

Die Natur-Freunde starten ihre Saison am 1. Mai

FREIZEIT Das Wandern hat bei dem Verein naturgemäß einen besonders hohen Stellenwert. In diesem Jahr steht auch Klettern auf dem Programm.

VON RALF STRASSER, MZ

REGENSBURG. Sie wandern, flitzen auf Ski den Berg hinunter, fotografieren Flora und Fauna, paddeln gemächlich den Regen hinunter, spüren mit zwei Brettern durch die verschneite Landschaft, joggen mit Ausdauer um den Baggersee oder radeln mit den Bikes durch die schöne Oberpfalz. Freizeit kann so schön sein, vor allem, wenn man sie in der Gruppe genießt und den Spaß mit Gleichgesinnten teilt. Über 400 Regensburger tun das in einem Verein, der sich die Natur-Freunde nennt, und den Schwerpunkt auf sanften Tourismus, Sport und Kultur legt – alles eingebettet in aktives Umweltbewusstsein.

Ein Schwerpunkt im Aktivplan ist das Wandern in der freien Zeit als körperlicher und geistiger Ausgleich zur Arbeitszeit, als Erlebnis von Gemeinsamkeit mit Gleichgesinnten und als körperliche Erholung. „Als ökologischer und generationsübergreifender Sport ist es ungeschlagen“, sagt Bezirks- und Ortsvorsitzender Dr. Dieter Groß. „Wir Regensburger Natur-Freunde wollen daran erinnern, dass das gemeinsame Wandern eine sehr



Das Wandern ist ein Schwerpunktthema bei den Natur-Freunden.

Foto: Strasser

vielschichtige Freizeitgestaltung ist“. Und ganz nebenbei: Gesund ist wandern auch noch. „In diesem Jahr wollen wir den Gesundheitsaspekt ganz besonders hervorheben, denn das Wandern ist gerade in dieser Hinsicht eine sehr angenehme und nachhaltige Beschäftigung“, sagt Zita Rivolo als Leiterin der Familiengruppe. „Bei den

Touren in die Umgebung von Regensburg erlebt man, wie unterschiedlich Natur und Kultur in unserer Region ausgeprägt sind“, betont Groß. „Jede Jahreszeit hat ihre eigene Faszination und lädt ein, den Wanderschuh, das Rad, den Berg- oder den Schneeschuh auszupacken.“

Doch die Sommersaison bei den

Natur-Freunden hat weit mehr zu bieten. Klettern zum Beispiel, am Besten in unmittelbarer Nähe. Roman Dotzer, Beauftragter für alle Kletteraktivitäten: „Wir haben vergangenes Jahr am Naturfelsen unterhalb des Naturfreundehauses einen eigenen Lehrklettergarten eingerichtet.“ Schnuppertag ist der 1. Mai, das nötige Leihmaterial

DAS ANGEBOT IM MAI

- **Donnerstag:** 13 Uhr Wanderung von Prüfening (Haltestelle RVV-Linie 1) bzw. Parkplatz Trainingszentrum der DB zum Naturfreundehaus am Alpinen Steig, Rückkehr gegen 18 Uhr; 10 Uhr Naturfreundehaus am Alpinen Steig, Schnupperklettern für Kinder; ab 14 Uhr Schnupperklettern für Familien
- **Samstag, 3. Mai:** 13 Uhr Gesundheitswandern, Einführung mit Judith Schöfel, Treffpunkt am Naturfreundehaus am Alpinen Steig, Dauer zwei bis drei Stunden
- **Dienstag, 6. Mai:** 18 Uhr Mountainbike-Touren; 18.30 Uhr Lauftreff, jeweils ab Parkplatz Donaupark
- **Donnerstag, 8. Mai:** 20 Uhr im Landhuter Hof: Vortrag „Wandern und Gesundheit“ mit Catherine Weitzdörfer
- **Samstag, 10. Mai, 10 Uhr:** Bayerwaldwanderung auf den Kaitersberg bei Kötzting, reine Gehzeit fünf bis sechs Stunden, Treffpunkt in Regensburg Hauptbahnhof 7.15 Uhr, Rückkehr gegen 19.30 Uhr geplant, Anmeldung bis 8. Mai bei vorstand@naturfreunde-regensburg.org

wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Am 1. Mai wird in Regensburg die Sommersaison eröffnet – traditionell mit einer Wanderung von Prüfening zum Naturfreundehaus am Alpinen Steig in Schönhofen. Dann heißt es „Start frei“ für das Jahresprogramm mit Radltouren, Stadtwanderungen, Bayerwaldtouren und Ausflügen.