

**Berg
frei!**

NaturFreunde
DEUTSCHLANDS



Bezirk München e.V.

Ausgabe September bis November 2026

Heiß, heißer, am heißesten – Das Sommerfest des Bezirks

Seite 3

Jeden Monat eine Wanderung: Die Münchner Seniorengruppe

Seiten 4–5

NFJ nochmal

Sommer bei der NaturFreunde-Jugend:

Heuer kommen wir bei unseren Veranstaltungen ganz schön ins Schwitzen. Wie es bei 36 °C beim Sommerfest war erfahrt ihr hier im NFJ nochmal. Zum Glück ist es im Weltall deutlich kühler, wie unsere Sommerfreizeit zum Thema Weltraum war, erfahrt ihr hier ebenfalls.

Und natürlich gibt es wieder einige Termine für unsere nächsten Veranstaltungen, z.B. geht es wieder nach Arco und der Nikolaus möchte auch wieder am Bootshaus vorbeischauen.

Termine



Bezirk

Mo., 21.09.26 Bezirksausschusssitzung
Mi., 18.11.26 Basteln mit Kindern im Bootshaus,
Anmeldung erforderlich
Mo., 23.11.26 Bezirksausschusssitzung
Sa., 05.12.26 Wintergrillen mit Nikolaus,
Anmeldung erwünscht



Natursportprogramm

Link: <https://www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de/veranstaltungen/programm-natursport/>

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)
19.-20.09.26 Wildwasserwochenende im Inntal
So., 27.09.26 Bergtour mit Klettersteigeinlagen
Mittenwalder Höhenweg
Sa., 03.10.26 Abpaddeln
31.10.-07.11.26 Klettern & Kletterkurs in Arco für Familien,
Jugendliche und Erwachsene in Arco



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

Zur Zeit der Drucklegung keine Veranstaltung geplant.

Umwelt

Zur Zeit der Drucklegung keine Veranstaltung geplant.

Senioren

Mi., 02.09.26 Senioren-Stammtisch Bootshaus, 13:00 Uhr
Mi., 16.09.26 Wanderung von Taubenstein zum
Rotwandhaus
Mi., 07.10.26 Wanderung Drachenstich-Rundweg in
Murnau am Staffelsee
Mi., 04.11.26 Senioren-Stammtisch Bootshaus, 13:00 Uhr
Mi., 18.11.26 Wanderung von Neuried / Forsthaus Kasten
nach München-Fürstenried
Mi., 16.12.26 Wanderung vom Deutschen Museum
zur Jahresabschlussfeier im Bootshaus

Familiengruppe

(anmelden unter soziales@nfbm.de)

Treffen Spielgruppe / Familiengruppe am Bootshaus



Reparatur-Café

So., 27.09.26 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus
So., 25.10.26 Reparatur-Café ab 14:00 Uhr im Bootshaus

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.)

Mareike Lindner, Mary Ann Kargl
Layout: Claus Otrembnik

Druck: Druckerei Westphal GmbH

Auflage: 1300
Es gelten die Anzeigenpreise von
01.10.2018
Berg frei! erscheint viermal jährlich.

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



Liebe NaturFreunde und NaturFreundinnen, liebe Leserinnen und Leser,

turbulente Monate liegen hinter uns. An vielen Stellen wurde im Verein mit großem Einsatz gearbeitet, investiert und angepackt.

Unsere Vereinsgaststätte „Das Bootshaus“ in München ist erfolgreich unter neuer Leitung gestartet. Damit der neue Pächter optimale Voraussetzungen vorfindet, hat der Verein eine hohe fünfstellige Summe in die Modernisierung der Gastrotechnik investiert. Unter anderem wurden eine neue Doppelkühlzelle sowie eine moderne Schankanlage mit Kühlschubladen eingebaut.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die hierbei unzählige Stunden ehrenamtlich geleistet haben. Stellvertretend möchte ich Philipp von den Hoff, Alex Kuchar, die Familie Deubler sowie die Familie Siegl nennen. Ohne euren Einsatz wären solche Projekte nicht möglich.

Auch unsere Wimbachgrieshütte ist in diesem Jahr leider mit einer großen Herausforderung in die Saison gestartet. Ein Bettwanzenbefall beschäftigt uns seit Monaten. Gemeinsam mit einem Fachbetrieb wird die Hütte derzeit im Zwei-Wochen-Rhythmus behandelt, um den Befall dauerhaft zu beseitigen.

Auch hier leisten unsere Ehrenamtlichen unter der Leitung von Michael Stranzinger sowie der Familie Deubler unzählige Stunden in ihrer Freizeit. Ein ganz besonderer Dank gilt außerdem unserer Pächterfamilie Aiglstorfer mit ihrem gesamten Team. Sie gehen in dieser schwierigen Situation oftmals weit über das hinaus, was man erwarten kann. Für dieses außergewöhnliche Engagement möchte ich mich im Namen des gesamten Vereins herzlich bedanken.

Damit wir bei solchen unvorhergesehenen Ereignissen jederzeit schnell Unterstützung organisieren können, haben wir vor rund einem Jahr Helfergruppen über WhatsApp und Signal eingerichtet. Leider sind dort derzeit nur etwa 35 Personen eingetragen. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich noch weitere Mitglieder diesen Helfer-Chats anschließen würden. Jede helfende Hand zählt – und oft reichen schon wenige Stunden, um gemeinsam Großes zu bewegen.

Ich wünsche Euch allen nun einen schönen Herbst mit angenehmen Temperaturen. Nutzt die Gelegenheit, unsere Häuser und Liegenschaften zu besuchen, und verbringt dort viele schöne Stunden in geselliger Runde.

Berg frei!

Rainer Hörgl
Vorsitzender

Sommerfest des Bezirks am 27. Juni am Bootshaus

Heiß, heißer, am heißesten – noch nie heizte uns die Sonne beim Sommerfest des Bezirks so gewaltig ein wie heuer. Um der Mittagshitze etwas auszukommen, verlegte der Bezirk den Beginn von 15 Uhr um eine Stunde auf 16 Uhr. Trotzdem füllten sich die Bänke im Wirtsgarten unseres Bootshauses erst allmählich. Umso mehr konnten wir dafür den lauen Sommerabend genießen. Wir sa-

ßen so gemütlich, dass wir lange nicht ans Heimgehen dachten.

Unermüdlich grillte unser Bezirksvorsitzender Rainer Hörgl seine allseits beliebten Steckerlfische, auch verschiedene Würstchen gab's vom Rost. Anschließend wartete ein reichhaltiges Kuchenbuffet auf uns. Dank guter Organisation unseres neuen Wirtsduos Christian/Michi bildeten sich bei der Getränkeausgabe trotz unseres enormen Dursts keine langen Warteschlangen.

Auch die Kinder kamen voll auf ihre Kosten. Die im Schatten aufgestellte Hüpfburg fand wieder großen Anklang, ebenso wie auch die Schminkecke. Besonders Mutige wagten sich bei umsichtiger Betreuung in die Kajaks auf dem Isarkanal.



Rainer am Grill (Foto: Christine Eben)

Wir bedanken uns recht herzlich bei Rainer und den vielen Helferinnen und Helfern, die sich so viel Mühen gemacht haben. Das Sommerfest des Bezirks ist inzwischen eine so lieb gewonnene Tradition geworden, dass wir uns jedes Jahr darauf freuen.

Christine Eben
OG München-Süd



„Probefahrt“ auf dem Isarkanal (Foto: CO)

Senioren-Wanderung im Mangfalltal

Regen fällt auf den nassen Weg. Zwölf Senioren haben ihren Schirm aufgespannt und schreiten gutgelaunt den Pfad hinab ins Mangfalltal. Himbeeren am Wegesrand lassen sie sich schmecken.

Dabei hat dieser Ausflug gar nicht so einfach begonnen. Die S-Bahn hatte schon Verspätung und fuhr statt nach Kreuzstraße nur nach Höhenkirchen-Siegertsbrunn. Dort warteten wir auf den nächsten Zug, der uns dann dort hinbrachte. Das Mangfalltal ist immer wieder für eine Wanderung gut. Und auch für eine Überraschung: Unterhalb von Hohendilching wurde der Weg immer schmaler, war nicht mehr ausgeschildert und endete dann an einem Drahtzaun. Was tun? Zwei Frauen entdeckten eine Stelle, wo man durch den Zaun schlüpfen konnte. Zwei andere Senioren fanden eine Viehtränke am Zaun, bei der man über den elektrischen Draht steigen konnte. Der



Klettern über eine Viehtränke (Foto: CO)

Regen war dann auch schon vorbei. So schafften wir es, weiter über teilweise sehr nasse Wege nach Valley zu kommen. Beim Kirchenwirt gab's ein gutes Mittagessen, aber der Himmel ließ uns nichts Gutes erwarten. Also liefen wir noch bis zum Bahnhof Darching und fuhren mit dem RB zurück nach München.

Trotz einiger unvorhersehbarer Ereignisse waren dann doch alle zufrieden mit dieser Wanderung. Eine Teilnehmerin schrieb in die WhatsApp-Gruppe: „Eine Wanderung, die uns in Erinnerung bleibt.“

Claus Otrembnik
Seniorenreferent



Wandern durchs Mangfalltal (Foto: CO)

Senioren-Wanderung vom Plansee nach Heiterwang

Unser Plan war früh zum Plansee zu fahren und der ging trotz Verspätung des Zuges dank eines umsichtigen Busfahrers in Oberau, dem Umstiegsort zum Planseebus, auf. Karin Glasbrenner-

Forster führte uns an diesem heißen Tag am Südostufer des Plansees entlang, wo es unter Bäumen erfrischend kühl war. Wir konnten immer wieder einen Blick auf seltene Blumen und saftiges Moos werfen. Eine weitere Abkühlung bot der Anblick des karibikblauen Wassers vor einer an Norwegen erinnernden fjordartigen Landschaft. Ein Stück verlief unser Weg noch am Nordufer des Heiterwanger Sees, dann kamen wir heiter gestimmt



Wie ein norwegischer Fjord (Foto: Manfred Plöckl)



Zwischen Plansee und Heiterwanger See (Foto: Plöckl)

nach 15 km in Heiterwang an, wo wir einen bis München direkt durchgehenden Zug erwischten.

Manfred Plöckl

Senioren: Kloster Andechs statt Tutzing

Anfang Juni wollten wir eine Senioren-Wanderung nach Tutzing nachholen, die wegen schlechten Wetters ausgefallen war. Nun gab es jedoch große Probleme mit der MVG und so sind wir, eine Gruppe von 12 Senioren, spontan nach Herr-

sching gefahren für eine Wanderung zum Kloster Andechs. Diesmal war das Wetter angenehm und nicht zu heiß, so dass wir gut durch das schattige Kiental hinauf zum Kloster gehen konnten. Nachdem wir die Klosterkirche besichtigt

hatten und auch die wunderschöne Aussicht aufs Kiental genossen hatten, sind wir im Bräustüberl eingekehrt. Dann hatte es dann doch ziemlich stark geregnet, jedoch nur in unserer Mittagszeit. Gestärkt konnten wir danach vom Klos-



Auf dem Weg durchs Kiental



Andechser Klosterkirche (Foto: Schulte)

ter Andechs durchs Kiental zurück nach Herrsching wandern.

*Dorothee Schulte
OG München-Süd*

Blumen, so weit das Auge reicht

Führung durch den Blumengroßmarkt am 14. Juli 2026

Dank persönlicher Beziehungen konnte uns Naturfreundin Karin Glasbrenner-Forster ein ganz besonderes Schmankerl anbieten, allerdings nur für Frühaufsteher. Zeitig um 7 Uhr morgens trafen wir

ung für die Senioren des Bezirks bestellt hatte, der sich zahlreiche Mitglieder der OG München-Süd anschlossen.

Wir erfuhren, dass der Blumenhandel nichts ist für Langschläfer. Bereits ab halb vier Uhr beginnen die Anbieter, ihre Stände aufzubauen. Für den Verkauf öff-

net die Halle um 5 Uhr, wo sich alsbald ein munterer Betrieb entwickelt, von dem wir um 7 Uhr noch etwas mitbekommen haben. Eine riesige Halle mit Schnittblumen aus der Region empfing uns. Es leuchteten üppige bunte Sommersträuße, in die sich mit Dahlien und Georginen die

ersten Vorböten des Frühherbstes mischten. Wir konnten in Farben schwelgen. Ebenso attraktiv war die anschließende Abteilung mit den Topfpflanzen, eben-

falls aus einheimischen Gärtnereien. Die Etage eine Treppe tiefer ist dem internationalen Angebot vorbehalten. Unsere Führerin machte uns darauf aufmerksam, dass hier alle Gewächse jeweils die richtige Raumtemperatur vorfinden müssen. Während tropische Topfpflanzen die Wärme lieben, bevorzugen Rosen, die vor allem aus den Hochlagen der Anden Ecuadors per Flugzeug auf dem schnellsten Weg zu uns kommen, kühlere Temperaturen. Die Halle verbraucht eine Menge Strom, um für alle Pflanzen in abgetrennten Räumen die geeigneten Bedingungen zu schaffen.

Zum Abschluss der informativen Führung ließen wir es uns bei einem gemeinsamen Weißwurstfrühstück in der Altmünchner Traditionsgaststätte Großmarkthalle gut gehen.

*Christine Eben
OG München-Süd*



Im Blumengroßmarkt (Foto: Claus Otrembnik)

uns am Eingang des Blumengroßmarkts auf dem Gelände der Münchner Großmarkthalle, wo Karin bei der stellvertretenden Leiterin, Frau Pfrang, eine Füh-

Unterschätzte Kleinode

**Vortrag von Hans Greßirer am
29.4.2026 bei der OG München-Süd
im Bootshaus**

In dicht bebauten Stadtgebieten sind Naturräume von besonderer Bedeutung, und das umso mehr, wenn es sich dabei sogar um Naturschutzgebiete handelt. München hat das Glück, gleich vier davon innerhalb seiner Stadtgrenzen zu besitzen. Allerdings kennen viele von uns diese Perlen kaum. Unser Mitglied Hans Greßirer, Fachgruppenleiter Arten- und Biotopschutz bei unserem Landesverband und gleichzeitig stellv. Vorsitzender bei der Kreisgruppe München des BUND Naturschutz, brachte sie uns deshalb mit bestechend schönen Bildern nahe und erläuterte diese fachkundig.



Schachbrettfalter (Bild: Manfred Plöckl)

Es mag überraschen, dass sich alle vier Naturschutzgebiete, Panzerwiese/Hartholz, südliche Fröttmaninger Heide, Allacher Lohe/Angerlohe und Schwarzhölzl, im Norden unserer Stadt befinden. Die Lebensraumtypen könnten unterschiedlicher nicht sein. Von trockenen, sonnen-durchglühten Offenlandflächen, Heidelandschaften vom Feinsten, über schattige Kiefernwälder bis zu moorigen Gebieten mit kleinen Teichen reicht die Palette. Obwohl es überall menschliche Eingriffe gegeben hat, ist viel von der Ursprünglichkeit übriggeblieben.

Wie bei der Panzerwiese schon der Name sagt, diente sie in der Vergangenheit als Truppenübungsplatz. Ähnliches gilt auch für die südliche Fröttmaninger Hei-



In der Allacher Lohe – (Bild: Christine Eben)

de. Da auf beiden Flächen keine landwirtschaftliche Nutzung stattgefunden hat, finden wir auf dem nährstoffarmen Boden der Schotterebene, einer Folge der eiszeitlichen Gletscher, Pflanzengesellschaften eines Kalkmagerrasens, die teils aus Osteuropa, den Mittelmeerländern oder auch aus den Alpen stammen wie z.B. die prächtige Silberdistel und der Fransenenzian. Die Verzahnung mit lichten Waldteilen erhöht die biologische Vielfalt. Vögel, Eidechsen, Schmetterlinge, Libellen und Käfer fühlen sich dort wohl, darunter eine Reihe gefährdeter Arten.

Die Allacher Lohe und die Angerlohe haben zwar durch die gewaltigen Erdbewegungen beim Bau des Rangierbahnhofs stark gelitten, wobei sich aber auch dort durch spätere Ausgleichsmaßnahmen kleinere Naturschutzgebiete entwickelt haben. Die lichten Eichen-Hainbuchenwälder und die Waldsäume zeichnen sich durch eine reiche Bodenvegetation aus, mit Buschwindröschen, Leberblümchen, weißem Waldvöglein, Aronstab, und als besonderem Star der Türkenbundlilie. An den Bahndämmen und auf trockenen Gebieten leuchten flächendeckend der blaue Natternkopf und mächtige Königskerzen.

Eine Sonderstellung nimmt das Schwarzhölzl ein. Am Rande der Schotterebene gelegen, leitet es mit seinen nassen Böden ins Dachauer Moor über. Allerdings haben in der Vergangenheit Torfabbau, teilweise Entwässerung und die Ruderregattastrecke Wunden geschlagen. Trotzdem ist es das Reich heimischer Orchideen und der gelben Schwertlilie.

Die farbenfrohen Bilder unseres Referenten erwecken Lust, mit offenen Augen für die Naturschönheiten diese Gebiete zu besuchen. Das Umweltreferat des NaturFreunde-Bezirks München hat in letzter Zeit bereits Exkursionen auf hohem Niveau angeboten und wird es hoffentlich auch weiter tun. Ich möchte euch alle herzlich einladen, daran teilzunehmen.

Christine Eben
OG München-Süd

Das nächste „Berg frei!“

erscheint am 1. Dezember 2026.

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

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

Was war...

Familienfest am Bootshaus – heiß wars!

Das diesjährige Sommerfest am Bootshaus wird uns wohl allen sicher lange in Erinnerung bleiben: 36°C waren angesagt. Um der prallen Sonne zu entgehen, haben wir daher erst am späten Nachmittag angefangen. Im Schatten ließ es sich einigermaßen aushalten und zum Glück konnte man sich jederzeit im Kanal abkühlen. Im Vergleich zu den Vorjahren war eher wenig los, was aber bei der



Hitze verständlich ist. Trotzdem waren viele bekannte Gesichter da. Auch an Helfern mangelte es heuer. Daher einen ganz großen Dank an die, die trotzdem da waren! Auch wenn es warm war, besonders für die Grillmeister, hatten wir doch viel Spaß. Und auch unsere kleinen Besucher waren begeistert, Topfavorit war hier heuer definitiv das Planschbecken.



Sommerfreizeit im Weltraum

Unsere Sommerfreizeit fand heuer ganz unter dem Motto Sterne, Planeten, Aliens und Weltall statt. Wie es war, erfahrt ihr auf unserer Webseite, da die Freizeit zu Redaktionsschluss noch nicht beendet war:



Was kommt...



Klettern in Arco

31.10.-07.11.: Wir fahren in den Herbstferien wieder zum Klettern nach Arco! Sei dabei, egal ob Kletteranfänger oder -profi, hier kommt jeder auf seine Kosten. Info und Anmeldung auf unserer Webseite.



Der Nikolaus kommt ans Bootshaus!

05.12.: Auch wenn es noch etwas hin ist: im Dezember treffen wir uns wieder bei Grill, Feuerschale und Heißgetränken am Bootshaus. Und für unsere jungen Besucher gibt es eine Überraschung vom Nikolaus. Die Infos dazu folgen bald auf unserer Webseite.



Lust auf mehr?

Mehr Bezirksveranstaltungen findet ihr hier: <https://www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de/>
Infos zur Familien- und Kindergruppe von Thomas: soziales@nfbm.de
Infos zu Michis Jugendveranstaltungen: 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 €

