



**Berg  
frei!**

**Liebe NaturFreunde  
und NaturFreundinnen,  
liebe Leserinnen  
und Leser,**

**Mit 365 Tagen vergeht das Jahr, in dem alles so war wie es war. Was werden wird im neuen Jahr, das ist am Anfang nicht ganz klar. Monika Kühn-Görg**

Mit diesem Zitat möchte ich auf ein altes, aber erfolgreiches NaturFreunde-Jahr zurückblicken und auf ein Neues anstoßen.

Im Namen der Vorstandschaft wünsche ich allen Mitgliedern der NaturFreunde und deren Familien eine ruhige, stade Zeit, schöne, friedvolle Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Den vielen Ehrenamtlichen in unserem Verband ist an dieser Stelle Dank gesagt für die vielen geleisteten Stunden, nur so kann unser Verein leben. Die „stade Zeit“ ist leider nicht wirklich stad und ruhig. Meist jagt eine Weihnachtsfeier die nächste und Geschenke sollen auch noch besorgt werden.

Der Vorstand ist gerade wieder sehr mit Behördengängen, Verwaltungsakt und auch wieder mal mit Pächtersuche eingespannt. Trotzdem möchte ich euch alle und nicht nur die Funktionäre am 13. Januar ab 17:30 Uhr zum Neujahrsempfang des Bezirks München einladen. Bitte meldet euch hierzu in der Geschäftsstelle an.

Des Weiteren wird es zur Bezirksausschusssitzung am 20. Januar um 19:00 Uhr einen Vortrag von Kurt Schiemenz zum Thema: „Was Klimaschützer über das CO<sub>2</sub> verstehen müssen: Kohlenstoff-Kreislauf und der Treibhauseffekt“ geben. Auch hierzu ist eine Anmeldung nötig.

Für unser Kulturprogramm konnten wir Andrea Limmer mit dem Programm Klassentreffen 5.0 gewinnen. Termin bitte vormerken: 14. Februar 2025 um 19:30 Uhr im Bootshaus.

Berg frei!

Rainer Hörgl

# NFJ nochmal

## Aktuelles aus der Bezirksjugend

Es weihnachtet in München und natürlich auch bei den NaturFreunden!

In dieser Ausgabe findet ihr folgende spannende Themen:

- ▶ Der Nikolaus kommt ans Bootshaus
  - ▶ Sommerfreizeit – So war's im Bayerischen Wald
  - ▶ Ausflug ins Freibad – Rutschen und Planschen
  - ▶ Vorschau – das erwartet euch 2025
  - ▶ Und vieles mehr ...
- Viel Spaß beim Lesen!



# Termine

## 1 Bezirk

- Sa., 25.01.–26.01.25 Kinder-Skikurs der NaturFreunde München  
Sa., 01.02.25 Kinder-Skikurs der NaturFreunde München  
Sa., 08.02.25 Kinder-Skikurs der NaturFreunde München  
Sa., 26.04.25 Arbeitstour Schönau

## Bergsteigen

- Jeden Mittwoch Zirkeltraining ab 18:30 Uhr  
Mi., 04.12.24 Moderne Skitourenplanung  
Mi., 11.12.24 Wetterkunde für Bergsteiger  
So., 15.12.24 Einsteigertour für die Skitourensaison  
So., 12.01.25 Skitourtag Alpachtal  
Mi., 15.01.25 Workshop Skipräparation  
Sa., 18.01.25 Tagesskitour  
So., 26.01.25 Skitour in den Bayrischen Voralpen  
Fr., 31.01.25 Work less ski more Freeridetour  
So., 09.02.25 Skitourtag Kitzbühler Alpen  
Do., 13.02.–16.02.25 Skitourtage Jarntalhütte  
Sa., 22.02.–23.02.25 Notbiwak, Schneeloch, Iglu und Winterzelten  
Fr., 28.02.25 Work less ski more Freeridetour  
So., 16.03.25 Skitourtag Karwendel  
Fr., 21.03.–24.03.25 Skitourtage Namlos

## Kletterhalle Dachau

- Jeden Dienstag offener Klettertreff in der Halle ab 18:00 Uhr  
Letzter Montag im Monat Bouldertreff in der Halle ab 18:00 Uhr

## Kultur Umwelt Senioren Soziales

### Kultur

- Fr., 14.02.25 Kabarettabend im Bootshaus mit Andrea Limmer

### Umwelt

- Mo., 20.01.25 Vortrag: „Was Klimaschützer über das CO<sub>2</sub> verstehen müssen!“

### Senioren

- Mi., 08.01.25 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr  
Mi., 22.01.25 Wanderung durch den Englischen Garten  
Mi., 05.02.25 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr  
Mi., 12.02.25 Rundgang durch den winterlichen Botanischen Garten in München  
Mi., 05.03.25 Fischessen im Bootshaus 17:00 Uhr  
Mi., 26.03.25 Wanderung von Altomünster nach Kleinberghofen  
Mi., 02.04.25 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr  
Mi., 23.04.25 Wanderung von Erdweg nach Altomünster

### Familiengruppe

(anmelden unter [soziales@nfbm.de](mailto:soziales@nfbm.de))

Treffen Spielgruppe / Familiengruppe am Bootshaus

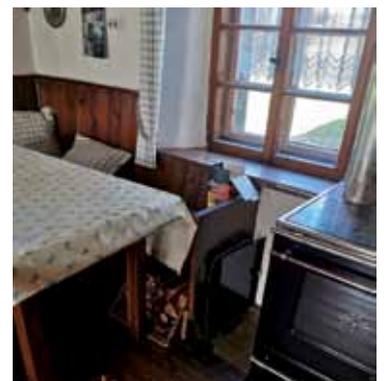
## Reparatur-Café

- So., 26.01.25 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus  
So., 23.02.25 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus  
So., 30.03.25 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus

### Foodsaving / Lebensmittelrettung

- Di., 24.12.24 Kostenloses Weihnachtsessen für Bedürftige im Bootshaus

## Impressionen von der Arbeitstour in Schönau



## Klettersteigwoche im Zillertal

Was? Schon wieder im Zillertal? Ja, genau! Und weil es letztes Jahr nur zu einem Wochenende gereicht hat, blieben wir dieses Mal gleich eine ganze Woche. Vom 31. August bis 7. September zog es uns wieder zu den Klettersteigen im Zillertal.



Klettersteig Pfeilspitzwand

Am Sonntag, sozusagen als warm up, war der Pfeilspitzwand-Klettersteig unser Ziel. Der Sportklettersteig, mit einigen ausgesetzten Stellen im Schwierigkeitsbereich C/D, brachte uns wieder ganz schön ins Schwitzen, was zum einen an der Schwierigkeit lag, aber vor allem dem Wetter geschuldet war. An den Felspassagen ohne Schatten fühlte man sich wie ein Grillhendl.



Nasenwand-Klettersteig

Auch am Montag ging es wieder zu Fuß auf die andere Seite der Ziller. Der Nachbar der Pfeilspitzwand, der Huterlaner Klettersteig, mit Schwierigkeiten im Bereich B/C stand auf dem Programm. Glücklicherweise liegt ein großer

Teil dieses Klettersteiges im Baumschatten versteckt.

Der Nasenwand-Klettersteig war für einen Teil der Gruppe das Ziel für den Dienstag. 300 Meter Höhe mit Schwierigkeiten im D- und, wer wollte, im E-Bereich wollten bezwungen werden. Passagen

zum Ausruhen gab es dabei nur wenige. Aber nach rund zweieinhalb Stunden war es geschafft und als Belohnung gab es einen grandiosen Blick ins Zillertal. Der andere Teil konnte verschiedene Klettersteigtechniken am Talbach-Klettersteig bei Zell am Ziller testen.

Ein künstlicher Klettersteig, nur auf Stahlklammern ohne Felsen, und das im Zillertal? So etwas gibt es tatsächlich. Der Schlegeis-131-Klettersteig wurde direkt in die 131 Meter hohe Staumauer des Schlegeisspeichers angelegt. Von der Dammkrone geht es zunächst hinab zum Fuß des Staudammes und dann wieder auf Eisenklammern hinauf. Via Ferrata, also Eisenweg, stimmt hier zu 100 Prozent. Donnerstag und Freitag waren eher individuelle Tage. Eine kleine Gruppe ging nochmals rüber zu den Mayrhofener Klettersteigen, um den D/E-Zimmerebenen-Klettersteig zu gehen. Andere suchten die Herausforderung hoch zur Richterspitze.

Und auch am Freitag teilte sich

die Gruppe auf. Wer wollte, konnte sich an der Führungstechnik im Pfeilspitzwand-Klettersteig ausprobieren. Also wie geht man am gleitenden Seil oder wie kann man seinen Partner in der Vertikalen nach oben sichern. Der Rest ging den Zimmerebenen-Klettersteig.



Schlegeis-131-Klettersteig

Und so ging eine schöne Woche zu Ende. Mit dem Wetter hatten wir ein riesiges Glück. Alle sechs Tage konnten wir einen Klettersteig gehen und die Gruppe harmonierte hervorragend. Mein besonderer Dank gilt Rita Rudolf vom LV Hessen, die mich als frischgebackener Trainer C-Klettersteig ebenso wie Manuel Runge als angehender Trainer C Bergsteigen unterstützt haben. Ohne die beiden wäre das nicht möglich gewesen. Schauen wir, wo es nächstes Jahr hingeht.

*Rudi Seidl  
(frischgebackener) Trainer C Klettersteig*



D/E-Zimmerebenen-Klettersteig

## Unser Bootshaus voller Musik

Schon beim Betreten des Bootshauses machten uns sechs nebeneinander aufgereihte Klarinetten und drei Saxofone neugierig. Instrumente, die im Jazz sehr beliebt sind. Naturfreund Ubbo Groeneveld, der 38 Jahre lang Leader einer rund 20köpfigen schwungvollen Bigband war,



Ubbo Groeneveld

hatte sie mitgebracht. Bereits früher hatte er unsere Ortsgruppe München-Süd in mehreren Vereinsabenden mit der Welt

des Jazz vertraut gemacht, seien es Abschnitte der historischen Entwicklung, Länder spezifische Ausprägungen oder Leben und Bedeutung herausragender Interpreten.

Nachdem uns Ubbo diesmal die Technik der Tonerzeugung und die unterschiedlich gestimmten Instrumente erklärt hatte, spielte er auf seiner B-Klarinette live ein Stück, bei dem die Vielseitigkeit der Klangfarben, die Klarheit in den Höhen und die warmen, weichen Tiefen voll zum Ausdruck kamen. Der Sound füllte den ganzen Raum. Mit den anschlie-

ßenden Musikbeispielen, die auch eine Reihe historischer Aufnahmen umfassten, spannte er einen Bogen von der

Klassik bis in die Moderne. Bei Mozart klang die Klarinette jedoch vollkommen anders. Es war kaum zu glauben, dass es sich um das gleiche Instrument handelte. Wir erfuhren den Grund dafür: die Klassik verlangt einen stabilen, geraden Ton, im Jazz arbeitet der Solist mit Phrasierung und Vibrato an einem individuellen Ton.

Beim Saxofon, einer Weiterentwicklung der Klarinette durch den Belgier Adolphe Sax 1846, wurde uns bewusst, welch gewaltiges Luftvolumen zum Blasen erforderlich ist. Daher ist es verständlich, dass das Saxofon Männer-dominiert ist, auch wenn es inzwischen einige namhafte Frauen gibt.

Der Nachmittag mit Ubbo war nicht nur ausgesprochen informativ, sondern gleichzeitig ein Ohrenschaus.

*Christine Eben, OG München-Süd*

## Kulturfahrt nach Schwäbisch Hall

Anfang September 2024 ging es für die Ortsgruppe München Nord, Sektion Sonnblick, bei der jährlichen Kulturfahrt nach Schwäbisch Hall. Am Freitag, den 6. September trafen sich die 14 Teilnehmenden im NaturFreunde-Haus Lemberg, das in einem Wald rund acht Kilometer vor den Toren der mittelalterlichen



Das NaturFreunde-Haus Lemberg

Stadt liegt. Der gemütliche Biergarten des Lemberghauses und das schöne Wetter luden gleich zum geselligen Zusammensitzen ein. Am Abend wurden wir von den Gastwirten mit Wurstsalat und Bulgur versorgt. Am Samstag mach-

ten sich ein paar NaturFreunde auf den Weg, um einige der vielen Wanderwege rund um das NaturFreundehaus zu erkunden, während die anderen in die historische Altstadt von Schwäbisch Hall fuhren. Dort konnte man eine Vielzahl von gut erhaltenen Fachwerkhäusern, die teilweise erhaltene Stadtmauer, zahlreiche Türme, überdachte Holzbrücken sowie viele alte Treppen und verträumte mittelalterliche Gassen bewundern. Auch die Museen, vor allem die bekannte Kunsthalle Würth, luden zum Besuch ein. Am Samstagnachmittag nahmen wir gemeinsam bei spätsommerlicher Hitze an einer Stadtführung teil und erfuhren so viel Interessantes über die Geschichte der im Jahr 1156 erstmals urkundlich belegten Stadt. So zum Beispiel, dass das mittelalterliche „Hall“ seine Entstehung vermutlich einer Salzquelle zu verdanken hat, um die sich vor fast 900 Jah-

ren eine Siedlung bildete. Den Abend verbrachten wir wieder im Biergarten Lembachhaus, wo wir bis spät in die Nacht gesellig zusammensaßen. Am Sonntagmorgen konnten wir uns am reichlich gedeckten Frühstücksbuffet bedienen und noch einmal gemütlich zusammensitzen. Den verbleibenden Tag nutzten einige Teilnehmende, um noch ein paar weitere Sehenswürdigkeiten in der Altstadt zu besichtigen, andere besuchten das naheliegende Hohenloher Freilandmuseum, das als größtes Freilichtmuseum in Baden-Württemberg die regionale Geschichte anschaulich darstellt.

Der Besuch des NaturFreundehauses Lemberg und der Stadt Schwäbisch Hall war wie immer eine gelungene Kulturfahrt für die Mitglieder der Münchner Sektion Sonnblick.

*Gisela Farrenkopf, Sektion Sonnblick*

## Ortsgruppen-Seniorenausflug auf die Gründhütte

Dank einer Initialzündung aus dem Ü80er-Kreis der Brecherspitzler und nach einigen organisatorischen Klimmzügen haben wir es auch heuer wieder geschafft, den Schwergängigen unter den Senioren durch einen Fahrservice den Besuch unserer Gründhütte zu ermöglichen. So konnten wir wieder mal Gründluft schnuppern, in die Bergsonne blinzeln und ein Spaziergängerl rund um die Hütte machen. Natürlich durfte auch das Schwelgen über vergangene (Jugend-)Zeiten nicht fehlen.

Ein besonderer Dank gilt der Weißwurstbesorger- und -wärmacherin, all den Kuchenbäcker- und Kaffeekoherinnen, und natürlich den Hinauffahrern und all jenen, die auch sonst noch Hand fürs Ge-



lingen angelegt haben. Es gab auch ausreichend jugendliche Unterstützung, die gleichzeitig den Altersdurchschnitt angenehm nach unten drückte. Es war ein herrlicher, gemütlicher Tag, der schon

Vorfreude aufs nächste Jahr geweckt hat. Wäre schön, wenn es wieder klappen würde.

*Helmut Bauer*

## Klimawandel hautnah - NaturFreunde auf der Zugspitze

Das Interesse an der Führung durch die Umweltforschungsstation im Schneefernerhaus auf der Zugspitze wird immer größer. Waren es zunächst vorwiegend Münchener Ortsgruppen, so erweitern sich die Kreise inzwischen auf NaturFreunde aus ganz Bayern. Auch heuer konnten wegen der begrenzten Plätze nicht alle Angemeldeten teilnehmen. Der technische Leiter der Forschungsstation, Herr Dr. Rehm, führte uns persönlich durch das Haus. Die 21 Besucher aus sechs Ortsgruppen waren beeindruckt

von der Vielzahl an High-Tech-Geräten, die dort präzise Messungen für verschiedenste renommierte Institute durchführen. Dadurch ergeben sich interdisziplinäre Kontakte, was für die Forschenden einen großen Vorteil bietet. Schwerpunkte der Führung waren heuer neben dem Klimawandel die langjährige Erfassung von



**Dr. Rehm, technischer Leiter der Forschungsstation**

Luftschadstoffen, UV-Strahlung und Radioaktivität sowie die wissenschaftlichen Analysen dazu. Es wurde uns deutlich, dass der hier messbare

Klimawandel nur durch tiefgreifende und wirksame politische Veränderung bewältigt werden kann. Für nächstes Jahr ist wieder eine Führung geplant. Ein Termin steht noch nicht fest. Es gibt aber schon eine Vormerkliste.

Anmeldungen bei Christine Eben  
[ch.eben@freenet.de](mailto:ch.eben@freenet.de)



## Kulturnotizen der OG Obersendling - Hochkopf

Die sehr bekannte Iberlbühne im Stammhaus des Augustiners in der Kaufingerstraße haben wir am Freitag, den 27. September mit 23 Personen besucht. „Oh heiliger Sankt Benedict“, ein Lustspiel in drei Akten von Georg Maier  
Zum Stück: Schwere Prüfungen wird Pfarrer Benedict unterzogen. Erst stirbt ihm Mesner und Köchin weg, dann bemüht er sich vergeblich um eine Renovierung seines maroden Kirchendachstuhls durch den hantigen Sägewerksbesitzer Sacklberger. Zur gleichen Zeit tauchen auch noch zwei Obdachlose auf, die ihm seinen wertvoll geschnitzten St. Benedict gegen eine Kopie austauschen wollen und auch noch die junge Nannerl,

ehemalige Köchin vom Sacklberger, die vom Sägewerksbesitzer in andere Umstände versetzt wurde.

Fazit des Stücks:

Durch die Bauernschläue des Pfarrers und mit Hilfe des Herrn bekam Nannerl zum ledigen Kind einen Vater und blieb beim Pfarrer als Köchin. Der andere Obdachlose wurde Mesner und der Sägewerksbesitzer erklärte sich bereit, den Kirchendachstuhl zu erneuern, wenn seine Frau nichts vom Kind erfährt.

Uns hat das Lustspiel der Iberlbühne sehr gefallen und wir werden nächstes Jahr wieder eine Vorstellung besuchen.

Gerhard Siegl



NaturFreunde in der Iberl-Bühne

## Ausflug nach Ulm im Oktober

Nachdem in der Gruppe Süd die Nachfrage so groß war, hat Karin Glasbrenner-Forster diesem Wunsch nachgegeben, und einen Ausflug in ihre Geburtsstadt

er und das historische Fischerviertel mit teilweise windschiefen alten Häusern an der Großen Blau. Beeindruckend ist auch das Ulmer Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt (161 Meter), eine gotische Kirche, deren Grundstein 1377 gelegt wurde.



Die Münchner NaturFreunde auf der Stadtmauer

organisiert. Am 8. Oktober 2024 trafen sich 14 NaturFreunde zu einer Bahnfahrt nach Ulm. Mit dem Deutschlandticket entstanden für die meisten keine zusätzlichen Fahrtkosten, aber die Zugfahrt hat dann doch um die zwei Stunden gedauert. Interessant war der Rundgang durch die Altstadt, der Weg über die Stadtmauer

und das historische Fischerviertel mit teilweise windschiefen alten Häusern an der Großen Blau. Beeindruckend ist auch das Ulmer Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt (161 Meter), eine gotische Kirche, deren Grundstein 1377 gelegt wurde. Karin führte uns zum Mittagessen in den Herrenkeller, ein uriges Lokal in der Altstadt. Dort gab's neben „schwäbischen Tapas“ die „Herrgottsbscheißerle“, so heißen die Maultaschen in Ulm. Wir hatten einen kurzweiligen Tag mit vielen schönen Eindrücken. Vielen Dank dafür.

Claus Otrembnik  
OG Karwendel



In der Ulmer Altstadt



An der Großen Blau im Fischerviertel

## Vorwort

Kaum hat es angefangen, ist das Jahr auch schon wieder rum. Und es war wieder ein ereignisreiches Jahr, mit vielen tollen Veranstaltungen bei den NaturFreunden. Was habt ihr heuer mit den NaturFreunden unternommen?

Ende des Jahres heißt auch, dass der Nikolaus bald wiederkommt, natürlich

auch wieder zu uns ans Bootshaus. Achtung, hier hat sich im letzten Berg frei Einleger der Fehlerteufel eingeschlichen, der Nikolaus kommt nämlich schon am 5. Dezember!

Und damit ihr euch schon auf das nächste Jahr freuen könnt, haben wir euch auch schon die wichtigsten Termine für

2025 zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen!

Und nun wünsche ich euch, im Namen der gesamten Jugendleitung, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleibt gesund!

*Berg frei,  
Chrissi*

## Freibad

Was macht man bei Sonne und meist warmen Wetter – ja es geht ins Freibad. Dass dieser Ausflug besonders wird, war so nicht direkt abzusehen.

Es war Mittwoch in der zweiten Schulferienwoche der Sommerferien, den wir im Germeringer Freibad verbrachten – nicht ganz – aber das kommt später. Wir trafen uns vor dem Haupteingang gegen 10 Uhr, um gemeinsam mit einem Gruppenticket ins Bad zu gehen.

Das Germeringer Freibad ist mir gut bekannt – ist ja fast vor meiner Haustüre. Auch ist hier viel geboten für Groß und Klein. 50 m Schwimmerbecken, kleines Rutschbecken, Wellenbad und Sprungturm bis 10 m und vielem mehr.

Wir begannen natürlich mit der Suche eines gemütlichen Fleckerls auf der großen Liegewiese. Nach kurzer Info, wo was ist, ging es auch schon ins Wasser. Im Wellenbecken sind alle 30 min Wellen, die gerade begonnen hatten – dies war die beste Einladung für uns, das direkt zu nutzen. Hier konnten wir uns von den Wogen hin und her treiben lassen und mit etwas Schwung konnte man auch etwas auf einer Welle surfen. Klar ohne Surfbrett – aber das war auch nicht wichtig. Nach den Wellen ging es weiter mit etwas Wettkampf – immer zwei übereinander und dann wurde versucht ein anderes Duo umzuwerfen.

Auch die Rutsche wurde genutzt – hier konnten wir auch gemeinsam – nebeneinander, vorwärts, rückwärts... die Rutsche hinunter sausen.

Ich hatte mich schon gefragt, wann meine Teilnehmer den Turm entdecken –

aber das war Station 3 der ersten Runde. Auch wenn sich nicht jeder von solchen Höhen springen traut, wurde alternativ angefeuert.

Nach der ersten Runde machten wir eine kurze Pause auf der Liegewiese. Die einen spielten Karten, andere hörten Musik oder es wurde sich gesonnt.

Nach einer weiteren Runde stellte ich leider fest, dass dunkle Wolken aufzogen. Ich rief alle zusammen und wir packten unser Zeug und stellten uns unter. Es fing sofort an zu regnen und leider kam auch Donner. Bei Gewitter darf die Wasserfläche natürlich nicht betreten werden, doch mir kam eine Idee. Direkt am Freibad ist ein Grieche, bei dem ich schon öfter war – also hab ich kurz um alle eingepackt und bin mit ihnen auf ein Getränk und Pommes hinein gegangen. Zuvor hatte ich mit der Bademeisterin des Vertrauens ausgehandelt, dass ich mit der Gruppe wieder ins Freibad darf, wenn das Gewitter vorbei ist.

Neben dem Getränk und Pommes spielten wir Uno und konnten die Zeit leicht überbrücken. Tatsächlich, es ließ nach und das Gewitter verzog sich so schnell, wie es gekommen war und wir konnten zurück ins Bad für unsere letzte Runde im kühlen Nass. Ich denke, das war schon besonders und ich kann nur sagen, seid kreativ – lasst Euch einfach was einfallen – nur Nix tun ist doof ☹.

Schön, dass ihr dabei wart – war echt lustig mit euch und ich finde, es war ein besonderer Freibadtag, der zumindest mir so bestimmt in Erinnerung bleibt.

*Michael*

## Inhalt

### Das war:

Freibad	Seite 1
Sommerfreizeit	Seite 2
Tischtennis	Seite 5

### Das wird:

Nikolausfeier und Wintergrillen	
Bouldertreff	
Eislauf	
Nachtskilauf und Rodeln	
Kinderskikurs	Seite 6
Kletterkurs in Arco	Seite 7
Angrillen	
Tag der Solidarität	
NaturFreunde Familienfest	Seite 8

### Sonstiges:

Wir brauchen euch!	Seite 5
Impressum	Seite 8

## Sommerfreizeit

Wie jedes Jahr fand in der ersten Ferienwoche unsere Sommerfreizeit statt. Dieses Jahr fuhren wir mit einem gut gefüllten Doppeldecker mit vielen altbekannten, aber auch einigen neuen Gesichtern – sowohl bei den Teilnehmenden als auch im Team – gut gelaunt nach Thyrnau in den bayerischen Wald. Recht viel mehr möchte ich gar nicht vorwegnehmen und lasse stattdessen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort kommen:

### Sonntag

Nach dem vielfältigen Frühstück haben wir eine Art Clubtanz gelernt, der viel Spaß gemacht hat, da alle mitgemacht haben. Danach konnte man zwischen zwei verschiedenen Workshops wählen: „Mosaik-Vogeltränken“ basteln und



„Tannenzapfen verzieren“. Da wir beide Vogeltränken basteln gewählt haben, können wir nur darüber berichten: Es gab farbige, quadratische Mosaiksteine und Mosaik-Steinsplitter, ebenfalls in verschiedenen Farben, die wir zu einem Bild unserer Wahl anordnen konnten. Daraufhin wurden Plastikteller innen mit

Mosaik-Zement bestrichen und die Steinchen dort hineingedrückt. Nach einer Pause gab es leckere Pfannkuchen mit Apfelmus, Zimt und Zucker oder Marmelade zu Mittag und anschließend konnten wir wieder zwischen zwei Workshops wählen. Beim

„Brettl brennen“ haben wir uns einen Gegenstand aus Holz ausgesucht: Entweder eine Wäscheklammer, ein Holzkästchen oder ein Brotzeitbrett. Darauf haben wir etwas mit einem Brennkolben eingebrannt. Oder man hat den Workshop „Waldleben erforschen“ gewählt, bei welchem uns im Wald spannendes über die Tier- und Pflanzenwelt erzählt wurde. Zum Abendessen gab es Kartoffeln mit Ofengemüse. Am späten Abend wurde noch ein Lagerfeuer angezündet. Alles in allem ein sehr ereignisreicher Tag.

*Mila und Nika*

### Montag

Am Morgen sind wir aufgestanden und sind zum Frühstück gegangen. Dann gab es verschiedene Workshops, zwischen denen man wählen konnte. Eine Möglichkeit war es zu dem Instrumente-Bastel Workshop zu gehen. Außerdem konnte man Traumfänger basteln oder auch einfach etwas machen, worauf man Lust hatte wie zum Beispiel Aktivitäten draußen oder drinnen. Danach gab es um 12:30 Uhr Mittagessen, wo



es Spargelcremesuppe und Nudelsuppe gab. Danach hatten wir die Möglichkeit, uns auf unseren Zimmern zu entspannen, andere Aktivitäten zu betreiben oder beim Kiosk Snacks einzukaufen. Nachdem wir Zeit für uns hatten, nahmen alle Kinder mit viel Vergnügen am Geländespiel teil, außer sie waren verletzt oder krank. Beim Geländespiel gab es zwei Teams, die gegeneinander antraten. Bei dem Spiel, das ähnlich wie Stratego war, ging es um verschiedene Rollen, die andere Rollen besiegen konnten oder von anderen besiegt werden können. Am Ende gewinnt das Team, das die gegnerische Rolle „Flagge“ besiegt hatte. Direkt danach ging es weiter zum Badensee. Vor allem bei dieser Hitze heute war das sehr angenehm. Bei dem Badensee gab es eine Rutsche, die zwar nicht so groß war, aber es hat trotzdem Spaß gemacht, auf der Rutsche zu rutschen. Wir haben dann noch ein paar Wasserschlächten veranstaltet, währenddessen versuchten einige Leute ein paar Frösche zu fangen, aber die meisten Versuche waren erfolglos. Leider mussten wir irgendwann gehen und als wir nach 5 Minuten Laufen wieder im NaturFreunde Camp waren, gab es schon ziemlich bald Essen. Das Abendessen bestand aus Geschnitzeltem und Kartoffelpüree, welches sehr lecker war. Daraufhin durften wir uns



der Bastausgabe ein Quiz in Teams, bei dem alle mitgemacht haben. Es gab Fragen, die man beantworten, und Aufgaben, die man erfüllen sollte. Nun hatten wir wieder ein bisschen Freizeit, danach gab es zum Abendessen Eintopf, nach dem Mittagessen sollten deswegen alle wählen, ob sie Fleisch und/oder Käse drinnen haben wollen.

*Chiara und Maja*

gegen einen Teamer Tischtennis gespielt. Dann wurden wir unterbrochen und mussten zu dem Clubtanz gehen. Essen gab es danach: Dort gab es Milchreis und Tomatensuppe. Nach dem Mittagessen konnte man Vogeltränken und Grasköpfe basteln. Dann durften wir uns entscheiden, ob wir zum See gehen wollten oder ob wir da bleiben und uns ausruhen wollten. Am See haben wir wieder mal großartige Aktivitäten gemacht und zum Beispiel Wasserball gespielt, vielen hat es sehr Spaß gemacht. Dann kam das Essen, es hat

wieder unseren eigenen Aktivitäten widmen. Später durften wir Stöcke für das Lagerfeuer schnitzen. Leider konnten wir diese heute nicht mehr benutzen, aber das werden wir sicher in den nächsten Tagen machen. Der gesamte Tag hat uns allen sicher viel Spaß bereitet.

*Moritz und Nathan*

## Dienstag

Heute, am Dienstag, gab es nach einem leckeren Frühstück wieder zwei verschiedene Workshops: Igel basteln oder Würfel machen. Bei Igel basteln haben wir einen Holzklötz zurecht gesägt und dann Nägel als Stacheln hinein gehauen. Danach haben wir ihn noch verziert. Bei Würfel machen haben wir erst einen kleinen Holzwürfel mit Schleifpapier und Feilen geschliffen, in diesen haben wir dann mit LötKolben Zahlen oder andere Verzierungen hineingebrannt, manche haben den Würfel auch noch angemalt. Nach ein bisschen Freizeit gab es zum Auswählen entweder Reste von gestern Abend oder Tomatensuppe mit Reis zum Mittagessen. Jetzt gab es nach

## Mittwoch

Heute haben wir großartige Sachen gemacht. Als allererstes waren wir in der Sporthalle, um Fußball und Basketball zu spielen, aber man konnte sich auch Aktivitäten wie Brettlbrennen oder Bienenhotel bauen anschließen. Danach habe ich

sehr gut geschmeckt und ich habe gleich nochmal nachgeholt.

*Neo*



## Donnerstag

Heute, am Donnerstag dem 01.08.2024 liefen, nach dem wie immer leckeren Frühstück, zwei verschiedene Turniere: am Vormittag das Fußballturnier und am Nachmittag das Tischtennisturnier. Man konnte außerdem noch am Vor- und Nachmittag entweder kleine Flöße oder ein Windspiel aus natürlichen gesammelten Waldmaterialien bau-



Danach begann der Tanz und wir haben getanzt. Gleich darauf gab es Mittagessen, es gab Nudeln und Butterspätzle. Und ich habe mit meinen Freunden im Zimmer gespielt. Dann ertönte das Lied wieder und wir rannten nach draußen. Nach dem Lied gab

Dem ist nicht mehr viel hinzuzufügen, vielen Dank an die fleißigen Schreiberlinge! Abschließend möchte ich mich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie bei unserem Team ganz herzlich für die schöne Woche bedanken und freue mich auf nächstes Jahr! Eine Sache kann ich schon mal leaken: Wir beschäftigen uns nächstes Jahr mit dem Motto Mittelalter. Der Termin steht natürlich auch schon fest, wir fahren wie üblich in der ersten Ferienwoche der Sommerferien.

Das Anmeldeformular sowie weitere Infos bekommt ihr in der nächsten oder übernächsten Ausgabe oder ab spätestens März auf unserer Homepage. Wenn ihr Interesse habt, schreibt uns gerne eine Mail unter [sommerfreizeit@njf-muenchen.de](mailto:sommerfreizeit@njf-muenchen.de), dann erhaltet ihr die Ausschreibung mit als erstes ;)

Daniel

en. Am Nachmittag konnte man nach dem Mittagessen, bei dem es entweder den restlichen Milchreis vom vorherigen Tag oder eine leckere Gemüsesuppe gab, optional noch zum See gehen, wo zusätzlich noch ein kurzer Zumba-Tanzworkshop stattfand. Am späten Nachmittag gab es einen kleinen Zwischenfall, denn es kam ein unerwartetes Gewitter. Nachdem wir alle im Haus gesessen haben, gab es zum Abendessen leckere Käsespätzle. Als der Himmel wieder klar wurde, haben alle wieder freudig draußen gespielt.

Lia und Maja



## Freitag

Am Morgen nach dem Frühstück bin ich auf den Spielplatz gegangen und habe gespielt. Dann am Vormittag habe ich mein Bienenhotel fertig ausgestopft.

es noch zwei Klownerden. Ich weiß nicht mehr ganz genau, aber bei der zweiten Wette mussten sie einen Kopfstand machen und so lange halten wie möglich, zum Glück haben die Kinder gewonnen. Zum Abendessen gab es Zaziki, Salat, Fleisch, und dazu Pommes mit Ketchup. Das war ein sehr leckeres Abendessen. Nach dem Essen bin ich mit Leopold zur Seilbahn gegangen und wir sind geschaukelt. Plötzlich um ungefähr 20:00 Uhr ging der Clubtanz wieder los und alle waren völlig durchein-

ander. Aber wir haben den Clubtanz sehr fröhlich getanzt. Danach feierten wir im Gemeinschaftsraum und bedankten uns für die schöne Woche. Wir haben noch sehr viel getanzt und gefeiert und sind alle sehr spät ins Bett gegangen. Ein toller Abschlussabend.

Micha



## Tischtennis

Alle, die die Olympiade verfolgt haben, wissen, dass auch Tischtennis zu den olympischen Disziplinen gehört. Ist übrigens schon seit der Olympiade 1988 so.

ler seine Karriere beendet hat – Timo Boll. Aber zurück zu unserem Event. Es war ein schöner Sommerabend an dem wir uns im Bootshaus trafen. Nach

Rundlauf konnte beliebig eingestiegen oder auch mal eine Pause eingelegt werden. Es war auch ganz egal, wie gut gespielt wurde, spätestens in der nächsten Runde ging's wieder weiter. Außerdem ging es bei uns ja nicht um Weltmeistertitel – sondern mehr um den Spaß am Spiel und den hatten wir auf jeden Fall.

Zwischendrin holten wir uns was Leckeres vom Grill und natürlich haben alle Kids, Teenies und auch die Betreuer noch ein Eis und bissal Süßkram bekommen.

Als es dann zu dunkel wurde, um weiter zu spielen, halfen alle zusammen und räumten gemeinsam auf. Im Anschluss ging es drinnen noch etwas weiter mit ein paar Kartenspielen. So wurde der Abend noch etwas verlängert bis es letztendlich nach Hause ging.

Zuletzt noch ein mir wichtiger Punkt – Vielen Dank, dass wir die Tischtennisplatte benutzen durften!

Ich freue mich schon aufs nächste Mal!

*Michael*



Da dieses Jahr wieder olympisch ist, finde ich, darf dieses Event in unserem Rückblick nicht fehlen. Vor allem da dieses Jahr ein Deutscher Weltklassespie-

ersten Aufwärmrunden wurde fröhlich drauf los gespielt. Am meisten – Rundlauf, wobei es auch Einzel und Doppel gab, die die größeren Pausen füllten. Mit

## Wir brauchen euch!

Viele unserer Veranstaltungen können nur dank freiwilliger Helfer stattfinden. Auch 2025 brauchen wir dafür euch! Nur so können wir zum Beispiel beim Sommerfest ein tolles Erlebnis für Groß und Klein anbieten. Daher wäre es super, wenn auch du uns auf einer unserer Veranstaltungen für ein oder zwei Stunden unterstützen könntest.

Unsere Helferanfragen werden über deinen OG-Vorstand per Mail weitergeleitet, oder du kommst in unsere Signal-Gruppe, wo wir Helferaufrufe posten.

Dafür musst du nur den QR-Code scannen.

*Vielen Dank!  
Deine Kinder- und Jugendleitung*



## Nikolausfeier und Wintergrillen

Organisiert von der Bezirksjugend und dem Bezirk

**Wer:** für alle, ob alt oder jung, ob alleine oder mit der Ortsgruppe

**Wann:** Donnerstag, 5. Dezember 2024  
ab 15:30 Uhr

**Wo:** Bootshaus der NaturFreunde,  
Zentralländstraße 16,  
U3 Haltestelle Thalkirchen / Tierpark

**Was:** ab 15.30 Uhr mit Feuerschale,  
um 16:30 Uhr kommt der Heilige Mann,  
jedes angemeldete Kind bekommt ein  
Sackerl.

**Ab 17.00 Uhr** gemütliches Beisammen-  
sein bei Grill und warmen Getränken.

Wir sorgen für Grill, Holz (Feuerschale)  
und Nikolaus, der Wirt für Glühwein und  
andere Getränke.

Grillgut, auch vegetarisch, besorgen wir  
**auf Wunsch** gerne.

**Anmeldung:** bitte bis 01. Dezember  
2024 in der Geschäftsstelle  
unter 089 / 201 57 77  
oder mit dem Anmeldeblatt auf unserer  
Website: [www.nfj-muenchen.de](http://www.nfj-muenchen.de).

**Teilnehmer:** für Nikolaus mind. 5 Kin-  
der und max. 25 Kinder.

Terminänderung!



## Bouldertreff

**Wann:** Immer am letzten Montag im Mo-  
nat ab 18:00 Uhr

**Wo:** NaturFreunde Kletterhalle Dachau  
(Wettersteinring 14, 85221 Dachau)r

**Wer:** Alle, die Lust auf Bouldern haben,  
egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene

**Kosten:** Nur Halleneintritt. Info unter  
[www.kletterhalle-dachau.de](http://www.kletterhalle-dachau.de)

**Anmeldung:** Alexandra Wieland,  
0151 / 67213109 oder einfach kommen!

## Eislaufen

**Was:** Eislaufen in Germering

**Wann:** Sonntag, 5. Januar 2025,  
ab 10:00 Uhr

**Infos und Anmeldung:**  
Michael Siegl,  
[sieglmichael@hotmail.de](mailto:sieglmichael@hotmail.de)

## Nachtskilauf und Rodeln

**Was:** Nachtskilauf und Rodeln

**Wann:** Samstag, 1. Februar 2025

**Infos und Anmeldung:**  
Michael Siegl,  
[sieglmichael@hotmail.de](mailto:sieglmichael@hotmail.de)

## Kinderskikurs

**Was:** Kinderskikurs

**Wer:** Kinder bis 10 Jahre

**Wo:** NaturFreundeHaus Schönau

**Wann:**  
Teil 1: 24. Januar - 26. Januar 2025  
Teil 2: 01. Februar 2025  
Teil 3: 08. Februar 2025

**Infos und Anmeldung:**  
Manuel Runge,  
[manuel.runge1@gmail.com](mailto:manuel.runge1@gmail.com)

## Kletterkurs in Arco für Familien, Jugendliche und Erwachsene

**Wer:** Für alle, die Spaß an der Bewegung in der senkrechten freien Natur haben, oder es einfach mal ausprobieren wollen.



**Was:** 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. Geklettert wird meistens in der näheren Umgebung von Arco.

**Wann:** In den Osterferien von Karfreitag, 18. April 2025 bis Samstag, 26. April 2025 (es kann auch nur teilweise teilgenommen werden)

**Wo:** Campeggio Arco / Italien

**Kosten:**

	4-6 Jahre	7-11 Jahre	Erwachsene
<b>Mitglieder:</b>			
je Woche	133 €	203 €	315 €
je Tag	19 €	29 €	45 €
<b>Gäste:</b>			
je Woche	210 €	287 €	378 €
je Tag	30 €	41 €	54 €

Jugendliche von 12 Jahren bis max. 27 Jahren in Ausbildung günstiger.

Solltest du dir Sorgen um die Finanzierung machen, wende dich vertrauensvoll an [leitung@nfj-muenchen.de](mailto:leitung@nfj-muenchen.de), wir werden eine Lösung finden.

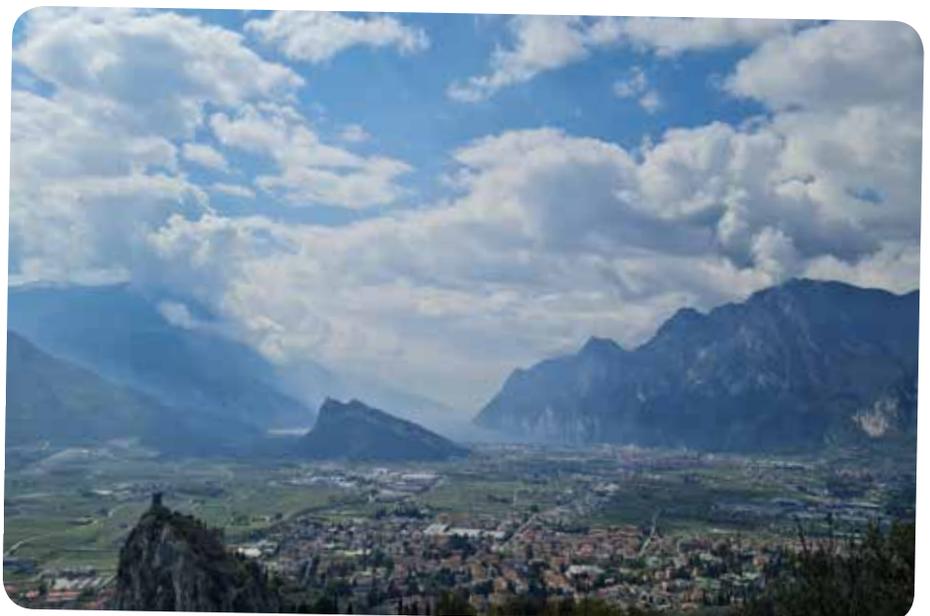


**Mitbringen:** Gute Laune, Kletterausrüstung soweit vorhanden, Zelt, Wohnmobil, Wohnwagen, etc.

**Teilnehmer:** min. 10 Personen, max. 50 Personen. Es entscheidet der Eingang der verbindlichen schriftlichen Anmeldung.

**Infos und Anmeldung:**

Verbindlich bis **02. April 2025** unter [www.nfj-muenchen.de](http://www.nfj-muenchen.de) oder über [arco@nfj-muenchen.de](mailto:arco@nfj-muenchen.de)



## Angrillen

Start in die Grillsaison! Für Grillgut und Getränke ist gesorgt, Salate und Nachspeisen für das Buffet bringt ihr bitte mit. Damit wir ein abwechslungsreiches und tolles Buffet haben werden, melde dich bitte an und teile uns mit, was du mitbringst und ob du Fleisch isst oder vegetarisches oder veganes Grillgut möchtest.

**Wer:** Jung und Alt

**Was:** Lecker Gegrilltes und nettes Beisammensein im Bootshaus.

**Wann:** Mittwoch, 30. April 2025, ab 18 Uhr

**Wo:** Bootshaus der NaturFreunde, Zentralländstraße 16, München-Thalkirchen, U3 Haltestelle Thalkirchen/Tierpark

### Kosten:

Mitglieder: Jugend: 6 Euro  
Erwachsene: 9 Euro  
Gäste: Jugend: 8 Euro  
Erwachsene: 12 Euro

**Anmeldung:** bis 27.04.2025 bei Chrissi Probst, [leitung@nfj-muenchen.de](mailto:leitung@nfj-muenchen.de)

**Anmeldung notwendig!** Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, wird **nur für angemeldete Personen** Essen eingekauft.

## Tag der Solidarität

Am 1. Mai findet wieder unsere Maifeier statt. Für die Kleinen gibt es was zu klettern und ein riesiges Hüpfkissen. Jung und Alt können sich mit frisch gebackenen Waffeln stärken. Los geht es um 14 Uhr am Bootshaus. Wir freuen uns auf euch!

**Wer:** Familien mit Kindern und Interessierte

**Was:** Klettern, Hüpfburg und Waffelbacken

**Wann:** Donnerstag, 1. Mai 2025 ab 14 Uhr

**Wo:** Bootshaus der NaturFreunde, Zentralländstraße 16, München-Thalkirchen, U3 Haltestelle Thalkirchen/Tierpark

**Info:** Chrissi Probst, [leitung@nfj-muenchen.de](mailto:leitung@nfj-muenchen.de)

## NaturFreunde Familienfest

**Wer:** NaturFreunde und Gäste mit und ohne Kinder

**Wann:** Samstag, 28. Juni 2025, ab 14 Uhr

**Wo:** Bootshaus der NaturFreunde Zentralländstraße 16, München-Thalkirchen U3 Haltestelle Thalkirchen

**Info:** Rainer Hörgl, [vorsitzender@nfjbm.de](mailto:vorsitzender@nfjbm.de)

## Kletterwandverleih



Unsere Kletterwand des Landesverbandes Bayern wird von der Bezirksjugend München verwaltet. Ausleihen kann sie jeder gegen eine Gebühr von 100 €. Für NaturFreundeorganisationen ist das Ausleihen kostenfrei. Die Kletterwand ist auf einem Anhänger (2000 kg gebremst) verstaut. Für Übungsleiter und Aufbau müsst ihr selbst sorgen, aber natürlich sind wir auch da gerne behilflich. Näheres auf unserer Homepage: [www.nfj-muenchen.de](http://www.nfj-muenchen.de) unter Kletterwand, oder bei Rainer Hörgl, Mobil: 0179/ 7616411.

## Impressum

### Redaktion nfj nochmal (V.i.S.d.P.):

Chrissi Probst

### Jugendleitung:

Chrissi Probst, Daniel Seidl, Thomas Zachmayer  
[leitung@nfj-muenchen.de](mailto:leitung@nfj-muenchen.de)

### Kasse:

Philipp von den Hoff  
[kasse@nfj-muenchen.de](mailto:kasse@nfj-muenchen.de)

### Schriftführung:

Cornelia Stranzinger

### Referat Sport/Bergsteigen:

Michael Stranzinger, Leo Heidemann, Martin Kronthaler  
[sport@nfj-muenchen.de](mailto:sport@nfj-muenchen.de)

### Referat Öffentlichkeit / nfj-nochmal:

Leo Heidemann  
[nochmal@nfj-muenchen.de](mailto:nochmal@nfj-muenchen.de)

### IT-Beauftragter / Webmaster:

Leo Heidemann, Daniel Seidl  
[webmaster@nfj-muenchen.de](mailto:webmaster@nfj-muenchen.de)

### Referat Kultur:

**Hier könnte dein Name stehen!**  
[kultur@nfj-muenchen.de](mailto:kultur@nfj-muenchen.de)

### Vertrauensperson:

Matthias Ecker  
[vertrauensperson@nfj-muenchen.de](mailto:vertrauensperson@nfj-muenchen.de)

### Beisitzer:

Monika Schwarzbaur, Sonja Seidl, Rainer Hörgl

### Alle Fotos: NaturFreundeJugend

[www.nfj-muenchen.de](http://www.nfj-muenchen.de)

### Bankverbindung der Jugend:

IBAN: DE96701500001001866530  
BIC: SSKMDEMM

# Kletterhalle in Dachau

## Vertical Vibes – Klettern verbindet

Am 19. Oktober 2024 wurde die Kletterhalle Dachau zum Schauplatz eines ganz besonderen Events: Vertical Vibes – Klettern verbindet.



Florian Hartmann, Dachaus OB (re.)

Es wurden nicht nur sportliche Herausforderungen geboten, sondern es gab auch die Gelegenheit, ein starkes Zeichen für demokratische Werte und Gemeinschaft zu setzen. Dachaus Oberbürgermeister Florian Hartmann besuchte die Veranstaltung ebenso wie die stellvertretende Landrätin Martina Purkhardt. Beide hoben die Bedeutung des Kletterns und der Kletterhalle im Zusammenhang mit Inklusion und Integration insbesondere für Dachau hervor.

Bei freiem Eintritt konnte sich jeder, unter Anleitung von erfahrenen Klettertrainern, an den bis zu 17 Meter hohen Kletterwänden ausprobieren. Beim Kistenklettern bestand die Aufgabe darin, einen möglichst hohen Turm aus Bierträ-



Beim Bierträgerklettern

gern zu bauen und gleichzeitig dabei nach oben zu klettern. Der Rekord lag bei 32 Kisten, alle Achtung! Um blind, also mit verbundenen Augen, eine Route zu klettern bedarf es schon sehr viel Vertrauen in den Kletterpartner. Und wie ist es, wenn eine Route nur gemeinsam geklettert werden soll? Hier gilt es, seinen Partner zu unterstützen oder auch mal, im wahrsten Sinne des Wortes, die Hand zu reichen oder eine breite Schulter zu bieten. Ihr wolltet immer schon mal eine Boulderoute bauen? Das Kletterhallenteam bot auch hierzu Workshops an.



Beim Partnerklettern

Ein besonderes Highlight waren die beiden Diskussionsrunden jeweils unter der Leitung von Podcasterin, Moderatorin und begeisterte Hobby-Boulderin Juliane Fritz.



Juliane Fritz (links) Mohammad Hasani (Mitte) Tatjana Weiß (rechts)

Die erste Runde mit Tatjana Weiß und Mohammad Hasani drehte sich um Inklusion und Integration. Tatjana Weiß zwang CRPS (Complex Regional Pain Syndrome) vor zwei Jahren in den Rollstuhl. Klettern und Bouldern ist und bleibt aber ihre Leidenschaft. Sie arbei-



Blick von oben in die Kletterhalle

tet weiterhin als Klettertrainerin und ist inzwischen Teil des Paraclimbing-Nationalteams.

Mohammad Hasani leitet seit Jahren eine Klettergruppe für geflüchtete Jugendliche. Unterstützt wird er hierbei von „Bayerns beste Gipfelstürmer“ ein inklusives, außerschulisches Kletterprojekt der IG Klettern München & Südbayern e.V. Besonders stolz ist er darauf, dass die Ausbildung von neuen Klettertrainern\*innen über uns, die NaturFreunde, erfolgen.

Beide beschrieben sehr eindringlich die Herausforderungen bei der Inklusion oder Integration im Klettersport. Sei es z.B. „nur“ der barrierefreie Zugang zum Kletterbereich oder die Akzeptanz von Inklusion und Integration im Allgemeinen in unserer Gesellschaft.

In der zweiten Talk-Runde beschrieben Psychotherapeut und NaturFreunde-Mitglied Florian Heinrich und nochmals Tatjana Weiß, was die Gesellschaft von Kletter\*innen lernen kann. Florian erzählte hierbei aus seiner täglichen Arbeit und wie er hier Klettern als Therapie einsetzt. Tatjana konnte aus Ihrer Erfahrung als Klettertrainerin berichten, wie unter anderem Vertrauen im Klettersport aufgebaut werden kann.

Ab 20:00 Uhr legte der DJ auf. Bis Mitternacht war „Beat and Climb“ in der Kletterhalle angesagt. Über den ganzen Tag verteilt fanden 270 Leute den Weg in die Kletterhalle. Rundum ein gelungener Tag.

Rudi Seidl

OG Obersendling-Hochkopf

# Was ist

## Verschönerung der Rückwand des Bezirksschuppens des Bootshauses am Isarkanal



Die Rückwand des Bezirksschuppens

In den letzten Monaten haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, wie die Rückwand des neuen Bezirksschuppens am Isarkanal verschönert werden kann und gleichzeitig die Aktivitäten der Natur-Freunde den Passanten auf dem gegenüberliegenden Weg näher gebracht werden können. Unser ursprünglicher Plan war es, eine Platte mit einem Bild zu bedrucken, das die verschiedenen Sportarten darstellt, die im Bezirk München ausgeübt werden.

Bei einer Bezirksausschusssitzung im Aufenthaltsraum des Bootshauses fiel mir der bunt bemalte Schrank auf, der bereits ein Bild zeigt, das unsere Aktivitäten gut aufzeigt. Nach einer Digitalisierung und Überarbeitung wollte ich dieses Bild auf eine Platte drucken lassen. Dafür mussten jedoch zunächst die Rechte am Bild geklärt werden. Der Maler dieses Bildes war Joe Zintl.

Beim Sommerfest des Bezirks sprachen dann Rainer und Anshi mit Joe, um ihm unser Vorhaben zu erläutern. Am darauffolgenden Montag führte ich ein weiteres Gespräch mit Joe, um einen Entwurf des Bildes zu sehen. Zu meiner großen Überraschung und Freude war das Bild jedoch bereits am Freitag fertig gemalt und an der Rückwand aufgehängt. Jetzt haben wir eine originell bemalte Platte hängen, bei der man schon genauer und mehrmals hinschauen muss, um die vielen, verschiedenen Details zu erkennen, was wir alles so machen.

Lieber Joe, vielen herzlichen Dank für das super Plakat.

Leo Meixner  
OG Wassersport



**LUNEXTLABS**  
vorhersagebasiertes Heim-Energiemanagement

**Nutzen Sie bereits alle  
Möglichkeiten Ihrer PV-Anlage?**

- Eigenverbrauch maximieren
- variablen Stromtarif sinnvoll nutzen
- intelligent E-Auto laden
- Stromkosten sparen
- Netz entlasten
- Energiewende vorantreiben



**Interesse geweckt ?**  
LUNEXTLABS GmbH, Olching, 08142 44 55 18  
[www.lunextlabs.de/green/powerranger](http://www.lunextlabs.de/green/powerranger)

## Die Echinger Lohe und die Garchinger Heide

Die Echinger Lohe, ein ca. 24 ha großes Waldstück, liegt im Osten von Eching und ist als Naturschutzgebiet seit 1951 ausgewiesen. Der Großteil des Waldes be-

Wo findet man den blauen Enzian? In der Nähe von München in der Garchinger Heide. Auch die Garchinger Heide steht seit 1942 unter Naturschutz. Dies hin-

chinger Heide gibt. Von den vielen nachgewiesenen Pflanzenarten stehen mehr als 40 auf der Liste der gefährdeten Arten.

All dies erfährt man, wenn man mit Kurt Schiemenz in diesen beiden Naturschutzgebieten unterwegs ist. Durch Kurts Erklärungen wird auch verständlich, welche Auswirkungen eine Überdüngung, und sei es nur durch Hundekot, für diese Gegend zur Folge hätten. Die Echinger Lohe und die Garchinger Heide gehören außerdem zum Europäischen Schutzgebietsnetz „Natura 2000“.



Urwaldähnlicher Zustand in der Echinger Lohe

steht aus Eichen und Hainbuchen. In der vorindustriellen Zeit wurde aus den Lohwäldern die Gerberlohe, die Rinde junger Eichen, gewonnen. 1978 erfolgte zudem die Ausweisung als Naturwaldreservat. Forstwirtschaft ist untersagt, es werden nur absolut notwendige Eingriffe vorgenommen. Das Totholz ist wiederum Nährstoff für die nächste Pflanzengeneration. Durch diesen urwaldähnlichen Zustand ist die Echinger Lohe ein Rückzugsort für viele seltenen Tier- und Pflanzenarten, wie zum Beispiel die Einbeere oder der Aronstab.

derte die Nationalsozialisten aber nicht daran, eine Start- und Landebahn in diesem Gebiet errichten zu wollen. Bei diesem Versuch blieb es aber auch. Durch die Abtragung der oberen Erdschicht für dieses Flugfeld trat der Nährstoffmangel im Boden der schiefen Münchner Schotterebene noch deutlicher zu Tage. Dies hatte aber zur Folge, dass sich hier die Spezialisten für nährstoffarmen Boden ausbreiten konnten, die andernorts verdrängt wurden. So wächst hier der Enzian oder die Finger-Kuhschelle, die es deutschlandweit nur noch in der Gar-



Am 13. April starteten wir, die Ortsgruppen West-Wetterstein und Obersendling-Hochkopf, diese Tour. Treffpunkt war der Bahnhof in Eching. Bis zu den Naturschutzgebieten sind es rund zwei Kilometer zu Fuß. Die Strecke durch die Echinger Lohe und der Garchinger Heide betrug rund fünf Kilometer. Zurück in Eching stärkten wir uns noch mit Kaffee und Kuchen. Es war ein schöner und vor allem lehrreicher Tagesausflug.

Vielen Dank Kurt für die Organisation.

*Rudi Seidl*

*OG Obersendling-Hochkopf*



Die Einbeere



Die Finger-Kuhschelle

## Was Klimaschützer über das CO<sub>2</sub> verstehen müssen: Kohlenstoff-Kreislauf und der Treibhauseffekt

**Eine Veranstaltung des Umweltreferats des Bezirks München.**

**Am 20.01.2025 im Bootshaus Thalkirchen um 19 Uhr im Anschluss an die Sitzung des Bezirksausschusses**  
**Referent: Kurt Schiemenz**

Beschreibung: „In der Klimadebatte kursieren „Gegenargumente“, die auf Unkenntnis der Grundlagen der menschengemachten Erderwärmung beruhen. Ich will von Grund auf darstellen, wie das Schicksal des CO<sub>2</sub> auf der Erde und in

der Atmosphäre ist. Ich will zeigen, dass es nur auf die Menge CO<sub>2</sub> ankommt, die durch die Verbrennung von Fossilien hinzukommt und auf die Mengen, die durch die Abholzung der Wälder nicht mehr entnommen wird.

Viele können sich nicht vorstellen, dass die geringe Konzentration des CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre eine nennenswerte Rolle spielen kann. Deshalb will ich den „Treibhauseffekt“ erklären, und welche entscheidende Rolle er schon immer für das Leben auf der Erde spielt. Ohne ihn wäre

die Erde ein tiefgefrorener Eisball.

Schließlich soll noch auf den vermeintlich so geringen Beitrag Deutschlands zur Erderwärmung eingegangen werden. Damit hoffe ich, den Zuhörern ein Rüstzeug für Gespräche mit Klimaleugnern und -verharmlosern zu geben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Berg frei!

Euer Umwelt-Team

*Kurt Schiemenz, Manfred Plöckl,  
Manuela Schrödl und Helmut Schlager*

## Termine des Bezirks München 2025

### **Montag, 13. Januar 2025**

Neujahrsempfang des Bezirk München im Bootshaus ab 17:30 Uhr

### **Montag, 20. Januar 2025**

BA-Sitzung im Bootshaus ab 18:30 Uhr mit Vortrag Kohlenstoffkreislauf Kurt Schiemenz

### **Montag, 24. Februar 2025**

BA-Sitzung im Bootshaus ab 19:00 Uhr

### **Mittwoch, 5. März 2025**

Fischessen des Bezirk München am Bootshaus ab 17:00 Uhr

### **Samstag, 5. April 2025**

1. Arbeitstour in der Schönau

### **Mittwoch, 30. April 2025**

Angrillen am Bootshaus

### **Donnerstag, 1. Mai 2025**

Tag der Solidarität am Bootshaus ab 14:00 Uhr

### **Montag, 5. Mai 2025**

Jahreshauptversammlung des Bezirk München am Bootshaus ab 18:00 Uhr

### **Freitag, 23. Mai 2025**

Besuch der Wimbachgrieshütte bis 25. Mai 2025

### **Samstag, 28. Juni 2025**

Sommerfest des Bezirk München am Bootshaus

### **Montag, 7. Juli 2025**

BA-Sitzung im Bootshaus ab 19:00 Uhr

### **Freitag, 18. Juli 2025**

Grillen für alle am Bootshaus

### **Montag, 22. September 2025**

BA-Sitzung im Bootshaus ab 19:00 Uhr

### **Samstag, 18. Oktober 2025**

2. Arbeitstour in der Schönau

### **Montag, 17. November 2025**

BA-Sitzung im Bootshaus ab 19:00 Uhr

### **Freitag, 5. Dezember 2025**

Nikolausfeier und Wintergrillen am Bootshaus



# Ehrungen und Termine

## Langjährige Mitglieder bei der Ortsgruppe Giesing

### 25 Jahre:

Hartsperger Nadine,  
Thalhammer Diana,  
Herbst Marga,  
Familie Birkeneder

### 50 Jahre:

Blau Susanne,  
Ilse Dankerl,  
Nachtrieb Heidi,  
Stranzinger Michi,  
Schreiber Marlies  
Michael Siegl

### 70 Jahre:

Tiefenthaler Bert,  
Gottfried Karl,  
Hammerschmid Fritz,  
Meier Gerda

## 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](mailto: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.)  
und Rudi Seidl  
[redaktionbergfrei@bfm.de](mailto:redaktionbergfrei@bfm.de)

**Layout:** Claus Otrembnik

**Druck:** Druckerei Westphal GmbH  
Auflage: 1300

Es gelten die Anzeigenpreise von  
1.10.2018

Berg frei! erscheint viermal jährlich.

## Termine der OG Obersending

### Fackelgang durch die Partnachklamm

am 18.01.2025 (Anmeldung ab sofort  
bis spätestens 22.12.24 bei  
[e.undg.siegl@t-online.de](mailto:e.undg.siegl@t-online.de))  
(Ausweichtermin wäre der 15.02.2025)

### Eislaufen in Germering

am 05.01.2025 ab 10 Uhr (Anmeldung  
bei [sieglmichael@hotmail.de](mailto:sieglmichael@hotmail.de))  
Nachtskillauf/Rodeln am 01.02.2025  
(Anmeldung bei [sieglmichael@hotmail.de](mailto:sieglmichael@hotmail.de))

### Kinderskikurs in der Schönau

vom 24.01.-26.01.2025 – Teil I  
Kinderskikurs am 01.02.2025 – Teil II  
Kinderskikurs am 08.02.2025 – Teil III  
(Anmeldung und Auskunft bei  
[manuel.runge1@gmail.com](mailto:manuel.runge1@gmail.com))  
Es können auch Mitglieder anderer Orts-  
gruppen teilnehmen.

Atemnot Husten Allergie Schnarchen

DR. MED. WOLFGANG SAUER

Lungenfachärztliche Schwerpunktpraxis

Internist, Allergologie, Schnarch- und  
Schlafapnoediagnostik

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

[www.lunge-muenchen.de](http://www.lunge-muenchen.de)

Naturfreunde OG Plankenstein



- Kunsttransporte
- Verpackung
- Umzugszubehör
- Einlagerungen

Mobil: 0179 761 64 11

Mail: [info@der-weisse-handschuh.de](mailto:info@der-weisse-handschuh.de)

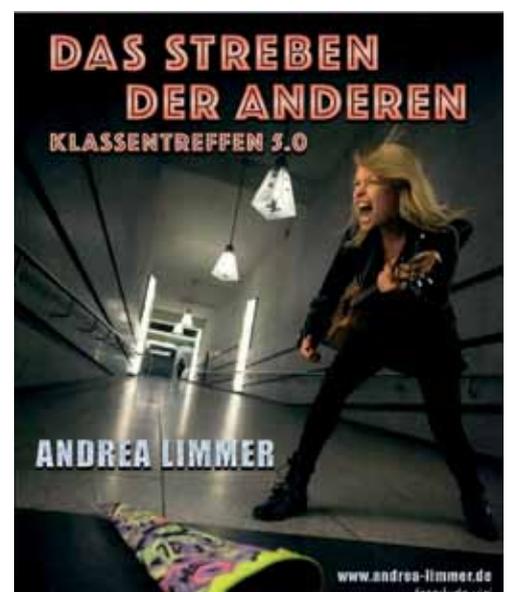
NaturFreundemmitglied OG-Giesing und  
West/Wetterstein

## Kabarettistin Andrea Limmer im Bootshaus mit Klassentreffen 5.0

Die Kabarettistin Andrea Limmer ist  
bei uns im Bootshaus am Freitag,  
den 14. Februar 2025 um 19:30  
Uhr. Der Einlass ist ab 18:00 Uhr,  
wobei wir für Getränke und Abendessen  
sorgen müssen. Der Eintritts-  
preis soll 15 € sein.

### Das nächste „Berg frei!“

erscheint am 1. März 2025, bis  
dahin halten wir euch über die  
Geschäftsstelle, auf unser Web-  
site und über die verschiedenen  
Newsletter auf dem Laufenden.



# NaturFreunde Verlagsartikel

Die meisten Verlagsartikel sind auch in der Geschäftsstelle erhältlich. Ohne Versandkosten!

**Lunchbox aus Edelstahl**  
nur 15,00 €



**Fischerhut**  
nur 9,00 €



**Mausshirt für Kinder** 14,00 €

Lustiges Shirt in Rot mit der „NaturFreunde-maus“ als Brustaufdruck. 100% Baumwolle, ringgesponnen, Rippstrickhalsbündchen mit Elasthan. Größen: 1-2 Jahre, 3-4 Jahre und 5-6 Jahre



Schlauchschal in Rot, von der Fa. Buff

**Preis für Münchner NaturFreunde** 17,20 €



**Socken** 8,00 €

80% Baumwolle, 17% Polyamide, 3% Elathan  
OEKO-TEX zertifiziert  
Waschbar bis 40 Grad – nicht trocknergeeignet  
Größen: 37-41 und 42-46  
Unser Logo ist in Regenbogenfarben eingewebt.



**Taschenschirm** 16,95 €

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



**Rollup-Rucksack** ~~57,00 €~~

**Sonderpreis für Münchner NaturFreunde** 52,00 €



**Holz-Jojo** 1,00 €



**Glasflasche mit Neopren-überzug** 10,00 €



**Baseball-Cap schwarz** 10,00 €

100% Cotton, Ziernähte auf dem Schild, eingestickte Luftlöcher, gefüttertes Satinschweißband, passend für jede Kopfgröße, zweifarbig eingesticktes NaturFreunde-Logo



**Beanie** 8,00 €

Die Mütze ist aus 100 % Single-Jersey-Baumwolle mit zweifarbigem seitlichen Stick.



**Shoppingtasche, Fa. Reistenthel** 15,95 €

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



**Isolierflasche, Edelstahl** 12,50 €

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



**Grillschürze: Sonderpreis solange Vorrat reicht** 14,95 €

Mit NF-Logo und „für eine naturfreundliche Welt“ bestickt. Farbecht, waschbar bis 60 °C, Grammaturn 240 g/m<sup>2</sup>. Gr. 73 x 80 cm



**Tasse, neues Design** 6,45 €



**Reise-Necessaire** 10,00 €

2 Hauptfächer mit 2-Wege-Reißverschlüssen und je 3 Einsteckfächern



**Frühstücksbrett „cut and eat“** 10,00 €

Maße: 240 x 160 x 12 mm. Extra scharfes Frühstücksmesser mit Wellenschliff. Schneidbrett aus Bambusholz. Das Messer wird durch einen Magneten perfekt in der gegrästen Mulde gehalten.

