



Das letzte Jahr stand ganz im Zeichen der Sanierung unseres Kletterturms. Feiert daher gemeinsam mit uns die Neueröffnung am 10.Mai.

<http://ampflwang.naturfreunde.at>

Zugestellt durch Post.at



NATURFREUNDE AMPFLWANG

## Liebe Naturfreunde!

Der Frühling ist bereits da und der Sommer naht in Riesenschritten - die beste Zeit, wieder zusammen unsere schöne Natur zu entdecken. Auch in diesem Jahr haben wir dazu für euch ein abwechslungsreiches Sommerprogramm zusammengestellt.

Der absolute Höhepunkt in diesem Jahr ist die Neueröffnung unseres Kletterturms am 10. Mai 2025!

Dank vieler fleißiger Helfer und der großzügigen Unterstützung durch die Marktgemeinde Ampflwang, das Land Oberösterreich, die Naturfreunde Oberösterreich und die Bundesorganisation ist es uns gelungen, den Kletterturm in neuem Glanz erstrahlen zu lassen.

Ganz egal, ob ihr bereits Kletterprofis seid oder euch das erste Mal daran wagt – Klettern begeistert Jung und Alt, stärkt Körper und Geist und ist der perfekte Ausgleich zum Alltag. Den Einstieg erleichtern euch die Kletterkurse unserer kompetenten und erfahrenen Übungsleiter.

Wie freuen uns auf viele gemeinsame Aktivitäten, bedanken uns schon jetzt für eure Unterstützung und wünschen euch eine aktive Sommersaison!

Berg Frei!

Euer Naturfreunde Team

*„Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst.“ – Edmund Hillary*



Tourenplanung und -vorbereitung nimmt viel Zeit in Anspruch. Bitte daher bei Teilnahme um Voranmeldung beim Tourenbegleiter. Vielen Dank



Alle Fotos, die bei Veranstaltungen gemacht werden, können für interne Werbezwecke verwendet und auch online gestellt werden. Solltest du das nicht akzeptieren, musst du dies bitte unserer/m Tourenbegleiter vor Beginn der Tour bekannt geben!

## VEREINSABENDE



04.04.



06.06.



01.08.



03.10.



02.05.



04.07.



05.09.

# MAMAKLETTERN

**Termin:** Dienstags  
**Treffpunkt:** 09:00 Uhr, Boulderhalle Gruabn  
**Organisation:** Eva Blauensteiner, Tel. 0650/5130031



Wöchentlich treffen wir uns zum gemeinsamen Bouldern für jedes Können. Eure Kinder könnt ihr einfach mitbringen – je nach Alter können sie auf der Matte liegen, krabbeln, spielen oder auch schon mitkraxeln. Alle Mamas schauen gemeinsam und abwechselnd auf die Kleinen, sodass jede zum Klettern kommt. Natürlich seid ihr auch ohne Kinder herzlich willkommen.

Es gelten die vorgeschriebenen Eintrittspreise, Kinder bis 6 Jahre frei Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, falls keine Kletterschuhe vorhanden sind, bitte einfach saubere Hallenturnschuhe bzw. für Kinder Patscherl mitbringen

# WÖCHENTLICHES MOUNTAINBIKEN

**Saison:** 29. März – 08. Oktober 2025  
**Treffpunkt:** Volksheim



## Tourbegleitung:

- Burgstaller Christian & Evelyn, Tel. 0664/23 28 274
- Wieland Haslinger, Tel. 0660/76 67 937
- Pachinger Robert, Tel. 0664/53 40 771
- Partelli Rainer, Tel. 0664/42 64 287
- Griesmayr Stefan, Tel. 0680/14 44 367
- Razenberger Mandi sen., Tel. 0660/655 87 55

Wöchentlich starten wir jeden Mittwoch ab 2. April zu Biketouren im Hausruckwald!

Die Startzeit variiert, als Richtwert gilt 17:00 Uhr – Einfach bei unserem Team für die WhatsApp Gruppe registrieren und du wirst immer informiert!

Es wird immer in zwei Gruppen je nach Leistungsniveau gefahren.

**Teilnahme auf eigene Gefahr – es herrscht ausnahmslos  
HELMPFLICHT!**

**Freitag, 04. April - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

# FAMILIENWANDERUNG AUF DIE FÖDINGER ALM



**Termin:** Samstag, 05. April  
**Treffpunkt:** 09:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Birgit Hörletzberger, Tel. 0699 / 122 52 960

Wir starten die Wanderung beim Parkplatz "Kienesberg-Födinger Alm". Dort orientieren wir uns entlang des Laxenbaches und wandern ungefähr eine Stunde auf der Forststraße im Schatten der Bäume bis zur Födingeralm (Hubertushütte), wo wir uns mit regionalen Schmankerln stärken werden.

Rund 4,5 km / ca. 2h Gehzeit

# VORTRAG LUKAS KAUFMANN



**Termin:** Donnerstag, 10. April  
**Treffpunkt:** 19:00 Uhr, Mittelschule Ampflwang  
**Organisation:** Melanie Griesmayr & „Gesunde Gemeinde“

Die Naturfreunde Ampflwang veranstalten gemeinsam mit der „Gesunden Gemeinde Ampflwang“ einen Vortrag von Lukas Kaufmann mit dem Titel „Alles für den Traum – 9 Nächte ohne Schlaf“.

Lukas absolvierte in den letzten Jahren die größten Mountainbike-Marathons dieser Welt und startet heuer beim längsten und härtesten Radrennen der Welt, dem „Race Across America“.

Eintritt: freiwillige Spende  
Einlass ab 18:30 Uhr



**PACHINGER**  
BAGGERUNGEN AUSHUBABTRANSPORTE

**ALOIS PACHINGER**  
4843 Ampflwang  
Vorderschlagen 9  
0664 / 203 16 37  
pachinger.gmbh@aon.at

# OSTERNESTLSUCHEN

**Termin:** Mittwoch, 16. April  
**Treffpunkt:** 15:00 Uhr, Vereinsheim Seemoos  
**Organisation:** Nicole Ischep, Tel. 0660 / 48 43 639



Auch heuer besucht uns der Osterhase und versteckt für unsere Kleinen Osternester im Gebiet vom Vereinsheim in Seemoos.

**Kosten:**  
Nichtmitglieder: € 6,-

**Anmeldung bitte bis Mittwoch 9. April**



Wir werden oft gefragt, ob eine Mitgliedschaft zur Teilnahme an Touren notwendig ist – natürlich dürfen auch Nicht-Mitglieder teilnehmen. Die Vorteile einer Mitgliedschaft findest du am Ende dieses Programmheftes

## SCHMERZFREI und EFFEKTIV im Sport

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du trotz gesunder Lebensweise und ausreichenden Sport unter Beschwerden in deinen Gelenken und deiner Wirbelsäule leidest?

Ausreichende Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil, um gesund zu bleiben. Ein oft weniger beachteter Aspekt ist jedoch die Bewegungsvielfalt. Jemand, der einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, kann diese nicht unbedingt durch eine sitzende Sportart (z.B. Radfahren) ausgleichen. Hier wären Wandern oder Laufen besser geeignet.

Dieser Bewegungskurs richtet sich an alle, die herausfinden möchten, welche Bewegungsreize und Übungen sie benötigen, um ihren ganz persönlichen Ausgleich zu schaffen. Ein muskuläres Gleichgewicht anzustreben, kann langfristig dabei helfen, den Alltag und den geliebten Sport so lange wie möglich effizient genießen zu können.

Kurszeiten: Jeweils am Dienstag, den 22.04 und 29.04.2025, ab 19:00 Uhr  
Kursort: Volksschule Ampflwang im Ballettsaal

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Hallenschuhe  
"Dieser Kurs ist für die Mitglieder der Naturfreunde Ampflwang kostenfrei"

Anmeldung: Telefonisch oder per WhatsApp unter 0680 / 143 98 06

Karl Doppler, Zertifizierter Cell-Re-Active-Trainer  
Ort 7, 4843 Ampflwang im Hausruckwald  
Tel: 0680 / 143 98 06  
Information unter [www.aktivwerk.at](http://www.aktivwerk.at) und [www.cell-re-active.info](http://www.cell-re-active.info)



# FAISTENAUER SCHAFBERG



**Termin:** Samstag, 26. April  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Volksheim  
**Organisation:** Marius Mager, Tel. 0664/390 77 70

Eine gemütliche Bergwanderung, gerade recht zum Eingehen im Frühjahr: Aufstieg vom Parkplatz Tiefbrunnau-Keflau über Schafbachalm und Schafbergalm zum Faistenauer Schafberg (1559m), wo uns eine wunderbare Aussicht erwartet. Am Rückweg gibt es mit etwas Glück frische Bauernkrapfen oder andere Schmankerl in der Lanznhütte.

Gesamtzeit in Bewegung ca. 4 Stunden, ca. 760hm und 11km



**Freitag, 02. Mai - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

**Pfeiffi'S**  
**Bräu**  
[www.pfeiffis-braeu.at](http://www.pfeiffis-braeu.at)

# WANDERUNG ALMBACHKLAMM BERCHTESGARDEN

**Termin:** Samstag, 03. Mai  
**Treffpunkt:** 08:00 Uhr, Volksheim  
**Organisation:** Christian Mayr, Tel. 0664/38 61 657



Anfahrt mit PKW nach Marktschellenberg.

Den Ausgangs- und Endpunkt bildet Deutschlands älteste noch betriebene Kugelmühle. Der gut ausgebaute Steig durch die Almbachklamm bietet aufregende Ausblicke auf den reißenden Wildbach mit beeindruckenden Wasserfällen und riesigen Gumpen. Danach weitet sich die Schlucht zu einem lieblichen Tal. Der Rundweg führt schließlich über die malerische Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung in Ettenberg.

Tourdaten: Gesamtgezeit: etwa 4 Stunden; ca. 8 km und ca. 450 Hm (Eintrittspreis Klamm etwa € 7,- → das Eintrittsgeld für mitfahrende Kinder, welche Mitglieder sind, wird vom Verein übernommen)

## Mach dich STARK und FREI für's Leben



Alle Funktionen unseres Körpers, ob Bewegen, Denken, Fühlen sind grundsätzlich davon abhängig, dass Zellen aktiv und physiologisch zusammenarbeiten. Werden Zellen durch eine schlagartige Überforderung in einen inaktiven Standby-Modus versetzt, müssen jetzt die noch aktiven Zellen diese Arbeit zusätzlich übernehmen. Das lässt sich in Form von Leistungsverlust/Missempfindung bis hin zu Schmerzen spüren. Um herauszufinden, welche Zellen ein Cell-Re-Active-Training benötigen, gibt es die Möglichkeit dies zu testen. Wenn Sie herausfinden wollen, was Ihrem Körper alles möglich ist, freue ich mich Sie in meiner Praxis kennenzulernen.

Karl Doppler, Zertifizierter Cell-Re-Active-Trainer  
Ort 7, 4843 Ampflwang im Hausruckwald  
Tel: 0680 / 143 98 06

Information unter [www.aktivwerk.at](http://www.aktivwerk.at) und [www.cell-re-active.info](http://www.cell-re-active.info)

# KLETTERN & YOGA

Entdecke die perfekte Kombination aus körperlicher Herausforderung und geistiger Entspannung mit unserem "Klettern und Yoga" Kurs. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness und ihr Wohlbefinden auf ein neues Level heben möchten.

## Inhalte des Kurses:

- **Klettertechniken:** Grundlagen und fortgeschrittene Techniken des Kletterns, Sicherungstechniken und Routenplanung (es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)
- **Yoga-Praxis:** Einführung in verschiedene Asanas, Atemtechniken (Pranayama) und Meditation zur Förderung von Balance und Flexibilität. (es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)
- **Körperliche Fitness:** Übungen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- **Mindfulness:** Techniken zur mentalen Stärke und Achtsamkeit, die sowohl beim Klettern als auch im Alltag hilfreich sind.

**Zielgruppe:** Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs soll einen sehr niederschweligen Zugang zu diesen beiden absolut ergänzenden Tätigkeiten ermöglichen.

**Termine und Dauer:** jeweils eintägig am Sonntag den 04.Mai und am Sonntag den 06.September von 09-18 Uhr.

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt € 35,- für Mitglieder (€ 45,- für Nichtmitglieder). Darin enthalten sind alle Materialien, die Verpflegung sowohl in Form von veganen Speisen als auch traditionellem Essen (man kann alles probieren) sowie die Nutzung der Kletter- und Yoga-Ausrüstung.

**Ort:** Vereinsheim, Kletterturm der Naturfreunde Seemoos.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt unter Mail: [peter.holzleitner@live.at](mailto:peter.holzleitner@live.at) – Höchstteilnehmerzahl 8 Personen je Kurs – first come, first go.

**Kontakt:** Peter Holzleitner (0660 4098469) oder Dagmar Fasching (0660 4873132)

**Wir freuen uns darauf, euch in unserem "Klettern und Yoga" Kurs begrüßen zu dürfen und gemeinsam neue Höhen zu erklimmen und inneren Frieden zu finden.**



# Kletterturm Neueröffnung

# 2025



# Seemoos

Naturfreunde Ampflwang

# 10.05.2025

# 14:00 Uhr

- Feierlicher Festakt
- Segnung durch Pfarrer Pumberger
- Schauklettern
- Freies Klettern für alle Besucher
- Für leibliches Wohl ist gesorgt
- Durch modernes Zutrittssystem und Selbstsicherungsautomaten ist ein Klettern zukünftig jederzeit möglich



NATURFREUNDE AMPFLWANG



### Öffnungszeiten :

Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag

10:00 - 21:00 Uhr

Warme Küche durchgehend bis 20:00 Uhr

Tel. +43 (0) 676 680 3913

paaranita1309@gmail.com

# TOP-ROPE-KURS



**Termin:** Fr. 23. Mai 2025 14:00-17:00 Uhr  
Sa. 24. + So. 25. Mai 9:00-12:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Kletterturm Seemoos  
**Organisation:** Alex Blaum, Tel. 0699/171 68 370

In einfachen Schritten erklären wir die Grundlagen zum sicheren Klettern und Sichern.

Kursschwerpunkt:

- Grundlegende Materialkunde
- Knotenkunde
- Welche Kommandos gibt es?
- Wie funktioniert der Partnercheck?
- Worauf muss ich beim Toprope-Klettern achten?
- Wie funktioniert die Partnersicherung?

Kursziel:

Eigenständiges Toprope-Klettern und Sichern

Teilnehmerzahl: 4-8 Personen (Mindestteilnehmerzahl erforderlich)

Ausrüstung kann ausgeborgt werden.

Kursbeitrag: € 50,- Naturfreundemitglieder; € 80,- Nichtmitglieder

Anmeldung beim Kursleiter Alexander Blaum Tel. Nr. 0699/17168370 oder

[a.blaum@gmx.at](mailto:a.blaum@gmx.at)

(Mindestalter 16 Jahre mit Erlaubnis der Erziehungsberechtigten)

Die Teilnahme ist nur nach Überweisung des Kursbeitrages auf folgendes Konto möglich: Naturfreunde Ampflwang: IBAN AT0434 7100 0005 1151 42  
Verwendungszweck: Toprope + Teilnehmername

Tipp

Empfehlung zur Kilometergeldabrechnung von Fahrgemeinschaften:

Gefahrenre Kilometer x 0,20 Euro geteilt durch Personen im Auto (inkl. Fahrer).

Beispiel: Distanz 160 km / 4 Personen = 8 Euro pro Person

# KFZ Höller

## MTB TOUR LOCAL TRAILS

**Termin:** Freitag, 06. Juni  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Volksheim oder  
13:50 Uhr, Parkplatz Agerinseln in Lenzing  
**Tourbegleitung:** Stefan Griesmayr, Tel. Nr. 0680/14 44 367



Mountainbike-Tour mit Schwerpunkt Fahrtechniktraining. Die Tour umfasst ca. 30 km und 1000 Höhenmeter mit technisch anspruchsvollen Singletrails, die vorwiegend im Schwierigkeitsgrad S1, in einzelnen Passagen auch S2 liegen. Der Fokus liegt auf dem Üben von Wurzelpassagen und Spitzkehren, vor allem in bergab führenden Abschnitten.

Den Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Vereinsabend in Seemoos mit Nachbesprechung und Verpflegung ausklingen. Gute Fahrtechnik wird vorausgesetzt. Anmeldung erforderlich

Teilnahme auf eigene Gefahr – es herrscht ausnahmslos HELMPFLICHT!

**Freitag, 6. Juni - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

## MTB LADYTOUR

**Termin:** Freitag, 13. Juni  
**Treffpunkt:** 16:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Evelyn Burgstaller, Tel. Nr. 0664/301 60 74



Wir treffen uns beim Volksheim zu einer Lady-Bike-Tour im Hausruckgebiet. Wir fahren je nach Wunsch und Kondition der Teilnehmer/innen ca. 15-25km mit anschließender Einkehr. Männer sind natürlich willkommen – das Fahrtempo wird aber von den Damen bestimmt.

Teilnahme auf eigene Gefahr – es herrscht ausnahmslos Helmpflicht!



# BERGTOUR STEYRERHÜTTE VOM GROßEN ÖDSEE



**Termin:** Samstag, 14. Juni  
**Treffpunkt:** 08:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Peter Osternacher, Tel. Nr. 0676/356 25 20

Einsame, gemütliche Tour vom Großen Ödsee (Almtal, Hetzau) über die Langscheidalm, durch die Südhänge des Roßschopfs hinauf zur Steyrerhütte.

Wunderschöne Einblicke in die Nordseite des Toten Gebirges.

Aufstieg 850 Hm, 3 Stunden.



Foto von der Homepage Naturfreunde-Hütten / <https://steyrerhuetten.naturfreunde.at>

## ELTERN-KIND-KLETTERKURS



**Termin:** Sa. 14. Juni bis So. 15. Juni  
jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Kletterturm Seemoos  
**Kursleiter:** Alex Blaum, Tel. 0699/171 68 370

Mit einfachen Übungen lernen Eltern bzw. Großeltern mit ihren Kindern die wichtigsten Seil- und Sicherungstechniken kennen und üben die richtige Handhabung der Kletterausrüstung.

Das Kind in der Kletterwand und die Erwachsenen beim Sichern der Kinder.

Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

Außerdem werden Grundlagen der Klettertechnik und die Kletterregeln vermittelt.

Mitzubringen ist bequeme Sportbekleidung.

Teilnehmeranzahl: 2-5 Elternteile und deren Kinder

# RUNDTOUR IM TENNENGEBIRGE

## ÜBERNACHTUNG AUF DER EDELWEISSER HÜTTE 2250M

**Termin:** Samstag, 14. bis Sonntag 15. Juni  
**Treffpunkt:** 06:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Christian Fuchsberger, Tel. 0676/75 68 104  
Anmeldung erforderlich



Anforderungen: konditionsstarke 2-Tagestour  
Tag 1: Aufstieg 1.600hm / Abstieg 290hm / Dauer: 5-6 Stunden  
Tag 2: Aufstieg 380hm / Abstieg 1.700hm / Dauer: 5-6 Stunden

Wegbeschreibung:

Von der Wengerau geht's am ersten Tag über die Hackl Hütte auf die Schartwand mit ihrem Glaskreuz. Anschließend wandern wir über die Streitmandlscharte zur Edelweisser Hütte. Übernachtung auf der Edelweisser Hütte (Platz für ca. 6 Personen)

Achtung Selbstversorgerhütte – Getränke vorhanden

Am Abend wandern wir zum Raucheck, wo wir uns die Sonnwendfeuer am Berg ansehen werden!

Am nächsten Tag erfolgt der Abstieg über die Thronleiter zur Werfenerhütte und zurück in die Wengerau.



## MTB TAGE WIENERWALD

**Termin:** Do. 19. Juni bis So. 22. Juni  
**Treffpunkt:** 06:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Christian Burgstaller, Tel. Nr. 0664/23 28 274



Auf einem MTB-Streckennetz von fast 1400 km erwarten uns wunderschöne Wälder, fordernde Touren, herrliche Aussichtspunkte und knifflige Singletrails. Natürlich gibt es entlang der Routen auch unzählige Einkehrmöglichkeiten, wo wir uns erholen können.

Unterbringung im Raum Baden bei Wien

Anmeldungen bis 20. April möglich  
Achtung max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

# MAHDLGUPF-KLETTERSTEIG



**Termin:** So. 22. Juni  
**Treffpunkt:** 06:30 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Alex Blaum, Tel. 0699/171 68 370

Schöner und recht anspruchsvoller Klettersteig direkt beim Attersee. 1.200 Seilmeter führen zum Gipfel! Im Mittelteil ist die Kletterei steil und ausgesetzt.

Danach folgt ein langer Grabenabschnitt, eine schöne Wanderung mit Seeblick und kurzen Klettersteigpassagen.

Schwierigkeit D/E – Zustieg 30min / Aufstieg 5:30h / Abstieg 1:30min  
Ausrüstung: komplette Klettersteigausrüstung - Klettergurt, Helm, Klettersteigset mit moderner Bremse, Bandschleife mit Karabiner, geeignete Schuhe.

Max.12 Teilnehmer

# PETERSFEUER



**Termin:** Samstag, 28. Juni, ab 16:30 Uhr  
**Veranstaltungsort:** Vereinsheim Seemoos, Ampflwang

Auch heuer würden wir uns über euren zahlreichen Besuch bei unserem schon traditionellen Petersfeuer in Seemoos freuen.

Für Kinder stehen wieder der Kletterturm und die Seilbahn zur Verfügung. Und natürlich spielt auch „a zünftige Musi“. Für das leibliche Wohl werden wir wie gewohnt sorgen.

## Zu- und Heimbringerdienst im Gemeindegebiet.

PS: Wir benötigen immer fleißige Mitarbeiter!

Egal ob bei der Veranstaltung oder auch beim Auf- und Abbau – bitte beim Vorsitzenden oder einem anderen Funktionär melden ☺ - DANKE



**Freitag, 4. Juli - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

## IN EIGENER SACHE

Am 22. Dez. kamen wieder viele Gäste zum gemeinsamen „Warten auf's Christkind“ bei Punsch und Glühwein. Der gesamte Reinerlös in Höhe von 1.200,- Euro konnte wieder dem Sozialfonds der Marktgemeinde übergeben werden. Vielen Dank an die Besucher für Ihren Beitrag. 😊



## FLUTLICHT-KLETTER-KIDS

**Termin:** Sa. 19. Juli  
**Treffpunkt:** 19:00 Uhr, Kletterturm Seemoos  
**Anmeldung:** Kinder-Ferispaß



Zum ersten Mal Flutlicht-Klettern bei uns am Kletterturm in Seemoos: Je nach Lust und Laune dürfen die Kinder abends Klettern, Biertisch kraxeln oder Slackline gehen.

Zuvor wird der Hunger bei den Feuerstellen mit Steckerlbrot und/oder Knacker gestillt.

Anmeldung bis spätestens 11.07.2025  
Teilnehmerzahl: max. 15 Kinder  
Klettern nur mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten  
Unkostenbeitrag für Essen und Getränke: €5,- pro Kind

## VORSTIEG-KLETTERKURS



**Termin:** Fr. 25. Juli, 14:00 -17:00 Uhr  
Sa. 26. & So. 27. Juli, 09:00 – 12:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Kletterturm Seemoos  
**Tourbegleitung:** Alex Blaum, Tel. 0699/171 68 370

Einmal vor dem Seil in der Wand sein? Wir zeigen dir, dass Vorstieg kein Hexenwerk ist! In einfachen Schritten erklären wir dir die Grundlagen zum sicheren Vorstieg-Klettern und Sichern.

Kursziel: Eigenständiges Vorstieg-Klettern und Sichern

Teilnahmebedingung: Sicheres Toprope-Klettern und Sichern  
Teilnehmeranzahl: 4 - 8 Personen (Mindest-Teilnehmerzahl erforderlich)

Kursbeitrag: € 50,- Naturfreundemitglieder/ 80,- Nichtmitglieder  
(Mindestalter 16 Jahre mit Erlaubnis des Erziehungsberechtigten)  
Die Teilnahme ist nur nach Überweisung des Kursbeitrages auf folgendes Konto möglich: Naturfreunde Ampflwang IBAN AT043471000005115142  
Verwendungszweck: Vorstieg + Teilnehmername

## BERGTOUR FAULKOGEL



**Termin:** Samstag, 26. Juli  
**Treffpunkt:** 06:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Christian Fuchsberger, Tel. 0676/756 81 04

Anfangs gemütlich vorbei an den Marbachalmen geht es hinauf zur Ursprungsalpe, ab hier steilt es auf bis zur Neukarscharte. Nun beginnt der ausgesetztere Teil und wir klettern einen gesicherten Kamin empor, um anschließend dem schmaler werdenden Rücken entlang zum Gipfel hinauf zu folgen. Im Abstieg besuchen wir noch den Neukarsee, um anschließend wieder zurück zur Marbachalm zu kommen.

Ausgesetzte und anspruchsvolle Bergtour (1500hm), Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich.





# ABSEILEN AM AUSSICHTSTURM

**Termin:** Freitag, 01. August  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Vereinsheim Seemoos  
**Tourbegleitung:** Kletterteam



Nach der Ausgabe der Ausrüstung geht's mit einer gemeinsamen Wanderung zum Aussichtsturm auf dem Gölblberg, wo einige spektakuläre Abseilübungen am Programm stehen.

Bei Schlechtwetter wird auch geklettert – wir weichen einfach zu unserem Kletterturm oder in die Boulderhalle „Gruabn“ in der Volksschule aus.

Danach geht's zurück nach Seemoos, wo wir uns bei Gegrilltem wieder stärken werden.

Anmeldung bitte bis 24.07. bei der Marktgemeinde (Kinder-Ferienspass)



**Freitag, 1. August - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

# BIKE&HIKE: OBERE JOCHALM CARL VON STAHLHAUS

**Termin:** Samstag, 09. August  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Volkshaus  
**Tourbegleitung:** Wieland Haslinger, Tel. 0660/766 79 37



Wir starten vom Parkplatz durchs idyllische Bluntautal bei leichtem Anstieg vorbei an den Bluntauseen in Richtung Bärenwirt. Danach geht es über unzählige Kehren bei steilerem Anstieg hinauf bis zur oberen Jochalm. Dort stellen wir unsere Bikes ab und wandern hoch bis zum Carl-v.-Stahl-Haus (1733 m). Nach Rückkehr in Golling haben wir noch die Möglichkeit, mit dem Bike zu einem sehenswerten Naturjuwel, dem Gollinger Wasserfall, zu fahren (ca. 5 km hin u. zurück).



Tourdaten: 26 km, 950 hm (Bike), 300 hm (Wanderung), ca. 6 Std. inkl. Einkehr

Wege: Schotterstraßen, keine Trails (auch für e-Bikes geeignet)

Anmeldung: bis 07.08.25

# MTB TOUR GRENZLANDRUNDE



**Termin:** Samstag, 23. August  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Christian Burgstaller, Tel: 0664/232 82 74

Streckenlänge: ca. 65 km/1700 hm

Wir starten in Sarleinsbach hinauf zum Ameisberg. Danach weiter nach Kollerschlag und dann direkt zur deutschen Grenze bei Kohlstatt.

Von dort nach Julbach, weiter nach Peilstein und über den Kühstein zur Ortschaft Rutzersdorf. Auf schönen Naturwegen fahren wir dann bergauf und bergab zurück nach Sarleinsbach.

# HOCHTOUR HOCHWILDE 3481M & HOHE WEIßE 3278M



**Termin:** Freitag, 29. August bis Sonntag, 31. August  
**Treffpunkt:** 06:00 Uhr, Volksheim  
**Tourbegleitung:** Peter Kopp, Tel. Nr. 0660/65 48 995

Alpine Hochtour im Texelnationalpark in Südtirol. Von Pfelders geht's auf die Zwickauerhütte 2989m. Am nächsten Tag über den Höhenweg zur Stettinerhütte und auf die Hochwilde. Am kommenden Morgen geht's über die Hohe Weiße 3278m zurück nach Pfelders.

Für diese Tour ist Ausdauer, Tritt- und Schwindelfreiheit vorausgesetzt.

Anmeldung bis Mitte Juli erforderlich.

**Freitag, 5. September - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**





**PREFA  
SOLAR**

**DAS STÄRKSTE: DACH UND  
SOLARKRAFTWERK IN EINEM.**

**WWW.PREFA.SOLAR**

**40**  
JAHRE  
MATERIAL  
GARANTIE

**40**  
JAHRE  
FARB  
GARANTIE

**25**  
JAHRE  
LEISTUNG  
GARANTIE

**IHR PREFA DACHPROFI**

**BAUSPENGLEREI - DACHDECKEREI**

**Bahnhofstraße 15 | 4843 Ampflwang | Tel. 07675 / 20 09 | office@hausruck-dach.at**

**Hausruck - Dach**

## VOLLMONDKLETTERN ERWACHSENE

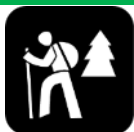


**Termin:** Samstag, 06. September  
**Treffpunkt:** 20:30 Uhr, Kletterturm Seemoos  
**Organisation:** Alexander Blaum, Tel. 0699/171 68 370

Nutze die mystische Macht des Vollmondes und lass dich von ihm beim Klettern am Kletterturm in Seemoos in die Höhe ziehen. Nebenbei kannst du auch deine Geschicklichkeit auf der Slackline testen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Die benötigte Ausrüstung und eine Stirnlampe sind selbst mitzubringen. Ausführung der Aktivitäten unter Selbstverantwortung. Unkosten: Eintritt ist frei (freiwillige Spende)

## VOLLMONDWANDERUNG GIPFELKREUZTOUR



**Termin:** Sonntag, 07. September  
**Treffpunkt:** 17:00 Uhr, Marktplatz  
**Organisation:** Peter Kopp, Tel. Nr. 0660/65 48 995

Wanderung zum Urhamerkreuz und Aussichtsturm Göblberg. Anschließend Einkehr in der Pizzeria Marina di Massa.

## POST-ALM-KLAMM KLETTERSTEIG



**Termin:** Samstag, 20. September  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Volksheim  
**Organisation:** Alexander Blaum, Tel. 0699/171 68 370

Nicht weniger als 7 Seilbrücken führen uns über den tosenden Rußbach, eine davon ist eine „Hangelbrücke“ mit Seilen. Nach deren Überquerung steigt man entlang eines Wasserfalles zur steilen Gamsleckenwand auf.

Schwierigkeitsgrad C/D.

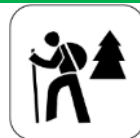
Zustieg 15min / Aufstieg 4:15h / Abstieg 1:00h

Ausrüstung: komplette Klettersteigausrüstung - Klettergurt, Helm, Klettersteigset mit moderner Bremse, Bandschleife mit Karabiner, geeignete Schuhe.

Max. 12 Teilnehmer

# SCHLÖGENER SCHLINGE

**Termin:** Sonntag, 21. September  
**Treffpunkt:** 09:00 Uhr, Volksheim  
**Organisation:** Christian Mayr, Tel. 0664/38 61 657



Vom Hotel in Schlögen geht es zuerst entlang der Donau zum kleinen Ort Inzell. Nun auf wilden Pfaden hinauf zum Kleinen und Großen Steiner Felsen und dann weiter zum berühmten Aussichtspunkt "Schlögenger Blick". Anschließend geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Gesamtzeit: etwa 4 Stunden; ca. 12 km und 450 Hm

**Freitag, 3. Oktober - VEREINSABEND, 19:00 Uhr in Seemoos**

# VEREINSAUSFLUG

**Termin:** Samstag, 04. Oktober  
**Treffpunkt:** ÖGEG-Parkplatz (Kindergarten)



Wir wollen auch heuer wieder einen Vereinsausflug durchführen und sind noch eifrig am Planen. Wir werden euch über die bekannten Kanäle bzw. am Vereinsabend informieren. Bitte reserviert euch aber schon diesen Termin.



Wir nutzen diese Veranstaltung, um uns bei den vielen fleißigen Helfern für ihren Dienst bei den Naturfreunden zu bedanken und laden diese zum Vereinsausflug ein!

# MTB-HERBSTTOUR (ABSCHLUSSTOUR)

**Termin:** Samstag, 11. Oktober  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Ampflwangerhof  
**Tourbegleitung:** Burgstaller Christian, Tel. 0664/23 28 274



Zum Saisonabschluss fahren wir eine schöne Tour im Hausruckwald mit Abschluss bei einem Ampflwanger Wirt.

Teilnahme auf eigene Gefahr – es herrscht ausnahmslos HELMPFLICHT!

# BERGTOUR WEIßHORN



**Termin:** Sonntag, 19. Oktober  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Volksheim  
**Organisation:** Marius Mager, Tel. 0664/390 77 70

Die etwas anspruchsvollere Bergtour beginnt am Parkplatz Offensee entlang des Ufers. Dann in den „Salzkammergut Trail“ Richtung Almsee bis zur Scharte unterhalb des Weißhorns. Von hier aus geht es weiter in engen Kehren zum eher unscheinbaren Gipfel des Weißhorns. Von dort vorbei an der Rinnerhütte runter zum Offensee. Nach einer gemütlichen Einkehr in der Jausenstation Seeau gehen wir zurück zum Parkplatz.

Gesamtzeit in Bewegung ca.6 Stunden, ca. 1110hm und 13km

## FIT AM NATIONALFEIERTAG WANDERN / LAUFEN / MTB



**Termin:** Sonntag, 26. Oktober  
**Treffpunkt:** 13:30 Uhr, Volksheim  
**Kontakt:** Fuchsberger Chris, Tel. 0676/75 68 104

Es stehen wie gewohnt wieder zwei unterschiedlich lange Wegstrecken (ca. 5 bzw. 10 km) fürs Wandern und Laufen zur Auswahl.

Zusätzlich wird natürlich auch heuer wieder mit dem MTB ausgefahren!

**MTB: Teilnahme auf eigene Gefahr!**  
**Es herrscht natürlich ausnahmslos HELMPFLICHT!**

Ziel ist für alle Wegstrecken und Teilnehmer unser Vereinsheim in Seemoos, wo alle gemütlich einkehren und sich stärken können!

**Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme der gesamten Bevölkerung und freuen uns auf euren Besuch im Vereinsheim Seemoos!!!**

## IN EIGENER SACHE



Wir möchten uns an dieser Stelle bei unseren Sponsoren, die in diesem Heft eine Werbung schalten, recht herzlich bedanken. Ohne diese Unterstützung wäre die Herstellung und der Versand dieses Programmheftes nicht möglich.

Danke!

# IMPRESSIONEN AUS 2024



**SPARKASSE**   
Oberösterreich

# Tempomacher.

Wir glauben an  
Menschen, die über  
sich hinauswachsen.  
**#glaubandich**



[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)   

**KFZ**

# BRANDT AUTO

# AUTO BRANDT

## Ampflwang

**FACHBETRIEB** **FACHBETRIEB** **AUTO DIENST**

**Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, Redaktion:**  
Naturfreunde Ampflwang; ZVR: 906548086  
F.d.l.v.: Marius Mager (Vorsitzender)  
4843 Ampflwang, Schmitzberg 16

