

Österreichische Post AG Info Mail Entgelt bezahlt

Rettouren an PF555, 1008 Wien





Informationsblatt der Naturfreunde Bad Schallerbach-Wallern

Ausgabe: Frühjahr-Sommer 2020





Foto Günter Bichler

Frühlingserwachen

www.bad-schallerbach.naturfreunde.at



Mein Sparbuch mit Raiffeisen-Sicherheit

Das Sparbuch ist in der Sparkultur von Raiffeisen OÖ fest verankert. Zusätzlich zu den attraktiven Zinsen bieten Ihnen Raiffeisen Sparbücher eine besondere Sicherheit: Durch den Kundengarantie-Fonds der Raiffeisenbankengruppe OÖ sind alle Einlagen zu 100 Prozent abgesichert – unabhängig von der gesetzlichen Einlagensicherung! Ein weiterer Vorteil: Sie können das durch ein Losungswort gesicherte Raiffeisen Sparbuch einfach und unbürokratisch weitergeben. Egal, ob Sie flexibel ansparen oder einen fixen Betrag auf einmal einlegen möchten: Das Sparbuch ist die Basis einer erfolgreichen Veranlagung.

Das Raiffeisen Sparbuch ist also immer ein Gewinn – fragen Sie Ihren Raiffeisen Berater.

www.raiffeisen-ooe.at

Raiffeisenbank Die Bank für Ihre Zukunft



"Mit uns besser versichert." IHRE VERLÄSSLICHEN PARTNER:

Thomas Trattner
Wiesenstr. 29, 4702 Wallem
07248 / 62570-18, 0699 / 107 029 99
thomas.trattner@grawe.at



Thomas Neururer Ziegeleistr. 10, 4701 Bad Schallerbach 07248 / 62570-14, 0664 / 53 61 471 thomas.neururer@grawe.at







Die Seite des Obmannes

Liebe Naturfreunde Liebe Leser



Der milde Winter hat schon sehr bald in uns Frühlingsgefühle aufkommen lassen und die Bewegung an der frischen Luft macht so richtig Spaß.

Es gibt wieder eine breite Palette an einem abwechslungsreichen Programm. Näheres im Blattinneren.

Wir laden euch ein zur

Jahreshauptversammlung 17. April 2020, 19 Uhr Parzerwirt

Auf eure Teilnahme bei unseren Unternehmungen freuen wir uns sehr. Persönlich wünsche ich euch eine unterhaltende und vor allem unfallfreie Saison mit den Naturfreunden.



Aufi - Owi - Lauf 25. Oktober 2020

Der Sportverein Wallern organisiert jedes Jahr den Aufi - Owi - Lauf.

Bei dieser Veranstaltung wird auch Nordic-Walking angeboten.

Wir als Naturfreunde werden heuer daran teilnehmen.

Start ist um 10:30 Uhr am Sportplatz in Wallern.

Mitzubringen sind Stöcke, Schuhe und entsprechende Kleidung. Auf der Strecke gibt es einige Labstellen.

Ihre Adresse für Keine Sorgen:



Thomas Ohler Mobil: 0664.2533770 email: t.ohler@ooev.at



Philipp Reinhart Mobil: 0664.8486472 email: p.reinhart@ooev.at

- VERSICHERUNG
- VORSORGE
- LEASING
- BAUSPAREN



www.keinesorgen.at







<u>Jahreshauptversammlung</u>

Freitag, 17. April 2020, 19.00 Uhr Parzerwirt Bad Schallerbach

Tagesordnung:

- 1. Begrüßung und Eröffnung durch den Obmann
- 2. Beschlussfassung der Tagesordnung
- 3. Bestätigung des Wahlkomitees
- 4. Berichte:
 - a.) Bericht des Obmanns
 - b.) Bericht des Kassiers
 - c.) Bericht der Kontrolle
- 5. Ehrung verdienter Mitglieder und Funktionäre
- 6. Neuwahl des Ortsgruppenausschusses
- 7. Allfälliges

Eventuelle Wahlvorschläge müssen schriftlich bis spätestens Freitag den 10. April 2020 an Obmann Karl Deopito, Parzerstraße 16, 4701 Bad Schallerbach eingebracht werden.

Für den Ortsgruppen-Ausschuss

Wolfgang Leeb Schriftführer

Alois Pfaffenbauer Kassier Karl Deopito
Obmann

Tipps & Tricks für heiße Sommer-Sport-Tage

Naturfreunde Österreich raten bei dieser Hitze: "Bewegung JA - (Leistungs)Sport NEIN!"

Bei hohen Temperaturen leiden viele Outdoor-Sportler unter Kreislaufproblemen oder Erschöpfungszuständen. Dies lässt sich jedoch vermeiden. Die Naturfreunde geben Tipps & Tricks für heiße Sommer-Sport-Tage:

Am besten geeignet für sportliche Aktivitäten sind die frühen Morgenstunden. Hier ist die Luft noch kühl, sauberer und mit weniger Ozon belastet. Naturfreunde-Experte und Leiter der Outdoor-Abteilung der Naturfreunde Österreich, Mag. Peter Gebetsberger empfiehlt, überwiegend schattige Strecken, zum Beispiel im Wald oder in Parks zu wählen. Die Mittagszeit mit der größten Hitze ist zu meiden!

Höre immer auf die Signale deines Körpers!

Auf keinen Fall solltest du dich beim Sport verausgaben. Mögliche Folgen einer Verausgabung können Dehydration, Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfe bis zu **Sonnenstich** und Hitzeschlag sein. Anzeichen dafür sind Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit möglicherweise auch Erbrechen oder Kollaps.

Was man akut dagegen tun kann:

- An einem kühlen Ort mit erhöhtem Oberkörper hinlegen.
- In kaltem Wasser getränkte Tücher auflegen und Luft fächeln, insbesondere den Kopf kühlen.
- Der Betroffene sollte, wenn möglich, Wasser trinken.
- Und: sofort einen Arzt aufsuchen!

Wage am besten einen Sprung ins kühlte Nass: Schwimmen gehört schließlich zu den gesündesten und effektivsten Sportarten, um seinen ganzen Körper zu trainieren.

Die wichtigste Regel bei Hitze heißt: Wasser trinken!

Bei nicht-sportlicher Betätigung solltest du auf 2-3 Liter am Tag kommen und bei sportlicher Betätigung sogar auf die doppelte Flüssigkeitsmenge!

Weiters sollte man an heißen sonnenreichen Tagen auf den ausreichenden Kopf-, Haut- und Augenschutz achten und leichte Sportbekleidung tragen.

Mag. Gebetsberger rät allen Leistungssportlern, anstrengende Trainingseinheiten in klimatisierten Fitness- und Kletterhallen zu absolvieren.

Eine Belastungs- und Vorsorgeuntersuchung beim Arzt ist immer empfehlenswert und sinnvoll.

Genieße den Sommer – aber richtig und mit Maß und Ziel!

Termine Radfahren 2020

Auf geht's wieder mit dem Radfahren jeden Donnerstag!

Wöchentliche Ausfahrten in die nächste Umgebung (zwischen 20 – 40 km)

Wann geht's los: Donnerstag, 2. April 2020 / Abfahrt 18:00 Uhr

Wo fahren wir weg: RATHAUSPLATZ

1. AUSFAHRT: Ödt See - ca. 65 km

Samstag, 30. Mai 2020 / 09:00 Uhr

Ersatztermin: 06. Juni 2020



2. AUSFAHRT: 2-Tagesfahrt: Lunz am See am 25. und 26.07.2020

Abfahrt: 08:00 Uhr Park & Ride – ca. 140 km Wegen Zimmerreservierung bitte ehestens, aber spätestens bis 18.06.2020 anmelden!

3. AUSFAHRT: <u>Traunfall - ca. 85 km</u>

Samstag, 26. September 2020 / 09:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Rudolf Wagner Tel. 0677/61426660 Renate Strasser Tel. 0676/6441559

Am 26. September 2020 ist dann auch noch die Jahresabschlussfeier für die Radfahrer und die Läufer geplant (Gasthof noch offen).

Das Naturfreunde-Team hofft auf zahlreiche Teilnahme und wünscht ein schönes und vor allem unfallfreies Sportjahr 2020!

Wanderprogramm 2020

Hausruckwanderung

26. April 2020

Herkules Pfad. Von Gaspoltshofen eine Rundwanderung. Einkehr vorgesehen.



Foto Günter Bichler

Hongar, 943 m

17. Mai 2020

Ausgangspunkt Reindlmühl zum Alpengasthof Schwarz am Hongar.

Gehzeit ca. 2 Std. **Abfahrt: 9 Uhr**



Foto Günter Bichler

Tamberg, 1516 m

14. Juni 2020

Aufstieg zum Spitzmäurl, weiter über die Rieseralm zum Tamberg, wo wir bei wunderschönem Ausblick unsere Gipfeljause genießen.

Gehzeit ca. 4 Std.

Abfahrt: 8 Uhr









Wanderprogramm 2020

2-Tagestour

Großer Schönberg, 2093 m

4.-5. Juli 2020

Von der Offenseestraße in Ebensee, Aufstieg zur Hochkogelhütte.

Übernachtung im Matratzenlager (Hüttenschlafsack mitnehmen).

Am nächsten Tag über den Ostgrad zum Gipfel und über den Westgrad zur Hütte und ins Tal.

Anmeldung unbedingt bis 14. Juni 2020.

Helga Dipolt, Tel. 0699 81 66 15 01

Abfahrt: 13 Uhr



Foto Günter Bichler



4701 Bad Schallerbach, Grieskirchner Straße 3, Tel. (07249) 481 62-0, www.vkb-bank.at

Wanderprogramm 2020

LagIsberg, 2008 m

6. Sep. 2020

Vom Parkplatz Schafferteich über Waldwege zur Zellerhütte. Aufstieg zum Laglsberg.

Gehzeit ca. 6 Std. Abfahrt: 7:30 Uhr



Foto Günter Bichler

Rund um die Drachenwand

11. Okt. 2020

Ausgangspunkt ist der Gasthof Drachenwand in St. Lorenz. Von hier wandern wir auf den Almkogel (1030 m) und weiter zum Eibensee. Weiter geht es Richtung Fuschl und zur Jausenstation Wartenfels. In leichtem Auf und Ab zurück zum Ausgangspunkt.

Gehzeit ca. 6 Std.

Abfahrt: 7:00 Uhr

Allgemeine Toureninformationen:

Foto Günter Bichler

Bei allen Wanderungen wird um telefonische Anmeldung bei der angegebenen Tourenbegleitung gebeten!

Treffpunkt der Wanderungen ist der Park & Ride Bad Schallerbach (Vitadrom), dort werden Fahrgemeinschaften zur gemeinsamen Fahrt zum jeweiligen Ausgangspunkt der Wanderung gebildet!

Tourenbegleitung: Erwin Holzinger, Tel. 0680 30 30 859 Helga Dipolt, Tel. 0699 81 66 15 01

Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft aus haftungs- und versicherungstechnischen Gründen erforderlich. Für Unfälle wird nicht gehaftet.







Laufen mit den Naturfreunden!

Kommt zum Lauftreff der Naturfreunde **jeden Dienstag um 18:00 Uhr,** Treffpunkt ist am Parkplatz beim Neuen Billa-Markt (ehemals Contramarkt in Wallern/Tr.).

Jede(r) ist herzlich willkommen.

Info: bei

Helga Leeb

0664 738 41 606

Karl Deopito 0650 58 08 440



Nordic-Walking für jedermann/-frau

Treffpunkt: **Jeden Montag um 18:30 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 0664 58 31 793



Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft aus haftungs- und versicherungstechnischen Gründen erforderlich. Für Unfälle wird nicht gehaftet.



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