



**Naturfreunde
Bad Schallerbach-Wallern**



Nachrichten



Informationsblatt der Naturfreunde Bad Schallerbach-Wallern

Ausgabe: Winter 2025-2026



Foto: Leitgeb

Winter im Wandel der Zeit

www.bad-schallerbach.naturfreunde.at

Naturfreunde Bad-Schallerbach-Wallern

Für Jede und Jeden die passende Mitgliedschaft (Preise für 2026)

Die Naturfreunde stehen für leistbare Freizeit und bieten dir daher attraktive Mitgliedspreise! **JETZT** beitreten und die zahlreichen Vorteile genießen!

Vollmitgliedschaft: 67,00 €

Ermäßigte Mitgliedschaft: 43,00 €

PartnerInnen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Menschen mit Handicap, Ausgleichszulagen-Empfänger

Kinder und Jugendliche 28,00 € - bis maximal 19 Jahre

Familienmitgliedschaft 117,00 € bzw. 80,00€

für Alleinerziehende in einem Haushalt lebend.



Das Naturfreunde Versicherungsservice

Mit dem weltweit gültigen Freizeit-Unfallservice der Naturfreunde Österreich sind unsere Mitglieder beim Bergsport, im Urlaub und in der sportlichen Freizeit perfekt versichert.

Freizeit-Unfallversicherung

Das Naturfreunde-Freizeit-Unfallservice ist weltweit gültig und im Mitgliedsbeitrag inkludiert. Es bezieht sich auf Unfälle bei Vereinsaktivitäten oder bei privater Sportausübung. Die Versicherungsleistungen beziehen sich auf **Bergung, Rückholung und dauernde Invalidität.**

Haftpflichtversicherung

In der Naturfreunde-Mitgliedschaft ist zusätzlich zur Freizeit-Unfallversicherung auch eine **gratis Haftpflichtversicherung** inkludiert.

Genauerer und Aktuelles auf: www.naturfreunde.at/service/versicherung/

Jausenstation Hattinger

Sonnwies 1, 4707 Schlüßlberg

office@Jausenstation-Hattinger.at

www.Jausenstation-Hattinger.at

0660/1440287, 0680/1198989





Naturfreunde
Bad Schallerbach-Wallern



Die Seite des Vorsitzenden

Liebe Naturfreund/Innen,
Liebe Leser/Innen,



Winter im Wandel der Zeit

Schnee, Schneemann bauen, Schneeballschlacht mit den Kindern, Schneeschaufeln, weiße Landschaft, Stille, Ruhe. Tiefe Temperaturen über Tage und sogar Wochen, auch unter -10° (also tiefwinterlich). Das flache Sonnenlicht kann die Temperaturen auch nicht erhöhen. Schneeschuhwandern konnten wir in der näheren Umgebung. An solche Winter erinnern sich viele von uns.

Und heute: (Schnee)Regen, gefrierender Regen, Glatteis und wenig bis gar kein Schnee. Schneeschuhwandern ist heute nur mehr im alpinen oder hochalpinen Bereich möglich.

Dieser Entwicklung haben wir Rechnung getragen und bieten nun Winterwanderungen an. Kleinere Bergtouren sind da auch möglich.

Im Blattinneren findet ihr dazu unser heuriges Programm.

Über zahlreiche Teilnahme bei unseren Aktivitäten freuen wir uns sehr.

Ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und vor allem Gesundheit und viel Gutes im Neuen Jahr wünscht euch und euren Angehörigen

Karl Deopito

Obmann der Naturfreunde
Bad Schallerbach-Wallern
Tel: 0650 58 08 440



Winterwanderungen 2025 - 2026



Je nach Schneelage mit Grödel oder Schneeschuhen

Hohe Dirn

Samstag 22. November 2025

Parkplatz bei Bauernhof vom Hintsteingraben auf die Hohe Dirn (Höhe 1134 m) weiter zur Einkehr in die Anton Schosser Hütte (1178 m)

Gehzeit : ca. 3,5 Std

Abfahrt: 9:00 Uhr

Bergweihnacht am Grünberg

Samstag 13. Dezember 2025

Lichterzauber am Grünberg

Vom Wanderparkplatz Grünbergbauer geht's über Wald- und Wiesenwege sowie Forststrasse hinauf zum Grünberg. Retour geht's auf der Aufstiegsroute.

Stirnlampe nicht vergessen!

Gehzeit : ca. 3 Std

Abfahrt: 9:00 Uhr!

Anmeldung erforderlich!
bis spät. 1. Dezember 2025



Winterwanderungen 2025 - 2026

Neujahrswanderung

Sonntag 11. Jänner 2026

Treffpunkt: 13:30 Uhr am Rathausplatz Bad Schallerbach

Wir wandern in der näheren Umgebung von Bad Schallerbach mit anschließender Einkehr in ein Gasthaus / Jausenstation

Sternsteinrunde

Samstag 07. Februar 2026

Vom Ausgangspunkt GH Waldschenke am Sternstein geht's über den Pilzstein hinauf zur Sternsteinwarte, weiter auf dem Rundweg zum Startpunkt mit Einkehr.

Gehzeit : ca. 3,0 Std

Abfahrt: 9:00 Uhr



Panoramarunde - Wörschachwald

Samstag 07. März 2026

Vom Parkplatz Wörschachwalderhof führt uns die Runde unterhalb des Hechelsteins auf einen Weg mit herrlichen Panoramablicken. Kleine Panoramajause mitnehmen.

Gehzeit : ca. 4,0 Std

Abfahrt: 9:00 Uhr



Touren - Info

- Um Anmeldung wird gebeten!
- Treffpunkt am Park & Ride Parkplatz Vitadrom (Fahrgemeinschaften) (ausgenommen bei Neujahrswanderung)
- Aktuelle Infos zu den Touren erfolgen zeitnah per WhatsApp
- Änderungen vorbehalten

Noch Fragen zu den Wintertouren?? Dann ruf uns einfach an.

Tourenbegleitung: Helga Dipolt 0699 81 661 501

Walter Dambachmair 0699 16 488 478

Wir feuen uns, wenn du dabei bist!

Impressionen



Langlauf 2026



In der neuen Saison 2026 (Jänner – März)
finden SAMSTAGS und MITTWOCHS Langlauf - Ausfahrten statt.

Wir starten am Samstag den 03. Jänner 2026

Termine:

Samstag	03.01.	17.01.	31.01.	14.02.	28.02.
Mittwoch	07.01.	21.01.	04.02.	18.02.	04.03.

Abfahrt: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz Vitadrom (Fahrgemeinschaften)

Langlaufziele:

Biathlon Zentrum Innerrosenau | Faistenau - Hintersee | Hinterstoder
Liezen Pyhrn | Postalm | Rettenbachalm | Schöneben | Windischgarsten

ZU BEACHTEN: Am 21. Jänner ist das Langlaufen in Bad Mitterndorf

Die genauen Ziele werden je nach Schneelage per Whats App bekanntgegeben.

Um Anmeldung wird gebeten!

Walter Dambachmair 0699 16 488 478



Wir freuen uns, wenn du dabei bist!

Wintersporttage 2026

Bad Mitterndorf



19. – 22. Jänner 2026

Langlauf – **Schi- Alpin** - Winterwandern

Anreise: Montag 19. Jänner, Anreise für alle Individuell (Zimmerbezug ab 12 Uhr)
Anmeldung: ab sofort! Anmeldeschluss 12. Dez. 2025
Unterkunft: Hotel Ausseerland – Kirchenwirt | 8983 Bad Mitterndorf 242
Anzahlung: Euro 100,00 / Person
Überweisung an Naturfreunde AT69 2032 0123 0000 3725
Verwendungszweck Bad Mitterndorf 2026

Stornobedingungen:

Im Falle einer Stornierung wird abhängig vom Zeitpunkt der Absage eine Stornogebühr wie folgt verrechnet.
bis 1 Monat vor dem Ankestag 40%
bis 1 Woche vor dem Ankestag 70%
in der letzten Woche vor dem Ankestag 90%
vom gesamten Zimmerpreis
(Laut Allgemeine Geschäftsbedingungen der Hotellerie 2006)

Aktivitätensvorschau: Je nach Schnee- und Wetterlage - Änderungen vorbehalten

Bitte Stirnlampe und Grödel nicht vergessen!

- Winterwanderung rund um den Ödensee
- Allgemeiner Langlauf mit Einkehr in die Goaßhittn
- Abendwanderung zur Hubertusalm mit Abendessen

Aktuelle Infos erfolgen zeitnah per WhatsApp

Anmeldung und Auskünfte bei Karl Deopito +43 650 58 08 440

Wir freuen uns, wenn du dabei bist!



Naturfreunde
Bad Schallerbach-Wallern



Nordic-Walking für jedermann/-frau!

Treffpunkt: Jeden Montag um 18:00 Uhr am Parkplatz vor dem Vitadrom in Bad Schallerbach.

Auch Neueinsteiger(innen) sind herzlich willkommen.

Leihstöcke stehen zur Verfügung (bitte vorher anrufen).

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Maria

und

Roswitha

0664 46 20 714

0680 1220121



Morgenlauf mit den Naturfreunden !

Kommt zum Laufftreff der Naturfreunde jeden Dienstag um 8:00 Uhr, Treffpunkt ist am Parkplatz beim Billa-Markt in Wallern.

Jede(r) ist herzlich willkommen.

Info: bei

Helga Leeb

0664 738 41 606

Karl Deopito

0650 58 08 440

Haftung für alle Veranstaltungen.

Unsere Funktionäre übernehmen keinerlei Haftung und Verantwortung für Unfälle aller Art. Alle Mitglieder sind jedoch haftpflicht- und unfallversichert im Rahmen der Naturfreunde-Mitgliedschaft.

ADVENT MARKT

DER SPÖ-FRAUEN

Fr. 28. Nov.

ab 14 Uhr

Rathaus-Parkplatz

- HAUSGEMACHTER
PUNSCH & GLÜHMOST
- SELBSTGEBACKENE KEKSE
- GESTECKE, ADVENTKRÄNZE
- HANDWERKSKUNST AUS DER REGION

Der Reinerlös wird sozialen Zwecken gespendet.





Naturfreunde
Bad Schallerbach-Wallern



Wandern mit Teleskopstöcken

Teleskopstöcke entlasten Kniegelenke und Muskulatur beim Bergwandern in steilem und unwegsamem Gelände.

Eine Studie von Univ.Prof. Dr. Müller vom Institut für Sportwissenschaften der Salzburger Universität über die Funktion von Teleskopstöcken beim Bergwandern führte zu interessanten Ergebnissen:

Knie:

Die Krafteinwirkung auf das Kniegelenk lag beim Bergabgehen ohne Stöcke um 22 % höher als beim Gehen mit Stöcken. Außerdem sind die Kniegelenke beim Gehen ohne Stöcke der Maximalbelastung doppelt so lange ausgesetzt.

Muskeln:

Es wurden speziell die Belastung der Oberschenkelmuskulatur geprüft, die beim Bergabgehen die Funktion von "Stoßdämpfern" übernimmt. Der Kraftaufwand beim Gehen ohne Stöcke war um 21 % größer. Das bedeutet, dass beim Gehen mit Stöcken die Muskulatur weniger rasch ermüdet.

Aufgrund der Untersuchungsergebnisse kann zusammenfassend folgendes festgehalten werden:

Das Verwenden von Teleskopstöcken führt zur Entlastung der Gelenke und zu geringerer Ermüdung der Beinstreckmuskulatur und wird daher vor allem auch aus präventiven Gründen empfohlen.

Die Kniebelastung wird im Rahmen einer achtstündigen Bergtour durch die Verwendung von Teleskopstöcken um bis zu 250 Tonnen vermindert.

Auch beim Bergaufgehen reduzieren Teleskopstöcke die Ermüdungserscheinungen. Dabei kann vor allem die Arm- und Schultermuskulatur entscheidend unterstützt werden. Der gleichmäßige Stockeinsatz führt zu einer gleichmäßigen, ruhigen Atmung, wodurch die Ausdauer erhöht wird. Durch den aufrechten Gang verbessert sich auch die Lungenventilation.



Naturfreunde

Einladung zum **Nikolomarkt** in **Wallern**

Punschstand der Naturfreunde
Bad Schallerbach - Wallern

Termin: **07.12.2025**

ab 17:00 Uhr
Marktplatz

Wir freuen uns auf zahlreichen
Besuch!

Für das leibliche Wohl ist
bestens gesorgt.



Impressum: Medieninhaber, Hersteller und Redaktion Naturfreunde Bad Schallerbach – Wallern
Parzerstraße 16 4701 Bad Schallerbach