



**Berg
frei!**

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

Danke für das vergangene Jahr.

Ein herzliches Dankeschön an alle Ehrenamtlichen sowie an alle Mitstreiterinnen und Mitstreiter – ganz gleich, ob ihr eine gewählte Funktion innehabt oder euch auf andere Weise engagiert. Gemeinsam haben wir viel erreicht und gezeigt, wie stark und lebendig unsere Gemeinschaft ist.

Ausblick 2026

Es gibt gute Neuigkeiten: Im Bootshaus übernehmen neue Pächter das Ruder. Wir freuen uns auf frische Impulse, neue Ideen und eine weiterhin vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Frohe Festtage

Wir wünschen euch allen frohe Weihnachten, erholsame Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

Gesellige Termine

Vielleicht sehen wir uns beim Wintergrillen am 5. Dezember 2025 oder beim Neujahrsempfang am 12. Januar 2026 im Bootshaus – wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

Berg frei!
Rainer Hörgl

NFJ nochmal

Es weihnachtet bei der NaturFreunde-Jugend

Jetzt in der kalten Jahreszeit haben wir wieder eine Reihe Veranstaltungen für euch und was in den letzten Monaten so los war, erfahrt ihr in spannenden Berichten:

- ▶ Der Nikolaus kommt ans Bootshaus – jetzt noch schnell anmelden!
- ▶ Nach Arco ist vor Arco – Ostern geht's wieder zum Klettern.
- ▶ Ein Drache in Fürstenfeldbruck? – erfahrt was da los war.
- ▶ Ihr mögt Schwammerl? – unsere Familiengruppe hat im Wald viel Spannendes darüber gelernt.
- ▶ Und noch vieles mehr...
- ▶ Viel Spaß beim Lesen.



Termine



Bezirk

- Fr., 05.12.25 Nikolaus im Bootshaus mit Wintergrillen
Mo., 12.01.26 Neujahrsempfang im Bootshaus
Mo., 26.01.26 Bezirksausschusssitzung Beginn 19:00 Uhr
Mi., 18.02.26 Fischessen im Bootshaus mit Anmeldung in der GIS
Mo., 02.03.26 Bezirksausschusssitzung
Do., 30.04.26 Angrillen im Bootshaus organisiert von der Jugend



Bergsteigen

Zurzeit keine Aktivitäten.



Kletterhalle Dachau

Jeden Montag Bouldertreff in der Halle ab 17:30 Uhr
Jeden Dienstag Offener Klettertreff in der Halle ab 18:00 Uhr



Wassersport

Zurzeit keine Aktivitäten.



KUSS

Kultur

Fr., 06.03.26 André Hartmann im Bootshaus

Umwelt

- Sa., 18.04.26 Botanische Exkursion Garchinger Heide. Wir erwarten blühende Küchenschellen und Adonisröschen.
Sa., 13.06.26 Botanische Exkursion Echinger Lohe. Es ist die Blütezeit der Türkenbundlilie.

Senioren

- Mi., 03.12.25 Senioren-Wanderung und Jahresabschlussfeier im Bootshaus
Mi., 07.01.26 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr
Mi., 04.02.26 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr
Mi., 11.02.26 evtl. Winterspaziergang im Olympiagelände und Besuch des SAP-Gardens
Mi., 04.03.26 Senioren-Stammtisch – Alter Wirt Thalkirchen 13:00 Uhr
Mi., 25.03.26 Wanderung von Ottenhofen nach Markt Schwaben

Familiengruppe

(anmelden unter soziales@nfbm.de)

Treffen Spielgruppe / Familiengruppe am Bootshaus



Reparatur-Café

- So., 25.01.26 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 22.02.26 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 29.03.26 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus

Das Umweltreferat lädt ein:

Vortrag der Orchideenfreunde in Mittersending

Sonntag, 7. 12. 2025 Christoph Beyer:
„Botanische Wanderungen in den Südost-Alpen“

Pflanzen und Insekten von den Blumenbergen Hochobir, Dobratsch, Golzentipp und der Hochalm Montasio.

► Der Vortrag findet im **Augustiner Schützengarten**, Zielstattstraße 6, 81379 München statt.

Treffen ab 13.45 Uhr im Schützenzimmer, Vortragsbeginn ab 14.00 Uhr

Wenn ihr euch vorher bitte per E-Mail bei mir meldet, damit ich die Personenanzahl abschätzen kann.

Manfred Plöckl
manfred.ploeckl@t-online.de
Telefon: 0160/91281008

Das nächste „Berg frei!“

erscheint am 1. März 2026.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 15. Januar 2026.

Zuschriften an die Redaktion und Anregungen unter:
redaktionbergfrei@nfbm.de

Klettersteigwoche des Bezirks München in Ramsau am Dachstein

Am 30. August begann die diesjährige Klettersteigwoche des Bezirks München. Trotz ungünstiger Wetterprognosen ließen sich insgesamt 18 Teilnehmende, darunter drei erfahrene Trainer, nicht entmutigen und trafen sich am Camping Beach in Ramsau am Dachstein.

Bereits am ersten Wochenende verbesserte sich die Wetterlage zusehends, so dass am Sonntag der Klettersteiggarten an der alten Mühle in Ramsau auf dem Programm stand. Die speziell für Kinder und Jugendliche konzipierten Klettersteige boten eine ideale Gelegenheit, sich wieder mit der Ausrüstung und den Bewegungsabläufen vertraut zu machen.

Am folgenden Tag stand der Hilde-Klettersteig am Stoderzinken, ein Steig der Schwierigkeitsstufe C/D, auf dem Plan. Aufgrund der südseitigen Ausrichtung kamen die Teilnehmenden ordentlich ins Schwitzen – nicht nur wegen der sportlichen Herausforderung, sondern auch aufgrund der Sonneneinstrahlung. Vom Gipfel aus eröffnete sich ein beeindruckender Blick auf den Dachstein. Besonders motivierte Teilnehmende nutzten den Tag für weitere Einheiten im Klettersteiggarten am Stoderzinken.

Der Dienstag brachte eine wetterbedingte Zwangspause. Während der Großteil der Gruppe das Erlebnisbad in Schladming besuchte, nutzte der Rest die Zeit für einen gemütlichen Spaziergang rund um Ramsau.

Am Mittwoch zeigte sich das Wetter wieder von seiner besten Seite. Die Gruppe wagte sich an den Siega-Klettersteig oberhalb der Silberkar-Hütte, der mit Schwierigkeitsgrad C/D erneut anspruchsvoll war. Nach der erfolgreichen Begehung durfte eine wohlverdiente Pause mit Stärkung in der Silberkar-Hütte nicht fehlen. Doch auch danach war der Kletterhunger noch nicht gestillt: Ei-

ne kleinere Gruppe bestieg zusätzlich den Hias- und den Rosina-Klettersteig, die beide in der Silberkar-Klamm liegen.

Am Freitag teilte sich die Gruppe erneut auf. Während die Mehrheit den Klettersteigpark in Gosau besuchte, nahm eine kleinere Gruppe den Westwand-Klettersteig am Eselstein (2.556 m) in Angriff. Obwohl dieser Steig mit Schwierigkeitsgrad B als leicht gilt, stellte der dreistündige Zustieg eine zusätzliche Herausforderung dar. Die Mühen wurden jedoch durch den Ausblick vom Gipfel reichlich belohnt. Das Gutenberg-Haus auf 2.146 Metern Höhe bot einen hervorragenden Rastpunkt beim Abstieg.

Obwohl die Klettersteigwoche offiziell bis Samstag dauern sollte, wurde die Veranstaltung bereits am Freitag beendet, da das Wetter erneut umschlug und Regen einsetzte. Am Samstag hätte die Woche ohnehin ihren Abschluss gefunden.

Die Woche war insgesamt ein großer Erfolg und bereitete allen Beteiligten viel Freude. Die Planungen für das nächste Jahr, 2026, wurden bereits aufgenommen. Ein besonderer Dank gilt den beiden Mittrainern Manuel Runge und Rita Rudolf, die wieder die lange Anreise aus Hessen auf sich ge-



nommen hat, und die durch ihre Unterstützung die Durchführung der Klettersteigwoche erst möglich machten.

Also bis 2026.

Rudi Seidl

OG Obersending-Hochkopf.

Hoppelhelden auf leisen Pfoten – über die Kaninchen im Bootshaus in Thalkirchen

Wer schon mal im Bootshaus, dem Vereinsheim der NaturFreunde in Thalkirchen, mit seinem schönen Gartenbereich und dem alten Baumbestand war, dem ist bestimmt das Hasengehege in einem ruhigeren Bereich am Rande des Geländes nahe dem Zaun aufgefallen, der das Grundstück umgibt. In einem

als die Familien im Lockdown verharrten. Clara, Tochter von Thomas und Mia ging damals psychologisch recht taktisch vor: „Ach, Mama, du kannst deinen Kindern von deinen Haustieren erzählen, wir können das später mal nicht“, das konnten ihre Eltern so nicht auf sich sitzen lassen. „Wir wollten eine Möglichkeit für die

zug der Kaninchen verging dann aber doch ein ganzer Sommer, da ja alle Arbeiten ehrenamtlich gestemmt wurden und meist nur von wenigen Beteiligten. Gemeinsam wurde ein Areal von rund 16 qm abgesteckt und eine 80 cm tiefe Grube gegraben. Diese wurde mit einer Art Drahtverkleidung ausgedeckt, um zu ver-



Beim Einrichten des Geheges: Greta (links) und Clara (rechts)



Die Anfänge – das umzäunte Areal

rundum vergitterten Areal tummeln sich dort drei Hasen, die u.a. mit einem offenen Stall als Rückzugsbereich, einer Astlandschaft und einem Stufenbereich zum Klettern bestens versorgt sind.

Thomas (damals Referent des Bootshauses) und Flo, ihres Zeichens beide Leiter der aktuellen Naturkindergruppe auf dem Gelände, sowie Mia, Mitglied beim Verein der NaturFreunde, haben dieses Projekt aus der Taufe gehoben und stehen Rede und Antwort.

Entstanden ist die Idee, Hasen aufs Gelände zu holen, während der Coronazeit,

Kinder schaffen, wo man raus kann aus der engen Wohnung und sich mit Begründung im Freien aufhalten darf. Ein weiterer Gedanke war, dass viele zu Hause keinen Platz für Haustiere haben. Wenn man sich gemeinschaftlich im Turnus um das Füttern und die Pflege von Hasen kümmert, profitieren alle davon, weil die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt ist“, berichtet Flo.

Dankenswerterweise war der Verein, genauso wie bei den Bienen, die ebenfalls auf dem Gelände beheimatet sind, schnell offen für diese Idee. Bis zum Ein-

meiden, dass sich die Kaninchen, die von Natur aus gerne graben, um ihre Bauten anzulegen, später einen Tunnel ins Freie buddeln. Flo erinnert sich: „Einmal hat es so stark geregnet, dass sich die Grube in einen Teich verwandelt hat.“ Das Gehege sollte in sich geschlossen sein; von Freilaufkästen oder einer Umzäunung ohne Dach kamen sie schnell ab.

Im April 2020 wurde die Grube angelegt, und später, nachdem die Drahtverkleidung verlegt war, zugeschüttet. Im September 2020 wurde das offene Stallkon-

Was war

zept umgesetzt, das Areal mit Hilfe von Einschlaghülsen und Pfosten abgesteckt, umzäunt, mit Gitterdraht überdacht und einem Zahlenschloss abgesperrt, damit weder Greifvögel noch andere Wildtiere oder Unholde auf dumme Gedanken kommen. Da das Gehege an eine Vogelvoliere erinnert, scherzte Vorstand Rainer, sie wollten sich wohl „Flughasen“ zulegen. Die Ställe selber ent-



Greta im Hasenstall

standen vollkommen nachhaltig, übrige Bretter, alte Transportkisten usw. wurden kurzerhand umfunktioniert.

Als die neue Heimat für die Langohren einzugsbereit war, holte ein Freund von Flo zwei Kaninchen aus seinem Heimatdorf in der Murnauer Gegend und Mia, Thomas und Rainer retteten von einem Bauernhof förmlich drei Schlachthasen vor dem Kochtopf. Schnell fanden sich 6-7 Familien des Vereins aus der damaligen Kindernaturgruppe, die sich das Füttern der Tiere (zweimal am Tag), das Ausmisten von Gehege und Stall sowie anfallende Material- und Tierarztkosten teilen. Die Tiere, die damals 6 Wochen alt waren, sind nun 5 Jahre alt.

„Die Schlachthasen mussten erst wieder laufen lernen, sie waren in enge Kartons eingesperrt und nur gemästet worden,“ erinnert sich Thomas mit einem Schaudern. Einer von ihnen, ein Hase mit schwarzem Fell, der den Spitznamen Peter bekam (nach dem Kartenspiel Der Schwarze Peter) hatte ein herabhängendes Ohr. „Dieses ist ihm als kleiner Hase angebissen worden, seitdem waren die Sehnen durchtrennt, und er konnte es nicht mehr aufrichten.“ Was seine Lebensfreude nicht beeinträchtigte, denn er war immer der Erste, wenn es was zu Fressen gab. Das hatte leider auch zur

Folge, dass Peter öfter in tierärztlicher Behandlung war.

Mia berichtet: „Leider haben wir am Gelände ja allgemein mit Vandalismus und Störenfrieden zu kämpfen.... Leute, die die Kaninchen mit falschem Futter anlockten. Vermutlich war das der Grund für mehrere Behandlungen beim Tierarzt. Auch wurde mal das Schloss geknackt und viele Biergartenbesucher gingen ein und aus. Glücklicherweise wurde dabei kein Tier verletzt oder entkam. Es ist oft schwierig, den Leuten zu erklären, dass es sich um kein öffentliches Streichelgehege handelt. Aber glücklicherweise gibt es auch viele wertschätzende Menschen – immer wieder



Die Kaninchen werden heiss geliebt

bleiben auch auf der Außenseite des Zauns Leute stehen, die sich an den Tieren erfreuen und das auch oft mitteilen.“ Die Kaninchen, die unterschiedlich groß sind, haben bereits viel erlebt. Impftermine beim Tierarzt gehören zu den weniger begehrten Ereignissen und führen regelmäßig zu Weglauftendenzen bei den Mümmelmännern. Die Tiere sind das ganze Jahr draußen. Im Winter und bei Regen sind sie gern im Stall, der zwei offene Eingänge hat und mit Stroh und viel Stroh kuschlig warm ausgelegt ist, oder liegen unter dem Dach, das sie selbst mit ausgerupftem Fell ausgepolstert haben. Durch die liebevolle Pflege der betreuenden Familien haben sie mittlerweile ordentlich an Gewicht zugelegt, die Kinder streicheln und verwöh-

nen sie. Passanten und Besucher des Bootshauses, vor allem die jüngeren, erfreuen sich an den putzigen Tieren.

Aber wie das Leben so spielt, mussten die Betreuer eine leidvolle Erfahrung machen: Ein Kaninchen namens Pumuckl lag eines Tages tot im Stall. Auch Peter Hase hat vor einiger Zeit das Zeitliche gesegnet. Die restlichen drei Tiere sind nun näher zusammengedrückt und man sieht sie öfter gemeinsam kuschelnd im Gehege liegen.

Ab und zu bekommen die Kaninchen tierischen Besuch. Im angrenzenden Bereich, in dem die Imker ihre Bienenkörbe aufgestellt haben, sichtete Mia des Öfteren ein Wildkaninchen, das sich zu seinen Artgenossen durchgraben wollte. Vor einigen Jahren verbrachten in dem Gelände Igel ihr Winterquartier. Das Tierheim gab sie den NaturFreunden zur Pflege und diese ließen sie in Holzkisten überwintern und versorgten sie mit Futter und Wasser.

Als Fazit kann man sagen, dass das Bootshaus durch die Langohren noch weiter an Attraktivität gewonnen hat. Die Kaninchen haben sich wunderbar in ihre neue Heimat eingelebt, fühlen sich sehr wohl und ziehen alle Aufmerksamkeit



Julia beim Hasenfüttern

auf sich. Vielen Dank an die NaturFreunde, dass sie diese tolle Idee hatten und umgesetzt haben!

Marianne Kargl
(Redaktion Berg frei!)

Und wieder einmal war es der Bus

An einem wunderschönen, sonnigen Tag begleitete ich Karin, da sie nochmals Fahr- sowie Laufzeiten für eine Wanderung überprüfen wollte. Zu unserer Freu-

von dieser Änderung im Internet gelesen. Selbst die Fahrgäste, die ihr Ticket an diesem Tag digital oder am Schalter lösten, wurden nicht darauf hingewiesen.



Der Heiterwanger See

de fuhr der Zug pünktlich ab und kam auch zeitgenau in Oberau an. Nach kurzer Wartezeit an der Bushaltestelle war klar: der Fahrplan hängt hier umsonst. Es kam auch eine Unruhe in die Menge der Wartenden und jeder lief mit dem Handy zum Fahrplan und hin und her. Wir glaubten immer noch an die gewohnte Verspätung bis Karin das Schild an der gegenüberliegenden Straßenseite erblickte: Der Ettaler Berg ist ab 1. September gesperrt und deshalb fährt der Bus gar nicht. Es war bereits der 6. September – und nicht einer der Wartenden hat



Eine Silberdistel

Erst eine Stunde später ging es weiter mit dem nächsten Zug nach Heiterwang



Ein unbekannter Enzian

und das Thema Plansee strichen wir aus Zeitgründen. Auch der Heiterwanger See liegt in einer so beschaulichen ruhigen Ecke, dass es sich immer noch lohnt, sich Ziele auf dem Land zu suchen.

Den anstehenden Herbst spürten wir schon, da wir ganze Nester von blühenden Silberdisteln fanden, die gleichzeitig von eifrigen Hummeln und Schmetterlingen belegt waren. Selbst ein mir bis dahin unbekannter Herbst-Enzian strahlte in der nicht üblichen blauen Farbe in der Sonne. Zufrieden gingen wir nach einer großen Pause wieder Richtung Zug. Ich hoffe, wir erleben nächstes Jahr bei dieser Wanderung wieder so einen schönen und unvergesslichen Tag, und wir können sie dann mit dem ganzen geplanten Programm genießen, vielleicht mit etwas weniger Fahrgästen.

Rosi Haug
OG Halserspitz



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

Naturfreunde OG Plankenstein

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

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

Kulturwochenende der OG Sonnblick Nord in Ansbach

Zu unserer jährlichen Kulturfahrt trafen sich am Freitag, den 19. September, 19 Mitglieder der Sektion Sonnblick in einem kleinen Hotel nahe der Stadtmitte. Der Wettergott hat es wieder gut mit uns gemeint und so nutzten einige das schöne Wetter, um erste Eindrücke in der barocken Altstadt von Ansbach zu sammeln. Abends trafen wir uns im Bratwurst-Glöckle, um die berühmten Ansbacher Bratwürste zu kosten.

Am Samstagvormittag besichtigten wir mit einem fachkundigen Stadtführer die Altstadt. Dabei gingen wir durch die verwinkelten kleinen Gassen und entdeckten auch versteckte Innenhöfe, die teilweise noch an das Mittelalter erinnern. Auch die Sehenswürdigkeiten wie das Herrieder Tor, das Wahrzeichen von Ansbach, sowie die evangelische Gumbertus- und Johanniskirche wurden besichtigt. Außerdem erfuhren wir noch einiges aus der Geschichte von Ansbach, wie z.B. der Epoche der Markgrafen, die die

Stadt geprägt hat. Auch über das berühmte Findelkind Kaspar Hauser, der im Friedhof von Ansbach begraben ist, wurde kurz gesprochen.

Da es ein sehr heißer Tag war, war ein Spaziergang am Nachmittag durch den wunderschönen Schlosspark willkommen, die vielen Bäume sorgten für Schatten und angenehme Temperaturen.

Den Tag ließen wir bei einem gemeinsamen Abendessen im Restaurant „Zum Mohren“ ausklingen.

Für den Sonntag haben wir eine Führung durch die Residenz gebucht, Sitz der Markgrafen, die jetzt als Sitz der Regierung von Mittelfranken dient. Da die Residenz über sehr viele Räume verfügt, wurden wir nur durch die hervorzuhebenden Räume, wie die gotische Halle, den Festsaal und die Gemäldegalerie geführt. Außerdem wurde auch über das damalige Leben der Adelsmitglieder berichtet.

Zum Abschied unserer Kulturreise trafen wir uns nochmals zum Mittagessen, im „Bistro Freiraum“, bevor sich alle auf die Heimreise machten.



Es war wieder ein wunderschönes, gemeinsames Wochenende und wir werden sicher auch für das kommende Jahr eine Kulturfahrt planen.

Ingrid Kohler

OG München Sonnblick Nord

Ludwig I. – Bayerns größter König?

Museumsbesuch der OG München-Süd am 7. Oktober 2025

Eine Fahrt nach Regensburg lohnt sich allemal; noch dazu, wenn man sie im manchmal „goldenen Oktober“ unternimmt und dabei noch eine sehenswerte Sonderausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte besuchen kann. Anlässlich des 200-jährigen Thronjubiläums war sie König Ludwig I. gewidmet, einem Herrscher, der für uns Münchener NaturFreunde von besonderem Interesse ist; denn wie kein anderer hat der vom antiken Griechenland begeisterte Wittelsbacher das Gesicht unserer Landeshauptstadt geprägt. Die gesamte Ludwigstraße, angefangen von der Feldherrnhalle über die Staatsbibliothek,

Ludwigskirche, Universität und das Siegestor verdankt ihm ihr Aussehen. Auch zahlreiche weitere Bauwerke, Touristenmagnete ersten Ranges, fehlen in keinem Reiseführer.

Der Titel der Ausstellung endet mit einem Fragezeichen. Dementsprechend regte er uns zum Nachdenken an. Ist Ludwig I. tatsächlich Bayerns größter König? Die Ausstellung wirft unterschiedliche und teilweise widersprüchliche Schlaglichter auf ihn. Einerseits gab er sich modern, andererseits lief die technische Entwicklung Bayerns weitgehend an ihm vorbei. Rückwärtsgewandt setzte er mit dem Bau des Ludwig-Donau-Main-Kanals auf Wasserstraßen. Dass inzwischen der Eisenbahn die Zukunft gehörte, die Bayern



aus seinem Dornröschenschlaf erweckte, war für Ludwig eher ein Ärgernis als eine förderungswürdige Entwicklung. Er lebte in einer Zeit des politischen Umbruchs und der Industrialisierung, die ihm zwar suspekt war, die er aber nicht stoppen konnte, ähnlich wie heutzutage die Energiewende ein Selbstläufer ist und auch durch Politiker wie Trump lediglich verzögert, aber nicht verhindert werden kann.

Edi Eben

OG München-Süd

Sommerfreizeit 2025 – Ein unvergessliches Erlebnis mit 56 Teilnehmer*innen und 15 Betreuer*innen

Was bedeutet eigentlich Sommerfreizeit? Für viele Kinder und Jugendliche ist es die schönste Woche im Jahr: Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer. Für uns Betreuer*innen beginnt sie allerdings

schon weit früher – nämlich mit der langen Suche nach einer passenden Unterkunft. Schon bis zu drei Jahre im Voraus wird recherchiert und organisiert. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an

Michael Siegl für seinen unermüdlichen Einsatz bei der Unterkunftssuche!

Monate vor der eigentlichen Freizeit treffen sich die Teamer*innen regelmäßig, um alles vorzubereiten: den Ablauf der

Woche planen, Workshops zusammenstellen, den Clubtanz entwickeln, Materialien in der Geschäftsstelle durchsehen und gegebenenfalls nachbestellen. Auch eine Vorbesichtigung des Geländes erfolgt in der Regel schon ein Jahr vor der Freizeit. Der Speiseplan will gut überlegt sein – und die Einkäufe für Lebensmittel und Kiosk müssen ebenfalls rechtzeitig erledigt werden. Wer sich um was kümmert, wird im Team genau abgesprochen.

Ein kleiner Einblick in unseren Verbrauch in dieser Woche:

23 kg Putenfleisch, 15 kg Hackfleisch, 25 kg Schnitzelfleisch
150 Eier, 100 Liter Milch, 35 Köpfe Salat, 50 Gurken, 4 Melonen, 10 Paprikaschoten, 50 kg Kartoffeln, 10 kg Gelbe Rüben, 10 Stangen Lauch
12 Laib Brot, 380 Semmeln, 6 kg Müsli, 8 Schachteln Cerealien, 10 Gläser Marmelade, 4 Gläser Nutella!
80 Liter Suppe, 220 Pfannkuchen, 15 Liter Milchreis, 5 kg Suppennudeln, 10 kg Fusilli-Nudeln.





Ein besonderer Dank geht an das **Küchenteam**, mit dem ich – gemeinsam mit **Anna** und **Andreas** – die Verpflegung stemmen durfte. Es war eine tolle Zusammenarbeit!

Auch allen anderen Teamer*innen gebührt ein riesengroßes DANKE:

► Für eure Energie, eure Ideen, eure Geduld, euer Engagement.

► Danke für die Abende in der Kinderdisco, für die Vorleserunden in den Zimmern der Kleinen, für den Ausdruckstanz, die Choreografie des Clubtanzes, für die Gestaltung des Abschlussabends – und einfach für all das, was ihr auf und hinter der Bühne geleistet habt.

► Ein besonderer Dank an die Helfer*innen, die vielleicht gar nicht offiziell Teamer waren, aber ohne die so vieles nicht möglich gewesen wäre.

► Danke auch an **Daniel** für die Erstellung der diversen Listen und die Abrechnung am Ende der Veranstaltung. Und an **Jana**, unter anderem für die fachliche Betreuung unserer Praktikant*innen – eine wichtige Aufgabe, die mit viel Ruhe und Erfahrung erfüllt wurde.

► Ich bin einfach nur dankbar, dass ich dabei sein durfte.

Zum Schluss noch eine persönliche Bemerkung:

Warum sind es eigentlich beim Ausladen und Rücktransport der Materialien nach der Freizeit immer die gleichen wenigen Leute, die mit anpacken?

Ein aufrichtiges Dankeschön an **Alex Kuchar**, der weder Teilnehmer noch Betreuer war, aber trotzdem zum Ausladen ins Bootshaus gekommen ist. Solche Unterstützung ist nicht selbstverständlich – und genau solche Menschen machen den Unterschied.

Berg frei!

Rainer Hörgl

Berlin, Berlin, wir fahren...

... nach Berlin. Nicht Fußball, sondern eine Einladung des Bundestagsabgeordneten Sebastian Roloff führte mehrere Naturfreundinnen und -freunde in die Bundeshauptstadt. Jeder Abgeordnete kann dreimal im Jahr politisch interessierte Bürger*innen auf Kosten des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung einladen. Die rund 40-köpfige Reisegruppe setzte sich insbesondere aus Teilnehmenden zusammen, die sich ehrenamtlich engagieren. Von der Ortsgruppe Obersending-Hochkopf ka-



men Erika, Gerhard und Michael Siegl sowie Monika und Peter Schwarzbauer mit, vom Bezirk München Johanna und Stefan Deubler. Die Reise vom 7. bis 10. Mai war sehr gut vorbereitet und organisiert. Philipp Obermüller, der Büroleiter von Sebastian Roloff, stand vor und während der Fahrt als Ansprechpartner zur Verfügung. Auf dem Programm standen Besuche des Deutschen Bundestags, des Justizministeriums, von Ausstellungen und Orten zur Erinnerung an die Zeit des Nationalsozialismus und der deutschen Teilung.

Gleich am ersten Tag wurde das Forum

Willy Brandt besucht. Sein Leben, Originaldokumente wie die Einbürgerungsurkunde von 1948, der Ausweis zur Wahl in den 1. Deutschen Bundestag oder die Urkunde zur Verleihung des Friedensnobelpreises zeugen von dieser herausragenden Persönlichkeit.

Die Besichtigung des Plenarsaales, in dem zuvor die Feierstunde zum Kriegsende vor 80 Jahren stattgefunden hatte, und die Begegnung mit Sebastian Roloff führten der Besuchergruppe vor Augen, wie direkt und unmittelbar der Kontakt mit der Politik und den Volksvertretern sein kann. So berichtete er u.a. von der Kanzlerwahl, die erst zwei Tage vorher stattgefunden hatte. Danach stand die Ausstellung „Topographie des Terrors“ auf dem Programm. Sie befindet sich auf dem Gelände der wichtigsten Institutionen des NS-Terrorapparates.

Am nächsten Tag wurde zunächst das Justizministerium besucht. Es befindet sich in dem Gebäudekomplex, wo das Pressezentrum der DDR-Regierung untergebracht war. Hier fiel am 9. November 1989 u.a. der historische Satz von Günter Schabowski „Das tritt nach meiner Kenntnis ... ist das sofort, unverzüglich“. Im nach Fritz Bauer benannten Innenhof erinnert eine Gedenkplakette an ihn, den hessischen Generalstaatsanwalt und Initiator der Auschwitz-Prozesse. Bei der Stadtrundfahrt wurden weitere sehenswerte Orte besucht: die Gedenkstätte Deutscher Widerstand im



Berlin, Alexanderplatz

sog. Bendler-Block, die East Side Gallery und das Dokumentationszentrum Berliner Mauer an der Bernauer Straße.

Neben den festen Programmpunkten blieb auch Zeit eigenständig auf Erkundungstour zu gehen, so am Brandenburger Tor, am Gendarmenmarkt und Unter den Linden. Bei dem dicht gedrängten Programm kam leider das Kennenlernen der anderen Teilnehmern etwas zu kurz. Erst auf der Heimfahrt gab es Gelegenheit zu interessanten Gesprächen. Diese Reise war eine besondere Gelegenheit, Einblicke in das politische Berlin zu gewinnen und viele denkwürdige Orte der jüngeren deutschen Geschichte zu besuchen. Vielen Dank an (uns) alle, die diese Reise (mit ihren Steuern) ermöglicht haben, sowie an die Organisatoren und ihrer Wertschätzung des Ehrenamtes. Für Informationen und weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Johanna Deubler



Berlin, Bernauer Straße

Senioren-Wanderung durchs Murnauer Moor



Das Murnau-Kochelsee-Moor vor der Alpenkette

Tage vor der geplanten Wanderung schauten wir auf den Wetterbericht: Mal mehr, mal weniger Regen war angesagt. Dazwischen wieder ein kleiner Hoffnungsschimmer: Vielleicht kann man doch noch wandern. Aber es half nichts: Die Wanderung durchs Murnau-Kochelsee-Moor musste verschoben werden.

Eine Woche später hat's Wetter dann gepasst. So fuhren zwölf NaturFreunde mit dem Zug von München nach Benediktbeuren. Die Stimmung war gut und bald kam auch noch die Sonne raus.

Wir zogen am Kloster Benediktbeuren vorbei, entlang dem Bahngleis bis kurz vor Ried. Vor uns das herrliche Alpenpanorama. Einige Wolken umhüllten noch die Berge. Dann kamen wir zur Lainbach-



Mündung des Lainbachs in die Loisach

brücke, wo uns eine kleine Brotzeit geschmeckt hat. Paar Gehminuten weiter fließt der Lainbach in die Loisach. Ein herrliches Fotomotiv!

Vorbei an Wiesen und Moor ging's wieder Richtung Kloster Bene-

diktbeuren. Mit einem deftigen Mittagessen im Klosterbräustüberl ließen wir unseren Ausflug ausklingen.

Claus Otrembnik
Seniorenreferent im Bezirk München
OG Karwendel



Senioren-Wanderguppe München

Arbeitstour am NaturFreundehaus Schönauf/Erlangen

Leider fand sich diesmal keine Beteiligung für die geplante Arbeitstour am NaturFreundehaus Schönauf/Erlangen. Familie Deubler war daher alleine vor Ort und hat die anstehenden Arbeiten in Eigenregie übernommen – ein großes Dankeschön dafür!

Um die Instandhaltung des Hauses künftig besser zu organisieren, haben die Referenten und der Vorstand ein neues System entwickelt: Wer bei einem Besuch im Haus mithelfen möchte, meldet sich bitte im Vorfeld an. Die Hausreferenten weisen dann passende Aufgaben zu. Als

kleines Dankeschön erhalten Helferinnen und Helfer ermäßigte Übernachtungsgebühren.
Berg frei!

Eure Hausreferenten

Was kommt

Kinderskikurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Der Kurs findet voraussichtlich im Skigebiet Hochkössen statt.

Die Kursgebühr für alle vier Termine beträgt 200 € für Mitglieder-Kinder.

(Schnuppermitgliedschaft ist möglich)

Nicht in der Kursgebühr inkludiert sind Skipass und Mittagessen.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmern statt.

Anmeldeschluss: So., 28.12.2025



Kurstage:

Sa., 17.01.2026, 9:00–16:00 Uhr

Sa., 24.01.2026, 9:00–16:00 Uhr

Sa., 31.01.2026, 9:00–16:00 Uhr

Sa., 07.02.2026, 9:00–16:00 Uhr

Habt ihr Schwierigkeiten den Teilnehmerbeitrag zu finanzieren, so gibt es die Möglichkeit einer Bezuschussung durch unseren Sozialfonds.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung:

Geschäftsstelle: Tel.: 089-2 01 57 77

(Do. 10:00–17:00 Uhr), oder

Manuel Runge, Tel.: 0176-82 55 29 82

Neuer Pächter im Bootshaus

Ab 1. Januar 2026 haben wir voraussichtlich einen neuen Pächter, der das Bootshaus (wenn alles klappt, wie es soll) Mitte März wieder eröffnet.

Weitere Infos lagen bei Drucklegung von diesem „Berg frei!“ noch nicht vor.



Kabarettabend im Bootshaus – André Hartmann zu Gast

Am Freitag, den 6. März 2026, lädt der Verein herzlich zum Kabarettabend im Bootshaus ein. Zu Gast ist der bekannte Kabarettist André Hartmann, bekannt aus der Münchner Lach- und Schießgesellschaft. Mit scharfem Witz, feiner Beobachtungsgabe und humorvollen All-

tagsgeschichten sorgt er für beste Unterhaltung.

Der Eintritt beträgt 20 €.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt – Getränke und Speisen sind vor Ort er-



hältlich. Einlass und Beginn werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Wir freuen uns auf einen vergnüglichen Abend in gemütlicher Atmosphäre!

Rainer Hörgl

Neuer Glanz im kleinen Sitzungsraum

Endlich ist es so weit: Nach einem dreiviertel Jahr Umbauarbeiten erstrahlt der kleine Sitzungsraum im ersten Stock in neuem Glanz. Dank der tatkräftigen Unterstützung von Familie Kuchar, Thomas Zachmayer und weiteren helfenden Händen konnte eine neue Einbauküche mit Spülbecken installiert werden.

Elisabeth Mundigl hat die neue Arbeits-

platte liebevoll eingölt, und in den geräumigen Schränken findet nun Geschirr für bis zu zwölf Personen, ebenso wie Töpfe und Gewürze, seinen Platz.

Die ehemals grauen Regale aus dem Büro wurden sinnvoll weiterverwendet, wodurch dort nun mehr Raum für Sitzungen mit bis zu 14 Personen geschaffen wurde.

Ein besonderer Dank geht auch an

Andreas Herbst, der nach den Ideen von Mia an einem Vormittag tatkräftig mithalf, das Büro umzugestalten – so konnte auch dort zusätzlicher Platz gewonnen werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem gelungenen Umbau beigetragen haben!

Rainer Hörgl

Vorstellung der Redaktion

Hallo liebe Leser,

Als der Aufruf im Einleger zur Verstärkung der Redaktion gedruckt wurde, hat sich tatsächlich einiges bewegt.

Der Aufruf war tatsächlich die letzte Chance für das Weiterbestehen des Einlegers, da Rainer, der wirklich viel leistet und organisiert, dieses Projekt nicht auch noch dauerhaft begleiten kann.

Mary und Maraike haben sich gemeldet, um den Einleger gemeinsam mit Claus weiter bestehen zu lassen.

Jetzt soll sich die Redaktion auch kurz vorstellen, damit ihr wisst, wer sich hinter der E-Mail-Adresse *redaktionbergfrei@nfbm.de* versteckt, wenn ihr fleißig Berichte und Fotos an die Redaktion schickt.

Mary Kargl

Wie kamst du zur Redaktion?

Über den Aufruf im Einleger. Ich bin bei der Hasengruppe dabei und die Tochter ist in der Kindernaturgruppe.

Was motivierte dich dazu?

Frühere Erfahrungen als freie Mitarbeite-

rin einer Tageszeitung, das Gefühl, aktiv etwas gestalten und bewegen zu können.

Beschreibe dich kurz selbst.

Empathisch, mit Herz für Mensch, Tier, Natur. Ich reise gern und liebe Bücher.

Claus Otrembnik

Wie kamst du zur Redaktion?

Nach dem Beitritt zu den NaturFreunden wollte ich etwas Nützliches beitragen.

Was motivierte dich dazu?

Ich habe in meinem Berufsleben schon viele Zeitungslayouts gemacht und wollte im Ruhestand diese Erfahrungen hier einbringen.

Beschreibe dich kurz selbst.

Ein vielseitig interessierter Mensch, der gerne wandert und, und, und ...

Maraike Lindner

Wie kamst du zur Redaktion?

Ich habe mit Rainer vorab gesprochen und dann kam eines zum anderen...

Was sind deine Motive?

Mir liegt der Einleger am Herzen, weil ich

auch weiß, dass er gelesen wird – und nach dem ‚NFJ nochmal‘ Einblicke gewährt, was im Verein zusammen organisiert wird.

Beschreibe dich kurz selbst.

Immer leicht verplant, meistens gut gelaunt und vieles klär ich gern in Telefonaten.

Gemeinsam wollen wir den Einleger weiter so gestalten, wie er ist, und den Fokus auf die Berichte um Aktivitäten, Angebote und Ereignisse legen. Wir wollen Personen, die sich für den Verein engagieren, vorstellen und Berichte zu Naturschutz, Tieren, Pflanzen, Aktivitäten beisteuern sowie gesellschaftlich relevante Dinge ansprechen, sowie das Ganze anschaulich mit schönen Fotos abrunden.

Schickt uns also gern Berichte mit Fotos, dann kann der Einleger „leben“.

Berg frei!

Mary, Claus und Maraike

Gemeinsam ermöglichen –

Spenden für gesponserte Mitgliedsbeiträge gesucht

Liebe NaturFreund*innen,
Solidarität, Gemeinschaft und Teilhabe – das sind die Werte, die uns bei den NaturFreunden verbinden. Doch nicht alle Menschen können sich den Mitgliedsbeitrag leisten. Arbeitslosigkeit, Krankheit, familiäre Belastungen oder andere schwierige Lebenslagen dürfen kein Grund sein, von unserer Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

Deshalb gibt es bei uns die Möglichkeit, Mitgliedsbeiträge zu sponsern – finanziert durch freiwillige Spenden aus unseren eigenen Reihen.

Jetzt seid ihr gefragt:

Mit eurer Spende helft ihr ganz konkret dabei, dass alle Menschen – unabhängig von ihrer finanziellen Situation – Teil der NaturFreunde sein können. Jeder Beitrag zählt und trägt dazu bei, unsere Werte mit Leben zu füllen.

So könnt ihr spenden:

NaturFreunde Deutschlands
Bezirk München e.V.

IBAN: DE27 7015 0000 0000 1594 42

BIC: SSKMDEMMXXX

Verwendungszweck: „Spende Mitgliedsbeitragssponsoring“

► Eine Spendenquittung wird automatisch zugesandt. Bitte Adresse angeben.

Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass die NaturFreunde ein Ort für alle bleiben – unabhängig vom Geldbeutel.
Herzlichen Dank für eure Solidarität!
Berg frei!

Rainer Hörgl

*Vorsitzender, NaturFreunde
Bezirk München e.V.*

Ehrungen und Infos

Abschied von Ingeborg Bräuhäuser



Unser langjähriges Mitglied Inge ist im Alter von 94 Jahren verstorben. Wer sie kannte, erlebte eine rührige und vielseitig interessierte Naturfreundin, die bei vielen unserer Ortsgruppenaktivitäten mitmachte und gerne auch an Kulturveranstaltungen und Seniorenwanderungen des Bezirks teilnahm, solange es ihre Kräfte erlaubten. Inge liebte die Natur und die Berge. Als politischer Mensch setzte sie sich mit sozialer Empathie für die in unserer Gesellschaft Unterprivilegierten ein.

Wir werden unsere Inge vermissen.

Ortsgruppe München-Süd

Langjährige Mitglieder bei der Ortsgruppe Giesing Brecherspitze

75 Jahre

Duschl Traudl

70 Jahre

Gottfried Urzel

60 Jahre

Drexler Hanne, Drexler Ernst

50 Jahre

Mette Petra, Sparr Johanna,
Mauerer Petra, Hefter Helga,
Hefter Peter, Hefter Alfons,
Hefter Roland

25 Jahre

Thalhammer Diana, Gundel Max,
Dörner Florian

Berg frei!

Anschi Brück

Impressum

Herausgeber:

NaturFreunde Deutschlands
Bezirk München e.V.
Zentralländstraße 16
81379 München
Telefon: 089/201 57 77
Telefax: 089/202 15 07
info@naturfreunde-bezirk-muenchen.de

Bankverbindung:

IBAN: DE27 7015 0000 0000 1594 42
BIC: SSKMDEMMXX

Geschäftszeiten:

Donnerstag: 10:00 bis 18:00 Uhr
Parteiverkehr: 16:00 bis 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Redaktion:

Rainer Hörgl (V.i.S.d.P.), Maraike Lindner,
Mary Ann Kargl
redaktionbergfrei@nfbm.de

Layout: Claus Otrembnik

Druck:

Druckerei Westphal GmbH
Auflage: 1300

Es gelten die Anzeigenpreise vom
1.10.2018

Berg frei! erscheint viermal jährlich.

Achtung Enkeltrick – Lass Dich nicht reinlegen!

Immer wieder versuchen Betrüger mit dem sogenannten „Enkeltrick“ oder ähnlichen Maschen, ältere Menschen übers Ohr zu hauen. Dabei geben sie sich am Telefon als Enkel, Kinder oder andere Angehörige aus und erfinden eine Notlage. Ziel ist es, Dich zur Herausgabe von Geld, Schmuck oder Wertsachen zu drängen.



So läuft der Trick ab:

Der Anruf: „Rate mal, wer hier spricht!“ – so beginnt es oft.

Die Notlage: Der angebliche Enkel braucht dringend Geld, z. B. für einen Unfall oder eine Reparatur.

Der Druck: „Es muss sofort sein!“

Die Abholung: Jemand Fremdes kommt vorbei, um das Geld abzuholen.

Beispiele aus der Praxis:

Eine Seniorin bekam einen Anruf ihres vermeintlichen Enkels, der angeblich Geld für ein Auto brauchte. Sie rief ihre Tochter an – und entlarvte den Betrug. Ein „Polizist“ erklärte einer Familie, der Enkel sei in einen Unfall verwickelt und brauche sofort Kautions. Zum Glück wurde die Familie misstrauisch.

So schützt Ihr Euch:

1. Lasst Euch nicht unter Druck setzen. Hört in Ruhe zu und atmet erst mal durch.

2. Fragt nach. Stellt Fragen, die nur echte Angehörige beantworten können.

3. Ruft zurück. Legt auf und wählt die bekannte Nummer Eurer Kinder oder Enkel.

4. Keine Übergabe an Fremde! Gebt niemals Bargeld oder Schmuck an unbekannte Personen.

5. Im Zweifel: Polizei anrufen (110).

Lieber einmal zu oft gefragt als einmal zu wenig.

Unser Tipp:

Sprecht in eurer Familie über solche Betrugsmaschen. Vereinbart ein Kennwort, das nur Ihr kennt. So erkennt Ihr sofort, ob der Anrufer wirklich zur Familie gehört.

Bleibt wachsam – gemeinsam können wir verhindern, dass Betrüger mit dem Enkeltrick Erfolg haben!

Rainer

Was war...

Pilzwanderung für Kinder

14 Kinder und 10 Erwachsene waren im Oktober im Wald unterwegs und haben dort viel Spannendes über Pilze erfahren.
Lest Gretas Bericht auf unserer Website nach:



Hüttenwochenende der Jugend

Die Obersendlinger Naturfreundejugend hat ein Wochenende auf ihrer Hütte am Fockenstein verbracht. Was sie dort alles gemacht haben, erfahrt ihr im Bericht von Michi.



Besuch des Mittelaltermarkts

Mittelalterlich ging es bei den Naturfreunden in Fürstenfeldbruck zu. Dort hat eine Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener den Mittelaltermarkt erkundet. Was da alles los war, erfahrt ihr im Bericht:



Was kommt...



Nikolausfeier und Wintergrillen

Der Nikolaus kommt wieder ans Bootshaus! Am 5.12. treffen wir uns wieder bei Grill, Feuerschale und Heißgetränken. Und für unsere kleinen Besucher gibt es eine Überraschung vom Nikolaus. Infos und Anmeldung auf der Webseite.



Klettern & Kletterkurs in Arco

Nach Arco ist vor Arco: Wir fahren an Ostern wieder zum Klettern nach Arco! Sei dabei, egal ob Kletteranfänger oder -profi, hier kommt jeder auf seine Kosten. Info und Anmeldung auf unserer Webseite.



Save the Date! Termine für 2026

30.04.26: Angrillen am Bootshaus
01.05.26: Tag der Solidarität am Bootshaus
Infos und Anmeldung folgen bald auf unserer Webseite



Winterspaß mit den Naturfreunden

04.01.26: Eislaufen in Germering von 10 - 12 Uhr
07.02.26: Nachtskilaufen in Oberaudorf 18:30 – 21 Uhr
15.03.26: MaxxArena in Gröbenzell
Anmeldung und Infos bei Michi Siegl: sieglmichael@hotmail.de



NaturFreunde Verlagsartikel

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

Lunchbox aus Edelstahl
nur 15,00 €



Fischerhut
nur 9,00 €



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



Schlauchschal
in Rot und in
Grün, von der
Fa. Buff

19,95 €

Socken 8,00 €

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



Tasse, neues Design 6,45 €



Rollup-Rucksack 57,00 €



Holz-Jojo 1,00 €



Baseball-Cap grau 10,00 €



100% Cotton, Ziernähte auf dem Schild, ein-
gestickte Luftlöcher, gefüttertes Satinschweiß-
band, passend für jede Kopfgröße, zweifarbig
eingesticktes NaturFreunde-Logo

Beanie 8,50 €



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

T-Shirt mit Aufdruck 24,00 €



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, 5–6 Jahre



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



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

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 Trage-
gurt. Das NF-Logo ist silber-
farben aufgedruckt.

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

Frühstücksbrett „cut and eat“ 14,00 €

