



Adventure Weekend ... was steckt dahinter?

Im Jahr 2003 wurde in unserem Verein die Idee für ein „Adventure – Weekend“ geboren. Vorerst war diese Aktivität, die traditionell Mitte August stattfindet, als reines Mountainbike – Wochenende geplant.

Erst später sind so genannte Trendsportarten eingeflossen. Die Idee hinter dieser Veranstaltung ist die, dass unseren Mitgliedern die verschiedensten Sportarten näher gebracht werden sollen, zu denen dem Einzelnen vielleicht „die nötige Schneid“ fehlt. Gruppendynamik spielt an diesem Wochenende etwa eine große Rolle.



Bisher haben sich die Teilnehmer rund um Organisator Andi Stubhan in folgenden Sportarten versucht:

Rafting, Canyoning, ein Besuch im Hochseilgarten, Tauchen, Tandemparagleiten, Berglaufen und Klettersteig gehen.

Ziel ist es nicht unbedingt eine Extremsportart zu forcieren, sondern einfach einmal den Mut aufzubringen, in der Gruppe etwas Neues zu versuchen.

Mitte August wird das nächste Adventure – Weekend stattfinden. Nähere Information hierzu erfahren Sie im Blattinneren.

Na, neugierig geworden?

Das aktuelle Thema

Liebe
Wilhelmsburgerinnen
und Wilhelmsburger!
Geschätzte
Naturfreundemitglieder,
liebe Freunde!



In der Herbst/Winterausrage dieses Programms habe ich Ihnen unsere neue Homepage vorgestellt.

Mittlerweile hat sich hier einiges getan. Offensichtlich ist unsere „Site“ zu einer äußerst beliebten Informations- und Kommunikationsplattform geworden.

Seit dem 1. Oktober 2009 konnten wir knapp 12.000 Zugriffe auf unsere „Naturfreunde Wilhelmsburg Seite“ verzeichnen. Und da wir schon bei einigen Zahlen und Daten sind, möchte ich Ihnen auch mitteilen, dass derzeit mehr als 10.000 Fotos auf unserer Homepage stehen und allen Teilnehmern einer Veranstaltung zum Herunterladen gratis zur Verfügung stehen.

Was mich aber ganz besonders freut, ist die Tatsache, dass unsere Mitgliederzahlen ständig im Steigen begriffen sind. Derzeit fehlen uns nur noch 39 Interessenten und wir haben die 1000er Marke erreicht.

Dieses Ziel haben wir uns für diesen Sommer vorgenommen. Dies wollen wir zum einen mit den bereits bekannten Aktivitäten in gewohnter Qualität erreichen. Zum anderen wollen wir aber auch einige Neuerungen vornehmen und unser Angebot erweitern.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit, viel Spaß beim Durchlesen dieses Programms und ein herzliches „Berg frei“

Rudolf Lurger



3 Tage Adventure in den schönsten Sportregionen Österreichs.



MTB-Stammtisch

In der Gruppe macht Biken noch mehr Spaß. Dann wurmt es einen auch nicht so sehr, wenn man im Frühjahr bereits beim ersten Anstieg dampft wie ein kochender Topf Spaghetti. Schließlich wird's nach jedem Stammtisch besser, nur konsequent muss man halt sein. Auch lässt die Vorfreude auf kommende Ereignisse so manche Anstrengung vergessen, egal was man später vorhat. Bei der Mountainbike Gruppe findest Du immer Gleichgesinnte und die richtigen Ansprechpartner. Wöchentlicher Mtb-Stammtisch an geraden KW Freitag 17⁰⁰ Uhr sowie an ungeraden KW Mittwoch 18⁰⁰ Uhr

Erste Ausfahrt: Mi. 14. April 2010
17.00Uhr



MTB-Touren

27.Mai 2010 bis 30.Mai 2010
MTB-Dachsteinrunde (rote Tour)



Die Dachsteinrunde "rot" ist eine mittelschwere, jedoch sportliche Mountainbike-Rundtour mit geringen technischen Anforderungen und führt gegen den Uhrzeigersinn rund um den Dachstein.

Konditionelle Anforderungen:
5-6 Std. Fahrzeit pro Tag bis zu 70 km und 1900 Hm täglich.

Preis: € 265,- im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Gepäcktransfer und Betreuung durch staatl. gepr. Instruktoren

10. Juli 2010

MTB-Tagesausfahrt

Weitere Infos/Termine siehe Homepage.

www.naturfreunde-wilhelmsburg.at

Auskünfte bei unseren Guides:
Thomas Holland 0664/73429092
Michi Trillsam 0664/1452680

Wanderungen Horst

Sonntag 30.Mai 2010

Hohe Student 1.539 m

Route: Halltal - Haselgraben -Haselspitz - Studentalm - Freinsattel - Aunbauer

Gehzeit: ca. 5 Stunden

Abfahrt: Parkbad, um 8.00 Uhr

Sonntag 11.Juli 2010

Tonion Überquerung 1.699 m

Route: Niederalpl - Weissalm - Herrenboden -Toniongipfel Abstieg über Tonionhütte nach Fallenstein.

Gehzeit: ca. 6 Stunden

Abfahrt: Parkbad, um 7.00 Uhr

Sonntag 29.August 2010

Oisching 1.699 m

Route: Seewiesen - Hackenalm -

Oisching - Oischingalm - Seewiesen.

Gehzeit: ca. 6 Stunden

Abfahrt: Parkbad, um 7.00 Uhr

Info: Horst Presina 0664/6506626



Ulli`s Wanderungen

02.Mai 2010

Frühjahrswanderung

Texing - Grüntalkogel (Grüntalhütte)

Leichte Wanderung: ca. 5 Stunden

Treffpunkt: 8.00 Uhr Parkbad



20. Juni 2010

Bergtour RAX

Altenberg-Naßkamm-Zahmes Gamseck über Heukuppe- Abstieg Altenbergsteig.

Einkehr: Almgasthof MOASSA

Anspruchsvolle Tour !!!

Gehzeit ca. 6 Stunden

Treffpunkt: 07.00 Uhr Parkbad

INFO: Ulli Gratz 0676/4879334

Susi`s Wanderungen

16. Mai 2010

Ysperklamm mit Druidenpfad

Leichte wildromantische Bergwanderung.

Gehzeit: ca. 4,5 Stunden

Treffpunkt: 8.00 Uhr Parkbad



19. September 2010

Gamsstein Rundtour 1774 m

Von Palfau über NF-Hütte auf Hochkogel, Höhenweg bis Hasenfuß nach Palfau.

Gehzeit: ca. 6,5 Std

Treffpunkt: 6.00 Uhr Parkbad

Info: Susi Trillsam 0664/7649051

Wanderwoche 2010

Die heurige Wanderwoche führt uns ins wunderschöne Steirerland nach

R o h r m o o s / S c h l a d m i n g



Unterkunft:

Wanderhotel Burgfellnerhof ****



Termin: 18. - 24. Juli 2010

Auskünfte bei:

Horst Presina 0664/6506626 od.

Susanne Trillsam 0664/7649051

Lauftreff

Jeden Dienstag 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkbad Wilhelmsburg

Durch Laufen in der Gruppe dem arbeitsreichen Alltag entfliehen. Motivation und Ausgleich durch gegenseitigen Ansporn. Freude durch Bewegung mit "Natur"-Freunden. Aufmerksam die Natur in bzw. rund um Wilhelmsburg erkunden und erleben.

Verschiedene Kleingruppen:

Ansprechen möchten wir alle **A n f ä n g e r / i n n e n** und Fortgeschrittene.

Unsere Laufreferenten:

Gernot Ruthner, Tanja Ruthner
Andrea Sommerauer, Günther Dörflinger

Auskunft:

Gernot Ruthner 0699/81871789

Jugend-Aktivitäten

15.08.2010

Klettern am Mödlinger Klettersteig

05.09.2010

Kinderwandertag Steinwandklamm

12.11.2010

Kinderdisco beim Hausi

21.11.2010

Klettern in Weinburg

Details findest du auf der Homepage !



Nordic Walking

„Lerne deine nähere Heimat kennen!“
Unter diesem Motto, bieten Naturfreunde und ASKÖ geführte NW-Touren für „Bewegungsfreudige“ an.
Eine nette Gruppendynamik sowie Gemütlichkeit begleiten unsere Gruppe bereits seit Jahren, jedoch sind Neueinsteiger herzlich willkommen !

Ab 1. April jeden Mittwoch - um 17 Uhr

Treffpunkt: Parkbad Wilhelmsburg
Auskunft: Susanne Trillsam,
Tel: 0664/7649051

Radtouren



Mostbarontour

Für Ende April oder Anfang Mai ist zur Baublüte die Mostbarontour geplant. Der Termin wird kurzfristig bekannt gegeben.

Samstag, 05.06.2010

Durch die Wachau

Von Mautern radeln wir den neuen Radweg entlang bis Melk und am anderen Donauufer retour nach Krems.

Samstag, 21.08.2010

Radtour zum Winzerhof Streeß

Grafenegg - Straß - Mühlbach - Großriedenthal - Grafenegg.

Sa., 11.09. - So., 12.09.2010

Radfahren am Marchfeldkanal

od. Rund um den Neusiedlersee

Genauer Tourenablauf in Ausarbeitung.

Details in den Schaukästen.

Info und Anmeldung:

Robert Zeller
0676/7561930

MTB-Techniktraining

Mittwoch 26.06.2010, 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkbad Wilhelmsburg

Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie das richtige Verhalten auf Ihrem Mountainbike trainieren können. Durch richtiges Bremsen oder durch Gleichgewichtstraining lassen sich Unfälle oder schmerzhaftes Blessuren vermeiden.



Adventure Weekend

Mountainbiken, Klettersteig u. Wandern steht heuer wieder am Programm.

Großarlal / Hüttschlag

Bei dieser Veranstaltung werden die persönlichen Grenzen aufgezeigt. Daher wird für eine Teilnahme Körperliche Fitness vorausgesetzt.

Nähere Details sind in Ausarbeitung und sind in Kürze im Internet zu finden.

13. August - 15. August 2010



Info und Anmeldung :

Andi Stubhan 0676/82536200

MTB 4 Kids

Freitag 18. Juni 2010

Freitag 02. Juli 2010

Freitag 27. August 2010

Treffpunkt: 17.00Uhr - Parkbad

In der Gruppe macht Biken noch mehr Spaß. Das gilt nicht nur für die Erwachsenen sondern auch für die Kinder. Deshalb gibt es auch dieses Jahr wieder 3 Ausfahrten speziell für Kids. Hier werden spielerisch die Grundtechniken des Biken, wie Bremsen, Kurvenfahren oder auch Gleichgewichtsübungen, trainiert.



Auskunft: Thomas Holland

Tel. 0664/73429092

thomasholland@aon.at

Impressum: Mitteilungsblatt der gemeinnützigen Kultur- und Freizeitorganisation Naturfreunde Wilhelmsburg-Göblasbruck. Medieninhaber und Herausgeber: Naturfreunde Österreich, Ortsgruppe Wilhelmsburg-Göblasbruck. Vorsitzender und für den Inhalt verantwortlich: Rudolf Lurger, 3150 Wilhelmsburg, Schmidiedlg.15 Ausführung, Bilder, Grafik: Andreas Stubhan, 3150 Wilhelmsburg, Gießbergweg 18.

ZVR - Zahl: 707468566



Lauftechnik u. Koordination

Um den Wiedereinstieg in diese Saison bzw. einen kompletten Neueinstieg in diese Sportart zu erleichtern, bieten wir euch zwei Abende an, um in der Gruppe in das Lauftechnik- und Koordinationstraining hineinschnuppern zu können. Das Lauftechnik- und Koordinationstraining hat das Ziel, den Laufstil zu optimieren und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Ein regelmäßiges Lauftechniktraining hat bei fortgeschrittenen Läufern meist auch eine Temposteigerung durch einen ökonomischeren Laufschrift zur Folge.



Hoher Spaßfaktor inklusive!
Die Kurskosten werden von den Naturfreunden übernommen.

Termine: Di. 06.04.2010 / 13.04.2010 jeweils 18 Uhr,
Dauer per Einheit ca. 2 Stunden
Bitte bis 02.04.2010 bei Andrea Sommerauer,
Tel.: 0664/5112178 oder über die Homepage
www.naturfreunde-wilhelmsburg.at anmelden.

Je rascher umso besser, da es ein Teilnehmerlimit gibt.
(Es wird empfohlen bei beiden Terminen teilzunehmen).

» Hopp, hopp, hopp, hopp! «

3. Wilhelmsburger Stadtlauf SA, 24. Juli 2010

Naturfreunde

FORCH

PERITEX

Bewerbe: 10 km Hauptlauf (17 Uhr),

5 km Jedermann & -frau-Lauf (17 Uhr),

1,2 km Kinder (16 Uhr), 400 m Krabbe (15:30 Uhr)

Veranstalter: Naturfreunde Wilhelmsburg-Göbelsbrunn

Info & Anmeldung: www.stadtlauf-wilhelmsburg.at

Städterführung im Zuge des Parkbesuchs

für alle!

wümschburg

www.xolar.com

Gratis 00800 / 51 610 610

Noch keine
Solaranlage?

Gratis Solar- Check

Ihres Hauses

Sie möchten wissen,
ob und wie eine
Solaranlage auch bei
Ihnen funktioniert?

Wählen Sie gratis
00800 51 610 610
oder
tragen Sie sich ein
auf www.xolar.at

Sichern Sie sich den
€ 500-Gutschein!

Einlösbar bei
einem Einkauf.
**Exklusiv für
Mitglieder der
Naturfreunde**

Der führende Spezialist für Solaranlagen



BAUERN GOLF

Spiel und Spaß mit Gummistiefeln - Die lebensfreundliche Sportart



OSTERMONTAG
5. April 2010 / 14.00 Uhr

FÜR DIE GANZE
FAMILIE



**Ostereiersuchen
BAUERNGOLF**

Auf Euer kommen freuen sich die
Naturfreunde und Florians Teichstüberl