



Naturfreunde

Puchenau

Programm 2026



## Nachtwächter zu Linz

„Hört ihr Leute lasst euch sagen,  
die Turmuhr hat geschlagen“  
genauso klang es seit dem Mittelalter  
durch die nächtlichen Gassen und  
Straßen von Linz.  
Aber der Nachtwächter hatte noch eine  
Vielzahl von anderen Aufgaben und  
Pflichten. Und dies gilt es zu erfahren,  
bei dem Gang mit dem Nachtwächter,  
von einem Stadttor zum Anderen.



ESSEN, TRINKEN & FEIERN

Gepflegte Gastlichkeit auf hohem  
Niveau – auf 1530 m. Im wunder-  
schönen, weitläufigen Wander-  
gebiet und direkt an der Skipiste.  
Gut essen und trinken, angenehm  
schlafen und feiern!



MEHR ERFAHREN

Kranabethhütte am Feuerkogel  
kranabethhuetten@groellerhospitality.com  
Hüttenwirt Andi: +43 650 2615596  
Heinz Gröller: +43 664 3920001  
kranabethhuetten-feuerkogel.at



## Der Vorstand

Obmann: Peter Schürz  
Obmann Stv.: Ernst Kaindlbinder

Finanzreferentin: Bernadette Kranzl  
Finanzreferent Stv.: Walter Heitzinger

Schriftführer: Reinhard Ochsenhofer  
Schriftführer Stv.: Irmgard Kerschbaumer

Rechnungsprüfer: Fritz Hirsch  
Fritz Jenner  
Sigrid Hoffelner



### Obmann DDr. Peter SCHÜRZ

0676 709 76 80, e-mail: peter.schuerz@a1.net

#### Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Natur!

Das Jahr 2026 ist ein ganz besonderes – die Naturfreunde Puchenau feiern den 20. Geburtstag. Ich als Obmann möchte mich recht herzlich bei allen Funktionärinnen und Funktionären und bei allen Guides für ihr Engagement und ihren Einsatz bedanken. Ein ganz besonderer Dank gilt auch den Mitgliedern für die Treue und die Beteiligung

an unseren Veranstaltungen. Ohne euch allen gäbe es keine Naturfreunde Puchenau und keine Veranstaltungen.

Am 13.03.2006 wurde der Verein bei der Gründungsversammlung ordnungsgemäß beschlossen. Damals zählten wir 88 Mitglieder. 20 Jahre später beträgt die Mitgliederzahl 191 Personen. In diesen 20 Jahren gab es zahlreiche Höhepunkte. Einige davon seien angeführt: Fernreise Kuba, Diavortrag von Alexander Huber, Klettersteigtage in Arco und den Dolomiten, Kinderski- und Snowboardkurse, Kinderklettern, Skitourenwochen in Norwegen, in den Abruzzen und am Ätna. Nachhaltig etabliert haben wir uns durch die Errichtung des Puchenauer Kreuzes am Donaublick.

2026 gibt es wieder ein sehr breites Angebot, das ihr in diesem Programmheft und auf der Homepage [www.puchenau.naturfreunde.at](http://www.puchenau.naturfreunde.at) nachlesen könnt.

Den Höhepunkt unseres 20 jährigen Bestehens feiern wir am Freitag den **27.03.2026**. Ab 14:00 Uhr gibt es vor dem Buchensaal bereits ein Kinderprogramm mit Kinderschminken,

Hobby Horsing, Kistenklettern und weiteren Geschicklichkeitsübungen. Jedes teilnehmende Kind erhält am Ende der Veranstaltung um ca. 17:30 Uhr eine österliche Überraschung.

Parallel dazu stellt der Verein seine Tätigkeitsbereiche im Buchensaal vor. Zeitgleich präsentieren die Firmen DNA, Scroc, Apotheke Puchenau und Bergspetzi ihre sportrelevanten Produkte vor.

Das besondere Highlight an diesem Festtag ist die **Vorstellung einer noch nie dagewesenen innovativen Entwicklung einer speziellen Lawinensonde**. Sie wurde von einem Brüderpaar aus dem Mühlviertel entwickelt und kommt 2027 auf den Markt.

Ab 17:30 Uhr startet das Abendprogramm. Bei freiem Eintritt gibt es die Vorführung des Filmes „**Puchenau**“ von Peter Obernberger und den Multimediavortrag „**Abenteuer Himalaya**“ von **Sepp Friedhuber**.

Im Rahmen eines Gewinnspiels winken sehr tolle Preise – wie zum Beispiel mehrere Reisegutscheine und andere Sachpreise.

Weiter geht es am Samstag, den **28.03.2026** mit einer Wanderung zum Donaublick um **15 Jahre Gipfelkreuz** zu feiern. Dazu sind alle Gemeindegewissinnen und -bürger recht herzlich eingeladen. Abmarsch ist um 13:30 Uhr beim Spar. Beim Gipfelkreuz erfolgt eine kurze Andacht und im Anschluss ist jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer auf ein Getränk (Most oder Apfelsaft) vom bzw. beim Koegler eingeladen.

Ich würde mich freuen, alle Interessenten bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünsche ein unfallfreies Jahr mit zahlreichen Erlebnissen in der Natur!

Mit einem herzlichen „Berg Frei!“

Peter Schürz, Obmann der Naturfreunde Puchenau

## Unsere ausgebildeten Instruktorinnen, Instrukturen und Wanderorganisatoren (alphabetisch)

### Mountainbike

<b>Ernst Kaindlbinder</b>	ernst.kaindlbinder@liwest.at	Mobil: 0664/3782398
---------------------------	------------------------------	---------------------

### Wandern, Klettersteig und Bergsteigen

<b>Adi Niedermayr</b>	adi.niedermayr@gmail.com	Mobil: 0664/8261802
<b>Bernadette Kranzl</b>	b.kranzl@liwest.at	Mobil: 0699/11598815
<b>Hannes Raudaschl</b>	h_raudaschl@web.de	Mobil: 0650/2502268
<b>Irmgard Kerschbaumer</b>	irmgard.kerschbaumer@outlook.at	Mobil: 0664/6260229
<b>Josef Möstl</b>	j.moestl@liwest.at	Mobil: 0732/223156
<b>Peter Schürz</b>	peter.schuerz@a1.net	Mobil: 0676/7097680
<b>Reinhard Ochsenhofer</b>	reinhard.ochsenhofer@gmx.at	Mobil: 0676/4725090
<b>Richard Pigal</b>	pigal@aon.at	Mobil: 0681/20609166
<b>Stefan Hansl</b>	stefanhansl@gmail.com	Mobil: 0650/2204818
<b>Tobias Baumgartner</b>	baumgartner.tob@gmail.com	Mobil: 0650/9997678
<b>Walter Heitzinger</b>	walter.heitzinger@gmx.net	Mobil: 0664/4626578
<b>Werner Hoffelner</b>	howe.at@gmail.com	Mobil: 0660/8377000

## Schneeschuhwandern, Skitouren, Skilanglauf und alpin Skifahren

<b>Adi Niedermayr</b>	adi.niedermayr@gmail.com	Mobil: 0664/8261802
<b>Hannes Raudaschl</b>	h_raudaschl@web.de	Mobil: 0650/2502268
<b>Irmgard Kerschbaumer</b>	irmgard.kerschbaumer@outlook.at	Mobil: 0664/6260229
<b>Florian Schürz</b>	fs@eventus-cpi.com	Mobil: 0650/2070582
<b>Julia Schürz</b>	ralph.humer@me.com	Mobil: 0676/7097680
<b>Peter Schürz</b>	peter.schuerz@a1.net	Mobil: 0676/7097680
<b>Ralph Humer</b>	ralph.humer@me.com	Mobil: 0650/8401902
<b>Richard Pigal</b>	pigal@aon.at	Mobil: 0681/20609166
<b>Stefan Hansl</b>	stefanhansl@gmail.com	Mobil: 0650/2204818
<b>Werner Hoffelner</b>	howe.at@gmail.com	Mobil: 0660/8377000

### In Ausbildung

<b>Christian Niedermayr</b>	office@attersee-baumpflege.at	Mobil: 0664/2535542
<b>Kurt Kitzler</b>	kurt.kitzler@aon.at	Mobil: 0664/4567313

**Mein Job.  
Mein Leben.  
Meine Zukunft.**



Wir tragen **Verantwortung** und sorgen für Lebensqualität in der Region.

**LINZ AG**



Über 100 Berufsbilder.  
Willkommen im LINZ AG-Team. Jetzt bewerben!  
[linzag.at/karriere](https://linzag.at/karriere)

## PROGRAMMAUFLISTUNG 2026 chronologische Kurzfassung

### Fr 27.03. 20 - JAHRFEIER

Naturfreunde Puchenau

Sa 28.03. 15 Jahre Gipfelkreuz  
Donaublick

Di 31.03. Ostereiermalaktion

Do 02.04. **Seniorenwanderung**

So 12.04. Bad Kreuzen  
Frauensteinrundweg

Fr 17.04. MTB Kindertraining

Sa 18.04. Katrin Klettersteig

Sa 25.04. Almkogel und Burgspitz im  
Reichraminger Hintergebirge

Sa 02.05. Geo Klettersteig

Do 07.05. **Seniorenwanderung**

Sa 09.05. Landeswandertag

Sa 16.05. 4-Gipfel-Tour-Brennerriesen-  
Steig

Fr 22.-Sa 23.05. Wanderungen  
Bleckwandhütte

So 24.05. Grünberg – rund um den  
Laudachsee

Mi 27.-Fr 29.05. Wachau

So 31.05. Gebietswandertag

Sa 13.06. Gebietswanderung

Sa 13.06. Bergwanderung Lagelsberg

So 28.06. St. Thomas am Blasenstein

Do 02.07. **Seniorenwanderung**

Sa 04.07. Donauwalzer

Sa 04.07. Hoher Kalmburg-Bad Goisern

Sa 18.07. Mendlingtal

Di 21.07. Kinderkletterkurs

Mi 22.-Fr 24.07. Dachstein (2.995m)

Fr 24.-So 26.07. Eingeh tour Hohe Dock

Do 06.08. Trisslwand (1.754m)

So 02.-Fr 07.08. **Bergwoche Marmolata**

Sa 08.08. Türkenkogel (1.756 m)

Sa 29.-So 30.08. Gosaukamm

Do 03.09. **Seniorenwanderung**

Sa 12.09. Leobner (2.036 m)

Fr 18.09. Di 22.09. **Rosengarten**

Sa 19.09. Bergwanderung Blosskogel

Fr 25.09.-07.10. **Montenegro**

Do 01.10. **Seniorenwanderung**

Sa 03.10. Bergwanderung Seespitz

So 11.10. Stadt Haag

Sa 17.10. Kremsmauer /Pyramide

Do 05.11. **Seniorenwanderung**

Fr 18.12. Weihnachtsfeier

**Fr. 27.03. 20 – JAHRFEIER  
NATURFREUNDE PUCHENAU**

**Kinderprogramm 14:00 – 18:00 Uhr**

**Wo:** vor dem Buchensaal,  
Kirchenstraße 2, 4048 Puchenu

**Outdoor:** Hobby Horsing, Kistenklettern,  
Slacklines, Stelzengehen,  
Dosenwerfen, ...

**Indoor:** Rückblick 20 Jahre Puchenu,  
Multimediashow

**Infostände:** Aktivitäten wie z.B. Wandern,  
Skitouren, Mountainbike, Kinder-  
klettern, die richtige Ausrüstung,  
Entwicklung von Ausrüstung und  
Bekleidung, spezielle Pflaster  
und Energieriegel, Auflage des  
neuen Jahresprogrammes

**Spezielles Highlight:** Präsentation einer  
innovativen Entwicklung – die  
Sonde, die aus der Lawine kommt!

**Hauptprogramm 17:30 – 22:00 Uhr**

**Indoor** Buchensaal Puchenu

**Filmpräsentation:** „Puchenu“ 45 Minuten  
Film über Puchenu von Peter Obernberger

**20:00 Uhr: 60 Minuten Multimediovortrag**

**„ABENTEUER HIMALAYA“ VON SEPP  
FRIEDHUBER**

Parallel dazu gibt es Speis und Trank und  
die Möglichkeit zur Besichtigung der Info-  
stände, sowie ein **Gewinnspiel** mit tollen  
Preisen.

**Alle Aktivitäten gibt es bei freiem Eintritt!**

**SA 28.03. 15 – JAHRE GIPFELKREUZ  
DONAUBLICK**

**Wanderung zum Koglerauer Spitz**

**Start:** 13:30 Uhr vorm SPAR in Puchenu  
Beim Gipfelkreuz gibt es eine  
kurze Andacht und im Anschluss  
sind alle TeilnehmerInnen auf ein  
Getränk (Most oder Apfelsaft)  
vom Kogler eingeladen.  
Ein Shuttledienst wird organisiert.  
Nähere Informationen zu beiden  
Veranstaltungen geben die  
Funktionäre der Naturfreunde  
Puchenu.

**Di 31.03. Ostereiermalaktion**

**Wann:** 14:00 – 16:00 Uhr

**Wo:** Raum Kameradschaftsbund  
In einer Kooperation mit dem  
Kameradschaftsbund werden  
Ostereier bemalt, gefärbt und  
kleine Osterbasteleien angefertigt  
**Leitung:** Walter Heitzinger, 0664 4626578  
und Peter Schürz, 0676 7097680

**Do 02.04. Seniorenwanderung  
Energierende Freistadt**

**Schwierigkeit:** leicht  
**Streckenlänge:** 14,8km  
**Dauer:** 4 Stunden Ca. 150Hm  
**Leitung:** Walter Heitzinger, 0664 4626578

**So 12.04. Frauensteinrundweg**

**Bad Kreuzen**  
**Länge:** 9,5 km  
**Gehzeit:** 3:15 Stunden netto, Ca. 330 Hm  
**Schwierigkeit:** mittel  
**Leitung:** Reinhard Ochsenhofer,  
0676 472 50 90

**Fr 17.04. MTB Kindertraining**

**Für Kids von 6 - 12 Jahre**  
**Wann:** 14:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr  
**Wo:** Parkplatz Union Puchenu  
**Helmpflicht**

**Leitung und Auskunft:** Ernst Kaindlbinder  
0664 3782398

**Sa 18.04. Katrin Klettersteig**

**Berg- und Talfahrt mit der Seilbahn**  
**Schwierigkeit:** B/C  
**Zustieg:** 40 Minuten  
**Länge:** 150 Hm,  
**Dauer:** 1 Stunde Aufstieg, anschließend  
die 7 Seenrunde, ca. 3 Stunden  
**Leitung:** Peter Schürz, 0676 7097680

**Sa 25.04. Almkogel und Burgspitz**

**im Reichraminger Hintergebirge**  
Wunderschöne 3-Gipfel-Tour mit  
gemütlicher Hütteneinkehr, gehört  
definitiv zum Pflichtprogramm in  
dieser Region.  
**Streckenlänge:** 10km  
**Dauer:** 5 Stunden, Ca 950 Hm  
**Leitung:** Richard Pigal, 0681 20609166

**Sa 02.05. Geosteig Johnsbach Klettersteig**

Schwierigkeit: B/C  
 Zustieg: 15 Minuten  
 Länge: 330 Hm, 700m  
 Dauer: 2,5 Stunden Aufstieg, 2 Stunden Abstieg  
 Einkehrmöglichkeit nach dem Klettersteig Gasthaus Donner, Johnsbach  
 Leitung: Peter Schürz, 0676 7097680

**Do 07.05. Seniorenwanderung Steinbach am Ziehberg**, Rundwanderung über den Rauhkogel (Mittagsstein) zum Hochmoor und der Wolfswiese

Schwierigkeit: mittel  
 Streckenlänge: 10km  
 Dauer: 4 Stunden, Ca. 720 Hm  
 Leitung: Irmgard Kerschbaumer, 0664 6260229

**Sa 09.05. Landeswandertag**  
 Ampflwang – „Am Weg der Kohle“  
 Wandern kurz: 5km, lang: 8km

MTB: 30km, 700 Hm  
 Wo: ÖGEG Parkplatz  
 Anreise: ab Timelkam mittels Dampflok möglich – Abfahrt: 08:30 Uhr  
 Anmeldung: ampflwang@naturfreunde.at

**Sa 16.05. 4-Gipfel-Tour über Brennerriesen-Steig 1.602 m**  
 Wunderschöne, anspruchsvolle Tour über 4 Gipfel mit tollen Rundumblicken. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie entsprechende Kondition sind unbedingte Voraussetzung.

Schwierigkeit: schwer  
 Streckenlänge: 16km  
 Dauer: 8 Stunden, Ca. 1.350 Hm  
 Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166



**Fr 22.- Sa 23.05. Wanderungen mit Nächtigung** auf der neu renovierten, wunderschön gewordenen **Bleckwandhütte** mit kulinarischem Highlight vom Hüttenwirt Christoph

**Freitag:** Schwierigkeit: leicht  
 Streckenlänge: 5km  
 Dauer: 2,5 Stunden, Ca. 770 Hm  
**Samstag:** Schwierigkeit: leicht  
 Streckenlänge: 12km  
 Dauer: 6 Stunden, Ca. 650 Hm Aufstieg, Ca. 1.400 Hm Abstieg  
 Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**So 24.05. Gmunden Grünberg rund um den Laudachsee**

Länge: 8.7 km  
 Gehzeit: 2:30 Stunden, netto  
 Schwierigkeit: leicht  
 Leitung: Reinhard Ochsenhofer, 0676 472 50 90

**Mi 27.- Fr 29.05. Wachau 3-tägige Wanderveranstaltung** von Spitz ausgehend.

Übernachtung: im Hotel Österreicher  
**Mittwoch:** von Spitz nach Mühldorf  
 Schwierigkeit: leicht  
 Streckenlänge: 11km  
 Dauer: 3,45 Stunden, Ca. 460 Hm  
**Donnerstag:** von Mühldorf zum Jauerling und zurück nach Spitz  
 Schwierigkeit: mittel  
 Streckenlänge: 13,5km  
 Dauer: 5 Stunden, Ca. 800 Hm  
**Freitag:** Wanderung von Aggsbach Markt nach Emmersdorf  
 Schwierigkeit: mittel  
 Streckenlänge: 14,7km  
 Dauer: 5 Stunden, Ca. 570 Hm  
 Leitung: Josef Möstl 0650 8830109  
**Anmeldung nur auf Warteliste möglich!!!**

**So 31.05. Gebietswandertag**  
 in Altenberg, organisiert von den Naturfreunden Altenberg.  
 Information: Christoph Pirngruber, 0676 846440693

**Do 04.- So 16.06. Peaks of Balkan  
Trekking im Dreiländereck**  
Albanien, Montenegro und Kosovo  
Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166  
Anmeldung nur auf Warteliste möglich!!!

**Sa 13.06 Gebietswanderung** auf die  
Bleckwandhütte  
Information: Leo Pichlbauer  
mail: pichlbauer.l@gmx.at

**Sa 13.06. Bergwanderung Lagelsberg**  
2008m, Totes Gebirge  
Vom Schafferteich über die Zeller-  
hütte, Abstieg Einkehr Zellerhütte  
Schwierigkeit: schwer  
Streckenlänge: 11km  
Dauer: 5 Stunden, Ca. 1.100 Hm  
Leitung: Tobias Baumgartner und  
Kurt Kitzler, 0664 4567313

**So 28.06. St. Thomas am Blasenstein**  
Käfermühltal und Pechölstein  
Länge: 9,3 km  
Reine 3 Stunden, netto, Ca.330 Hm  
Schwierigkeit: mittel

Leitung: Reinhard Ochsenhofer,  
0676 472 50 90

**Do 02.07. Seniorenwanderung  
Steinbloss-Mauer-Weg**  
in Hirschbach und Zeißberg

Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: 16km  
Dauer: 6 Stunden, Ca. 580 Hm  
Leitung: Josef Möstl 0650 8830109

**Sa 04.07. Donauwalzer**  
Dabei handelt es sich bereits um  
eine legendäre Veranstaltung.  
Von Ottensheim nach Puchenau  
wird die Donau befahren, es wird  
gepaddelt oder geschwommen.  
In der Mitte der Strecke wird eine  
Grillpause eingelegt.  
Auskunft: Thomas Hansbauer  
mobil: 0664 803407039

**Sa 04.07. Tour zum Hohen Kalmberg**  
von Bad Goisern mit Einkehr auf  
der Goiserer Hütte  
Schwierigkeit: schwer

Streckenlänge: 13km  
Dauer: 6 Stunden, Ca. 1.250 Hm  
Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**Sa 18.07. Mendlingtal Schautriften**  
mit Mühlen- und Sägevorführung  
in den Holzwelten  
Länge: 3,5 km  
Reine Gehzeit mit Schautriften ca. 4 Stunden  
Schwierigkeit: leicht  
Leitung: Reinhard Ochsenhofer,  
0676 472 50 90

**Di 21.07. Kinderkletterkurs**  
Kinderkletterkurs für Kinder ab  
5 Jahren. Bei Schönwetter findet  
das Klettern im Freien statt. Die  
Kinder erlernen dort die ersten  
Klettertechniken.  
Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.  
Wo: Kletterhalle Walding  
Wann: 10:00 – 12:00 Uhr  
Kurspreis: € 20.- inkl. Eintritt und Leihgebühr  
begrenzte Teilnehmerzahl  
Leitung: Bernadette und Willi Kranzl,  
0699 12362324

**Mi 22.- Fr 24.07. Dachstein 2.995m**  
Besteigung des höchsten Berges  
in Oberösterreich und der  
Steiermark.

Übernachtung auf der Simonyhütte,  
Auffahrt: mit der Krippensteinseilbahn.

**Mittwoch:** Wanderung von der Gjaidalm zur  
Simonyhütte  
Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.7km  
Dauer: 3 Stunden, Ca. 620 Hm

**Donnerstag:** Simonyhütte-Hoher Dachstein,  
Gletschertour und Klettersteig  
Schwierigkeit: mittel, Klettersteig B  
Streckenlänge: ca.9km  
Dauer: 7 Stunden, Ca. 900 Hm  
im Auf- und Abstieg

**Freitag:** Abstieg von Simonyhütte zur  
Gjaidalm über Trägersteig  
Streckenlänge: ca.7km  
Dauer: 3 Std. Ca. 620 Hm Abstieg

Ausrüstung kann gegen Gebühr auf der  
Simonyhütte entlehnt werden.  
Gebühr: Tourenführung: € 40.-  
Leitung: Peter Schürz, 0676 7097680

**Fr 24.- So 26.07. Hohe Dock 3.348m**

Eingehurt für die Bergwoche in der Marmolata

Information: Leo Pichlbauer  
mail: pichlbauer.l@gmx.at

**Do 06.08. Trisslwand 1.754m**

Von Altaussee besteigen wir die Trisslwand. Es ist eine der schönsten Wanderungen im Salzkammergut. Nach dem Abstieg besteht die Möglichkeit zu einer Abkühlung im Altausseersee.

Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.5km  
Dauer: 5 Stunden, Ca. 820 Hm  
Leitung: Peter Schürz, 0676 7097680

**Sa 08.08. Türkenkogel 1.756 m**

vom Grundlsee. Eine etwas längere, wunderschöne und bekannte Tour im inneren Salzkammergut

Schwierigkeit: schwer  
Streckenlänge: ca.18km  
Dauer: 7 Stunden, Ca. 1.030 Hm  
Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**Sa 29.- So 30.08. Gosaukamm**

Wunderschöne 2-Tages-Tour mit phantastischen Ausblicken zum Dachstein und den Hohen Tauern

**Samstag:** Schwierigkeit: schwer  
Streckenlänge: ca.9km  
Dauer: 6 Std. Ca. 1.150 Hm Anstieg, 350 Hm Abstieg

**Sonntag:** Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.13km  
Dauer: 6 Std. Ca. 340 Hm Anstieg, 1.140 Hm Abstieg

Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**Do 03.09. Seniorenwanderung**

vom Gleinkersee zum Seespitz und weiter auf die Dümmlerhütte

**Sa 12.09. Leobner 2.036 m**

Wunderschöne und bekannte Tour im Gesäuse mit Ausblick bis zum Ötscher

Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.12km  
Dauer: 6 Stunden, Ca.1.070 Hm  
Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**Fr 18.- Di 22.09. Rosengarten**

Wanderungen und Klettersteige von Obereggen ausgehend im Gebiet Rosengarten oder Latemar.

Unterkunft: Hotel Zirm, Wellnesshotel.  
Die Aufstiege erfolgen meist mit Sessellift oder Gondelbahn. Die Wanderungen erfolgen im Schwierigkeitsbereich mittel und dauern zwischen 4 und 6 Stunden. Es werden jeweils bis zu 600 Hm zurückgelegt.

**Wandergruppe:**

Wanderführer: Irmgard Kerschbaumer und Irmgard Nardin

**Klettersteiggruppe** Die Klettersteige weisen Schwierigkeitsgrade bis C auf. Die Dauer liegt bei 4-5 Stunden Klettersteig und 1,5 bis 3 Stunden Zu- und Abstieg.

Klettersteigführer: Peter Schürz und Josef Möstl  
Preis Einzelzimmer: € 550.-  
Preis Doppelzimmer: € 500.-  
4x HP, Tourismusabgabe und Tourenführung  
Anmeldungen bis zum 01.05.2026

**Sa 19.09. Blosskogel 1530m, Totes Gebirge**

Wanderung vom Schiederweiher über das Prielschutzhaus zum Blosskogel.

Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.15km  
Dauer: 6 Stunden, Ca.900 Hm  
Leitung: Tobias Baumgartner und Kurt Kitzler, 0664 4567313

**Fr 25.09.- Mi 07.10. Montenegro Trekking**

in einem der wildesten Winkel Europas mit Kulturprogramm

**Anmeldeschluss: 15.04.2026**  
Leitung und nähere Details: Richard Pigal, 0681 20609166

**Do 01.10. Seniorenwanderung Wasserklotz am Hengstpass**

Schwierigkeit: mittel – im Gipfelbereich Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich  
Streckenlänge: ca.6km  
Dauer: 5 Stunden, Ca.480 Hm  
Leitung: Irmgard Kerschbaumer, 0664 6260229

**Sa 03.10. Bergwanderung Seespitz**

Vom Gleinkersee zum Seespitz,  
Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.8km  
Dauer: 4 Stunden, Ca.930 Hm  
Leitung: Tobias Baumgartner und  
Kurt Kitzler, 0664 4567313

**So 11.10. Stadt Haag Wanderweg West,**

vom Salaberg-Wald bis zum  
Tierpark  
Länge: 14 km  
Gehzeit: 4 Std. netto, Ca. 150 Hm  
Schwierigkeit: mittel  
Leitung: Reinhard Ochsenhofer,  
0676 472 50 90

**Sa 17.10. Kremsmauer /Pyramide 1.602 m**

Von Steyrling ausgehend -  
bekannte Tour im Kremstal mit  
markantem Gipfel  
Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: ca.11km  
Dauer: 5 Stunden, Ca.1.000 Hm  
Leitung: Richard Pigal, 0681 20609166

**Do 05.11. Seniorenwanderung  
Plochwaldrundweg**

Windhaag bei Freistadt  
Schwierigkeit: mittel  
Streckenlänge: 11,8km  
Dauer: 3,5 Std. Ca.300 Hm  
Leitung: Walter Heitzinger, 0664 4626578

**Fr 18.12. Weihnachtsfeier**

In weihnachtlicher Atmosphäre  
findet ein Rückblick über das  
abgelaufene Jahr statt.  
Wann: 18:00 Uhr,  
Wo: Seniorentreff Puchenau  
Anmeldungen erbeten bei: Peter Schürz,  
peter.schuerz@a1.net



**Unsere intelligente Lawinensonde**

Jakob Hagelmüller Tobias Hintner  
jakob.hagelmuller@akobia.at tobias.hintner@akobia.at  
+436604834462 +436802037246



**WIR FREUEN UNS AUF IHRE  
KONTAKTAUFNAHME!**

**DANKLMAYER KFZ-FACHBETRIEB GMBH**  
HAMMERSCHMIEDE 5 |  
4048 PUCHENAU  
TEL: 0732 221051 |  
KFZ.DANKLMAYER@AON.AT



**Ruto Seile-Ketten GmbH**  
Klingberg 6,  
A-4048 Puchenau  
Telefon: 0043 732 221008  
Fax: 0043 732 222183  
Mail: office@ruto.at  
www.ruto.at

# ÜBER UNS

dieFITMACHER sind ein ganzheitliches, medizinisches Unternehmen aus Linz, gegründet von Michael Stadlmann und Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr.

Unsere Überzeugung: Gesundheit sollte nicht dem Zufall überlassen werden – und nicht erst dann beginnen, wenn Beschwerden auftreten.

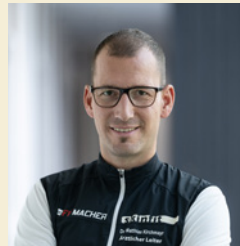
Aus dieser Vision entstand ein **messbares, individuelles Gesundheitskonzept**, das Erkenntnisse aus der Spitzensportmedizin für alle zugänglich macht. Im Mittelpunkt stehen Zelloptimierung, Prävention und das Zusammenspiel aller Gesundheitsfaktoren.

Unser **Zahnradmodell** beschreibt Gesundheit als fein abgestimmtes System aus Zellgesundheit, Darm & Nährstoffversorgung, Ernährung, mentaler Stärke, Regeneration, Bewegung, Entgiftung, Stressmanagement und sozialen Faktoren.

Nur wenn alle Zahnräder ineinandergreifen, entstehen **mehr Gesundheit, Vitalität & Leistungsfähigkeit** – genau hier setzen dieFITMACHER an.



Michael Stadlmann  
Co-Founder // CEO



Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr  
Co-Founder // Medical Director

die**FITMACHER**  
GESUNDHEIT | VITALITÄT | LEISTUNGSFÄHIGKEIT

www.diefitmacher.at | +43 732 931 664-500 | office@diefitmacher.at

# DIE ZAHNRÄDER DEINER GESUNDHEIT

die**FITMACHER**  
GESUNDHEIT | VITALITÄT | LEISTUNGSFÄHIGKEIT

**Gesundheit ist kein Zufallsprodukt.**

Sie entsteht nicht durch einen einzelnen Schalter, den du umlegst – sondern durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel, wie ein Uhrwerk voller Zahnräder.

**Genau hier setzt das Zahnradmodell an.**

Entwickelt von Medical Director Dr. med. univ. Matthias Kirchmayr, macht es sichtbar, wie verschiedene Lebensbereiche ineinandergreifen – und wie du sie gezielt steuern kannst, um deine Gesundheit langfristig zu optimieren.



// HIER FINDEST DU DEINE ANLEITUNG FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT

www.diefitmacher.at | +43 732 931 664-500 | office@diefitmacher.at

## DEINE GRUNDVERSORGUNG IN EINEM PAKET

Unabhängig von spezifischen Anforderungen wie erhöhter Stressbelastung, sportlichen Höchstleistungen oder auch Krankheiten, benötigen der Körper und das Immunsystem immer einen Grundversorgung mit essentiellen Nährstoffen, Fettsäuren und Vitaminen.

Daily+ ist die Kombination aus hochwertigen, medizinischen Supplements, die dir hilft, den täglichen Umwelteinflüssen und Herausforderungen gewachsen zu sein.

SCAN FOR MORE!



### DAILY+ BUNDLE

BESTEHEND AUS MULTI+, MINERAL+,  
OMEGA 3+, Q10+, VITAMIN D3+ K2

EIGENE MEDIZINISCHE ENTWICKLUNG & REZEPTUREN

PRODUKTION AUSSCHLIESSLICH IN ÖSTERREICH



GELD  
ZURÜCK  
GARANTIE

www.diefitmacher.at | +43 732 931 664-500 | office@diefitmacher.at

## Funktionelle Versorgung für Leistung & Regeneration



dieFITMACHER sind ein NADA zertifiziertes Unternehmen

Entwickelt aus der Medizin – bewährt im Leistungs- & Hobbysport

SCAN FOR MORE!

SCAN FOR MORE!



### ZAUBERTRANK SMP+

OHNE ZUCKERTIEF

OHNE KOMPROMISSE

KONSTANTE PERFORMANCE

GELD  
ZURÜCK  
GARANTIE

### RECOVERY+

KEIN ZUCKERCRASH

SCHNELLE REGENERATION

LEISTUNGSSTEIGERUNG



GELD  
ZURÜCK  
GARANTIE

www.diefitmacher.at | +43 732 931 664-500 | office@diefitmacher.at

**MITGLIEDSBEITRÄGE 2026****€ 67,00 Vollmitgliedschaft****€ 43,00 Ermäßigte Mitgliedschaft**

PartnerInnen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Menschen mit Handicap (ab 50 % der Behinderung), Ausgleichszulagen-Empfänger

**€ 28,00 Kinder und Jugendliche bis maximal 19 Jahre****€ 117,00 Familienmitgliedschaft**

In einem Haushalt wohnende Familie, bestehend aus mindestens 3 Personen; wenn Jugendliche nach Vollendung des 19. Lebensjahres weiter studieren, bleibt der Familienverband nur bestehen, wenn jedes Kalenderjahr eine Inskriptionsbestätigung vorgelegt wird (gilt bis zum 27. Lebensjahr).

**bzw. € 80,00**

für Alleinerziehende in einem Haushalt lebend

**Weitere Informationen unter: [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at), [info@naturfreunde.at](mailto:info@naturfreunde.at)**

Für Fragen steht Ihnen die Naturfreunde Bundesorganisation Tel.: 01 892 35 34-20 oder die Naturfreunde Landesorganisation Tel.: 0 732 77 26 61 gerne zur Verfügung.

**Ja ich werde Mitglied der Naturfreunde Österreich-Ortsgruppe Puchenau.**

Mein Beitritt ist mit Bezahlung des Mitgliedsbeitrag wirksam. Zur Beendigung der Mitgliedschaft ist es notwendig, bis zum 30. 09. des laufenden Jahres mit Wirksamkeit für das folgende Beitragsjahr, schriftlich zu kündigen.

Titel: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Familiennamen: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_  männlich  weiblich

Telefon: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Mitgliedschaftskategorie: (Für Ermäßigung Nachweis erforderlich) \_\_\_\_\_

Ortsgruppe Puchenau / Sektion: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: Naturfreunde Oberösterreich, Landstr. 36, 4020 Linz



**WACHSTUM IST NICHT  
DAS PROBLEM.  
PROFITABILITÄT IST ES.**

Viele mittelständische Unternehmen wachsen – aber Marge, Cashflow und Struktur bleiben zurück.

**SOLIA Consulting sorgt für profitables Wachstum.**

- ✓ Vertrieb messbar steigern
- ✓ Kostenstrukturen optimieren
- ✓ Preise strategisch durchsetzen
- ✓ Organisation leistungsfähig ausrichten

Keine Theorie.  
Klare Maßnahmen.  
Schnelle Ergebnisse.

Bereit für den nächsten Schritt? [www.solia.consulting](http://www.solia.consulting) [info@solia.consulting](mailto:info@solia.consulting)



Hier gehts  
zu den Projekten:



**NH NEUE  
HEIMAT**

**EIN SCHÖNES ZUHAUSE ZUM FAIREN PREIS.**



**Bergspezi**



**BUCHEN  
APOTHEKE**

Golfplatzstraße 2  
4048 Puchenau  
+43 732 221 649  
office@buchen-apotheke.at

**Öffnungszeiten:**

**MO – FR**

08:00 – 12:00 | 14:00 – 18:00

**SA**

08:00 – 12:00



Wir besorgen Ihnen Ihr Wunschfahrzeug.

**Neufahrzeuge  
zu Top-Preisen!**

Konfigurieren Sie sich Ihr  
Wunschfahrzeug mit der  
Ausstattung Ihrer Wahl  
und wir besorgen es  
für Sie zum Top-Preis.

**Ein Vergleich  
wird auch Sie  
überzeugen!**

YOUR perfect car – Wolfgang Wipplinger  
4048 Puchenau | Finkengang 6 | +43 676 9752849  
wolfgang.wipplinger@liwest.at

*Salonschiff*



*Fräulein Florentine*

FRL - FLORENTINE . AT

Treffpunkt   
Pühringer

*Essen, Trinken, Wohlfühlen in Puchenau 0676/5052516*

**ARBÖ**