Lachen ist

die beste Medizin! Und mit unserem gemeinsamen Lachen am Weltlachtag setzen wir auch ein Zeichen für weltweite Brüderlichkeit und Freundschaft! Unsere Rundtour startet mit einer kurzen

Einführung ins Lachyoga.

Auf unserem Weg zur Lacherspitze halten wir mehrmals an idyllischen Plätzen und trainieren unsere Lachmuskeln mit spielerischen und kreativen Lach- und Atemübungen. So stärken wir nicht nur Lunge, Herz und Kreislauf, sondern bauen auch Stresshormone ab und jede Menge Glückshormone auf! Durch die Bewegung in der Natur wird diese gesundheitsfördernde Wirkung noch verstärkt. Mit Leichtigkeit und Freude kehren wir in den Alltag zurück. Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein

Handout mit Lachyoga-Übungen für zuhause.

Leichte Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 3,5 Std., 650 Hm, 9 km.

Voraussetzung / Können: Mittlere Kondition; für den felsigen Gipfelaufbau ist Trittsicher-

heit erforderlich. Vorkenntnisse in (Lach-)Yoga nicht erforderlich!

Ort / Treffpunkt: Bayrischzell, Sudelfeld, Parkplatz "Unteres Sudelfeld" → 09:30 Uhr

Anreise: Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!

Anreise auch mit der BRB und Wendelstein-Ringlinie möglich!

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gebühr: Mitglieder 20 € / Gäste 30 €

Organisator: Beate Rackl

(Infos: 0177-1707575 oder naturfreunde@happy-beaty.de)

(Anmeldung NaturFreunde GS Bayern: schoepf@nf-bayern.de)

Sonstiges: Ausrüstung:

Bergwanderausrüstung (Wanderschuhe, Rucksack, unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche, ggf. Wanderstöcke), Wetterschutz (Jacke, Überhose, ggf. Regenschirm, Mütze, Handschuhe), Sonnenschutz (Beilde Link Grand Linnanstiff) auf Washenlild in der Washe

schutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift), ggf. Wechselkleidung, Verpflegung nach Bedarf, ausreichend Getränke.

Dies ist ein Angebot der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NEA)

Bayern. Anmeldeschluss: 27.04.2023

Stärkung der mentalen Gesundheit beim (Berg-)Wandern

Art: Workshop (bestehend aus 4 gesonderten Teilen)

Voraussetzung / Können: Mittlere Kondition, Trittsicherheit erforderlich. Mittelschwere

Wanderungen, teilweise im weglosen Gelände.

Anreise: Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!

Anreise auch mit der BRB und Regio Bus Bayern möglich!

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen
Gebühr: Je Workshop:

Mitglieder 20 € / Gäste 35 €

(TN-Gebühr ohne Verpflegung und Unterkunft)

Es besteht die Möglichkeit, die Workshop-Teile 1-4 im Paket zu buchen. Hierfür ist Unterkunft mit Verpflegung in der Jugendherberge Kreuth am Tegernsee vom 18.05. bis 21.05.2023 reserviert. Unterbringung im Vier-Bett-Zimmer, Halbpension + Lunchpaket

45,30 Euro, zzgl. Kurbeitrag (Gästekarte).

Organisator: Beate Rackl

(Infos: 0177-1707575 oder naturfreunde@happy-beaty.de)
(Anmeldung NaturFreunde GS Bayern: schoepf@nf-bayern.de)

Sonstiges: <u>Ausrüstung</u>:

Sitzunterlage/Matte; Notizbuch/Tagebuch; Bergwanderausrüstung (Wanderschuhe, Rucksack, unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche, ggf. Wanderstöcke), Wetterschutz (Jacke, Überhose, ggf. Regenschirm, Mütze, Handschuhe), Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift), ggf. Wechselkleidung, Verpflegung nach

Bedarf, ausreichend Getränke.

Dies ist ein Angebot der NaturFreunde Erlebnis Akademie (NEA)
Bayern. Anmeldeschluss: 05.04.2023 (ohne Unterkunft 10.05.2023)

WS.05-1 "Achtsamkeit auf Wanderschaft" Donnerstag 18.05.2023; 9:00 bis ca. 17:00 Uhr







Art: Workshop 1: Bergwanderung mit Achtsamkeitsworkshop

Beschreibung: Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen/Blauber-

gen trainieren wir unsere Aufmerksamkeit und konzentrieren uns auf unsere Sinne im Hier und Jetzt. Wir üben verschiedene Techniken der Achtsamkeit, mit denen wir mehr Dankbarkeit, Lebensfreude und Zufriedenheit in unseren Alltag einbringen können.

Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause.

Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 3,5 Std., ca. 600

hm, ca. 10 km.

Ort / Treffpunkt: Kreuth, Wanderparkplatz Siebenhütten/Gernberg → 09:00 Uhr



WS.05-2 "Raufgehen und Runterkommen" Freitag 19.05.2023; 9:00 bis ca. 17:00 Uhr







Art: Workshop 2: Bergwanderung mit Entspannungsworkshop

Beschreibung: Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen üben wir verschiedene Entspannungstechniken um Stress entgegen zu wir-

ken und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause.

Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 4 Std., ca. 700

hm, ca. 10 km.

Ort / Treffpunkt: Kreuth, Wanderparkplatz Roß-& Buchstein → og:oo Uhr

"Durchatmen und Durchstarten" WS.05-3

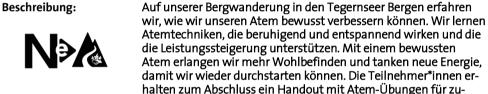






Samstag 20.05.2023; 9:00 bis ca. 17:00 Uhr

Art: Workshop 3: Bergwanderung mit Atemworkshop



hause.

Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 4.5 Std., ca. 850

hm. ca. 13 km.

Ort / Treffpunkt: Kreuth, Wanderparkplatz Klamm/Schwarzentenn → o9:00 Uhr

WS.05-4 "Meditation am Berg" Sonntag 21.05.2023; 9:00 bis ca. 17:00 Uhr







Workshop 4: Bergwanderung mit Meditationsworkshop

Beschreibung:

Art:



Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen/Blaubergen lernen wir aktive und passive Meditationsformen kennen und üben verschiedene Techniken. In Bewegung und Stille erforschen wir, was unseren Geist bewegt, beobachten, welche Gedanken und Gefühle aufkommen und kommen langsam zu innerer Ruhe und schöpfen neue Kraft. Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause.

Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 5 Std., ca. 900

hm, ca. 14 km.

Ort / Treffpunkt: Kreuth, Wanderparkplatz Klamm/Königsalm → 09:00 Uhr

Tourenführer MTB & Radwandern



Deubler, Stefan Trainer C Mountainbike Wanderleiter

E-Mail: s.deubler@arcor.de

Tel.: 08131-79963



Deubler, Johanna

Teamer Radtouren

Tel.: 08131-79963



Wieland, Klaus Trainer C Alpinklettern Trainer C Mountainbike Trainer B Skihochtouren

E-Mail: klaus@elektro-wieland.de

Mobil: 0171-6419116



Hier könnte auch Dein Name stehen

Du?

Falls Du Interesse an der Trainerarbeit hast, melde Dich einfach bei uns!

MTB- & Radwander-Angebote

Kurs: Kinderradl'n im Gelände R.04211 ab 21.04.2023, 6x freitags 16:00 bis 18:00 Uhr







Art: Kinderkurs

Beschreibung: Fahrtraining für Kinder im Gelände. Balanceübungen, richtiges

Bremsen und Schalten im Gelände.

Voraussetzung / Können: Fahrrad im technisch einwandfreien Zustand. Handschuhe und

rutschfeste Schuhe mit genügend Halt. Helmpflicht!

Normales Fahrkönnen auf der Straße.

Ort / Treffpunkt: Bootshaus, Zentralländstraße 16, 81379 München → 16:00 Uhr

Anreise: eigenständig Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Altersgruppe: Ab 8 Jahren Gebühr: - keine -

Organisator: Klaus Wieland

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Bei Unklarheiten wird vorab um Rücksprache gebeten. Eltern Sonstiges:

können gerne mithelfen. Anmeldeschluss: 14.04.2023



MTB: "Eschenlohe – Walchensee" R.04301 Sonntag 30.04.2023







MTB-Tour Art:

Beschreibung: Radltour mit dem MTB, ca. 26 km und 600 Hm

Voraussetzung / Können: MTB / Trittsicherheit

Ort / Treffpunkt: Eschenlohe / nach Vereinbarung

Anreise: In Fahrgemeinschaften Teilnehmerzahl: Min. 4 max. 10 Personen

Altersgruppe: Ab 12 Jahren

Gebühr: Mitglieder 5 € / Gäste 10 € / Jugend ½ Preis

Organisator: Klaus Wieland

Sonstiges: Anmeldeschluss: 26.04.2023



Muttertagsradl'n R.05141 Sonntag 14.05.2023









Beschreibung: Radltour um den Starnberger See, ca. 50 km und 200 Hm

Voraussetzung / Können: MTB / Fahrrad / E-Bike (gern gesehen)

Spaß am Radl'n

Ort / Treffpunkt: Starnberger Bahnhof; 08:30 Uhr

Anreise: eigenständig

Teilnehmerzahl: Min. 4 max. 10 Personen

Ab 12 Jahren Altersgruppe:

Gebühr: Mitglieder 5 € / Gäste 10 € / Jugend ½ Preis

Klaus Wieland **Organisator:**

Sonstiges: Anmeldeschluss: 10.05.2023

Tourenführer Wassersport



Meixner, Leonhard

Trainer C Kanusport

E-Mail: kanu.nfd.bezirk-muenchen@freenet.de

Tel.: 089-873892



WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Kronthaler, Martin

Trainer C Kanusport

E-Mail: kanu@nfj-muenchen.de

Tel.: ---

Gebühren: unentgeltlich, soweit nicht anderweitig vermerkt

Sonstiges: Alle Fahrten (mit Ausnahme des Kajakkurses) werden im

Sinne einer alpinen Gefahrengemeinschaft durchgeführt.

Wildwasser mit Angabe

des Schwierigkeitsgrades von I – VI

ZW: Zahmwasser

	Definition gemäß dem Deutschen Kanu-Verband und ICF									
	T	ll II	III	IV	V	VI				
Grad	un- schwierig	mäßig schwierig	schwierig	sehr schwierig	äußerst schwierig	Grenze der Befahrbarkeit				
Sicht	frei	freie Durchfahrten	übersichtliche Durchfahrten	Durchfahrten nicht ohne weiteres erkennbar, Erkundung meist nötig	Erkundung unerlässlich					
Wasser	regelmäßiger Stromzug, regelmäßige Wellen, kleine Schwälle	unregelmäßi- ger Stromzug, unregelmäßi- ge Wellen, mittlere Schwälle, schwache Wal- zen, Wirbel, Presswasser	hohe unregel- mäßige Wel- len, größere Schwälle, Walzen, Wirbel, Presswasser	hohe andauernde Schwälle, kräftige Walzen, Wirbel, Presswasser	extreme Schwälle, extreme Walzen, Wirbel, Presswasser	im Allgemeinen unmöglich bei bestimmten Wasserstän- den eventuell fahrbar, hohes Risiko				
Flussbett	einfache Hindernisse	einfache Hin- dernisse, im Stromzug, kleinere Stufen	einzelne Blö- cke, Stufen, andere Hindernisse im Stromzug	Blöcke versetzt im Stromzug, höhere Stufen mit Rücksog	enge Verblo- ckungen, hohe Gefällstufen mit schwieri- gen Ein- und Ausfahrten					



Wassersport-Angebote

WS-S Trainingsabende im Sommer

ab 03.05.2023, immer mittwochs 17:45 bis 21:00 Uhr

Art: Training

Beschreibung: Trainingsabende in der Floßgasse München-Thalkirchen.

Trainingsinhalte: Kehrwasser fahren, Seilfähren, Surfen und

weitere Fahrtechniken.

Voraussetzung / Können: Alle Level

Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)



WS 2 Anpaddeln

Sonntag 23.04.2023

Art: Tagesfahrt

Beschreibung: Erste Kajaktour des Jahres auf einem oberbayrischen Fluss.

Voraussetzung / Können: Anfänger-Level (WW I-II)

Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Auswahl des Flusses je nach Wasserstand kurz vor der Ausfahrt.

WS 3 Tagesfahrt auf der Ammer Sonntag 14.05.2023

Art: Tagesfahrt

Voraussetzung / Können: Anfänger- und Fortgeschrittenen-Level (WW II-III)
Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Kurzfristige wasserstandsabhängige Flussänderung möglich.

WS 4 Wildwasserfahrt an die steirische Salza Donnerstag 18.05. – Sonntag 21.05.2023

Art: Mehrtagesfahrt

Voraussetzung / Können: Anfänger- und Fortgeschrittenen-Level (WW II-III)
Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Anmeldeschluss: 15.03.2023

WS 5 Mehrtagesfahrt im Lechtal Samstag 17.06. – Sonntag 18.06.2023

Art: Mehrtagesfahrt

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Voraussetzung / Können: Anfänger - Level (WW I-II / 2x WW III, umtragbar)
Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Anmeldeschluss: 15.03.2023

WS 6 Kajak-Schnuppertag Samstag 08.07.2023

Art: Anfängerkurs

Voraussetzung / Können: Badeausrüstung und wasserfeste Schuhe / Schwimmkenntnisse

Ort / Treffpunkt: Floßgasse München-Thalkirchen /

Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München → 14:00 Uhr

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen
Altersgruppe: Ab 11 Jahren

Gebühr: Mitglieder: 30 € (Jugend: 15 €)

Gäste: 40 € (Jugend: 20 €)

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem ersten Tag des

Kajakkurses. Anmeldeschluss: 01.07.2023

WS 7 Kajakkurs

(Mo) 10.07.2023, (Di) 11.07.2023, (Do) 13.07.2023

Abschlussfahrt (So) 16.07.2023

Art: Anfängerkurs

Voraussetzung / Können: Badeausrüstung und wasserfeste Schuhe / Schwimmkenntnisse

Ort / Treffpunkt: Floßgasse München-Thalkirchen /

Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen
Altersgruppe: Ab 11 Jahren

Gebühr: Mitglieder: 100 € (Jugend: 60 €)

Gäste: 130 € (Jugend: 70 €)

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Kurs beinhaltet drei Übungsabende; Treffpunkt jeweils 17:00 Uhr.

Ganztägige Abschlussfahrt auf Fluss in der Umgebung;

Treffpunkt 10:00 Uhr. Der erste Tag dieses Kurses ist inhaltlich

identisch mit dem Kajak-Schnuppertag.

Anmeldeschluss: 09.07.2023

WS 8 Wildwasserfahrt im Engadin Samstag 12.08. – Dienstag 15.08.2023

Art: Mehrtagesfahrt

Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Voraussetzung / Können: Fortgeschrittenen- und Profi-Level (WW II-IV)

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

WS 9 Abpaddeln

Sonntag 24.09.2023

Art: Tagesfahrt

WWW.NATURFREUNDE-BEZIRK-MUENCHEN.DE

Beschreibung: Letzte Kajaktour des Jahres auf einem oberbayrischen Fluss.

Voraussetzung / Können: Anfänger-Level (WW II)

Ort / Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Anreise: In Fahrgemeinschaften

Organisator: Martin Kronthaler (kanu@nfj-muenchen.de)

Sonstiges: Auswahl des Flusses je nach Wasserstand kurz vor der Ausfahrt.



Rettung und Infos im Alpenraum

Bergrettung

beigiettung		
Alle europäischen Länder	Mobilfunk	112
Bayern Rettungsleitstellen	Festnetz	112
Österreich	Alpinnotruf	140
Schweiz	Sanitätsnotruf	144
	Rettungshelikopter	14 14
Italien + Südtirol	Festnetz	118
Frankreich	zentraler Notruf	15
Rettungsleitstelle Chamonix	(PGHM)	0033-450-53 16 89
Alpine Auskunftstellen		
Deutschland	Alpine Auskunft	0049-89-294940
Österreich	Alpine Auskunft	0043-512-587828
Südtirol	Alpine Auskunft	0039-0471-99 99 55
Frankreich	Office de Haute Montagne	0033-450-53 22 08
Lawinenlagebericht	(Ansage)	(Persönliche Beratung)
Bayern		(reisonnene beratung)
Tirol		
Tirol (nur aus Österreich)		
Vorarlberg		0042-5574-511 211 26
Salzburg		
Oberösterreich (nur aus Österreich)		0043 002 0042 2170
Kärnten		0042-664-6202220
Steiermark (nur aus Österreich)		· - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Niederösterreich		· ·
Schweiz		0045 510 242200
Südtirol		0020-0471-416140
Frankreich Inland		0039 04/1 410140
Frankreich Ausland	-	
Transcent Adjulia	0000 0920 01020	
Wetter-Infos		
ZAMG-Wetterdienst Innsbruck	0049-89-295070	
		(Mo - Fr, 13-18 Uhr)

Haftung & Teilnahmebedingungen

Die NaturFreunde Bezirk München e.V. übernehmen keine Haftung für die Aktualität, die inhaltliche Richtigkeit sowie für die Vollständigkeit, der in dieser Broschüre abgedruckten Informationen.

Besondere Hinweise zu den Veranstaltungen:

Die Anmeldung kann erfolgen: Persönlich, per Telefon, per Fax, per E-Mail. Nur schriftliche Anmeldungen werden auch schriftlich von uns bestätigt. Die Anmeldungen werden von den NaturFreunden Bezirk München e.V. in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

Zahlung der Teilnehmergebühr / Anzahlung für Unterkunft:

Die Zahlung ist sofort nach Anmeldung fällig.

Rücktritt durch den/die Teilnehmer:

Der/Die Teilnehmer/in kann jederzeit vor Beginn von der Teilnahme an der Veranstaltung zurücktreten. Die Erstattung der Teilnehmergebühr erfolgt jedoch nur, wenn die Abmeldung mindestens zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgt.

Rücktritt durch die NaturFreunde Bezirk München e.V.

Die NaturFreunde Bezirk München e.V. können zurücktreten, falls:

- die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wird.
- der verantwortliche Tourenführer/Übungsleiter ausfällt (z. B. wegen Krankheit).
- die Wettersituation oder andere Risiken eine Durchführung der Veranstaltung nicht zulassen. Die Entscheidung hierüber obliegt alleinig dem verantwortlichen Tourenführer / Übungsleiter. Die Schnee- und Lawinenlage wird vor Ort geprüft und endgültig beurteilt.
- ein Teilnehmer ungeachtet einer Abmahnung des verantwortlichen Tourenführers/Übungsleiters die Maßnahme nachhaltig stört oder andere Teilnehmer gefährdet.
- die vom verantwortlichen Tourenführer/Übungsleiter vorgeschriebene Ausrüstung mangelhaft ist oder unvollständig mitgeführt wird.

Die NaturFreunde Bezirk München e.V. behalten den vollen Anspruch auf die Teilnehmergebühr.

Haftung:

Die Haftung der NaturFreunde Bezirk München e.V. für Schäden jedweder Art, gleich aus welchen Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf Fälle beschränkt, in denen den NaturFreunden Bezirk München e.V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt wird. Es besteht eine Vereinsunfall- und Haftpflichtversicherung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass in unseren Teilnahmegebühren keine Reisegepäck- und Reiserücktrittsversicherung enthalten ist. Der/Die Teilnehmer/in ist selbst dafür verantwortlich, dass die benötigte eigene Sicherheitsausrüstung den normativen Anforderungen entspricht und entsprechend geprüft ist.

Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung:

Ansprüche wegen nicht vertragsgemäßer Erbringung von Leistungen hat der/die Teilnehmer/in innerhalb von einem Monat schriftlich gegenüber den NaturFreunden Bezirk München e.V. geltend zu machen.

Bildrechte:

Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der NaturFreunde Deutschlands Bezirk München e.V. erklärt sich der Teilnehmei damit einverstanden, dass er nach §21 und §22 des KUG auf Bildmaterial, das während der Vereinsveranstaltung angefertigt wird, dargestellt wird. Die Einwilligung gilt unbeschränkt für die Veröffentlichung, Digital- oder Printform. Die Einwilligung ist zeitlich sowie örtlich nicht beschränkt. Sollte der Teilnehmer eine Ablichtung nicht wünschen, so hat er selbst dafür Sorge zu tragen, dass er sich nicht im Aufnahmebereich der Kamera befindet.

Anmeldung für Minderjährige

Veranstaltung _					
Datum					
Wir melden uns Anreise am			Abreise am		
Name			Vorname		
geb. am			E-Mail		
Straße, Hausnr.			PLZ, Wohnort		
Telefon			Mobil		
Wir sind währer	nd der Ma	aßnahme telefonisch erreichbar:			
Krankenversicher	rung		Versicherungs-Nr.		
Hausarzt			Tel. des Hausarztes	5	
letzte Tetanus-Im	npfung an	n			
Wichtig !!! Beson	ndere Rü	cksichtnahme bei (z.B. Allergien/	'Medikamenten usv	v.):	
Naturfreundemit	glied?	□ nein □ ja → OG:			
Er/Sie/Ich kann u	nd darf a	lleine bzw. selbständig:			
Schwimmen	□ ja	□ nein	Radfahren	□ ja	□ nein
Klettern	□ ja	□ nein	Wandern	□ ja	□ nein
Kochen	□ ja	□ nein	Abspülen	□ ja	
Betreuung/Beaut und Haftpflichtw Freunde Deutsch Die Freizeiten de gänge stehen wä Ausbildungszeite Wir nehmen zur werden kann, die	fsichtigur ersicheru lands e.V. r NaturFr ihrend de en findet o Kenntnis unsere To	nen weiteren Aktivitäten wird hierning. Den Anweisungen der aufsichting besteht nur für Teilnehmer der Darüber hinaus kann der Veransteunde werden weitgehend in Seller Ausbildungseinheiten unter der der Kletterbetrieb in Eigenverantwe, dass die Freizeitleitung/Lehrganiochter/unser Sohn entgegen den Adige Teilnehmerbeitrag auch bei von	sführenden Personer r ausgeschriebenen l alter nicht haftbar g bstverwaltung der To Leitung von qualifiz rortung der Teilnehm gsleitung nicht für N Nordnungen der Leit	n ist Folge Maßnahn emacht w eilnehme ierten Üb ner und ol Jorkomm tung und	e zu leisten. Eine Vereinsunfall- nen und Mitglieder der Natur- verden. er durchgeführt. Die Sportlehr- bungsleitern. Außerhalb dieser hne Betreuung statt. inisse verantwortlich gemacht der Helfer unternimmt. Mir ist
Ort, Datum					
Unterschrift der/	des Erziel	hungsberechtigten			

Mitgliedsantrag

Austritt aus dem Verband kann nur zum Jahresende und muss schriftlich unter Rückgabe des Mitgliedsausweises erfolgen. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren können nur mit Zustimmung eines Erziehungsberechtigten aufgenommen werden. Unter Anerkennung der Vereinssatzung erkläre ich hiermit meinen Beitritt zum Verein der

NaturFreunde Deutschlands Bezirk München e.V.

geb. am	Geburtsort								
Straße, Hausnr.	PLZ, Wohnort								
Telefon	Telefax								
E-Mail	Beruf								
Sind Sie oder waren Sie früher Mitglied einer anderen Ortsgruppe der NaturFreunde?									
□ nein □ ja, bei:									
Für welche Sparte interessieren Sie sich besor	nders? (Zutreffendes bitte ankreuzen)								
☐ Wandern ☐ Bergsteigen ☐ Sportkle	ettern 🗆 Wintersport 🗅 Kanu-Kajak								
☐ Radtouren/MTB ☐ Gymnastik ☐ Re	eisen 🗆 Kultur 🗅 Fotografie 🗅 Umweltschutz								
	lichen unter 18 J.: Vor- u. Nachname d. Erziehungsberechtigten)								
Bearbeitungsvermerke des Vereins:									
angemeldet durch	genehmigt am								
Ausweis ausgestellt									
Mitgliedsbeiträge für Zentralmitglieder									
E-Mitglied Einzelmitglied 18 Jahre und ä	ilter 75 € (60 €)*								
F-Mitglied Ehepaar / Lebensgemeinscha	aft m. Kindern, die unter gleicher Adresse gemeldet sind 110 \in (90 \in)*								
K/J-Mitglied Kinder/Jugendliche, Studente	en, Auszubildende bis 27 Jahre 25 € (20 €)*								
* Darüber hinaus wird eine Schnuppermitglieds	chaft gültig für ein Jahr angeboten								
Einzugsermächtigung									
Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats									
Ich ermächtige die NaturFreunde Deutschlands	Bezirk München e.V. meinen Jahresbeitrag von meinem Konto mittels								
Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meir	n Kreditinstitut an, die von NaturFreunde Deutschlands Bezirk München								
e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften ein	nzulösen.								
Vorname und Nachname (Kontoinhaber)	IBAN = DE								
Straße und Hausnummer	BIC (8 oder 11 Stellen)								
Postleitzahl und Ort	Ort, Datum, Unterschrift								

Sie erhalten von uns die Mitteilung der Gläubiger Identifikationsnummer und Ihre persönliche Mandatsreferenz sobald der Aufnahmeschein mit den Angaben der BIC und IBAN von Ihnen versehen ist.