



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
informiert über das

JAHRESPROGRAMM 2005

Wandern in der engeren Heimat

Januar	Do. 06.	Dreikönigswanderung
Januar	Sa 29.	Faschingswanderung
März	Sa 05.	Saxberg – Wanderung
April	So 10.	Wackersdorfer Seengebiet
Mai	Sa 07.	Wischenhofen
Juni	Sa 04.	Spargelwanderung
Juli	Sa 09.	Altmühltal - Wanderung
August	Sa 06.	Donaustauer Forst
September	Sa 24.	Vorwald - Wanderung
Oktober	Sa 08.	Kartoffelwanderung
	Sa 29.	Regental-Wanderung
November	Sa 19.	Jura – Wanderung
Dezember	Sa 10.	Adventswanderung

Leitung

Willi Bäuml	Ge + Markt
Herbert Schindler	—
Gerhard Hecht	—
Hermann Rein	Ge + IV
Günter Bitomsky	Ge + Markt.
Birgit und Gerd Ruhland	—
Hubert Pfister	—
Willi Bäuml	—
Theo Fichtlscherer	Ge, IV, Markt
Birgit und Gerd Ruhland	Ge + Markt
Herbert Schindler	—
Theo Fichtlscherer	—
Günter u. Sigrid Bitomsky	—

Busfahrten

1. Sa 16.	Juli	Kulturfahrt nach Böhmen	Hermann Rein	—
2. Sa 18.	Juni	Fahrt zum Osser	Willi Bäuml	—

Wanderwoche

1. Mi 22. - Mi 29.06.	Wanderflugreise Portugal - Algarve	INFO: Willi Bäuml	Markt
2. Sa 03. - Sa 10.09.	Adelboden CH	INFO: Hermann Rein	Markt

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein



Daimer



**Die Wanderabteilung des SG POST/SÜD
lädt freundlich ein zur**

Adventswanderung

Am Samstag 10. Dezember 2005

Treffen: mit Pkw oder Zug (Regensbg.Hbf ab 8.56 - 9.09 Uhr in
Undorf an) 9.20 Uhr Abmarsch.

Wanderung: Undorf - Pfarrerplatte - Esselfeldtal - Bahnhof Deuerling -
Weißenkirchen - Polzhausen

Mittagessen + Kaffee: Gasthaus Rödl in Polzhausen.

Rückfahrt : von Deuerling Bf. 14.43 oder 16.43 Uhr.

Wegzeit: ca. 2.5 h insgesamt

Führung: Günter und Sigrid Bitomsky

Anmeldung: erforderlich bis sp. 07.12.05 beim WF Tel.: 09498/8389

Hinweis: Am Freitag, den 16. Dezeber 2005 ist der Stammtisch im
Nebenzimmer der SG Post/Süd-Gaststätte 31
Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

O

O

9

Seimer

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zum



Regental-Wanderung

Samstag, den.29.Oktober 2005

Anfahrt: mit Pkw nach Regenstauf, oder mit dem Bus Linie 41, mit dem tages-Ticket +4 Zone 1-3. Busabfahrt am Bahnhof 9.10 Uhr.

Parken: gleich nach der Regenbrücke am Sportplatz ASV

Treffen: und Abmarsch 9.45 Uhr

Wanderung: ein Stück auf dem Radweg - rein ins Ellenbachtal - Schneitweg - Karlstein - Rückweg Stadel - Regenstauf.

Mittagessen: Gastätte Lütenschlager in Karlstein

Wegezeit: ca 4 h

Führung: Herbert Schindler
Nachfahrer bitte Anrufen. Tel: 0941-93298

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

O

O

gk + Mariaort

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der Sportgemeinschaft Post/Süd lädt freundlich ein zum



Kartoffelausflug

Samstag, den 08. Oktober 2005

Treffen: 13 Uhr auf dem Parkplatz der DB-Schule

Wanderung: Marienhöhe - Gorihof - Etterzhausen - Heumannweg - Mariaort

Einkehr: ca 16 Uhr beim Kriegerwirt in Mariaort zum traditionellem Karoffelessen.

Weglänge: ca 8 km

Führung: Gerd und Birgit Ruhland

Hinweis: Der nächste Stammtisch ist am Freitag, d. 28.10.05. im Nebenzimmer der SG/POST-SÜD Gaststätte. Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

O

O



Die Wanderabteilung des SG POST/SÜD
lädt freundlich ein zur

VORWALDWANDERUNG

Am Samstag 24. September 2005

Anfahrt: mit Pkw über Donaustauf, Unterlichtenwald, Brennberg
nach Gfäll (ca. 30 Min.) P beim ehemaligen Bahnhof am
Radweg.

Treffen: 10.00 Uhr

Wanderung: Gfäll - Birkenau - Marienstein - Schweinsberg -
Lauberberg - Gfäll

Mittagessen: Gasthaus „Eder“, Marienstein

Weglänge: ca. 4 h

Führung: Theo Fichtlscherer

Anmeldung: erforderlich bis sp. 21.09.05 beim WF Tel.:0941/36417

Info am Wandertag: 0160/94185862

Hinweis: Am Freitag, den 30. September 2005 ist der Stammtisch
im Nebenzimmer der SG Post/Süd-Gaststätte 31
Es werden DIAS über Adelboden gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
informiert über die



BERGWANDERWOCHE

ADELBODEN/SCHWEIZ

Sa. 03. - Sa. 10. September 2005

Das Quartier ist in CH 3715 Adelboden, im Berner Oberland, Ortsteil Schlegeli,
Gartenweg 5, Postfach 214, Telefon 0041/33 673 19 66, Fax: 0041/33 673 22 90,
e-mail: schlegeli@bluewin.ch, www.nco.ch/ghi/hari.htm

Hotelpreise: Je nach Zimmerlage pro Person für diese Woche mit Halbpension:
DZ: 373 € (560 SF) mit DU/BAD/WC
EZ: 373 - 420 € (560 - 630 SF) mit DU/BAD/WC

Wochenkarte für 6 Tage und für alle Bergbahnen der Region und örtliche Busse:
ca 60,- € pro Person.

Buskosten für Bustransfer Hin- und Rückfahrt: ca 75,- € je nach Teilnehmerzahl.
Dieser Betrag ist bitte bis 01.06.05 auf das Konto: 14 9305-853, BLZ 76010085;
Bitomsky Günter zu überweisen. Anmeldeschluß ist Ende April 2005.

Busabfahrt am Samstag, den 03.09.05 ist um 7.30 Uhr vor dem Hauptbahnhof
in Regensburg. Busunternehmen: Sammüller aus Nittendorf.

Reiseleitung: Hermann Rein, Tel: 0941/9 19 17, e-mail: rein.hermann@t-online.de

Mit freundlichen Wandergrüßen:

Hermann Rein

**An alle Teilnehmer der Bergwanderwoche in Pertisau am Achensee
vom Sonntag 28 August bis Sonntag 04. September 2005**

Teilnehmer : Baier Elisabeth Krauß Marianne
Baier Michael Krauß Johann

Daimer Gertraud Nitzl Jürgen
Daimer Gerhard Zierer Helmut

Ketter Hertha Muggenthaler Helga
Ullersperger Helga

Unterkunft: Wir wohnen im Hotel Rosenegger in Pertisau
Die Zimmer sind mit Dusche und WC und SAT TV ausgestattet.

Adresse: Hotel Rosenegger
Fam. Rosenegger
A - 6213 Pertisau 55 c
Telefon: 0043 / 5243 / 5310 oder 5575

Abfahrt: Nach Absprache. Fahrgemeinschaften: Zierer - Krauß - Krauß
Baier - Baier - (Nitzl)
Daimer - Daimer - Muggenthaler
Ketter - Ullersperger

Folgende Touren sind geplant:

Almwanderungen: Gaisalm - Gramaialm - Falzthurnalm - Feilalm - Petzachalm - Gernalm -
Bärenbadalm - Kotalm - Dalfazalm - Buchaueralm - Köglalm
Bergwanderungen: Bärenkopf 1991 m - Gschöllkopf 2039 m - Hochiss 2299m -
Juchtenkogel - Lamsenjochhütte

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Helmut Zierer



Anlage: Ortsplan von Pertisau

Ausführer

Pertisau

28.05

Ort

Datum

Rosenegger Gastbetriebe

GesmbH & KG

Tag der Lieferung:

A-6213 PERTISAU

Tel. 0 52 43/53 10

Telefax 0 52 43/61 81

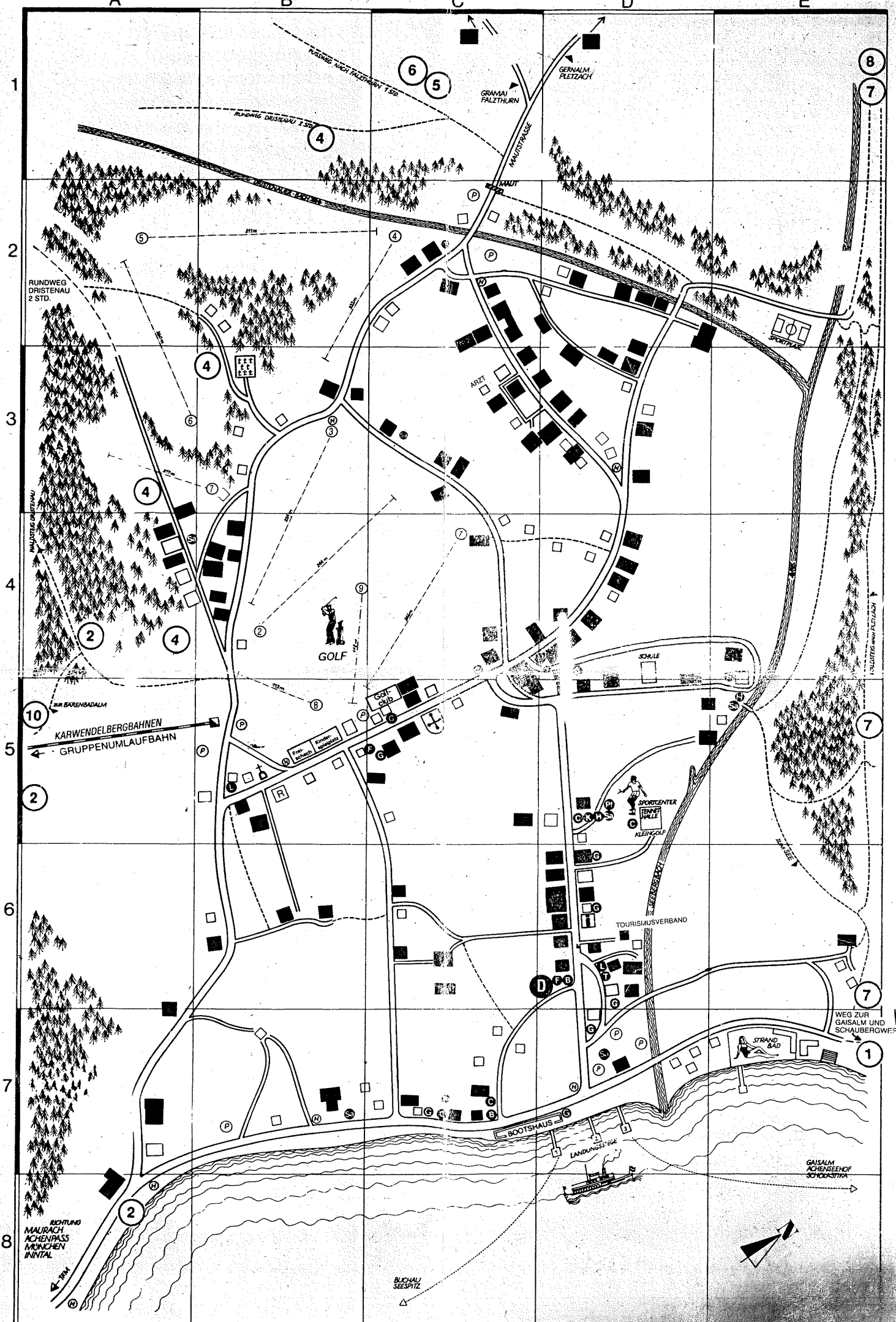
Rechnung Nr. 306

Empfänger

vom 28.8-4.9.05 Fam. Paumel

2 Pers (7e) mit WP	€	45,-	630,-
Preise inklusive	% Mehrwertsteuer		

Zahlbar und klagbar in _____ Zahlbar innerhalb _____ Tagen ab Rechnungsdatum.



A

B

C

D

E

1

2

3

4

5

6

7

8

8

7

7

7

1

KUENIG WACH PASTHORN 1.500
GRAMAL FALZTHURN
GERNALM FLETZACH
MAURACH
MURSTRASE

RUNDWEG DRISTENAU 2.500
RUNDWEG DRISTENAU 2 STD.

MURSTRASE
RUNDWEG DRISTENAU

ZUR BARENBADALM
KARWENDELBERGBAHNEN
GRUPPENUMLAUFBAHN

GOLF

GOLF CLUB

SCHULE

SPORTCENTER
TENNIS
KLEINGOLF

TOURISIAUSVERBAND

WEG ZUR
GAISALM UND
SCHAUBERGWERK

BOOTSHAUS

LANDUNGSTEGE

GAISALM
ACHENSEEHOFF
SCHNAPSSTUBA

RICHTUNG
MAURACH
ACHENPASS
MÜNCHEN
INNTAL

BUCHAU
SEESPIZ



PERTISAUER WANDERVORSCHLÄGE

PERTISAU ist der schönstegelegene Ort am Achensee. Die 490 Einwohner besitzen 193 Häuser in denen sie 2.900 Gäste beherbergen.

Pertisau, abgeleitet von "Hubertus-Au" wird 1320 als "Pertisau" erwähnt und bestand aus 8 Bauernhäusern.

Im 15. Jahrhundert übernahmen die Tiroler Landesherren die Nutzung des Achen- und machten das Gebiet zu ihrem bevorzugten Jagd- und Fischereigebiet. Erzherzog Ferdinand II. (1563 - 1595) ließ 1567 das Fürstenhaus erbauen. Im vergangenen Jahrhundert hat das Stift Fiecht einen wesentlichen Beitrag zur Erschließung des Achensee-Gebietes geleistet.

Mit dem Ausbau des Jagdhauses Fürstenhaus zum Hotel Fürstenhaus wurde vom Stift Fiecht der Grundstein zum Beherbergungsort Pertisau gelegt.

Seit 1924 ist der Achensee mit seiner Schifffahrt, den Hotels Fürstenhaus, Achensee- und der Gaisalm im Besitze der Tiroler-Landes-Elektrizitätsgesellschaft (TIWAG), die den Natursee als Jahresspeicher für das, seit 1927 in Betrieb befindliche Achenseekraftwerk in Jenbach (400 m Höhenunterschied 80 MW) nutzt. Der See ist 9 km lang, bis 1 km breit und bedeckt 7,20 km². Die größte Tiefe von 133 m befindet sich in der Nähe der Gaisalm. Die Wassertemperatur liegt im Sommer, je nach Witterung, zwischen 16 und 22 Grad. Der See trennt 2 Gebirgsstöcke, östlich das Rofangebirge, westlich das Karwendelgebirge, beides bekannte Naturschutzgebiete! Das ganze Gebiet ist durch seinen Wildreichtum bekannt.

I. WANDERWEGE MIT LEICHTEN ANSTIEGEN:

1. **Gaisalm W. 1 1/2 Std., Achenkirch 3 Std.** W. = Wanderstempelstelle (Richtung Steinölschaubergwerk)

Vom Fürstenhaus führt zuerst ein breiter Strandweg an der Prälätenbuche vorbei. Nach 30 Minuten kommt man bei der ehemaligen Ölbrennerei über einen kleinen Steg, (links zweigt man zum Schaubergwerk ab), von wo der Weg etwas über dem Seeufer verläuft. Auf dem folgenden in den Fels gehauenen guten Steig ist bei Kindern und unsicheren Wanderern Vorsicht geboten. Nach Querung einiger Schotterreisen erreicht man die Gaisalm. (Schiffsstation). Von hier führt der, mit Treppen, gut ausgebaute Steig in einem abwechslungsreichen Auf und Ab, durch felsiges Gelände zum Ortsteil Achensee, der Gemeinde Achenkirch. Das nördliche Seeufer ist nicht begehbar, man macht einen kleinen Umweg zur Schiffsstation Scholastika.

2. **Seespitz 1/2 Std., Maurach 1 Std., Buchau 1 Std.**

a) Neben der Straße auf dem Uferweg Richtung Gasthof Hubertus - vorbei am Einkaufszentrum des Achenseekraftwerkes - außen vorbei an der Lawinengalerie zur Schiffs- und Achenseezahnradstation Seespitz. Von hier weiter den Gehweg nach Maurach oder den Str. Weg nach Buchau (Schiffsstation).

b) Gleich nach dem Knappenhof am Ortseingang gibt es den Zugang zum Wanderweg nach Seespitz-Maurach (Wegweiser). Er verläuft oberhalb der Straße im Wald, kommt nach dem Gasthof Hubertus in die Nähe der Straße, führt über die Lawinengalerie zur Schiffs- und Achenseezahnradbahnstation Seespitz. Möglichkeit an den See und über den Strandweg nach Buchau zu gelangen. Nach Maurach bleibt man auf dem Weg bis zu dessen Ende am Beginn von Maurach.

c) Über den Forstweg - Am Fuße des Zwölfkopfes, Nähe Talstation Karwendellift, beginnt der breite Forstweg in Richtung Seespitz, der bis zum Fernsehmasten etwas ansteigt. Von hier wieder abfallend, mündet der Weg vor der Lawinengalerie in den unter b) beschriebenen Wanderweg.

3. **Rund um den Achensee 23 km**

Beginnend wie Wanderweg 2a), 2b) oder 2c). Von der Schiffsstation Buchau weiter über den Uferweg zum Prälätenhaus (Segelhafen), dort auf die See-straße - auf dieser in einer Stunde zum Campingplatz Schwarzenau. Nach 1/2 Std. erreicht man den Seehof. Beim Segelhafen bleibt man am See, kommt am Hotel vorbei (Schiffsstation) und ist nach 1/2 Std. in Scholastika (Schiffsstation). Von hier zum Fischerwirt über die Brücke, dann beim kleinen Geschäft links vorbei auf der schmalen Straße bis zum Beginn des Gaisalmsteiges. Wegweiser beachten!!! Wenn man die Runde andersrum machen will, beginnt man mit Wanderung 1, und ab Scholastika in umgekehrter Richtung wie oben beschrieben. Diese Wanderung kann man auch bei nicht ganz sicheren Wetter machen, man kommt an allen Schiffsstationen vorbei und kann unterbrechen.

4. **Dristenautal: kleine Rundwanderung 1.100 m - 1 1/2 Std.**
große Runde 1.200 m - 3 Std.

In der Nähe der Karwendelbergbahn-Talstation ist der Ausgangspunkt für die Rundwanderwege in das ruhige, unbewohnte Naturschutzgebiet. Der Weg kommt nach 15 Minuten am Wasserreservoir vorbei. Wer die kleine Runde machen will, bleibt auf dem Talweg, der über eine Brücke 2/3 ins Tal, dann in einem Bogen auf die andere Talseite zurück Richtung Falzthurntal, Mautstelle, Pertisau führt. Von der Mautstelle ist die Wanderung in umgekehrter Richtung zu machen. Große Runde: Nach dem Wasserreservoir beginnt links der ansteigende Forstweg. Bei der nach einigen 100 m folgenden Weggabelung bleibt man rechts. (Links hoch geht es über den Schiweg, dann weglos über die Schiabfahrt zum Zwölfkopf oder zur Bärenbadalm). Fast am Ende des Tales führt der Forstweg in einer Kurve nach links oben zur Bärenbadalm (1 Std.). Zum Dristenauergrund geht

man geradeaus weiter, kommt zum Dristenauerbach-Bett, das man nach rechts überquert. (Vorher kann man noch die kleinen Wasserfälle auf der linken Talseite über das trockene Bachbett besuchen.) Nach der Bachbettquerung führt ein Rasenweg nach links weiter zum Grund (Ruhebänke, Stempelstelle). Von hier führt ein Rasenweg halbrechts talauswärts zum kurzen Rundwanderweg, auf dem man nach Belieben nach Pertisau kommt. In der Nähe des Hotels Karlwirt, am Friedhof vorbei, führt ein Weg ins Tal, er mündet beim Wasserreservoir in den Rundweg.

5. **Falzturnalm 1089 m, Gasthaus W. 1 Std.**

Man geht über die Karlbrücke zur Mautstelle, von wo die Mautstraße, ins Falzturn- und Gerntal führt. Zum Wandern nimmt man den links abzweigenden, asphaltierten Fußweg zur Falzturnalm.

6. **Gramaialm 1265 m, Gasthaus, W. 2 Std.**

Von der Falzturnalm führt ein Naturweg über Almwiesen bis zur Gramaialm.

7. **Pletzachalm 1040 m, Gasthaus, W. 1 Std.**

Ab der Karlbrücke auf dem Gehweg der Talstraße oder man nimmt den schön angelegten, zuerst etwas ansteigenden, dann eben am Hang des Seeberges ins Tal führenden Seebergsteig. Auf ihn kommt man: Entweder bei der Waldvilla (hinter dem Bühnenparkplatz Christina), beim Hotel Kristall über den Steg oder westlich des Ortes beim Sportplatz. Am Ende des Steiges führt der Weg über ein Bachbett zu den Almen.

8. **Gernalm 1172 m, Gasthaus, W. 2 Std. ab Pertisau**

Ab der Karlbrücke auf dem Gehweg der Talstraße. Vom Gasthaus Pletzach zur Mautstraße. Diese geht man ungefähr 500 m taleinwärts bis zum Parkplatz (Materialeilbahn), von hier nach rechts über das Bachbett dann nach links auf einem Waldweg bis zur Gernalm oder auf der Talstraße (1/2 Stunde).

9. **Ebnerblick 1050 m, kleine Rundwanderung 1 bis 1 1/2 Std.**

Wanderung 1 bis zur Prälätenbuche. Hier links ansteigend zum Ebnerblick, weiter zum Seebergsteig (Wanderung 7). Dieser Richtung Pletzach folgend, bis zum Abstieg am Sportplatz vorbei. Oder in umgekehrter Reihenfolge.

II. WANDERUNGEN MIT ANSTIEG: Festeres Schuhwerk empfehlenswert

10. **Zwölfkopf-Bergstation W. - Bärenbadalm 1447 m, Gasthaus, W. 1 1/2 Std.**

Am Beginn der Wanderung 2c kommt gleich rechts ein Steig zur Bärenbadalm und zur Zwölfkopf-Bergstation. Er kreuzt den leichten Weg zur Bärenbadalm. Sie erreichen diesen Bärenbaderweg auch, wenn Sie dem Forstweg weiter folgen. Nach der Schiweg zweigt er rechts ab. Nimmt man bei der nächsten Kreuzung den nach links abzweigenden schweren Steig, so kommt man über das Perchental zur Bärenbadalm. Nach der Aussichtsbank rechts abweigend geht es zur Zwölfkopf-Bergstation, von wo man fast eben auch zur Bärenbadalm gelangt.

11. **Weißbachsattel 1693 m, Weißbachalm 1610 m Jausenstation - 1 1/2 Std. von der Bärenbadalm**

Beginn wie Wanderung 10 (1 1/2 Std. von der Bärenbadalm) über den Weißbachsattel zur Weißbachalm (einfach bewirtschaftet). Wer nicht den selben Weg zurückgehen will, kann auf dem im Tal verlaufenden Forstweg über die Jausenstation (10 min.) nach Maurach und Seespitz gelangen (1 1/2 Std.). Weiter auf Wanderung 2 nach Pertisau (1/2 Std.).

12. **Feilalm 1372 m, bewirtschaftet, W. 1 1/2 bis 2 Std.**

Auf der Mautstraße in Richtung Pletzachalm, bis zum Fuße des Feilkopfes, wo links ein Parkplatz ist. Hier führt der Steig ansteigend zuerst durch Jungwald, dann frei zum Forstweg, auf dem man nach rechts zur Alm kommt. Als Abstieg kann man den, links ins Gerntal führenden, Forstweg nehmen. Im Tal bis zur Pletzachalm, links über die Brücke bis zum Seebergsteig (Wanderung 7).

13. **Gütenbergalm 1545 m, Feilkopf 1562 m, ab Feilalm 3/4 Std.**

Ab der Feilalm (Wanderung 12) auf dem Güterweg zur Gütenbergalm oder zum Feilkopf. Man nimmt den gleichen Rückweg, ein Abstieg vom Feilkopf zur Feilalm ist nicht zu empfehlen.

14. **Plumssattel 1669 m, Plumshütte 1649 m, Gasthaus, W. 1 1/2 Std. von der Gernalm**

Von der Gernalm in Serpentinaen zum Sattel, dann nach unten zur Hütte.

15. **Schleimssattel 1555 m, Überschüssalm 1641 m, Mantschenalm 1497 m 3 Std.**

Wie Wanderung 7 und 8 bis zum Parkplatz (Materialeilbahn) rechts über das Bachbett; dann geradeaus zum Hang zum Schleimssattel. Zur Mantschenalm bleibt man auf dem Weg, rechts am Hang befindet sich die Vorder-schleimssalm, in 20 Minuten erreicht man die tiefer liegende Mantschenalm. Zur Überschüssalm zweigt man vom Sattel rechts ab, der Markierung folgend 20 Minuten bis zur Alm.

16. **Pasillsattel 1682 m, Pasillalm 1557 m, 2 Std. von der Pletzachalm**

Wie Wanderung 7. Vom Seebergsteig kommend an der 1. Alm und an der Kapelle vorbei, bei der 2. Alm über die Brücke auf die linke Seite des Baches, taleinwärts zum Wegweiser. Der Steig führt in steilen Serpentinaen über den Pasillsattel zur Alm. Von der Pasillalm ist es möglich in 2 1/2 Stunden über die Seekar- und Kogelalm nach Scholastika zu gelangen (Schiffsstation). Ein Abstieg ins Oberautal ist nicht empfehlenswert.

- Gramaihochleger 1760 m, Gasthaus, W. 1 1/2 Std. von der Gramaialm
Wie Wanderung 6. Von der Gramaialm über die Brücke bis zum Schotterbett, von hier rechts dem Steig folgend bis zum Hochleger.
18. **Lamsenjochhütte des DAV 1953 m, W. 2 Std. von der Gramaialm**
Wie Wanderung 17 bis zum Schotterbett, weiter geradeaus in den Gramai-Grund, später steil ansteigend zur Hütte. Von hier Möglichkeit durch das Stallental ins Inntal zu gelangen. Oder eine Runde zum Gramaihochleger über die Binsalm, oder über den Hahnkampfl 2080 m (Schwindelfreiheit erforderlich) nach Gramai.

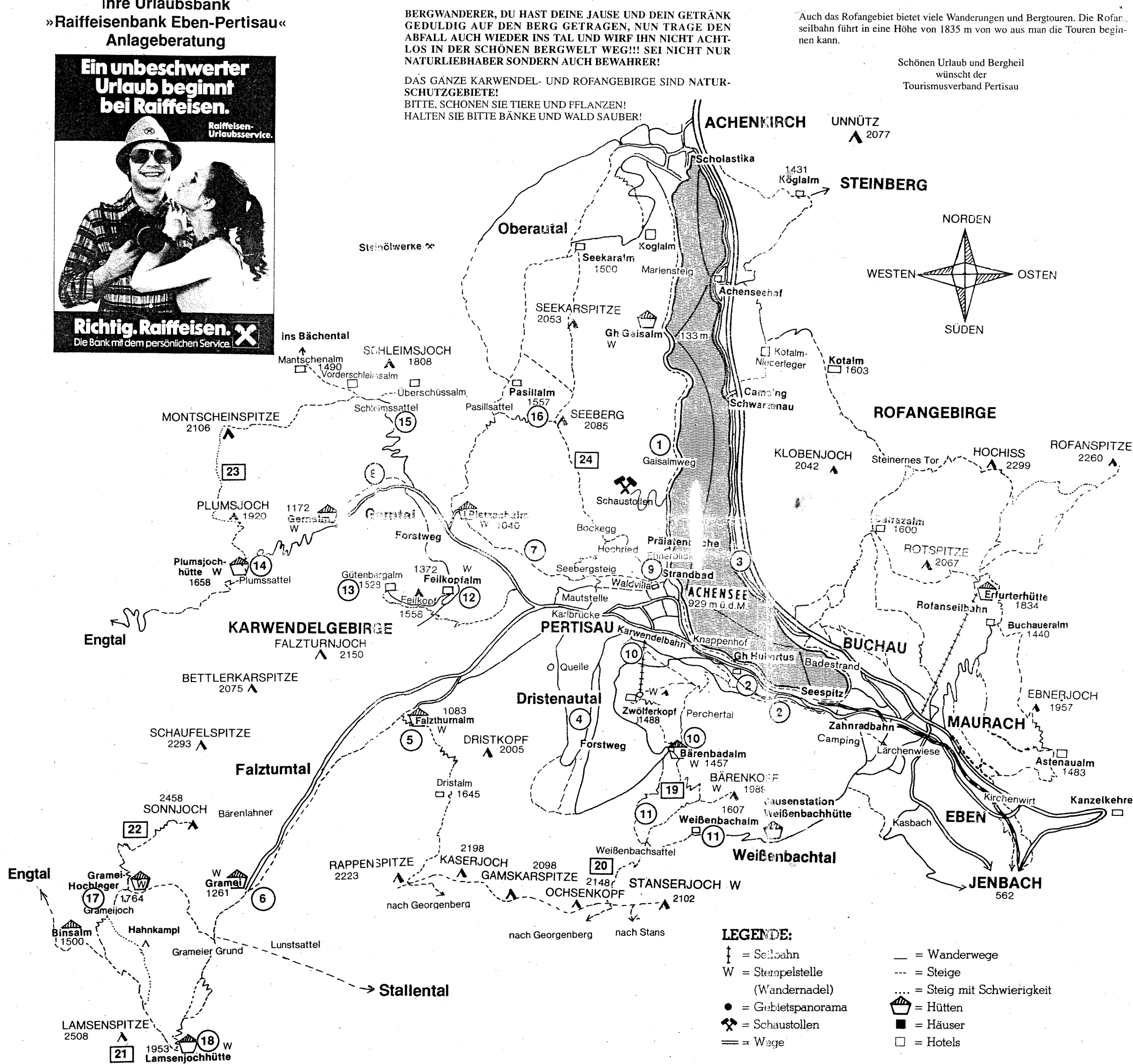
III. **BERGTOUREN: (teilweise im Wochenwanderprogramm)**

- Wanderschuhe mit Profilsohle und Wetterschutz zweckmäßig
19. **Bärenkopf 1989 m, W. 1 1/2 Std. von der Bärenbadalm**
Von der Bärenbadalm (Wand. 10) ansteigend zum Gipfel. Abstieg über den, im oberen Drittel, links abzweigenden Steig zum Weißenbachsattel möglich. Vom Sattel zur Bärenbadalm, oder nach Seespitz (Wand. 11).
20. **Stanserjoch 2102 m, W. 2 1/2 Std. von der Bärenbadalm**
Vom Weißenbachsattel (Wand. 11) rechts ab, zuerst durch lockeren Latschenbewuchs, dann frei zum Rücken des Berges nach links zum Kreuz. Zur Rundwanderung ins Falzthurntal wieder zurück zum Aufstieg, von hier dem Grat nach Westen über Ochsenkopf 2148 m und Gamskar 2058 m folgend, dann zwischen Kaserjoch und Rappenspitze über die Dristlalm nach Falzthurn. 4 Stunden vom Gipfelkreuz. Abstieg anstrengend.
21. **Lamsenspitze 2508 m, 2 1/2 Std. von der Lamsenjochhütte**
Von der Lamsenjochhütte (Wand. 18), über das Brudertunnel oder über die Lamsenscharte auf, mit Drahtseilen gesicherten, Kletterstiegen zum Gipfel.
22. **Sonnjoch 2458 m, W. 2 Std. vom Gramaihochleger**
Vom Gramaihochleger (Wand. 17) rechts über Almböden, dann durch einen Latschengürtel über das aufsteigende Grat und die steile Flanke zum Gipfelkam.m. Nicht gefährlich aber mühsam.
23. **Montscheinspitze 2106 m, 2 Std. vom Plumssattel, 1 1/2 Std. vom Schleimssattel**
Vom Plumssattel (Wand. 14) den Steig nach Norden, über Almgebiet und durch Latschen, zum Plumsjoch 1921 m. Von hier hinunter in die Montscheinsenke, dann sehr steil die Flanke querend zum Grat, auf ihm zum Gipfel. Schwierigkeitsgrad 2.
Vom Schleimssattel (Wand. 15), auf dem Weg zur Mantschenalm, einige 100 m nach dem Sattel, zweigt der Steig links ab. Er führt durch schütterer Lärchenwald über einen freien Rücken an den Berg. In leichter Kletterei zum Gipfel. Eine Runde beginnt man besser über den Plumssattel, da der Abstieg zum Schleimssattel leichter ist.
24. **Seebergspitze 2085 m, 4 Std.**
Über den Seebergsteig, gibt es zwei Aufstiege, östlich über Hochried, westlich über die Roßbäike. Beide Steige sind ziemlich gleich und treffen sich in der Höhe, um als ein Steig zur Spitze zu führen. Abstieg über Pasillsattel (Wand. 16) oder über Seekarspitze 2053 m (nur für Geübte) zur Seekaralm in Scholastika 3 bis 4 Stunden von der Seebergspitze.

DIE HOCHALMEN SIND NUR IM HOCHSOMMER GEÖFFNET (CA. JULI - SEPTEMBER!)
DIE WEGE IN DAS DRISTENAU-, GERN- UND GRAMAITAL DIENEN AUCH ALS RADWANDERWEGE.

ERWANDERN SIE SICH DIE DEKORATIVE PERTISAUER ALPEN BLUMEN-WANDERNADEL, DIE SIE IM TOURISMUSBÜRO ERWERBEN KÖNNEN. ALS NACHWEIS GILT DIE STEMPELKARTE.

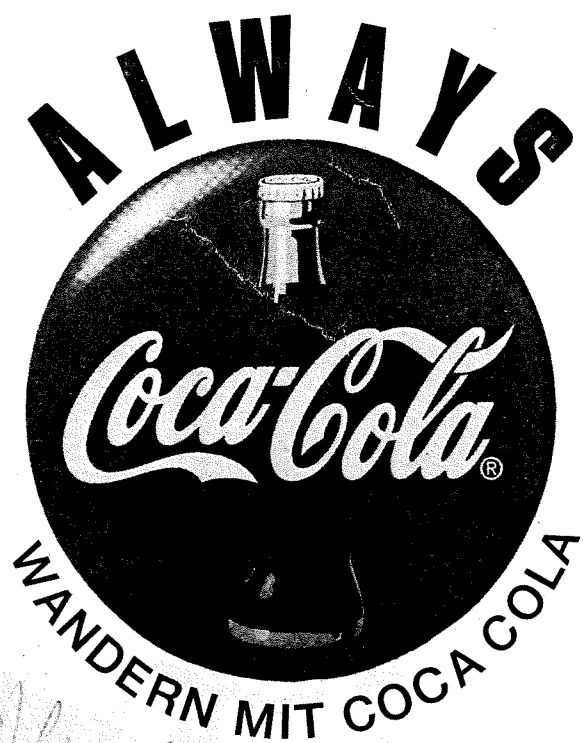
Ihre Urlaubsbank
»Raiffeisenbank Eben-Pertisau«
Anlageberatung



BERGWANDERER, DU HAST DEINE JAUSE UND DEIN GETRÄNK GEDULDIG AUF DEN BERG GETRAGEN, NUN TRAGE DEN ABFALL AUCH WIEDER INS TAL UND WIRF IHN NICHT ACHTLOS IN DER SCHÖNEN BERGWELT WEG!!! SEI NICHT NUR NATURLIEBHABER SONDERN AUCH BEWAHRER!
DAS GÄNZE KARWENDEL- UND ROFANGEBIRGE SIND NATURSCHUTZGEBIETE!
BITTE, SCHONEN SIE TIERE UND PFLANZEN!
HALTEN SIE BITTE BÄNKE UND WALD SAUBER!

Auch das Rofangebiet bietet viele Wanderungen und Bergtouren. Die Rofan- seilbahn führt in eine Höhe von 1835 m von wo aus man die Touren beginnen kann.
Schönen Urlaub und Bergheil wünscht der
Tourismusverband Pertisau

- LEGENDE:**
- ↑ = Seilbahn
 - W = Stempelstelle (Wandernadel)
 - = Gebietspanorama
 - ⚡ = Schautollen
 - == = Wege
 - = Wanderwege
 - = Steige
 - = Steig mit Schwierigkeit
 - 🏠 = Hütten
 - = Häuser
 - = Hotels



Zeimer

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur



WANDERUNG durch den DONAUSTAUFER FORST am Samstag, den 06. August 2005

- Treffen:** 9.30 Uhr Bustreff Albertstraße.
.Abf.. 9.40 Uhr mit Linie 5 nach Donaustauf (Kriegerdenkmal).
Abmarsch 10.04. Hinweis für Autofahrer: Am Kriegerdenkmal kann man am
Sa nur 90 Min. mit Parkscheibe parken. Bitte andere Parkmöglichkeit suchen.
Hin- und Rückfahrt mit RVV-Bus Tagesticket +4, gültig für 5 Personen,
Zone 1 - 3. Vorverkauf 3.00 €
- Wanderung:** Donaustauf - Reiflding - Silberweiher - Unterlichtenwald - Hammermühle -
Dachsberg - Walhalla - Donaustauf
- Mittagessen:** Landgasthof Hammermühle (Fam. Schmid)
- Weglänge:** ca 4 Stunden
- Führung:** Willi Bäumlner
- Anmeldung:** bei Willi Bäumlner Tel.: 0941/6 32 34 oder 0170 521 4740
- Hinweis:** Der nächste Stammtisch ist am Freitag, d. 26.08.05. im Nebenzimmer der
SG/POST-SÜD Gaststätte. Es werden DIAS über die Wanderwoche in der
Algarve gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

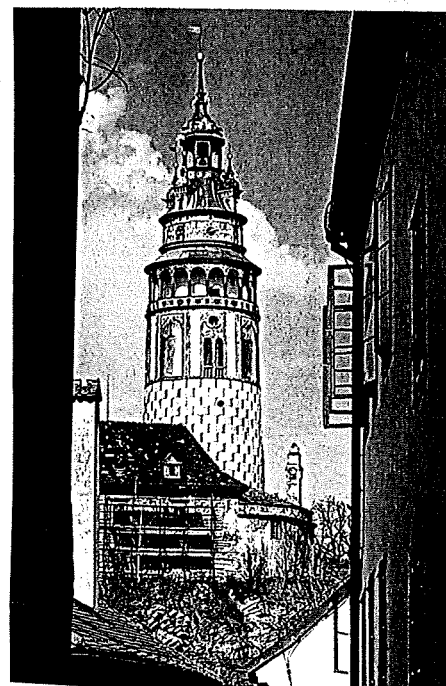
Hermann Rein

Hermann Rein

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg
Wanderabteilung



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
Lädt freundlich ein zur



Kulturfahrt nach Böhmen

Samstag, 16. Juli 2005

- Abfahrt:** Mit Bus 6.30 Uhr Kaulbachweg, SG POST/SÜD
- Fahrstrecke:** Regensburg - Grenzübertritt Philippreut (Personalausweis nicht vergessen) Prachatice - Lomec - Budweis - Trebon/Wittingau - Krummau - Lipno-Stausee - Phillipsreuth - Regensburg.
- Programm:** Kurzer Stadtrundgang in Prachatice - Nonnenkloster in Lomec - Mittagessen in Budweis - Schloßbesichtigung in Trebon (Wittingau) - Jausen in Krummau. Beileitet wird dieses Programm von der z.T. schon bekannten tschechischen Führerin Frau Marie Rousalova.
- Rückkehr:** gegen 21.00 Uhr
- Reiseleitung:** Hermann Rein
- Anmeldung:** bis spätestens 13. Juli 2005, Tel.: 0941/91917

Mit freundlichen Wandergrüßen:

Hermann Rein



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

Altmühltalwanderung

Am Samstag den 09. Juli 2005

Treffpunkt: 10.00 Uhr bei der Holzbrücke, nahe Essing . Parkmöglichkeit an der Holzbrücke.

Wanderung: Richtung Felsenhaus - Felsentor - Randecker Wald - Hammertal - Riedhof - Burg Randeck - Essing.

Mittag: Im Landgasthof „Wäscherhartl“ Tel.: 09447/555

Weglänge: ca 3 - 4 h

Führung: Hubert Pfister

Anmeldung: erforderlich bis Donnerstag 06.Juli 05 wegen Mittagessenanzahl.
Tel.: 0941/95426

Hinweis: Am Freitag, den 29. Juli 2005 ist der Stammtisch der Wanderabteilung im Nebenzimmer der SG Post/Süd-Gaststätte am Kaulbachweg 31. Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen
Hermann Rein

**An alle Teilnehmer der Fahrt in die Fränkische Schweiz
vom Montag 20. Juni bis Sonntag 26. Juni 2005**

Teilnehmer : Daimer Gertraud
Daimer Gerhard

Muggenthaler Helga

Jenke Friedrich
Zierer Helmut

Unterkunft: Wir wohnen im Gasthaus "Burghardt" in Betzenstein
Die Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet..

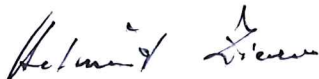
Adresse: Gasthaus Metzgerei Burghardt
Hauptstraße 7
91282 Betzenstein
Telefon: 09244 / 206

Anfahrt: Folgende Fahrgemeinschaften sind vorgesehen:
Jenke Friedrich, Muggenthaler Helga
Daimer Gerhard, Daimer Gertraud, Zierer Helmut
Die Anreise kann jede Fahrgemeinschaft individuell gestalten.

Sonstiges: Am Montag ist eine Wanderung im Raum Krottensee vorgesehen. Die Anreise wird noch besprochen.
Vom Montag bis Sonntag ist ein Wanderprogramm vorgesehen. Das Programm wird je nach Wetterlage täglich festgelegt. .
Im Gasthof habe ich vorerst nur Übernachtung mit Frühstück bestellt.
Preis für DZ 20,50 € und für EZ 23 € pro Person. Es ist keine Vorauszahlung notwendig. Wenn gewünscht: Halbpension 7 €
Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

$2 \times 20,50 \times 6 = 246,-$

Mit herzlichen Grüßen



Helmut Zierer



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
Lädt freundlich ein zur

Großen Osserwanderung

Samstag, 18. Juni 2005

Abfahrt: Mit Bus 7.45 Uhr Alexcenter, 7.50 Uhr Stubäusplatz,
8.00 Uhr Wolfgangskirche. Fahrt mit der Firma Renner
Wiesenfelden.

Fahrpreis: 11 – 12 EURO je nach Teilnehmerzahl.

Gruppe 1 Wanderung Lam (554 m) - Jugendherberge - Mariahilf-Kapelle -
Künischer Grenzweg - Osserwiesen (1170 m) - Großer Osser
(1293 m). Mittagspause Osserschutzhaus. Nachmittag Abstieg nach
Lohberg (670 m). Tourenlänge ca 10 km, Aufstieg ca 740 m, Gehzeit
ca 4,5 h. Festes Schuhwerk erforderlich. Stöcke und wetterfeste
Kleidung empfohlen. Vom Parkplatz Lohberg mit Bus nach
Lohberghütte zum Bayerwald Tierpark.

Gruppe 2 Gemütliche Wanderung auf dem Tierparkweg von Lam über
Thürnstein, Silbersbach, Eggersberg nach Lohberghütte zum
Bayerwald Tierpark. Gehzeit ca 2 h. Besichtigung des Tierparks.

Gruppe 3 Besuch des Mineralienmuseums in Lam, weiter mit dem Bus zum
Bayerwald Tierpark in Lohberg. Besichtigung des Tierparks.
Rundweg ca 1,5 km.

Einkehr: Abschließend ist eine gemeinsame Einkehr im Landgasthof
Restaurant Cafe zum Tierpark vorgesehen.

Rückfahrt: um 17.00 Uhr

Reiseleitung: Willi Bäumler

Anmeldung: bis 12. Juni 2005 bei Willi Bäumler, Tel: (0941) 6 32 34

Mit freundlichen Wandergrüßen:

Hermann Rein

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur



Spargelwanderung

Am Samstag den 04. Juni 2005

Anfahrt: *Mit Pkw* : Autobahn A93 Richtung Siegenburg, Ausfahrt Abendsberg. Durch Offenstetten nach Abendsberg, Wegweiser Stadtmitte folgen. Durch das Stadttor, am Ende der Altstadt (ca 100 m, in Sichtweite links Kuchelbauer-Brauerei) nach rechts in die Bahnhofstraße einbiegen, Parkplätze rechts und links vom Bahnhof.
Mit der Bahn: Regensburg Hbf ab 8.45 Uhr Abendsberg ab 16.35 Uhr
Rgsb Prüfening ab 8.49 Uhr Prüfening an 17.07 Uhr
Abendsberg an 9.27 Uhr Rgsb Hbf an 17.12 Uhr

Wanderung: Abendsberg - Gilla - Schwaighausen - Gänsberg - Sandharlander Heide - Sandharlanden - Kapellenberg - Abendsberg.

Zusätzlich auf Wunsch: Besuch der Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt auf dem Frauenberg bei Allersdorf (Gehzeit von Abendsberg ca 20 min einfach; auch mit Auto erreichbar).

Mittag: Spargelessen auf dem Walthof in Sandharlanden

Weglänge: ca 3 1/2 h

Führung: Gerd und Birgit Ruhland

Anmeldung: erforderlich bis Donnerstag 02. Juni 05 bei Ruhland Tel: 333 27

Hinweis: Am Freitag, den 24. Juni 2005 ist der Stammtisch der Wanderabteilung im Nebenzimmer der SG Post/Süd-Gaststätte am Kaulbachweg 31. Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Klein

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

GIRNITZTAL-WANDERUNG

Am Samstag, den 07. Mai 2005

Anfahrt: mit Pkw (Fahrgemeinschaft) nach Heitzenhofen. Parken an der Naabtalbrücke, links an der Naab in Flußrichtung

Treffen : 9.30 Uhr an der Naabbrücke in Heitzenhofen

Wanderung: Girnitztal - Hochdorf - Wischenhofen - Schoppental - Heitzenhofen

Mittagessen: Gasthof Hummel in Wischenhofen (Brustspitz und a la Carte)

Weglänge: ca 3 h gesamt

Führung : Günter und Sigrid Bitomsky

Anmeldung Bei Bitomsky, Tel.: 09498 8389 bis spätestens Do 05. Mai 05 wegen Bestellung der Brustspitzen für 2 Personen.

Hinweis Der nächste Stammtisch ist am Freitag, d. 27. Mai 05. im Nebenzimmer der SG/POST-SÜD Gaststätte. Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein
Hermann Rein

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

WACKERSDORFER SEENGEBIET

Am Sonntag, den 10. April 2005

- Anfahrt:** Mit Pkw auf der Autobahn in Richtung Weiden bis zur Ausfahrt Teublitz, dann Richtung Bruck bis zum **zweiten** Abzweig nach Haiderhöf (ca 500 m nach dem 1. Abzweig). Hier ist direkt an der Straße ein Parkplatz. Gesamtfahrtzeit ca 0.5 h.
- Treffen:** 9,30 Uhr auf dem Parkplatz:
- Wanderung:** An Reuting vorbei entlang an einem markierten Seeweg nach Steinberg
- Mittagessen:** Im Hotel-Gasthof Fenzl in Steinberg
- Weglänge:** Mit Besichtigung des Steinberger- und Knappensee ca 4 - 5 h.
- Führung:** Hermann Rein
- Achtung:** Der nächste Stammtisch ist am Freitag, den 29. April 05 muß wieder ausfallen wegen Delegiertenversammlung.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

Freizeit à la carte

— OBERPFÄLZER SEENLAND —





★ 1) Villa Murano
Harald Schrott
Sonnenrieder Str. 1
92442 Wackersdorf
Tel. 09431/510 879
Fax 09431/510 889
info@cafeamsee.de
www.cafeamsee.de

★ 2) Camping Murner See
Manfred Lutter
Sonnenrieder Strasse 1
92442 Wackersdorf
Tel. 09434/94 240
Fax 09434/94 24 24
info@see-camping.de
www.see-camping.de

★ 3) Landhotel Birkenhof
Hofenstetten 55
92431 Neunburg v. W.
Tel. 09439 / 95 00
Fax 09439 / 950 150
info@landhotel-birkenhof.de
www.landhotel-birkenhof.de

★ 4) ProKart Raceland
Industriestrasse 9
92444 Wackersdorf
Tel. 09431/755 20
Fax 09431/755 220
info@prokart-raceland.com
www.prokart-raceland.com

★ 5) Oberpfälzer Seenland
Im Büropark Werk 1
92442 Wackersdorf
Tel. 09431/759 340
Fax 09431/759 341
info@oberpfaelzer-seenland.de
www.oberpfaelzer-seenland.de

★ 6) WildWakeSki
In der Oder 1
92449 Steinberg
Tel. 09431/790 380
Fax 09431/790 580
info@wildwakeski.de
www.wildwakeski.de

★ 7) SEETREFF Müller GmbH
Stephan Müller (Geschäftsführer)
Lindenweg 14
92536 Pfreimd
Tel. 09606/15 83
Fax 09606/92 32 97
Mobil 0175/52 64 623
info@bootsverleih-steinberg.de
www.bootsverleih-steinberg.de

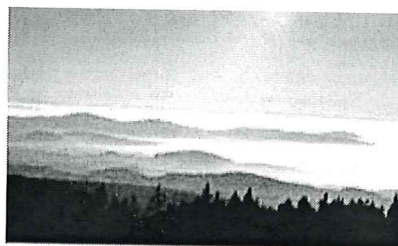
★ 8) Movin`G`round
Projektleitung: Dietrich Schmidt
Am Steinberger See
92449 Steinberg
Tel. 09431/759 242
Fax 09431/759 244
jugend-familienpark@movinground.de
www.movinground.de

★ 9) Hotel Fenzl
Nittenauerstr. 7
92449 Steinberg
Tel. 09431/50 326
Fax 09431/64 771
gasthof.fenzl@t-online.de
www.hotelgasthof-fenzl.de

★ 10) Ponyhof Steinberg
Familien Rester/Hinter
Schloßgasse 4
92449 Steinberg
Tel. 09431/62 522
Fax 09431/52 99 57
ponyhofsteinberg@aol.com
www.ponyhofsteinberg.de

- - - vorgeschlagene Wanderrouten (laut Tourismus-Center)
 — unbefestigter Weg
 — geteerte Strasse
 — grosse Strasse
 ★ ausgewählter Freizeitbetrieb

Gewässer
 Gebäude
 Wald



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

SAXBERG-WANDERUNG

am Samstag, den 05. März 2005

Anfahrt: mit Pkw oder Bahn

Abfahrt mit Bahn: Regensburg Hbf 8,45, Prüfening 8,49, Sinzing 8,52 Uhr

Ankunft in Gundelshausen: 9,04 Uhr. RVV -Tages-Ticket !+4 für Zone 3, gültig an Sonn- und Feiertagen für bis zu 5 Personen für beliebig viele Fahrten; kostet im Vorverkauf 3,-€. Gruppenbildung,

Treffen: 9.055 am Bahnhof **Gundelshausen.**

Wanderung: Auf Wirtschaftswegen westwärts - in Sichtweite sind die Ortschaften Kapfelberg, Schultersdorf, Lindach, (blaue Markierung) Dürnstetten - über Reichstetten nach Saxberg

Mittagessen: Landgasthof Stang in Saxberg (Tel.: 09404/1827)

Rückweg: Auf Forststraße mit roter Markierung durch das Donaufeld nach Gundelshausen. Zum Zug um 14.58 Uhr ist in Saxberg Aufbruch um 13.30 Uhr erforderlich. Der nächste Zug fährt um 16.58 Uhr. Einkehrmöglichkeit für den späteren Zug gibt es in Lohstadt oder in Gundelshausen.

Weglänge: Vormittag: ca 8.7 km (2 1/2 h), Nachmittag ca 4.3 km (1 1/4 h)

Führung : Gerhard Hecht

Anmeldung bis 03. März bei Hecht Tel.: 09405/7461

Hinweis Der nächste Stammtisch ist am Freitag, d. 18.03..05.im Nebenzimmer der SG/POST-SÜD Gaststätte. Gabi Dietrich zeigt DIAS über die Algarve - Portugal.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein

Hermann Rein

Daimler

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

Faschingswanderung

am Samstag 29. Januar 2005

- Treffen** 09.45 Uhr in Burgweinting, Gasthaus Parzefall, Parkplätze beim Einkaufszentrum. Anfahrt mit RVV-Bus L 11, um 9.10 Albertstr.
- Wanderung:** Entlang des Aubachs nach Höfling - Oberhinkofen - Piesenkofen -
- Burgweinting.
- Mittagessen:** Zum Stadlerwirt in Piesenkofen.
- Rückweg:** Durch das Pumperhölzl nach Burgweinting.
- Wegzeit:** ca 3 h insgesamt + Pausen.
- Führung:** Herbert Schindler, Tel.: 0941 - 93298
- Anmeldung:** Nur erforderlich für Nachfahrer.
- Hinweis:** Der Stammtisch am 25. Februar ist im Nebenzimmer der Sportgaststätte SG POST/SÜD am Kaulbachweg 31
Gerd Ruhland zeigt DIAS von seinen Reisen.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Herbert Schindler

Yaimen

Je + Marti

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post/Süd
lädt freundlich ein zur

Dreikönigswanderung

am Donnerstag 6. Januar 2005

Treffen	8:30 Uhr Regensburg Hbf. Schalterhalle
Abfahrt	8:56 Uhr mit RB 2604 nach Beratzhausen 9:21 Uhr Ankunft in Beratzhausen.
Zusteiger	9:00 Uhr in Prüfening oder 9:12 Uhr in Deuerling
Fahrkarten	Tages-Ticket+4 für Zone 1 - 5, gültig an Sonn- und Feiertagen für bis zu 5 Personen für beliebig viele Fahrten in den Zonen 1 - 5 am Entwertungstag, im Vorverkauf 4,- €. Vor Antritt der Fahrt entwerten Wer ein Öko-Ticket(zu 1-5) besitzt, kann am Feiertag eine 2. Person kostenlos mitnehmen. Wer sein Auto am Bhf Deuerling parkt, braucht für die Fahrt nach Beratzhausen nur 3 Streifen pro Person (Zo 2) vorher am Bhf Deuerling abstempeln!
Wanderung	Winterwanderung im Tal der Schwarzen Laaber. Beratzhausen - Laaber - Deuerling.
Anmeldung	Bis 03.01.05 bei Willi Bäumler; Tel.: 0941/ 63234, Handy: 0170 521 4740
Hinweis	Der nächste Stammtisch ist am Freitag, d. 28.01.05.im Nebenzimmer der SG/POST-SÜD Gaststätte. Es werden DIAS gezeigt.

Mit freundlichen Wandergrüßen

Lermann Pein