

# BLUDENZ **BERG FREI**

Naturfreunde Bludenz



Naturfreunde.at  
bludenz.naturfreunde.at

## Programm 2026

Naturfreunde Bludenz · Arno Strecker, 0676/9114140, [bludenz@naturfreunde.at](mailto:bludenz@naturfreunde.at)

Skitouren

Skifahren

Wandern & Bergsteigen

Mountainbike

Klettern & Klettersteige

Kinder & Jugend

Fitness & Sportgymnastik

Volleyball

Bludenzer Vereinsausflug

Info & Mitgliedschaften



## **Wir wünschen viel Freude mit dem NF-Freizeitprogramm 2026**

### **Liebe Mitglieder und Freunde!**

Wir dürfen euch im vorliegenden Freizeitangebot über die geplanten Aktivitäten unserer Ortsgruppe im Jahr 2026 informieren. Gemeinsame Erlebnisse in der Natur verbinden uns und sind gerade in schwierigen Zeiten besonders ermutigend und erbauend! Wir freuen uns über rege Teilnahme! Mach mit und sei dabei – du wirst es nicht bereuen!

Mit einem herzlichen „Berg frei“  
grüßt das Team der Naturfreunde Bludenz

## Fr. 9. Jänner: Käsknöpfe-Skitour Golm-Gauertalhaus - Vandans 2.250 m

Skitour-Bergerlebnis-Abfahrtsvergnügen-Gemeinschaftserlebnis. Mit Lift zur Bergstation der Rätikonbahn; der Anstieg beginnt mit einer Zwischenabfahrt, dann Richtung Wilder Mann zum nordseitigen Grat, die Abfahrt folgt dem Waschtobelbach und führt zum Gauertalhaus – Einkehr, abendliche Pistenabfahrt nach Vandans. **Alternativ:** Kreuzjochspitze. Achtung – es kann später werden! **Anforderungen:** Mittel, gute Skitechnik; **Gehzeit:** 2 ½ h, 600 Hm; **Ausrüstung:** Tagesausrüstung, gute Stirnlampe, LVS-Ausrüstung; **Kosten:** Selbstkosten für Liftkarte und Essen; **Mindestteilnahme:** 4 Personen; **Treff:** Kassa Golmerbahn Vandans; **Info/Anmeldung bis 05. 01.** bei Günter Griesser, 0664/3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

## So. 18. Jänner: Winterwanderung im Walgau

Wir machen eine gemütliche Wanderung von Bludesch nach Schnifis über Röns nach Satteins. **Anforderung:** Leicht, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 3 ½ h; **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## Do. 5. Februar: Skitour Gweiljoch, 2.270 m

Diese Tour ist auch für Anfänger mit guter Kondition geeignet. Ausgangspunkt ist Reute im Gargellental, danach Valsott und zur Alpe Innergweil und weiter auf einen namenlosen Gipfel über dem Gweiljoch. **Gehzeit:** 3 ½ h; **Ausrüstung:** Tagestourenausrüstung, LVS-Ausrüstung; **Treff:** nach Vereinbarung; **Mindestteilnahme:** 4 Personen; **Info/Anmeldung bis 09. 02.** bei Günter Griesser, 0664/3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

## So 15.Februar: Schneeschuhwanderung Außergweil, Rätikon

Mit Schneeschuhen vom Galgenul zur Alpe Außergweil

**Anforderung:** gute Kondition; **Gehzeit:** 5 h, 1000 Höhenmeter, größtenteils auf verschneiten Alpstraßen; **Ausrüstung:**

Schneeschuhe und Stöcke, Jause, keine Einkehrmöglichkeit

**Treffpunkt und Ziel:** Galgenul Valiserabahn (Bushaltestelle)

Nur wenn lawinensicher, sonst Terminverschiebung.

**Info/Anmeldung bis Do 12.2:** Gerhard Pfeifer

pfanges.NF@gmx.at Tel.: 0688 8651505 (18 bis 21h)

## Sa. 22. Februar – Sa. 28. Februar: Skitourentage für Tourengewandene mit Erfahrung, Kurs Nr.: S 2609

Schöne Tourenziele, rassige Pulverabfahrten. **Anforderungen:** gute Skitechnik und Spitzkehrentechnik, gute Kondition

5 – 6 h, alpine Erfahrung, Trittsicherheit, Skitechnik bis 40°

Hangneigung; **Leistungen:** 6x Ü inkl. HP und Lunchpaket,

Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses Leihmaterial, wie

LVS-Geräte, LW-Sonden, LW- Schaufeln; **Organisation:**

Franz Sturmer; **Preis:** 469,- €; **Veranstalter:** Naturfreunde

Bludenz; **Infos/Anmeldung:** Landesbüro Vorarlberg,

05574 45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

## Do. 5. März: Arlberger Winterklettersteig, 2.816 m

Ein winterliches Klettersteigvergnügen für ambitionierte Bergfreaks. Ein perfekt abgesicherter Klettersteig, welcher speziell für Winterbegehungen eingerichtet wurde. Ab St. Anton a. A. mit der Rendlbahn bis Riffelscharte, ab dort beginnt der luftige Gratklettersteig. Abfahrt mit Touren- oder normalen Alpin-Schi über die Roßfallscharte ins Mafontal nach Pettneu; zurück nach St. Anton mit dem Postbus; **Bewertung:** C-D, die Abfahrt ist maximal mittelschwer; **Voraussetzungen:** Klettern in Skischuhen mit Steigeisen und Ski am Rucksack, Schwindelfreiheit,

Trittsicherheit, sehr guter Kondition; **Kosten:** Liftkarte, TN abhängiger Organisationsbeitrag; **Anreise:** PKW oder Bahn möglich; **Treff:** Bahnhof Bludenz oder Rendelbahn St. Anton; **Info/Anmeldung bis 28. 2.** bei Günter Griesser, 0664 3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

### So. 8. März: Frühjahrswanderung zum Illspitz

Von der Kirche Nofels dem Fußweg entlang der Ill. Zurück wandern wir über Matschels nach Bangs. **Anforderung:** Leicht, Getränke und Jause; **Gehzeit:** 3 ½ h; **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### Do. 19. März: Skitour Östl. Eisentalerspitze, 2.753 m

Lange, landschaftlich überragende Tour für Skibergsteigende mit Erfahrung und guter Skitechnik. Mit Liftfahrt auf dem Sonnenkopf-Obermuri – ab hier 1. Aufstieg zum Sattel südlich der Omesspitze, 2.495 m, Zwischenabfahrt ins Eisental, dort Beginn des Gipfelaufstiegs, der im ersten Teil auf den Tourenski und im letzten Teil mit Ski am Rücken über eine 40° Steilrinne und dem blockigen Gipfelgrat folgt. Ski Abfahrt über steile Tiefschneehänge zur Nenzigast Alpe, 1.476 m, weiter nach Klösterle, mit Postbus retour zur Sonnenkopfbahn oder Bludenz. **Gehzeit:** 5 h, 1100 Hm; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Pickel, Steigeisen, Helm, Rucksack mit Skihalterung; **Kosten:** Liftkarte; **Treff:** Kasse Sonnenkopfbahn; **Info/Anmeldung bis 12.03.** bei Günter Griesser, 0664/3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

### Sa. 21. März: Narzissen Wanderweg

#### St. Margrethen, CH

Wilde, gelbe Narzissen läuten den Frühling im Rheintal ein – tolle Ausblicke über den Bodensee und ins Ländle. **Gehzeit:** ca. 4 ½ h, 11,5 km, 450 Hm auf und ab. **Info/Anmeldung bis 18. 3.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, [milde.h@gmx.at](mailto:milde.h@gmx.at).

## Do. 9. April: Skitour Blankuskopf, 2.334 m

Abwechslungsreiche Tour mit schöner Gipfelabfahrt im Brandnertal für Skitourengehende mit guter Skitechnik und Erfahrung, bei sehr guten Verhältnissen auch Windegger möglich.

**Anforderungen:** Mittel bis schwierig, gute Skitechnik, sicheres Gehen, kleine Kletterpassage; **Gehzeit:** 3½ h, 1200 Hm;

**Ausrüstung:** Tages-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Treff:** Lünserseepark Bürs oder Talstation Palüdbahn Brand;

**Info/Anmeldung bis 06. 04.** bei Günter Griesser, 0664/3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

## So. 12. April: Wanderung an der Urforte Vorarlbergs

Wir wandern über einen der ältesten Wege des Landes von Göfis-Tufers über Schwarzen See, Vatlära (Überreste einer Siedlung aus der Bronzezeit), vorbei am Spiegelstein zurück zur Valduna. **Anforderung:** Leicht, 300 Hm, Getränke und Jause;

**Gehzeit:** 4 h;

**Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 06649717060.

## Do. 16. April: Felsbandweg Feldkirch

Mit der Ruine Tosters und dem Naturdenkmal 1000-jährige Eibe.

**Gehzeit:** ca. 4 ½ h, ca. 10 km, ca. 535 Hm auf und ab.

**Info/Anmeldung bis 13. 4.** bei Heidrun Milde, 0680/3158799, [milde.h@gmx.at](mailto:milde.h@gmx.at).

## Mi. 6. Mai: E-MTB-Tour Klostertal – Kristbergsattel – Montafon

Abwechslungsreiche Tour für leicht Geübte. Die Rundtour beginnt am Bahnhof Bludenz und führt über den Klostertaler Radweg bis Dalaas, danach anhaltend bis zum Kristbergsattel, dem Übergang ins Montafon. Weiter über Panoramaweg zum Fritzensee bis Rasthaus Rellseck. Abfahrt S1 mit technischen Teilen bis Bludenz.

**Anforderungen:** Kondition, Fahrtechnik S1, Gesamt 5 h,



**Fahrtzeit:** 3 ½ h, 1100 Hm, 35 km; **Ausrüstung:** E-MTB, Handschuhe, Brille, Helm, Einkehr im Rellseck eingeplant; **Treff:** Bahnhof Bludenz; **Info/Anmeldung bis 2. 5.** bei Günter 0664/3667066, [alpenguenter@gmail.com](mailto:alpenguenter@gmail.com).

### **Do. 7. Mai: Bartholomäberg – Fritzenssee – Rellseck**

Mit Sicht auf die Drei Türme und Sulzfluh. **Gehzeit:** Ca. 4 h, ca. 8 km und ca. 500 Hm auf und ab; **Info/Anmeldung bis 4. 5.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799, [milde.h@gmx.at](mailto:milde.h@gmx.at).

### **So. 10. Mai: Muttertagswanderung mit Frühstück**

Wir machen eine Halbtagswanderung zur Feldkircher Hütte. Nicht nur für Mütter – auch die Familie darf mit! **Gehzeit:** 2 h; **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### **Do. 14. Mai: Käsewanderung Eichberg**

Lehrreich und aussichtsreich! **Gehzeit:** ca. 4 ½ h, ca. 8 km, 249 Hm auf und 527 Hm ab;

**Info/Anmeldung bis 11. 5.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799, [milde.h@gmx.at](mailto:milde.h@gmx.at).

### **Mo. 25. Mai (Pfingstmontag): Wanderung in Liechtenstein**

Wir machen eine Rundwanderung in Steeg. Anreise mit Öffis.

**Anforderung:** Leicht, Getränke und Jause; **Gehzeit:** 4 h;

**Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

### **So 7. Juni: Alpwanderung im Großen Walsertal**

Von Marul zur Hintertobelalpe (mäßig steiler Anstieg), dann gemütlich durch den Wald nach Laguz. Nach verdienter Rast Aufstieg übers Sättele zur Klesenzaalpe **Anforderungen:** 600 Hm Laguzalpe, 200 Hm Sättele, Jause, Getränke; **Gehzeit:** 4 h; **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## Do 25. Juni: Kops-Alpe Verbella-Wiegensee-Tafamuntbahn

Vom Stausee zum Natursee – ein Kleinod im Silvrettagebiet.

**Gehzeit:** ca. 4 h, ca. 8 km, 249 Hm auf und ab; **Info/Anmeldung bis 22. 6.** bei Heidrun Milde, 0680 3158799, milde.h@gmx.at.

## So 12. Juli: Zeinisjoch, Breit-Spitz, Vallülasee

Bergtour im Silvretta Gebirge mit grandiosem Panorama. Vom Kopssee gemütlicher Anstieg zur Breit-Spitz, leicht bergab, dann bergauf zum Vallülasee, dann über die innere Kopsalpe zurück zum Zeinisjoch. **Anforderung:** Mittel, 480 Hm, Getränke und jause; **Gehzeit:** 5 ½ h, **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## Fr. 24. Juli: E-Bike and Climb, Plattnitzerjochspitze Ostgrat 2318 m

Tolle Gratkletterei mit grandiosem Ausblick auf den Spullersee. Mit dem E-Bike in 1h von Zug über das Stierloch zum Spullersee, von dort 1h Zustieg, 11 Seillängen, **Anforderungen:** Alpine Klettererfahrung UIAA 4; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung, **Organisation:** Doris Bergmair und Günther Schwarzmair, **Info/Anmeldung bis 10.7.** bei Doris Bergmair, 0680 1449135, dorisbergmair@hotmail.com.

## Sa 1. August Bergwanderung Küng's Maisäz – kleine Gratüberschreitung im Verwall

Vom Klostertal über den Brazer Stein zu Küng's Maisäz. Durch den Wald von Bomatschies an der Alpe Latons vorbei zum Baziesfürkili (wo wir den Verwall überschreiten), ab dort steil hinab zum Valleu und weiter nach Vandans. Bei genügend Zeit und Lust - Abstecher zur Davena (+1 h) möglich.

**Anforderungen:** Gute Kondition, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 7 h, 1200 HM;



**Ausrüstung:** Griffige Bergschuhe, genügend Getränke, keine Einkehr geplant. In der Alpe Latons können evtl. Alpprodukte erworben werden.

**Treff:** Dalaas (Bushaltestelle Krone), **Ziel:** Vandans Bahnhof;

**Info/ Anmeldung bis Do 30.7.:** Gerhard Pfeifer  
pfanges.NF@gmx.at 0688 8651505 (18 bis 21h)

## **Fr. 7. August: E-Bike and Climb, Scherenspitze Südostkante 1926 m**

Fotogene Gratklettern im hervorragenden Schrägkalk mit eindrucksvoller Abseilpiste, von Laui/Unterwasser, mit dem E-Bike 450 Hm, von dort 1,5 h Zustieg, 5 Seillängen.

**Anforderungen:** Alpine Klettererfahrung UIAA 4; **Ausrüstung:** Kletterausrüstung; **Organisation:** Doris Bergmair und Günther Schwarzmair; **Info/Anmeldung bis 24.7.** bei Doris Bergmair, 0680 1449135, dorisbergmair@hotmail.com

## **Mo.10. Aug – Fr. 14. Aug.: Bludenzer Kinderbergtage für 10–12-Jährige in der Silvretta**

**Kursziel:** Spielerisches Erleben der Berge. Wandern, Bergsteigen, Klettern im Klettergarten, Karten u. Knotenkunde, sicheres Gehen im unwegsamen Gelände, allgemeine, alpine Verhaltensregeln und natürlich viel Spaß in der Natur. **Anreise:**

**10. 8. 10 h – 11.30 h –** Selbstanreise. **Abreise: 14. 8. 13 h –** Selbstabreise. Bitte Fahrgemeinschaften bilden (Straßenmaut).

**Kosten:** € 325,- pro Teilnehmer/in für VP im Doppel - und Mehrbettzimmer, 24 h Betreuung durch Instruktoren, Leihmaterial, NF T-Shirt. **Kursleitung:** Sonja und Günter Neyer; **Info/Anmeldung** über vorarlberg@naturfreunde.at.

## **Sa. 16. August: Kulturhistorisch-botanische Bergwanderung Grappes, Verwall**

Diese Wanderung im Verwall führt uns von Gortipohl über Sassarscha durch die Lawinverbauung zum Grappeskopf (2206m). Auf dem Berg geht es dann weiter bis zum Maderergrat, hinab zur Netza Alpe und Mannig, zurück zum Ausgangspunkt. **Anforderungen:** Gute Kondition, Trittsicherheit; **Gehzeit:** 7 ½ h, 1400 HM; **Ausrüstung:** Griffige Bergschuhe, genügend Getränke, keine Einkehr; **Treffpunkt und Ziel:** Gortipohl Kirche (Bushaltestelle Zentrum) **Info/Anmeldung bis Do 13.8:** Gerhard Pfeifer pfanges.NF@gmx.at 0688 8651505 (18 bis 21h)

## **So. 23. August: Bergtour Zürs - Seekopf - Ravensburger Hütte - Zug**

Start bei der Bergstation Seekopfbahn, halbe Seeumrundung, dann Aufstieg zum Madjoch, unter steil aufragenden Bergspitzen zur Ravensburger Hütte, übers Stierloch nach Zürs. **Anforderung:** Mittel, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 5 h; **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## **So. 13. September: Verwalltal, Konstanzer Hütte**

Vom Bahnhof St. Anton a. A, wandern wir durch die romantische Rosannaschlucht, dann auf den Forstweg wechselnd zur Konstanzer Hütte. Imposante Berggipfel wie der Patriol u. Scheibler ragen in den Himmel des Verwalltales. **Anforderung:** Leicht, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 2 ½ h **Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## So. 11. Oktober: Wanderung durch den Herbstwald, der Frutz entlang

Start beim Gewerbepark Rankweil (Themenweg über die Geschichte der Frutz), am Bach entlang zur Mündung in den Rhein, teils auf demselben Weg retour. **Anforderung:** Leicht, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 4 h;

**Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## So. 22. November: Wanderung am Pfänder

Auf dieser Wanderung von Scheidegg über Möggers zum Pfänder werden wir immer wieder von einem imposanten Panorama überrascht. Wald und Wiesen wechseln sich ab.

**Anforderung:** Leicht, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 4 h;

**Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

## So. 13. Dezember: Gemütliche Winterwanderung am Ufer des Bodensees

Der Bodensee bietet auch im Winter eine tolle Stimmung,

**Anforderung:** Leicht, Jause und Getränke; **Gehzeit:** 3 h;

**Info/Anmeldung:** Waltraud Griesser, 0664 9717060.

**Kinderklettern in der Halle**

Freitag von 18.00 – 19.00 h, außer an Feiertagen und in Ferienzeiten,  
Sporthalle Gymnasium Bludenz;

**Info:** Markus Müller, 0670 6067728 markus.mueller@jupident.at

**Fitness- und Sportgymnastik**

Jeden Freitag von 18.00 – 19.00 h, außer an Feiertagen und in  
Ferienzeiten, Sporthalle Gymnasium Bludenz;

**Info:** Arno Strecker, 0676 9114140, nfbudenz.strecker@lampertmail.at

**Gemischte Volleyballgruppe**

Jeden Mittwoch von 20.00 – 21.30 h, außer an Feiertagen und in  
Ferienzeiten, Sporthalle Gymnasium Bludenz;

**Info:** Arno Strecker, 0676 9114140, nfbudenz.strecker@lampertmail.at

Alle Beiträge und viele weitere spannende Angebote findet  
ihr im Landesprogramm. Die Ausschreibung für den  
Vereinsausflug und eventuelle Programmänderungen sind  
zeitgerecht auf unserer Homepage!