

**Berg  
frei!**

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

hoffentlich hat das neue Jahr für euch gut begonnen.  
Im Bootshaus zieht ein neuer Pächter ein, der spätestens Ende März eröffnen will.

Schönau/Erl, die mobile Kletterwand, der Gastraum und der kleine Sitzungsraum im Bootshaus sind nun über [buchung.nfbm.de](http://buchung.nfbm.de) zu buchen. Der Gastraum und der Sitzungsraum bedürfen eines Zugangs, den alle Referenten und OG-Vorstände erhalten.

Eine Reservierung der Wimbachgrieshütte erfolgt ausschließlich über [www.huetten-holiday.de](http://www.huetten-holiday.de).

Weiter darf ich nochmals an unsere Helferlisten (WhatsApp und Signal) erinnern; eine Eintragung ist über die Geschäftsstelle möglich.

Sehr viele unserer Veranstaltungen (vor allem aus dem Bereich Natursport) können über das Buchungsportal Yolawo gebucht werden.

Ich freue mich, euch auf der einen oder anderen Veranstaltung zu treffen.

Berg frei!  
Rainer Hörgl



# NFJ nochmal

**Der Frühling steht vor  
der Tür und bei der  
NaturfreundeJugend  
gehts auch schon  
wieder rund!**

Was los ist und was los war erfahrt ihr  
im Jugendteil dieses Einlegers:

- ▶ Angrillen: der Start in die Grill-Saison
- ▶ Tag der Solidarität: Waffeln und Hüpfkissen am 1. Mai
- ▶ Arco: an Ostern gehts wieder zum Klettern
- ▶ Rückblick – so wars in Arco letzten Herbst
- ▶ Ski-Kurs für Kinder – da war was los

Das und noch mehr im Jugendteil – viel Spaß beim Lesen!



# Termine



## Bezirk

02.03.26	Bezirksausschusssitzung
06.03.26	Kulturveranstaltung André Hartmann
30.04.26	Angrillen im Bootshaus
01.05.26	Maifeier im Bootshaus
04.05.26	Jahreshauptversammlung im Bootshaus
15.06.26	Bezirksausschusssitzung



## Natursportprogramm

Bouldertreff jeden Montag ab 17:30 Uhr  
Offener Klettertreff jeden Dienstag ab 18:00 Uhr  
Zirkeltraining jeden Mittwoch von 18:30 bis 19:00 Uhr  
(außer in den Schulferien)  
Kajak Schwimmbadtraining jeden Sonntag von 17:50 bis  
20:00 Uhr (außer in den Schulferien) bis Ende März  
Inklusives Schnupperklettern 03.03.2026, 07.04.2026,  
05.05.2026 von 18:00 bis 21:00 Uhr  
Skitourentag Lüsener Spitze 22.03.2026  
Kletterfreizeit in Arco 03. bis 11.04.2026  
Medizin für Bergsteiger 08.04.2026



## Kletterhalle Dachau

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



## 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., 04.03.26	Alter Wirt Thalkirchen, 13:00 Uhr
Mi., 25.03.26	Wanderung von Ottenhofen nach Markt Schwaben
Mi., 01.04.26	Alter Wirt Thalkirchen, 13:00 Uhr
Mi., 08.04.26	Wanderung von Perchting über Hadorf nach Söcking
Mi., 06.05.26	Alter Wirt Thalkirchen, 13:00 Uhr
Mi., 20.05.26	Wanderung von Possenhofen nach Tutzing
Mi., 03.06.26	Alter Wirt Thalkirchen, 13:00 Uhr
Mi., 17.06.26	Wanderung von Benediktbeuern nach Kochel am See
Sa., 20.06.26	Wanderung vom Plansee über den Heiterwanger See nach Heiterwang

## Familiengruppe

(anmelden unter [soziales@nfbm.de](mailto:soziales@nfbm.de))  
Treffen Spielgruppe / Familiengruppe am Bootshaus



## Reparatur-Café

So., 29.03.26	Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 26.04.26	Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 31.05.26	Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 28.06.26	Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus

## Wanderungen Garchinger Heide und Echinger Lohe

### Garchinger Heide

Samstag, 18. April, 10:00 Uhr  
Treffpunkt an der Bushaltestelle Dieters-  
heim-/Echinger Straße  
Buslinie 690, wahlweise ab S1 Neufahrn,  
Richtung Garching  
oder ab U6 Garching Forschungszentrum  
Richtung Neufahrn.  
Ab Bus Dietersheim zur Garchinger Hei-

de, wo wir hoffen, das Adonisröschen,  
die beiden Arten Küchenschelle und den  
Frühlingsenzian in Blüte zu sehen.  
Anschließend Einkehr (nach Erkundung)  
Gesamtstrecke ca. 6 km.

### Echinger Lohe

Samstag, 13. Juni, 10:30 Uhr am  
S-Bahnhof in Eching, S1.  
Wir gehen quer durch Eching zur Echinger  
Lohe. Um diese Zeit hoffen wir, die  
Türkenbundlilien (Lilium martagon) in  
voller Blüte zu finden.  
Anschließend Einkehr in Eching.  
Gesamtstrecke ca. 6 km.

# Neu bei den NaturFreunden

## „Yola was“? – Nein „YOLAWO“

Vermutlich ist es euch schon aufgefallen. Im Bereich des Sports gab es in den letzten Jahren viel Bewegung. Die Referate Bergsteigen und Sport wurden zum Referat Natursport zusammengelegt. Der E-Mail-Newsletter für das Bergsteigen wurde auf die Signalgruppe Natursport umgestellt. Die nächste Neuerung heißt „Yolawo“. Aber was ist ein Yolawo? Yolawo ist eine Buchungsplattform speziell für Vereine. Braucht es das wirklich?

### Für uns bietet die Plattform mehrere Vorteile:

#### 1. Selbstständige Ausschreibung:

Die Trainer können jetzt selbstständig ihre Touren passgenau ausschreiben und etwaige Änderungen selbst vornehmen. Nach Rücksprache mit dem Referat können die Touren direkt veröffentlicht werden. Damit wird der Ausschreibungsprozess im Vergleich zu bisher deutlich verschlankt.

#### 2. Flexible Terminierung:

Es ist kein fixer Termin mehr nötig, zu dem sämtliche Ausschreibungen vorliegen müssen. Das Programm kann fortlaufend aktualisiert werden. Damit kann auf Terminverschiebungen flexibel reagiert werden und neue Touren sind direkt im Programm sichtbar.

#### 3. Bessere Tourenorganisation:

Die Trainer haben es mit der Organisation der Touren leichter. Alle Anmeldungen sind mit den benötigten Infos direkt an einer Stelle zu finden. Kein Suchen nach

Anmelde-E-Mails im jeweiligen Postfach.

#### 4. Online Anmeldung:

Die Teilnehmer können sich direkt ohne Medienbruch über das Programm anmelden. Es muss keine E-Mail mit sämtlichen Anmeldeinfos mehr an irgendjemanden verschickt oder ein PDF heruntergeladen, ausgefüllt und dann verschickt werden.

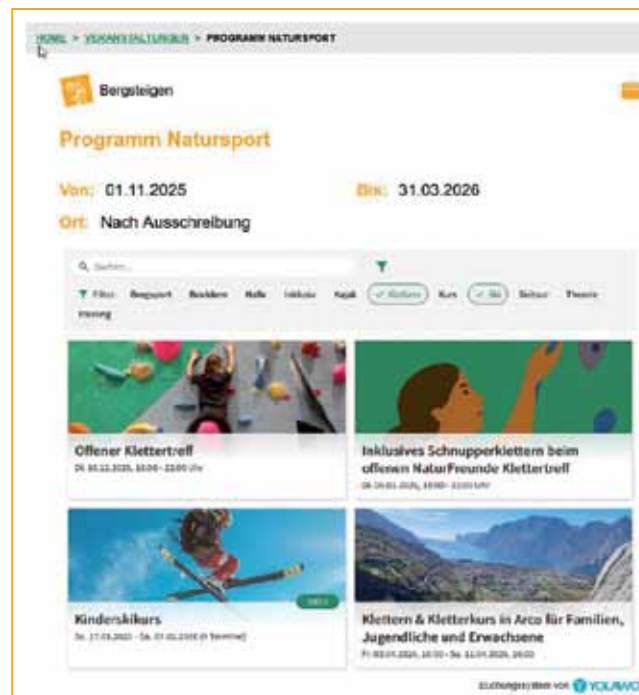
#### 5. Einfache Verteilung:

An Interessierte kann unser Programm leichter verteilt werden. Ein Link bzw. Scan des QR-Codes reicht, um direkt zum aktuellen Natursportprogramm zu gelangen. Dadurch erhoffen wir uns na-

türlich sportlich Interessierte für die NaturFreunde begeistern zu können.

Aktuell befindet sich die Plattform noch in der Evaluationsphase. Im Sommer (nach einem Jahr Nutzung) wird dann geschaut, ob die Plattform entsprechend genutzt wird. (Bislang sind wir da guter Dinge)

Von den Inhalten finden sich sämtliche Sportveranstaltungen bereits auf der Plattform. Für alle Natursportveranstaltungen, Wassersport und die Kletterfreizeit in Arco wird die Plattform bereits genutzt.



So schaut dann das Programm aus, nachdem es auf der Webseite eingebunden wurde. Neben der Suchfunktion besteht die Möglichkeit, direkt anhand von Tags die Angebote zu filtern.

### Welche Änderungen stehen in Zukunft an?

Da das Programm kontinuierlich gestaltet wird, wird es zukünftig kein Programmheft pro Halbjahr mehr geben. Dieser wird durch einen Flyer mit QR-Code auf das Programm ersetzt und kann so an Interessierte weitergegeben

werden. Der QR-Code hier rechts verlinkt auf das Programm Natursport. Schaut gleich mal auf der Webseite vorbei und seht euch das Tourenprogramm an. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen!

Für das Referat Natursport – Berg frei!

Marc und Manuel



## Der Nikolaus war da

Am Freitag, den 5. Dezember 2025 besuchte der Nikolaus die NaturFreunde im Bootshaus und sorgte für eine rundum gelungene vorweihnachtliche Stimmung. In gemütlicher Atmosphäre trafen sich Mitglieder und Gäste, um gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Auf dem Grill brutzelten leckere Würstchen, Fleisch oder Vegetarisches, dazu gab es heißen Punsch für die Kinder sowie Glühwein für die Erwachsenen. Besonders beliebt war die Feuerschale, die nicht nur angenehme Wärme spen-

dete, sondern auch zum Verweilen und gemütlichen Beisammensein einlud.

Der Nikolaus nahm sich Zeit für die Kinder, hatte freundliche Worte parat und sorgte mit seinem Besuch für strahlende Gesichter. In entspannter Runde wurde gelacht, geredet und die vorweihnachtliche Zeit gemeinsam genossen.

Der Besuch des Nikolauses im Bootshaus war ein schönes Ereignis, das allen Beteiligten sicher noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Vielen Dank an die Griller, die Getränkeausgabe und allen fleißigen Helfern des Nikolauses.

*Ilona Ogiermann  
OG Giesing*



## Buß- und Betttag im Bootshaus

Die NaturFreunde haben einen richtig schönen Buß- und Betttag veranstaltet. Als in der Früh alle Kinder langsam eingetrudelt waren, konnten sie sofort Mandalas ausmalen. Es gab Brezen mit Butter und Tee oder Wasser zum Frühstück. Danach sind alle rausgegangen und haben gespielt. Nach eineinhalb Stunden

sind alle wieder ins Haus gegangen und haben sich aufgewärmt. Es gab verschiedene Workshops, die man machen konnte, z. B. eigene Lederschuhe herstellen, Stempel bemalen und dann Taschen oder Telleruntersetzer bestempeln. Gegen Mittag haben alle zusammen gekocht und Kartoffeln und Karotten ge-

schält und geschnitten. Daraus wurde ein leckerer Eintopf, den wir alle mit Brot und Brezen gegessen haben. Am Nachmittag konnten wir wieder basteln oder an der frischen Lust spielen.

Vielen Dank an alle Helfer und Helferinnen. Es war ein toller Tag.

*Magdalena*

## Weihnachtsessen im Bootshaus

Unter dem Motto „Weihnachten zusammen“ luden die NaturFreunde Deutschlands, Bezirk München, und „Liebenswertes Thalkirchen“ herzlich zum gemeinsamen und kostenlosen Weihnachtsessen am 24. Dezember 2025 ein. Diese Aktion fand bereits zum 5. Mal statt und war 2025 ein wunderbar gelungenes Fest.

Am 23. Dezember wurde von vielen Hel-

ferlein, darunter auch Natur-Freunde-Mitglieder, dekoriert und vorgekocht. Der Christbaum wurde von den Kindern der Helfer liebevoll geschmückt. Bereits am Nachmittag des Heiligabends nutzten viele das Angebot der zwei Eisstockbahnen. Ab 18:00 Uhr wurde dank der fleißigen Helfer ein leckeres Weihnachtsessen in weihnachtlicher Dekoration serviert.

Über 40 Personen (alleinstehende Rentner, geistig behinderte Menschen) haben das zu 100% aus geretteten Lebensmitteln erstellte Menü genossen – Kürbissuppe, Hähnchenschnitzel mit Spätzle,

Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat und für die Vegetarier gab's Ofengemüse mit Tofu.

Der wohl schönste Teil des Abends war eine Weihnachtsgeschichte, die von zwei Menschen im Wechsel vorgetragen wurde. Da eine Person davon eine geistige Beeinträchtigung hatte, ist das wahre Weihnachtsmärchen ein Inklusionsmärchen geworden. Die Gäste waren begeistert und stimmten mit in ein Weihnachtslied ein.

Natürlich fand im Zuge der Aktion eine Sammlung für das Mädchenheim Thalkirchen, das Münchner Kindl-Heim und ein Frauenhaus statt.

*Tom Majer*





## Giesinger auf Skitour am Kleinen Gilfert

Eine Handvoll „Giesinger“ auf einer lohnenden Bezirksskitour zum Kleinen Gilfert (2388 m) von Hochfügen aus – mit schöner Aussicht und bestem Wetter – mit Aufstieg über das freie Gelände und übers Pfundsloch rüber auf die Piste für die sichere Abfahrt.



In Hochfügen angekommen, sah es noch nicht nach den angesagten Neuschneemengen aus. Mit ansteigender Höhe stieg auch die weiße Pracht. Aufgrund der vorgespurten Route entschied sich die Truppe für die etwas steilere Variante. Steffen hatte immer im Blick, ob die Spur uns auch sicher ans Ziel bringen würde. Wir konnten gut in den freien Gipfel-Hang einsehen, gingen in sicheren Abständen und näherten uns dem Spur ziehenden Pärchen. Bei Sonne und milderen Temperaturen (keine angesagten  $-15^{\circ}\text{C}$ ) wartete ich gerne bis es wieder weiter ging. Die Kommunikation am Hang war sehr gut. Immer mal wieder hieß es: „da vorsichtig – oder ... das ist

vermutlich die Schlüsselstelle“. Ein Dank an alle, die vor mir gespurt haben, denn für mich, als „sechster und letzter Mann“ war es dann „a gmade Wiesen“. Stellenweise konnte man es trotz des vielen Schnees wortwörtlich nehmen. Zweimal gleich hab ich, bei der Querung zum Ski-gebiet, a „leichte“ Schieflage bekommen. Ohne Hilfe von Anna und Johannes und ein weiteres paar Skistöcke (für unter meinen Allerwertesten) wäre ich alleine nicht aus den Schneemassen heraus gekommen. Diese Situationen zeigten wieder mal, dass man nie alleine auf Skitour gehen sollte.



Ich freue mich schon auf die nächsten, gemeinsamen Skitouren.

*Anschi Brück  
OG Giesing*



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



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

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

## The Spirit of CACAO – Eine Reise zu den Ursprüngen

So benannte die junge Schokoladenfee Marita Luger ihren außergewöhnlichen Film- und Bildervortrag, zu dem sie am 11. November 2025 auch viele kleine Kostproben mit ins Bootshaus brachte. Auch ihre Mutter und eine kolumbianische Familie von Kakaobauern brachte sie mit, die anschließend für eingehende Fragen zur Verfügung standen. Diese Kakaobauern hatten gerade für ihre sortenreine Schokolade, fein gesüßt mit dem Honig einer dortigen Wildbiene, einen internationalen Preis gewonnen, und wir durften diese Schokolade kosten.



Marita erzählte uns von den Kakaobäumen (*Theobroma cacao*) und den verschiedenen Anbaugebieten rund um den Äquatorgürtel, von Sri Lanka über Westafrika (Elfenbeinküste) bis Südamerika, besonders Kolumbien. Sie reist dort mit ihrer Mutter alljährlich hin, um frische Ware direkt bei den Bauern zu kaufen.

Die mit den Malven verwandte Pflanze lebt im Schatten höherer Bäume und trägt ihre Blüten und Früchte direkt am Baumstamm, von wo man sie sorgfältig ernten muss, ohne die nächsten Blüten zu beschädigen. Als Schattenbäume wachsen sie auch schlechter in Monokulturen. Am besten bewährt sich der Anbau in sogenannten Chackren (nichts Indisches!). Das sind ca. 1 bis 2 Hektar große Mischwäldchen für jeweils eine Familie, in denen allerlei verschiedene Nutzbäume und Gemüsepflanzen zur Ernährung der Familie wachsen.

Es braucht ein gutes Gespür des Bauern, wann die prächtigen Schoten reif sind. Wenn man sie dann öffnet, kommen Reihen von weichen weißen Früchten zum Vorschein, die man direkt essen kann. Ihr Geschmack ist süßlich fruchtig. So direkt gegessen werden sie als Götterspeise – *Theobroma* – bezeichnet und wirken deutlich aufmunternd

und anregend. Das ist die Wirkung des mit Koffein verwandten Inhaltsstoffes Theobromin.

Die weißen Früchte mit einem festen Samen in der Mitte kann man direkt trocknen. Normalerweise werden sie jedoch zum Fermentieren ausgelegt. Dabei werden sie braun und entwickeln den typischen Kakaogeschmack und trocknen zu den sogenannten Kakaobohnen ein. Diese kann man pur knabbern. Normalerweise werden sie aber gepresst und

zermahlen, wobei auch die farblose Kakaobutter von der braunen Kakaomasse getrennt werden kann.



Aus der Masse, Kakaobutter und allerlei Zutaten, wie Milch, Zucker, Vanille und Honig, wird später in allerlei Varianten Schokolade hergestellt. Zur Vereinheitlichung wird die Schokolade konchiert, d.h. immer wieder fein ausgestrichen. Dabei verliert sie Alkohol und Essigsäure aus der Fermentierung, aber allmählich auch viele Aromen. Deshalb ist es kein Qualitätsmerkmal, wenn eine Schokolade besonders lange (mehr als 24 bis 36 Stunden) konchiert wurde.

Marita betreibt unter dem Namen „Cacao Collectors“ zusammen mit ihrer Mutter am Viktualienmarkt (Westenriederstraße) einen kleinen aber feinen Kaka-, Schokoladen- und Pralinenladen voller Spezialitäten. Die köstlichen Pralinen liefert die väterliche Manufaktur auf Burg Lauenstein.

Kurt Schiemenz  
Stellv. Umweltreferent



## 60 Jahre Ortsverein München-Süd

Fast auf den Tag genau feierte die OG München-Süd Ende vorigen Jahres im Bootshaus ein besonderes Jubiläum: Vor 60 Jahren, am 9. Dezember 1965 hatten 21 junge tatkräftige Leute unter dem Dach der NaturFreunde die OG München-Süd gegründet und sie „Watzmann“ genannt.

Wie es zu einem gelungenen Fest gehört, hatten wir eine Live-Musik zu Gast. Das „Good Time Trio“ spielte auf und brachte mit hervorragendem Jazz und Evergreens eine heitere, fröhliche Stimmung ins Bootshaus.



Das „Good Time Trio“

Der Vereinsvorsitzende Edi Eben ließ in einem Rückblick sechs bewegte Jahrzehnte vorübergleiten. Er würdigte vor allem die schwierigen Anfangsjahre, die Horst Thiele als erster Vorsitzender in Angriff genommen hatte. Die schnell wachsende Gruppe leistete unzählige Arbeitsstunden auf der Hütte „Klause im Schindergraben“, die fortan das Herz des Vereinslebens bildete. Zugleich unternahm sie anspruchsvolle Bergtouren und war außerdem politisch engagiert.

Es freut uns besonders, dass bei unserem Jubiläumsfest noch drei der Gründungsmitglieder anwesend sein konnten: Mit uns feierten Edeltraud Thiele, Ehefrau des verstorbenen ersten Vorstands, sowie Maria und Franz Huttersberger, denen unsere stellvertretende Bezirksvorsitzende Elisabeth Mundigl

das Georg-Schmiedl-Abzeichen verlieh. Maria ist von Anfang an ununterbrochen für den Verein tätig, seit vielen Jahren kümmert sie sich als Kassiererin gewissenhaft um die Finanzen. Auch unsere ehemalige Vorsitzende Elisabeth Häring-Pourrier durften wir begrüßen.



Maria und Franz Huttersberger bei der Ehrung durch Elisabeth Mundigl

Die zweiten 30 Jahre leitet den Verein bis heute und wohl auch noch weiterhin Edi Eben. Als er den Vorsitz übernahm, konnte er auf die Fundamente der vergangenen Jahre aufbauen und das Vereinsleben mit neuem Schwung weiterentwickeln. Dabei kam es ihm besonders darauf an, dem Natur- und Umweltschutz noch mehr Gewicht zu verleihen. Vernetzung mit anderen Organisationen wurde immer wichtiger, um politisch Einfluss nehmen zu können. Auch Digitalisierung und Internet gewannen an Bedeutung. Die fruchtbaren Jahre wären nicht mög-

lich gewesen ohne das aktive Team, das in bemerkenswerter Kontinuität harmonisch zusammenarbeitet. Der Vorsitzende bedankte sich bei den früheren und gegenwärtigen Mitgliedern für ihren Einsatz. Stellvertretend für alle sei hier nur Hans Schraml genannt mit seinen weit über die Ortsgruppe hinaus beliebten informativen und gleichzeitig unterhaltsamen Stadtführungen. Besondere Anerkennung verdient Brigitte Pechlof, die bei vielen Veranstaltungen als „Küchenchefin“ wirkt, so auch bei der Jubiläumsfeier, bei der sie ein exzellentes kaltes Buffet zusammenstellte, das wir uns schmecken ließen. Weiter geht unser Dank auch an den Bezirk für die Unterstützung unseres Festes.

*Christine Eben, OG München-Süd*



Brigitte Pechlof



Derzeitige Vorstands- und Ausschussmitglieder mit der ehemaligen Vorsitzenden Elisabeth Häring und Gründungsmitglied Edeltraud Thiele

## Feuerwerk der Turnkunst

Nach langer Pause besuchten wir das „Feuerwerk der Turnkunst“ in der Olympiahalle. Dieses Jahr waren wir 17 Personen. Wir hatten sehr gute Plätze und konnten somit alle Attraktionen wunder-



bar sehen. Vor Beginn der Veranstaltung konnte man sich VIVA Fan-Produkte kaufen, sich fotografieren lassen, sich an eine Reckstange hängen unter dem Motto: „Wer schafft es am längsten“ oder einfach etwas essen oder trinken. Dann endlich ging es los mit einer atemberaubenden Show mit Slackline, Jump Rope, BMX-Rädern, Schwebebalken, Turnen,

Akrobatik und Tanz. Durch den Abend führte uns Rosemie Comedy, die herrlich verklemmte Schwäbin, die mit ihrem Charme das Publikum begeisterte und zum Lachen brachte.

Nach einer Pause zeigten sich die Teeterboards, die gigantische Sprünge, wie 3-fache Saltos ausführten und punktgenau wieder auf ihrem Brett landeten. Ein weiterer Höhepunkt waren unsere Turner Andreas Toba (Reck und Pauschenpferd), 7-facher Deutscher Meister und Vize-Europameister am Reck, und Lukas Dauser (Parallelbarren und Reck), der den Ruf genießt, „bester Turner der Welt“ zu sein. Beide präsentierten ihre Turnkünste, die einem den Atem stocken ließen. Ob Stufenbarren oder Pferd, einfach spektakuläre Präsentationen der Turnkunst an diesen Geräten!

Das Finale bestand aus allen Teilnehmern, sie kamen miteinander auf die Bühne und ließen viele bunte Luftballone steigen. Nach tosendem Applaus ver-



ließen auch wir die Olympiahalle und gingen anschließend miteinander zum Griechen zum Essen. Hier wurden noch einmal unsere Faszinationen untereinander ausgetauscht. Vielleicht besuchen wir auch 2027 wieder das „Feuerwerk der Turnkunst“.

*Ortsgruppe Obersendling-Hochkopf  
Erika Siegl*

## Rundweg um den Wörthsee der OG Watzmann

### Wandern im November – eine Herausforderung

Immer häufiger findet der „goldene Oktober“ im November statt. Das Problem dabei: Die meisten Hütten und die Gasthäuser in den Ausflugsgebieten haben unter der Woche geschlossen, was bei



der Planung im Voraus zunächst aus dem Internet nicht ersichtlich ist. Zum Picknicken im Freien ohne Einkehr ist der Boden schon zu kalt. Erschwerend kam diesmal noch dazu, dass es bei den öffentlichen Verkehrsmitteln Streckensperrungen gab, die erst kurzfristig bekanntgegeben wurden. Sich auf Schienenersatzverkehr einzulassen ist ein Risiko, das wir nach unseren früheren schlechten Erfahrungen nicht in Kauf nehmen wollten.

Arnold Egerer fand schließlich als Wanderleiter anstelle der vorgesehenen Bergtour einen Rundweg um den Wörthsee mit Start in Steine-

bach, zu erreichen mit der S8. In Weßling verkündete der Zugführer allerdings überraschend „Endstation“. Offenbar wusste er das bei Abfahrt am Hauptbahnhof selbst noch nicht, sondern erfuhr es erst, nachdem wir schon einige Zeit in Weßling gestanden waren.

Bei der Umrundung des Wörthsees stellte sich heraus, dass der in der bayerischen Verfassung garantierte „freie Zugang zu den Naturschönheiten“ auf wenige Stellen beschränkt war. Trotzdem genossen wir den Weg bei herrlichem Herbstwetter mit milden Temperaturen. Am Schluss belohnten uns ein hervorragendes Essen im Seehaus Raabe in Steinebach und ein großartiger Sonnenuntergang.

*Christine Eben, OG München-Süd*



## Vortrag bei den Orchideenfreunden

Eine kleine Gruppe besuchte auf Einladung des Umweltreferats am 7. Dezember 2025 einen Vortrag des Arbeitskreises heimische Orchideen (AHO) in Mittersending über botanische Wanderungen in den Ostalpen.

Beeindruckend an dem Vortrag waren neben dem botanischen Wissen des Referenten vor allem die schönen Fotos von Pflanzengruppen.

*Manfred Plöckl*



### Das nächste „Berg frei!“

erscheint am 1. Juni 2026.

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist am 15. April 2026.

Zuschriften an die Redaktion und Anregungen unter:  
[redaktionbergfrei@nfbm.de](mailto:redaktionbergfrei@nfbm.de)

## 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.), Maraike Lindner,  
Mary Ann Kargl  
[redaktionbergfrei@nfbm.de](mailto:redaktionbergfrei@nfbm.de)  
**Layout:** Claus Otrembnik

### Druck:

Druckerei Westphal GmbH  
Auflage: 1500

Es gelten die Anzeigenpreise vom  
1.10.2018

Berg frei! erscheint viermal jährlich.

## 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.

## Abschied von Ilona Pechert



Die OG München-Süd trauert um ihr Mitglied Ilona Pechert, die im November 2025 verstorben ist. Sie leitete einige Jahre unsere Seniorenwanderungen und war außerdem als sorgfältige Revisorin tätig. Wenn es beim Verein Arbeit gab, sei es auf der Hütte oder sonst wo, packte sie stets tatkräftig zu; wenn wir uns an Demos beteiligten, fehlte sie nie und unterstützte bei der Organisation als Ordnerin oder Spendensammlerin. Wenn jemand Hilfe brauchte, war sie zur Stelle. Durch ihr freundliches, warmherziges Wesen war sie allgemein beliebt. Sie wird uns in lieber Erinnerung bleiben.

Ortsgruppe München-Süd

## Die Ortsgruppe Karwendel trauert um Fred Seeburger



der am 8. November 2025 verstorben ist. Fred war seit 1975 eine tragende Säule für die Tischtennismannschaft der Karwendler. Als Mannschaftsführer der ersten Mannschaft hat er immer wieder Nachwuchstalente aus seiner Heimat Österreich für unsere Tischtennisabteilung begeistern können. Auch beim Training außerhalb der Punktspiele gab er immer sein Bestes. Den geselligen Abschluss nach dem Spiel haben wir alle immer sehr genossen. Im Jahre 2025 hätte Fredl sein 50-jähriges Vereinsjubiläum bei den NaturFreunden feiern dürfen – er hat es leider nicht mehr erlebt.

Sabine Koller  
OG Karwendel

## Nachruf auf Rudi Schade



Rudi Schade, ein Urgestein der Brecherspitzler, hat sich mit 83 Jahren von dieser Welt verabschiedet. Sein umtriebiges, stets positives Wirken wird im Kreise seiner Lieben und Freunde stets in bester Erinnerung bleiben. Rudis bergsteigerische Aktivitäten in verschiedensten Regionen der Welt waren beachtlich, doch schätzte er auch immer das „kleine Glück“ in den heimischen Bergen. Sein wacher Geist, seine Zugewandtheit anderen gegenüber, seine Hilfsbereitschaft machten ihn für uns zum engen Kameraden und Freund über viele Jahrzehnte hinweg. Nun hat er seine letzte lange Reise Richtung Irgendwo im Nirgendwo angetreten. Er ist nicht mehr in unserer Mitte, unser Rudi. Schade.

Helmut Bauer

## 80 Jahre und kein bisschen müde

**Auf der Weihnachtsfeier der Ortsgruppe München-Laim am 13. Dezember 2025 wurde unser Ortsgruppenmitglied Dr. Ernst Lattke mit der Ehrennadel des Bezirks geehrt.**

Ernst (geb. 1945) trat 1961 als 16-jähriger unserer Ortsgruppe, damals noch der Ortsgruppe „Almfried“ bei.

Bereits als Jugendlicher begann er sich zu engagieren: Ab 1964 übernahm er das Amt des Jugendleiters, ab 1968 fungierte er zusätzlich als Tourenführer, ab 1970 gab er das Amt als Jugendleiter auf, nur um das Amt des „2. Sektionsobmanns“ (damals zweiter Vorsitzender) zu übernehmen. Als Tourenführer war er aber natürlich weiterhin tätig.

1974 wurde aus der Sektion „Almfried“ die OG „München-Laim“. Ernst übernahm direkt den Posten des 2. Vorsitzenden.



Ab 1982 fungierte Ernst als Jugendwart. Von 1983 bis 1989 füllte Ernst das Amt des leitenden Tourenworts aus.

Ab 1999 übernahm Ernst wieder das Amt des 2. Vorsitzenden.

2003 wurde Ernst zum 1. Vorsitzenden unserer Ortsgruppe gewählt.

2020 gab Ernst den Posten als 1. Vorsitzender auf, erklärte sich aber (natürlich) sofort bereit, als 2. Schriftführer dem Verein erhalten zu bleiben. Diesen Posten füllt er bis heute aus.

Mit seinen 80 Jahren kommt Ernst auf 64 Jahre Vereinszugehörigkeit, davon war er 60 Jahre in einem Ehrenamt tätig, hiervon wiederum 17 Jahre als 1. Vorstand.

Dabei ist es aber nicht so, dass das Engagement nur auf dem Papier besteht: Wenn es beim FC Bayern hieß „Müller spielt immer“ heißt es bei uns: „Ernst kommt immer“, egal ob Arbeitstouren auf der Hütte, Ortsgruppenabende oder Ausschusssitzungen – und das obwohl er die wohl weiteste Anreise hat.

Danke Ernst – der Vereinsgedanke lebt vom Engagement des Einzelnen!

## Was war...

### Erlebnisbericht aus Arco

Letzten Herbst war eine Gruppe Naturfreunde wieder zum Klettern in Arco. Was sie dort alles erlebt haben, erfahrt ihr hier von unseren Teilnehmerinnen Elena, Frida und Rosalie.



### Skikurs 2026

Auch heuer gab es wieder unseren Skikurs für Kinder. Wie es so war, erfahrt ihr im Bericht von Michi:



### Erste Hilfe am Bootshaus

Ein Unfall ist schnell passiert, nur was macht man dann? Alles Wichtige zur Ersten Hilfe hat die Ortsgruppe Obersendling bei einem Kurs am Bootshaus gelernt:



## Was kommt...



### Klettern & Kletterkurs in Arco

Vom **03.-11.04.**: 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.



### Angrillen am Bootshaus

Am **30.04.** starten wir in die Grillsaison! Für Grillgut und Getränke ist gesorgt, bei Salaten und Nachspeisen für das Buffet seid ihr gefragt. Melde dich bitte auf der Webseite an und teile uns mit, falls du was mitbringst.



### Tag der Solidarität am Bootshaus

**01. 05.**: Wir feiern am Bootshaus! Für die Kleinen gibt es wieder ein riesiges Hüpfkissen. Und Jung und Alt können sich mit frisch gebackenen Waffeln stärken. Los geht es um 14 Uhr am Bootshaus. Wir freuen uns auf euch!



### Unterwegs mit den Naturfreunden

**15.03.**: MaxxArena in Gröbenzell: Trampolinspringen - Spiel, Spaß und Sport, Kosten 20€  
**10.05.**: Skyline Park - Achterbahn, Spaß und Action, den ganzen Tag! Kosten: 35€  
 Anmeldung und Infos bei Michi Siegl: [sieglmichael@hotmail.de](mailto:sieglmichael@hotmail.de)



### Save the Date: Sommerfest und Sommerfreizeit

**27.06.**: Sommerfest am Bootshaus  
**01.-08.08.**: Sommerfreizeit für Kinder und Jugendliche von 6-17 Jahren  
 Alle Infos und Anmeldung stellen wir zeitnah auf unserer Webseite





# 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 €**

