



Berg
frei!

*Liebe NaturFreundinnen,
liebe NaturFreunde,*

nachdem endlich die Corona-Impfkampagne richtig ins Laufen gekommen ist, können wir hoffentlich in absehbarer Zeit mit Lockerungen auch auf Vereinsebene rechnen. Viele von euch stehen in den Startlöchern, um rauszukommen, unsere Hütten zu besuchen, mit anderen NaturFreunden Unternehmungen zu machen. Vor allem um Freunde nicht nur über Internet-Meetings am Bildschirm, sondern wieder in natura zu sehen.

Viele kamen zum Steckerlfisch-Essen (siehe Berichte) und zum 1. Mai in Bootshaus.

Unsere Jahreshauptversammlung konnten wir, mit viel Aufwand für die Briefwahl als Zoom-Meeting durchführen. Danke an alle, die daran teilgenommen haben.

An dieser Stelle auch meinen herzlichen Dank an die Helfer. Leider konnten wir uns bei den Mitgliedern, welche aus Ämtern ausgeschieden sind, nicht persönlich bedanken und sie verabschieden. Dies wird aber vom Vorstand bei persönlichen Besuchen nachgeholt.

Ich wünsche euch bzw. uns einen schönen NaturFreunde-Sommer, viel Gesundheit und viel Spaß bei den NaturFreunden.

Berg frei!
Rainer

NFJ nochmal

Aktuelles aus der Bezirksjugend

Endlich wieder Sommer!

Jetzt können wir wieder an die Seen zum Baden oder zur nächsten Eisdiele für einen leckeren Eisbecher. Und auch bei den NaturFreunden ist einiges geboten. In diesem Einleger findet ihr tolle Berichte und spannende Ausschreibungen, zum Beispiel:

- Imkerkurs für Kinder - werdet Imker und lernt alles über Bienen und die Honigerstellung
- Familienfest am Bootshaus - Steckerlfisch und Kinderparcours
- Neues von den Bootshaus-Hasen
- Und vieles mehr ...

Viel Spaß beim Lesen!





Bezirk

Laut dem erweiterten Lockdown sind sportliche Aktivitäten nur sehr eingeschränkt möglich.

- Sa., 26.06.21 Sommerfest Bezirk München am Bootshaus
Mo., 28.06.21 Bezirksausschusssitzung 18:30–20:30 Uhr
evtl. per „ZOOM-Meeting“
Anfang Juli Bierprobe im Bootshaus



Bergsteigen

- Fr., 18.06.–So., 20.06.21 Grundlagenkurs Alpinklettern
So., 04.07.21 Alpine „Longline“ in den Bayerischen Alpen
Fr., 16.07.21 „Sunset-Climb“
Mo., 02.08.21 Abenteuer Höhlenfahrt
Sa., 28.08.–Sa., 04.09.21 Klettersteiglehrgang Ötztal



Mountainbike / Radfahren

- Di., 22.06.–So., 27.06.21 MTB-Tour München–Venedig



Wassersport

- Sa., 12.06.–So., 13.06.21 Wildwasserfahrt
So., 27.06.21 Kajakschnuppertag
Mo., 12.07.21 Kajakkurs
Di., 13.07.21 Kajakkurs
Do., 15.07.21 Kajakkurs
So., 18.07.21 Kajakkurs Abschlussfahrt

- Do., 09.09.–So., 12.09.21 Wildwasserfahrt in den Alpen
So., 19.09.21 Kajak-Tagesfahrt
Sa., 09.10.21 Abpaddeln



KUSS

Kultur

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

Umwelt

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

Senioren

- Mi., 09.06.21 Wanderung Ebersberger Forst
Sa., 12.06.21 Führung durch die jüdische Geschichte Münchens
Mi., 16.06.21 Senioren-Stammtisch am Bootshaus
Fr., 25.06.21 Wanderung von Saulgrub zum Ammerdurchbruch Scheibum

Soziales

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht!

Familiengruppe

Termine werden kurzfristig je nach behördlichen Auflagen veröffentlicht.

- Fr., 25.06.–So., 27.06.21 Erlebniswochenende Schönau „Den Waldgeistern auf der Spur“



Reparatur-Café

- So., 27.06.21 14:00–17:00 Uhr am Bootshaus

Kreuzworträtsel-Auflösung:

Das Lösungswort lautet Osterhase.

Gewinner sind:

1. Preis

Familie Drexler, ein NaturFreunde Roll-up

Rucksack

2. Preis

Heidi Marx, ein NaturFreunde Buff

3. Preis

Sabine Koller, ein NaturFreunde Cap

Wir gratulieren recht herzlich.

Die Gewinne werden euch zugeschickt.



Was war

Arbeitstour trotz Corona-Pandemie

Ja, am 20. März war eine Arbeitstour am Bootshausgelände angesetzt. Die Referenten Christian und Thomas haben sich im Vorfeld erkundigt, was beachtet werden muss wegen der Auflagen.

Da sich sehr viele Freunde im Bootshaus einfanden, konnten fast alle anstehenden Arbeiten verrichtet werden. Gemeinsam haben wir Folgendes erledigt:

- Gaststube ausgeräumt, Stühle und Tische geputzt
- Die neuen Schuppen auf- und umgeräumt
- Sperrmüll in den Container entsorgt

- Das Gelände gereicht
- Sandkasten gereinigt
- Rund sieben Ster Holz gespaltet und aufgeschlichtet
- Mittag wurde sich bei Kartoffelsuppe und Kuchen gestärkt. Freigetränke hat die Brauerei gestiftet.

Danke an alle, die mitgeholfen haben, an den Holzspalter und Holzschlichter, an den Grüngutentsorger, Kuchenbäcker und, und, und.

Fazit: aufgeräumt schaut's im Bootshaus schöner aus.

Danke und Berg frei!
Rainer



Karfreitag gibt's Fisch!

Natürlich auch am Bootshaus, Steckerlfisch. Und wegen Corona nicht in gemütlicher Runde, sondern to go. Aber trotzdem hat man viele NaturFreunde wieder mal gesehen und das war einfach gut. Und manche sind doch recht flexibel und haben Bank und Tisch dabei. Der Abstand zu den anderen war gewahrt.



Hauptsache jedem hat's geschmeckt. Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen im Bootshaus – wieder in gemütlicher Runde.

Berg frei! – Elisabeth

Steckerlfisch am Bootshaus



Rainer Hörgl hatte in unserem „Threema-Brecherspitz-Forum“ Steckerlfisch am Bootshaus angekündigt, mit der Bitte um Vorbestellung.

Karfreitag, 2. April, als ich mit dem Rad umara 13 Uhr anreiste, war schon eine ganze Menge naturfreundlicher Fischliebhaber in geziemender Maskerade und korrektem Corona-Abstand aufgereiht, um das „göttliche“ Festmahl in Empfang zu nehmen.

Es tat mal wieder gut, einige wackere Freunde zu Gesicht und Sprache live zu erleben. Der Hörgl-Rainer und Zachmay-

er-Thomas hatten alles super im Griff und viele glückliche NaturFreunde:-)innen genossen ein gaaaanz tolles Gesamterlebnis.

Bezahlung war nicht erlaubt, aber es gab eine dankbare Spendenbox. Vom Erlös wird der Spielplatz saniert.

Danke herzlichst Rainer und Thomas für diese gelungene Aktion.

*Berg frei Tscho Zintl
Ortsgruppe Giesing – Brecherspitz*

P.S. Es kamen 520 € für den Spielplatz zusammen.

Was wird

Eine Baumart, welche für die Ersatzpflanzung am Bootshaus Verwendung findet

Die Silberweide (*Salix alba*)

Von Hans Greßirer (Bezirksumweltreferent)

Sie ist eine Leitart der Weichholzaue und kommt im Gebirge nur unterhalb von 1000 m vor.

Wuchshöhe: Der sommergrüne Laubbaum erreicht eine Wuchshöhe bis zu 35 m.

Stamm: Er kann einen Durchmesser von bis zu zwei Metern erreichen.

Krone: Bei jüngeren Bäumen spitz kegelförmig. Die Krone älterer Bäume wirkt dagegen formlos.

Rinde/Borke: Anfangs gelblich mit dunklen Korkwarzen. Bei älteren Bäumen ist eine gräuliche, tiefrissige Borke kennzeichnend.

Blätter: lanzettlich, wechselständig.



Aus der Nähe betrachtet wirkt die Unterseite der Blätter auf Grund der Wachsbe-

schichtung silbrig weiß bis grau.

Wissenswert: Die für den Gasaustausch und die Transpiration wichtigen Spaltöffnungen befinden sich, anders als bei den meisten Pflanzen, auf der wachslösen Blattoberseite.

Blüten: Blütezeit ist April und Mai zusammen mit dem Laubaustrieb.

Die Blüten sind eingeschlechtig, zweihäusig, in gestielten Kätzchen.

Die Kätzchen wirken schlank und sind 3–6 cm lang.

Mindestens vierzehn Sandbienenarten (Gattung *Andrena*), einige weitere Wildbienenarten und auch die Honigbiene finden an ihren Blüten Nahrung.

Fruchtreife: ab April mit reicher Samenproduktion.

Alter: Etwa 200 Jahre.

Verwendung: Das Holz ist weich und kaum verwendbar.

Spezialverwendung: Die rutenförmigen, biegsamen Zweige werden für Flechtarbeiten (Körbe) oder beim Fachwerkbau verwendet.

Hans Greßirer

Baumersatzpflanzung am Bootshaus



An dieser Stelle schon mal ein herzliches vergelt's Gott an die Spender und Baumpaten, die sich schon gemeldet und gespendet haben.

Wir hoffen, dass die Bäume gut anwachsen und sich allerlei Insekten und auch „menschliche“ Besucher daran erfreuen.

Berg frei!
Rainer



Kurzfristig, besser gesagt: sehr kurzfristig, wurde die Baumpflanzung angekündigt. So blieb nicht viel Zeit, den Spendern bzw. Baumpaten Bescheid zu geben. Daher konnten leider nicht alle Baumpaten am Donnerstag, den 29. April 2021 dabei sein. Gepflanzt wurden nun zwei Silberweiden entlang des Einsiedelkanals, eine Hainbuche beim Kinderspielplatz sowie je ein Wildapfel- und Wildbirnbaum bei den Hasen bzw. den Bienen.



Was soll

Vorstellung des Referenten Bergsteigen: Marc Möller

Servus zusammen, ich bin Marc, 35 Jahre alt und seit 2015 Mitglied bei den NaturFreunden. Ich bin eher zufällig zu den NaturFreunden gekommen, der gemeinsame Faktor war der Bergsport. „Ruf mal den Klaus an. Der macht Skitouren. Da lernst noch was“ hat mir ein Kollege gesagt. Tja, und aus einer Tagesskitour ist dann halt mehr geworden. Ivonne (meine Partnerin) und ich sind noch nirgends so herzlich aufgenommen worden. Obwohl sich die meisten schon sehr lange kennen, hatten wir das Gefühl, dass wir schon immer dazugehörten. Diese Kombination (Bergsport und viele tolle Menschen) ha-

ben uns direkt begeistert und „eingesogen“. Seitdem hatten wir nicht nur viele



Skitourenenerlebnisse, sondern auch Pfingstcamps und ausgedehnte Hüttenabende zu überstehen. ☺ Seit letz-

tem Jahr versuche ich mich auch daran, dieses NaturFreunde-Gefühl weiterzuvermitteln – als Skitourentrainer (leider kam dann die Pandemie dazwischen). Somit hoffe ich, dass wir ab nächstem Jahr wieder uneingeschränkt unseren geliebten Hobbys nachkommen können. Ich würde mich freuen auch die eine, den einen oder andere(n) auch außerhalb des Bergsports bei den NaturFreunden kennenzulernen! Vielleicht sieht man sich ja am Bootshaus oder doch in den Bergen. ☺

*Berg frei!
Euer Marc*

Fünf Fragen an Rainer Hörgl

Warum bist du NaturFreund geworden?

Meine Tante hatte mir immer von den NaturFreunden erzählt (im Übrigen waren mein Vater und mein Onkel schon in den 60ern dabei) und hat mich an Pfingsten 1985 das erste Mal mitgenommen.

Im Januar 1986 war ich das erste Mal auf der Gründhütte und wurde gleich herzlich von Traudl Duschl empfangen. Dank Florian Dorfner hat es mir in seiner Ortsgruppen-NaturFreunde-Jugendgruppe bei den Brecherspitzlern gleich gefallen.

Dank seines Engagements waren wir fast jedes Wochenende und in den Ferien unterwegs. A scheene Zeit war's und i bin bis heit dabei blim.

Welche NaturFreunde-Aktivitäten liebst du besonders?

Freizeiten wie Arco und die Sommerfreizeit, Bergsport und Outdooraktivitäten mit den NaturFreunden und Hüttenbesuche.

Gibt es einen Ort, den du besonders magst?

Den Wintergarten von Renzo in Mori. Die Gründ und Wimbachgrieshütte. Natürlich nicht zu vergessen das Bootshaus.



Worauf freust du dich dieses Jahr besonders?

Dass wir uns alle wieder sehen können und auf gemeinsame Aktivitäten.

Was könnte der Verein besser machen?

Dass die Ortsgruppen sich mehr verzahnen und miteinander arbeiten. Die Strukturen des Vereins verändern, besonders mehr Würdigung der Ortsgruppen- und Bezirksarbeit seitens des Bundes. Mehr Mitglieder gewinnen, in allen Bereichen, das könnte den Angeboten und auch der Gremienarbeit gut tun.

Neue „alte“ Kontoverbindung zu den Münchner NaturFreunden

Nachdem die Stadtparkasse auch für Vereinskonto teils sehr hohe Kontoführungs- und Verwahrgebühren erhebt, hat der Vorstand beschlossen, alle Konten bis auf das Hauptkonto aufzulösen.

Das heißt, für sämtliche Überweisungen an den Bezirk München, zum Beispiel Teilnehmer- oder Mitgliedsbeiträge oder auch Spenden, bitte nur noch folgendes Konto verwenden:

NaturFreunde Deutschlands
Bezirk München e.V.

Stadtparkasse München
IBAN: DE27 7015 0000 0000 1594 42
BIC: SSKMDEMMXX

Spenden

Für Spenden bitte auch nur noch diese Bankverbindung verwenden.

Im Verwendungszweck bitte angeben „Spende für“

Es wird automatisch für jede Spende eine Spendenbescheinigung (für das Finanzamt) vom Kassierer ausgestellt.

Was kann

Wanderungen am Ledrosee



Fotos: Rudi Seidl

Das Örtchen Molina di Ledro liegt, vom Gardasee her kommend, am Beginn des Sees und ist besonders bekannt für seine über 4.000 Jahre alten Pfahlbauten aus der Bronzezeit. Entdeckt wurden diese 1929 mit der Wasserentnahme für das Wasserkraftwerk in Riva del Garda.



Unsere Tour führt uns rund um den Cima Oro. Wir starten an der Bushaltestelle Molina di Ledro-Lago am Pfahlbaumuseum. Von hier geht es die Hauptstraße hinab

zur Wallfahrtskirche Madonna dell' Adolorata. Direkt vor dem Kirchlein beginnt der eigentliche Anstieg.

Wir folgen dem Weg „451“ durch die Sella di Val Giumella. Zwischendurch gibt es auch einen wunderbaren Blick auf den Gardasee. Kurz unterhalb der Bocca Giumella auf 1.410 m Höhe liegt eine Hütte, die zu einer kleinen Rast einlädt. An der Bocca Giumella halten wir uns links entlang der Wegnummer „0413“. Achtung: Die Wegmarkierungen sind kaum bis nicht erkennbar. Auf keinen Fall sollte man rechts hinab gehen, da man ansonsten in Arco landet. Also sich immer schön geradeaus halten. Die verschiedenen Aufstiege zum Cima Oro lassen wir links liegen. Ab der Bocca Giumella haben wir immer wieder einen Blick nach Arco, zu den Reibungsplatten von



Baone und auf den schneebedeckten Gipfel des Monte Stivo.

Bevor es hoch zum Cima Sclapa geht, steigen wir ab. Am Bocca Dromae auf 1.680 m Höhe haben wir den höchsten Punkt unserer Tour erreicht. Es geht, immer den Lago di Ledro vor Augen, hinab nach Mezzolago. Auf halber Höhe finden wir nochmal ein paar Hütten, an denen wir bei einer weiteren Rast die warmen Sonnenstrahlen einfangen.

Von Mezzolago geht es am Lago di Ledro zurück nach Molina di Ledro. Die gesamte Gehzeit beträgt ca. sechs Stunden, insgesamt sind gut 1.000 Höhenmeter im An- und Abstieg zu bewältigen. Es ist eine schöne Tagestour, die immer wieder sehr herrliche Ausblicke in die umliegende Bergwelt bietet.

Berg frei!

Rudi Seidl

OG Hochkopf-Obersending





*Fotografie
Rudolf Seidl*

Ihr Fotograf für magische Momente.
Tel. 0172/3132967
info@meine-hoch-zeit.de
Rudi Seidl
OG Hochkopf-Obersending

Was muss

Bayrische Landwirtschaftspolitik – ein Modell für Deutschland?

Zwei Jahre nach dem erfolgreichen Volksbegehren „Rettet die Bienen“ äußerte das Agrarbündnis aus 13 Bauern-, Umwelt- und Tierschutzverbänden sowie Verbraucherorganisationen harsche Kritik an der von Ministerpräsident Söder stets behaupteten Vorbildrolle Bayerns in der Agrarpolitik. Corona-bedingt in beschränktem Kreis, kam es bei einer Kundgebung vor der Staatskanzlei in München zu einem lebhaften Schlagabtausch der kritischen Verbände mit Landwirtschaftsministerin Kaniber, die erwartungsgemäß ein Heile-Welt-Bild zeichnete. Dagegen prangerte Josef Schmid von der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft die tatsächliche Entwicklung in Bayern an, wonach jeden Tag drei Höfe für immer ihre Tore schließen müssen, während andererseits die Betriebe über 100 Hektar stetig zunehmen. Das bedeutet folgerichtig eine wachsende Industrialisierung der Landwirtschaft mit qualvoller Massentierhaltung und Mastfutter aus Übersee. Tierwohl sieht anders aus! Christine Eben vom Landesverband der NaturFreunde betonte dazu in ihrer Re-

de, dass Bayern bei der Kontrolle der Nutztierhaltung bundesweit Schlusslicht sei. Bayerische Betriebe müssten im Durchschnitt nur alle 48,1 Jahre mit ei-

Als eklatanten Verstoß gegen das Volksbegehren beklagten die Imker die Notfallzulassung von Giften, was dem Anliegen von „Rettet die Bienen“ Hohn spricht.



ner Überprüfung rechnen, weil die Veterinärbehörden stark unterbesetzt seien. Die in den letzten Jahren bekannt gewordenen Skandale in Milchviehställen im Allgäu werfen ein schlechtes Licht auf die schön geredeten bayrischen Verhältnisse.

Die Kundgebung hat klar gezeigt, dass wir eine tiefgreifende Agrarwende brauchen, die ihren Namen wirklich verdient. Marginale Verbesserungen genügen nicht.

Eduard Eben
OG München-Süd

Auflösung des Bilderrätsels „Finde den Fehler!“

Nicht nur der Brustgurt (blau) war da an der falschen Stelle ... Abgesehen vom Alter(!) des Brustgurtes (eh klar). Der hat sein maximales Alter von 10 Jahren sicher schon mehrfach hinter sich ;-) Vielen Dank für Eure teilweise sehr lustigen Antworten.

Gewinner ist Thomas Seidl.

Ein Auszug Eurer Antworten:

„... ganz eindeutig ist das grüne T-Shirt der Fehler!“

„Der Träger ist vom Farbtyp her ein Frühlingstyp und sollte daher eine Frühlingfarbe tragen wie z.B. ein schlumpffarbenes T-Shirt.“

„A sau alts Graffel hat der Michi an. Aber eigentlich fehlt nur der Helm.“



So wäre es richtig

Was mal gesagt werden muss

Ehre wem Ehre gebührt!

Ja, heute wollen wir ein Mitglied ehren, das das schon längst verdient hat! Man kann sagen, die Ehrung ist überfällig. Nur, wer ist dafür zuständig? Eigentlich macht doch alles Rainer?



Diesmal nicht. Diesmal lieber Rainer bist du selbst dran. Im Bezirk wohlbekannt, oft verkannt, immer da, nicht nur „wenn's brennt. Du bist als jugendlicher Mitglied bei den NaturFreunden geworden, 25 Jahre später warst du Vorsitzender vom Bezirk München. Es wird Zeit, einmal kundzutun, was du in der Zeit dazwischen alles gemacht hast.

Rainer startete sein NaturFreunde-Leben 1986 als neues Jugendmitglied in der OG Giesing. Als sehr geselliger Mensch, der alles mitmachte – auch jeden Blödsinn – fand er sehr schnell Freunde. Die OG Giesing hatte damals eine Theatergruppe, die unter der Regie von Marlies Schreiber anspruchsvolle Stücke aufführte. Rainer war selbstverständlich dabei. Später bei einer Silvesterfeier auf der Gründ führte er mit Conny Stranzinger Dinner for one auf. Auf Bairisch! Unvergesslich!

Da er gerne mit Kindern arbeitete – er machte auch Ersatzdienst in einem Kindergarten – war er bereits nach wenigen Jahren als Jugendleiter im Bezirk München tätig. Marlene Hafner, damals auch in der Bezirksjugendleitung, erkannte

schnell sein Potenzial und nahm ihn unter ihre Fittiche. Jahre später hat sie ihr „Amt“ auch an Rainer übergeben, denn auch Rainer kocht und organisiert sehr gern. Kann er 70 Personen und mehr bekochen, ist er in seinem Element. Ausleben kann er das seit Jahrzehnten bei den Kinder/Jugendfreizeiten in den Sommerferien. Und damit auch interessierte Kinder Spaß am Kochen bekamen, organisierte Rainer Kochkurse für Kinder. Die fanden dann im Winter in einer Schulküche statt.

Arco-Freizeiten. Früher ausschließlich als Übungsleiter dabei, kocht Rainer seit ein paar Jahren auch hier mit. Rainer ist auch ausschlaggebend für die entstandene Freundschaft mit Weinbauern in der Gegend. Diese haben uns zufällig im Klettergebiet angetroffen und uns zu Wein und Käse eingeladen. Wir waren bestimmt 20 Personen. Rainer organisierte daraufhin Oktoberfestbier als Gegengeschenk. Daraus entwickelte sich eine besondere Freundschaft. Die Weinbauern besuchten sogar einmal unser Sommerfest in München. Auch diesen Tag bereitete Rainer so vor dass er für unsere Gäste ein Erlebnis wurde.

Rainer ist auch Übungsleiter Bergsteigen und Organisator der Klettersteigwoche am Ende der Sommerferien. Auch heute noch ist er in der Jugend tätig, kocht bei der Sommerfreizeit und ist auch bei den Juleica-Schulungen zum Thema „Kochen für Viele“ dabei.

Er ist Mitglied der OG Giesing, OG West (durch Franzi), OG Wassersport (da eine Zeit Wassersportler) und der OG Halerspitze, deren Vorsitz er übernommen hatte, um die Auflösung der OG zu verhindern. Er nimmt die Stimmen des Bezirks im NaturFreunde-Verlag wahr und bringt sich auch dort immer mit neuen Ideen ein. Seit ca. 10 Jahren lenkt er die Geschicke des Bezirks München, was meist sehr zeitintensiv ist. Viel ist in diesen 10 Jahren geschehen. Z.B: die Übernahme



des Hauses im Schindergraben mit anschließender Vermietung, eine neue Kläranlage auf der Wimbachgrieshütte, die Übernahme des Hauses in Erl/Schönau, der neue Schuppenbau am Bootshaus und vieles mehr.

Und last but not least – die Durchführung von online Vorstands- und Bezirksausschusssitzungen sowie die Organisation der Jahreshauptversammlung 2019/2020 unter den erschwerten Bedingungen durch Corona. Auch ist die Vereinsführung durch Corona mit immer neuen Auflagen und Bestimmungen eine große Herausforderung, der sich Rainer alleine stellt.



Es gäbe noch viel zu erzählen. Bestimmt auch ein paar Anekdoten und lustige Geschichten. Aber nach denen könnt ihr Rainer selbst fragen. Und zwar bei der Verleihung der Georg-Schmiedl-Medaille am Sommerfest, wenn es stattfinden darf, oder auf einem Herbstfest.

*Eure Elisabeth Mundigl
mit Elisabeth Wieland
Johanna Deubler
Rudi Seidl*

Was soll

Ein Trampolin bringt in jedem Alter Freude

Die beiden neuen bodenbündigen Trampoline im Bootshaus zaubern bestimmt jedem Kind leuchtende Augen und ein breites Lachen ins Gesicht. Die Eltern stehen daneben und hoffen, dass nichts passiert. Am besten einfach auch mal drauf springen! Oh, aber lieber nicht... Den zwickt es doch letztens immer irgendwo... nicht, dass da noch was passiert... Im Gegenteil!

Trampolingen und -springen ist gesund, in jedem Alter. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Zehn Minuten Trampolinspringen kommen nämlich 30 Minuten Joggen gleich. Es ist ein Ganzkörpertraining, denn beim Springen werden ca. 400 Muskeln im Körper beansprucht.

Vor allem profitieren die Körperhaltung, die Koordination und die Stabilität der Gelenke von diesem Workout. Die Stabilisierung durch die Muskulatur wird hier besonders trainiert, da der labile Untergrund das Gleichgewicht herausfordert. Es wird empfohlen bei oder zur Vorbeugung von Arthrose und Bandscheibengenerationen (Verschleißerscheinungen, die ab 30 ganz natürlich sind). Denn Bandscheiben (Wirbelsäule) und Menisken (Knie) dienen als Stoßdämpfer zwischen zwei Gelenken im Körper. Sie werden durch Be- und Entlastung ernährt und erhalten, was beim Trampolinspringen schonend passiert. Im Vergleich zum

Springen auf einer harten Fläche wirkt nur $\frac{1}{6}$ der Kraft auf die Strukturen und die plötzliche Erschütterung wird vermieden. Die Knorpel der Gelenke (vor allem Sprunggelenk, Knie und Hüfte) werden durch die Bewegungen geschmiert und mit Nährstoffen versorgt.

Obendrauf können sich Verspannungen und Faszien lösen und die Knochen werden gestärkt (was einer Osteoporose entgegen wirkt). Wie bei jeder Form der Bewegung und Sport sinken Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel und Blutdruck sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht.



Auch für Geist und Seele kann man ein Trampolin gut gebrauchen. Egal ob die kurze Schwerelosigkeit mich befreit, ich mich kaputt lache, weil meine Koordination mich im Stich lässt, oder weil ich auf das Netz eintreten kann wie ich in einen Boxsack schlagen würde, um mal alles raus zu lassen...



Aber Achtung, geht nicht kopflos auf das Trampolin und startet gleich mit einem Backflip mit doppelter Schraube – Landung auf einem Bein! Langsam herantasten und aufwärmen mit Gehen, Joggen, Federn mit Kontakt und niedrigen Sprüngen schützen vor Verletzungen durch den ungewohnten Untergrund. Auch bei gewissen gesundheitlichen Vorgeschichten (Wirbelgleiten, Skoliose, Wirbelkanalstenose, Bänderverletzungen von Sprunggelenk und Knie) ist erst einmal Vorsicht und eventuell auch Absprache mit einem Arzt/Therapeuten empfohlen. Bei einem akuten Bandscheibenvorfall oder Schwangerschaft ist Trampolin-Springen zum Beispiel nicht empfohlen.

Wer Lust hat auf gezielte Übungen (verletzungsbedingt oder sportartspezifisch) findet bestimmt eine*n motivierte*n und hilfsbereite*n Physio mit Tipps und Ideen dafür.

Gianna Binder (Physiotherapeutin ;)



WIELAND
ELEKTROINSTALLATION

- 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



Der weisse Handschuh
Kunsttransporte
Rainer Hörgl

- Kunsttransporte
- Verpackung
- Umzugszubehör
- Einlagerungen

Mobil: 0179 761 64 11
Mail: info@der-weisse-handschuh.de
NaturFreundemitglied OG-Giesing und West/Wetterstein

Atemnot Husten Allergie Schnarchen
DR. MED. WOLFGANG SAUER
Lungenfachärztliche Schwerpunktpraxis
Internist, Allergologie, Schnarch- u
Schlafapnoediagnostik

Pasinger Triangel, Josef-Retzer-Str.48
82141 München (Pasing); Tel.881 849
www.lunge-muenchen.de
Naturfreunde OG Plankenstein

Was soll

Bäume-Ersatzpflanzung mit Spendenbitte

Liebe NaturFreundinnen und Freunde, wie ihr sicher schon aus anderen Artikeln vernommen habt, müssen wir auf dem Grundstück am Bootshaus mehrere Bäume als Ersatz pflanzen. Bei einem Orts-termin mit Beratung von einer Baumexpertin (BUND) und Unterstützung des Referats Umwelt, haben sich der Vorstand und die Hausreferenten entschlossen, folgende Bäume zu pflanzen:

zwei Silberweiden in Ufernähe,
zwei Wildobstbäume bei den Bienenstöcken und eine Hainbuche bzw. ein Feldahorn nahe dem Spielplatz.

Ein Auswahlkriterium war, sie müssen autochthon sein und für Insekten nützlich, so fiel die Auswahl auf obige Bäume.

Nun sind genau diese Baumarten etwas teurer in der Anschaffung aber nützlicher für die Umwelt, deshalb möchten wir hier um Spenden werben.

Ein Baum kostet uns durchschnittlich inkl. Anlieferung, Pflanzung und Biberschutz etwa 760 €.

Der Verein würde sich über jede noch so kleine Spende freuen oder ihr übernehmt eine Baumpatenschaft.

Spende bitte an:
NaturFreunde Deutschlands
Bezirk München e.V.
IBAN DE27 7015 0000 0000 1594 42
Verwendungszweck: Baumersatzpflanzung

Spendenquittungen werden automatisch zugesandt.



Zu verschenken:

1 Paar Lowa Damenbergschuhe,
Größe 42, nur einmal getragen,
Neupreis: 159 €.
Sie können in der Geschäftsstelle
probiert werden.
Berg frei! Elisabeth

100 Chancen für unsere Umwelt

26. Frühjahrsputz in Online-Speichern,

denn E-Mail-Server benötigen Strom für Online-Speicher. Das gilt auch für andere Dateien, gespeichert in Cloud-Speichern.

27. Widerstandsfähig (resilient) gegen den „Mode- oder Modernisierungswahn“ werden.

Kleidung und Geräte deutlich länger nutzen und dem Konsumwahn entfliehen

28. Keine Lebensmittel verschwenden.

Regelmäßig im Kühlschrank oder in der Speisekammer nachschauen, ob Lebensmittel dort schon länger lagern.

Diese dann aufbrauchen, ehe sie verdorben sind. Wenn vom Essen was übrig bleibt, muss man das nicht gleich wegwerfen. Reste lassen sich oft noch als Grundlage für leckere Suppen oder Eintöpfe verwenden. Eventuell kombiniert mit Gemüse, das man noch im Kühlschrank hat. Siehe oben! Gefragt ist hier Fantasie und Kreativität. Auch wenn mal was daneben geht, lernen tut man immer dabei. Wenn man aber darüber vielleicht ein neues Gericht kreiert hat und es allen schmeckt, ist die Freude für den Koch und die Bekochten gleichermaßen groß. Im Internet findet man dazu eine Reihe von Tipps. Ein Beispiel dazu: www.frag-mutti.de/resteverwertung-s32/

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: SSKMDEMXX

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.)

Layout: Claus Otrembnik

Druck: Druckerei Westphal GmbH

Auflage: 1700

Es gelten die Anzeigenpreise von 1.10.2018

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist am 16. Juli 2021

Was ist

Der Ring der Regionen

Unter diesem Motto hat der Erholungsflächenverein nach mehrjähriger Planung eine Radtour im großen Kreis um München entwickelt, die die Landkreise um die Landeshauptstadt verbindet. Es bieten sich die S-Bahn-Endstationen als



Start- und Zielpunkte an. Mit einer Tageskarte Single/Gruppe (bis fünf Erwachsene) und für das Rad ist es vergleichsweise günstig und man ist flexibel in der Wahl der Etappen. Je nach Streckenwahl sind es insgesamt 370 bis 440 km. Im Westen gibt es Varianten über Landsberg



und Weilheim oder mehr innerhalb des S-Bahn-Bereiches bei Tutzing und Herrsching. Wir haben unsere Runde auf fünf Tagestouren aufgeteilt und waren überrascht, wie unterschiedlich die Etappen sind. Der Einfluss der Großstadt mit dem Flughafen und die weiterhin wachsenden Gewerbegebiete sind die weniger schönen Aspekte. Der Weltwald bei Freising, der Ebersberger Forst oder die Hügel-

landschaft im Dachauer Hinterland sind angenehme Gegenstücke dazu. Abwechslung bringen auch die zahlreichen Sehenswürdigkeiten und die kleinen Besonderheiten am Wegesrand, die nur zu Fuß oder auf dem Sattel auffallen und zu einer kleinen Pause einladen. Mit den inzwischen fast überall vorhandenen To-Go-Angeboten kann man sich unterwegs verpflegen, aber eine Notration im Gepäck, wenn es mal wieder nichts gibt, kann nicht schaden. Die Tour ist durchgängig ausgeschildert. Allerdings sind die Schilder nicht immer gleich sichtbar,



man auf weitere Themenradwege, die streckenweise die gleiche Wegführung haben, wie den Ammer-Amper-Radweg, den Altbairischen Oxenweg oder den Mangfall-Sempt-Radweg. Jeder für sich



weil sie manchmal auf der falschen Seite oder nicht in Blickrichtung angebracht sind. Da hilft der Download der Strecke auf ein entsprechendes mobiles Gerät oder eine gute Landkarte. Häufig trifft

ist auch wieder ein lohnendes Tourenprojekt, wenn wir in der Region bleiben wollen und am Abend mangels Übernachtungsmöglichkeiten wieder den Heimweg antreten müssen. Wenn wieder Gruppenaktivitäten möglich sind, möchten wir den „Ring der Regionen“ gerne als Angebot im Bezirksprogramm anbieten. Die Termine werden dann auf der Homepage kurzfristig angekündigt. Wer Interesse hat, kann sich auch gerne direkt bei uns melden (s.deubler@arcor.de).

Johanna und Stefan Deubler



Was wird

Hoch hinaus

Nach anfänglichen Verzögerungen schreitet der Bau am Wettersteinring voran.

Ein Bauprojekt, das sich in der Vergangenheit immer wieder verzögerte, wird nun endlich realisiert und damit sicht-



In der Halle sollen die Besucher auf rund 2000 Quadratmetern klettern können. (Foto: Niels P. Jørgensen)

bar: Im Süden Dachaus, am Wettersteinring, ragen seit kurzem die Wände der NaturFreunde-Kletterhalle in den Himmel. In den nächsten Wochen soll der Dachstuhl gesetzt werden. Christian Schwarzkopf, Landesvorsitzender der NaturFreunde Bayern, hofft, dass im Herbst die Halle endlich für Besucher öffnen kann.

Der Dachauer Stadtrat hat die Halle bereits 2016 genehmigt. Doch erst verzögerten interne Querelen zur Finanzierung den Bau, und als im März 2020 dann der Spatenstich erfolgen sollte, kamen der Lockdown und ausgelastete Baufirmen dazwischen. Seit rund einem halben Jahr tut sich nun jedoch etwas auf der Baustelle. Sicher planbar seien auch die nächsten Schritte aufgrund von „Engpässen bei Baumaterial, Lieferfähigkeiten und Bauverzögerungen durch Krankheitsfälle“ nicht, so Schwarzkopf.

Wie die neue Freizeitanlage aussehen soll, ist bereits seit längerem bekannt. Rund 2000 Quadratmeter Kletterfläche soll es in der Halle insgesamt geben, 600 davon im überdachten Außenbereich an der Süd- und Westseite des Gebäudes. Es wird einen 450 Quadratmeter großen Boulderbereich geben, der sich über drei Etagen erstreckt, sowie einen geschützten Bereich für Anfänger oder spezielle Kurse. Mit einer Höhe von

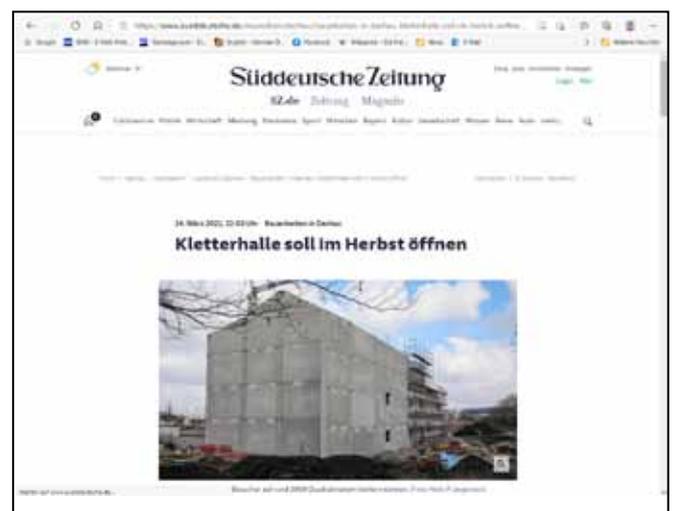
knapp 17 Metern wird die Halle auch für professionelle Wettkämpfe geeignet sein. Angesichts der massiven Betonwände kam jüngst jedoch auch Kritik an der Bauweise auf. Beton sei nicht nachhaltig und passe somit nicht zu den Grundwerten der NaturFreunde, so der Vorwurf. Schwarzkopf verteidigt: „Nachhaltigkeit hat nicht nur etwas mit Umweltschutz zu tun, sondern bezieht auch die sozialen und individuellen Bedürfnisse des Einzelnen und der Gesellschaft sowie wirtschaftliches Handeln mit ein.“

Architekt Maximilian Engelhart erklärt, dass die Beurteilung der Nachhaltigkeit nicht nur auf einen Baustoff reduziert werden dürfe. So werde es unter anderem eine Photovoltaik-Anlage und eine Grundwasserwärmepumpe geben. Für eine möglichst lange Lebensdauer sollen Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen möglich sein. „Dafür gibt es keinen geeigneteren Baustoff als Beton“, sagt Engelhart.

Von Julia Putzger, Dachau
Aus der Süddeutschen Zeitung vom
30.3.2021 und
www.sueddeutsche.de



Süddeutsche Zeitung vom 30.3.2021



<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/dachau/bauarbeiten-in-dachau-kletterhalle-soll-im-herbst-oeffnen-1.5247922>

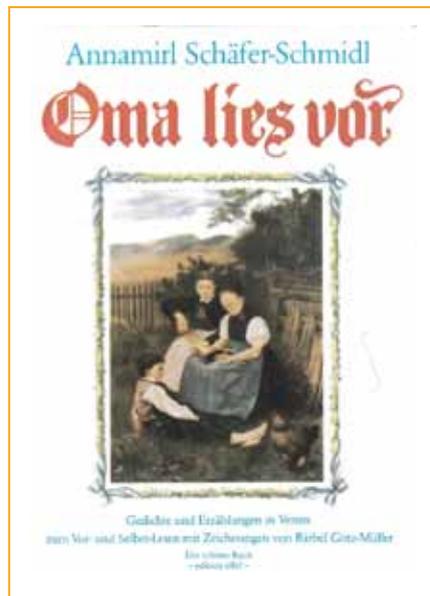
Was ist

Sachan, de i mag

Liebe Freundinnen und Freunde, Corona hin, Corona her, Einschränkungen da, Ausgangsbeschränkung hier. Da ist mir der Reim „Sachan, de i mag“ von Annamirl Schäfer-Schmidl in die Hände gefallen. Sachan de wir teilweise scho lang nimmer macha kenna.

In da Früah am Berg naufigeh,
wenn as Weda strahlend schee.
Leit treffa, de recht freindli schaugn.
Schuah ohabn, de wo was taugn.
Auf da Alm guat Brotzeit macha.
Mit andre übern Blädsinn lacha.
Beim Hoamfahrn in koan Stau
neikemma
und wenn scho, dann ganz glassn
nehma.
Sich rundum gfrein über den Tag.
Des saan de Sachan, de i mag.

Oder aa in Tierpark geh,
bei meine Freind, de Seehund steh.
Drunt bei de Fisch ans Glas hiklopfa.
An Hosnsack voll Erdnüß stopfa.



D Affn tratzn und aa fuadern,
zuaschaugn, wias raffa tean, de
Luadern.
A Zeit im Raubtierhaus vabringa,
horcha auf d Vögl, de drauss singa.
Müad wern und hoamgeh aufn Schlag.
Des saan de Sachan, de i mag.

Beinand sei in a frohn Rund,
richti dischkriern für a paar Stund.
Politisiern, ganz ohne streitn.
Lacha über alte Zeitn.
Wattn und recht Sprüch herreißen,
wenn koana zuaschaugt, sauba
bscheißen.
Oder beim Schafkopfa zaach ringa
und grad oanasechzg Augn zammbringa.
Gscheid rausgeb'n auf a bläde Frag.
Des saan de Sachan, de i mag.

Am Sonntag schee im Bett drin bleim,
mim Lesn sich die Zeit vatreim.
Zuaschaugn wia da ander trimmt
und aufm Zahnfleisch gschlich'a kimmt.
Im Sessl liegn, Fuaßball oschaugn,
sagn, daß de allsamt gar nix taugn.
Nebnbei a zwoa, drei Bier eischenka
und gar net an de Arbat denka,
de auf oan wart, am nächsten Tag.
Des saan de Sachan, de i mag.



Dieser Reim ist aus dem Buch „A Haferl voll Greimts vo gestern und heit“, der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung, durch Suzan Freuenberger, edition effel-music, München.

Annamirl Schäfer-Schmidl, geboren am 12. Juni 1934, gestorben am 24. April 2014, war eine bairische Mundart-Dichterin.

Beide Bücher sind zum Preis von 9,00 € (4,00 € für die NaturFreunde) in der Geschäftsstelle erhältlich.

Was war

Alte Bilder der Wimbachgrieshütte



Ansicht Wimbachgrieshütte mit dem Hochkalter um 1926.

Im Vordergrund noch die alte Alm, im hinteren Teil der Neubau. Dieser beherbergt heute die Küche.



Ansicht der Wimbachgrieshütte um 1970, wie sie heute noch steht. Zu sehen ist darauf auch schon der Querbau, in dem heute die Personalräume und das Blockheizkraftwerk untergebracht sind.

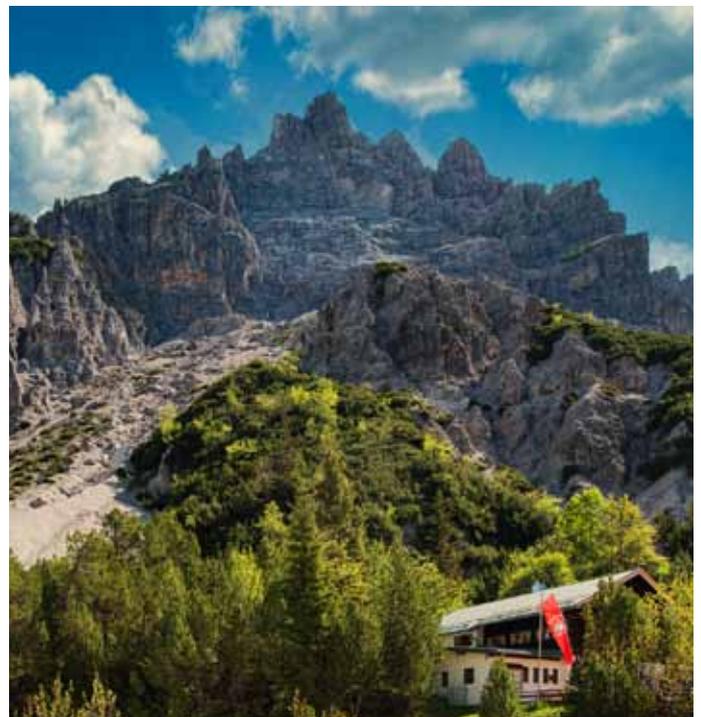


Bild gegen den Watzmann. Zu sehen ist die Hütte um 2019 mit dem linken Anbau, der die Waschräume beherbergt.

Aufruf! Habt Ihr alte Postkarten oder Bilder unserer NaturFreunde-Häuser, die Ihr an uns abgeben wollt?
Wir würden uns sehr darüber freuen.



Hans Korbinian Buchhart

12. Oktober 1929–24. März 2021

Liebe Familie, liebe Trauergäste, liebe Plankensteiner, wenn ich heute im Namen unserer Ortsgruppe Plankenstein das Beileid ausspreche, so geschieht dies in größtem Respekt vor unserem langjährigen Mitglied und Vorstand Hans Buchhart. Ich möchte die Lebensgeschichte von Hans hier nicht wiederholen, das ist nicht meine Aufgabe, aber die Bedeutung in unserem Vereinsleben kann ich schon etwas beleuchten und betonen.

Er war Mitglied seit dem 1.7.1946 in unserer Sektion und damit Mitglied seit dem Gründungsjahr 1946. Er war also seit über 75 Jahren dabei und von 1968 bis 2000 war er auch unser Vorstand und lenkte die Geschicke unserer Ortsgruppe und vertrat uns im Bezirk. Darüber hinaus war er ein guter Freund und toller Sportskamerad und versuchte allen Anforderungen für ein gemeinsames Vereinsleben gerecht zu werden.

Wir alle zusammen haben mit ihm viele gemeinsame Sommer- und Winterurlaube, Ski- und Wandertouren erleben dürfen. Viele Reisen hat er zusammen mit seiner Frau Lydia organisiert und wenn ich an die Törggelen-Abende und Reisen denke und realisiere, dass es das nie mehr wieder geben wird, tut es mir in der Seele weh und schmerzt unendlich.

Auch das Hüttenleben hat Hans stark geprägt und die Silvester- und Faschingsbälle waren immer ein Highlight im Vereinskalendar. Mit dem Umbau des Umkleide- und dem Anbau des neuen WC-Bereichs 1991 hat sich Hans auch in der Hüttenbauchronik verewigt. Dabei hat er sich besonders für den Erhalt des alten Hüttencharakters stark gemacht.

Mit dem altersbedingten Übergang der Vorstandschaft in neue Hände hat das auch zu der einen oder anderen unterschiedlichen Sichtweise geführt, die wohl dafür verantwortlich war, dass Hans in der letzten Zeit nicht mehr so oft bei Vereinsveranstaltungen dabei war. Das Verhältnis war jedoch immer von Anerkennung und tiefem Respekt geprägt, angesichts seiner Verdienste und seiner sozialen und menschlichen Prägung. Noch zu seinem 90. Geburtstag konnte ich ihm in einer kurzen Ansprache versichern, welch hohen Stellenwert er in unserem und speziell meiner Vereinsanschauung hatte und er immer einer meiner „Eckpfeiler“ im Vereinsleben war.

Wir verlieren mit Hans einen guten Freund, ein altgedientes Vereinsmitglied, einen engagierten Vorstand und die Familie einen treusorgenden Ehemann, Vater und Großvater.

Lieber Hans, du wirst uns fehlen, wir werden dich sehr vermissen.

Der Ortsgruppenvorstand

Auch im Namen des Bezirks München, ein letztes Berg frei!

Die Ortsgruppe Karwendel München Sendling e.V. gratuliert ihren Jubilaren

50 Jahre: Heinz Pannek
60 Jahre: Edwin Friedl
Marianne Lichner
75 Jahre: Erika Bechert
Hilde Weber

Wir gratulieren zur langjährig(st)en Vereinsmitgliedschaft

Der Vorstand

Die Ortsgruppe Obersendling – Hochkopf gratuliert ihren Jubilaren

Aigner Helmut	70 Jahre
Schwarz Alfred	70 Jahre
Macher Ria	60 Jahre
Siegl Erika	50 Jahre
Hartmann Sonja	40 Jahre
Hartmann Werner	40 Jahre

Berg frei!
Gerhard Siegl
im Namen der Vorstandschaft

Die Ortsgruppe Halserspitz gratuliert

Max Mandlmeier

zu seinem 93. Geburtstag
am 22. Mai 2021.

Max ist unser ältestes
Mitglied und seit 1948
bei uns in der Ortsgruppe.



Wir senden Dir ins Altenheim nach Dachau alles
Gute und ein herzliches
Berg frei!

Der Vorstand

Vorwort

Wieder sind drei Monate vergangen und zumindest zum Redaktionsschluss im April hat sich seit dem letzten Einleger wenig getan. Es ist noch immer Lockdown, die Infektionszahlen sind hoch und sinken nicht. Die Freizeitmöglichkeiten sind weiterhin stark eingeschränkt. Auch wir müssen fast alle Veranstaltungen absagen, weder Arco noch das Angrillen oder die 1. Mai-Feier konnten stattfinden.

Aber es gibt Lichtblicke. Die Impfkampagne kommt in Fahrt, weshalb die Infektionszahlen hoffentlich bald zurückgehen werden. Außerdem steht der Sommer vor der Tür! Das heißt, wir können wieder an den See, Eis essen gehen, radfahren oder wandern.

Auch wir lassen uns nicht entmutigen. Für den Sommer sind tolle Veranstaltungen bei den NaturFreunden geplant. Zum Beispiel könnt ihr am Bootshaus ein richtiges Floß bauen. Unsere Som-

merfreizeit kann zwar nicht wie gewohnt stattfinden, aber es wird wie letztes Jahr eine Ersatzveranstaltung am Bootshaus geben. Im Juni feiern wir wieder unser Sommerfest. Und noch vieles mehr, die Ausschreibungen findet ihr hier im Heft oder auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns darauf, euch bald alle wieder zu sehen!

*Berg frei,
Chrissi*

Online-Spieleabend im Januar

Was tun, wenn Leute treffen aktuell nicht möglich ist, aber trotzdem der Wunsch nach etwas Zeitvertreib in netter Runde gefragt ist?

Na klar – ein Spieleabend muss her!

Aber wie soll ich das anstellen, wenn wir uns nicht persönlich treffen können und wie soll das funktionieren z.B. auf einem Spielbrett, wo doch jeder in einem anderen Raum sitzt? Einen Teil davon können sicher viele inzwischen beantworten – ich sage euch – ein digitaler Treff ist definitiv für viele Spiele geeignet! Dank einiger Plattformen und einem Videochat sind viele Möglichkeiten gegeben.

Mit einigen Ideen aus dem Internet und Vorschlägen von ein paar Teilnehmern/innen konnte ich ein abwechslungsreiches Programm vorbereiten.

Ein Paar Ideen:

- Wer bin ich? (Etwas angepasst, da man sich ja im Chat auch selbst sieht.)
- Stadt, Land, Fluss (Upgrade mit Essen, Getränk und Sportarten...)
- Würfelspiele
 - Black Jack Variante
 - Kniffel
- Touch it...

Aber das war alles gar nicht nötig, da wir uns nach kurzer Begrüßung im Chat auf eine Art Montagsmaler geeinigt haben. Das ging über die Plattform Scribbl.io.



Hier wurden immer einem/r aus der Gruppe drei Wörter vorgeschlagen, eins davon musste er/sie zeichnen. Die anderen mussten raten, um Punkte zu bekommen. Je schneller, desto mehr Punkte.

Dann gab es noch ein Detektivspiel. Hier musste auch gut kombiniert werden, um seinem Team möglichst viele Hinweise zu den Gegenständen mit der

Teamfarbe zu geben. Manchmal war das gar nicht so einfach.

Es hat mich sehr gefreut, dass wir fast zehn Leute waren und wir haben beschlossen, den Online-Spieleabend zu wiederholen.

Wenn jetzt auch du Lust darauf bekommen hast, kannst du gern ganz unverbindlich und ohne Zwang dazu kommen, melde dich einfach unter jugend@nfd-oberseending.de. Probiert es gern auch in eurer Runde aus! Ihr werdet sehen, es ist ein Riesenspaß, besonders, wenn ihr ein paar mehr Leute zusammen bringt!

*Berg Frei
Michael Siegl*



Inhalt

Das war:

Online-Spieleabend im Januar	Seite 1
Die Jugend geht online	Seite 2
Neues von den Bootshaus-Hasen	Seite 2
Arco Ostern 2021	Seite 3

Das wird:

Rätseln mit den NaturFreunden	Seite 4
Kajakkurse für Anfänger	Seite 4
Kinder-Imkerei	Seite 5
NaturFreunde Familienfest	Seite 6
Floßbau am Bootshaus	Seite 6
Absage der Sommerfreizeit, Tagesveranstaltungen	Seite 7
Nachhilfe am Bootshaus	Seite 7

Sonstiges:

Juleica-Ausbildung, Impressum	Seite 8
-------------------------------	---------

Die Jugend geht online

Die Pandemie hat natürlich auch die Arbeit der Jugendleitung stark eingeschränkt. Unsere vierteljährlichen Jugendleitersitzungen und die Jugendjahreshauptversammlung im Bootshaus waren in ihrer bisherigen Form nicht mehr möglich. Gleichzeitig sind aber auch sehr viele unserer Veranstaltungen ausgefallen, weshalb viele unserer organisatorischen Aufgaben weggefallen sind oder sich verändert haben.

Auf der Jugendjahreshauptversammlung wird die Kinder- und Jugendleitung mit allen Referaten und Beisitzern gewählt. Das konnten wir natürlich nicht ausfallen lassen. Daher fand die Wahl

erstmalig per Briefwahl statt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Rainer und alle Wahlhelfer, die mit viel Aufwand diese Wahlen ermöglicht haben!

Die Briefwahl wurde gut angenommen, was uns sehr gefreut hat. Allerdings hätte die Beteiligung durchaus noch höher sein können. Also falls ihr das nächste Mal als Delegierte eurer Ortsgruppen-Jugendleitung teilnehmen wollt, wir freuen uns darauf!

In der Kinder- und Jugendleitung gab es personell keine Veränderungen. Alle Vertreter wurden mit einer großen Mehr-

heit wiedergewählt, vielen Dank dafür! Die Jugendjahreshauptversammlung hat online per Zoom stattgefunden. Das hat sehr gut funktioniert und es war schön, alle mal wieder zu sehen, wenn auch nur auf dem Bildschirm.

Auch unsere Jugendleitersitzung findet mittlerweile online statt, was sehr gut funktioniert. Natürlich ist es immer schöner, sich persönlich zu treffen. Aber bis das wieder möglich ist, sind Videokonferenzen eine gute Alternative. Das heißt, wir sind weiter für euch da und planen bereits viele neue Veranstaltungen für euch. Lasst euch überraschen!

Chrissi

Neues von den Bootshaus-Hasen

Unsere Hasen gehören sechs Familien. Sie werden immer gefüttert immer zweimal am Tag. Ihr Gehege wird immer ausgemistet. Unsere Hasen heißen Peter, Pumuckel, Mümel und die anderen Hasen wissen wir noch nicht. Ihre Spitznamen sind Hanni und Nanni, Anni Sofi, Dud Amerdeos Mozard und Franz Karlchen.

Von Leni und Clara



Arco Ostern 2021

Ein Bericht über Kletterfreizeiten mitten in der Pandemie? Hä? Die werden doch nicht ernsthaft...?!?

Nein, natürlich sind wir zu Ostern 2021 **nicht** nach Arco gefahren.



dest ein paar schöne Erinnerungen wieder wach werden zu lassen, haben wir für euch tief im Fotoarchiv gegraben und ein paar Bilder mitgebracht.

Leo



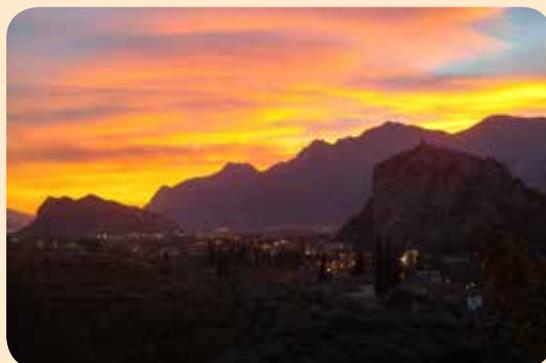
Wir haben uns lange an der Hoffnung festgeklammert, dass es vielleicht doch noch klappen könnte, letztendlich mussten wir die Freizeit dann aber schweren Herzens doch absagen.



Natürlich zieht es uns, genauso sehr wie zumindest die „alten Arco-Hasen“ unter euch ‚wieder in die Sonne, an den Fels, zu Marco in die Eisdielen Tarifa oder auf eine kleine Ausfahrt mit dem Mountainbike einmal um den Colodri. Oder in den Klettersteig in der Drenaschlucht. Oder auf einen Cappuccino ins Café Trentino, um von dort aus dem geschäftigen Treiben auf dem Platz zuzuschauen.



Wir hoffen natürlich, dass sich die Lage möglichst bald entspannt und wir all das bald wieder gemeinsam machen können. Um bis dahin zumin-



Rätseln mit den NaturFreunden

Damit euch im Lockdown nicht langweilig wird, hier eine neue Rubrik im NFJ nochmal: ein Rätsel aus einem Bereich der NaturFreunde, diesmal von unseren Paddlern.

Auch wenn wir gerade nicht zusammen Sport machen können, bleiben wir doch online miteinander verbunden. Die Ortsgruppe Wassersport hat zum Beispiel einen Theoriekurs zum Kajakfahren durchgeführt. Hier ein kleines Rätsel für Teilnehmer und alle, die mitraten möchten:

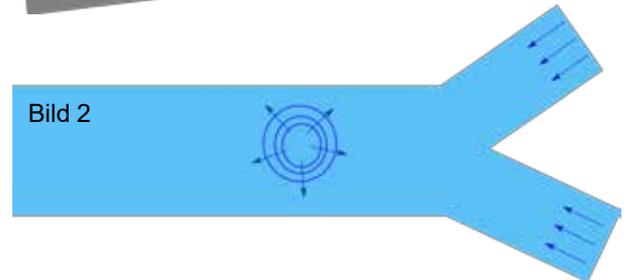
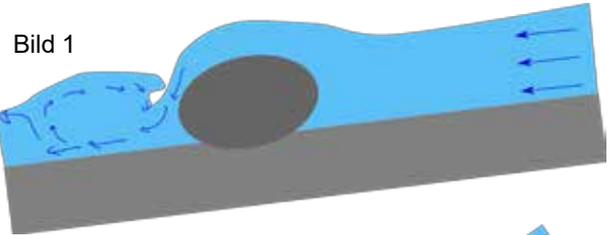
Ein Ausschnitt aus der Online-Paddel-Theorie: Welches Bild zeigt welche Strömungsform?

Zur Auswahl stehen:

- a) Pilz,
- b) Rücklauf,
- c) Kehrwasser mit Wirbel.

Lösung auf Seite 7

PS.: Ihr wollt mehr darüber wissen oder diese verschiedenen Strömungen sogar mal live sehen? Die OG Wassersport bietet auch heuer wieder einen Schnuppertag und einen Anfängerkajakkurs an, die Ausschreibungen findet ihr direkt unter dem Rätsel.



Kajakkurse für Anfänger

Schnupperkurs am Bootshaus in Thalkirchen (1 Termin)

Wann: Sonntag, 27. Juni 2021, um 14:00 Uhr

Kosten: Mitglieder: Jugendliche: 15 Euro
Erwachsene: 20 Euro
Gäste: Jugendliche: 20 Euro
Erwachsene: 25 Euro

Anmeldung bis 19.06.2021

Der Kurs ist identisch mit dem ersten Tag des Kajak-Anfängerkurses (12.07.2021).



Kajakkurs am Bootshaus in Thalkirchen (4 Termine)

Wann: Mo. 12./Di. 13./ Do. 15. Juli., jeweils um 16:30 Uhr
So. 18. Juli (Abschlussfahrt), um 10:00 Uhr

Kosten: Mitglieder: Jugendliche: 60 Euro
Erwachsene: 70 Euro
Gäste: Jugendliche: 65 Euro
Erwachsene: 75 Euro

Anmeldung bis 07.07.2021

Ausrüstung kann entliehen werden.

Für Teilnehmer ab 10 Jahren.

Infos und Anmeldung unter: kanu@nfj-muenchen.de

Kinder-Imkerei



Was: Was machen eigentlich die Bienen so den ganzen Tag? Sind sie wirklich sooooo fleißig? Wer ist der Chef oder die Chefin? Machen Bienen „Kaka“ und können sie wirklich tanzen?

All diese Fragen – und wahrscheinlich noch viele mehr – versucht der Imker Thomas mit euch zusammen zu klären.

In 12 Treffen (Dauer 1-1,5h, manchmal auch länger) habt ihr die Möglichkeit, einen Einblick in das Leben der Honigbiene, aber auch in das ihrer „wilden Schwestern“ (hä?) zu bekommen.

Ihr werdet: Kinderimkerastronautenanzüge anziehen, eine Wabe halten, viel Blabla zu hören bekommen, Kerzen drehen, Honig schleudern und schlecken, Insektenhotels bauen, vielleicht auch mal 'nen Film anschauen und viele Honigbrote essen. Grillen werden wir auch einmal.

Wer: Grundschulkinder (TeilnehmerInnenzahl: mind. 10 Kinder)

Kosten: Mitglieder: 35 Euro, Nichtmitglieder: 60 Euro, jeweils zuzüglich Materialgeld (ca.10 Euro)

Sonstiges: Wir versuchen so bald wie möglich zu starten; alles findet draußen statt.

Bei schlechtem Wetter werden die Termine nachgeholt.

Sollte eine TeilnehmerIn bei einem Termin verhindert sein, so wird der Beitrag nicht anteilig erstattet.

Infos und Anmeldung bei:

Thomas Zachmayer

Tel.: 0179 1130931

Email: soziales@nfbm.de



NaturFreunde Familienfest Spiel und Spaß für die ganze Familie

Wer: NaturFreunde und Gäste mit und ohne Kinder

Was: Familienfest der NaturFreunde

Wann: Samstag, 26. Juni 2021, ab 14:00 Uhr

Wo: Bootshaus der NaturFreunde
Zentralländstraße 16, München-Thalkirchen
U3 Haltestelle Thalkirchen / Tierpark

Kulinarisch: Steckerfisch, Hamburger, Schweinswürstl mit Kraut und selbstgemachte Kuchen

Sportlich: Kletterwand, Kinder- / Jugend-Stationen-Park mit Kinderschminken, Lesecke, Malen, Kanufahren und ein Geschicklichkeitsparcours

Natürlich: Wie lebt die Biene Maja wirklich? Wir basteln Bienen und ein Imker erzählt uns Wissenswertes über die Bienen und zeigt uns ein Volk.

Kosten: 2 Euro Kostenbeitrag für den Kinder- und Jugendpark

Infos: Rainer Hörgl, vorsitzender@naturfreunde-bezirk-muenchen.de



Floßbau am Bootshaus

Was: Wir bauen uns Flöße aus Holz und Kanistern und probieren diese anschließend auf dem Kanal aus.

Wann: Samstag, 03. Juli 2021, 10:00 – ca. 16:00

Wo: Treffpunkt: Bootshaus II, Zentralländstraße 16, 81379 München

Wer: Familien und Kinder ab 6 Jahren

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern

Mitbringen: Brotzeit für mittags, Wasserflasche, (wasserfeste) Turnschuhe, Badebekleidung

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 26.06.2021

Infos und Anmeldung: info@nfj-muenchen.de

Absage der Sommerfreizeit und zugleich Neuausschreibung von Tagesveranstaltungen im Bootshaus

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Interessierte,

schweren Herzens haben wir nun, zu einem doch frühen Zeitpunkt, die geplante Sommerfreizeit am Walchensee abgesagt.

Dies lag zum großen Teil an den Vorgaben bzw. am geltenden Hygienekonzept für das Gelände.

So wäre eine Durchmischung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den einzelnen Übernachtungshütten nicht erlaubt gewesen, das Essen hätte nur in dieser Einteilung und nacheinander stattfinden können. Das Küchenpersonal hätte nur die Küche machen dürfen und die Teamer dort nicht aushelfen können.

Zu allem Überfluss dürfen an Wochenenden keine Reisebusse das Gelände über die Mautstraße anfahren, so dass wir die Freizeit auf Freitag zu Freitag verlegen müssten.

Eine Planung mit der vollen Teilnehmerzahl von rund 60 bis 70 Personen ist in dieser schwierigen Lage langfristig auch nicht möglich, so dass wir uns nun für die doch planbarere Variante der Tagesveranstaltungen in der ersten bzw. bei Bedarf auch zweiten Ferienwoche am Bootshaus entschieden haben.

Wir hoffen auf euer Verständnis und würden uns freuen, euch im Bootshaus begrüßen zu dürfen. Genauere Informationen dazu gibt es in naher Zukunft auf unserer Homepage!

Berg frei,
Das Sommerfreizeitteam



Nachhilfe am Bootshaus

Durch die coronabedingten Schulschließungen entstanden und entstehen teils große Lernrückstände bei den Schülerinnen und Schülern. Um hier ein bisschen Abhilfe zu schaffen, gibt es ab sofort die Möglichkeit, ehrenamtlich Nachhilfe am Bootshaus zu erhalten, aber auch zu geben. Wir suchen sowohl Schülerinnen und Schüler, die sich für ca. 45 Min. vor Ort durch Mathe, Physik, Deutsch, ... quälen, als auch die passenden Menschen, die ehrenamtlich Nachhilfe geben wollen.

Es gibt keine Eingrenzung auf eine Schulart oder Jahrgangsstufe.

Alle Interessierten wenden sich bitte an diese Emailadresse: soziales@nfbm.de. Wir bilden einen Pool für Schülerinnen und Schüler und suchen dann die passenden Lehrenden dazu aus.

Des Rätsels Lösung:

Bild 1: b) Rücklauf

Bild 2: a) Pilz

**Bild 3: c) Kehrwasser
mit Wirbel**



Servus zusammen,

ursprünglich wollten wir im Januar unser **JugendleiterInnen-Ausbildungswochenende** veranstalten, da sich auf den Aufruf in der letzten Ausgabe des NFJ nochmals einige Interessierte gemeldet haben. Aufgrund der verschärften Situation werden wir die Ausbildung noch etwas verschieben, weshalb wir hier nochmal Werbung machen. Natürlich schaut es aktuell nicht danach aus, dass wir bald wieder wie gewohnt Veranstaltungen durchführen können, trotzdem möchten wir dafür gewappnet sein!

Aber was genau beinhaltet die Jugendleiter-Ausbildung bei uns? Nach der Ausbildung erhaltet ihr als Bestätigung die JugendleiterIn-Card, kurz **Juleica**. Für den Ersterwerb dieser Karte müsst ihr alle sieben Pflichtmodule und fünf Wahlmodule besuchen, für die Verlängerung drei beliebige Module. In beiden Fällen braucht ihr zusätzlich einen Erste-Hilfe-Kurs. Nachfolgend sind alle Pflichtmodule und eine Auswahl der Wahlmodule aufgelistet.

Pflichtmodule:

- Voraussetzungen für die Juleica, Anforderungen an Jugendleiter
- Strukturen der Jugendarbeit, Geschichte der NaturFreunde, Zuschüsse
- Rechts- und Versicherungsfragen
- Entwicklung und Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen
- Kommunikation, geschlechtsbewusste Jugendarbeit
- Gruppenpädagogik, Leitungskompetenz, Umgang mit Konflikten
- Prävention sexualisierter Gewalt

Wahlmodule (Auswahl):

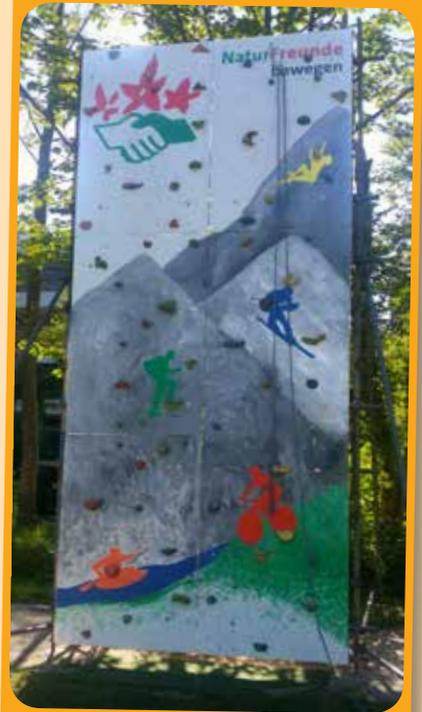
- Umwelt- und Sportpädagogik
- Nachhaltiges Kochen für große Gruppen
- Bilder: Fotografie, Bearbeitung, Recht am Bild
- Neue Medien – Möglichkeiten und Gefahren
- Eure Vorschläge!

Mehr Informationen und den vollständigen Katalog für Wahlmodule findet ihr auf unserer Homepage (Kinder & Jugend > Juleica). Falls ihr Fragen oder Wünsche/Ideen für weitere Wahlmodule habt, schreibt uns! Und wenn ihr Interesse an der nächsten Ausbildung habt, meldet euch so bald wie möglich und wir versuchen, einen für alle passenden Termin zu finden.

Wir sind übers Handy oder juleica@nfj-muenchen.de erreichbar.

Viele Grüße,
Rainer und Daniel

Kletterwand- verleih



Unsere Kletterwand des Landesverbandes Bayern wird von der Bezirksjugend München verwaltet. Ausleihen kann sie jeder gegen eine Gebühr von 100 €. Für NaturFreundeorganisationen ist das Ausleihen kostenfrei. Die Kletterwand ist auf einem Anhänger (2000 kg gebremst) verstaut. Für Übungsleiter und Aufbau müsst Ihr selbst sorgen, aber natürlich sind wir auch da gerne behilflich. Näheres auf unserer Homepage: www.nfj-muenchen.de unter Kletterwand, oder bei Rainer Hörgl, Mobil: 0179/ 7616411.

Impressum

Redaktion nfj nochmal (V.i.S.d.P.):

Chrissi Probst

Alle Fotos: NaturFreundeJugend

Jugendleitung:

Chrissi Probst, Daniel Seidl, Thomas Zachmayer

leitung@nfj-muenchen.de

Kasse:

Philipp von den Hoff

kasse@nfj-muenchen.de

Schriftführung:

Cornelia Stranzinger

Referat Sport/Bergsteigen:

Michael Stranzinger, Leo Heidemann, Martin Kronthaler

sport@nfj-muenchen.de

Referat Öffentlichkeit / nfj-nochmal:

Leo Heidemann

nochmal@nfj-muenchen.de

IT-Beauftragter / Webmaster:

Leo Heidemann, Daniel Seidl

webmaster@nfj-muenchen.de

Referat Kultur:

Hier könnte dein Name stehen!

kultur@nfj-muenchen.de

Beisitzer:

Monika Schwarzbaur, Sonja Seidl,

Rainer Hörgl

www.nfj-muenchen.de

Bankverbindung der Jugend:

IBAN: DE96701500001001866530

BIC: SSKMDEMM

NaturFreunde Verlagsartikel



Memory aus Birkenholz
nur 4,25 €

**Behelfs-Mund-
Nase-Maske**



Das Obermaterial aus 95% Polyester und 5% Elasthan und der eingearbeitete Nasenbügel sorgen für eine perfekte Passform. Das Futter aus 100% Baumwolle garantiert einen angenehmen Tragekomfort. Die Maske ist waschbar bei 60 Grad, ist zweilagig gearbeitet mit Einschubmöglichkeit für einen Filter – dieser ist nicht in der Lieferung enthalten. Die Elastikbänder zur Befestigung sind verstellbar. Maße: ca. 13 x 18,5 cm
Farben: grau und limette mit weißem Aufdruck

Preis für Münchner NaturFreunde 6,95 €

Sicherheitsweste 5,25 €



EN 20471 zertifiziert
Verfügbare Größen: M und XL



Schlauchschal in Rot, von der Fa. Buff

Preis für Münchner NaturFreunde 17,20 €

**Filz-Shopper ~~19,95 €~~
nur noch 16,00! €**



Innenfach mit Reißverschluss

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 Grifferringen (limette oder rot), Futteral mit Tragegurt. Das NF-Logo ist silberfarben aufgedruckt.

Rollup-Rucksack ~~54,00 €~~



Sonderpreis für Münchner NaturFreunde 52,00 €

Holz-Jojo 1,00 €



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



Armycap 19,50 €



Leichtes Cap in modischer „Military“-Form mit 3-fach gestepptem Schirm und silberfarbenem verstellbarem Klemmverschluss in der Farbe grau.

Notizbuch ~~12,95 €~~



Sonderpreis für Münchner NaturFreunde 11,75 €

Shoppingtasche, Fa. Reistenthel 15,95 €



Volumen: 15 Ltr., Reißverschluss, verschließbare Innentasche, wasserabweisend, Farben: schwarz oder dunkelblau/rot, silberfarbenes Logo

Isolierflasche, Edelstahl 12,50 €



Ca. 0,75 Ltr., farbig lackiert, doppelwandig, Anti-Rutsch-Matte mit Schnellverschluss, Logogravur

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



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

Tasse, neues Design 6,45 €



Reise-Necessaire 10,00 €



2 Hauptfächer mit 2-Wege-Reißverschlüssen und je 3 Einsteckfächern

Frühstücksbrett „cut and eat“ 12,95 €



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