



**Naturfreunde  
Asten**

**SOMMER-PROGRAMM**

**2025**



**Reparatur!**  
**Lieferung!**



**WIR REPARIEREN  
UND LIEFERN:**

**HAUSHALTS- UND TV-GERÄTE  
ALLER FACHHANDELSMARKEN**

**E-GERÄTE REPARIEREN.  
50 % DER KOSTEN SPAREN.  
UMWELT SCHÜTZEN.**

**REPARATUR  
BONUS**



E-TEC Stockinger GmbH  
Ziegelweg 1 | 4481 Asten | 07224 / 66296 |  
[www.stockinger.cc](http://www.stockinger.cc)



**SPARKASSE**   
Oberösterreich

**Gib dein  
Bestes.**

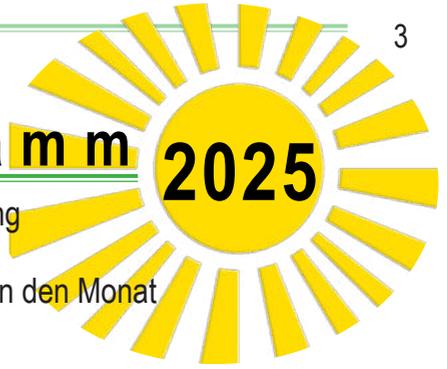
Wir glauben an die Ideen und Visionen unserer Kund:innen. Mit maßgeschneiderten Finanzlösungen unterstützen wir sie dabei, ihre Träume zu verwirklichen. Wenn alle ihr Bestes geben, dann hat jede:r einen guten Job gemacht.

[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)





# Sommerprogramm 2025



jeden Mi., ab 14.05. - 30.07.	Nordic-Walking
jeden Do., 24.04. bis 11.09.	Radfahren
jeden 1. Di. im Monat, ab 6.5.	Fit und Aktiv in den Monat
ab 17. Sept., jeden Mittwoch	Kinderturnen
jeden Di., ab 16.9.2025	Bodyworkout
bis Ende April 2026	
Sa.26.04.2025	Hügelwanderung Strudengau
Do.01.05.2025	Radausfahrt
Sa.17.05.2025	Radwanderung
Sa.17.05.2025	Bergwanderung Alpenvorland
Sa.07.06.2025	Bergwanderung Vorderer u. Hinterer Gosausee
Sa.21.06.2025	Bergwanderung Lunzer See
Sa.12.07.2025	Bergwanderung Scheibe
Di. 22.07.2025	Schnupperklettern
Fr. 01.08.2025	Bike-Rennen
Mi. 06. bis Fr. 08.08.2025	Abenteuercamp Stallburgalm
Di. 12.08.2025	Generationen-Wanderung
Do.14. bis So. 17.08.2025	Hochtour Südtirol
Do.28.08.2025	Abendwanderung mit Lagerfeuer
Sa.30.08.2025	Radwanderung Brunnbachrunde
Fr. 05. - So. 07.09.2025	Weitwanderung 4-Märkte-Weg Waldviertel
Sa.13. bis So. 14.09.2025	Bergtour Sölkatal
Sa.20.09.2025	Bergwanderung Kasberg
Sa.27.09.2025	Bergwanderung Schwammerlstein
Sa.04.10.2025	Herbstwanderung Hellmonsödt

## **Klubabend der Naturfreunde**

**Jeden ersten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr  
treffen wir uns in der Konditorei Penn**

In geselliger Runde informieren wir über gemeinsame Aktivitäten des letzten Monats und bieten einen Überblick über die kommenden.

Alle Mitglieder (oder jene, die es werden wollen) sind herzlich willkommen!

## Liebe Naturfreundemitglieder,

im vorliegenden Sommerprogramm haben wir wieder ein umfangreiches Angebot für verschiedene Zielgruppen und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgearbeitet.

Auch für Kinder haben wir wieder einige Aktivitäten im Angebot, einige davon auch über den Ferienpass.

Unsere im letzten Sommer probeweise angebotene leichte Wanderung an jedem ersten Dienstag im Monat in der näheren Umgebung ist im Winter fortgeführt worden und so gut angekommen, dass wir sie weiterhin als fixen Bestandteil in unser Programm aufnehmen.

Alle Aktivitäten sind auf unserer Homepage <https://asten.naturfreunde.at> zu finden. Aktuelle Informationen posten wir auf unserer Facebook Seite <https://www.facebook.com/Naturfreunde4481> und übermitteln wir an alle Mitglieder von denen wir eine E-Mail-Adresse haben mit einem monatlichen Newsletter.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Erlebnisse.  
Berta Haring



jeden Dienstag ab  
16. September 2025  
bis Ende April 2026

## Body Workout

Turnsaal Volksschule Asten

Inhalte:

Allg. Kräftigung der Muskulatur (mit/ohne Zusatzgeräte)  
Mobilisierungsübungen,  
Moderates Konditions- und Ausdauertraining

Zielgruppe:

**Alle, die durch regelmäßiges Training ihre Fitness verbessern oder erhalten wollen.**

Mitzubringen:

Geeignete Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch,  
wenn verfügbar Theraband,  
Leichtanteln ca. 1kg oder Wasserflaschen

Anmeldung:

Anita Dirnberger 0699 / 11 05 97 00

## Unser Fahrgeld ...

Die Anreise zu den verschiedenen Veranstaltungen erfolgt per PKW in Fahrgemeinschaften.

Dazu ersuchen wir die Mitfahrenden, jeweils einen Beitrag von 7 Cent pro km an den Fahrer/die Fahrerin zu leisten.

jeden Mittwoch  
ab 17. September 2025 bis Mai 2026

# Kinderturnen



**Hopsi Hopper**

**Kinder von 3-6 Jahren**

- Ort:
1. Gruppe 16 bis 16:50 Uhr, Turnsaal Volksschule Asten
  2. Gruppe 17 bis 17:50 Uhr, Turnsaal Volksschule Asten

**Koordi**

**Kinder von 6-10 Jahren**

Ort: 18 bis 19 Uhr, Turnsaal Volksschule Asten

Anmeldungen für den September-Kurs ab **11. Juni 2025, 9:00 Uhr** unter [www.fitnesskurse.at](http://www.fitnesskurse.at)

Informationen/Absagen bitte beim ASKÖ per E-Mail an [kursverwaltung@askoe-ooe.at](mailto:kursverwaltung@askoe-ooe.at)

Jeden Donnerstag

# Radfahren

vom 24. April bis 11. September 2025



*Lieber gesund strampeln als warten an Ampeln*

Radfahren ist eine effektive und Gelenke-schonende Ausdauersportart. Es bringt den Stoffwechsel in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an. Bewegung an der frischen Luft füllt nicht nur die Vitamin-D-Speicher auf, sondern versorgt den Körper mit Sauerstoff und hebt die Stimmung.

Unter der Führung von Ingrid Kollingbaum, Günter Hager und Ercan Sen werden wöchentlich schöne Touren zwischen 25 und 40 km gefahren.

Treffpunkt:

**Ab 24. April bis 22. Mai** Abfahrt um 18:00 Uhr, Marktplatz Asten.

**Ab 29. Mai bis 14. August** Abfahrt um 19:00 Uhr Marktplatz Asten.

**Ab 21. August bis 11. September** Abfahrt um 18:00 Uhr, Marktplatz Asten

Anmeldung. Ingrid Kollingbaum 0664 / 75122200

Für die Tagestouren bitte unbedingt anmelden, weil viele Gasthöfe zugesperrt haben. Im Gasthaus muss eine Tischreservierung vorgenommen werden.

Jeden Mittwoch

# Nordic-Walking



ab 14. Mai bis 30. Juli 2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt: Naturfreunde Klubhaus beim Heimbauverein

Begleitung durch Edith Hölzl 0677 / 62049180



6

Donnerstag,  
01. Mai 2025

## Radausfahrt



Zu unserer Radausfahrt sind alle Natur- und Radsportfreunde herzlich willkommen.

Je nach Wetterlage fahren wir eine Tour zw. 30 u 50 km

Abfahrt: 14.00 Uhr beim Marktplatz Asten

Ausrüstung: Verkehrstüchtiges Fahrrad, Trinkflasche, Regenschutz

Anmeldung: Ingrid Kollingbaum, Tel. Nr. 0664 / 75122200

Samstag,  
26. April 2025

## Hügelwanderung Gipfelstein und Brandstetterkogel von Wiesen (bei Grein)

Route:



Schöne Rundwanderung südlich der Donau im Strudengau. Zwei Gipfel, der 503 m hohe Gipfelstein und der 532 m hohe Brandstetterkogel, auf dem die Viktoria-Adelheid-Schutzhütte des Österreichischen Touristenklubs steht, werden besucht.

Anforderung: Ausdauer für ca. 450 hm, ~7 km Distanz und ca. 3:30 Stunden Gesamtzeit

Ausrüstung: Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.

Abfahrt: Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung: bis 24.04.2025, 18 Uhr  
bei Ercan Sen 0660 / 5201872

Schwierigkeit: **blau**



**HEINISCH** GmbH & Co KG  
*Fleisch und Wurstwaren* *Partyservice & Catering*  
TEL: 0 72 24/42 03 • WWW.HEINISCH.FLEISCHER.AT  
HEINISCH@FLEISCHER.AT

ST. FLORIAN • HOFKIRCHEN/TR • ASTEN **Nah & Frisch**

jeweils 1. Dienstag,  
Beginn am 6. Mai 2025

## Fit und Aktiv in den Monat

### Asten und Umgebung



- Route: Leichte Wanderung mit jeweils  
1 ½ - 2 Stunden Dauer in der näheren Umgebung
- Treffpunkt: jeweils 9:00 Uhr Marktplatz Asten
- Anmeldung: bis Montag vor der Wanderung bei  
Berta Haring 0664 / 4643447 oder  
Josef Hölzl 0677 / 63544171
- Schwierigkeit: **blau**

### ***Bedeutung der Schwierigkeitsgrade:***

- blau:** gut angelegte Wege, ohne echte Gefahrenstellen, für EinsteigerInnen
- rot:** Wege durch anspruchsvolles Gelände, teils steil-steinig-rutschig, kurze abschüssige und ausgesetzte Passagen, Stahlseile und Leitern können vorkommen, Trittsicherheit erforderlich, für Fortgeschrittene
- schwarz:** lange und anspruchsvolle Bergtouren, teils in hoch-alpinem Gelände, ausgesetzte und gefährliche Passagen, erforderlich sind Schwindelfreiheit, Kondition und alpine Erfahrung, für trainierte Erfahrene

Samstag,  
17. Mai 2025



## Radwanderung

### R1.12 Weltsteinrunde, ca. 75 km



Wir fahren nach Au an der Donau. Dort beginnt unsere Tour und führt uns entlang der Aist nach Schwertberg zur Aiserbühne, durch das fruchtbare Marchland nach Au an der Donau und über Enns wieder nach Asten. Mittagseinkehr.

- Abfahrt: 10.00 Uhr Marktplatz Asten
- Ausrüstung: Verkehrstüchtiges Fahrrad, Trinkflasche, Regenschutz
- Anmeldung: Ingrid Kollingbaum, 0664 / 75122200

**Samstag,  
17. Mai 2025**

Route:



## Bergwanderung

Schöne kurze Tour im Alpenvorland von Oberösterreich ausgehend vom Parkplatz Rieserberg zum gleichnamigen Gipfelfelsen. Übergang zur Grünburgerhütte, zum Pfaffenboden und Anstieg zum Hochbuchberg am Jagdsteig, ehe am Rückweg ein Abstecher zum Sender-Rieserberg erfolgt.



Anforderung:

Ausdauer für ca. 800 hm, ~10 km Distanz und ca. 4:00 Stunden Gesamtzeit

Ausrüstung:

Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.

Abfahrt:

Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung:

bis 15.05.2025 18 Uhr  
bei Hintersteiner Michael 0650 / 9979966

Schwierigkeit:

**blau**

Kleider machen Leute;  
Brillen machen Gesichter!

 **pr-optics.at**



*Philipp Reindl*

*Dein regionaler Optiker  
& Hörakustiker in Asten!*

Brillen - Sonnenbrillen - Sportbrillen  
Hörgeräte - Kontaktlinsen - Uhrenbatterien

07224 - 65 731  
office@pr-optics.at  
www.pr-optics.at



**Bei unseren vielen  
verschiedenen  
Aktivitäten ist für Alt  
und Jung  
etwas dabei!**





Karoline Hager  
0699 / 11198503



Ingrid Kollingbaum  
0664 / 75122200



Edith Hölzl  
0677 / 62049180



Berta Haring  
0664 / 4643447



Ercan Sen  
0660 / 5201872



Manfred Kainzbauer  
0677 / 61936804



Doris Edlbauer  
0650 / 6471777



Günter Hager  
0699 / 1005563



**Naturfreunde  
Asten**

*Das Team der  
Naturfreunde  
bemüht sich  
um seine Teilnehmer  
bei den  
Veranstaltungen!*

Richard Lang  
0664 / 3923880



Michael Hintersteiner  
0650 / 9979966

Josef Hölzl  
0677 / 63544171



Stefan Taferner  
0699 / 17156528



**Wandern,  
Bergsteigen,  
Radfahren,  
Walken,  
Angebot für  
Kinder, Body  
Workout**

 **Naturfreunde  
Asten**



Samstag,  
7. Juni 2025

Route:



## Bergwanderung

Vorderer und Hinterer Gosausee

Vom Vorderen See wandern wir neben Lehrpfadtafeln und dem Klettersteig im Blick gemütlich zur Gosaulacke und dann zum Hinteren Gosausee mit der gemütlichen Holzmeisteralm.



Zurück gehen wir zur Abwechslung auf der anderen Uferseite.

Abschluß im Gasthaus „WESEN“ in Laufen.

Anforderung:

ca. 300 hm, ca. 13 km und ca. 4:00 Stunden Gehzeit

Ausrüstung:

Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.

Abfahrt:

Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung:

Manfred Kainzbauer 0677 / 61936804

Schwierigkeit:

**blau**

Samstag,  
21. Juni 2025

Route:

Schöne Rundwanderung um den Lunzer See.

Anforderung:

Ausdauer für ca. 570 hm, ~11 km Distanz und ca. 4:00 Stunden Gesamt gehzeit



Ausrüstung:

Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.

Abfahrt:

Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung:

bis 19.06.2025 18 Uhr  
bei Ercan Sen 0660 / 5201872

Schwierigkeit:

**blau**

**Samstag,  
12. Juli 2025**

## Bergwanderung

**Scheibe/Scheiblingstein  
von der Taglesbachmündung**



- Route: Scheibe und Scheiblingstein sind die beiden letzten Gipfel auf dem Kamm, den der Dürrenstein nach Osten Richtung Ötscher entsendet. Start, wo der Taglesbach in die Ois (Ybbs) mündet.
- Anforderung: Ausdauer für ca. 950 hm, ~8 km Distanz und ca. 4:15 Stunden Gesamtzeit
- Ausrüstung: Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.
- Abfahrt: Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung
- Anmeldung: bis 10.07.2025 18 Uhr  
bei Stefan Taferner 0699 / 17156528
- Schwierigkeit: **rot**

***Nur Mitglieder mit bezahltem Beitrag  
haben Versicherungsschutz !!!!***

**Dienstag,  
22. Juli 2025**

## Schnupperklettern

**Enns, Kletterwand**

Im Zuge des Ferienpasses der Marktgemeinde Asten veranstalten wir ein Schnupperklettern im Gymnasium in Enns.

Die Betreuung erfolgt durch die Naturfreunde Enns und Asten.

Treffpunkt: Gymnasium Enns, von 14:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmeberechtigt: Kinder von 8 bis max. 14 Jahren

Ausrüstung: wird zur Verfügung gestellt

Kosten: **5,50 €**

Ansprechpersonen: Richard Lang, 0664 / 3923880  
Stefan Taferner, 0699 / 17156528

Anmeldung: **bis 14. Juli 2025**, beim Marktgemeindeamt



Freitag,  
1. August 2025

## Bike-Rennen

### Kinderspielplatz Blumenweg

Im Zuge des **Ferienpasses der Marktgemeinde Asten** findet ein Bike-Rennen statt

Treffpunkt: um 16 Uhr Kinderspielplatz Blumenweg

Teilnahmeberechtigt: Kinder von 5 – 14 Jahren  
Mitzubringen ist ein funktionstüchtiges Fahrrad.  
**Unbedingte Helmpflicht!**

**Diese Veranstaltung findet nur bei Schönwetter statt.**

Ansprechperson: Karoline Hager 0699 / 11198503

Kosten: € 5,00

Anmeldung: bis Fr, 25. Juli 2025, beim Marktgemeindeamt

Mittwoch, 6.,  
bis Fr, 8. August 2025

## Kinder- Abenteuercamp

### auf der Stallburgalm in Weyer



**Ferienpass-Aktion; auch für Nichtmitglieder!**

Gemeinsam Abenteuer erleben, Spaß haben, die Gegend erkunden, beim Lagerfeuer Würstel grillen, den sportlichen Aktivitäten, dem Bewegungsdrang folgen und vieles mehr.

Ausrüstung: Es wird ein eigenes Infoschreiben an die Eltern geben.

Anmeldung: Richard Lang 0664 / 3923880.  
Ercan Sen 0660 / 5201872,  
Stefan Taferner 0699 / 17156528

Teilnehmer: Kinder von 8 -13 Jahren, max. 20 Kinder

Anmeldung: **bis spätestens 29.06.2025**  
**Kostenbeitrag € 50,00, Nichtmitglieder € 70,00**



Dienstag,  
12. August 2025

## Generationen- Wanderung

Zielgruppe dieser Wanderung sind Kinder bis 13 Jahre in Begleitung von Oma und/oder Opa. Natürlich kann auch ein anderes erwachsenes Familienmitglied an die Hand genommen werden, egal ob Elternteil, Onkel/Tante oder große Geschwister. Der Spaß, die gemeinsame Zeit und das Abenteuer stehen bei dieser kurzen Wanderung im Vordergrund.

Route: In der näheren Umgebung von Asten. Details und weitere relevante Punkte werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Abfahrt: Marktplatz Asten, ca. 9:00 Uhr, ca. 2 h Gehzeit

Anmeldung: bis Donnerstag vor der Wanderung  
bei Michael Hintersteiner 0650 / 9979966,  
Anita Dirnberger 0699 / 11059700

Schwierigkeit: **blau**

Donnerstag, 14., bis  
So, 17. August 2025

## Hochtour Südtirol Stubai Alpen

1. Tag:  Anreise und Aufstieg zur Teplitzerhütte: Der erste Tag besteht aus der Anreise und dem Aufstieg zur Teplitzerhütte. Diese Hütte ist ein idealer Ausgangspunkt, um in das Hochgebirge einzutauchen und bietet eine herrliche Aussicht auf die Umgebung. Die Nacht wird hier verbracht, und man kann sich von der ersten Anstrengung erholen.

2. Tag: Am zweiten Tag geht es weiter zum Becherhaus. Dieses liegt etwas höher und ermöglicht einen noch besseren Ausblick. Es wird empfohlen, sich nach dem Aufstieg gut auszuruhen, da die nächsten Tage mit verschiedenen Fels- und Gletschertouren gefüllt sein werden.

Anforderung: Tagestouren bis ca. 1400 hm und 8 h Gehzeit

Ausrüstung: Es folgt ein eigener Informationsabend!

Abfahrt: nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung: Richard Lang 0664 / 3923880, max.8 Personen

Anmeldeschluss: 07.07.2025

Schwierigkeit: **schwarz**

Donnerstag,  
28. August 2025,  
18:00 - 20:30 Uhr

## Abendwanderung mit Lagerfeuer und Stockbrot

Treffpunkt :                    Marktplatz Asten - bei Schönwetter

Teilnahmeberechtigt:        max. 20 Kinder zwischen 4 und 10 Jahren  
Bitte Rucksack mit Getränk mitnehmen

kein Ersatztermin:           mit Doris Edlbauer

Anmeldung:                   **bis Mo, 25. August 2025,**  
bei dorli.edlbauer@gmail.co  
Absagen werden ebenfalls per Mail verschickt!

Für Naturfreunde-Mitglieder GRATIS – für Nichtmitglieder € 5,--

**SERIL**®  
FARBENPROFI

**FARBEN  
LACKE  
ZUBEHÖR**

Astner Straße 31/4 | 4470 Enns

**0699/13 14 4470**

Mo. - Do.   8:00-12:00 | 13:00-17:00  
Fr.           8:00-15:00

[www.seril-farben.at](http://www.seril-farben.at)

Samstag,  
30. August 2025

## Radwanderung

Brunnbachrunde, ca. 41 km, 570 hm  
Radpilgern in der Sebalduregion



Wir fahren mit dem Zug nach Reichraming, dort geht es mit den Rädern nach Großraming und durch den Lumpplgraben nach Brunnbach. Ein kleiner Abstecher zur Klausshütte für ein Mittagessen und über die Dirnbachstraße wieder nach Reichraming zurück.

Alternative Tour:            Hintergebirgsrunde

Abfahrt:                      Nach Vereinbarung

Ausrüstung:                 nicht für Rennrad geeignet, Trinkflasche, Regenschutz

Anmeldung:                 Ingrid Kollingbaum,  
Tel. Nr. 0664/75122200

Freitag, 05. Sept. bis  
So, 7. Sept. 2025

## Weitwanderung Vier-Märkte-Weg

Route:

Der Waldviertler Vier-Märkte-Weg führt uns durch das „Hohe Waldviertel“, die Landschaft bietet uns ausge-dehnte Nadelwälder, Heidekraut, mächtige Granitblöcke, Birkenhaine, Äcker und Wiesen.

Ein Rundwanderweg mit einer Länge von 59 km und 1278 hm führt uns durch die Orte Groß Gerungs - Rappottenstein - Schönbach - Arbesbach - Groß Gerungs.

Abfahrt:

Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

Anmeldung:

Anmeldung bis 30. Juni 2025 bei  
Edith Hölzl 0677 / 62049180

Nähere Infos über den genauen Streckenverlauf und  
Unterkunft ab Mitte Juli.

Schwierigkeit:

**blau**



-  Top Marken - Riesen Auswahl
-  Tolles Testcenter
-  Profi-Beratung
-  eBike-Werkstätte mit Komplettservice

**MEGASTORE LINZ-WEGSCHEID**  
**4020 Linz, Melissenweg 3**

 0732-371145

 beratung@eBike-City.at

[www.eBike-City.at](http://www.eBike-City.at)



**Samstag, 13., bis  
So, 14. Sept. 2025**

## Bergtour Sölktal

**Route:** Wir starten mit der Anreise zur Putzentalalm, wo wir die Nacht verbringen werden.

Nach unserer Ankunft und am nächsten Tag haben wir zahlreiche Tourenmöglichkeiten zur Auswahl, die wir je nach Witterung und Ausdauer flexibel gestalten können. Die Umgebung der Alm bietet viele Wanderwege, die uns mit atemberaubenden Ausblicken und unberührter Natur belohnen.

Je nach Energie und Wetterlage entscheiden wir uns für eine gemütliche Wanderung oder eine anspruchsvolle Tour, die uns einen Eindruck der Region vermittelt.

**Anforderung:** Tagestouren bis ca. 1100 hm und 7 h Gehzeit  
**Ausrüstung:** Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke, Schlafsack

**Abfahrt:** nach Absprache bei Anmeldung

**Anmeldung:** bis 18.08.2025  
Richard Lang 0664 / 3923880, max. 8 Personen

**Schwierigkeit:** **rot**

**Samstag,  
20. September 2025**

## Bergwanderung

**Kasberg Gipfelrunde, vom Hochberghaus im Almtal**

**Route:** Rundwanderung über vier Gipfel zum Kasberg im Schigebiet von Grünau. Vom Hochberghaus zum Farrenaubüchel, über den Benn Nock zum Spitzplaneck und zum Almseeblick. Dann vom Schigebiet kurz weglos zum Sommerweg und auf den aussichtsreichen Kasberg. Abstieg über die Sepp-Huber-Hütte, dann teils auf der Piste bis zum Hochberghaus.

**Anforderung:** Ausdauer für ca. 1000 hm, ~15 km Distanz und ca. 4:30 Stunden Gesamtgehzeit

**Ausrüstung:** Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.

**Abfahrt:** Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung

**Anmeldung:** bis 11.09.2025 18 Uhr  
bei Stefan Taferner 0699 / 17156528

**Schwierigkeit:** **rot**



**Samstag,  
27. September 2025**

## **Bergwanderung Schwammerlstein-Runde**

- Route: Vom Parkplatz Tragwein, beim Kurhaus vorbei geht es Richtung Schwammerlstein. Vom Schwammerlstein geht die Runde retour zum Parkplatz.
- Anforderung: Ausdauer für ca. 400 hm, ~10 km Distanz und ca. 3:30 Stunden Gesamtzeit
- Ausrüstung: Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen, Regenschutz, Proviant und Getränke.
- Abfahrt: Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung
- Anmeldung: bis 02.10.2025 18 Uhr  
bei Hintersteiner Michael 0650 / 9979966
- Schwierigkeit: **blau**



**Samstag,  
04. Oktober 2025**

## **Herbst-Wanderung Hellmonsödt Rund um die Sterngartlwarte**

- Route: Eine herrliche ruhige Wanderung vom Marktplatz Hellmonsödt. Aus dem Ort hinaus geht es über Wiesen und durch den Breitfüssler Wald auf schönen Wegen zum Sterngartl Blick am Weichselbaumer Hügel. Wer die 130 Stufen auf die Sterngartlwarte hinaufsteigt hat einen schönen Blick übers Land bis hinein in die Berge. Weiter geht es über Baumgarten nach Pelmberg.
- Einkehr mit Mittagessen im Pelmbergstüberl. Danach geht es zurück auf dem 3 km langen Mostdipf wanderweg nach Hellmonsödt
- Gehzeit: ca. 4:00 Stunden - 15 km - 370 hm
- Abfahrt: Marktplatz Asten, nach Absprache bei Anmeldung
- Anmeldung: Josef Hölzl 0677 / 63544171; Edith Hölzl 0677 / 62049180
- Schwierigkeit: **blau**