

HOHENEMSBERG FREI

Naturfreunde Hohenems



Naturfreunde.at
hohenems.naturfreunde.at

Programm 2026

Naturfreunde Hohenems, G. Unterkofler 0664 73 71 97 92, hohenems@naturfreunde.at

Skitouren

Wandern

Mountainbike & E-MTB

Kinder & Jugend

Emser Hütte

E-MTB Marokko

Reise Namibia

E-MTB Gardasee

Lebe die Freiheit!

Liebe Naturfreundemitglieder,

hier nun das Emser Naturfreundeprogramm 2026. Wir bieten Aktivitäten im Bereich E-MTB, Skitouren und Wandern. Bergwandern und Klettern für Jugendliche und Kinder in der Silvretta werden von uns dabei finanziell unterstützt. Und im Herbst gibt es wieder den **Jonglierkurs**, wir informieren euch rechtzeitig.

Marokko, Namibia

Mit Namibia und Marokko steuern wir in diesem Jahr zwei außereuropäische Ziele an. Während wir im südwestafrikanischen Namibia vor allem eine Kultur- und Wanderreise machen, wagen wir uns in Nordafrika an eine Mountainbiketour vom Hohen Atlas bis in die Sahara.

Kurzfristige Touren

Auch im Jahr 2026 werden die Hohenemser Naturfreunde wieder kurzfristig viele zusätzliche Touren – je nach Wetter – anbieten. Interessierte Emser Mitglieder werden über WhatsApp informiert. Wenn ihr noch nicht auf unserer WhatsApp-Informationsliste seid, dann schickt einfach ein kurzes E-Mail an hohenems@naturfreunde.at mit eurer Telefonnummer.

Sei aktiv bei uns mit dabei!

Wir sind immer auf der Suche nach Mitgliedern, die bereit sind, Touren zu führen. Wenn du daran interessiert bist, organisieren wir für dich eine fundierte Ausbildung über die Naturfreunde-Akademie.

Info per E-Mail

Wir haben von etwa drei Vierteln unserer Mitglieder die E-Mail-Adresse. Damit wir euch regelmäßig über unsere Aktivitäten informieren können, solltet ihr daran denken, uns immer eure aktuelle E-Mail-Adresse zukommen zu lassen.

Schöne Grüße und Berg frei!

Gerhard Unterkofler
Obmann NF Hohenems

Fr., 9. Jänner: Skitour Goldlochspitz, 2.110 m, FL

Fahrt in Richtung Malbun, nach dem Tunnel bei Steg beginnt die Tour. Über Waldboda und Gapfahl vorbei an der Kolme hinauf zur Goldlochspitz. **Anforderung:** leicht-mittel, Kondition; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Reisedokument; **Gehzeit:** 3 ½ h, 800 Hm; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz bei Steg, Fahrgemeinschaft; **Infos/Anmeldung bis 6.1.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Sa., 17. Jänner: Skifahren in der Lenzerheide und in Arosa, CH

Lenzerheide/Arosa zählen zu den Topskigebieten in der Schweiz. Bei wirklich schlechtem Wetter können wir die Teilnahme drei Tage davor stornieren. **Treff:** 7 Uhr, Fußballstadion Altach (Parkmöglichkeiten); **Kosten:** 79 € (Tageskarte und Busfahrt), Kinder/Jugendliche reduzierter Preis; **Organisation:** Locker Tours; **Verbindliche Anmeldung** bei Gerhard Unterkofler, 0664/72719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Di., 20. Jänner: Skitechniktraining für Tourengeliebende

Für Skitourengeliebende, die ihre Skitechnik verbessern wollen. Zuerst Grundschwünge auf der Piste, dann im pistennahen Gelände. **Anforderung:** Grundkenntnisse der Skitechnik; **Ausrüstung:** Tourenski, LVS-Ausrüstung; **Kosten:** Liftkarte, teilnehmerabhängiger Beitrag für Karte des Ausbildners; **Ausbildner:** Helmut Bauer; **Treff:** 9.30 Uhr, Kassa beim Hochälpelelift/Bödele, bei Schneemangel Ortswechsel; **Infos/Anmeldung bis 16.1.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Sa., 24. Jänner: Skitour Klippern, 2.066 m

Einsame Skitour mit tollen Hängen ab Damüls/Argenwald mit herrlichem Blick auf die Berge rund um Damüls.

Anforderung: leicht/mittel; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Snack/Getränk; **Gehzeit:** 3 h, 830 Hm; **Treff:** 8.30 Uhr, Au im Bregenzerwald, nach Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 22.1.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Sa., 31. Jän. - Sa., 7. Februar: Skitourenwoche

Gemäßigte Touren in der Silvretta. **Anforderung:** gute Kondition für 4 - 5 h Aufstiege, Spitzkehrentechnik- und Tiefschnee-Erfahrung; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Leistungen:** 7 x Ü inkl. HP, Lunchpaket, Kaffee, Tee, Skiwasser, WLAN, kostenloses LVS Leihmaterial; **Organisation:** Edi Zagler, Gerhard Unterkofler; **Preis:** 549 €; **Veranstalter:** OG Feldkirch und Hohenems; **Infos/Anmeldung:** Landesbüro Vorarlberg, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Fr., 13. Februar: Skitour St. Antönierjoch, 2.379 m

Ab Gargellen, zu Beginn entlang der Piste, dann im freien Gelände. Für die letzten Meter sind einige Spitzkehren erforderlich. Abfahrt teils über die Piste. **Anforderung:** leicht, Kondition; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen; **Gehzeit:** 3 h, 910 Hm; **Treff:** 9 Uhr, Parkplatz Gargellen; **Veranstalter:** Naturfreunde Hohenems; **Infos/Anmeldung bis 10.2.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Fr., 20. Februar: Skitour Gerenfalben, 1.938 m

Leichte, lohnende Skitour auf einen tollen Aussichtsberg im hinteren Laternsertal. Ab Bad Laterns entlang der Furkastraße, ab der Waldgrenze über den Gipfelhang zum Ziel. **Anforderung:** leicht; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Snack, Getränk; **Gehzeit:** 4 h, 780 Hm; **Treff:** 8.30 Uhr, Parkplatz Bädle/Laterns (Parkgebühr); **Infos/Anmeldung bis 15.2** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



So., 8. März: Skitour Hinterberg, 2.682 m

Lange, aber herrliche Tour ab Gargellen. Zuerst der Piste folgend und dann weiter bis ans Ende des Vergaldates. **Anforderung:** mittel, Kondition, Spitzkehren; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Snack/Getränk; **Gehzeit:** 4 h, 1230 Hm; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Gargellen, auf der linken Seite der Straße nach der Talstation; **Anmeldung bis 3.3.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Mi., 18. März: Skitour ins hintere Valfizeratal, 2.400 m

Ab Gargellen bis ins hintere Valfizeratal, unterhalb der Teuf Furgga. Ab dort nutzen wir die schönen Schneehänge für unsere Schwungreihen bis ins Tal. **Anforderung:** mittel, Kondition; **Ausrüstung:** Tagestouren-, LVS-Ausrüstung, Harscheisen, Snack/Getränk; **Gehzeit:** 2 ½ h, 950 Hm; **Treff:** 8 Uhr, Gargellen, Parkplatz nach der Talstation; **Infos/Anmeldung bis 15.3.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Do., 9. - So., 12. April: NF-Jugend „Schau!“, Dornbirn

Jugend-Infostand in der Jungen Halle 8. Beim Umweltquiz für Kinder und Erwachsene gibt es tolle Preise zu gewinnen! Slackline und andere Attraktionen runden unser Angebot am Stand ab. Jugendliche HelferInnen für die Standbetreuung sind herzlich willkommen. Eintritt, Essen, Getränke und ein kleines Entgelt inklusive. **Veranstalter:** Naturfreundejugend Vorarlberg; **Infos/Organisation:** Landesbüro, 05574/45781, jugend.vorarlberg@naturfreunde.at.



Sa., 11. April: Fahrtechniktraining für die MTB-Saison

Fahrtechnik verbessern: richtiges Lenken/Bremsen, Sattelhöhe einstellen, Reifendruck, Balanceübungen. Anschließend Ausflug in die Emser Bergwelt, um das Gelernte anzuwenden. **Ausrüstung:** Mountainbike in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy; **Dauer:** 4 h; **Treff:** 13 Uhr, Jüdischer Friedhof; **Anmeldung bis 7.4.** bei Gerhard Unterkofler, 066473719792, unterkofler.gerhard@aon.



Sa., 25. April: E-MTB Feldkircher Hütte, 1.204 m

Ab Klaus nach Sulz, Rankweil, Ruggelen und Amerlügen zum Naturfreundehaus „Feldkircher Hütte“. Tolle Aussicht ins Rheintal. Retour über Altenstadt und Bhf. Rankweil. **Anforderung:** leicht; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 1100 Hm, 50 km; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Treff:** 9.30 Uhr, Bhf. Klaus; **Info/Anmeldung bis 21.4.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonii22@gmail.com.



Do., 28. Mai: E-MTB Hohe Kugel, 1.645 m

Ab Klaus/Raiffeisenbank nach Weiler Forst, Steinbruch, Viktorsberg Alpe Allmein, Letze, Treiet, Staffetalpe zur Alpe Hohe Kugel. Retour über Fraxern, Orsanka. **Anforderung:** einfach, Kondition; **Fahrzeit:** 5 h, 1130 Hm, 35 km; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Treff:** 9.30 Uhr, Klaus Raiffeisenbank; **Info/Anmeldung bis 26.5.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonni22@gmail.com.



So., 7. - Di., 23. Juni: Kultur- und Wanderreise Namibia

Kleingruppenreise im Safaribus. Dieses südwestafrikanische Land bietet herrliche Landschaften, freundliche Menschen, Wüstengebiete mit mächtigen Dünen und eine tolle Tierwelt. Komfortable Zelt- und Hotelübernachtung. **Preis:** 3950 € (inkl. Flug)

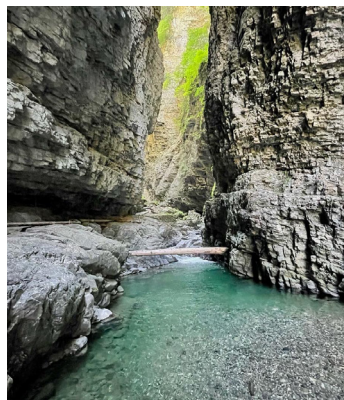
Veranstalter: Naturfreunde Hohenems & Locker Tours; **Info/Anmeldung** bei Gerhard Unterkofler, 066473719792, unterkofler.gerhard@aon.at.

Detailinfo: hohenems.naturfreunde.at



Sa., 20 Juni: Tageswanderung Üble Schlucht, Laterns

Start bei der Nikolauskirche in Laterns, von dort hinunter in die atemberaubende Schlucht, über den Netschelweg nach Rankweil. **Anforderung:** schwindelfrei, trittsicher; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, gutes Schuhwerk; **Gehzeit:** 3 h, 670 Hm, 7 km; **Treff:** 8.15 Uhr, Gewerbepark Rankweil, Anfahrt mit öffentl. Bus L492 (Einstieg Muntlix Arken); **Info/Anmeldung bis 16.6.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmoonni22@gmail.com.



So., 28. Juni: Vorarlberger NF-Wandertag, Bregenzer Hütte

Abwechslungsreiche Wanderungen sowie eine Biketour werden angeboten. Das Pächterpaar Deborah und Sven freuen sich über viele Gäste. Detailausschreibung ab Mai über die Homepage und per Newsletter. **Veranstalter:** Naturfreunde Vorarlberg, Fachreferat Alpin; **Info/Anmeldung** bei Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Mo., 6. Juli: E-MTB Diedamskopf, 2.090 m

Ab Au nach Schnepfau und dann bergauf bis zur Bergstation der Diedamskopfbahn, von dort zum Gipfel. **Anforderung:** einfach, Kondition; **Fahrzeit** 2 h, 1270 Hm, 22 km; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Treff:** 8.30 Uhr, Parkplatz Talstation Diedamskopfbahn; **Info/Anmeldung bis 3.7.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Fr., 10. Juli: Emser Naturfreunde - Gartenparty

Damit das gemütliche Zusammensitzen nicht zu kurz kommt, laden die Emser Naturfreunde alle ihre Mitglieder zu einem gemütlichen Grillabend ein.

Treff: ab 18 Uhr im Garten von Obmann Gerhard Unterkofler; **Anmeldung bis 5.7.** bei Gerhard Unterkofler, unterkofler.gerhard@aon.at.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, wird die Gartenparty um eine Woche verschoben.



Sa., 18. Juli: E-MTB Sender Dünserberg, 1.560 m

Ab Bhf. Klaus entlang des Frutzweges nach Feldkirch, weiter über Felsenau, Satteins, Dünserberg, Boden, Hensler; Einkehr Henslerstüble. Retour über Schwarzer See und Rankweil. **Anforderung:** einfach/mittel, kurzer Trail, gute Kondition; **Fahrzeit:** 4 h, 1130 Hm, 45 km; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Treff:** 9.30 Uhr, Bhf. Klaus; **Info/Anmeldung bis 14.7.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmooni22@gmail.com.



Sa., 8. August: Tageswanderung Schmugglerweg, Gargellen

Wunderbare Wanderung mit landschaftlichen Höhepunkten. **Anforderung:** gute Kondition; **Ausrüstung:** Wanderausrüstung, Wanderschuhe, Getränke, Jause; **Gehzeit:** 5 ½ h, 600 Hm, 12 km; **Treff:** 8.30 Uhr, Talstation Gargellen; **Anreise:** mit Öffis oder Fahrtgemeinschaft; **Info/Anmeldung bis 4. 8.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmooni22@gmail.com.



Mi., 19. August: E-MTB Emser Hütte, 1.283 m

Ab Hohenems Schießstand/Ledi, sehr steil übers Gsohl zur Emser Hütte. Retour über Millrütli nach Götzis. **Anforderung:** leicht, gute Kondition, **Fahrzeit:** 3 h, 900 Hm, 30 km; **Ausrüstung:** E-MTB in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Handschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug; **Treff:** 16 Uhr, Hohenems Ledi; **Info/Anmeldung bis 17.8.** bei Monika Marte, 0664/1857632, mmooni22@gmail.com.



Fr., 28. August: E-MTB Kristbergsattel, Sonnenkopf, 1.840 m

Wunderschöne Tour ab Dalaas hinauf zum Kristbergsattel, hinein in das Wasserstubental und weiter zum Sonnenkopf. **Anforderung:** einfach, Kondition; **Fahrzeit:** 3 ½ h, 1300 Hm, 31 km; **Ausrüstung:** Bike in einwandfreiem technischem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Handy; **Treff:** 8 Uhr, Parkplatz Dalaas; **Info/Anmeldung bis 25.8.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



Do., 24. - So., 27. September: MTB-Paradies Gardasee, IT

Mit dem Bus und Radanhänger zum Gardasee, wo wir vier E-MTB-Touren machen. Evtl. Tour vom Reschenpass - Meran. Es gibt 2 Gruppen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. **Anforderung:** leicht - mittel/S1; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Preis:** 575 €; **Veranstalter:** Naturfreunde Hohenems & Loacker Tours; **Info/Anmeldung bis 28.2.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at.



So., 27. September: 31. NBI-Wandertag, Winterthur, CH

Naturfreunde Bodensee International. Das gemeinsame Wandern mit unseren Naturfreunden aus Deutschland und der Schweiz richtet dieses Mal die Freunde aus Winterthur aus. Mehrere Wanderungen werden ausgearbeitet. Für das leibliche Wohl und einen geselligen Ausklang ist bestens gesorgt. **Veranstalter:** Naturfreunde Winterthur; **Infos:** ab Mai, NF Homepage; **Anmeldung:** Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.



Mo., 5. Oktober: E-MTB Prättigau, rund um den Vilan, CH

Ab dem Weinbauort Malans geht es hinauf in die Bergwelt mit herrlichem Blick auf das obere Rheintal. **Anforderung:** meist leicht, mit 3,5 km Trail, S1; **Fahrzeit:** 4 ½ h, 1500 Hm, 36 km; **Ausrüstung:** Bike in einwandfreiem Zustand, Helm, Brille, Radhandschuhe, Reserveschlauch, Werkzeug, Regenjacke, Handy, Reisedokument; **Treff:** 8 Uhr Bhf. Hohenems, Anfahrt mit Auto (CH Vignette), Fahrgemeinschaft; **Info/Anmeldung bis 1.10.** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.



Di., 30. Okt. - 7. Nov.: E-MTB Hoher Atlas bis in die Sahara, MAR

Abenteuerliche E-MTB-Tour durch das Land der Berber. Vorbei an kleinen Bergdörfern, Kasbahs, Dattelpalmen und durch atemberaubende Schluchten. **Anforderung:** mittel, Kondition; **Fahrzeit:** 35 - 74 km, 400 - 1200 Hm; **Ausrüstung:** lt. Liste; **Preis:** 2650 € (inkl. Flug) **Veranstalter:** Naturfreunde Hohenems & Loacker Tours; **Info/Anmeldung** bei Gerhard Unterkofler, 0664/73719792, unterkofler.gerhard@aon.at. **Detailinfo:** hohenems.naturfreunde.at



So., 6. Dezember: Skitechniktraining für Tourengelende

Für Skitourengelende, die ihre Skitechnik verbessern wollen. Von den Grundschwüngen bis zur richtigen Technik abseits der Piste. **Anforderungen:** Skitechnik, Kondition; **Ausrüstung:** Tourenski, LVS-Ausrüstung; **Kosten:** Liftkarte, teilnehmerabhängiger Organisationsbeitrag für Liftkarte des Ausbildners; **Ausbildner:** Andreas Partl; **Treff:** Vandans, nach Vereinbarung; **Infos/Anmeldung bis 4.12.** bei Andreas Partl, 0677/61939444, andi.pa14@gmail.com.



Kinder & Jugend: Bergsteigerkurse Naturfreundehaus Silvretta

Mitglieder der Emser Naturfreunde werden bei diesen Veranstaltungen finanziell unterstützt.

Sa., 11. – Sa., 18. Juli: Bergsteigerkurs Silvretta, 8 – 11jährige

Sa., 18. – Sa., 25. Juli: Bergsteigerkurs Silvretta, 12 – 16jährige

Sa., 25. Juli – Sa., 1. August: Bergsteigerkurs Silvretta, 9 – 13jährige

Info/Anmeldung beim Landesbüro, 05574/45781, office.vorarlberg@naturfreunde.at.

Kinder- und Jugend-Klettergruppen (NF-Götzis)

Alte HS Götzis; Info/Anmeldung: Karl Kräutler, 0664/ 75159003, karl.kraeutler@hotmail.com.

**Werde Mitglied
bei den Naturfreunden,
Ortsgruppe Hohenems**

Berg frei!



**Naturfreundehaus
„Emser Hütte“**

**Unsere Pächterin
Nicole und ihr Team
freuen sich auf euren
Besuch.**

Impressum: Programm der Hohenemser Naturfreunde, Gerhard Unterkofler, Achstraße 6, 6845 Hohenems. www.hohenems.naturfreunde.at, hohenems@naturfreunde.at