



Berichte Ski & Wandern 2013-2016

Archiv 2013 -2018

JHV der Abteilung Ski & Wandern

Spontanität um Petrus ein Schnippchen zu schlagen

09.11.2016

Die VfB-Abteilung Ski & Wandern ist bekannt für ihre Geselligkeit und ihr Zusammengehörigkeitsgefühl. Gerne nimmt man auch neue Leute in den eigenen Reihen auf die herzlich willkommen sind, nur eins verhaselte in 2016 den Abteilungsmitglieder oftmals die gute Stimmung und das war das Wetter. Wegen Nebel, starken Regen, heftigen Winden fielen so einige geplante und fest angesetzten Ausflüge aus. „Daraus“, so Abteilungsleiter Stefan Lochner „haben wir unsere Lehren gezogen.“ Gemeinsam mit seiner Vertreterin Sigrid Schwirtz und in Absprache mit anderen Abteilungsmitgliedern werde man für 2017 nun spontaner. Unter Ausnutzung der neuen Medien werde man, sobald die Aussichten am Wochenanfang auch für das Wochenende gut sind, per Email und whatsapp planen, vorschlagen und sich verabreden. Dabei sei alles möglich: wie im Winter Ski und Rodeltouren, oder auch Schneewandern, im Frühjahr, Sommer und Herbst Radel- und Wandertouren. Feste Eckpunkte für die Planung 2017 stehen schon im Raum bisher jedoch noch ohne Termin. So wird es Anfang/Mitte Januar wieder eine Neujahrsbegrüßungsfeier geben, da diese 2016 sehr gut ankam. Auch werde man wieder eine Winterfahrt nach Achenkirchen/Christlum planen, den Termin aber kurzfristig bekannt geben, da 2016 dieser Ausflug wegen Schneemangels ausfiel. Auch werde man wieder an einem Donnerstag im Mai in die Radsaison starten und dabei wie auch beim letzten Mal als erstes den Biergarten in Haag besuchen. Immer mehr Zulauf findet der zweitägige Wanderausflug zur Sonnenwendfeier auf der „Gotzenalm“. Hatte man 2016 27 Teilnehmer, so rechnet man für 2017 wieder mit großem Teilnehmerfeld und hofft, dass man dann auch das Feuer zünden kann und es wieder wegen Regens nicht brennt. Angedacht ist auch eine Wanderung auf das Ebener Joch, sowie eine Hüttentour auf die Toni Lenz Hütte, die zum einem sehr neu und schön ist und hinter der eine Eishöhle liegt, deren Besichtigung im Sommer sehr reizvoll ist. Fester Bestandteil im Jahresprogramm der Abteilung ist die mehrtägige Radltour, die heuer unter dem Namen „mit Weinfest und Kultur rund um den Steigerwald“ von Bamberg nach Volkach, Würzburg, Rothenburg ob der Tauber und nach Fürth führte. Für 2017 ist eine Radltour unter dem Namen „Ostbayern“ geplant. Vom Startpunkt Hallbergmoos aus geht es über Eggenfelden, Passau, Vilshofen, Deggendorf nach Landshut und dann evt. mit der Bahn zurück bis nach Freising. Als Schmankerl ist noch während der Radltour eine Schiffstour von Vilshofen an der Donau bis Deggendorf angedacht, die aber erst mit herauskommen der Schifffahrtspläne sich genauer terminieren lässt. Im Anschluss an die harmonische Sitzung blieben die zahlreichen anwesenden Mitglieder noch sitzen und viele Ideen und Geschichten von Ausflügen wanderten von einem zum Anderen. 10.11.2016 cob

Beitragsseiten

Berichte Ski & Wandern 2013-2016
JHV der Abteilung Ski & Wandern
Radltour "Rund um den Steigerwald"
Wanderung zum Matterhorn von Kreuth
Start in die Radsaison – juchhe, Start in die Wandersaison – oje !
Safari im Schnee
Wind und Regen getrotzt
Gern noch die nächsten 20 Jahre
Abteilung Ski und Wandern nimmt Lauftraining ins Programm auf
Wanderung des VfB Hallbergmoos-Goldach zum Rotwand-Gipfel
51 Trikots zum 30zigsten Geburtstag
Höhenluft und erfrischendes Nass - Jubiläumsausflug der Abteilung Ski- und Wandern auf den Brunnstein
Schneefall statt Sonnwendfeuer
55 Kilometer angeradelt
Ski und Rodel gut!
„Petrus machte uns oft einen Strich durch die Rechnung“
VfB-Ski & Wanderer auf großer Radl-Tour
Spaß und Action im Waldkletterpark
Wanderung zum Sonnenwendfeuer auf der Gotzenalm
Buntes aus der Abteilung
Geplante Veranstaltungen im Jahr 2014
24 VfB-Radler auf Weintour unterwegs in der Pfalz
... einmal Coburger Hütte und zurück
Waldkletterpark Jetzendorf
Wanderung zum Sonnwendfeuer auf der Gotzenalm
Alle Seiten

Filter:

- Gesamtverein
- Fitness & Gymnastik
- Fußball
- Kegeln
- Radsport
- Ski & Wandern
- Stockschützen
- Tanzsport & Jumping®
- Tennis
- Tischtennis
- Triathlon (bis 2015)
- Volleyball
- zu den aktuellen Berichten

Feedback



Radltour "Rund um den Steigerwald"

20.08.2016

Es ist schon langsam eine Tradition bei den Radlern der Abteilung Ski & Wandern. Seit nunmehr 30 Jahren machen sich jährlich einmal einige "Pedalritter" auf eine mehrtägige Radltour. Dieses Jahr war die Umrundung des Steigerwalds das lohnende Ziel, bei dem auf Tagesetappen von 55 - 90 km und bis zu 650 Höhenmeter täglich bewältigt werden mussten. Aber der sportliche Aspekt steht bei den Radlern gar nicht so im Vordergrund. Es ist das gemeinschaftliche Erlebnis in der Natur, die Geselligkeit, das Kennenlernen schöner Städte und Landschaften und natürlich der Kontakt mit der Bevölkerung.

Los ging es am Samstag 20.08. mit dem Bus und den Fahrrädern nach Bamberg. Ab hier ging es mit dem Radl, bei strahlenden Wetter, auf die erste Etappe von Bamberg nach Ebrach im Steigerwald (55 km). Nach einer kleinen Rundtour durch die romantische Altstadt von Bamberg radelten die 16 Vfb'ler zunächst gemütlich entlang dem Regnitz-Radweg bis Strullendorf. Der Franken-Radweg führt ab hier in leichtem auf und ab rein in den Steigerwald bis nach Ebrach. Am Nachmittag hatte man noch die Gelegenheit in dem erst im April eröffneten "Baumwipfelpfad Steigerwald" den Naturpark Steigerwald mit seinen riesigen Bäumen und imposanten Gipfeln zu besichtigen. Am zweiten Tag war gleich ein steiler Anstieg zu bewältigen bei dem schon am frühen Morgen so mancher Schweißtropfen vergossen wurde. Aber anschließend wurden die Radler mit einer km-langen Abfahrt durch die Weinberge ins schöne Volkach am Main belohnt. Eine kleine Rundtour durch dieses historische Fachwerkstädtchen an der Mainschleife stand auf dem Programm. Weiter ging es auf dem bestens ausgebauten Main-Radweg entlang der prächtigen Weinberge Richtung Schweinfurt bis nach Wipfeld. Die Mainfähre brachte die Radler auf die gegenüberliegende Mainseite, damit man ab hier das Maintal in Richtung Westen verlassen konnte. Nach einem steilen Anstieg belohnte der fantastische Blick über die Höhenzüge für alle Mühen. Entlang dem "Main-Wera-Radwanderweg" ging es aber dann in nunmehr leichten auf und ab bis nach Würzburg (87 km). Nach einem wunderschönen Abend in der Altstadt und einem romantischen Glas Wein auf der alten Marienbrücke, waren wieder alle für den nächsten Tag gewappnet. Hier radelte man zunächst wieder am Main-Radweg weiter bis nach Ochsenfurt. Früher führte eine Schmalspurbahn von hier nach Bieberehren. Vor einigen Jahren wurde die Bahntrasse in den wunderschönen "Gaubahn-Radwanderweg" umgebaut, auf dem man in sanften Steigungen Bieberehren erreicht. Der folgende Radweg der "Romantischen-Straße" hat seinen Namen wirklich verdient und über ihn gelangt man in das wunderschöne Fachwerkstädtchen Rothenburg ob der Tauber (77 km). In den engen Gassen und bei einer abendlichen Stadtführung mit dem "Henker" konnte man sich sehr gut in die Zeit des Mittelalters versetzen. Die letzte Tagesetappe führte 89 km südlich entlang dem Steigerwald über den "Aischtal-Radweg", "Zentralradweg" und "Pegnitz-Radweg" bis nach Fürth. Hier wartete dann bereits der Bus, der die Teilnehmer samt Radl wieder gut zurück nach Hallbergmoos brachte.

Auf der Heimfahrt waren sich alle einig, dass es wieder eine tolle Tour war und man sich schon auf die im nächsten Jahr freuen kann. Wo es da dann hingehen wird, hat der langjährige Tourenwart Stefan Lochner aber noch nicht verraten. "Schau ma mal". 28.08.2016 Stefan Lochner Tourenwart und Abteilungsleiter Ski und Wandern.

Auf dem Bildern sind zu sehen von links nach rechts.





Vor der Burg in Würzburg

Sabine Brügel, Michael Brügel, Peter Neumair, Werner Hofmann, Albert Vogler, Manfred Wolf, Elisabeth Lochner, Margitta Franke, Sigi Hagn, Tania Hagn, Pierre Hagn, Renate Neumair, Karin Hagn, Maria Brandstetter.

Wanderung zum Matterhorn von Kreuth

23.07.2016

Wer kennt das Matterhorn von Kreuth? So wird der Leonhardstein, der kühne Felszacken im Mangfallgebirge auch genannt. Am Samstag den 23.07.2016 haben sich 8 bergbegeisterte Hallbergmooser aufgemacht, diesen Gipfel zu erklimmen.

Mit dem City-Mobil der Gemeinde ging es zum Startpunkt in Kreuth. Die Wanderung führte anfangs gemütlich durch lichte Wälder und Almgelände, bis man nach ca. 1 Stunde den steileren Gipfelanstieg erreichte. Das Wandern auf dem steilen Pfad erforderte am Schluß einige Übung, bei dem man auch hin und wieder die Hände zur Hilfe nehmen musste. Der Berg ist mit 1.450 m nicht sehr hoch, doch der Weg zum Gipfel lohnte sich. Eine so tolle Aussicht hinüber zum nahen Buchstein und bis zur Zugspitze entschädigte für die Anstrengungen. Nach einer ausgiebigen Gipfelbrotzeit führte der Rückweg über den Anstiegsweg zurück ins Tal. Jeder freute sich schon auf den anschließenden Biergartenbesuch im Klosterbiergarten Reutberg.

Die nächste Tour ist für den 2./3.10.2016 auf den Hochries geplant. Wer mit dabei sein will kann sich gerne bis 31.08. beim Abteilungsleiter der VfB-Abteilung "Ski & Wandern" Stefan Lochner anmelden. Tel. 0811/93694. 24.07.2016 Bericht /Fotos Stefan Lochner



Start in die Radlsaison – juchhe, Start in die Wandersaison – oje !

22.05.2016

Verspätet fand dieses Jahr das Anradeln der Ski- & Wanderabteilung des VfB statt. Aber man hatte alles richtig gemacht, denn der Traditionstermin 1. Mai war kühl und verregnet. Demgegenüber starteten dreizehn Bewegungshungrige am 22. Mai 2016 bei wunderbarem Radlwetter in Richtung Haager Biergarten. Aber nicht auf direktem Weg, sondern die Tour führte über Pulling, Vötting, Pettenbrunn, Itz-

ling, Zolling und Amperhof. Auf den erklommenen Anhöhen hatte man einen Blick auf Hügel mit leuchtend gelben Rapsfelder, in frischem Grün leuchtende Wälder, Wiesen und blühende Obstbäume. Am schönsten waren aber die Abfahrten, bei denen einem der frische Wind um die Radlerhelme wehte und die Oberschenkel und Waden sich entspannen konnten.

Im Ampertal ging es dann eher gemächlich über leicht gewundene Radwege bis zur Abzweigung nach Haag. Ein kurzes Überqueren der Amper und das Ziel der Begierde war schon in Augenweite. Die typischen Schmankerl eines Biergartens, gute Laune und großer Durst brachten verbrauchte Energien sofort zurück. Nach der ausgedehnten Stärkung wurde der Rückweg über Langenbach, Marzling, Stoibermühle und Attaching nach Hallbergmoos angetreten. Ein erfolgreicher Start in die Radsaison.



Der Start in die Wandersaison war für den 12. Juni auf das Ebener Joch im Rofengebirge geplant: Eine wunderschöne Familientour, mit ca. 1000 Höhenmeter ist doch eine Herausforderung, aber im Aufstieg mit 2,5 bis 3 Stunden gut zu bewältigen. Ein Blick auf die Wettervorhersage – Blitz, Donner und Regen - die Tour musste abgesagt werden.

Wenn möglich wird die Tour nachgeholt, dies geschieht dann aber kurzfristig und wird auf der Homepage bzw. per e-mail bekannt gegeben.

Hinweis:

- Bei schönem Wetter wird immer dienstags ab 19.00 geradelt. Treffpunkt: Graf-Hallberg-Platz
- Die nächste Wanderung ist am 25.06/26.06.2016 zur Sonnwendfeier auf die Gotzenalm geplant. Eine weitere Wanderung wird bei hoffentlich guten Wetter auf den Leonhardsstein gehen und ist am 23.07.2016 angesetzt.

Mehr auf der Homepage des VfB Hallbergmoos-Goldach/Ski & Wandern. Wer Interesse an den Wanderungen bzw. Radfahren hat, kann sich bei Abteilungsleiter Stefan Lochner unter 0811/93694 weitere Infos erfragen bzw. anmelden. Sigrd Schwirtz Juni 2016

Safari im Schnee

06.03.2016



Safari einmal anders – das erlebten zehn Mitglieder der Abteilung Ski & Wandern. Anstatt unter der Sonne Afrikas die Wildparks und „Big Five“ zu erkunden, wurden vier Skigebiete rund um die Öztaler Alpen entdeckt. Am ersten Sonntag im März brach man nach Arzl in Österreich auf, um den Ausgangspunkt der Touren, den Arzlerhof, zu erkunden und gleich die notwendige Ausrüstung in Empfang zu nehmen. Ausstaffiert mit Topskiern, Skischuhen, Stöcken und Helm war man gut gerüstet für den nächsten Tag. Am Abend nahm sich der Hausherr und gleichzeitig unser Skiguide die Zeit, um über die kommende Wettersituation und die Skigebiete zu informieren. Temperaturen bis – 22 Grad machten es notwendig, den Skiplan etwas umzustellen. So wurde beschlossen, am Montag nach Serfaus zu starten. Das Gebiet präsentierte sich sehr gut besucht und nur ab und an mit einem Sonnenstrahl. Das Masnerhaus war das Ziel zum Mittagessen und unser Skiguide Franz erzählte von Land und Leuten. Einige griffige Abfahrten und Sicht nehmende Schneeschauer später, machte man sich auf den Rückweg zur Waldbahn in Fiss und freute sich auf einen wärmenden Sauna- bzw. erfrischenden Hallenbadbesuch.

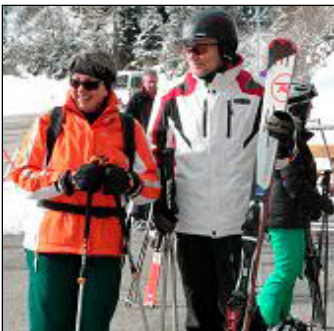


Obergurgl – das war das Ziel am zweiten Tag. Das Skigebiet wurde in einer knappen Stunde erreicht und dann ging es mit der Hochgurglbahn auf den ersten Gipfel. Eine blaue Abfahrt zum Aufwärmen und dann gleich auf die höchsten Punkte Wurmkegel und Scherm Spitze. Abwechselnd auf roten und schwarzen Pisten unterwegs, fand die Gruppe ihren Weg in jeden Winkel des Skigebietes. Obwohl es kräftige Schneeschauer gab, lugte ab und an die Sonne durch die Wolkendecke und gab schöne Blicke auf die umliegende Gebirgslandschaft frei. Der absolute Höhepunkt an diesem Tag war jedoch der traumhafte Schnee – weich und wolkengleich – wie zum Carven und Wedeln gemacht.

Unser Skiguide Franz empfahl uns für den dritten Tag das Gebiet auf dem Hochzeiger und auch das dort stattfindende Gästeskiennen. Selbstverständlich waren wir mit dabei und fieberten dem Nachmittag entgegen. Vorher war natürlich das Skigebiet bei sonnigem Wetter und angenehmen Skitemperaturen zu befahren. Lange, wenig frequentierte Abfahrten jeder Schwierigkeitsstufe und das richtige Equipment machten das Skifahren zu einem Hochgenuss. Dann war es soweit – das Rennen! Mit den Startnummern 6 -14 und einem „Mut-Schnapsler!“ beim Mittagessen versehen, wurden zwei Läufe absolviert. Unser Betreuer Franz wartete dann im Zielraum und beglückwünschte die Rennläufer mit einem Zielschnapsler zum gelungenen Lauf. Ein „Stockerlplatz“ war uns sicher. Aber erst beim Abendessen wurden die Gewinner bekannt gegeben. Sieben „Ski- & Wanderer“ unter den ersten zehn. Platz 2 und 3 an den VfB – was will man mehr. Einer konnte noch mehr – Stefan Lochner – unser Abteilungsleiter! Er fuhr die beste Abfahrtszeit und wurde dafür mit flüssigem „Gold“ vom Sohn des Wirtes belohnt. Eine Riesengaudi war das Rennen und natürlich war man auch stolz auf das Ergebnis.



Das Zuckerl zum Schluss – Tag 4! Blauer Himmel, strahlender Sonnenschein, 3000 er Gipfel, Fernsicht soweit das Auge reicht und endlose Pisten, die anscheinend nur auf uns gewartet haben. So präsentierte sich das Skigebiet Riffelsee und der Pitztaler Gletscher. Jeder Schwung war ein Genuss und brachte das Skifahrerherz zum Glühen. Skiguide Franz informierte wieder über die Besonderheiten der Gegend und dass in naher Zukunft noch mehr Skivergnügen möglich ist, da das Gebiet Sölden Anschluss zum Ötztaler Gletscher finden soll. Für uns war das Gebiet an diesem Tag gut ausreichend und die Zeit viel zu schnell fortschreitend. Zum krönenden Abschluss gab es die Gletscherabfahrt durch eine grandiose Berg- und Schluchtenwelt hinab bis ins Tal. Ein Erlebnis, das bestimmt keiner von uns so schnell vergisst.



Vier Skigebiete, verschiedene Wetterlagen, ein toller Teamgeist sowie viel Freude und Spaß bot die Skisafari im Schnee und die Teilnehmer haben viele tolle Erinnerungen und Erlebnisse im Gepäck mit nach Hause gebracht. Übrigens nicht nur die Skifahrer haben sich amüsiert – auch die „ohne Brett!“ hatten einen super Zeitvertreib beim Winterwandern, Schneeschuhlaufen und Relaxen. Sigrid Schwirtz/Fotos Ski und Wandern

Wind und Regen getrotzt

20.11.2015

Bisher sind es nur 3 Läufer, die gemeinsam mit Trainerin Verena Hargarten dem Laufftreff angehören, aber diese 3 haben Freude am Laufen und viel Energie. Am Freitag 20. November bei ihrem zweiten Treffen regnete es aus Kübeln, an sich ein Wetter, bei dem man keinen Hund vor die Tür jagt. Aber die 4 Läufer, die sich beim Sportforum trafen, trotzten dem Wetter mit guter Laufausrüstung und wasserdicht eingepackt. "Es ist einfach egal wie das Wetter ist", so die einheitliche Meinung der „Neu-Läufer“, "dass wichtigste ist, es macht Spaß. Denn Verena Hargarten legt das richtige Tempo vor und erklärt auch viel." Wer noch zu dem Laufftreff hinzustoßen will, ist herzlich eingeladen, einfach Montags von 18:30 bis ca. 19:30 oder Freitags von 19:30 bis ca. 20:30 zum Sportforum zu kommen und mit zu laufen. cob 21.11.2015



Gern noch die nächsten 20 Jahre

04.11.2015

Seid 30 Jahren gibt es die Abteilung Ski & Wandern beim VfB und, wenn es nach dem Willen der Mitglieder geht, noch weitere 20 Jahre und dies mit der gleichen Abteilungsleitung. Einstimmig wurden am Mittwoch 4.11. Stefan Lochner und Sigrid Schwirtz für 2 weitere Jahre in ihren Ämtern bestätigt.

Doch zunächst blickte Abteilungsleiter Stefan Lochner auf das letzte Jahr zurück. Das Wetter spielte bei den Ausflügen 2015 eine wichtige Rolle. So fiel der erste Winterausflug des Jahres dem Schneemangel zum Opfer, aber vom 6.- 8. Februar waren 6 Mitglieder erfolgreich im Skigebiet Hauser-Kaibling und Schladming unterwegs. Genug Schnee gab es auch am 22.02.2015 als das Familienrodeln von der Oberen Firstalm ins Tal stattfand. Von Schnee auf Asphalt wechselten 16 Mitglieder am 23. Mai, als man die Radsaison mit einer 55 km Radtour trotz schlechter Wettervoraussetzungen startete. 28 Wanderer und 6 Mountainbiker machten sich am 21. Juni zur Gotzenalm zur "Sommersonnwende" auf. Dieser Ausflug gehört seit Jahren zum festen Programmpunkt der Abteilung Ski & Wandern des VfB Hallbergmoos-Goldach und heuer war von Sonne nichts zu sehen, erst regnete es nur leicht, dann verwandelte sich das feuchte Nass von oben mit zunehmender Höhe mehr und mehr in Schneefall. Und das Ende Juni! Hitze pur gab es dann bei der Jubiläumswanderung zum Brunnsteinhaus am 18. Juli, selbst auf 1619 m herrschten 35° und auch ein Bad im Gebirgsbach brachte keine wirkliche Abkühlung. Warm war es auch bei der mehrtägigen Radltour von Hallbergmoos über Abensberg, Regensburg, Amberg, Nürnberg Eichstätt und Schrobenhausen. So konnte man Abends immer gemütlich in kurzer Hose und T-Shirt die Abende ausklingen lassen. Heuer waren auch die Hotels, die Ralf Lorenz für die Tour ausgewählt hatte, etwas Besonderes. So nächtigte man einmal in einem ehemaligen Gefängnis, einmal mitten in der Nürnberger Altstadt und in Eichstätt im Kloster. Fast 600 km hatten die 18 VfB'ler in 7 Tagen zurückgelegt. Nebel, der sich nur selten lichtete und kalter Wind begleitete die Mitglieder der Abteilung bei ihrer Wanderung am 11. Oktober zum Rotwandhaus, aber das brachte der guten Laune keinen Abbruch. Flexibel kehrte man 2x ein um sich aufzuwärmen und Rast zu machen und belohnt wurden die Wanderer auf ihrem Rückweg mit herrlich Ausblicken auf die bayrischen Herbstwälder, wenn die Sonne ihren Weg durch den Nebel fand.

Nach der Wahl, bei der die 22 anwesenden gutgelaunten Mitglieder auch ihre Zufriedenheit mit der Abteilungsleitung ausdrückten, in dem sie sie am liebsten schon für die nächsten 20 Jahre im Amt bestätigen sehen wollten, gab es eine Vorschau auf Aktivitäten 2016. Auch für das nächste Jahr sind viele Unternehmungen geplant, zu denen man sich bitte rechtzeitig anmelden sollte. Unter anderem gibt es direkt zu Anfang des Jahres statt einer Weihnachtsfeier am 19. Januar eine Neujahrsbegrüßungsfeier. 2x will man in den Schnee, einmal am 20.2. nach Achenkriech/Christlum und am 6.-11.3. zur Skisafari mit 5 verschiedenen Skigebieten. Das Anradeln ist für den 15. Mai angedacht, gewandert wird am 12.6., 25.6., 23.7. und 2.10.. Die große Radtourläuft unter der Überschrift „Weinfest und Kultur“ führt von Bamberg über Volkach, Würzburg und Rothenburg ob der Tauber nach Fürth vom 12.8. bis 16.8.. Mehr Informationen gibt es unter <http://www.vfb-hallbergmoos.de/abteilungen/ski-wandern.html> oder bei Stefan Lochner unter 0811/93694. 05.11.2015 cob



Am Ende waren 22 Mitglieder bei der Abteilungsversammlung anwesend



Ein eingespieltes Team: Abteilungsleiter Stefan Lochner und seine Vertreterin Sigrid Schwirtz

Abteilung Ski und Wandern nimmt Lauftraining ins Programm auf

Laufen ist, wie wir uns fortbewegen.

Wie wir fremde Orte erkunden, der Natur nahekommen, das Leben spüren.

Laufen ist gesund – mental wie physisch.

Glücksgefühle, Fantasie und Willensstärke können durch Ausdauertraining geweckt werden. Stress, Körperfett, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Infektanfälligkeit können reduziert werden.

Laufen macht Spaß.

Ob man lieber in einer Gruppe läuft oder alleine, zügig oder gemütlich, kurz oder lang, ist individuell unterschiedlich. Fakt ist, dass Laufen Spaß machen kann und keinesfalls eintönig sein muss.

Laufen bringt Erfolgserlebnisse – Tag für Tag.

Man muss nicht gleich einen Marathon gewinnen, um erfolgreich zu sein. Bereits kleine Temposteigerungen, eine Altersklassenplatzierung bei einem Wettkampf oder eine lange Strecke geschafft zu haben, bringen ständig kleine Erfolgserlebnisse, die motivieren und das Selbstbewusstsein stärken.

Laufen kann jeder.

Jeder gesunde Mensch – egal wie alt, schwer, männlich oder weiblich – kann laufen und jeder kann mit dem richtigen Training schneller und fitter werden.

Für alle Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren, die gerne mit dem Ausdauerlauftraining anfangen möchten oder überhaupt gerne laufen – auch als Ergänzung zu einer anderen Sportart – bietet der VfB Hallbergmoos-Goldach ab November ein Lauftraining im Rahmen der Abteilung Ski & Wandern, welches an zwei Terminen wöchentlich stattfinden wird:

- **Montags: 18:30 bis ca. 19:30**

- **Freitags: 19:30 bis ca. 20:30**

Treffpunkt ist jeweils im Sportpark Hallbergmoos vor dem Haupteingang der Turnhalle. Zu tragen sind: der Witterung entsprechende Sportbekleidung, Laufschuhe, bei Dunkelheit wenn möglich Stirnlampe sowie Warnweste oder Reflektoren. Das Training findet bei jedem Wetter statt. Geleitet wird der Lauftreff von Verena Hargarten, einer ambitionierten Triathletin, regional erfolgreich auf der Sprint- und olympischen Distanz.

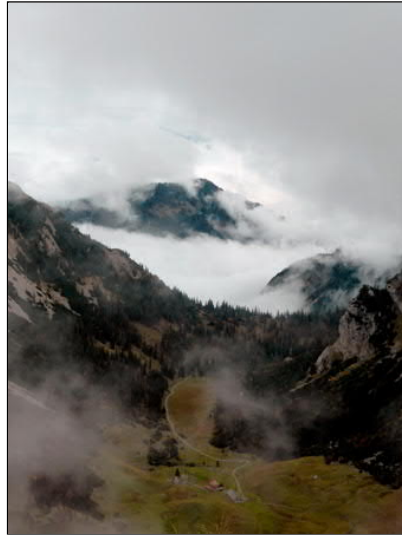
Je nach Saison werden unterschiedliche Trainingseinheiten absolviert:

- Langsame und lockere Dauerläufe in der Gruppe (Gruppenaufteilung je nach Tempo)
- Intervalltraining auf der Tartanbahn und auf der Straße
- Stabilisations- und Kräftigungsübungen
- Fangspiele und Staffelläufe
- Lauf-ABC mit Sprüngen, Sprints, Steigerungsläufen etc.
- Fahrtspiele auf verschiedenen Laufuntergründen (Finnenbahn, Straße, Schotter, Gelände)
- Dehnen
- Fußgymnastik
- Evtl. im Winter Zirkeltraining in der Halle

Durch einen 3-monatigen periodisierten Trainingsplan sind die Teilnehmer immer auf dem Laufenden, was an welchem Tag trainiert wird. Auch Laufwettkämpfe im Umland werden im Plan berücksichtigt und wer ein bestimmtes Ziel verfolgt, z. B. einen Halbmarathon in einer bestimmten Zeit zu schaffen, kann sich individuell von Verena beraten lassen. Wer möchte kann sich von ihr auch Tipps zur gesunden Sporternährung und Gewichtsreduktion sowie zur Regeneration und Verletzungsprävention holen.

Wanderung des VfB Hallbergmoos-Goldach zum Rotwand-Gipfel

11.10.2015



Die Rotwand ist eine der Münchner Hausberge im Voralpengebiet und oberhalb des Spitzingsees gelegen. Allseits sehr beliebt, da der Weg gut und leicht zu begehen und für jeden Wanderer geeignet ist.

Um dem Trubel etwas zu entgehen, wurde die Tour nicht in die Sommermonate gelegt, sondern für den 11. Oktober 2015 anberaumt. Die Leitung der Abteilung Ski & Wandern hoffte auf die vielbeschriebenen und schönen Aussichten auf das Sonnwendjoch, die Aiplspitz oder auch den Schinder. Doch Petrus hatte an diesem Tag kein Einsehen. Es lag Nebel auf den Bergen und so wanderte man bei zwar freier Sicht, aber Temperaturen von 8 Grad Celsius zum auf 1737 Meter gelegenen Rotwandhaus. Es blies ein kalter Wind und es wurde entschieden, dass erst eine Einkehr von Nöten ist, bevor der Gipfel erklommen wird. Vielleicht würde sich der Nebel ja lichten! Nach der Pause ein Blick auf die Temperaturanzeige – 4 Grad. Aber jetzt war man aufgewärmt, durch die Wolkendecke blitzte ab und an ein Sonnenstrahl und der Wind riss Löcher in die Nebelschwaden, so dass man frohen Mutes zum Gipfel der Rotwand auf 1884 Meter wanderte. Dort oben herrschte eine schon fast mystische Stimmung, denn die Wolken- und Nebelschwaden lichteten sich und boten eine Vielzahl von sich immer wieder ändernden Aussichten. Beim Abstieg wurden die Wanderer zusätzlich durch den „Indian summer“ in Bayern für ihre Anstrengungen belohnt. Die Farben des Herbstes gemischt mit einem Hauch von Nebel begleiteten die Teilnehmer zu ihrer letzten Rast, der Albert-Link-Hütte.

800 Höhenmeter überwunden, 5 gesunde Stunden an der frischen Luft, gute Unterhaltung und eine ganz besondere herbstliche Stimmung – eine Tour, die sich gelohnt hat! Sigrid Schwirtz 19.10.2015



51 Trikots zum 30zigsten Geburtstag

13.10.2015

Heuer feiert die VfB Abteilung Ski & Wandern ihr 30 jähriges Bestehen. Mit besonderen Wanderungen und Aktionen begehen die Sportler und Sportlerinnen, die sich neben Skifahren, Skigymnastik und Wandern auch durch Radltouren fit halten, dieses Jubiläum. Zwei der Mitglieder machten zu diesem Anlass der Abteilung und ihren Mitgliedern ein besonderes Geschenk: neue Trikots. Abteilungsleiter Stefan Lochner konnte am Dienstag die neuen Outfits von den Sponsoren Simon und Kathrin Schröckenbauer, die stellvertretend für Theo Schröckenbauer den Inhaber des Goldachmarktes gekommen waren und von Markus Weidl von Wohnwelt Immobilien in Empfang nehmen. Stefan Lochner hob dabei heraus, dass man dank dieser neuen Ausstattung auch bei Veranstaltungen auf sich und den VfB aufmerksam machen könne. Denn auch, wenn die neue Sportbekleidung nicht den VfB Farben entspricht, so fällt sie gut auf und steht sowohl den weiblichen als auch den männlichen Vertretern der Abteilung. Stefan Lochner möchte sich an dieser Stelle noch einmal herzlich für dieses besondere Präsent der beiden Sponsoren bedanken und hofft, dass man auch sie bei Events wie dem Volksfesteinzug im neuen Outfit sehen wird. cob 14.10.2015



Höhenluft und erfrischendes Nass - Jubiläumsausflug der Abteilung Ski & Wandern auf den Brünstein

18.07.2015

„30 Jahre jung – wenn das kein Grund für eine Jubiläumswanderung ist“, dies hat sich die Abteilungsleitung gedacht und am 18. Juli 2015 den Ausflug zum Brünstein organisiert.

Bei wunderschönem Wanderwetter ging es über schattige Wald- und sonnige Wiesenwege in eineinhalb Stunden zum Brünsteinhaus. Wunderschön gelegen mit einem Blick auf die umliegenden Berge. Nach einer kleinen Trinkpause ging es nun weiter hinauf in die Felsregion in luftige Höhen. Ein bisschen „kraxeln“, ein bisschen „hinlangen“ und dazwischen rasten, um den freien Blick auf die Bergwelt genießen zu können und schon war man auf 1.619 Meter und hatte eine atemberaubende Aussicht. Der Abstieg zum Brünnhäus über die hintere Route war in einer halben Stunde geschafft. Eine kleine Stärkung und es ging wieder zum Ausgangspunkt der Tour zurück. Für Heiterkeit und Erfrischung sorgte dann noch zum Ende der Wanderung ein Bad in den Gumpen eines Gebirgsbaches, der sich am Parkplatz vorbei schlängelt. Ein gemeinsames Abendessen mit viel Gesprächsstoff und so manchem Schmunzeln über die zurückgelegten „Höhenerlebnisse“ rundete die „Jubiläumsexkursion“ ab. Text/Bild S.Schwirtz



Schneefall statt Sonnwendfeuer

Eine Wanderung auf die Gotzenalm zur "Sommersonnwende" gehört zum festen Programmpunkt der Abteilung Ski & Wandern des VfB Hallbergmoos-Goldach.

Diese gemütliche Almhütte, 1.685 m hoch über dem Königssee inmitten des Alpengnatznationalparks Berchtesgaden gelegen, war auch in diesem Jahr wieder das Traum-Ziel von 28 Wanderern und 6 Mountainbikern. Wie in den letzten Jahren wollte man beim knisternden Sonnwendfeuer den wunderbaren Sternenhimmel und die vielen anderen Feuer auf den umliegenden Berggipfeln bewundern. Ein wahrer Traum.

Doch in diesem Jahr hat Petrus wohl Sommersonnwende mit Wintersonnwende verwechselt. Hatte es beim Start der 3-stündigen Bergwanderung zunächst nur leicht geregnet, verwandelte sich das feuchte Nass von oben mit zunehmender Höhe mehr und mehr in Schneefall. Und das Ende Juni!

Die tief hängenden Wolken verhinderten zwar die Aussicht auf die umliegenden Berggipfel, aber der atemberaubende Blick auf den 1.000 m tiefer liegenden Königssee war für Jung und Alt gleichermaßen beeindruckend.

Durch den Schneefall und den Dauerregen der letzten Tage war an ein Sonnwendfeuer daher leider nicht zu denken. Jetzt freute man sich in der warmen Hütte die nassen Klamotten zu wechseln und auf das tolle Grillfleisch und das reichhaltige Salatbuffet zum Abendessen. Spätestens beim gemütlichen Hüttenabend mit den drei lustigen Musikanten, hatte man das Winterwetter mit -2 °C und Schneereggen außerhalb der Hütte schon fast vergessen. Die Kinder amüsierten sich bei Hüttenspielen während die Erwachsenen bis spät in die Nacht sangen und feierten. Nach einer kurzen Nacht in der urigen Almhütte machte man sich am nächsten Morgen nach einem reichhaltigen Frühstück auf den Abstieg zum Königssee. Mit dem Schiff ging es über den See zurück zu den Autos. Auf der Heimfahrt nach Hallbergmoos waren sich alle einig, dass es trotz oder gerade wegen dem Winterwetter im Sommer, ein unvergessliches tolles Wochenende war.

Alle freuen sich jetzt schon auf die nächste Bergwanderung der Abteilung. Am 18. Juli geht es auf den Brunnstein und wieder zurück. Wer Lust hat hier mit dabei zu sein, kann sich gerne bei Abteilungsleiter Stefan Lochner unter Tel. 0811 / 93694 näher informieren. Stefan Lochner 23.6.2015



55 Kilometer angeradelt

Trotz schlechter Wetterprognose machten sich am Samstag 23. Mai 16 Mitglieder der Abteilung Ski & Wandern auf, um die erste größere Radltour 2015 auf um überwiegend auf Nebenstraßen von Hallbergmoos nach Haag an der Amper zu gelangen. Bei Gott sei Dank trockenem und windstillem Wetter ging es für die Teilnehmer, die zwischen 17 und 74 Jahren alt waren, durch die Isarau nach Achering über Pulling nach Freising. Dann durchquerte man einen Teil des Wippenhauser Forstes hoch zum idyllisch gelegenen Feldhof Pettenbrunn. Am Höhenzug entlang radelte man nach Itzling. Eine traumhafte Aussicht ins Ampertal gewährte die Radltour, ehe man von Itzling steil bergab ins Ampertral gelangte. Auf Nebenstraßen folgte man der Amper entlang bis Haag. Im dortigen Biergarten kehrte man ein und hatte dort viel Platz, denn nur wenige Gäste waren dort eingekehrt. Für den Rückweg wählte man eine andere Tour und radelte über Langenbach, Marzling, 'Stoiber Mühle, Attaching nach Hallbergmoos, wo man in die Parkwirtschaft zum gemütlichen Ausklang der Auftakttour einkehrte.

Wichtig zu wissen: Ab jetzt starten die Abteilung Ski & Wandern jeden Dienstag um 19.00 Uhr von der Hallberghalle aus ihre Radltouren zu einem der Biergärten in der Umgebung. Alle Radlbegeisterten sind herzlich eingeladen. Hier werden dann auch Details zu den weiteren Aktivitäten der Abteilung wie z.B. Bergwanderungen bekannt gegeben. cob 24.5.2015/ Bilder Lochner



Ski und Rodel gut!

Einige Mitglieder der Ski- & Wanderabteilung konnten sich im Februar bei zwei Gelegenheiten von der Aussage überzeugen. Vom 05. – 08.02.2015 stieg man im Hotel Hartweger in Weißenbach ab, in dem man rundum mit allem gepflegt wurde, was das Herz begehrt. Tagsüber war man im Skigebiet Hauser-Kaibling und Schladming unterwegs. Der Wettergott zeigte eine Auswahl seiner Produktpalette und so waren die sechs Teilnehmer bei strahlendem Sonnenschein ebenso unterwegs wie bei dichtem Schneetreiben und Nebel. Das Skigebiet erwies sich bei besten Schneeverhältnissen und bestens präparierten Pisten selbst bei hohem Besucherandrang als sehr weitläufig, abwechslungsreich und bestens befahrbar. Ob auf der Abfahrtsstrecke der Ski-WM 2013, auf den Schwungpisten des im 2013 zum besten Skigebiet Österreichs gekürtem Hauser-Kaibling oder auf den Abfahrten im (ins) Paradies carvten und wedelten die Teilnehmer bis zum Abwinken. So manches Mal stand einfach auch eine gemütliche Hütte am Pistenrand und lud zu einem oberösterreichischen Schmankerl und einem Durstlöscher ein. Am letzten Tag wurde auch der VfB-Bus auf Wintertauglichkeit geprüft, da der heftige Schneefall zu glatten Fahrbahnen führte und die Scheibenwischanlage auf Hochtouren laufen musste. Aber Ende gut, alles gut – Test mit Bravour bestanden.



Zwei Wochen später am 22.02.2015 führte die Abteilung die 2. Winterveranstaltung durch – Familienrodeln von der Oberen Firstalm ins Tal. Wieder mit dem VfB-Bus unterwegs, ging es vollbesetzt morgens um 08.30 Uhr bei leichtem Schneefall ins Spitzingseegebiet. Dort angekommen lockte die frische Luft die neun Rodelwütigen in einem einstündigen Marsch auf dem 2,5 km langen Weg nach oben zur Hütte. Oben angekommen gab es für den Kleinsten eine Schneeballschlacht und dann ging es ab ins Warme. Die Vorfreude auf die Rodelabfahrt wurde noch befeuert durch ausgezeichnete Schmankerl wie einen üppigen Kaiserschmarrn, Käse- und Spinatknödel oder auch ganz zünftige bayerische Weißwürste. Frisch gestärkt ging es auf die Rodelbahn und man kurvte je nach Geschmack – rasant oder gemütlich – nach unten. Da die Abfahrt auch für den Aufstieg genutzt wird, musste man Vorsicht walten lassen, aber geschickt wurde den Wanderern ausgewichen und alle kamen putzmunter und gut gelaunt am Ziel an.



Die Abteilungsleitung hätte sich noch mehr Teilnehmer an beiden Veranstaltungen gewünscht, aber die gute Stimmung, das Gemeinschaftsgefühl und vor allem der Spaß haben alles wett gemacht. Also zum nächsten Veranstaltungstermin anmelden und mitmachen – wir freuen uns auf Euch! S.Schw. 1.3.2015

„Petrus machte uns oft einen Strich durch die Rechnung“

Zur Abteilungsversammlung „Ski & Wandern“ waren am Dienstag 11. November 18 Mitglieder gekommen, zum größten Teil hatten sie zuvor schon an der 'Skipower-Stunde' teilgenommen. Abteilungsleiter, Stefan Lochner, und seine Vertreterin Sigrid Schwirtz begrüßten alle Anwesenden und direkt zu Anfang merkte man schon, in dieser Abteilung versteht man sich. Ein Grund hierfür sind sicher auch die schönen Ausflüge, die die Abteilung anbietet und die den Zusammenhalt der Mitglieder stärken. Auch wenn „Petrus uns oft einen Strich durch die Rechnung machte“ so die beiden Abteilungsleiter, konnte man über einige Aktivitäten berichten. So wurde, die Radl-Saison statt am 1. Mai (laut Wetterbericht schlechte Aussichten) am 4. Mai mit einer Radtour in den Biergarten nach Haag gestartet. Bis zum Ende der Trainingsstunden der Skipower fuhr man dann jeden Donnerstag rund 30-40 km zu netten Ausflugslokalen, bis man auf den Dienstag als Termin wechselte. Auch der anfängliche für den 1.6. geplante Ausflug zum Kletterpark Jetzendorf musste wettertechnisch um eine Woche verlegt werden, war aber bei Jung und Alt ein voller Erfolg. Höhepunkte waren auch heuer wieder die Sonnwendfeier auf der Gotzenalm und der mehrtägige Radlausflug im August entlang der Mur. Zudem gab es noch zwei weitere Wanderausflüge auf den Pendling und nach Fiss/Österreich. Bei dem Besuch in Fiss erkundete Abteilungsleiter Stefan Lochner und seine Frau Elisabeth die Gegend und waren so begeistert, dass man nun für den 5.-8.2.2015 dorthin, genauer ins Skigebiet Ladis/Fiss/Serfaus, eine mehrtägige Skitour anbietet (Anmeldungen bitte an die Abteilungsleitung).



Auch die mehrtägige Radltour ist schon wieder fest eingeplant und zwar vom 8.-14.8.2015. Als „Vier-Regierungsbezirke-Tour“ betitelt Stefan Lochner diesen Fahrradausflug, der über 7 Tage folgende Ziele auf dem Plan hat: Hallbergmoos - Abensberg (74,5 km), Abensberg - Regensburg (47,3 km), Regensburg - Amberg (69,2 km), Amberg - Nürnberg (76,8 km), Nürnberg - Eichstätt (98 km), Eichstätt - Schrobenhausen (69,4 km) und Schrobenhausen - Hallbergmoos (76,7 km). Diese Radltour durch Oberbayern, Niederbayern, Mittelfranken und Oberpfalz besteht nicht nur aus Strampeln auf dem Drahtesel, sondern bietet auch interessante Ausflugsziele wie Besichtigung der Brauerei Kuchlbauer und des Hundertwasserturms, eine Stadtführung in Regensburg und Amberg sowie eine Burgbesichtigung in Nürnberg und natürlich gemütliches Zusammensein. Unter dem Punkt „Sonstiges“ lobten die Mitglieder, dass die Übungsstunden, da sie derzeit von den 4 Übungsleiterinnen Maria, Alina, Brigitte und Natalie gehalten werden, immer wieder sehr abwechslungsreich wären, da jede Trainerin andere Schwerpunkte in ihrem Programm habe. Ab Januar 2015 will man auf Anregung von Sigrid Schwirtz versuchsweise montags im Anschluss an die Kondi-Plus-Stunde noch eine halbe Stunde Entspannung mit verschiedenen Themen anbieten wie z.B. progressive Muskelentspannung, Traumreise oder Ähnliches anbieten. Sollte dieses Angebot gut angenommen werden, würde man es bei den zukünftigen Planungen berücksichtigen, wenn nicht, streiche man das Angebot wieder. Diskussionen gab es über das Thema, wie man

mehr Jugendliche und junge Leute für die Aktivitäten der Abteilungen gewinnen könne, aber auch eventuell Senioren. Hier sind einige Ideen wie Besuch eines Nationalparks mit einem Parkranger, eines Walderlebnispfad, des Karwendelmuseums, des „Haus der Berge“ und ähnliches angedacht.



Mit der Anregung spontane Tages-Radlausflüge am Wochenende zu starten, endete die heitere und angenehme Sitzung.

11.11.2014

VfB-Ski & Wanderer auf großer Radl-Tour

In diesem Jahr führte die Radltour der Abteilung Ski & Wandern des VfB-Hallbergmoos von der Quelle der Mur bis nach Graz (280 km). Zunächst ging es mit privaten PKWs und dem Vereinsbus an den im Salzburger-Land gelegenen Parkplatz Muritzen (1.400 m) unterhalb der Sticklerhütte. Die erste Etappe von hier hoch zur 1.764 m hoch gelegenen Hütte war gleich sehr steil und anstrengend. Nach einer kleinen Stärkung im Sonnenschein vor der Hütte, machte sich ein Teil auf die Wanderung durch den Nationalpark Hohe Tauern zu der 1 Stunde entfernt liegenden Quelle der Mur (1.898 m). Die Mur ist der zweit längste Fluss in Österreich und läuft vom Ursprung in den salzburgerischen Hohen Tauern über Judenburg, Bruck an der Mur, weiter über das steirische Graz bis Bad Radkersburg allein 293 km in Österreich. In Slowenien mündet sie mit einer Gesamtlänge von 444 km bei Varazdin in die Drau. Nach der Rückkehr der Wanderer zur Sticklerhütte und gemeinsamen Abendessen mit anschließend gemütlichen Hüttenabend, freute sich jeder auf seinen Schlafplatz im gemütlichen Bettenlager. An Schlaf war für viele nicht zu denken, da in den verschiedensten Tonlagen geschnarcht wurde. So hatte man beim reichhaltigen Frühstück viel zu Erzählen und zu Lachen. Am zweiten Tag ging es gleich auf die längste Fahrrad-Etappe (85 km). Zunächst von der Hütte den steilen Weg hinunter zurück zu den PKWs, wo die Gepäcktaschen umgepackt und das meiste Gepäck in den Vereinsbus umgeladen wurde. Dieser folgte der Gruppe als Begleitfahrzeug mit perfektem Rundumservice (unterwegs versorgte Ralf der Fahrer, die Radler mit Getränken, Obst und Müsliriegeln und brachte das Gepäck zu den Hotels) auf der ganzen Tour bis nach Graz. Hierfür vielen Dank an Ralf, den Fahrer vom Begleitfahrzeug. Die zweite Übernachtung gab es in Murau, wo jeder die Ruhe in seinem Doppelzimmer genoss. Da es seit Mittag geregnet hatte, war jeder froh hier seine nassen Klamotten trocknen zu können.

Ab Murnau führte am dritten Tag der Murradweg durch die wunderschöne steirische Landschaft auf 53 km bis nach Judenburg. Leider hatte Petrus wieder kein Einsehen und sorgte auch an diesem Tag für eine unfreiwillige Dusche der Radl-Gruppe. Das tat aber der lustigen Stimmung beim gemeinsamen Abendessen beim steirischen Italiener keinen Abbruch. Am nächsten Tag erwartete dann die Radler der lange ersehnte und seit Tagen schon vorher gesagte Sonnenschein. Die 4. Tagesetappe führte entlang der Mur durch die flacher werdende grüne Landschaft auf 56 km nach Leoben. Auch die letzte Etappe mit 86 km von hier entlang dem Murradweg in die steirische Landeshauptstadt Graz war bei herrlichem Sonnenschein ein Highlight der Super Tour. Abends stand dann noch eine private Stadtführung durch Graz auf dem Programm. Am nächsten Morgen holten die Fahrer die restlichen Fahrzeuge, die zwischenzeitlich in Judenburg geparkt waren, ab. Der Rest der Gruppe erkundete in dieser Zeit den Schlossberg und bewunderte die grandiose Aussicht auf Graz. Abschließend machten sich die VfB'ler gemeinsam auf den Nachhauseweg nach Hallbergmoos. Jeder war begeistert und freut sich schon auf die große Tour im nächsten Jahr. (Text u. Fotos S.Lochner) September 14



Spaß und Action im Waldkletterpark Oberbayern

Goldach, auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug in den Waldkletterpark Oberbayern. 11 begeisterte Kraxler im Alter zwischen 5 und 50 machten sich auf nach Jetzendorf um nach Herzenslust zu klettern und ihre Ausdauer und Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen. Nachdem die Teilnehmer (der Jüngste war erst 5 Jahre alt) mit Klettergurten und Helmen professionell ausgerüstet waren, wurde man am Übungsparcours in die Klettertechnik eingewiesen.

Trotz der riesigen Gaudi geht Sicherheit immer vor und deshalb ist man wie hier auf dem Bild immer mit Gurten gesichert.



Anschließend konnte jeder sich an die nach verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgerichteten Touren wagen. Hier war von spielerisch einfachen Strecken in Bodennähe bis zu anspruchsvolleren Touren in den 25m hohen Baumwipfeln für jeden das Passende dabei. Neben dem höchsten und spektakulärsten Kletter-Parcours bietet der Klettergarten auch die längsten und höchsten Seilbahn-Parcours Bayerns. Das war natürlich für unsere Adrenalin-süchtigen Jugendlichen genau das Richtige um sich mal richtig „auszupowern“. Derweil konnte der Rest der Teilnehmer bei den weniger anstrengenden Routen den wunderschönen Wald genießen. Zwischen den mächtigen Eichen und den eindrucksvollen Buchen konnte die Gruppe sich im Anschluß noch im schattigen Biergarten unter den Kletterparcours stärken, bevor es wieder zurück nach Hallbergmoos ging.

Juli 2014

Feedback

Wanderung zum Sonnwendfeuer auf der Gotzenalm

Es ist inzwischen schon Tradition: Die alljährliche Wanderung zur Sonnwendfeier auf der Gotzenalm hoch über dem Königssee. Am 21.06.2014 trafen sich 30 bergbegeisterte Wanderer zur Tour auf die Alm. Die Wanderung ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt, der jüngste Teilnehmer hat mit seinen 4 Jahren die Herausforderungen gut gemeistert, ebenso der Ältteste mit 75 Jahren.

Vom Parkplatz in Hinterbrand sind wir über die Königsbachalm, die Priesbergalmen und blühende Blumenwiesen gewandert. An der Enzianbrennerhütte haben wir uns zur ersten Brotzeit getroffen. Gestärkt gingen wir über den unteren Hirschenlauf zur Forststraße Richtung Gotzenalm. Nach einer weiteren kleinen Stärkung ging es über die letzten Serpentinien zur allseits beliebten Gotzenalm (1685 m). Dieses Jahr hatten wir Glück mit dem Wetter, so dass wir in der Sonne sitzen und die Spezialitäten vom Grill genießen konnten. Die Wanderer, die noch nicht zu müde waren, sind noch zum Aussichtspunkt Feuerpalven gegangen, von dem aus man einen herrlichen Blick auf den Königssee mit der Kirche St. Bartholomä hat. Pünktlich um 21.00 Uhr hat der Hüttenwirt Rudi den extra besorgten Fernseher angeschaltet, so dass die Fußballfans das Spiel Deutschland gegen Ghana verfolgen konnten.



Bei Einbruch der Dunkelheit wurde ein riesiges Sonnwendfeuer angezündet, an dem die engagierten Musiker für Stimmung sorgten. Auch auf den Berggipfeln rundherum waren viele weitere Feuer zu sehen. Zu später Stunde fielen alle in ihre Betten, die Jugend hatte ihren Spaß im 14-er Bettenlager.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück auf der sonnigen Terrasse gingen diejenigen, die am Vortag zu müde waren auch noch zum Feuerpalven, weil sie die tolle Aussicht noch genießen wollten.

Nach dem üblichen Gruppenfoto gingen wir über den Kaunersteig über unzählige, teils mit Stahlseilen gesicherte Treppen hinunter zum Bootsanleger Salet am Königssee, wo einige Mutige ein Bad im doch recht kühlen Bergsee nahmen oder sich zumindest die heiß gelauften Füße kühlten. Eine Fahrt mit dem Boot über den See rundete die Tour ab.

Wieder bei den Autos angekommen hörte man oft: „Das war toll, nächstes Jahr sind wir wieder dabei!“

Juni 2014

Buntes aus der Abteilung



Sehr beliebt und immer gut besucht sind die von der Abteilung angebotenen Stunden Ski-Power und Kondi Plus. Das sieht man auch auf den folgenden Bildern:



Stefan Lochner und Sigrid Schwirtz sind gerne Abteilungsleiter, denn bei "Ski & Wandern" steht nicht Hochleistungssport im Vordergrund, sondern das gesellige Zusammenleben und Zusammensein.

Geplante Veranstaltungen der Abteilung Ski & Wandern im Jahr 2014

RADELN:

Treffen an der Hallberghalle, 10.00 Uhr, ohne Anmeldung, dann wöchentliches Radeln ca. 30 – 40 km jeden Donnerstag um 19.00 Uhr, Treffpunkt Hallberghalle; ab dem 10.06.14 Verlegung des Radltages auf Dienstag

Sonntag, 01.06.2014: Kletterpark „Jetzendorf“

Spaß und Vergnügen für die ganze Familie beim Klettern in schwindelnden Höhen oder ganz gemütlich auf der Wohlfühlebene
Meldeschluss: 18.05.2014, Abfahrt: 09.00 Uhr; Parkplatz Sportforum

Samstag, 21.06.2014: Sonnwendfeuer auf der „Gotzenalm“

Wandern und Genießen pur, Übernachtung auf der Gotzenalm mit wärmendem Sonnwendfeuer
Meldeschluss: 28.02.2014, Abfahrt: 07.30 Uhr; Parkplatz Sportforum

07.08. – 10.08.2014: Wandern für alle in Fiss/Österreich

Das Gebiet Fiss/Ladis/Serfaus bietet vielfältige Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Baden oder auch Unterhaltung in einem Klettergarten. Übernachtet werden soll im Aparthotel „Romantica-Schlössl“ ([www. Romantica-geiger.at](http://www.Romantica-geiger.at)). Die Übernachtungspreise variieren je nach Zimmertyp (DZ, Familienzimmer, Appartement)
Meldeschluss: 30.04.2014

22.08.- 27.08.2014: Große Radl-Tour entlang der Murr von der Quelle bis Graz

Sonntag, 14.09.2014: Eintageswandertour – Ziel noch nicht bekannt, da wetterabhängig Meldeschluss: 07.09.2014

Dienstag, 11.11.2014: Abteilungsversammlung Ski+ Wandern; Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

Vorschau 2015:

Nähere Informationen unter www.vfb-hallbergmoos.de oder Stefan Lochner, Tel. 0811/93694

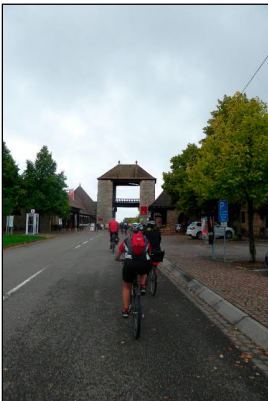
Grundsätzlich wird die An- und Abfahrt mit privaten Pkw`s durchgeführt, wobei zum Teil auch der vereinseigene Kleinbus zur Verfügung steht.

24 VfB-Radler auf Weintour unterwegs in der Pfalz

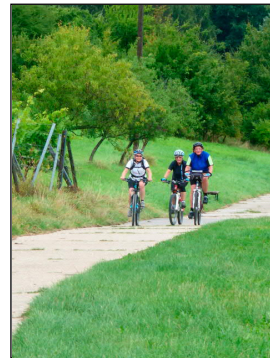


Die mehrtägige Radltour der Abteilung Ski & Wandern führte vom 06.-10.09.2013 in die zu dieser Jahreszeit besonders attraktive Pfalz. Ausgangspunkt für die von Stefan Lochner und Werner Hofmann ausgearbeiteten Routen war das Stiftsgut Keysermühle in Klingenstein. Der Ort liegt am Übergang von der „Weinebene“ in den Pfälzer Wald. Bereits am ersten Tag wurde bei herrlichem Sonnenschein die nähere Umgebung in einer 32 km-Tour erkundet und getestet, ob die reich bestückten Reben bereits „mundige“ Trauben aufbieten. Dass auch der daraus entstehende „Saft“ so gut ist, konnte im Weingut Fritz Walter in Hörbach beim Durst löschen festgestellt werden. Höhe- und gleichzeitig höchster Punkt des Tages war die „kleine Kalmit“, die einen ersten Vorgeschmack auf die

kommenden Anstrengungen gab und wie zum Ausgleich eine gute Sicht über die nähere Umgebung anbot.



Wetterbedingt entfiel am Samstag die 72,5 km lange und über 789 Höhenmeter führende Strecke in den Pfälzer Wald – Nord und stattdessen fand für die einen eine Besichtigung der Burg Landeck und für die anderen des Speyerer Doms statt. Am Nachmittag war Petrus dann wieder milde gestimmt und der Weg führte durch die grünen Weinberge mit einem stetigen Auf und Ab nach Landau a. Weinstraße. Ein kurzer Besuch des Herbstfestes, ein Blick in die Innenstadt und schon war man auf dem Rückweg. Unterwegs wurde in Eschbach noch eine Kaffeepause mit „Quetschekuche“ an einem sonnigen Plätzchen im Weinstadl Poth eingelegt. Fünf noch nicht „Ausgelastete“ radelten trainingshalber noch auf die Madenburg, die 250 Meter hoch über der Ortschaft gelegen, einen guten Aussichtspunkt abgab.



Feedback



Gute Aussichten auf pfälzerische Spezialitäten und gute Tröpfchen hatte man auch am Abend beim gut besuchten Weinfest in der Winzergasse in Gleiszellen. Die ansässigen Weinbauern öffneten ihre Anwesen, richteten gemütliche Sitz- und Stehplätze auf den Hofstellen ein und boten den Besuchern Ess- und Trinkbares je nach Facon. Anfangs durch den großen Andrang noch etwas verstreut, traf man sich später in geselliger Runde im Dionysiuskeller. Viel Anklang fand der bayrisch-badensersischem Gesang, es wurde getanzt oder man genoss einfach nur den erfrischenden Wein (-schorle) und Schmankerl wie Flamm- bzw. Zwiebelkuchen, Winzersuppe sowie liebevoll dekorierte Schmalz- oder Leberwurstbrote. Die Anstrengungen des Tages und auch das Wissen auf die anstehende nächste Tour verhinderten ein Ausbleiben bis in die ühen Morgenstunden.



Diese 3. Route führte über lange beschwerliche Anstiege zum südlichen Weintor und in das französische Elsass mit blumengeschmückten, mittelalterlich anmutenden Ortschaften und dann in ein Tal des südlichen Pfälzer Waldes zum berühmten „Teufelstisch“. Überraschender Weise war der Rückweg nicht so beschwerlich wie befürchtet, so dass das Abendessen in der Weinstube Kuhn schon wieder gegessen werden konnte und die Strapazen der 85000 Längen- und 800 Höhenmeter schnell vergessen waren.

Am 4. Tag war die „Besichtigung“ der nördlichen Weinstraße über Eschbach, Neustadt a.d.W. und Landau eingeplant und die nicht so versierten Radfahrer merkten schon auf den ersten Metern, die Ausflüge der vergangenen Tage. Radpannen, teils steile und stetige Anstiege führten dazu, dass jeder die Mittagspause und dann die Fahrt in der „Ebene“ herbeisehnte. Gegenwind und nicht ganz so „plane“ 50 Restkilometer durch Weinanbauggebiete sabotierten dann aber ein schnelles Vorwärtskommen. So verzögerte sich das Abendessen in der bereits reservierten Weinstube „Mathis“ etwas, was aber der guten Stimmung und dem geselligen Miteinander keinen Abbruch tat.



Der Abend wurde abgerundet mit einem Dank an Stefan Lochner für die detaillierte Ausarbeitung der Radltouren und seine sichere Führung während der Exkursionen und auch an Ralf Lorenz, der als Quartiermeister fungierte und als „gute Seele“ jederzeit abrufbereit war.

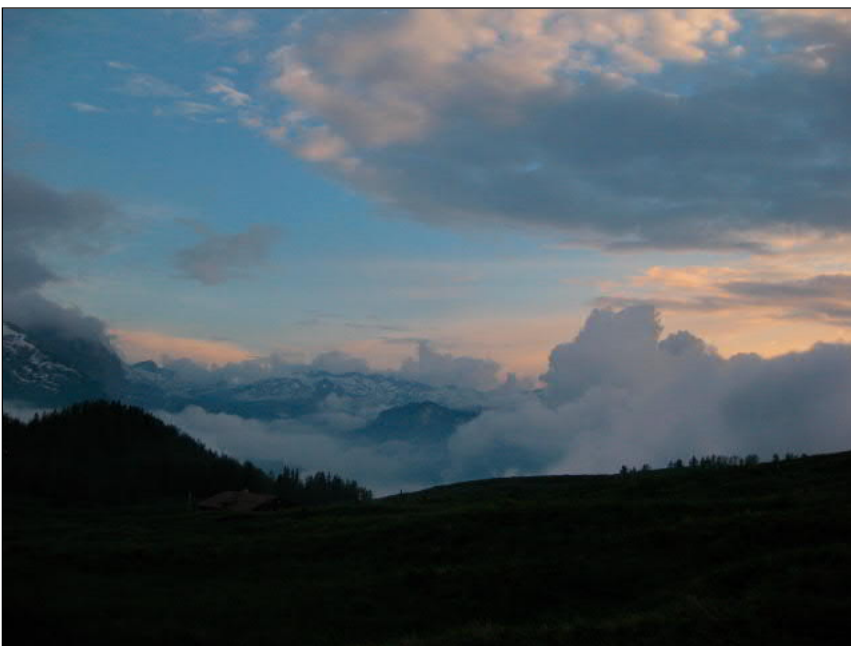


Das „Ausradln“ am Abfahrtstag entfiel wegen des einsetzenden Dauerregens und so war der Abschied nicht ganz so schwer, zumal man sich noch Erinnerungen einkaufte, die auch zu Hause noch für eine Verlängerung der leiblichen Genüsse sorgen werden.

An dieser Stelle nochmals ein **DANKESCHÖN** an die Träger der neonfarbenen Jacken (Vor- und Nachhut), den Pannenhelfer, den „Anschieber“ und die restlichen Teilnehmer, die durch ihre gute Laune den Ausflug zu einem großartigen Erlebnis gemacht haben !



Einmal Coburger Hütte und zurück



sl) Nachdem die Wandertour im Frühsommer zur Gotzenalm so großen Anklang gefunden hatte, wurde von der Abteilung Ski & Wandern eine weitere Tour im Sommer geplant. Am 24.08.2013 war es dann soweit, morgens um 8.00 Uhr Treffen am Parkplatz des Sportforums und auf zum Ziel „Ehrwalder Bergbahnen“. Bei herrlichem Sonnenschein machten sich 19 Wanderfreudige von dort auf den Weg zur Coburger Hütte. Erstes Ziel war der Seebensee auf 1657 Metern Meereshöhe, den man über den „hohen Gang“ erreichen wollte. Zuerst ging es stetig bergan durch schattigen Fichtenwald bis der bewachsene Schuttkegel erreicht wurde. Hier wand sich der Pfad in Serpentina hoch und teilweise mussten mit Drahtseilen oder Metalltritten gesicherte Stellen überwunden werden, was den Wanderern Geschicklichkeit und Konzentration abforderte. Zwischendrin immer wieder weite, klare Blicke ins Tal oder auf die nahe scheinende Zugspitze.

Gegen 12.30 Uhr hatten alle den Seebensee erreicht und dort wurde zwischen Schafen und anderen Wanderern die mitgebrachte Brotzeit ausgepackt und die Energievorräte wieder aufgefüllt. Ein paar ganz Mutige stiegen in den erfrischend kühlen See, um die müden Beine auf den weiteren kommenden Anstieg vorzubereiten. Gestärkt stieg man dann zur DAV-Hütte über Latschenfelder auf 1917 Meter auf. Einmal um die Coburger Hütte rum – und der grün-blaue Drachensee lag zu Füßen des Wanderers. Die umliegenden Felswände spiegelten sich im klaren Wasser und jeder wusste, dass jeder Schweißtropfen nicht umsonst war. Nach der Verteilung der Betten in zwei Zimmern saß man bis zur Hüttenruhe gemütlich bei Erfrischungen und einem reichhaltigen Abendessen beisammen, bevor das müde Haupt auf die Kissen gelegt wurde.

Am nächsten Morgen weckte so manchen das Geräusch von Regentropfen – oder vielleicht auch gewissen Schlaflaute – und es war schnell klar, die heutige Tour über das Tajatörl auf 2.259 Meter würde wegen des Wetters nicht möglich sein. So machte man sich nach einem Frühstück „Classic“, „Müsli“ oder „Käse“ in Gruppen an den Abstieg über den bereits bekannten Weg bis zum Seebensee. Von dort ging es über Forststraßen bis zur Gipfelstation der Bergbahn. Eine letzte Einkehr in die Ehrwalder Almhütte sicherte den Wechsel der tropfnassen Kleidung, ein warmes Getränk und auch eine Belohnung in herzhafter oder süßer Form.

Gegen 12.30 Uhr waren alle gesund und glücklich nach der Talfahrt mit der Bahn am Ausgangspunkt der Tour angekommen und man war sich einig „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben – Tajatörl, wir kommen bestimmt wieder“.

August 2013

Waldkletterpark

Jetzendorf

sl) Der am 30.06. geplante Ausflug in den Waldkletterpark musste leider wegen des schlechten Wetters abgesagt werden. Beim Ausweichtermin am folgenden Sonntag haben sich dann dennoch 7 kletterbegeisterte Abteilungsmitglieder auf den Weg nach Jetzendorf gemacht. Nachdem die Teilnehmer (der Jüngste war erst 5 Jahre alt) mit Klettergurten und Helmen professionell ausgerüstet waren, wurden wir am Übungsparcours in die Klettertechnik eingewiesen. Trotz der riesigen Gaudi geht Sicherheit immer vor.



Gruppenbild vor toller Kulissen und schönem Wetter

Anschließend konnten wir uns an die nach verschiedenen Schwierigkeitsstufen gegliederten Touren wagen. Hier war von spielerisch einfachen Strecken in Bodennähe bis zu anspruchsvolleren Touren in den 25m hohen Baumwipfeln für jeden das Passende dabei. Am besten haben aber allen die rasanten Seilabfahrten gefallen. Der „Flying Fox“ ist auch noch der längste in Süddeutschland. Im Anschluss haben wir uns dann noch im Schatten im Biergarten unter den Kletterbäumen bei einem gemütlichen Plausch getroffen. Alle waren sich einig: Nächstes Jahr machen wir das wieder.

Juni 2013

Wanderung der Abteilung Ski & Wandern und Friends zum Sonnwendfeuer auf der Gotzenalm

Bei strömenden Regen um 7.00 Uhr morgens brach die Ski- & Wanderabteilung am 22. Juni 2013 zum Königssee auf. Nicht weniger als 37 Personen hatten sich angemeldet, um das Sonnwendfeuer auf der Gotzenalm mitzuerleben. Und der Optimismus der Teilnehmer wurde belohnt, denn bei Ankunft an der Schiffsablegestelle in Schönau am Königssee schien die Sonne bei angenehmen Temperaturen und klarem, blauem Himmel. Das Schifferlfahren bis zur Endstation Salet war der Auftakt zu einer anschließenden 5,5 stündigen Wanderung. Diese führte um den Obersee, dann Richtung Landtal und von dort über die Regenalm zur Gotzenalm. Der Weg ging stetig nach oben und dabei wurden 1000 Höhenmeter überwunden. So manch schöner Blick ergab sich auf die Spitzen des Watzmannmassivs und den Königssee im Tal. Je nach Marschtempo entwickelten sich einige Gruppen, die unabhängig voneinander die Tour genossen. Die Jugend und die „alten Bergfexe“ führten das Feld an und erreichten als Erste und mit weniger als 5,5 Stunden die Bergstation. Die „Genußwanderer“ bekamen am Nachmittag noch eine Wettereinübung zu spüren, was aber dem „Spaß an der Sach“ keinen Abbruch tat. Manch einer tat auch ein paar Schritte mehr, weil man im Nebel die Hütte nicht mehr sah. Letztendlich haben aber alle ihr Ziel erreicht und die müden Geister wurden



Gut gesichter ging es in die Baumkronen

mit belebenden Getränken wieder gestärkt. In gemütlicher Runde wurde dann das vielfältige und reichliche Abendessen genossen, bei dem jeder nach Appetit und Gusto zuschlagen konnte. Gegen 21.30 Uhr dann der eigentliche Höhepunkt - das Sonnwendfeuer. Das Wetter hatte wieder aufgeklart und so war vor beeindruckender Kulisse ein ca. 4 Meter hohes Sonnwendfeuer mit leuchtendem Funkenflug zu bewundern. Dazu gab es bayerische Live-Musik, die für Stimmung und entsprechende Untermalung sorgte. Gegen Mitternacht sank unsere Gruppe in den wohlverdienten Schlaf. Am nächsten Morgen startete man nach einem ausgiebigen Frühstück und dem obligatorischen Gruppenfoto zu einem nahegelegenen Aussichtspunkt auf die die umliegenden Berge und den Königssee. Abteilungsleiter, Stefan Lochner, erläuterte fachmännisch die Bergspitzen, die dazu gehörenden Wanderungen und auch die hier ansässige Fauna. Vor allem der reich blühende Enzian wurde in Augenschein genommen.

Dann ging es an den Abstieg. Steil, aber gut begehbar war der Weg und so kam auch die Kommunikation zwischen den Teilnehmern nicht zu kurz. Gegen 13.00 Uhr waren alle wohlbehalten wieder im Tal und man war sich darüber einig, dass es wieder einmal wunderschön war.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die erwähnten „friends“, frühere Mitglieder der Ski- & Wanderabteilung sind, denen das Sporteln in dieser Gruppe und vor allem das menschliche Miteinander so gut gefallen hat, dass sie auch heute noch – trotz Umzug in andere Teile Oberbayerns – gerne mit den früheren Sportkameraden etwas unternehmen und den Kontakt weiterhin aufrecht erhalten.

Genau dies ist das Ziel unserer Abteilung und sie kann stolz darauf sein !

Juni 2013

Top