



## 2 Tages Tour (Gesäuse) Hochzinödl - Hochtor

**23/24 Juli. 2016 (Sa/So)**

**1 Tag:** 6 Uhr Parkplatz VAG Leb, Anreise mit Privat PKW.

Route: Johnsbach- Kölblwirt- Untere Koderalm- Gamsbrunn- Heißhütte- Hochzinödl (2191m)- Heißhütte mit Nächtigung.

**2 Tag:** Aufstieg über Josefinensteig (Drahtseilversichert A/B) zum Hochtor (2369m) höchster Gipfel des Gesäuses.

Abstieg: Entweder über Schneeloch (Leichte Kletterei) oder zurück zur Heißhütte.

**Anmeldung bis spätestens 30 Juni zwecks Hüttenreservierung**

**Infos und Anmeldung:** [Pichler Harald 0664/8687202](mailto:Pichler Harald 0664/8687202)

## Streckenbesichtigung Dirndltalrace 2016

**Samstag, 11. September 2016**

(....das legendäre MTB-Rennen findet am 17. Sept. 2016 statt !)

Treffpunkt: 10 Uhr, Gh. Lichtensteg.

**Infos:** [Leb Hansi 0676/7202063](mailto:Leb Hansi 0676/7202063), [Gansch Thomas 0664/2320927](mailto:Gansch Thomas 0664/2320927)

## Hütten hüpfen mit „Blech“

**Samstag 24. September 2016**

Treffpunkt: 7 Uhr 30 Bahnhof Frankenfels.

Anreise mit Mariazellerbahn

Route: Mariazell- Bürgeralpe- Habertheuersattel- Hubertussee- Wuchtelwirtin- Schindelgraben- Mitterbach

**Infos und Anmeldung:** [Pichler Harald 0664/8687202](mailto:Pichler Harald 0664/8687202)



Weitere aktuelle Informationen finden sie in unserem Schaukasten und auf unserer Homepage: [frankenfels.naturfreunde.at](http://frankenfels.naturfreunde.at)

## ***Aktiver Sommer 2016 – mit den NF Frankenfels erleben!***

### Ötscher - Tropfsteinhöhle

**Sonntag (Staatsfeiertag) 1. Mai 2016**

Treffpunkt: 9 Uhr Parkplatz VAG Leb.

Anreise mit Privat PKW nach Gaming. (Schindlhütte)

Aufstieg zum Höhleneingang ca.50 min. Schöner Tropfsteinschmuck, Höhlensee.

**Infos und Anmeldung:** [Pichler Harald 0664/8687202](mailto:Pichler Harald 0664/8687202)

### Familienklettern beim Schrambachfelsen

**Samstag, 7. Mai 2016**

Treffpunkt: 13 Uhr VAG Leb, Ende ca. 17 Uhr

Programm: Klettern auf kindertauglichen Routen topopegesichert. An Material wird Klettergurt, Kletterpatscherl (!) und Helm benötigt (kann tw. ausgeliehen werden).

Organisation: Sportkletterteam der NF-Frankenfels

Teilnahmebeitrag: **Freiwillige Spenden !**

**Detailinfos, Anmeldung:** [Seidl Margit 0664/73466109](mailto:Seidl Margit 0664/73466109), [Müller Thomas 0650/9179310](mailto:Müller Thomas 0650/9179310)

### Rennradausfahrt „Auf den Spuren des St. Pöltner Radmarathons“

**Donnerstag (Fronleichnam) 26. Mai 2016**

(...ideal auch als Vorbereitung für das Rennen am 5. Juni 2016 !)

Wir testen vorab Teile der Strecke in angepasstem Tempo.

Länge 103km, Höhenmeter 1700. Fahrzeit ca. 4h.

Treffpunkt: 09:00 Uhr, VAG Leb.

**Info:** [Gansch Thomas 0664/2320927](mailto:Gansch Thomas 0664/2320927)

### Wanderung zur Bergmesse bei der „TONION“ Hütte

**Am Sonntag den 12. Juni 2016**

Treffpunkt: 07.00 Uhr, Parkplatz VAG Frankenfels

Aufstieg: Gasthaus Fallenstein zur Hütte (ca.2,5 h)

Die Hütte ist an diesem Tag voll Bewirtschaftet

**Infos und Organisation:** [Konrad Tulla 02722/2757](mailto:Konrad Tulla 02722/2757)

## **MTB Rennsommer 2016**

Das Naturfreunde Frankenfels Radteam fährt gemeinsam zu den Rennen der Mountainbike Hobby Trophy

Bevor es beim Finale in Frankenfels um die Gesamtwertung geht müssen 4 von 5 Rennen absolviert werden. Wir starten bei allen Rennen, es gibt immer 2 verschiedene Strecken, eine für "Anfänger" so um die 20km/800Hm und für ambitionierte Mountainbiker eine ca. 40km/1800Hm lange Strecke.

Die Rennen finden alle in Niederösterreich statt 3 davon in der näheren Umgebung, perfekt um einmal bei einen MTB Rennen zu starten.

**29.05.16** Kürnberg bei St. Peter an der Au

**18.06.16** Scheibbs

**13.08.16** Mank

**20.08.16** Mühldorf

**17.09.16** Frankenfels

siehe auch: [www.mtb-trophy.at](http://www.mtb-trophy.at)

**Für alle Naturfreunde Frankenfels Mitglieder die auch unter "Naturfreunde Frankenfels" starten wird das Startgeld bezahlt!**

**Anmeldung bis 1 Woche vor Start bei:**

**Info:** Gansch Thomas 0664 2320 927

Seidl Christian

## **Mountainbike Fahrtechnik-Training**

**(Kooperation mit den NF-Wilhelmsburg)**

**Samstag, 18. Juni 2016**

Beginn: 15:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Stunden, Kosten: 30 Euro

Ziel des Workshops ist das sichere Beherrschen des Bikes in allen Bereichen und Untergründen, trainiert durch spezielle Techniken und Übungen.

Übungsinhalte: Grundposition und Lagerung des Körperschwerpunktes, richtiges und kettenschonendes Schalten, sicher unterwegs mit Klickpedalen, Einstellungen am Bike, Zielbremsungen, sicheres Absteigen in jeder Situation - Notabstieg, Gleichgewichtsübungen am Hindernissparcour, richtige Technik beim Uphill, Anfahren im Anstieg, Kurventechnik. Geübt wird in drei Gruppen, wobei die Damen unter sich bleiben und in einer eigenen Gruppe betreut werden.

Ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike und Helm sind Pflicht!

**Infos und Anmeldung:** Sonja Riedl 0650/6575756

## **2-tägige Biketour im Gesäuse – Buchsteinumrundung**

**25/ 26. Juni 2016 (Sa/So)**

Unsere Tour führt uns durch den wunderschönen Nationalpark Gesäuse rund um den Großen Buchstein. Abfahrt Frankenfels VAG 6:00 Uhr.

**Tag 1:** Palfau über Köpplalm und Hochscheidenalm nach Weng und St. Gallen (ca 75km/ 2000 HM).

**Tag 2:** Rund ums Hocheck und Bründlhütte nach Grossreifling und über großen Sulzkogel zurück nach Palfau. (ca. 60km/2000HM)

Es besteht Helmpflicht!

**Anmeldung wegen Zimmerreservierung bis spätestens 10.Juni!** bei Sonja Riedl (0650/6575756) und Hansi Leb (0676/7202063)

## **Wanderweg Eröffnungsfeier – NF Gipfelkreuz am Frankenfelsberg**

**Sonntag 3. Juli 2016**

10.00 Uhr Bhf. Frankenfels Begrüßung der Gäste.

Anschließend Eröffnungswanderung zum Gipfelkreuz. Ca. 13.30 Uhr Empfang der Eröffnungswanderer beim NF – Gipfelkreuz.

Festakt und gemütliches Beisammensein! Für Getränke und Speisen ist gesorgt.

**Auskunft:** Ernst Seidl, 02725/328

## **„BRANDSTEIN“ 2003m Ein typischer „Schwab“**

**Samstag 9. Juli**

Treffpunkt: 6 Uhr Parkplatz VAG Leb,

Anreise mit Privat PKW.

Route: Tragöß - Parkplatz Jassing – Sonnshienhütte – Androthalm - Brandstein, gleicher Weg zurück.

Aufstieg: ca. 4-5h

Anschließend kurzer Besuch zum Grünen See.

**Infos und Anmeldung:** Pichler Harald 0664/8687202

## **Hüttenwanderung mit Freunden**

**Samstag 16. Juli 2016**

Programm: Fahrt mit Bus ab Rabenstein, 7.00 Uhr entlang B39 bis Frankenfels (Zustiegsmöglichkeit), dann weiter über Wastl/Wald nach Gusswerk- Schöneben. Von dort Aufstieg zur Herrenalm (1350 m) Jausenrast.

Danach weiter in ca. 1 Stunde zur Dürriegelalm und weiter hinauf zur 1440 m hoch gelegenen Königskogelalm. Hier gemütliche Rast und Mittagessen.

Wer will kann auch in ca. 1 Stunde zum Königskogelgipfel (1530 m) aufsteigen.

Am Nachmittag Abstieg zur Dürriegelalm wo auch noch kurz Einkehr gehalten wird. Anschließend Abstieg zum Bus. Rückkunft in Frankenfels ca. 20.00 Uhr.

Fahrtkosten Bus: ca.20.-Euro.

**Anmeldung bei Erich Niederer, Tel 02725/281 bis Freitag 15. Juli**

Beschränkte Teilnehmerzahl wegen Bus.

Wanderausrüstung und Regenschutz erforderlich! Veranstaltung wird noch auf Plakaten angekündigt