

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

114. Jahrgang 2/2021

STEIERMARK-
AUSGABE



SEITE 48-63

Spaß für Youngsters

Auf zwei Rädern durch die Natur

Seite 6
Leichte alpine
Felsklettertouren

Seite 10
Wandern rund
um Lofer

Seite 22
Paddeln in der
Lagune von Grado

**ANTI
BRUMM®**



PhotoAlto/Eric Audras

Schützt effektiv vor Zecken!

www.antibrumm.at

Der von Apothekern meist empfohlene Insektenschutz.
Vor Gebrauch lesen Sie bitte den Text auf dem ablösbaren Etikett auf der Flasche oder fragen Sie Ihren Apotheker.

Vorfreude auf ein Feuerwerk von Outdoor-Angeboten!



Die Corona-Pandemie und die von der Bundesregierung vorgegebenen Notmaßnahmen legen zurzeit das Vereinsleben still. Wir sind aber der Meinung, dass Bewegung in Kleingruppen, organisiert von unseren Ortsgruppen oder im Rahmen der Naturfreunde-Akademie, das Infektionsrisiko keineswegs bedrohlich steigern würde. Im Gegenteil: Der Beitrag zum Thema Sicherheit sowie zur psychischen und körperlichen Gesundheit wäre enorm. Die Naturfreunde haben sich aus diesem Grund mit allen alpinen Vereinen Österreichs abgestimmt und mit einer VAVÖ-Presseaussendung gefordert, dass Bergsport in Kleingruppen wieder erlaubt sein sollte. Wir haben Gesundheitsminister Anschöber und Sportminister Kogler direkt angesprochen und werden zu diesem Thema auch persönlich bei Sportminister Kogler vorstellig werden.

Die Naturfreunde-Bewegung steht für verantwortungsbewusstes Handeln und Rücksichtnahme auf andere. Es ist jetzt aber an der Zeit, die Maßnahmen in den einzelnen Sportarten differenziert zu betrachten und organisierte Bewegung in Kleingruppen zu ermöglichen. Wir hoffen also und sind zuversichtlich, dass es uns im Frühjahr und im Sommer wieder erlaubt sein wird, verschiedenste Outdoor-Aktivitäten durchzuführen, und genau darauf bereiten wir uns vor.

Als Vorgeschmack möchte ich die Kampagne „Mit Sicherheit mehr vom Berg“ erwähnen. Ab Frühjahr 2021 wird das Thema Sicherheit eines unserer Arbeitsschwerpunkte sein. Dazu gehören unser umfassendes Versicherungsservice, ein Notfallpaket sowie fundierte Kurse zum Beispiel für Mountain- und E-BikerInnen. Mit den Ausbilderinnen und Ausbildern der Naturfreunde-Akademie bist du jedenfalls immer sicher unterwegs, und das Naturfreunde-Tourenportal liefert einen hervorragenden Beitrag für eine solide Tourenplanung. Mit dem Thema Besucherlenkung für Fairness in der Natur werden wir uns ebenfalls beschäftigen.

Nach dem kräftezehrenden Lockdown-Jahr haben wir uns alle Erholung und einen Tapetenwechsel verdient. Unser Team im Feriendorf „La Mora“ auf Korsika (siehe Seite 40) freut sich schon auf zahlreiche Gäste. Wer den Urlaub lieber in Österreich verbringen möchte, dem sei das Naturfreunde-Wildwasserzentrum in Wildalpen (siehe Seite 45) ans Herz gelegt. Hier kann man in einem außergewöhnlich idyllischen Naturraum dem Wassersport frönen.

Wir blicken mit Zuversicht und Freude in die Zukunft und sind davon überzeugt, dass in unserer breiten Angebotspalette auch für dich das Richtige dabei ist!

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Günter Abraham

Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 2/2021

Themen & Storys

Mit Öffis zu Naturfreunde-Hütten	4
Leichte Felskletterrouten	6
Wandern rund um Lofer	10
Radwandern im Seewinkel	14
Alpinkader: Kletterroute	
„Kaffee und Kuchen“	17
MTB-Tour von Sillian nach Lignano	20
Paddeln in der Lagune von Grado	22
Jugend: Fotografieren in den Bergen	24
Umwelt: Naturnahes Gärtnern	26
Umwelt: Weltnaturerbe Buchenwälder	30

Service & News

JUFA Rauszeit	9
Serie „Bewegung mit Leichtigkeit und Freude“	32
Tipps für MTB-Touren mit Kids	35
Aktuelles	38
Impressum	47

Reisen & Kurse 40

Steiermark-Ausgabe 48



Mit Öffis zu deinem Wanderziel

Österreich ■ Die Natur blüht auf, und es duftet, summt und zwitschert wieder! Lass doch dein Auto mal zu Hause und genieße eine klimafreundliche Anreise zum Ausgangspunkt deiner Wanderung! Nachstehend stellen wir dir vier gemütliche Wanderausflüge vor, die alle sehr gut mit Bahn und Bus zu machen sind.

Text: Doris Wenischnigger, Chefredakteurin des Magazins „Naturfreund“, Foto: Sven Posch

Coronabedingt können die Öffnungszeiten der Hütten variieren.
Bitte informiere dich vor der Tour auf naturfreunde-huetten.at!

Mit Bahn und Bus in die Natur!

Die Naturfreunde Österreich haben in Kooperation mit den ÖBB diesen handlichen, kostenlosen Führer mit 46 familienfreundlichen Wanderungen zu Naturfreunde-Hütten bzw. auf Naturfreunde-Wegen aufgelegt; alle Routen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Bestellungen: naturfreunde.at > Service > Themen > Info & Servicefolder



1 Von Wilhelmsburg zur Ochsenburgerhütte (594 m), NÖ



Diese Rundwanderung beginnt beim Bahnhof Kreisbach, von dem man sich links hält und auf dem Waldmarkweg (= Wanderweg

622) über den Dingelberg bis zur Ochsenburgerhütte der Naturfreunde (ochsenburgerhuettenaturfreunde.at) wandert. Der Abstieg erfolgt über das Kreisbachtal zum Schloss Kreisbach und von dort weiter zum Bahnhof Kreisbach. Die Ochsenburgerhütte auf der Rudolfshöhe in den Traisener Vorbergen ist ein beliebtes Ziel von allen, die gerne wandern und mountainbiken. Eine herrliche Aussicht auf die Schneealpe, den Hochschwab und den Ötscher erwartet dich.

Schwierigkeit



Info: 2,5 Std./7,7 km/269 Hm ↑

2 Zur Ennserhütte (1293 m) bei Großraming, OÖ



Eine lohnenswerte Rundwanderung im Nationalpark Kalkalpen! Vom Bahnhof Großraming gelangst du auf dem Wanderweg Nr. 492

bis zur Ennserhütte der Naturfreunde. Ein sehr beliebtes nahes Gipfelziel ist der Almkogel (1513 m), der von der Hütte in 45 Min. zu erreichen ist. Von hier aus hast du einen traumhaften Panoramablick vom Alpenvorland zum Ötscher und zu den Schladminger Tauern. Der Abstieg nach Küpfern erfolgt über den Almboden und die Stallburgalm. Auf ennser-huettenaturfreunde.at findest du zur Einstimmung eine atemberaubende 360-Grad-Videotour.

Schwierigkeit



Info: ca. 5 Std./16,7 km/1075 Hm ↑

3 Von Piesendorf zur Pinzgauer Hütte (1700 m), Sbg.



Vom Bahnhof in Piesendorf gehst du in ca. 15 Min. zur Kirche. Von dort führt der markierte Grabenbäckweg nach Pichl hinauf.

Du passierst einige Bauernhöfe und wanderst weiter auf dem Weg Nr. 2 und anschließend auf dem Wanderweg 1A bis zur Jausenstation Saulehen. Ein Forstweg führt dich bis zur Aschbachalm; nach dem Überqueren des Quellbachs geht es weiter Richtung Kottingeinöden Alm. Über Serpentin erreichtst du die Pinzgauer Hütte der Naturfreunde. Der Abstieg erfolgt über den Pfaffenkendelsteig, oder du fährst mit der Schmittenhöhebahn nach Zell am See.

Schwierigkeit



Info: 6,5 Std./16,9 km/1069 Hm ↑

4 Von Latschau zum Gauertalhaus (1250 m), Vbg.



Von der Busstation Latschau Kraftwerk erreicht man das Gauertalhaus in gemütlichen 45 Gehminuten über die Alpstraße. Diese Wanderung ist auch sehr gut für Familien

mit Kleinkindern geeignet. Als Abstieg kann man den Weg über den Ziegerberg direkt nach Tschagguns wählen. Das Gauertalhaus ist die erste biozertifizierte Schutzhütte der Naturfreunde. In der Küche werden ausschließlich Bioprodukte vom eigenen Kristahof, von ausgesuchten Partnerbetrieben und von den umliegenden Almen verwendet. Im Gauertalhaus wird man auch mit vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnt.

Schwierigkeit



Info: ca. 2 Std./6,3 km/257 Hm ↑ 437 Hm ↓

Abenteuer Alpinkraxeln

Österreich/International ■ Bei den Schwierigkeitsgraden II bis IV UIAA beginnt die Kletterei „schärferer Richtung“. Solche Touren sind gut geeignet, um sich an das alpine Felsklettern heranzutasten und in der felsigen Bergwelt Erfahrung zu sammeln.

Text und Fotos: Axel Jentsch-Rabl, Alpinverlag



Wer glaubt, dass es sich bei Einsteiger-Touren nur um alte Anstiege von Kletterpionieren vergangener Jahrhunderte handelt, irrt. Im gesamten Alpenraum werden immer wieder neue leichte Anstiege geschaffen – meist werden diese mit Bohrhaken ausgestattet, um das Klettern noch sicherer zu machen.

Ellmauer Tor & Acherkogel

Ein Beispiel aus 2020 ist die „Ellmauer-Tor-Tour“; dabei handelt es sich um einen neuen Anstieg im Bereich der Steinernen Rinne unterhalb der berühmten Einsattelung mitten im Wilden Kaiser. Das Ambiente beim genussvollen und bohrhaken-gesicherten Klettern könnte zwischen den steilen Felswänden von

Fleischbank und Totenkirchl nicht eindrucksvoller sein!

Neben neuen Anstiegen wurden auch beliebte Klassiker behutsam mit Bohrhaken ausgestattet. Das Wahrzeichen des Kühtais und der nördlichste Dreitausender Tirols, der Acherkogel, ist so ein Fall. Der Nordostgrat, auf dem man auch den Maningkogel überschreitet, gehört zu den besten Gratklettereien Tirols. Auch hier wurden an einigen Passagen Bohrhaken platziert. Der teilweise sehr luftige, aber nur an wenigen Passagen schwere Grat führt auf einen Aussichtsgipfel, von dem man schöne kleine Bergseen sowie die Eisriesen des Alpenhauptkammes im Blickfeld hat. Vom Gipfel führt ein heikler Schrofen-Abstieg, der dieses als Tagestour gut durchführbare Kletterabenteuer abrundet, hinunter zum Mattingsee.

Zum Gipfel der Zugspitze

Eiger-Nordwand light – wer so etwas am eigenen Leib erleben will, ist an der „Eisenzeit“, die sich durch die Nordwand der Zug-



Route „Eisenzeit“: Nach dem für den Bau der Zugspitzbahn angelegten Tunnelsteig kommt man zum mit Bohrhaken abgesicherten Kletterweg.



Klettern in Tirol: Die „Eilmauer-Tor-Tour“ (rechtes Bild) wurde 2020 eingerichtet; die Route auf den Acherkogel (linkes Bild) zählt zu den besten Gratklettereien.

spitze schlängelt, genau richtig. Sie ist ein Mix aus Klettersteig- und Klettertour. Im unteren Teil folgt man einem alten, sehr desolaten und abenteuerlichen Tunnelsteig,



Zum Felsklettern im alpinen Gelände braucht man auch Know-how in puncto Routenfindung und Tourenplanung.

der für den Bau der Bayerischen Zugspitzbahn (die ähnlich wie die Jungfraubahn am Eiger auch im Berg verläuft) angelegt wurde. Nach dem Durchschreiten des Tunnels IV beginnt der von Bergführern mit Bohrhaken abgesicherte Kletterweg. Je nach Verhältnissen hat man dort – wie in der Eiger-Nordwand – auch mit Eis und Schnee zu kämpfen. Nach einer finalen Abseilfahrt erreicht man über den Klettersteig das goldene Gipfelkreuz der Zugspitze und schwebt

von dort mit der Panoramaseilbahn hinunter ins Tal.

Über den Nordgrat auf den Großvenediger

Wer die „Eisenzeit“ erfolgreich absolviert hat, kann an größere Herausforderungen denken. Im Hochsommer bietet sich zum

Beispiel der Nordgrat auf den Großvenediger an. Dort kann man genussvolles Gratklettern mit einer schönen Hochtour kombinieren und muss sich neben der Schwierigkeit am Fels auch noch mit den Spalten beim Abstieg auseinandersetzen. Mit festen Bergschuhen an den Füßen wird die „böse“ Platte

Toureninfos

Eilmauer-Tor-Tour

In 12 Seillängen zum berühmtesten Wahrzeichen des Wilden Kaisers

Talort: St. Johann in Tirol

Dauer: 5,75 Stunden

Schwierigkeit: 3+

Beste Zeit: Juni–Oktober

Acherkogel-Nordostgrat

Eine der besten und längsten Gratklettereien im Kühtal

Talort: Oetz

Dauer: 10,5 Stunden

Schwierigkeit: 4

Beste Zeit: Juli–September

Eisenzeit-Bergführerweg

Eiger-Nordwand light an der mächtigen Zugspitze

Talort: Garmisch-Partenkirchen

Dauer: 8,25 Stunden

Schwierigkeit: 4–

Beste Zeit: Juli–September

Großvenediger-Nordgrat

Gewaltige Bergfahrt auf den mächtigen Eisriesen

Talort: Neukirchen am Großvenediger

Dauer: 10,5 Stunden

Schwierigkeit: 4–

Beste Zeit: Juni–September

Blaueisumrahmung

Die lange Umrundung des nördlichsten Alpengletschers

Talort: Ramsau bei Berchtesgaden

Dauer: ca. 17 Stunden

Schwierigkeit: 4+

Beste Zeit: Juni–Oktober

Die hier vorgestellten Routen stammen aus dem Kletterführer „Klettern im leichten Fels“ von Axel Jentzsch-Rabl und Andreas Jentzsch (ISBN 978-3-902656-29-2, 39,95 €). Bestellungen: alpinverlag.at





10 Stunden klettern: Auf der Tour „Blaueisumrahmung“ umrundet man die letzten Reste des nördlichsten Gletschers der Alpen.



kurz vor dem Gipfel für viele zum spannenden Abschluss dieser tollen Kletterei. Vom fünftöchsten Berg Österreichs steigt man auf dem Normalweg zur Kürsinger Hütte ab und rauscht schlussendlich mit dem E-Bike oder Taxibus durch das lange Obersulzbachtal nach Neukirchen.

Herausfordernde Fünf-Gipfel-Runde

Ein weiteres Highlight leichter alpiner Kletterei ist die im Nahbereich der berühmten und viel begangenen Watzmann-Ostwand gelegene „Blaueisumrahmung“, eine kühne Fünf-Gipfel-Runde (Schärtenspitze,

Blaueisspitze, Hochkalter, Kleinkalter und Rotpalfen), auf der die letzten Überbleibsel des Blaueises, des nördlichsten Gletschers der Alpen, umrundet werden. Als Tagestour ein rassiges Unternehmen, bei dem man an die 17 Stunden unterwegs ist. Die Schlüsselstelle ist ein ausgesetzter Kamin am zweiten Turm der Blaueisspitze im oberen vierten Schwierigkeitsgrad. Um die Zustiegszeit zu verkürzen, kann man die urige Blaueishütte als Stützpunkt einplanen. An der langen Kletterzeit von 10 Stunden, die auch wegen der nicht ganz einfachen Wegsuche anfällt, ändert das aber nichts.

Trotz der verschiedenen Aufgabenstellungen sind die angeführten Touren gut zu meistern, und man kann am Ende stolz darauf sein, so prominente Gipfel erreicht zu haben. Einen Effekt haben diese leichten vertikalen Anstiege allesamt gemeinsam: Nach unzähligen abgespulten Seillängen, heiklen Schrofenquerungen, dem am Ende verdient genossenen Gipfelglück, dem meist längeren Zu- und Abstieg und einem gemütlichen Ausklang in einer gemütlichen Schutzhütte fokussiert man meist schon ein neues Kletterziel, von dem man zu träumen und schwärmen beginnt. ■

Tipps für sichere leichte Klettertouren

Inwiefern unterscheidet sich leichte alpine Kletterei von Klettertouren, die wir aus den Klettergärten oder der Kletterhalle kennen? Genau genommen ist es die „Markierung“ des Anstieges bzw. der Klettertour. In Klettergärten weisen in der Regel Bohrhaken und in Kletterhallen noch zusätzlich bunte Griffe den Weg nach oben. Im alpinen Gelände gibt es meist keine Orientierungshilfen; daher sind sehr umfangreiche und genaue Tourenvorbereitung sowie gewisse Grundkenntnisse in vertikaler Wegfindung gefragt. Am besten besucht man einen Kurs der Naturfreunde für Mehrseillängen-Klettertouren (siehe Seite 46), in dem man alles über Routenfindung lernt. Auch die Teilnahme an geführten Touren ist zu empfehlen: Als Neuling lernt man bei jedem „betreten“ Kontakt mit dem oft rauen alpinen Gelände etwas dazu.

Der zweite Erfolgsgarant für sichere leichte Klettertouren ist die Tourenplanung. Vor allem die korrekte Toureninformation und eine solide Toposkizze sollten vor solchen Unternehmungen genau studiert werden. Auch eine Internetrecherche vor langen Anstiegen, bei der man gezielt nach Kommentaren zu den aktuellen Verhältnissen oder eventuellen Veränderungen der Routenführung (zum Beispiel durch Steinschlag) sucht, erspart oft unangenehme Überraschungen. Das Wetter – bei Tagestouren ein extrem wichtiger Faktor – muss natürlich auch berücksichtigt werden, und im Frühsommer kommt die Altschnee-Thematik dazu; denn oft ist in dieser Jahreszeit die erste Seillänge von steilem, hartem Schnee verdeckt.

Rauszeit in den JUFA Hotels

Aktuell ■ JUFA Rauszeit ist mehr als bloß Wanderurlaub: JUFA Rauszeit bedeutet, in der frischen Alpenluft aufzuatmen, Naturschätzen zu begegnen, auf einer Bank handgemachtes Bauernbrot zu genießen und den Fernseher gegen Fernsicht zu tauschen.



Ob du auf einer Alm ein farbenfrohes Picknick mit deinen Kids zelebrierst, wildromantische Badeseen mit deinem Partner entdeckst oder wenig begangene Waldwege in einem Naturschutzgebiet beschreitest – draußen zu sein und neue Winkel des Landes zu erkunden tun Körper und Gemüt gleichermaßen gut.

Sorgenfrei & gut ausgerüstet in den JUFA Hotels

Die verborgenen Landschaftsperlen, in die die JUFA Hotels eingebettet sind, kennen die Gastgeber wie ihre Westentasche. Von der Bärenschützklamm bis zum Almtal, von Hinterstoder bis zum Ausseerland. Gemächliche Wanderungen über sanfte Hügel, Sonnenuntergänge

bei einer Hütte, Tierschauspiele in Wildparks oder der gschmackigste Kaiserschmarren – in den JUFA Hotels kennt man alle Besonderheiten der Region! Und sie unterstützen ihre Gäste gerne bei der Gestaltung ihres wohltuenden Sommerurlaubs. Wer zum ersten Mal in Wanderschuhe schlüpft, ist in den JUFA Hotels genauso gut aufgehoben wie jemand, der viel in den Bergen unterwegs ist. Familien, Paare, Freunde – auf sie alle wartet eine ganz persönliche Rauszeit mit folgenden Highlights:

- edle JUFA Rauszeit-Jausenbox zum Selbstbefüllen und Mitnehmen,
- Wanderleihausrüstung gegen Kautions (Rucksäcke, Buggy, Kindertrage, Stöcke),

- Insidertipps für Touren zu einmaligen Plätzen,
- Trockenraum und Wäscheservice (auf Anfrage).

Deine JUFA Rauszeit ist von Mai bis Oktober 2021 in über 30 JUFA Hotels buchbar – und das schon **ab 99 Euro für 2 Nächte pro Person inkl. Halbpension.** (Bitte informiere dich über die aktuellen Öffnungszeiten der JUFA Hotels.)

Nutze die Vorteile und entdecke die schönsten Wanderregionen!

jufahotels.com/rauszeit

In den JUFA Hotels kannst du deine Rauszeit-Box mit Leckereien deiner Wahl füllen.



Zwischen Steinbergen und Schluchten

Österreich ■ Die ganze Vielfalt der österreichischen Alpenwelt an einem Ort erleben: Das ist im Salzburger Saalachtal rund um die Marktgemeinde Lofer möglich. Hier findet man mit den Loferer Steinbergen, der Almenwelt und atemberaubenden Klammern beeindruckende Wanderziele.

Text und Fotos: Werner Menzel, Journalist & Fotograf, werner-menzel.de

Im Saalachtal reihen sich die Orte Unken, Lofer, St. Martin und Weißbach aneinander. Gelegen im „Dreiländereck“ Salzburg, Tirol und Bayern haben sich das Tal und vor allem der Ort Lofer sowohl bei Gästen aus Österreich als auch aus Deutschland einen Namen ge-

macht. Aufgrund der topografischen Besonderheiten erlebt man hier auf engstem Raum die ganze landschaftliche Breite der Alpenregion. Einer der ersten Anlaufpunkte ist traditionell die Almenwelt Lofer. Die Bergstation der Almbahn II ist der Ausgangspunkt von sieben Rund-

wanderwegen mit fantastischen Aussichtspunkten. Auch Bikerinnen und Biker nutzen die Almbahnen als Aufstiegshilfe und finden Anschluss nach Waidring/Steinplatte, Winkelmoosalm und Unken/Heutal.

Zwei Touren von der Mittelstation der Almbahn

Der Wasserfallweg

Nach meiner Ankunft in St. Martin und einer Stärkung im Gasthof Bad Hochmoos, welcher der Ausgangspunkt vieler Touren rund um Lofer ist, möchte ich natürlich die Almenwelt erleben. Ich entscheide mich zum Einstieg für eine Ent-

deckungstour per Gondelbahn und Fußmarsch. Mit der Almbahn I geht es zunächst hinauf zur Mittelstation und von hier aus gleich auf einen leichteren, aber landschaftlich besonders schönen Wanderweg: Der „Wasserfallweg“ führt mich in etwa zwei Stunden über knapp 400 Hm

hinauf zur eigentlichen Almenwelt. Dieser Weg, der auch für Familien mit Kindern (allerdings ohne Kinderwagen) leicht zu schaffen ist, bietet neben zahlreichen kleineren und größeren Wasserfällen einige eindrucksvolle Aussichten über das Saalachtal und die gegenüberliegende Gebirgskette.

Es empfiehlt sich, diese Wanderung im Sommer zeitig am Morgen zu unternehmen, um der Hitze zu entgehen und um möglichst ungestört die ursprüngliche Landschaft genießen zu können. Der Wasserfallweg kann natürlich auch von oben nach unten erwandert werden. In den Nachmittagsstunden bietet



Die Gemeinde St. Martin bei Lofer ist der ideale Ausgangspunkt für Touren jeglicher Schwierigkeitsstufe. WERNER MENZEL





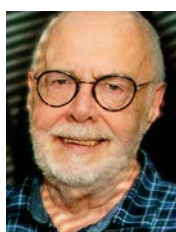
Nach dem Aufstieg über den Wasserfallweg kann man sich im Almsee herrlich erfrischen; rechts oben ein Blick in die Lamprechtshöhle.



es sich an, an einem der Wasserfälle eine Erfrischungspause im kalten Bergwasser einzulegen. Also: Badesachen nicht vergessen! Die kann man auch im Bereich der Almenwelt gebrauchen, wo mit dem Almsee und dem Roten Marmorsee zwei Speicherteiche warten, die an heißen Tagen gerne zur Abkühlung genutzt werden.

Vom Loderbichl auf das Grubhörndl

Eine weitere Möglichkeit, von der Mittelstation der Bergbahn (= Loderbichl) die Region rund um die Loferer Alm zu erleben, ist eine Tour auf das Grubhörndl. Diese Wanderung



Werner Menzel fotografiert und beschreibt spektakuläre Landschaften Europas, Kanadas und der USA.

ist mit je 750 Hm Auf- und Abstieg schon deutlich anspruchsvoller als der Wasserfallweg und erfordert an manchen Stellen Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Vom Loderbichl geht man zunächst etwa 200 Meter auf der Loferer-Alm-Straße bergan und zweigt dann links auf den Weg Nr. 7 zur Postalm ab. Das nächste Ziel im Verlauf der rund 9 Kilometer langen Strecke, für die man etwa vier Stunden einplanen sollte, ist die romantische Bräugföllalm (1365 m). Jetzt geht es steil bergan und über Serpentinien die Almwiese hinauf bis zur Wand des Grubhörndls. Ein sehr schmaler und felsiger Bergweg führt über die Jochinghöhe und den

Lachfeldschneid. So gelangt man schließlich auf den Gipfel des Grubhörndls auf rund 1747 Metern. Der 360-Grad-Ausblick von hier aus über das Salzburger Saalachtal ist jede Mühe wert und unvergesslich!

Der Rückweg führt über die andere Seite des Grubhörndls hinunter in die Almenwelt Loferer. Unterwegs passiere ich ausgeschaltete Schilfte, friedlich grasende Kühe und zahlreiche Almhütten. Mein Einkehrstipp, bevor es per Almbahn oder Wasserfallweg hinunter nach Loferer geht: das Restaurant Soderkaser an der Bergstation der Almbahn II, das mit tollen Schmankerln und einem netten Service aufwartet.



Loferer und Leoganger Steinberge

Eine ganz andere Seite der Region Lofer erleben BesucherInnen, die sich etwas mehr zutrauen und die Faszination der Steinberge auf sich wirken lassen möchten. Die Loferer und die anschließenden Leoganger Steinberge sind Tourenparadiese. FreizeitsportlerInnen und AktivurlauberInnen haben in dieser Region 228 Wandertouren, 331 Rad- und 32 Laufwegen sowie 80 gut gekennzeichnete Kletter- und Klettersteigrouten zur Auswahl.

Vom Loferer Hochtal zur Schmidt-Zabierow-Hütte

Eine der anspruchsvolleren Touren führt vom Loferer Hochtal hinauf zur Schmidt-Zabierow-Hütte. Diese Tour durch die „Stoaberg“, wie die Einheimischen die Felsregion liebevoll nennen, ist für engagierte Gäste ein absolutes „To-do“.

Der kleine Wanderparkplatz im Loferer Hochtal liegt auf etwa 800 Metern und sollte während der Hüttensaison, die Mitte/Ende Juni beginnt, sehr früh am Tag angefahr-

ren werden. Der Start zu dieser etwa 7,5 Kilometer langen Wanderung, bei der jeweils knapp 1200 Hm Auf- und Abstieg zu bewältigen sind, führt zunächst durch einen schattigen Buchenwald. Danach



Die Loferer ‚Stoaberg‘ bieten vor allem im Frühjahr und Sommer eindrucksvolle Naturerlebnisse.

geht es relativ steil bergauf, bevor man auf etwa 1400 Metern an den letzten Teilen der ehemaligen Steinbergalm vorbeikommt. Der Weg wird zunehmend steiniger: Die „Stoaberg“ machen ihrem Namen alle Ehre! Es geht durch eine Karstregion in Serpentin bis einige hundert Meter unterhalb der Hütte. Die Schmidt-Zabierow-Hütte (1966 m) ist die einzige bewirtschaftete Schutzhütte in den Steinbergen. Sie

ist Ausgangspunkt weiterer Touren über gesicherte Klettersteige, für hochalpines Wandern und Klettern auf extrem rauem Fels. Die Hütte liegt weithin sichtbar auf dem Felsvorsprung des Gamskopfes. Für den Hin- und Rückweg über die gleiche Route werden oft viereinhalb Stunden angegeben. Die Praxis zeigt, dass es auch gerne einmal zwei Stunden mehr sein können!

Durch die Seisenberg- und Vorderkaserklamm

Wesentlich gemächlicher präsentieren sich die beliebten und im Sommer stark frequentierten Wanderrouten durch die „Saalachtaler Naturgewalten“: Seisenberg- und Vorderkaserklamm sind die Stichworte für Fans des wilden Wassers. Insbesondere die Seisenbergklamm mit ihrer 12.000-jährigen Geschichte ist faszinierend. 1831 errichteten die damaligen Holzknechte einen Triftweg durch die 600 Meter lange Klamm; heute führen sicher ausgebaute Stege durch die Schlucht. Die



Nützliche Links

lofer.com
hochmoos.at
skialm-lofer.com
salzburger-saalachtal.com
naturgewalten.at
schmidt-zabierow.at
austria.info

angegebene Wanderzeit von einer Stunde wird oft überschritten – was nicht unbedingt am allgegenwärtigen „Klammgeist“ liegt, sondern an den unzähligen Fotomotiven in der Schlucht. Der Rundweg ist etwa 2,5 Kilometer lang und führt über 160 Hm. Der Ausgangspunkt in Weißbach bei Lofer ist gut ausgeschildert. Im Verlauf der Wanderung informieren Tafeln über wertvolle Details aus Geschichte und Gegenwart.

Eine mit rund 400 Metern etwas kürzere, landschaftlich aber ebenso interessante Schlucht ist die Vorderkaserklamm zwischen St. Martin und Weißbach. Hier gilt es, in einer Stunde rund 180 Hm zu überwinden. Bemerkenswert ist eine extreme Verengung der Klamm auf nur 80 Zentimeter. Um dieses

Naturschauspiel zu erleben, müssen 373 Stufen erklommen und rund 1,3 Kilometer bewältigt werden.

Lamprechtshöhle

Wer danach noch mehr Lust auf „Unterwelt“ verspürt, kann in unmittelbarer Nähe zur Vorderkaserklamm in die Lamprechtshöhle abtauchen. Mit einer Ausdehnung von 56 Kilometern ist sie eines der größten Höhlensysteme Europas. Mehr noch: Seit der Entdeckung eines weiteren Zuganges in 2178 Metern Höhe gilt sie als größte Durchgangshöhle der Welt. Im Schauhöhlenteil wandert man rund 700 Meter in den Berg hinein und überwindet bis zur geräumigen Plattform mit Blick auf einen Großteil der gut beleuchteten Höhle eine Höhendifferenz von 70 Metern. ■

walstead-leykamdruck.com

Neudörf, Samstag, 20:15 Uhr:

Christian Greider **SIEHT NICHT FERN!**

Er druckt gerade mit seinen Kollegen Ihr Magazin. Damit es garantiert pünktlich zum Einsatz kommt.

Walstead Leykam Druck – größtes Druckunternehmen Österreichs und Mitglied der Walstead-Gruppe, dem führenden unabhängigen Druckkonzern Europas – nimmt im Konzern eine zentrale Rolle für die D-A-CH-Region und die CEE-Staaten ein.

Im Herzen Europas produzieren wir auf 22 Rollenoffset-Maschinen Ihre Flugblätter, Magazine und Beilagen in höchster Qualität. Kompetente Serviceleistungen und absolute Terminalsicherheit sind dabei für uns selbstverständlich.

Unser Team lädt auch Sie ein:

LET'S PRINT YOUR COMMUNICATION TOOL.



Walstead
LEYKAM DRUCK

Neudörf – Müllendorf – St. Pölten – Hoče – Břeclav
Tel.: +43 (0)5 9005-0 | office@walstead-leykamdruck.com



Radwandern im Seewinkel

Österreich ■ Im äußersten Osten Österreichs, wo es so richtig bretteleben ist, spielt die Natur alle Stückerl. Hier finden RadlerInnen ideale Voraussetzungen für Entdeckungstouren zwischen Schilf, See und Wein.

Text: Christine Sonvilla, Fotos: Christine Sonvilla, Getty Images

Es klingt, als würde jemand über die Öffnung einer leeren Bierflasche pusten. Tatsächlich stammt der Ton von einer Rohrdommel, die farblich perfekt angepasst durchs Schilfgewirr im Osten des Neusiedler Sees stakst. Kaum zu glauben, dass die Gegend rings um den See einst mit Eichenmischwäldern bedeckt war. Das ist lange her, denn nach großflächigen Rodungen grasten in dem Gebiet über viele Jahrhunderte Rinder, Pferde, Schweine, Ziegen und Schafe. Das war die Geburtsstunde der menschengemachten Steppe. Diese „Puszta“ wird seit den 1990er-Jahren grenzüberschreitend geschützt.

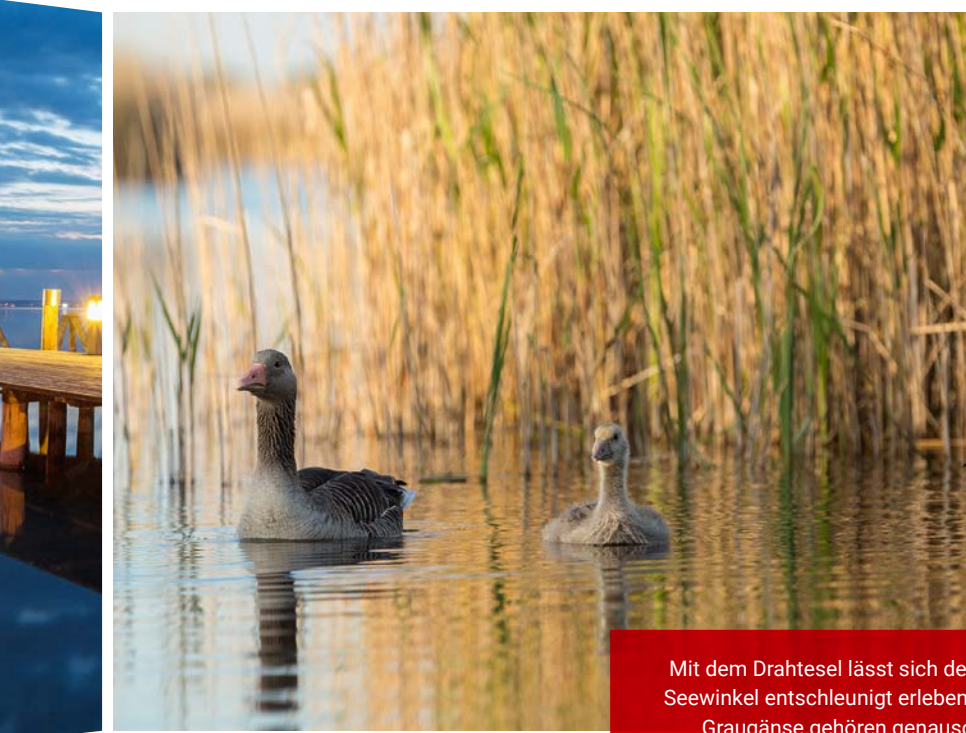
Auf österreichischer Seite umfasst der Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel sieben Gemeinden, ein Mosaik aus Wiesen, Salzlacken und Sümpfen sowie den zweitgrößten zusammenhängenden Schilfgürtel Europas.

Im Seewinkel kann man gemütlich durch die Landschaft rollen. Das über 500 Kilometer ausgedehnte Radwandernetz – größtenteils asphaltiert, manchmal geschottert – eignet sich für die ganze Familie. Idealer Ausgangspunkt für mehrtägige Touren ist Illmitz. Die Ortschaft liegt auf 117 Metern Seehöhe. Bis nach Weiden am See im Norden sind atemberaubende

zehn Meter Steigung zu bewältigen, und um den tiefsten Punkt Österreichs zu erreichen, der ein Stück weiter südöstlich in der Umgebung von Apetlon liegt, geht es drei Meter „bergab“. Wahlweise schwingt man sich auf den Neusiedler-See-Radweg B10 oder Lacken-Radweg B20, baut hie und da einen Güterweg ein, und schon ist man mitten im Puszta-Erlebnis.

Zweitägige Radtour

Mindestens zwei Tage sollte das Zeitbudget für radelnde Entdeckungen betragen. Am besten beginnt man mit dem Herzstück des Seewinkels, mit seinen Lacken.



Mit dem Drahtesel lässt sich der Seewinkel entschleunigt erleben. Graugänse gehören genauso dazu wie Sonnenuntergänge beim Leuchtturm in Podersdorf.

Um 1850 soll es noch rund 140 Salzlacken gegeben haben, heute stehen wir bei 30 bis 45. Geprägt sind sie allesamt von Niederschlag und Verdunstung. Während sie im Hochsommer oft austrocknen, kann im Frühjahr das Wasser bis zu 70 Zentimeter tief sein. Wichtig ist das deswegen, weil die Lacken die Nahrungsgrundlage für mehr als 350 verschiedene Vogelarten bieten. Viele von ihnen sind Zugvögel, die den Seewinkel als Rastplatz nutzen, rund die Hälfte verbringt hier auch die Zeit der Brut. Wegen der Vogelwelt und der noch milden Temperaturen vor der großen Sommerhitze eignen sich vor allem April und Mai für Touren mit dem Drahtesel.

Säbelschnäbler, Flussregenpfeifer oder Rotschenkel lassen sich nur ein paar Radkilometer entfernt von Illmitz am Darscho sowie an der Neubruch- und Fuchslochlacke beobachten, entlang des B20. Der Apetloner Badesee, direkt angrenzend, zählt zwar nicht zu den Salzlacken, aber wegen der dort brütenden

Turmfalken und Waldohreulen ist er ebenfalls einen „Ausritt“ wert.

Weiße Esel, Graurinder und Wasserbüffel

Und wo sind jetzt die Weißen Esel? Ebenfalls am B20, nur in der anderen Richtung. Albinos, denen jegliche Farbpigmente fehlen, sind die Esel aber keine. Die Tiere haben ein weißlich-hellgelbes Fell und blaue Augen. Weltweit gibt es nur rund 300 Tiere der bedrohten Haustierrasse. Etwa 20 davon leben im Seewinkel, und zwar im Sandeck, das den südlichsten Ausläufer des sandigen Seedamms darstellt, der über 25 Kilometer von Weiden am See bis hierher reicht und auf ein Alter von 2000 Jahre geschätzt wird. Entstanden ist er, weil im Winter Eisplatten durch die dominierenden Winde aus Nordwest in Richtung Ostufer getrieben und dort zu teils meterhohen Wällen aufgetürmt wurden.

Unmittelbar an das Sandeck, aber mit einem kleinen Rad-Umweg, grenzt das ökologisch bedeutende

SEI EINE
ENTDECKERIN



MOUNTAIN
Bike
HOLIDAYS

ERFAHRE
DEINE NATUR

bike-holidays.com



Die Weißen Esel und der exotisch anmutende Bienenfresser sind echte Puszta-Highlights. Artenreich, vielfältig, abwechslungsreich – das ist der Seewinkel.

Gebiet Neudegg. Hier finden sich weitläufige Weiden und Mähwiesen, die zeitweise unter Wasser stehen und von rund 500 Graurindern sowie einigen Wasserbüffeln abgegrast werden. Mitunter streifen die Tiere nur als ferne Punkte erkennbar durchs Gelände, manchmal aber lassen sie sich sogar aus nächster Nähe beobachten. Sie sorgen dafür, dass dem Schilf Einhalt geboten wird und verschwunden geglaubte Pflanzen eine Chance bekommen.

Am späten Nachmittag und Abend radelt es sich am besten entlang der Illmitzter Seegasse, die eine Schneise durch das Schilfmeer schneidet. Haubentaucher tummeln sich in den dazwischenliegenden Wasserflächen. Bartmeisen hocken auf den Halmen. Teichrohrsänger trällern ihre Lieder. Und ein besonderes Highlight: Ab April queren immer wieder Trupps von jungen Graugänsen die Flaniermeile.

Von den Stinkerseen in die Hölle

Statt sternförmig auszuschwärmen, empfiehlt sich am nächsten Tag eine geradlinigere Route. Entlang des Ostufers des Neusiedler Sees geht es vorbei an den Stinkerseen geradewegs in die Hölle! Gut möglich, dass die Bezeichnung auf die hohen Sommertemperaturen anspielt, die den Landwirten höllische Arbeitsbedingungen bereitet. Manchmal riecht es sogar „höllisch“ nach Schwefeldämpfen. Verantwortlich dafür sind aber nicht die Stinkerseen, sondern

mehrere artesische Brunnen, die unterhalb des Grundwasserspiegels liegen und schwefelreiches Tiefenwasser in die Landschaft gießen. Dennoch lässt es sich in der Hölle gut verweilen. Ein 16 Meter hoher Aussichtsturm bietet einen traumhaften Weitblick, Rastplätze laden zum Picknicken ein, und ein Heuriger verwöhnt die RadlerInnen mit regionalen Köstlichkeiten.

Am Südrand von Podersdorf lohnt sich ein kleiner Abstecher von der Hauptroute zur einzigen noch verbliebenen Windmühle des Seewinkels. Das geschäftige Podersdorf hinter sich lassend, durchquert man – mittlerweile auf dem Neusiedler-See-Radweg B10 – alsbald die größte zusammenhängende Wiesenfläche des Burgenlandes, die Zitzmannsdorfer Wiesen, in denen im Mai tiefviolette Zwergschwertlilien prangen. Kiebitze, Große Brachvögel und Uferschnepfen beziehen ihre Brutplätze in dem Labyrinth aus Flachmooren, Salzsümpfen, Feuchtwiesen und Trockenrasen.

Zu den Bienenfressern

Auch wenn man oft gegen den Wind ankämpfen muss, zahlt es sich von Mitte Mai bis Anfang August aus, weiter in den Norden zu radeln. Knapp östlich von Weiden am See liegt auf einer kleinen Anhöhe hinter den Weinreihen eine helle Abbruchkante, die seit vielen Jahren von Bienenfressern bevölkert wird. Die bunten Zugvögel kommen alljährlich auf Besuch in den Winkel im äußersten Osten unseres Landes. Am Retourweg lässt einen die Brise aus Nordwest dann quasi fliegen; in Podersdorf bremst man allerdings am besten ab, denn nirgendwo sonst als beim Leuchtturm lässt sich der Sonne beim Versinken im See besser zusehen. ■

Infobox

Radwege, Fahrradverleih und Radtouren-App:
illmitz.co.at/sport/radfahren-radverleihe

Fahrradverleih rund um den Neusiedler See mit flexibler Radrückgabe: nextbike.at (ab 20. April)

Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel:
nationalparkneusiedlersee.at

Kaffee und Kuchen

Österreich ■ Was ein bisschen nach klassischem Après-Kletter-Menü klingt, ist für viele Kletterinnen und Kletterer im Salzkammergut eine Route der Begierde. Auch mich zieht die Route „Kaffee und Kuchen“ seit Jahren in ihren Bann.

Text: Peter Schwamberger, Mitglied des Naturfreunde-Alpinkaders, Fotos: Martin „Mungo“ Hanslmayr/Servus TV, Georg Koder/Red Bull Media House, Toni Neudorfer, Manfred Spitzbart/Naturfreunde Ohlsdorf

Die Route „Kaffee und Kuchen“ durch die Westflanke des Traunsteins wurde von Toni Neudorfer und Erik Horvat 2008 erstbegangen: 1100 Klettermeter, 30 Seillängen, 7+, 7 obl. Mein erster Versuch war ebenfalls 2008 und endete bereits beim Zustieg. 16-jährig war ich wohl noch zu „grün“ hinter den Ohren. Besser ging es 2009, wir mussten aber nach Seillänge 26 ausqueren ...

Damals war ich Wettkampfkletterer, und alpine Mehrseillängenrouten hatten keine Priorität. 2013 stand ich dann das erste Mal beim Ausstieg. Ich war überwältigt, aber auch echt fertig. Über 11 Stunden Kletterzeit! Das Après-Kletter-Menü im Traunsteinhaus der Naturfreunde, das die Erstbegeher zum Routennamen inspiriert hatte, hatten wir uns verdient.

Es gibt zahllose Kletterrouten, die hakt man ab, sobald sie geschafft sind. „Kaffee und Kuchen“ fällt für mich in die gegenteilige Kategorie. Die Westflanke des Traunsteins lässt mich nicht mehr los. Hunderte Male habe ich die Linie vom Seeufer aus studiert. Obwohl sie auch meine Trainingsroute war und ist und ich mich dort auf etliche Unternehmungen vorbereitete, hat sie immer einen ganz speziellen Reiz für mich bewahrt.

Speedrekord in 1 Stunde 26 Minuten

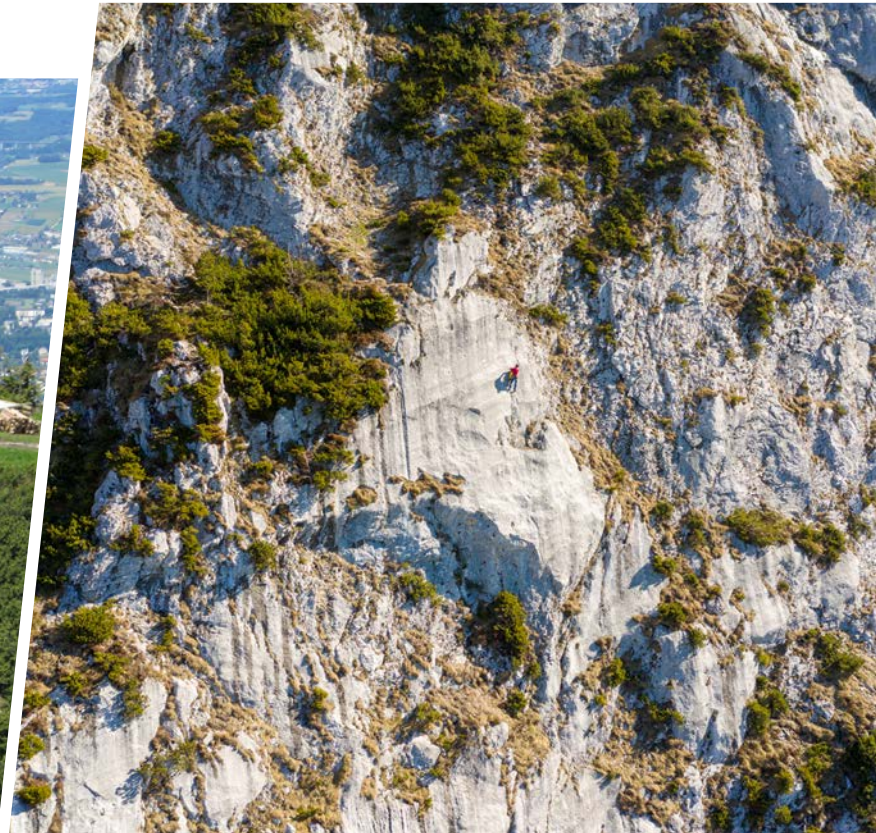
Was ich lange nicht begreifen konnte, war die Speedbegehung der Erstbegeher in 1 Stunde 56 Minuten. Eine dermaßen lange, schwere und nicht immer ganz feste Route am laufenden Seil in so einer Zeit zu bewältigen war mir ein Rätsel. Jahrelang beschäftigte mich der Gedanke, irgendwann diesen Re-

kord zu brechen. 2019 war es Toni Neudorfer selbst, der mir von einer Filmproduktion über den Traunstein erzählte. Das TV-Team wollte auch etwas übers Klettern bringen, etwas Spektakuläres. Wie wär's mit einem Versuch, den Speedrekord zu knacken? Tonis eigenen Rekord.

Innerlich zerriss es mich. Natürlich wollte ich mitmachen. Gleichzeitig schien mir das Risiko, eine

Die Route „Kaffee und Kuchen“, 7+, 7 obl., führt durch die Westflanke des Traunsteins. Zu bewältigen sind 1100 Klettermeter.





800 Meter hohe Wand am laufenden Seil so schnell wie möglich klettern zu wollen, doch groß.

Aber die Zweifel verfliegen schnell: Schon beim zweiten Versuch konnten wir eine 3-Stunden-Zeit erzielen. Am 6. Juni 2019 gelang uns mit 1 Stunde 32 Minuten ein neuer Rekord. Da die Dreharbeiten erst für den 8. Juni angesetzt waren und Toni voll motiviert war, auch diese Zeit zu unterbieten, gaben wir noch einmal Vollgas. Und wir konnten die Zeit auf 1 Stunde 26 Minuten 47 Sekunden verbessern!

Solobegehung im März 2020

Für 15. März 2020 hatten wir geplant, zwei Mal an einem Tag durch die Westwand zu klettern. Leider kam Toni etwas dazwischen, und ich stand ohne Kletterpartner da. Also Planänderung! Seit einiger Zeit hatte ich mir einen „Silent Partner“, ein Gerät zum Soloklettern, geliehen und war mit diesem regelmäßig unterwegs, um irgendwann damit hohe Wände solo zu klettern. Bis dato war ich aber immer nur im

Klettergarten damit gewesen. Doch einen Versuch konnte ich wohl wagen: zur Not bis zur 10. Seillänge, von dort könnte ich noch ohne Probleme abseilen.



Wenn schon, sollte ich ohne Seil sicher unterwegs sein. Doch ich hab mich vielmehr raufgefurchtet ...

PETER SCHWAMBERGER

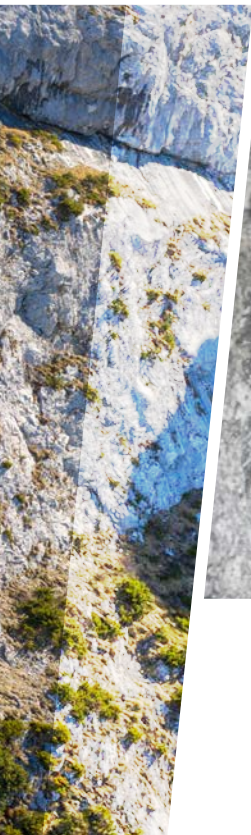
Bei minus 2 Grad stieg ich also morgens ins Auto und fuhr die Traunsteinstraße entlang. Die aufgehende Sonne brachte den See zum Glitzern. Dieser Berg macht mich einfach immer wieder glücklich. Die Kraft, die er ausstrahlt, fasziniert mich. Wie so oft startete ich voller Vorfreude meinen Weg durch das Bachbett, in Richtung Einstieg. Der Frühling ließ noch auf sich warten. 11 Stunden Sonne sollten aber

reichen. Auch wenn wegen des Selbstsicherungsgeräts jede Seillänge zweimal zu klettern war – und Quergänge gleich dreimal ...

Um Zeit zu sparen, wollte ich die ersten sieben Seillängen ohne Seil klettern. Doch mir war klar: Wenn schon, muss ich ohne Seil schnell und sicher unterwegs sein – aber das war ich nicht. Die ersten fünf Seillängen habe ich mich vielmehr „raufgefurchtet“. Also doch mit Seil. Und plötzlich ging es dahin. Fast meditativ spulte ich mein Programm ab: Seil fixieren, Seillänge klettern. Am Stand fixieren, abseilen, Expressen raus. Den unteren Stand abbauen und wieder raufklettern.

Ab Seillänge 22 wurde alles mühsamer. Und auch der Mut ließ nach. Krämpfe verhinderten zwischendurch, dass ich die Hand zum Clippen aufbrachte. Immer wieder Nässe – und Ernüchterung.

In den nassen 7+-Schlüsselstellen in der 25. Seillänge war es dann vorbei. In meiner Aufzeichnung, die ich unmittelbar nach der Tour anfertigte, ist nachzulesen:



Eine feine Jause im Traunsteinhaus der Naturfreunde (linkes Bild) hat die Erstbegeher zum Routennamen „Kaffee und Kuchen“ inspiriert. Toni Neudorfer (in der Wand am mittleren Bild) und Peter Schwamberger (rechtes Bild) halten den Speedrekord.

lampe auf beim letzten Stand. Dann: oben. „Kaffee und Kuchen“ solo. Endlich und nie wieder!

Die Warum-Frage

Nicht nur Laien, auch mir drängt sich nach solchen Aktionen die Frage nach dem Warum auf. Der ganze Schmerz, die ganze Furcht. Warum will ich mich so quälen? Aus einer gewissen Distanz betrachtet und mit dem nötigen zeitlichen Abstand kann ich mir das ein bisschen besser erklären. Im Moment der Extreme bin ich so intensiv bei mir. Mein Bewusstsein und meine Sinne sind ganz klar. Keine Ablenkung oder Störfaktoren lenken vom Leben ab. Die pure Kraft der Natur trifft mich so richtig, und ich habe das Gefühl, eins mit ihr zu werden.

Danke, Toni Neudorfer, für die Inspiration! „Kaffee und Kuchen“ lässt mich sicher weiterhin nicht los. ■



Peter Schwamberger, 28, kommt aus Vöcklabruck (OÖ) und ist seit mehr als 20 Jahren leidenschaftlicher Kletterer. Kontakt: 4elemente.at

Henkel, nasser Seitgriff, aufstehn, nasser Untergriff und klinken. Genau so hob i ma's vorg'sogt. Und probiert und probiert. Oba ka Chance. Zu noss, zu schwoch und vor oim: zu feig! Hoidn duat a mi eh, da Silent Partner, oba wenn da Körper schwoch is, is da Kopf meist a ...

Okay, bevor i jetzt aufher und ma a Biwak suach, probier' i's nu amoi: Selbstsicherung außer, vom Henkel auf den nassen Seitgriff ... Aufstehn. Links und rechts auf nossen Tritten höher steigen und in den Untergriff ... Jawoi! Jetzt nur nu cool

bleiben und einhängen ... PASST! G'schofft! ... I woa fertig ...

Die Sonne stand nur mehr knapp über dem Gmundnerberg. Also nicht mehr viel Zeit. Aber nur noch drei Seillängen. Drei Mal noch 6+. Der Körper ein einziger Schmerz. Stirn-

Mit freundlicher Unterstützung von:



TRANSALP

Auf Hütten Touren oder Rucksackreisen bei milden Temperaturen gehört der neue Schlafsack von Mountain Equipment ins Gepäck: Nur 450g leicht wärmt der Transalp bei Temperaturen bis 10°C. Die Daunenfüllung ist natürlich DOWN CODEX® zertifiziert und alle Bezugsstoffe sind recycelt. Die Kapuze bietet ein separates Fach für das eigene Kopfkissen.

Da kann der Bergsommer kommen!

www.mountain-equipment.de



Von den Alpen bis zur Adria

Österreich/International ■ Ein besonderes Erlebnis: In neun Tagen mit dem Mountainbike von Sillian bis Lignano – entlang des Tagliamento, eines der letzten Wildflüsse der Alpen. Eine solche Tour kannst du mit den Naturfreunden im September 2021 unternehmen!

Text: Christof Domenig, Redakteur des Magazins „SPORTaktiv“, Fotos: Ulf Edlinger

V. l. n. r.: Im weißen Canyon von Cerdevol kann man sich herrlich erfrischen. Der gotische Dom Santa Maria Maggiore in Spilimbergo lädt zu einem Besuch ein. Der Tagliamento bei Pinzano.



Der Tagliamento gilt als der bedeutendste der letzten Wildflüsse der Alpen. Er entspringt in den bellunischen Dolomiten in der norditalienischen Provinz Veneto, prägt wesentlich die Landschaft der Region Friaul-Julisch Venetien und mündet schließlich bei Lignano in die Adria. Das Besondere: Während anderswo regulierte Flüsse seit einiger Zeit renaturiert, also in einen möglichst naturnahen Zustand zurückversetzt werden, ist der Tagliamento bis heute von regulierenden Eingriffen fast völlig verschont geblieben. Das 178 Kilometer lange und vielfach weit verzweigte Gewässer bildet mit seinem bis zu zwei Kilometer breiten Fluss-

bett das größte naturbelassene Flusssystem Europas. Die Aulandschaften auf den Inseln und entlang der Ufer sowie der Reichtum an Tier- und Pflanzenarten sind einzigartig.

Der Tagliamento ist bei der neuntägigen Mountainbike-Tour der Naturfreunde Niederösterreich der türkisgrüne Faden. Doch er ist bei Weitem nicht ihr einziges Highlight. Diese sportliche Reise besticht durch den Wechsel der Landschaften vom alpinen zum mediterranen Raum und durch das Kennenlernen vieler historischer Ortschaften im Brennpunkt unterschiedlicher Kulturkreise. Die Kulinarik kommt auf dieser Tour natürlich auch nicht zu kurz: Unzählige Köstlichkeiten wie Pasta, Fisch und vorzügliche Käsesorten, beispielsweise der Montasio, sowie feine Weine aus dem Friaul erwarten einen.

„Wir starten in Sillian in Osttirol, passieren bald die Staatsgrenze und treffen hier gleich auf eine Etappe des bekannten Sextener Stoneman-Trails“, erzählt Naturfreunde-Mountainbike-Guide Markus Rosenauer, der Organisator der Tour, der die Gruppe auch führen wird. Die Ausblicke von den Sextener Dolomiten mit den berühmten Drei Zinnen zählen zu den frühen Höhepunkten der Route. Am zweiten Tag wird der 1298 Meter hohe Passo Mauria erreicht, wo sich ganz in der Nähe die Quellen des Tagliamento befinden. Der Tagliamento ist von da an – zunächst als zarter Gebirgsbach – bis zum Ziel in Lignano ein ständiger Begleiter.

Berg, Land, Fluss

Vom Passo Mauria bis Lignano führt ein Radweg den Tagliamento entlang, auf dem man in drei Tagen gemächlich bis zum Ziel kommen würde. „Wir wollen aber einige Berge, die sich beidseitig des Flusses erheben,

Neuntägige MTB-Tour entlang des Tagliamento

Termin: 5.–13. September 2021

Tag 1 Anreise nach Sillian

Tag 2 Sillian–Auronzo di Cadore, 50 km, 1100 Hm ↑, 2200 Hm ↓

Tag 3 Auronzo di Cadore–Forni di Sopra, 35 km, 1100 Hm ↑↓

Tag 4 Forni di Sopra–Socchieve, 60 km, 1700 Hm ↑, 1800 Hm ↓

Tag 5 Socchieve–Venzone, 50 km, 1400 Hm ↑, 220 Hm ↓

Tag 6 Venzone–Spilimbergo, 45 km, 900 Hm ↑, 1000 Hm ↓

Tag 7 Spilimbergo–Latisana, 50 km, 100 Hm ↑, 200 Hm ↓

Tag 8 Latisana–Lignano, 22 km

Tag 9 Abschluss in Lignano, Rücktransport nach Sillian

Weitere Infos & Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich, Tel.: 0 27 42/35 72 11, E-Mail: niederösterreich@naturfreunde.at, niederösterreich.naturfreunde.at > Veranstaltungen



mitnehmen“, erklärt Rosenauer. Es soll sozusagen ein „Best-of“ toller Landschaftserlebnisse werden; man möchte auf möglichst vielen Naturwegen unterwegs sein und den Asphaltanteil so gering wie möglich halten. Vor allem die ersten Tage sind auch fahrtechnisch herausfordernd. Die Streckenführung lässt sich aber teilweise an die Tagesverfassung und Wünsche der aus maximal 10 Bikerinnen und Bikern bestehenden Gruppe anpassen. Fixpunkte sind die täglichen Etappenziele, übernachtet wird in schönen Hotels und Pensionen, meist auf Drei-Sterne-Niveau.

Angesteuert werden auch sehenswerte kleine Städte mit ihren historischen Zentren: u. a. Tolmezzo, Venzone oder weiter im Süden Spilimbergo und Latisana. Am Weg liegt auch das Städtchen Gemona del Friuli, das 1976 von einem schweren Erdbeben getroffen wurde. Sein mittelalterlicher Ortskern wurde seitdem fast vollständig wiederaufgebaut.

„Auf dem Programm steht auch der Monte San Simeone, der mit 1505 Metern höchste Berg der Region. Über rund 1000 Hm windet sich eine kleine spektakuläre Straße in 29 Kehren hinauf. Das bedeutet eine höhere Dichte an Kehren als am Stilfserjoch! Und von oben hat man eine geniale Aussicht“, schwärmt Rosenauer.

Südlich von Gemona ändert sich die Landschaft grundlegend: Zunächst fährt man durch große Weinbaugebiete, wo beste Tropfen gekeltert werden, und erreicht schließlich die Ebene der oberen Adria.

Für Gepäcktransport und Sicherheit ist während der Tour durch ein Begleitfahrzeug gesorgt. Im leichten Tagesrucksack sollte Badebekleidung nicht fehlen. Der Tagliamento bietet an vielen Stellen Gelegenheit für eine Abkühlung.

Die Tagliamento-Mountainbike-Tour verspricht, sehr abwechslungsreich und sportlich ambitioniert zu werden. Perfekt nach einem Jahr der Reisebeschränkungen: Der September kann kommen! ■



EIN
SCHÖNER
FLECK
ERDE.

DAS IST DOCH DER GIPFEL!

Echt sehenswert: Bei EIN SCHÖNER FLECK ERDE gibt es auf anschiemgsamer Unterwäsche die schönsten Gipfel, deren Anblick dir Bergschuhe und Hose auszieht. Bestimmt ist auch ein Gipfel dabei, den du schon erklommen hast ... oder noch erklimmen wirst. Sportliche Schnitte sorgen für Bewegungsfreiheit in allen Höhenlagen. Genieße die schönen Aus- und Ansichten – welche auch immer.

In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Bio und fair ... genau wie du.

Preisempfehlung: ab 26,90 €

esfe.at



BIO. FAIR.
MADE IN EUROPE

International ■ Die Lagunenwelt von Grado hat auf meine Frau und mich schon immer einen besonderen Reiz ausgeübt. Einsame Strände und zahlreiche Inseln warten hier darauf, mit dem Seekajak erkundet zu werden. Zum Beispiel im Rahmen eines Kurzurlaubs!

Text und Fotos: Gerhard Grimm



Mit dem Seekajak in der nord

Die Lagune von Grado erstreckt sich über 90 km². Sie bietet flaches, ruhiges Wasser, wenig Bootsverkehr, eine wunderschöne Natur und mehr als 30 Inseln. Die Stadt Grado, der man ihren Charakter als einstigen Fischerort unverändert ansieht, liegt selbst auf einer Insel und ist mit einer Brücke mit dem Festland verbunden.

“

Eins mit dem Wasser und der Natur, lassen wir Paddelschlag für Paddelschlag jeden Stress weit hinter uns. GERHARD GRIMM

Für PaddlerInnen ist Grado beinahe eine Ganzjahresdestination. Von März/April bis Dezember kann man in der Lagune feine Touren mit dem Seekajak unternehmen, und jede Jahreszeit hat ihre eigenen Vorzüge. Für meine Frau Rosemarie und mich ist die schönste Reisezeit von Mitte bis Ende Mai. Die Natur steht in voller Blüte, die Adria hat oft schon Badetemperatur, und von den großen Touristenströmen ist kaum etwas zu merken. Am Wasser gilt das ganzjährig. Selbst in den Hauptferienzeiten hat man beim Paddeln in der Lagune immer viel Platz.

Ein Tipp: Paddeln in der Lagune ist grundsätzlich einfach; wer einen Kajak-Basiskurs gemacht hat, verfügt über alle notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten. Dennoch gibt es ein paar Punkte, die speziell zu beachten sind, wie den Was-

serstand durch die Gezeiten. Am besten nimmt man beim ersten Mal an einer geführten Tour teil.

Birdwatching an der Isonzo-Mündung

Von Niederösterreich aus erreichen wir nach einer sechsstündigen Autofahrt den Campingplatz Tenuta Primero. Der Platz ist für uns perfekt, weil man von hier aus mit dem Kajak direkt ins Wasser einsteigen kann.

Bei unserer Ankunft ist das Meer wunderbar ruhig. Wir brechen daher gleich über die Bucht Richtung Osten auf, um das Naturschutzgebiet in der Isonzo-Mündung zu besuchen. Eins mit dem Wasser und der Natur, lassen wir Paddelschlag für Paddelschlag jeglichen Stress weit hinter uns. Rund zwei Stunden sind es zu dem Reservat, in dem zahlreiche Tierarten – vor allem Vögel



Der Naturpark an der Isonzo-Mündung gilt als bester Ort Italiens, um Vögel zu beobachten. Man kann aber auch Camargue-Pferde zu Gesicht bekommen.

Infobox

Übernachten: Auf einem der Campingplätze in Grado; am besten eignet sich der Campingplatz Tenuta Primero (Via Monfalcone, 14, 34073 Grado GO, Tel.: + 39 0431 89 69 00, E-Mail: info@tenutaprimero.com). Neben Zeltplätzen gibt es hier auch Bungalows und Appartements zu mieten.

Gefahren: In der Lagune ist auf den Wasserstand zu achten, der sich durch die Tide ändert. Mit höheren Wellen ist sonst lediglich bei sehr starkem Wind zu rechnen.

Anreise: Über die Südautobahn entweder über Slowenien und Triest oder durch das Kanaltal nach Grado

Naturfreunde-Kurs in Grado

ÜbungsleiterIn Flachwasser/Seekajak (Modul 1 und 2)

Termin: 3.–10. Juli 2021

Anmeldung: akademie.naturfreunde.at

italienischen Lagunenwelt

– einen naturnahen Lebensraum vorfinden. Sich im Besucherzentrum einer Führung anschließen ist in jedem Fall lehrreich, wir können es nur empfehlen. Man kann aber auch einfach umherwandern oder in einer der Beobachtungshütten Stellung beziehen. Zurück geht es dann nicht durch die offene Bucht, sondern in Kanälen, die sich durch die Lagune ziehen.

Santa Maria di Barbana

Am zweiten Tag herrscht wieder Sonnenschein, und wir wollen zur Insel Barbana, auf der ein Kloster und die Wallfahrtskirche Santa Maria di Barbana stehen. Vorbei an der Marina und hinein in die Lagune gleiten wir Richtung Westen. Immer wieder sehen wir Reiher und zahlreiche Fische. Weil die Ebbe naht, nehmen wir den etwas längeren Weg durch

den mit Dalben markierten Kanal, um nicht auf Grund zu laufen. Bald sind wir am Ziel. Wir besichtigen die Kirche, spazieren ein wenig über die Insel und trinken einen Cappuccino, ehe wir den Rückweg antreten.

Nach Grado und Aquileia

Ein Besuch der Altstadt von Grado darf natürlich nicht fehlen. Damit wir mit dem Flutstrom in die Lagune paddeln können, geht es am Tag drei etwas später los. Gleich nach dem Golfplatz biegen wir links ab und kommen in einen unberührten Bereich der Lagune. Hier heißt es, genau zu navigieren, um die optimale Rinne mit dem tieferen Wasser zu finden. Es folgt einsames Genusspaddeln durch die Natur. Nach rund zwei Stunden erreichen wir die ersten Steganlagen und bewegen uns weiter bis in den alten Hafen



Gerhard Grimm betreibt gemeinsam mit seiner Frau Rosemarie die Kanuschule „Natur Pur“ in Königstetten (NÖ). naturpur.co.at

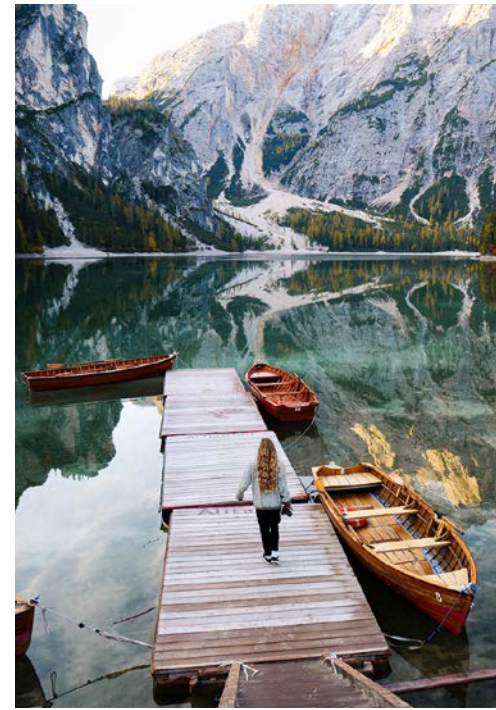
der Stadt. Nach einem Bummel statuen wir „La Darsena“, einem unserer Lieblingslokale, einen Besuch ab. Auf den Tisch kommt, was das Meer hergibt.

Unser Kurztrip neigt sich leider dem Ende zu. Am letzten Tag fahren wir mit dem Auto an die Stelle, wo der Natissa in die Lagune mündet. Gemütliche Paddlerei bringt uns den Natissa hinauf Richtung Aquileia, der Bootsverkehr ist hier relativ stark. Kurz vor Aquileia erreichen wir die Marina und die Werft Solaris, in der Traumyachten gebaut werden – für alle, die es sich leisten können. Weiter geht es noch ein kurzes Stück bis in die Stadt, wo wir einen Blick auf die Ausgrabungen werfen. Und dann paddeln wir schon zurück zum Auto. Kajaks aufladen und noch ein Blick zurück: Lagune von Grado, wir kommen wieder! ■

Fotografieren in den Bergen

Jugend ■ Der frühe Vogel fängt ... die beste Stimmung ein! Wer Erlebnisse in der Natur digital festhalten will, sollte Wetter, Sonnenlicht, spektakuläre Momente und auch scheinbar alltägliche Details im Blick haben.

Text und Fotos: David Ferk, Storyteller der Naturfreundejugend Österreich



Für unsere Sonnenaufgangstour klingelt der Wecker früher als gewohnt. Auch wenn das Bett um 4.30 Uhr verlockend warm ist, zahlt sich das Aufstehen aus! Mit geladenen Akkus beginnen der Aufstieg und auch deine digitale Story des Tages. Die dunklen

Eine unschlagbare Kombination: ein spiegelnder See, imposante Berge und mittendrin ein Mensch



Silhouetten vor dem leicht erhellten morgendlichen Himmel bieten sich für die ersten Aufnahmen an. In der sogenannten blauen Stunde vor Sonnenaufgang lassen sich am Berg einzigartige Stimmungen einfangen. Dafür ist ein Stativ sehr empfehlenswert, da du bei wenig Licht mit längeren Verschlusszeiten arbeiten musst. Die besten Minuten zum Fotografieren sind wohl jene, in denen die umliegenden Gipfel von den ersten Sonnenstrahlen orange erleuchtet werden und die Motive in einem ganz besonderen Licht erstrahlen. Diese Highlights gilt es für eindrucksvolle Aufnahmen auszunutzen! Sobald du zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist, geht's an die kreative Umsetzung deiner Fotoideen.

Tipps vom Storyteller

- Kompositionen finden: Reizvolle Motive können Seen, Hütten oder imposante Gipfel sein. Mit einem Teleobjektiv kannst du auf die relevanten Ausschnitte einer Landschaft fokussieren. Ein interessanter Vordergrund, wie eine Wiese, Blumen oder Zweige, bringt Tiefe in das Foto.
- Wetter und Licht als Stilmittel: Du kannst Licht aus verschiedenen

Winkeln einfangen; angeleuchtete Berge sowie schräg einfallendes Licht bieten tolle Stimmungen. Hast du ein bestimmtes Motiv im Kopf, solltest du den Winkel der Sonneneinstrahlung je nach Jahreszeit berücksichtigen.

- Menschen können ein Bild interessanter machen. Der Kontrast zwischen Berg und Mensch kann auch die Größenrelation verdeutlichen, Bergpanoramen wirken so noch spannender. Die Personen solltest du möglichst vor hellem Hintergrund platzieren, da vor dunklen Bäumen oder Felsen kein Kontrast entsteht.
- Erlebnisse und Aktivitäten des Unterwegsseins wie Packen, Zelten, Kochen, Rasten etc. einfangen! Solche Aufnahmen geben Fotostories eine persönliche Note und werten das Bildmaterial auf. (Informier dich zuvor, wo Übernachten erlaubt ist, und geh mit dem natürlichen Lebensraum respektvoll um!)

Risikobewusst Spaß haben!

Klettern, Mountainbiken, Bergsteigen und Schifahren bieten tolle Gelegenheiten für coole Fotos, die auch gut bei Mittagslicht gemacht



Die besten Fotos entstehen oft im Morgen- und Abendlicht – wer vor Ort übernachtet, ist klar im Vorteil!

werden können. Wenn dein Ausflug mit einem Sonnenuntergang ausklingt, findest du ähnlich attraktive Lichtverhältnisse wie bei einem Sonnenaufgang vor. Hast du das Glück, in einer Berghütte zu übernachten, ist das Fotografieren in der Morgen- und Abenddämmerung mit wenig Aufwand möglich. Aber: Kein Foto ist es wert, ein Risiko einzugehen – weder im Winter bei bestem Powder noch im Sommer an steilen Abgründen!

Mein wichtigster Tipp für coole Fotos von deinen Erlebnissen am Berg: Mach dir keinen Druck, sondern stell den Spaß in der Natur in den Vordergrund! Auf diese Weise bekommst du fast automatisch gute Fotos und hast vor allem eine gute Zeit und schöne Erinnerungen. ■

Foto, Video und Social Media

Workshop mit David Ferk

12.–13. Juni 2021, Wiesberghaus der Naturfreunde am Dachstein

Weitere Infos & Anmeldung: naturfreundejugend.at

Jahreszeiten-Guide

- **Frühling:** Jetzt kannst du lebensfrohe Farben in deine Fotos bringen. Nutze Blumen als Vordergrund deiner Fotokompositionen!
- **Sommer:** Nun hast du die beste Jahreszeit für Abenteuer und Nächte am Berg mit prächtigen Sonnenauf- und -untergängen.
- **Herbst:** Der flache Sonnenstand bietet auch tagsüber gutes Licht zum Fotografieren. Wähle Regionen mit goldenen Lärchen (von Mitte Oktober bis Anfang November) und nutze den Hochnebel für besondere Stimmungen.
- **Winter:** Bei Schneebildern leicht überbelichten, sonst wirkt der Schnee oft etwas grau; bei Sportaufnahmen (Schifahren/Snowboarden) kurze Verschlusszeiten (mind. 1/1000 s) verwenden, für Sonnensterne eine große Blende (f.16–f.22).

Apps für die (Foto-)Tourenplanung

- **Naturfreunde-Tourenportal:** tourenportal.at
- **Wetter:** Bergfex, meteoblue.com, windy.com, Wetter Plus (Wiener Städtische)
- Google Maps/Earth, um neue Fotospots zu entdecken
- Photo Ephemeris (für Fotografinnen und Fotografen, die mit natürlichem Licht arbeiten wollen; informiert über alles, was man über Sonnen-, Mond- und Sternenlicht wissen möchte, z. B. den Sonnenstand)
- Instagram als Inspirationsquelle



Neu!



+ Touren-App



Routeninfo



Toposkizze



Karte

Tirol Plaisir Kletterführer

Kletterführer mit Mehrseillängentouren zwischen 5 und 7, in Nordtirol und Grenznähe

- mit modernen Klettertopos
- Toureninfos immer dabei in der Touren-App

1. Auflage

ISBN: 978-3-902656-28-5

Klettern im leichten Fels

Leichte Klettertouren (2 bis 4 UIAA) zwischen Bodensee und Wienerwald - mit Touren in Bayern und Südtirol

- mit modernen Klettertopos
- Toureninfos immer dabei in der Touren-App

2. Auflage

ISBN: 978-3-902656-29-2

Alpinverlag
www.alpinverlag.at





Mulchen statt Düngen – ob mit Spänen, Küchenabfällen, Bohnenhülsen oder Stroh. Wer für den richtigen Bodenaufbau sorgt, kann sich über eine bunte Vielfalt freuen.





Naturnahes Garteln

Umwelt ■ Gemüse zu ernten, das man selbst gesät und ganz ohne Chemie aufgezogen hat, bereitet große Freude. Wie naturnaher Gemüseanbau funktioniert, hat uns Johann Weiß von den Steinschaler Naturhotels erklärt.

Text: Barbara Pletzer, Fotos: Doris Schwarz-König, Steinschaler Naturhotel, Getty Images

Entspannend, entschleunigend, erdend. Wer das Glück hat, einen eigenen Garten zu besitzen, und diesen liebevoll hegt und pflegt, weiß, wie das ist, wenn man nicht nur dem Gras, sondern auch den selbst gezüchteten Paradeisern und Karotten beim Wachsen zuhören darf. Das Tempo gibt nicht der Mensch, sondern die Natur vor. Aussäen, warten, sprießen, warten, wachsen lassen, warten, warten, noch ein bisschen warten und schließlich ernten und sich darüber freuen, weil das selbst angebaute Gemüse natürlich um Welten besser als irgendwo gekauftes schmeckt. Und günstiger ist es obendrein. Dafür hat man mehr Arbeit? Das muss nicht sein – vor allem, wenn man sich etwas auskennt, die Natur respektiert, den Mut zum Weniger-Tun hat und auf Chemie verzichtet.

„Dein Gemüse schmeckt zwar sehr gut, aber dein Garten ist leider ziemlich schiach.“ So manch stolzer Gärtner würde bei so einer Aussage aus allen Wolken fallen und wäre stinkbeleidigt. Nicht so Johann Weiß. Er fasst so etwas grundsätzlich als Kompliment auf – vor allem, weil er als Gastronom eher das gekochte Endresultat im Auge hat.

Und weil er einem zu akkurat gestalteten Garten nicht viel abgewinnen kann. „Viele Gärten sind heutzutage zu steril. Meiner Meinung nach ist das ein Desaster für die Natur! Die Natur muss sich entfalten können, sie muss in der Lage sein, sich selbst zu regulieren – Stichwort: Biodiversität. Wenn ich ihm alles ‚Schiache‘ und wild Wachsende wegnehme, darf ich mich nicht wundern, wenn ich künstlich nachhelfen muss“, so Weiß.

Aber Geschmäcker sind nun mal verschieden, und so manchen Gartenbesitzerinnen und -besitzern bereitet es eben das größte Vergnügen, wenn sich Lauchstängel und Paradeiserspaliiere in Reih und Glied gen Himmel strecken, wenn alles seine mathematische „Ordnung“ hat. Nun, selbst in diesem Fall kann man naturnahe Rahmenbedingungen schaffen. Man muss jedoch ein paar simple „Naturgesetze“ berücksichtigen.

Eins, zwei, drei, los!

Wen die Lust am naturnahen Garteln packt, wird in jedem Fall rasch feststellen, dass das gar nicht so schwer ist. Vor allem, wenn man sich – wie Johann Weiß – an einem



Johann Weiß hat von Kind auf gelernt, wie man einen Garten ohne Chemie gesund hält.

rustikalen Garten erfreuen kann, wo auch zwischen Pflastersteinen und Trockensteinmauern allerlei wächst und gedeiht. „Wer sich traut, die Füße einmal still zu halten, und die Natur machen lässt, wird sich wundern, wie entspannend das Garteln sein kann! Ich sage immer: Ein naturnaher Garten ist etwas für Gemütliche. Ich darf mich halt nicht von schief dreinschauenden Nachbarn oder althergebrachten Mythen verunsichern lassen – etwa, dass man den Garten ständig umgraben und jedem Halm, der zwischen dem Gemüse wächst, sofort den Garaus machen muss“, meint Weiß.

Führungen

Im Steinschalerhof werden bei Interesse gerne auch Gartenführungen gemacht, in denen man wertvolle Tipps für den Hausgebrauch bekommt.

Anmeldung: Tel.: 0 27 22/22 81,

E-Mail: office@steinschaler.at

Öffentliche Anreise: mit der Mariazellerbahn bis zur Station Steinschal-Tradigist

Natürlich muss man sich auch ein bisschen auskennen und zu Beginn die passenden Rahmenbedingungen schaffen. Ein zentrales Element ist der Humusaufbau. Wer in seinem Garten für reichhaltige Vielfalt und gesundes Pflanzenwachstum sorgen möchte, kann mit Mulch, Gründünger, Kompost, Mist, alter Blumenerde oder auch mit organischem Dünger aus dem Baumarkt eine nährstoffreiche Basis schaffen, in der sich Mikroorganis-

genügend Humus in der Erde habe, erspare ich mir das tägliche Gießen.“ Ein wichtiger Tipp: Wer Erde zukaufte, sollte unbedingt torffreie Erde verwenden. Durch den Torfabbau werden nämlich Moore zerstört, und es kommt zu einer verstärkten Freisetzung von CO₂.

Auf Umgraben verzichten!

Umgraben ist nicht nur unnötig, sondern schadet auch dem Bodenaufbau. Da jede Bodenschicht mit ihren

gelüftet werden muss, empfiehlt sich die Verwendung eines Sauzahnes, der die Bodenschichten nicht durcheinanderbringt. Der Sauzahn mit seinem sichelförmig gebogenen Zinken und der breiten Schar an der Spitze ist der Biobodenlockerer schlechthin.

Natürlicher Lebensraum

Wenn man sie machen lässt, richtet sich Mutter Natur schon ganz gewieft ein. Viele Pflanzen wachsen – sofern sie es dürfen – an den Stellen, wo sie die für sie besten Bodenbedingungen vorfinden. Brennnesseln etwa zählen zu den Stickstoffzeigern, Heidekraut und Heidelbeere zu den Säurezeigern. Sie zu versetzen oder gar auszureißen ist für Johann Weiß eine Untat. Ausnahme: der Windling. „Der ist ein Hundling!“, meint Weiß schmunzelnd. Wer schon einmal mit Winden im Garten zu kämpfen hatte, kann dies wohl nur bestätigen.

Was das „Aufräumen“ im Garten betrifft: Ein kleiner Ast- und/oder Steinhäufen sowie abgestorbene Baumstümpfe bieten vielen Tieren wie Käfern, Larven, Nagern, Igel und Vögeln Nährstoffe und Unterschlupf. Auch sie tragen zu einem natürlichen Kreislauf im Garten bei. Herabfallende Blätter oder Früchte können als Mulch die Bodenqualität verbessern, empfindliche Feinwurzeln vor direkter Sonne schützen, Unkraut unterdrücken und die Bodenfeuchtigkeit erhöhen. Wenn dieser Mulch verrottet, gelangen ebenfalls nötige Nährstoffe in den Boden. Mit übertriebener Gartenpflege und dem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln stört man wichtige natürliche Prozesse.

Mulch: Gute Schutzschicht

Als Mulch kann man im Prinzip alles verwenden, was in der Natur vorkommt: Baumrinde, gehäcksel-

“

Die Natur muss sich entfalten können, sie muss in der Lage sein, sich selbst zu regulieren – Stichwort: Biodiversität. JOHANN WEISS

men und Kleinstlebewesen wohlfühlen. Denn je mehr von ihnen in der Erde vorhanden sind, desto besser gedeihen die Pflanzen. Ein gesunder Humus ist auch ein immens guter Wasserspeicher. Weiß: „Wenn ich

unterschiedlichen Mikroorganismen und Lebewesen einen anderen Sauerstoffbedarf hat, gerät das Bodenleben durch das Umgraben aus dem Gleichgewicht. Falls der Boden von Zeit zu Zeit gelockert oder

Wer von klein auf im Garten mithelfen darf, entwickelt rasch eine innige Beziehung zur Natur.





Ein nackter Boden ist beim Biogarteln ein No-Go. Durch das Abdecken wird er geschützt, und er speichert länger Wasser.

tes Stroh, Gehölzschnitt, Rasenschnitt und Laub, aber auch wie Johann Weiß die täglich anfallenden organischen Küchenabfälle (keinen Fisch und kein Fleisch!). „Das ist vermutlich auch der Grund, warum manche Leute meinen Garten nicht so hübsch finden“, so Weiß lachend. Aber das ist ihm egal. Für ihn zählt das Ergebnis. Die Küchenreste werden ja in nährstoffreichen Kompost umgewandelt. Und außerdem ist jeder noch so „schiache“ Gemüsegarten, der mit Küchenabfällen übersät ist, besser als kahle Erde zwischen den Pflanzen. Die ist in einem naturnahen Garten nämlich ein absolutes No-Go. Weiß: „In der Natur findet man kaum kahle Erde, und das aus gutem Grund. Wenn ich ein Beet zwischendurch nicht bewirtschafte, helfen mir natürlich wachsende Bodendecker dabei,

die Erde zu regulieren und gesund zu halten. Wenn man ein Beet bepflanzt, sollte man die Räume zwischen dem Gemüse gut bedeckt halten. Beherzigt man dieses Prinzip, erspart man sich viel Zeit, die man sonst mit Gießen, Hacken oder Jäten verbringen müsste.

Und wenn das bei Johann Weiß auf seinem 2 Hektar großen Gartenareal funktioniert, klappt das auch im eigenen – vielleicht etwas kleineren – Gemüsegarten. Seinen riesigen Gemüsegarten bewirtschaftet übrigens eine einzige Gärtnerin. Hin und wieder schaut Johann Weiß oder seine Frau Annemarie hier vorbei, um nach dem Rechten zu sehen oder sich zu entspannen. Jedenfalls ist sein Garten gesund und voller Leben, und darauf kommt es letztendlich an. ■

Das Gold des Gartens

Wer seine organischen Küchenabfälle nicht als Mulch verwenden möchte, kann einen Komposthaufen als Zwischenstation kultivieren. Er ist eine kostenlose Quelle natürlicher Nährstoffe. Ein guter Kompost verbessert den Boden und bietet vielen Mikroorganismen und Lebewesen einen natürlichen Lebensraum. Auf einen Komposthaufen kommen Gartenabfälle, Rasen- und Heckenschnitt, Laub, pflanzliche Abfälle aus dem Haushalt, Eierschalen, Kaffeesatz sowie Algen aus dem Gartenteich. Die Komposterde wird im Herbst oder spätestens vor der Gartenbepflanzung im Frühjahr oberflächlich eingearbeitet.

Fruchtwechsel & Mischkultur

Wer sich lange an selbst angebautem Obst und Gemüse erfreuen möchte, sollte in seinen Beeten für Abwechslung sorgen. Wenn man nicht jedes Jahr dieselben Pflanzenarten auf dieselbe Stelle setzt, bleibt die Erde lebendiger, da sie nicht einseitig ausgezehrt wird. Darüber hinaus verhindert man mit einem regelmäßigen Fruchtwechsel die Ausbreitung schädlicher Pilze und Fadenwürmer.

Auch bei einer Mischkultur geht es darum, den Boden gesund zu halten und Schädlingen vorzubeugen. Frei nach dem Motto „Eine gute Mischung macht's!“ sollte man in seinem Garten auf Monokulturen verzichten und stattdessen in jedem Beet verschiedene Sorten nebeneinander pflanzen. Wer etwa unter eine hochwüchsige, sonnenliebende Tomate einen schattentoleranten Kopfsalat pflanzt, kann den Platz im Beet optimal ausnutzen. Hat man ein Wühlmausproblem, setzt man zwischen sein Gemüse Knoblauch – den mögen die Wühler nämlich nicht. Ein wunderbares Mittel gegen Blattläuse ist selbstgemachte Brennnesseljauche; oder man lässt zwischen den Pflanzen Schopflavendel wachsen, dessen Geruch Blattläuse fernhält.

Bei der Frage, welche Pflanze neben welcher gedeiht, scheiden sich die Geister. Manche schwören auf gute Nachbarschaften und setzen etwa Tomaten neben Buschbohnen oder Petersilie, Kartoffeln neben Dicke Bohnen, Kohlrabi oder Karotten neben Erbsen, Porree oder Rosmarin (hilft gegen die Karottenfliege), andere wiederum sehen das nicht so eng. Zu den Themen „Mischkultur“ und „Pflanzenachbarn“ gibt es jedenfalls zahlreiche Ratgeber.

Wertvolles Naturerbe: alte Buchenwälder

Umwelt ■ UNESCO-Weltnaturerbe-Gebiete sind die hochwertigsten Schutzgebiete der Welt und stehen unter dem Schutz der gesamten Menschheit. 5250 Hektar Buchenwald im Nationalpark Kalkalpen genießen diesen Status.

Text: Mag. Franz Sieghartsleitner, Fotos: Tanja Schröck



Rotbuchenwälder kommen nur in Europa vor. Im Lauf mehrerer Jahrhunderte wurden sie genutzt und sukzessive zurückgedrängt. Ursprüngliche Buchenwaldbestände kommen daher nur mehr in wenigen Fragmenten vor. So erklärt sich ihre große Bedeutung für die Menschheit. Die alten

Buchenwälder des Nationalparks Kalkalpen in Oberösterreich und des Wildnisgebietes Dürrenstein in Niederösterreich wurden deshalb zu Weltnaturerbebeständen erklärt. Was alle Welterbestätten gemeinsam haben, ist ihre Einzigartigkeit, Authentizität und Unverwechselbarkeit. Die herausragende Idee des UNESCO-Welterbes ist, alle Weltkultur- und Weltnaturerbebestätten in einen großen Zusammenhang der Geschichte der Menschheit zu stellen. Sie sollen gemeinsam und nachhaltig geschützt und bewahrt werden.

Buchen und Lärchen in einem Bestand

Den Buchenwäldern im Nationalpark Kalkalpen sieht man ihr Alter an. Üblicherweise haben Buchen eine glatte, silbergraue Rinde. Nur im hohen Alter bekommen Buchen eine rissige, grobe und am Stammfuß sehr bemooste Rinde. Von diesen Baumgreisen sieht man in den Weltnaturerbebeständen viele. Neben mächtigen Baumriesen bestaunt man in diesen Buchenwäldern allerorts auch die Kraft von Naturereignissen. Im steilen Gelände, wo

alljährlich viel Schnee fällt, gibt es beispielsweise Krummholz-Buchenwälder. Durch den Schub der schweren Schneedecke entsteht an vielen Buchen ein Säbelwuchs.

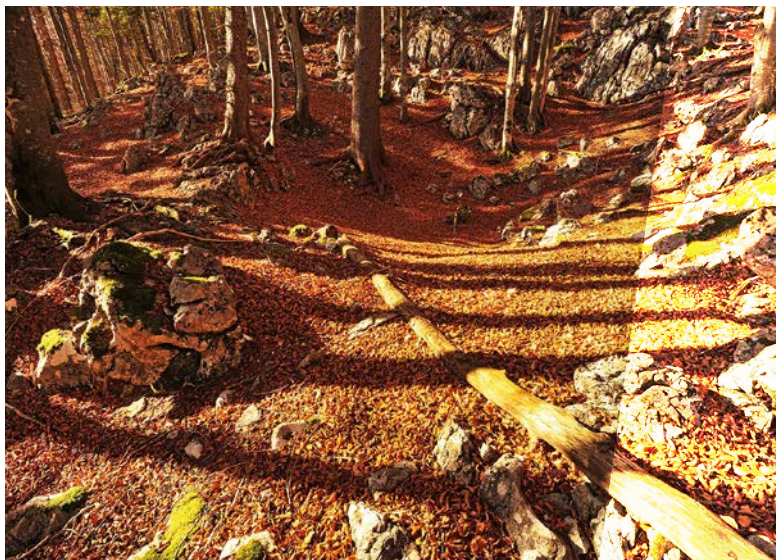
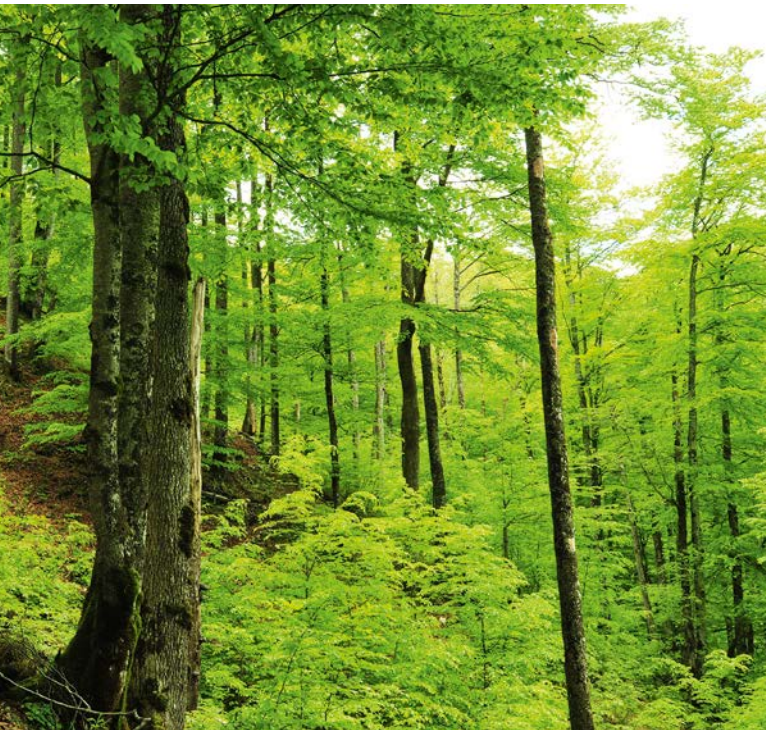
Eine Besonderheit im Nationalpark Kalkalpen ist auch das gemeinsame Auftreten von Buchen und Lärchen innerhalb eines Bestandes, der an der steilen Nordseite des Sengengebirges mancherorts die Waldgrenze bildet. Während die Buche als Zeigerart eines feuchtgemäßigten Klimas gilt, hat die Lärche ihren Verbreitungsschwerpunkt im subalpinen Bereich der kontinentalen Innenalpen. Durch die ständig vorhandene Störung, die von Lawinen und Schneegleiten ausgeht, verharren diese Buchenbestände in ihrer Entwicklung und kommen nicht über das vorhandene, von der Lärche geprägte Sukzessionsstadium hinaus. Dieses gemeinsame Auftreten von ökologisch und biogeografisch so gegensätzlichen Elementen kann man hier entdecken.

Träger der biologischen Vielfalt

Auf der Rotbuche leben in unseren Breiten über 260 Baumpilzarten. Viele dieser Pilze sind die

Der Rückgang von alten Buchenwäldern hat den Alpenbock vielerorts aussterben lassen.





Lebensgrundlage spezialisierter Käferarten. So lebt der Gehörnte Zunderschwamm-Schwarzkäfer ausschließlich im Zunderschwamm der Rotbuche. Die Larven dieses Käfers fressen das Innere des bereits abgestorbenen Fruchtkörpers, bis dieser vollständig ausgehöhlt ist. Auch die Verpuppung findet im Inneren des Pilzkörpers statt. Die adulten Käfer findet man vor allem nachts an der Unterseite von noch lebenden Pilzkörpern, wo sie sich von den Pilzsporen ernähren. Ein Star im Weltnaturerbe-Buchenwald ist der europaweit geschützte Alpenbockkäfer. Er ist auf Buchen

In Buchenmastjahren vermehrt sich die Gelbhalsmaus (Bild oben) um ein Vielfaches. Buchenlaub dient vielen Tieren wie Käfern, Schnecken und Würmern als Nahrungsgrundlage.

“
Alte Buchenwälder sind für den Erhalt und die Verbesserung der Artenvielfalt von enormer Bedeutung.

angewiesen, weil die Larve fast ausschließlich im Holz anbrüchiger Buchen lebt.

Eng an den Lebensraum Buchenwald gebunden sind auch der

Schwarzspecht und der sehr seltene Weißrückenspecht, ein Urwaldspecht. Sie hämmern ihre Bruthöhlen vorzugsweise in alte Buchen mit großen Stammdurchmessern. Nach dem Verlassen ihrer Baumhöhlen werden die Jungtiere noch einige Tage von ihren Eltern mit Nahrung versorgt, danach können sie selbstständig jagen. Nachgenutzt werden ihre Höhlen unter anderem von Waldkäuzen, Wildbienen und der seltenen Bechsteinfledermaus, einer ausgesprochenen Waldfledermausart.

Extrem an den Buchenwald angepasst sind auch die Siebenschläfer. Kein Tier schläft ausdauernder.

Erst im Mai kommen sie aus den Winterverstecken in die Baumkronen auf der Suche nach leckeren Buchenblüten. Gibt es viele Blüten, gibt es im Herbst auch viele Bucheckern. In einem solchen Buchenmastjahr haben die Klettermaxe ihr großes Los gezogen. In Jahren mit Buchenblütenmangel verzichten die Siebenschläfer auf ihre Fortpflanzung. Das geht so weit, dass die Männchen keine entwickelten Geschlechtsorgane haben.

RangerInnen zeigen dir im Rahmen geführter Touren die Besonderheiten dieser faszinierenden alten Buchenwälder! Mehr darüber auf kalkalpen.at ■

Bring mehr Leichtigkeit in dein Leben!

Service ■ Wer körperlich gut drauf ist, hat mehr Freude am Sport und im Alltag: Das wollen wir in unserer neuen Serie zeigen. Zum Auftakt beschäftigen wir uns damit, was fit zu sein heißt und warum eine ganzheitliche Betrachtung wichtig ist.

Text: Christof Domenig, Redakteur des Magazins „SPORTaktiv“, in Zusammenarbeit mit Mag. Peter Gebetsberger, Abteilung Sportmanagement der Naturfreunde Österreich, Fotos: Getty Images, Steiermark Tourismus/Thomas Lamm, Herbert Raffalt, Steiermark Tourismus/Leo Himsl

Gutes Schuhwerk, Regenschutz, einen Tourenplan und Orientierungssinn: Viel mehr braucht es nicht, um mit dem Rucksack in die Natur zu ziehen. Auch die körperliche Einstiegshürde ist klein, wenn Touren nicht zu lang und die Wege nicht zu steil sind. Und dennoch gilt beim Wandern dasselbe wie bei viel komplexeren Sportarten: Es macht umso mehr Spaß und ist umso sicherer, je besser Körper und Geist für die Anforderungen vorbereitet sind.

„Je besser das Herz-Kreislauf-System trainiert ist, umso länger funktioniert das unbeschwerte Wandern mit Leichtigkeit. Ziel ist eine reibungslose Energieversorgung und Verstoffwechslung: Sind die Energiespeicher aufgebraucht, tritt Müdigkeit ein, das Gehen wird anstrengender und die Koordination lässt nach, die Trittsicherheit leidet“, führt Peter Gebetsberger, Sportwissenschaftler, Bergführer und Initiator der neuen „Naturfreund“-Serie „Bewegung mit Leichtigkeit und Freude“ aus.

Auch die Muskelkraft ist beim Wandern von Bedeutung. Gebetsberger: „Eine unzureichend trainierte Muskulatur ermüdet schneller, und



Peter Gebetsberger, Sportwissenschaftler und Bergführer: „Entwickle dein Körpergefühl, dann hast du mehr Spaß und Freude bei Sport und Bewegung!“

es wird schwieriger, Stufen im Gelände zu bewältigen. Die Bewegungen werden unkontrollierter, die Unfallgefahr und Verletzungsanfälligkeit steigen.“

Schwinden die Kräfte, betrifft das auch das Gehirn: „Ermüdung beeinflusst vor allem auch die mentale Leistungsfähigkeit. Die Wahrnehmung der eigenen Leistungsfähigkeit und des Umfeldes verschlechtert sich. Sehr oft lässt die Konzentration nach – und auch damit steigt das Gefahrenpotenzial.“

Schafft man Herausforderungen leichter, beeinflusst dies auch das Hochgefühl beim Sporteln, und man kann beim Bergsteigen, Laufen, Radfahren, Schifahren etc. einen Flow empfinden.

Puzzleteile für ein fittes Leben

Wissenschaftlich unterscheidet man fünf konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Bei jeder Sportart spielen für die Leistungsfähigkeit auch mentale Aspekte sowie die Ernährung eine wichtige Rolle. Es greift sozusagen ein Rad ins andere.

Ausdauer ist das Fundament und Ausdauertraining die Basis für

fast alle Sportarten, aber auch für den Alltag. Dieses Training gilt als gesund, ist es jedoch nicht zwangsläufig, weiß Peter Gebetsberger: „Viele Breitensportler trainieren in zu hoher Intensität. Die Qualität des Trainings und damit die Vorbereitung auf die jeweilige sportliche Betätigung hängen im Wesentlichen von der sportartspezifisch optimalen Belastungsintensität ab. Beim Ausdauersport, zum Beispiel beim Wandern, soll dann die körpereigene Energieversorgung statt auf den Kohlenhydratspeicher vermehrt auf die Fettreserven zugreifen. Vor allem hat die Intensität der Belastung auch sehr differenzierte Auswirkungen auf das Immunsystem.“

Für mehr Muskelkraft und Beweglichkeit

Ausreichende Muskelkraft ist vor allem für eine starke, stabile Körpermitte wesentlich. Sie ist eine wichtige Grundlage für die Leistungsfähigkeit sowie für die Schmerz- und Verletzungsvorbeugung. Eine starke Rumpfmuskulatur stützt und schützt neben der gesamten Skelettmuskulatur die Wirbelsäule. Ohne gezieltes Krafttraining verliert man spätestens ab

**Fitness-Serie „Bewegung mit
Leichtigkeit und Freude“**



Ausdauer, Kraft, Balance,
mentale Fähigkeiten:
Wandern ist ein sehr gutes
Beispiel für das komplexe
Zusammenspiel unterschied-
licher Fitnessfaktoren.



Beim Abstieg ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Fit zu sein ist ein wichtiger Sicherheitsfaktor.

dem 30. Lebensjahr sukzessive an Muskelkraft.

Ein gewisses Maß an Beweglichkeit ist auch für BreitensportlerInnen wichtig. „Eine schlechte Körperhaltung deutet sehr oft auf



Wer Beweglichkeit zurückerlangt, kann Sport wieder mit Leichtigkeit und Freude betreiben.

PETER GEBETSBERGER

eine angespannte Muskulatur hin. Die andauernd unter Spannung stehenden Muskeln sind ein Indiz für Verkürzungen von Muskeln, Sehnen und Bändern im Gelenkapparat und drücken sich in verminderter Beweglichkeit aus.“ Man ist nicht nur „steif“; viele Menschen haben aufgrund dieser Verspannungen auch chronische Schmerzen. Wer Beweglichkeit zurückerlangt, gewinnt ein ganz neues Lebensgefühl, und sportliche Aktivitäten lassen sich wieder mit Leichtigkeit und Freude genießen.

Ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln!

Koordinative Fähigkeiten sind vielfach verletzungs- und vor allem im höheren Alter oft sturzvorbeugend. Probleme, die sich im Alter zeigen, beginnen oftmals schon Jahrzehnte früher, wenn koordinative Fähigkeiten nachlassen. Koordination lässt sich jedoch mit wenig Aufwand und bis ins hohe Alter sehr gut trainieren.

Mentale Flexibilität und Gelassenheit helfen sowohl im Sport als auch im Leben. Ist man psychisch gut drauf, kann man den „inneren Schweinehund“ leichter überwinden. Auch der angemessene Umgang mit Risiken ist bei vielen Sportarten ein wichtiges Thema. Der große Wert von Sport in Gemeinschaft ist der soziale Aspekt, der ebenfalls sehr zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

Ein weiterer bedeutender Baustein von Fitness und Gesundheit ist die Ernährung. Gebetsberger: „Die klassischen Ernährungsempfehlungen sind ja den meisten Sporttreibenden in groben Zügen bekannt. Wir wollen daher in unserer Serie dazu animieren, ein Gefühl für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu entwickeln.“

In welcher Verfassung bin ich?

Auf den Körper zu hören ist auch das passende Stichwort für die Bestandsaufnahme: Kann ich drei Stockwerke etwas zügiger erklimmen, ohne ins Schnaufen zu kommen? Kann ich auf einem Fuß stehen und mir dabei die Schuhe zuschnüren? Erreiche ich bei gestreckten Knien mit den Fingerspitzen den Boden? Und: Wie ist es mir früher gegangen, wie geht es mir heute? Wer sich solche Fragen ehrlich beantwortet, kommt seinem Fitnesszustand schon ganz gut auf die Spur.

Doch wie ist ein Training in so vielen Bereichen zeitlich überhaupt möglich? Etwa durch die Integration von Bewegung in den Alltag, rät Peter Gebetsberger: „Täglich eine halbe Stunde schnell zu gehen oder zu joggen ist ein effektiveres Ausdauertraining, als am Wochenende einmal vier Stunden zu wandern und sich unter der Woche nicht zu bewegen. Wobei eine zusätzliche gemäßigte Wanderung am Wochenende natürlich sein darf und soll.“ Oder: „Lieber mit einem Thera-Band zehn Minuten täglich vor dem Fernseher üben, statt einmal die Woche in ein Fitnessstudio zu gehen und dafür mehrere Stunden (inklusive Wegzeit) zu opfern.“ Auch Koordinations- und Dehnübungen, Gymnastik, Yoga sowie ähnliche Bewegungs- und Mobilisationsprogramme lassen sich mit geringem Zeitaufwand gut in den Tagesablauf einbauen. Mit einem bewegten Alltag und regelmäßigen Übungen in kleinen Dosen ist also schon viel getan!

In den kommenden „Naturfreund“-Ausgaben werden wir uns den einzelnen Elementen widmen, die für ein fittes Leben nötig sind, und eine Reihe effektiver Übungen vorstellen. In der nächsten Nummer geht es um die Fitnessfaktoren Ausdauer und Kraft. ■

Mountainbiken mit Kids

Service ■ Das Hobby mit seinen Kindern teilen? Viele Papas und Mamas scheuen vor Biketouren mit dem Nachwuchs zurück. Karen Eller verrät, wie gemeinsame Radausflüge gelingen und allen Beteiligten Spaß machen können.

Text: Karen Eller, ehemalige Profimountainbikerin und Buchautorin, Fotos: Andreas Vigil

Biketouren mit der ganzen Familie haben es oft in sich. Denn einer der Beteiligten motzt immer. Wutausbrüche, Tränen, wilde Schimpfereien sind die Folge. Um solche Szenen zu verhindern, sollten Eltern die Bereitschaft mitbringen, dass es nicht vorrangig um ihr eigenes Bikevergnügen geht, sondern darum, ihren Kindern den Spaß an einem Bikeabenteuer zu

vermitteln. Eine Biketour mit Kindern ist etwas Besonderes und auch ganz besonders schön.

Wie gehe ich die Tourenplanung an?

Am besten hat man einen Plan, der spontane Änderungen zulässt. Denn es läuft immer anders, als geplant. Bei der Tourenauswahl braucht es Einfühlungsvermögen: die Ziele für die Kinder nicht zu hochstecken,

spannende Pausen einplanen. Während einer Biketour gibt es in der Natur viel zu entdecken. Kinder wollen oft anhalten, um Dinge genauer zu erforschen. Diese Aktivitäten sollte man einplanen und beim Erstellen des Zeitbudgets berücksichtigen.

Das Ziel einer Tour kann ein schöner Picknickplatz mit Feuerstelle oder eine Hütte mit leckerem Kaiserschmarren sein, aber auch die Aussicht auf eine spannende Abfahrt wirkt motivierend. Erfahrungsgemäß hilft es auch, einen Freund oder eine Freundin der Kinder mit auf die Tour zu nehmen. Die Kinder spornen einander an und können oft über sich selbst hinauswachsen.

Kinder lieben Abwechslung. Vielleicht ist es manchmal auch nicht eine „echte“ Biketour, die Begeisterung auslöst, sondern ein Ausflug in einen Bikepark mit Lift oder ein Nachmittag mit Freunden auf einem Pumptrack. Auch wenn das nicht immer zu den Vorlieben der Eltern gehört ...

Was kommt in den Rucksack?

Wie bei jedem sportlichen Ausflug nimmt man ausreichend viel Verpflegung und genug zum Trinken mit. Darüber hinaus packt man Regenschutz, Taschentücher, ein Erste-Hilfe-Set sowie einen Schlauch oder ein Seil zum Abschleppen ein.

Dos and Dont's

Im Folgenden einige Tipps, damit Biketouren mit Kindern ein Erfolg werden:

- Zu lange Anstiege auf Schotter meiden; lieber spannende Wald- und Wurzelwege auswählen!
- Stadtnahe Bikeparks an belebten Sommerwochenenden meiden; oft reichen anfangs Zweistunden-Karten am Nachmittag.
- Keinen (Zeit-)Druck ausüben – Druck erzeugt nur Gegendruck!
- Kinder brauchen unheimlich viel zu essen; sie können ihren Verbrauch aber nicht einschätzen. Man sollte also ausreichend viel zu essen und zu trinken mitnehmen. Ist der Akku der Kids wirklich mal leer, kehrt man am besten in eine Hütte ein.
- Wer während einer Radtour ein gut gelauntes Kind haben möchte, sollte nicht am Material sparen; mit einem zu schweren Kinderbike macht das Bergauffahren keinen Spaß.
- Eltern sollten ihren eigenen Anspruch zurückschrauben. Wem das nicht gelingt, sollte sich das lieber eingestehen und das Kind/die Kinder mit jemand anderem Rad fahren schicken oder in einem MTB-Camp anmelden.
- Eltern sollten ihren Nachwuchs auch mal ganz vorne fahren lassen; so lernt er selbst, seine Geschwindigkeit einzuschätzen; manchmal werden Kids von ihren Eltern sogar gebremst und könnten eigentlich viel schneller fahren.



Gemeinsame Planung macht Spaß. Die Kinder sollen mitreden dürfen.



Was kann ich meinen Kindern zutrauen?

Die Länge und Schwierigkeit der Touren sollte man langsam steigern. Jedes Kind ist anders, Pauschalangaben lassen sich nicht machen. Weniger ist mehr. Ein total erschöpftes Kind wird bei der nächsten Planung einer Biketour schon im Vorfeld dankend ablehnen.

Darf man eine Alpenüberquerung wagen? Es braucht auf jeden Fall Mut und Erfahrung, um mit dem Nachwuchs auf eine Transalp-Tour zu gehen. Aber es stärkt den Fami-



Karen Eller, Mountainbike-Athletin, Buchautorin, Eventorganisatorin und Fahrtechniktrainerin, Mutter von Leni, 15 Jahre, und Lois, 11 Jahre

lienzusammenhalt und bringt das eine oder andere Abenteuer mit sich – eine ordentliche Portion Kondition der Kinder vorausgesetzt; zutrauen kann man ihnen ein solches Unternehmen ab etwa 12 Jahren, je nach Routenwahl. Allerdings sollten die Eltern schon Alpenüberquerungserfahrung haben. Zur Vorbereitung sollte man mit den Kindern unbe-

dingt eine Zweitagetour mit Hüttenübernachtung absolvieren.

Wie halte ich Kids während einer Tour bei Laune?

Kinder lieben es, Rad zu fahren, aber auch zu spielen, Würstchen oder Marshmallows zu grillen, zu jausnen, im Freien zu übernachten, Erfahrungen fürs Leben zu sammeln. Eltern müssen bereit sein sich einzufühlen; so können auch Zeichen einer Überforderung oder eines sich anbahnenden Wutausbruchs frühzeitig erkannt werden.

Kinder können sich unter den Begriffen „Höhenmeter“ oder „Kilometer“ nichts vorstellen. Sie eignen sich also kaum zur Motivation als Antwort auf die Frage, wie weit es noch ist. Hier ist eine kindgerechte verständliche Beschreibung gefragt. Zum Beispiel: Ich wette, du weißt nicht, wie viele Bäume noch am Weg stehen. Zähl mal die Bäume, bis wir oben sind! Oder: Wir sind bald am Ziel, wenn der Märchenwald lichter wird und wir das Knusperhäuschen sehen können. Geschichten sind bis zum Alter von 10 Jahren sehr gut geeignet, da-



Buchtipp

Karen Eller, Holger Meyer
Mountainbiken für Kids
 Fahrtechnik, Sicherheit, Motivation und Spaß
 Paperback, 144 Seiten, Delius-Klasing-Verlag, 2019,
 ISBN 978-3-667-11576-8, 25,60 €

Kaum sind die ersten Schritte mit dem Laufrad gemeistert, freuen sich die Eltern schon auf den nächsten Meilenstein: den ersten gemeinsamen Radausflug. Doch ab welchem Alter kann man seine Kinder auf eine Biketour mitnehmen? Welches Kinderfahrrad ist das richtige? Auf welche technische Details muss man beim Kauf achten? Der Ratgeber „Mountainbiken für Kids“ bietet einen Überblick über den schnell wachsenden Markt der Kinder-MTBs, erklärt die Fahrtechnik und gibt Tipps zur Fahrsicherheit.

Erhältlich im guten Buchhandel und über delius-klasing.de



nach muss man sich eher sportliche Challenges einfallen lassen.

Druck erzeugt Gegendruck. Das ist in der Schule genauso wie beim Sport. Wird der Druck zu groß, machen viele Kinder genau das Gegenteil von dem, was Papa oder Mama gerne wollen. Echter Zeitdruck ist besonders schlimm. Deshalb ist es manchmal nicht schlecht, ohne festes Ziel eine eher kürzere Tour zu machen, um genügend Zeit zu haben. Man schaut einfach, wie weit man kommt. Kinder wollen sich an Herausforderungen selbst herantasten und Verschiedenes ausprobieren; sie melden sich schon, wenn sie an der einen oder anderen Trailpassage eine Hilfestellung haben möchten.

Was tun, wenn den Kindern die Luft ausgeht?

Wenn nichts mehr geht, sind Schieben und Abschleppen die einzige Möglichkeit. Das setzt voraus, dass die Eltern gut trainierte Beine haben; deshalb gewinnt das Thema E-MTB mehr und mehr an Bedeutung. Wenn zumindest ein Elternteil elektrisch unterwegs ist,

hat man Reserven und kann hie und da mal ein Kind unterstützen: beispielsweise mit einem elastischen Abschleppseil wie dem „Tow-Whee“ oder einem 29er-Fahrradschlauch, der zentral am Lenker des Kinderfahrrads montiert und am Hüftgurt eines Eltern-Rucksacks eingehängt wird.

Fahrtechnische Herausforderungen

Ein MTB-Fahrteknikkurs für Kinder ist sicher eine gute Investition. Damit sparen sich Eltern Nerven, und sie können von dem Gelernten der Kinder profitieren.

Der Grundstein für einen harmonischen Biketag wird mit der Geländewahl gelegt. Bevor es mit dem Rad ins Gelände geht, sollte man seine Kids auf einem Pumptrack üben lassen. Hier bekommen sie das richtige Gefühl für Balance und Position auf dem Bike. Danach bieten sich Flowtrails und einfache Wald- und Wiesenpfade an; hier ist das Erfolgserlebnis am größten. Wenn es technisch schwieriger wird, muss man den Kindern Hilfestellung geben. ■

Kurse der Naturfreunde

Ausbildungskurs zur/zum MTB-KinderbetreuerIn

In diesem Kurs zeigen wir dir, worauf es ankommt, wenn du mit Kindern und Jugendlichen MTB-Touren unternimmst, und wie du mit viel Spiel und Spaß die richtige Fahrtechnik vermitteln kannst. Welche didaktisch-methodischen Tricks gut ankommen und wie die Belastung kindgerecht gesteuert werden kann.

Termin 1: 22.–25. April 2021, Königsberg/Hollenstein, NÖ

Termin 2: 24.–27. Juni 2021, Spital/Pyhrn, OÖ

Teilnahmebedingungen: aktive MTB-Tätigkeit in einer Naturfreunde-Ortsgruppe, risikobewusste Fahrfertigkeiten auf unterschiedlichen Bodenverhältnissen

Kursleiter: Peter Schrottmayer

Weitere Infos & Anmeldung:
akademie.naturfreunde.at

MTB-Fahrtechniktraining für Kids und Teens

Schülerinnen und Schüler zwischen 8 und 15 Jahren, die gerne mit dem Mountainbike unterwegs sind, können in diesem Kurs ihre Fahrtechnik verbessern. Österreichs erfolgreicher Radprofi Lukas Kaufmann zeigt, worauf es beim Mountainbiken ankommt und wie viel Spaß dieser Sport macht.

Termin: 22. Mai 2021, 9–17 Uhr

Inhalte: Grundlagen Fahrtechnik (Bremsen, Schalten, Lenken, Sitzposition), Risikobewusstsein, Wege und Natur: Wie verhalte ich mich richtig?

Kursleitung: Lukas Kaufmann

Weitere Infos & Anmeldung:
akademie.naturfreunde.at

Vincent ist ein bodenständiger, sympathischer Sportler, der auch für den Nachwuchs bei den Naturfreunden Wels ein großes Vorbild ist.



WERBUNG

GEHEIMTIPP FÜR WANDER- UND NATURFANS

Das neue JUFA Hotel Laterns – Klangholzhus*** im Laternsertal, einem Seitental des Rheintals in Vorarlberg, ist ein echter Geheimtipp! Es steht in Innerlaterns, direkt bei der Talstation der Seilbahnen Laterns. Das Hotel ist Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen: etwa auf die Gapfohl Alpe und auf den Hohen Freschen. Auch auf einer Fahrt über das Furkajoch (L51 Laternser Straße) in den Bregenzerwald kannst du die herrliche Berglandschaft genießen. Das Laternsertal ist übrigens für sein Klangholz (= besonders hochwertiges Fichtenholz für den Musikinstrumentenbau) weit über Österreichs Grenzen bekannt.

Das JUFA Hotel Laterns – Klangholzhus*** punktet mit 47 komfortablen Zimmern in moderner Holzoptik, einem großzügigen Rezeptionsbereich mit Klangholzcafé, einem Wellnessbereich mit Klangholzsauna, einem Seminarraum sowie der liebevoll eingerichteten Laternser Stube, wo man sich für gesellige Runden trifft.

Eröffnungsangebot

Gültig für einen Aufenthalt **vom 21. Mai bis 7. Juli 2021** (ausgenommen 3.–6. Juni 2021)
2 Nächte inkl. Frühstück: 79 € für Erwachsene und 39 € für Kinder ab 4 Jahren

Das Angebot ist mit dem Kennwort „**Laterns2021**“ über das JUFA Bookingcenter buchbar, Tel.: 05/70 83-800, E-Mail: booking@jufahotels.com.

[jufahotels.com/laterns](https://www.jufahotels.com/laterns)



Zwei Naturfreunde-Schifahrer an der Weltspitze

Vincent Kriechmayr

Bei der heurigen WM in Cortina d'Ampezzo schlug Vincent Kriechmayrs große Stunde. Er holte sich am 11. Februar 2021 im Super-G und am 14. Februar bei der Abfahrt Gold und kürte sich somit zum Doppelweltmeister. In der Geschichte der alpinen Schiweltmeisterschaften gelang dieses Meisterstück bisher nur zwei Sportlern: Hermann Maier (1999 in Vail/Beaver Creek) und Bode Miller (2005 in Bormio). Seinen Siegeszug konnte Vincent beim Abfahrtsrennen in Saalbach im März 2021 fortsetzen und zum dritten Mal in der Königsdisziplin im Weltcup gewinnen.

Vincent kam als 11-Jähriger zu den Naturfreunden Wels. Er besuchte damals die Schihauptschule in Windischgarsten, und seine Eltern stießen auf der Suche nach einem Verein auf die Naturfreunde Wels. In der Saison 2010/2011 konnte er bereits einige FIS-Rennen für sich entscheiden und absolvierte die ersten Europacup-Einsätze. Sein Weltcup-Debüt hatte er im Dezember 2010.

Marco Schwarz

Am 14. März 2021 gewann der Kärntner Marco „Blacky“ Schwarz (25) mit einem taktisch gut angelegten Weltcup-Rennen in Kranjska Gora den Slalom-Disziplinweltcup. Damit sei ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen, freut sich Marco, der die ganze Saison über großartige Leistungen erzielt hatte: Im Jänner 2021 fuhr er beim Nachtslalom in Schladming den ersten Platz heraus – seinen zweiten Saisonsieg in dieser Disziplin nach Adelboden. Und bei der heurigen Schi-WM in Cortina d'Ampezzo konnte er Gold in der Kombination und Bronze im Riesentorlauf feiern.

Bereits als Dreijähriger lernte Marco bei den Naturfreunden Radenthein das Schifahren. Seine ersten Erfolge hatte er bei den Vereinsmeisterschaften, den sogenannten Gugelhupfrennen. Bei den 1. Olympischen Jugend-Winterspielen im Jahr 2012 in Innsbruck holte sich der damals 16-Jährige gleich in drei Disziplinen Gold: in der Superkombination, im Teambewerb und im Riesentorlauf.

Die Naturfreunde Österreich sind sehr stolz auf die beiden Ausnahmesportler und gratulieren ihnen herzlichst!



NEUE SERVICEPLATTFORM

MY.NATURFREUNDE.AT

Wenn du dich als Naturfreunde-Mitglied auf my.naturfreunde.at registrierst, hast du deine Mitgliedskarte am Handy jederzeit griffbereit. Weiters hast du die Möglichkeit, auf my.naturfreunde.at deine persönlichen Daten wie Wohnadresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Passwort selbst zu ändern und dir die kostenlose E-Paper-APP für das Magazin „Naturfreund“ zum bequemen Onlinelesen downzuloaden.

So funktioniert's

Du kannst dich entweder über den **QR-Code** auf der Rückseite deiner Mitgliedskarte (dafür ist ein QR-Code-Scanner am Handy erforderlich) oder über my.naturfreunde.at registrieren.

Der Service auf dieser neuen Plattform wird laufend erweitert – klick dich rein!

Save the Date!
Das Internationale Lawinensymposium in Graz geht am 6. November 2021 in die vierte Runde.
4. LAWINEN SYMPOSIUM GRAZ 2021
Logos: Naturfreunde Österreich, ZAMG

Das 4. Lawinensymposium der Naturfreunde Österreich findet am 6. November 2021 in Graz statt.

Weitere Infos: lawinensymposium.naturfreunde.at



QUALITY. FAMILY. TIME:

DAS FAMILIENHOTEL POST IN SERFAUS

Du sehnst dich nach einem gemütlichen Urlaub mit der Familie? Vielleicht möchtest du mit deiner besseren Hälfte ein romantisches Getaway in den Bergen genießen? Oder liebst du Mountainbiken und suchst den perfekten Flow? Was auch immer du bevorzugst – das Posthotel (post-serfaus.at) in Serfaus deckt die ganze Palette ab: Von Action bis Erholung ist alles dabei.

Das Unternehmen punktet mit persönlichem Service und zahlreichen Inklusivleistungen, wie man sie nur in einem Familienhotel dieser Kategorie findet. Wie wäre es zum Beispiel mit Kochkursen für Kids und Teenies? Oder einer Bike-Tour mit den hauseigenen Guides? Vielleicht möchten deine Kinder ihre Bike-Skills verbessern? Auch das ist möglich. Der hoteleigene Wellness-Bereich bietet müden BikerInnen-Beinen viel Entspannung und sorgt dafür, dass du neue Energie für den nächsten Tag tanken kannst. Ob als Familie, als Single oder mit der Partnerin bzw. dem Partner – das herrliche Bergpanorama, urige Hütten und zahlreichen Bike-Routen werden dir einen unvergesslichen Urlaub beschern!

Infos über weitere MTB-Hotels und -Regionen: bike-holidays.com, #MyPlace2Bike

WERBUNG

GUNTAMATIC EVOLUTION

Die Sensation unter den Heizungen!

Guntamatic setzt mit einer bahnbrechenden Wohnraum-Hybridtechnologie neue Heizungsmaßstäbe. Das innovative Konzept verbindet die Vorteile einer komfortablen und energiesparenden Luftwärmepumpe mit der hohen Effizienz einer Biomassefeuerung bei tieferen Minusgraden. Gleichermäßen sorgt das sich automatisch einschaltende Kaminfeuer für besondere Behaglichkeit und Entspannung. Natürlich bietet das System EVO auch perfekten App-Bedienkomfort, kann auf Wunsch überschüssige Photovoltaikenergie speichern und ist smart-grid-tauglich.

Qualitätshybridsysteme, -pelletkessel und -holzheizungen von Guntamatic werden nachhaltig in Österreich produziert und sind zu fairen Preisen erhältlich. Sie stehen für 5-Sterne-Kundenzufriedenheit, niedrigste Betriebskosten und geringsten Verbrauch.

Weitere Infos: office@guntamatic.com, guntamatic.com



GUNTAMATIC



In nur 20 Gehminuten erreicht man vom Naturfreunde-Feriedorf „La Mora“ die geschichtsträchtige Altstadt sowie den wunderschönen 5 km langen Sandstrand von Calvi.

Korsika – auch für SpontanurlauberInnen

Reisen ■ Noch unentschieden, wo dein Sommerurlaub hingehen soll? Im Naturfreunde-Feriedorf „La Mora“ auf Korsika bist du an der richtigen Adresse. Auf Korsika erwarten dich einige der schönsten Mittelmeerstrände, eindrucksvolle Bergwelten und familiäre Gemütlichkeit.

Text: Naturfreunde-Reisebüro, Fotos: Naturfreunde-Reisebüro, Getty Images

Besondere Stornobedingungen

Wenn du dich heuer lieber spontan entscheiden möchtest, bist du mit unseren aktuellen Stornobedingungen für die Aufenthaltskosten gut abgesichert: **Bis zum 20. Tag vor Reiseantritt fallen keine Stornogebühren an! Bei späteren Stornierungen:** Vom 19. bis 10. Tag vor Reiseantritt werden 25 %, vom 9. bis 4. Tag vor Reiseantritt 50 %, ab dem 3. Tag (72 Stunden) vor

Reiseantritt 85 % des Aufenthaltspreises verrechnet. Bei Nichtantritt einer Reise ohne Ankündigung sind 100 % Stornokosten zu zahlen.

Die Stornobedingungen bei Flug- oder Fährbuchungen übernehmen wir von unseren jeweiligen Partnern.

Im Aufenthaltspreis inkludierte Leistungen

- gebuchte Unterbringung
- Frühstück
- Reiseleitung, geführte Wander- und Biketouren
- Kinder- und Jugendprogramm in der Hauptsaison
- Begrüßungsgetränk
- gratis WLAN im Gemeinschaftsbereich

Zusatzleistungen gegen Aufpreis

- Flugbuchungen (Flüge ab/bis Wien, Salzburg, Memmingen oder St. Gallen/Friedrichshafen)

- Flughafentransfer in Calvi
- Fährbuchung
- Halbpension
- Reiseschutz: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung

Chalets und Bungalows

5 große Chalets mit jeweils 5 Betten und 4 kleine Chalets mit je einem DZ, DU/WC und Terrasse laden zum idealen Sommerurlaub ein. 7 Bungalows für je 4 Personen verfügen über je 2 kleine Zweibettzimmer, DU/WC, einen Vorraum und eine überdachte Terrasse mit Sitzgelegenheit.

Informationen zu unseren beliebten Themenwochen findest du auf reisen.naturfreunde.at!

Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde-Reisebüro

Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/894 73 29,

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

reisen.naturfreunde.at

Preise für Naturfreunde-Mitglieder pro Person 2021 (Nichtmitglieder: 15 % Aufpreis)

Unterbringung		Belegung	Saison A 23.5.-4.7.2021, 5.-26.9.2021			Saison B 4.7.-5.9.2021		
			1 WO	2 WO	VLW	1 WO	2 WO	VLW
Bungalow	E	2-4	436 €	828 €	392 €	483 €	924 €	439 €
Chalet klein	E	2	487 €	925 €	437 €	539 €	1.029 €	489 €
Chalet groß	E	2-5	538 €	1.021 €	482 €	592 €	1.132 €	539 €
Bungalow	J	2-4	218 €	414 €	196 €	243 €	462 €	219 €
Chalet klein	J	2	244 €	462 €	218 €	269 €	514 €	245 €
Chalet groß	J	2-5	269 €	511 €	242 €	297 €	566 €	269 €
alle	K		0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €

E: Erwachsene ab 15 Jahre, J: 7- bis 15-Jährige, K: Kinder 0-6 Jahre

Aufpreise bei Minderbelegung

Unterkunft	Personen	Aufpreis
Bungalow	1	327 €
Bungalow	2	218 €
Bungalow	3	109 €
Chalet klein	1	243 €
Chalet groß	2	323 €
Chalet groß	3	215 €

Aufpreise für Halbpension

Aufpreis pro Person für HP/Woche bei Buchung der Reise: 88 €
7- bis 10-Jährige: 61 €
Preis pro Person pro Buchung eines einzelnen Abendessens vor Ort: 19 €
7- bis 10-Jährige: 13 €
Kinder 0-6 Jahre: 0 €

An Bord in Kroatien

Bike- und Boot-Woche Dalmatien Süd

Termine: 5.-12. Juni 2021,

4.-11. September 2021

Preis pro Person: ab 690 €

(ab/bis Zadar)

Erlebniswoche Kroatien: young, free and single

Freu dich auf echte Geheimtipps und gemütliche Sommerabende an Bord! Für alle SonnenanbeterInnen unter 30. Natürlich sind auch Pärchen herzlich willkommen!

Termin: 28. August-4. September 2021

Preis pro Person: ab 690 €

(ab/bis Zadar)

Zur Ruhe kommen auf Krk

Yoga im Kloster Glavotok

Termin: 5.-11. September 2021

Preis pro Person (DZ): ab 650 €

Franziskusweg auf der Insel Krk

Termin: 2.-9. Oktober 2021

Preis pro Person (DZ): ab 550 €

Entspannter Sommer im Südburgenland

Qigong in der Landhofmühle

Termin: 13.-18. Juni 2021

Preis pro Person (DZ): ab 650 €

Yoga in der Landhofmühle

Termin: 12.-17. September 2021

Preis pro Person (DZ): ab 650 €





INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

Naturfreunde Burgenland • Tel.: 0 26 82/77 52 52
burgenland@naturfreunde.at

Naturfreundejugend Österreich • Tel.: 0 72 42/90 31 0
jugend@naturfreunde.at

Naturfreunde Niederösterreich • Tel.: 0 27 42/35 72 11
niederoesterreich@naturfreunde.at

Naturfreunde-Touristik NÖ • Tel.: 0 27 42/35 72 11
niederoesterreich@naturfreunde.at

Naturfreunde Oberösterreich • Tel.: 07 32/77 26 61-21
oberoesterreich@naturfreunde.at

Naturfreunde Steiermark • Tel.: 03 16/77 37 14
steiermark@naturfreunde.at

Naturfreunde Wien • Tel.: 01/893 61 41-10
wien@naturfreunde.at

Wenn nicht anders angegeben, gelten alle angeführten Preise nur für Naturfreunde-Mitglieder.

MAI 2021

1. Mai
bis
8. Mai



Wanderwoche Sächsische Schweiz

Preis pro Person: 875 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Amselgrundschlösschen (7 Nächte), HP, Touren laut Programm • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

15. Mai
bis
22. Mai



Wanderreise Sardinien

Preis pro Person: 1.600 € • **Leistungen:** Flug ab/bis Wien, Unterbringung in Viersternehotels, HP • **Reisebegleitung:** Robert Glock • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

20. Mai
bis
27. Mai



Wanderwoche Karpathos

Preis pro Person: 1.360 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Eduard Fürst • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

21. Mai
bis
24. Mai



Klettertage in Oberkärnten/Maltatal

Von hochalpinen Mehrseillängentouren bis hin zu lässigen Boulderspots ist für jede(n) etwas dabei. Der rundgriffige und bombenfeste Granit lässt dein Herz höherschlagen!

Voraussetzungen: selbstständiges Klettern im IV. Schwierigkeitsgrad, Beherrschung der dafür notwendigen Sicherungstechnik • **Preis pro Person (HP):** 360 € • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

23. Mai
bis
30. Mai



Wanderwoche Korsika

Preis pro Person: 730 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Ernst Vitek • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

28. Mai
bis
30. Mai



Kräuterwandern im Mariazellerland

Ein gemeinsamer Reisebus bringt uns zum im Zentrum von Mariazell gelegenen Hotel, von wo wir zu den Führungen und Erkundungstouren aufbrechen werden.

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 459 €, Nichtmitglieder: 499 €, EZ-Zuschlag: 30 € • **Leistungen:** Bustransfers, HP, Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs; 2 Führungen bei „Pirker“, Führung „Basilika“, Kräuterwanderung und Apothekenführung, Führung „Hohlensteinhöhle“, Naturfreunde-Reiseleitung • **Leitung:** Judith Zeinlinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

28. Mai
bis
3. Juni



MTB in der Slowakei

Preis pro Person: 680 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Rudolf Lurjer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

29. Mai
und
27. Juni



Kräuterwanderung Hochsteiermark

Von gesundheitlich wirksamen Heilmitteln bis hin zu schmackhaften Köstlichkeiten: Im Rahmen einer Wanderung werden Kräuter anhand ihrer optischen Merkmale und Besonderheiten (Geruch, Haptik etc.) bestimmt.

Ort: Raum St. Michael in der Obersteiermark • **Preis pro Person:** 30 € • **Leitung:** Karin Kanduth • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

JUNI 2021

3. Juni
bis
13. Juni



Azoren Wanderwoche

Preis pro Person: 2.340 € • **Leistungen:** Flug ab/bis Wien, Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Juni
bis
13. Juni



Wanderwoche Neckarsteig

Preis pro Person: 1.365 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

18. Juni
bis
19. Juni



Alpenblumen bestimmen mit Sepp Friedhuber

Preis pro Person: 119 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Freunde der Natur in Spital am Pyhrn, HP, Wanderungen mit Sepp Friedhuber • **Leitung:** Sepp Friedhuber • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

18. Juni
bis
19. Juni



Hochtour Großglockner

Einmal am höchsten Berg Österreichs stehen! Die Route: von Kals zur Stüdlhütte und auf dem Normalweg zum Gipfel; Abstieg wie Aufstieg; auf Anfrage ist auch der Aufstieg über den Stüdlgrat möglich.

Voraussetzungen: sichere Gehtechnik, Schwindelfreiheit, Kondition für bis zu 10-stündige Touren • **Preis pro Person (HP):** 260 € • **Leitung:** Matthias Pilz • **Weitere Termine:** 19.–20. Juni, 22.–23. Sept., 23.–24. Sept. 2021 • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

25. Juni
bis
27. Juni



Wandern im Gesäuse

Durch Österreichs wilde Mitte

Preis pro Person: 249 € • **Leistungen:** HP im Gasthaus, Naturfreunde-Begleitung • **Leitung:** Günter Hupfer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

30. Juni
bis
8. Juli



Masuren mit dem Rad

Preis pro Person: 1.150 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Johanna Humpelstätter • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

JULI 2021

1. Juli
bis
4. Juli



Bergwandertage in Spital am Pyhrn

Preis pro Person: 299 € • Leistungen: Unterbringung im Hotel Freunde der Natur in Spital am Pyhrn, HP, Benützung des Wellnessbereichs, Naturfreunde-Begleitung • Leitung: Hannes Stumpfner • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

4. Juli
bis
11. Juli



Wanderwoche Kals

Preis pro Person: 690 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Gerhard Rosenits • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Juli
bis
9. Juli



Wanderwoche Postalm

Preis pro Person: 410 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Franz Mezera • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Juli
bis
10. Juli



Hüttenwanderung durchs Gesäuse

Preis pro Person: 499 € • Leistungen: Nächtigungen in Hütten, HP, Naturfreunde-Begleitung • Leitung: Günter Hupfer • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

11. Juli
bis
16. Juli



Kindercamp im Nationalpark Gesäuse

Abenteuerwoche für 10- bis 11-jährige EntdeckerInnen
Ort: Campingplatz Forstgarten, Gstatterboden • Preis pro Person (VP): 359 € • Anmeldung: Naturfreundejugend Österreich

17. Juli
bis
25. Juli



Hochtourentage am Montblanc

Klettern am Dach der Alpen
Voraussetzungen: Kondition für 12-stündige Touren und 1800 Hm pro Tag, Tourenbericht der letzten 5 Jahre • Preis pro Person: 720 € • Leistungen: Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • Leitung: Gerhard Gamsjäger • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

18. Juli
bis
23. Juli



Jugendcamp im Nationalpark Gesäuse

Felsklettern, Wildwasser und Sternenhimmel für 12- bis 14-Jährige
Ort: Campingplatz Forstgarten, Gstatterboden • Preis pro Person (VP): 369 € (Leihhausrüstung bei Bedarf) • Anmeldung: Naturfreundejugend Österreich

21. Juli
bis
24. Juli



Wandern im Riedingtal

Der Naturpark Riedingtal ist ein landschaftliches Juwel in den Niederen Tauern mit wilden Karen, hohen Gipfeln und lieblichen Almen.

Preis pro Person: 119 € • Leistungen: Unterbringung in einem Dreibettzimmer, Nächtigungen mit Frühstück, Tourenführung durch Naturfreunde-Instrukturen • Anmeldung: Naturfreunde Burgenland

22. Juli
bis
25. Juli



Seefestspiele in Mörbisch: „West Side Story“

Ein Kurzurlaub, der Wandern und Kultur verbindet
Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 469 €, Nichtmitglieder: 499 €, EZ-Zuschlag: 18 € • Leistungen:

Bus- und Fährtransfers, Unterbringung im Hotel Garni/Johannes-Zeche, HP, Festspielkarte, Naturfreunde-Reiseleitung • Leitung: Gabriele Riedl • Anmeldung: Naturfreunde Wien

23. Juli
bis
25. Juli



Höllengebirge-Überschreitung

Preis pro Person: 239 € • Leistungen: Nächtigungen in Hütten, HP, Rücktransfer, Naturfreunde-Begleitung • Leitung: Hannes Stumpfner • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

24. Juli
bis
31. Juli



Wanderwoche Osttirol

Preis pro Person: 760 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Maria Gansch • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

25. Juli
bis
30. Juli



Familiencamp im Nationalpark Gesäuse

Mutige Kinder und ihre Eltern auf Erlebnismission
Ort: Campingplatz Mooslandl (mit eigenem Badeseel), Landl • Preise pro Person: Erwachsene: 439 €, Kinder: 319 €, Geschwister: 289 € • Leistungen: Unterbringung in Holzhäuschen, HP, Leihhausrüstung bei Bedarf • Anmeldung: Naturfreundejugend Österreich

30. Juli
bis
2. Aug.



Geführte Klettersteigtouren am Dachstein

Preis pro Person: 378 € • Leistungen: HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen • Leitung: Gerhard Rosenits, Hans Goger • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

AUGUST 2021

8. Aug.
bis
13. Aug.



Wandern im Lammertal

Geführte Wanderungen in der Salzburger Bergwelt: im Tennengebirge und der Dachstein-Westregion
Anforderung: Kondition für einfache Wanderungen mit jeweils max. 6 Std. Gehzeit und 1000 Hm im Aufstieg • Preis pro Person (DZ): 598 € • Leistungen: Unterbringung im Dreisternebergerhotel Lämmerhof in St. Martin/Tennengebirge, HP, TennengauPLUS-Card, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen • Leitung: Maria Gansch • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

14. Aug.
bis
21. Aug.



Rad Holland

Preis pro Person: 1.496 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Karin Scheele • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

14. Aug.
bis
21. Aug.



Wanderwoche Galtür

Preis pro Person: 820 € • Leistungen: Unterbringung und Verpflegung • Reisebegleitung: Franz Höfler • Anmeldung: Naturfreunde-Touristik NÖ

15. Aug.
bis
20. Aug.



Kids & Kamera im Nationalpark Gesäuse

Foto-Sommercamp für 12- bis 16-Jährige
Ort: Campingplatz Forstgarten, Gstatterboden • Preis pro Person (VP): 375 € (Leihhausrüstung bei Bedarf) • Anmeldung: Naturfreundejugend Österreich

15. Aug.
bis
21. Aug.



Bergwanderwoche rund um Galtür

Preis pro Person: 525 € • Leistungen: Unterbringung in einem Hotel mit Wellnessanlage, HP, Naturfreunde-Begleitung • Leitung: Günter Ametz • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

19. Aug.
bis
22. Aug.



Abenteuer erleben zwischen Berg und See

Am Millstätter See inmitten von Kärnten: Tolles Programm für Kinder ab 12 mit Abenteuer, Spaß, Natur und Bewegung. Auch berg- und wanderbegeisterte Erwachsene kommen auf ihre Kosten! Betreuung durch ausgebildete Alpin- und Wanderinstructorinnen und -instructoren sowie JugendbetreuerInnen.

Standort: Hotel Royal-X Sportresort, Seeboden • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

19. Aug.
bis
22. Aug.



Genusswandern in Spital am Pyhrn

Die Seele baumeln lassen, die Natur genießen – ein Wanderurlaub für die ganze Familie im südlichen Oberösterreich am Rande des Nationalparks Kalkalpen. Die Region Pyhrn – Priel empfängt ihre Gäste mit intakter Natur, glasklaren Gebirgsbächen, wildromantischen Almen und einem perfekten Wanderwegenetz.

Preis pro Person (DZ): 239 € • **Leistungen:** HP, Benützung des Wellnessbereiches, Tourenführung • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

19. Aug.
bis
22. Aug.



Bregenzer Festspiele: „Rigoletto“

Ein Kurzurlaub für alle, die Kultur und Wandern miteinander verbinden möchten

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder (DZ): 449 €, Naturfreunde-Mitglieder (3-Bett-Zimmer): 430 €, Nichtmitglieder: 499 €, EZ-Zuschlag: 45 € • **Leistungen:** Übernachtungen mit Frühstück, Festspielkarte, Führung durch Bregenz, Berg- und Talfahrt mit der Pfänderbahn, Schifftickets für die Seerundfahrt, Eintritte und Führungen auf den Inseln Mainau und Lindau, Naturfreunde-Reiseleitung • Auf Wunsch ist die Organisation einer ÖBB-Gruppenreise möglich (Aufpreis!). • **Leitung:** Herbert Wagner • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

20. Aug.
bis
27. Aug.



Wanderwoche Mölltal

Preis pro Person: 680 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung lt. Programm • **Reisebegleitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

29. Aug.
bis
5. Sept.



Wander- und Genussreise Istrien

Inklusive Besichtigung der Kulturhauptstadt 2020 Rijeka

Preis pro Person: 1.296 € • **Leistungen:** Busfahrt, 7 Nächte in einem Viersternehotel, HP, 5 Mittagessen, Weinverkostung, Olivenölverkostung, geführte Wanderungen • **Reisebegleitung:** Peter Kalteis • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

SEPTEMBER 2021

3. Sept.
bis
6. Sept.



Hochtour Alpenkönigroute

Unsere Route: Clarahütte–Essener und Rostocker Hütte–Großer Geiger (3360 m)–Johannishütte–Großvenediger (3657 m)

Voraussetzungen: Erfahrung mit einfachen Hochtouren, sehr gute Kondition für bis zu 10-stündige Touren • **Preis pro Person (HP):** 360 € • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

4. Sept.
bis
11. Sept.



Wandern in den Karnischen Alpen

Nassfeld, Kärnten

Preis pro Person: 925 € • **Leistungen:** Unterbringung in Dreisternehotels, HP, Touren laut Programm • **Reiseleitung:** Franz Höfler und Leopold Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Sept.
bis
11. Sept.



Ötztaler Wanderwoche

Preis pro Person: 798 € • **Leistungen:** 6 Nächtigungen mit Frühstück im Dreisternehotel Venter Bergwelt, Ötztal Premium Card, geführte Wanderungen • **Reisebegleitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Sept.
bis
13. Sept.



MTB-Tour entlang des ganzen Tagliamento

Der 170 km lange Tagliamento ist der bedeutendste der letzten Wildflüsse der Alpen.

Preis pro Person: 1.280 € • **Leistungen:** Unterbringung in Dreisternehotels, HP, Rücktransfer, Gepäcktransfer, Touren laut Programm • **Reiseleitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

15. Sept.
bis
19. Sept.



Klettern am Hochschwab

Geführte Klettertouren am Hochschwab

Voraussetzung: Trittsicherheit, Klettern im Nachstieg im Schwierigkeitsgrad 4–5, Beherrschen der Sicherungstechnik • **Preis pro Person:** 225 € • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • **Leitung:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde NÖ

19. Sept.
bis
29. Sept.



Wanderreise Sizilien

Preis pro Person: 1.850 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung in Viersternehotels, HP, Touren laut Programm • Individuelle Anreise möglich • **Reisebegleitung:** Ernst Vitek • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

Spät-
sommer
2021



Wandern auf Korfu

Die griechische Insel Korfu wird uns mit ihren abwechslungsreichen Landschaften und atemberaubenden Ausblicken in ihren Bann ziehen.

Richtpreise pro Person: in Ausarbeitung • **Leistungen:** Flug, Transfer, Nächtigungen mit Frühstück, deutschsprachig geführte Wanderungen • **Leitung:** Gabriele Riedl • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

25. Sept.
bis
16. Okt.



Wanderreise Bolivien

Preis pro Person: 3.800 € • **Leistungen:** Unterbringung und Verpflegung • **Reisebegleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

OKTOBER 2021

25. Okt.
bis
30. Okt.



Goldener Wanderherbst im Wildnisgebiet Dürrenstein

Rund um Göstling unternehmen wir u. a. Ausflüge rund um den Lunzer See und im Steinbachtal; wir besuchen auch das „Haus der Wildnis“, das Naturschutzgebiet „Leckermoos“, die älteste Holztrifanlage im Mendlingtal und das Kraftwerk Opponitz an der Ybbs.

Richtpreise pro Person: in Ausarbeitung • **Leistungen:** Unterbringung im Viersternehotel Waldesruh, HP, Transfers; Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Leitung:** Herbert Wagner • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

29. Okt.
bis
19. Nov.



Trekking & Bergsteigen im Annapurna-Gebiet, Nepal

Preis pro Person: 2.200 € • **Leistungen:** 5 Nächte in Mittelklassehotels, 13 Nächte in Lodges, HP, Touren laut Programm • **Reisebegleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen • Tel.: 0664/852 17 22,
0664/852 17 39 • wildwasserzentrum@naturfreunde.at
wildwasserzentrum.naturfreunde.at

APRIL BIS OKTOBER 2021

April
bis
Oktober



Familienraftingtour

Wenn du mit deiner Familie einmal Wildwasser schnuppern willst, organisieren wir sehr gerne eine 3-stündige Raftingfahrt auf der wunderschönen Salza. Die Durchführung erfolgt ab 4 Personen mit mindestens einem Kind zwischen 6 und 11 Jahren.

Teilnahmebedingungen: stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse • **Preise pro Person und Fahrt:** Erwachsene: 55 €, 6- bis 11-Jährige: 35 € • **Leistungen:** Betreuung durch einen geprüften Raft-Guide, Material und Transfer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

MAI 2021

8. Mai
bis
9. Mai



AnfängerInnenkurs Wildwasserkajak

In diesem Kurs erlernst du spielerisch die Grundpaddeltechniken wie Paddelschläge, Kehrwasserfahren und das richtige, sichere Verhalten auf Fließgewässern. Der Kurs beginnt um 10 Uhr. Ein Kurstag beinhaltet etwa 5 Stunden Unterricht in Kleingruppen.

Kursziel: risikobewusstes Befahren von Flüssen bis WW II, Selbstrettung • **Teilnahmebedingungen:** Naturfreunde-Mitgliedschaft, stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre • **Preise pro Person:** Erwachsene: 125 €, 12- bis 14-Jährige: 95 € • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 13.-14. Mai, 22.-23. Mai, 3.-4. Juni, 19.-20. Juni, 3.-4. Juli, 10.-11. Juli, 24.-25. Juli, 21.-22. Aug., 4.-5. Sept., 18.-19. Sept. 2021 • **Anmeldeschluss** ist 5 Tage vor Kursbeginn! • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

15. Mai
bis
16. Mai



Fortgeschrittene F-1 – Wildwasserkajak

Durch ausgiebiges Üben und mit den Tipps unserer ausgebildeten KajaklehrerInnen werden deine Fahrtechniken (Paddelschläge, Seilfähre, Kehrwasserfahren) verbessert. Der Kurs widmet sich auch der richtigen Selbsteinschätzung von Gefahrenstellen und des Eigenkönnens. Der Kurs beginnt am Samstag um 10 Uhr. Ein Kurstag beinhaltet etwa 5 Stunden Unterricht in Kleingruppen.

Kursziel: Interpretieren des entsprechenden Wildwassers, risikobewusstes und selbständiges Befahren von WW II, Kameradenbergung, Erlernen der Eskimorolle im stehenden Gewässer • **Teilnahmebedingungen:** Naturfreunde-Mitgliedschaft, sicheres Befahren von Wildwasser I-II, stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre • **Preise pro Person:** Erwachsene: 125 €, 12- bis 14-Jährige: 95 € • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 5.-6. Juni, 3.-4. Juli, 18.-19. Sept. 2021 • **Anmeldeschluss** ist 5 Tage vor Kursbeginn! • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

22.-23. 5.
und
17.-18. 7.



Kanadier-/Outside-Kurs

Die Kanadier-Kurse sind für alle, die ruhigere Abenteuer suchen. Du kannst die wunderschöne Umgebung und das türkisgrüne Wasser der Salza genießen und die Grundpaddeltechniken wie Paddelschläge, Kehrwasserfahren und das richtige, sichere Verhalten auf Fließgewässern erlernen.

Inhalte: Materialkunde, Paddelschlagtechnik, Sicherheit beim Fahren, Tourenplanung • **Preise pro Person:** Erwachsene: 125 €, 12- bis 14-Jährige: 95 € • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss** ist 5 Tage vor Kursbeginn! • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

JUNI 2021

26. Juni
bis
27. Juni



Stand-Up-Paddling (SUP) für EinsteigerInnen

SUP ist einfach zu erlernen und eine der besten Möglichkeiten, wenn man ein paar Stunden auf dem Wasser verbringen und gleichzeitig ein Training für den ganzen Körper haben möchte. Wir bringen dir in diesem Kurs das richtige Verhalten bei Kenterung auf Fließgewässern, Grundpaddeltechniken (Paddelschläge, Kehrwasserfahren und Seilfähre) bei. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Erkennen von Gefahrenstellen am Fluss.

Kursziel: Erlernen des kontrollierten Steuerns des Boards mit Körper und Paddel am Fließwasser • **Weitere Termine:** 24.-25. Juli, 28.-29. Aug. 2021 • **Preise pro Person:** Erwachsene: 125 €, 12- bis 14-Jährige: 95 € • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss** ist 5 Tage vor Kursbeginn! • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

73. Internationale Wildwasserwoche in Obervellach

Lerne mit den Naturfreunden paddeln oder perfektioniere deine Technik! Eine im wahrsten Sinne des Wortes spritzige Ferienwoche im sonnigen Luftkurort Obervellach im Kärntner Mölltal erwartet dich. Das Ausbildungsangebot beinhaltet Kurse für Kinder, AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Termin: 31. Juli–7. August 2021

Preise pro Person: Erwachsene ohne Campinggebühr: 292 €, mit Campinggebühr: 340 €, Youngsters (12–16 Jahre) ohne Campinggebühr: 242 €, mit Campinggebühr: 275 €

Anmeldung: Naturfreunde Kanusport, Tel.: 01/892 35 34-28, kanusport.naturfreunde.at





INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

Naturfreunde Niederösterreich • Tel.: 0 27 42/35 72 11
niederosterreich@naturfreunde.at

Naturfreunde Steiermark • Tel.: 03 16/77 37 14
steiermark@naturfreunde.at

Naturfreunde Tirol • Tel.: 05 12/58 41 44
tirol@naturfreunde.at

Naturfreunde Vorarlberg • Tel.: 0 55 74/457 81
vorarlberg@naturfreunde.at

Wenn nicht anders angegeben, gelten alle angeführten Preise nur für Naturfreunde-Mitglieder.

APRIL 2021

9. + 16. 4.
und
13. + 14. 5.



Grundkurs Felsklettern

Der einfache Einstieg ins Felsklettern. Klettern an der frischen Luft, am warmen Fels, mit Sonnenschein im Rücken.

Zielgruppe: (Wieder-)EinsteigerInnen und leicht fortgeschrittene Hallenkletterinnen und -kletterer • **Ort:** Klettergarten zwischen Innsbruck und Achensee • **Inhalte:** Wiederholung der bzw. Einführung in die Kletter- und Sicherungstechniken, Risikomanagement Outdoor, Klettern mit Toprope-Sicherung • **Dauer:** 2 x 4 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

11. April
2. Mai
13. Juni



Grundkurs Klettersteig

Vermittelt werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen für das Begehen einfacher bis mittelschwerer Klettersteige. Gut ausgebildet steigt es sich einfach entspannt!

Inhalte: Ausrüstungskunde, Gefahrenquellen & Risikomanagement, Umhängeposition und Rastmöglichkeiten, Schwierigkeitsbewertung, Bewegungsschulung am Fels • **Dauer:** 5 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € (ggf. zzgl. Liftkosten) • Weitere Termine auf Anfrage • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

23. April
24. April
7. Mai
29. Mai



MTB- und E-Bike-Fahrsicherheitsschulung, Modul 1

Auf dem Parcours am Trainingsplatz üben wir u. a. Slalomfahren und Zielbremsungen.

Orte: Innsbruck, Imst • **Inhalte:** Kontrolle der Radeinstellungen, Sitzposition am Rad, Gleichgewichtsübungen, kontrolliertes Bremsen, Lenk- und Kurventechnik • **Dauer:** 2,5 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

MAI 2021

7. Mai
bis
9. Mai



Felsklettern Basics

Kletterkurs für Baseclimbs im Fels; Toprope und bis max. die halbe Seillänge im Vorstieg

Ort: Peilstein • **Kursbeitrag pro Person (DZ):** 189 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukto:ren • **Kursleiter:** Karl Kunst • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

8. Mai
und
29. Mai

MTB- und E-Bike-Fahrtechniktraining, Modul 2

Vertiefung der Inhalte von Modul 1 mit Übungen während einer Tour plus steigender Anforderung

Ort: Innsbruck Umgebung, Mieming • **Inhalte:** Gleichgewichtsübungen, erweiterte Kurventechnik, Fahrverhalten uphill & downhill • **Dauer:** 4 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 50 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

14. Mai
bis
16. Mai



Kurs Mehrseillängen

Dieser Kurs ist ideal, wenn du in der Halle oder im Klettergarten im Vorstieg kletterst und nun auch Mehrseillängentouren machen möchtest. Du erlernst die Sicherungstechniken wie Standplatzbau und Seilschaftsabläufe, und wir werden gemeinsam Mehrseillängentouren unternehmen und alle Abläufe gründlich üben.

Ort: Grazer Bergland • **Voraussetzung:** Beherrschen der Klettertechnik im 3. Grad und der Sicherungstechnik • **Kursbeitrag pro Person:** 100 € • **Kursleitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

21. Mai
bis
24. Mai



Kletterkurs in Paklenica

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Basisfertigkeiten zum selbstständigen Begehen von Mehrseillängenrouten. Diese Plaisier-Kletterrouten können sowohl eingebohrt als auch abschnittsweise alpin abgesichert sein. Die Planung des Zu- und Abstiegs sowie die Einschätzung der Wittersituation gehören neben der Seil- und Sicherungstechnik zum Plaisier-/Alpinklettern.

Kursbeitrag pro Person: in Ausarbeitung • **Kursleiter:** Robert Kerneza • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

22. Mai
und
23. Mai



Fels (de)light

In diesem Kurs für EinsteigerInnen erfährst du, was am Fels so möglich ist: klettern, abseilen, Klettersteige begehen. Du machst dich mit der Ausrüstung vertraut, lernst die wichtigsten Handgriffe für einen sicheren Umgang mit dem Kletterseil bzw. Klettersteig-Set. Spannende Momente erlebst du beim Hochklettern, beim Sichern einer Partnerin/ eines Partners und beim Abseilen über eine „Felsklippe“.

Kursbeitrag pro Person: 95 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. Mai
27. Mai
29. Mai



Mehrseillängen-Klettern

Vom Klettergarten in die langen Touren. Dieser Kurs bietet dir den Einstieg in die zweite Seillänge.

Ort: Innsbruck Umgebung • **Inhalte:** Seil- und Sicherungstechniken, Abseilen, Seilschaftsablauf, Organisation am Standplatz, Sammeln praktischer Erfahrungen • **Voraussetzung:** solides Felsklettern (5c/6a) und Sichern im Vorstieg • **Dauer:** 2 Abende mit je 3 Stunden plus ein Tag mit 6 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 95 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

30. Mai
und
20. Juni



Aufbaukurs Klettersteig

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir die Inhalte des Grundkurses. Jede(r) plant eine Klettersteigtour.

Voraussetzung: Klettersteigerfahrung • **Inhalte:** Basics der Tourenplanung, Optimierung des Kräfteinsatzes, Risikomanagement, Technik und Taktik für schwere Stellen •

Dauer: 5 Stunden • Kursbeitrag pro Person: 40 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

JUNI 2021

3. Juni
bis
6. Juni



Kurs Felsklettern

Ziel: selbständiges Klettern im Vorstieg • **Zielgruppe:** alle, die vom Klettergarten in Mehrseillängentouren wollen • **Voraussetzung:** selbständiges Klettern von Toproperouten • **Standort:** Waldeggerhof/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person (DZ):** 298 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen • **Kursleiter:** Rene Peinthor • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

4. Juni
und
5. Juni



MTB- und E-Bike Fahrsicherheit, Modul 3

Fahrtechnik on Tour: aufbauend auf Modul 2
Ort: Innsbruck Umgebung, Mieming • **Inhalte:** Fahren auf Schotterstraßen, erste Übungen zum Meistern von Wurzelpassagen • **Dauer:** 4 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 50 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

11. Juni
bis
13. Juni



Klettersteigtage Ausseerland

Das in diesem Kurs angestrebte Kletterniveau liegt im Schwierigkeitsgrad D; natürlich werden alle Touren von einem Naturfreunde-Guide begleitet. Wir werden uns auch mit der Sicherungstechnik und der neuesten Klettersteig-ausrüstung beschäftigen.
Voraussetzung: sichere Klettertechnik bis C/D • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

17. Juni
bis
19. Juni



Vorbereitungskurs Trekking

Grundausbildung für Trekking und Bergsteigen in großen Höhen
Ort: Dachstein • **Voraussetzung:** gute Kondition für einige Stunden Bewegung im Gelände • **Kursbeitrag pro Person:** 149 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Hotel, HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen • **Leitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Juni
bis
20. Juni



Klettern & Yoga

Beides fordert Körper und Geist! Der Fokus beim Klettern liegt am betreuten Entdecken von Fels (für AnfängerInnen & Fortgeschrittene) mit Auffrischung von Sicherheitsstandard, Kletter- und Seiltechnik sowie Materialkunde. Yoga, als idealer Ausgleich, wird als entspannende Einheit sowie zum Aktivieren genutzt.
Ort: Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 120 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

21. Juni
bis
24. Juni



Hochtourenupdate

Die Rudolfshütte im Nationalpark Hohe Tauern ist ein idealer Stützpunkt für hochalpine Ausbildungen. In diesem Kurs kannst du dein Wissen über Hochtouren auffrischen und erweitern! Neben Spaltenbergung steht auch Sicherungstechnik in Fels und Eis am Programm.

Voraussetzung: Hochtourenenerfahrung • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Kursleitung:** Matthias Pilz
Anmeldung: Naturfreunde Steiermark

JULI 2021

10. Juli
bis
17. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 12- bis 16-Jährige

Kinder und Jugendliche erlernen die erweiterten Grundlagen des Bergsteigens und Kletterns.

Inhalte: Bergsteigen, Felsklettern, Seiltechnik, Abseilübungen, Knotenkunde u. v. m. • **Standort:** Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 310 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Kakao, Tee, Saft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

17. Juli
bis
24. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 7- bis 11-Jährige

Die Bergflöhe erlernen spielerisch die ersten Grundlagen des Bergsteigens. Auf dem Programm stehen Wanderungen, kleine Bergtouren, Felsklettern, Flying-Fox, Abseilen, Knotenkunde u. v. m.

Standort: Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 310 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Tee, Kakao, Himbeersaft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

24. Juli
bis
31. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 9- bis 13-Jährige

Die Kids erlernen in diesem Kurs die Grundlagen des Bergsteigens und Kletterns. Es erwarten sie tolle Bergtouren, Felsklettern, Flying-Fox, Abseilen, Knotenkunde u. v. m.

Standort: Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 310 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Tee, Kakao, Himbeersaft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

31. Juli
bis
7. Aug.



Frauen – Berg – Steigen – Silvretta

Ausbildungs- und Tourenwoche

Inhalte: Trittschulung, Tourenplanung, Wetterkunde, Orientierung, Kletter- und Sicherungstechnik, Klettersteige • **Standort:** Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person (DZ):** 459 € • **Leistungen:** VP, Kaffee, Tee, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Kursleitung:** Martin Bentele • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischnigger • **Redaktion:** Günter Abraham, Ernst Dullnigg, Martin Edlinger, Peter Gebetsberger, Regina Hrbek, Marianne Mailer-Gebhart • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger • **Anschrift der Redaktion:** Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/892 35 34, DW 31, Fax: DW 36, E-Mail: pressestelle@naturfreunde.at • **Gestaltung:** Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH • **Coverfoto:** Andreas Vigil • **Druck:** LEYKAM Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudorf • Naturfreunde-Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. • **Einzelheft:** 4,50 €, **Jahresabonnement:** 4 Hefte um 14,80 €

Gefördert vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



EU Ecolabel : AT/028/005

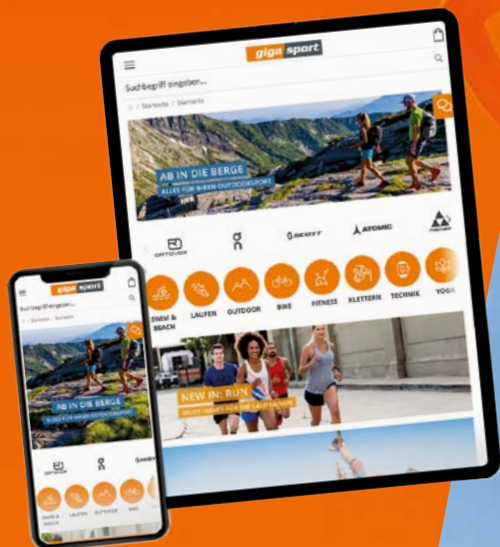


Für die Naturfreunde Österreich ist Nachhaltigkeit sehr wichtig – das Papier dieses Magazins stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Bitte sammle Altpapier für das Recycling!

UNBEGRENZT SHOPPEN

16 Mal in Österreich und im Online Shop

- > Über 15.000 Artikel zur Auswahl
- > Click & Collect
- > Click & Reserve
- > Kostenlose Retoure
- > 30 Tage Rückgaberecht



ONLINE SHOP
WWW.GIGASPORT.AT

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

GIGASPORT
16 MAL IN ÖSTERREICH
& IM ONLINE SHOP

Graz | Klagenfurt | Villach | Brunn am Gebirge | Innsbruck | Liezen | Fohnsdorf | Leoben
Kapfenberg/St.Lorenzen | Oberwart | Spittal | Lienz | Bärnbach | Fürstenfeld | Bad Ischl | Wolfsberg
www.gigasport.at



Die Natur schonen und Konflikte reduzieren



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Seit Ausbruch der Corona-Krise zieht es immer mehr Steirerinnen und Steirer nach draußen in die Natur. Sportarten wie Schneeschuhwandern und Schitourengehen haben im Winter einen wahren Boom erlebt. Die Tatsache, dass immer mehr Menschen die Schönheit der Natur entdecken, ist für uns Naturfreunde selbstverständlich eine sehr erfreuliche Entwicklung. Der wachsende Trend zum Outdoor-Sport birgt allerdings vermehrtes Konfliktpotenzial. Je mehr Menschen es hinaus in die Natur zieht, desto wichtiger wird es auch, den gemeinsamen Lebens- und Erholungsraum zu schonen und mit allen, die ihn bewohnen und nutzen, respektvoll umzugehen.

Die Naturfreunde setzen sich seit jeher für ein gutes Miteinander von Mensch, Tier und Umwelt ein. Angesichts der wachsenden Freizeitbedürfnisse im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und der Auswirkungen des Klimawandels stehen wir hinsichtlich Schutz und Erhalt unserer einzigartigen alpinen Kulturlandschaften vor völlig neuen Herausforderungen. Um diesen entsprechend gerecht zu werden, bedarf es der gemeinsamen Anstrengung und Zusammenarbeit aller Interessengruppen. Für die Naturfreunde ist das freie Wegerecht eines der höchsten Güter. Zwangsmaßnahmen und Verbote lehnen wir ausdrücklich ab. Vielmehr gilt es, die Menschen durch gezielte Aufklärungsarbeit und Bewusstseinsbildung zu sensibilisieren und so für gegenseitiges Verständnis zwischen Freizeitsportlerinnen/-sportlern, Jägerinnen/Jägern sowie Land- und Forstwirtinnen/-wirten zu sorgen.

Ein Thema, das uns in diesem Zusammenhang nicht erst seit Ausbruch der Corona-Pandemie beschäftigt, ist der Ausbau legaler Mountainbike-Strecken in der Steiermark. Leider sind in unserem Bundesland die Rahmenbedingungen und die Infrastruktur für ein gut funktionierendes Streckennetz nach wie vor unzureichend. Dies führte in der Vergangenheit unweigerlich zu Konflikten. Umso mehr freut es mich, dass das Land Steiermark nun mit der offiziellen Bestellung eines Mountainbike-Koordinators einer langjährigen Forderung der Naturfreunde nachgekommen ist und damit die Grundlage für konstruktive Lösungsansätze geschaffen wurde. Jetzt heißt es, bestehende Konflikte zu beenden und gemeinsam ein bedarfsgerechtes MTB-Angebot zu schaffen. Die Naturfreunde werden den neuen Mountainbike-Koordinator jedenfalls gerne und umfassend in all seinen Initiativen unterstützen.

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 2/2021

Inhalt

Gespräch mit Landesjägermeister Franz Mayr-Melnhof-Saurau über den steigenden Nutzungsdruck auf die Natur	50
Sicher unterwegs mit dem E-Bike	52
Winterleitenhütte der Naturfreunde	
Judenburg	54
Weitwandern mit den Naturfreunden	
Bärnbach	56
Steirischer Nachwuchs beim Sportklettern	58
Veranstaltungen	60
Impressum	63

Für ein gutes Miteinander von Mensch und Natur

Umwelt ■ Landesjägermeister Franz Mayr-Melnhof-Saurau im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik über den steigenden Druck auf die Natur, die Wichtigkeit aktiver Aufklärungsarbeit und die Rolle des neuen steirischen Mountainbike-Koordinators.

Fotos: Land Steiermark/Streibl, Martin Edlinger

Eine der vielen Auswirkungen der Corona-Pandemie ist, dass es immer mehr Menschen hinaus in die Natur zieht, was teilweise zu einer Überlastung der beliebten Ausflugsziele führt. Wie schaffen wir es auch in Zukunft, unsere Freizeitbedürfnisse mit dem Schutz der Tier- und Pflanzenwelt in Einklang zu bringen?

Mayr-Melnhof-Saurau: Indem wir beim Ausleben unserer Freizeitbedürfnisse die Schutzbedürftigkeit unserer Tier- und Pflanzenwelt erkennen und danach handeln. Viele, die täglich in der Natur zu tun haben und mit ihr leben und arbeiten, vermissen diese scheinbare Selbstverständlichkeit beim erholungsuchenden Besucher oft schmerzlich. Ein Aufwachen in der Steiermark ist heute nicht mehr automatisch mit einem ständigen Kontakt mit der Natur verbunden. Dadurch fehlt nicht nur das Wissen, sondern auch das Gespür für den Umgang mit unserer Natur und ihren Bewohnern. Hier braucht es dringend Information und Anleitung für den richtigen Umgang. Mit den „Naturwelten Steiermark“ in Mixnitz, dem künftigen Zentrum für den Dialog rund um unsere Natur, schaffen wir genau das: ein umfassendes Angebot für praxisnahe Naturbildung.

Dumpelnik: Für die Naturfreunde ist das freie Wegerecht eines der höchsten Güter. Eine Organisation, die das Wort „Freund“ im Namen führt, ist natürlich immer für ein Miteinander zu haben. Insofern geht es uns darum, wechselseitiges Verständnis bei allen Naturnutzenden zu schaffen – bei den

Grundbesitzerinnen und -besitzern, bei der Jägerschaft sowie Land- und Forstwirtschaft und natürlich bei den Freizeitsportlerinnen und -sportlern. Wir setzen auf Information und wechselseitige Rücksichtnahme und die Verhinderung jedweder Zwangsmaßnahmen. Ein konstruktives Miteinander in Form von Lenkungen hat sich in der Vergangenheit bewährt und ist auch ein gutes Konzept für die Zukunft.

Welche Projekte sind in nächster Zeit geplant, um auf die aktuellen Herausforderungen zu reagieren?

Mayr-Melnhof-Saurau: Die Steirische Jagd beschreitet derzeit einen völlig neuen Weg: Wir errichten in Mixnitz die „Naturwelten Steiermark“, ein Kompetenzzentrum für den Dialog über unsere Natur. Dort bilden wir nicht nur die steirischen Jägerinnen und Jäger weiter, sondern bieten auch spannende Einblicke in die Natur. Der intensive Austausch aller Naturnutzenden, die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit künftigen Herausforderungen sowie Naturbildung für alle Interessierten werden hier in einer neuen Form angeboten werden. Dieses Großprojekt ist derzeit in der Fertigstellung und geht im Sommer

Mit der Einsetzung eines eigenen Mountainbike-Koordinators wurde eine langjährige Forderung der Naturfreunde Steiermark erfüllt.





Landesjägermeister Franz Mayr-Melnhof-Saurau und Dr. Jürgen Dumpelnik, Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark, wollen in Zukunft vermehrt auf gemeinsame Bewusstseinsbildung setzen.

Mayr-Melnhof-Saurau: Ich freue mich sehr darüber, dass mit Markus Pekoll jemand gefunden wurde, der aufgrund seiner Ausbildung und seines beruflichen Werdeganges über Naturkompetenz verfügt. Jemandem wie ihm muss man nicht erst erklären, dass die zu erwartende Frequenz auf einer Mountainbike-Strecke beim aktuellen und sicher noch ansteigenden E-Bike-Boom enorme Auswirkungen auf einen Wildlebensraum hat. Den ganzheitlichen Blick auf die Natur, die eben nicht nur ein Hobbyraum ist, bringt er sicher mit. Lösungsorientierte Dialoge und die Suche nach tragfähigen Lösungen, bei der unterschiedliche Interessen auch unterschiedliches Gewicht haben, werden für ihn sicher eine große Herausforderung sein. Ich blicke den angekündigten Gesprächen sehr zuversichtlich entgegen.

Dumpelnik: Auch wir Naturfreunde dürfen Markus Pekoll auf diesem Weg herzlich zur Bestellung zum Mountainbike-Koordinator gratulieren. Wir freuen uns, dass diese langjährige Forderung der Naturfreunde nunmehr erfüllt und damit die Grundlage für ein konstruktives Miteinander geschaffen wurde. Dass das Land Steiermark sich zu diesem Thema bekennt und ihm mit der Installierung eines eigenen Koordinators auch entsprechendes offizielles Gewicht verleiht, kann für die weitere Entwicklung der Steiermark hin zu einem attraktiven Mountainbike-Bundesland nur gut sein. Die Naturfreunde werden Markus Pekoll jedenfalls gerne unterstützen! ■

dieses Jahres in Betrieb. Für alle Bevölkerungs- und Altersgruppen wird hier Naturbildung geboten, damit wir mit unserer Lebensgrundlage so umgehen, dass wir sie auch für unsere Kinder und Enkelkinder erhalten können. Daneben planen wir gemeinsam mit den alpinen Vereinen eine Lösung für die knapper werdenden Winterlebensräume unserer Wildtiere. Der Anteil an nicht ausreichend informierten Naturnutzenden steigt auch in dieser Jahreszeit; hier braucht es Lösungen, die nachvollziehbar sind und akzeptiert werden.

Dumpelnik: Wir Naturfreunde betreiben seit jeher aktive Aufklärungs- und Bildungsarbeit. Das bedeutet, dass wir in unserer Öffentlichkeitsarbeit stets auf das Miteinander von Natur und Mensch hinweisen, dass wir in all unseren Ausbildungspro-



Franz Mayr-Melnhof Saurau ist seit 2017 Landesjägermeister in der Steiermark und vertritt in dieser Funktion die Interessen von knapp 24.000 steirischen Jägerinnen und Jägern.

grammen entsprechende Lehrinhalte in Bezug auf Umweltbildung und Wildökologie vorsehen und dass wir auch auf kurzfristige Entwicklungen mit entsprechenden Angeboten reagieren. Eines von vielen Beispielen ist hier die Ausbildung zur/zum Outdoor-Pädagogin/-Pädagogen, die wir zur Vermittlung von Umweltwissen an Jugendliche ins Leben gerufen haben. Daneben unterstützen wir die Projekte der steirischen Landesjägerschaft mit den „Naturwelten“ sowie die jüngste Initiative zum Schutz der Wildtiere.

Ein Thema, das seit Jahren für heftige Diskussionen sorgt, ist der Ausbau legaler Mountainbike-Strecken. In den nächsten Monaten nimmt der neu eingesetzte Mountainbike-Koordinator des Landes Steiermark seine Arbeit auf. Welche Aufgaben kommen auf ihn zu?



Das Interview wurde aus Platzgründen gekürzt. Das komplette Interview gibt es online zum Nachlesen.

Für Touren im Gelände sollte man unbedingt das Fahren auf unbefestigtem Untergrund beherrschen.

Sicher unterwegs mit dem E-Bike

Radfahren ■ Der Trend zum E-Bike hält ungebrochen an. Damit steigt aber auch die Zahl der zum Teil schweren Unfälle. Im Folgenden ein paar Tipps unseres Fahrrad-Experten für den richtigen Umgang mit einem E-Bike.

Text: Gerd Klemen, Fachreferent Radfahren, Naturfreunde Steiermark, Fotos: KTM, Naturfreunde Ludersdorf

Da die Verkaufszahlen im E-Bike-Bereich von Jahr zu Jahr steigen, bewegen sich immer mehr RadlerInnen auf den für sie vorgesehenen Verkehrsflächen. Daher gibt es auch immer mehr Situationen, die zu Unfällen führen. Einer der Hauptgründe für die teils schweren Unfälle ist, dass man mit einem E-Bike naturgemäß schneller

unterwegs ist. Der richtige Umgang mit dem E-Bike ist daher unerlässlich. Man muss lernen, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und ihnen entsprechend entgegenzuwirken.

Regelmäßige Überprüfung

Die Vorbereitung für die Radsaison beginnt schon vor der ersten Ausfahrt. Wichtig ist in erster Linie die

Überprüfung des E-Bikes auf seine Funktionstüchtigkeit. Um auf Nummer Sicher zu gehen, sollte man eine Fachwerkstätte seines Vertrauens (meistens ist es der Händler, bei dem man das Fahrrad gekauft hat) aufsuchen und feststellen lassen, ob das Bike voll funktionstüchtig ist. Regelmäßig überprüft werden sollten Bremsen und Bremsbeläge, bei Scheibenbremsen die Stärke der Scheibe, bei mechanischen Bremsen die Gängigkeit des Seilzugs. Bei hydraulischen Bremsen ist zu checken, ob Luft im System ist und wann die Bremsflüssigkeit gewechselt gehört. Dies sollte unbedingt von einer Fachwerkstatt durchgeführt werden. Die Elektrik und Elektronik sowie der Akku können ebenfalls nur von einer Fachkraft überprüft werden. Diese kann, bei Bedarf, auch ein neues Update auf das Bike spielen.

Sicherheit geht vor

Nicht vergessen darf man auf den Fahrradhelm, der regelmäßig auf etwaige Beschädigungen wie Risse, Dellen, Verformungen etc. untersucht werden sollte. Laut den meisten Herstellern sollte ein

E-Bike-Kurse

E-Bike-Fahrtechniktrainings in den Ortsgruppen

Dauer: halber bis ganzer Tag

Termin: bei entsprechender Teilnehmerzahl nach Wunsch in der jeweiligen Ortsgruppe

Inhalte: Anfahren und Stehenbleiben in der Ebene und bei Steigungen, Bremsen, sicheres Langsamfahren, Kurvenfahren, Überwinden von kleinen Hindernissen

Weitere Infos und Anmeldung: Naturfreunde Steiermark, Tel.: 03 16/77 37 14, E-Mail: steiermark@naturfreunde.at, Gerd Klemen, Tel.: 0650/369 78 47, E-Mail: gekle@gmx.at

Techniktraining „Mit dem E-Bike ins Gelände“

Termin: 15.–17. Mai 2021, im Raum Loipersdorf

Inhalte: Fahren auf unbefestigten Straßen und Wegen, Überwinden steilerer Passagen und von Hindernissen wie größeren Steinen und Wurzeln, Fahren besonders enger Kurven und Spitzkehren, Anfahren und Absteigen im steileren Gelände

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Weitere Infos und Anmeldung: Naturfreunde Steiermark, Tel.: 03 16/77 37 14, E-Mail: steiermark@naturfreunde.at



Im Rahmen der Naturfreunde-Fahrtechniktrainings lernt man den richtigen Umgang mit dem E-Bike.

Helm nach fünf bis sechs Jahren ausgetauscht werden, auch wenn er keine offensichtlichen Beschädigungen aufweist. Die Dämpfungsschicht eines Helms härtet nämlich aufgrund von Umwelteinflüssen wie Sonne, Regen und Schweiß aus, was bei einem Aufprall schlimme Folgen haben kann.

Vor der ersten Ausfahrt nach der Winterpause sollte man sich mit dem Fahrrad erst einmal wieder vertraut machen: Man überprüft die Bremsen sowie Schaltung auf ihre Funktion und gewöhnt sich langsam an das Handling des Bikes, etwa beim Kurvenfahren.



“ Die ersten Bike-Touren im Gelände unternimmt man am besten mit einem erfahrenen Guide!

Um eine große Reichweite mit dem E-Bike zu erreichen, sollte man mit einer Trittfrequenz von 60 bis 70 Pedalumdrehungen pro Minute fahren und den Kraftaufwand beim

Treten in erster Linie mit der mechanischen Schaltung steuern. Erst wenn das Treten zu anstrengend wird, sollte man auf die nächste elektrische Leistungsstufe schalten.

Mit dem E-Bike ins Gelände

Für Touren im Gelände ist ein E-Mountainbike notwendig, und man sollte unbedingt das Fahren auf unbefestigtem Untergrund beherrschen.

Bei der Tourenplanung ist zu überprüfen, ob das Befahren der ins Auge gefassten Strecke erlaubt ist und dem Fahrkönnen entspricht.

Vor allem AnfängerInnen unterschätzen oft, dass das Hinauffahren auf losem und unebenem Untergrund meist leichter als die Abfahrt zu bewältigen ist. Es empfiehlt sich daher, die ersten Bike-Touren im Gelände mit einem erfahrenen und ortskundigen Guide zu unternehmen. Dieser kann auf Gefahren aufmerksam machen und hilfreiche fahrtechnische Tipps geben. Eine weitere Möglichkeit ist der Besuch eines speziellen Technikkurses für das Fahren im Gelände. ■



Ein Hit zu jeder Jahreszeit!

Hütten ■ Die Winterleitenhütte im steirischen Zirbenland lockt sowohl im Sommer als auch im Winter zahlreiche Gäste an. Das Naturfreunde-Schutzhaus bietet Ruhe, Genuss und wunderschöne Wanderungen rund um den Zirbitzkogel.

Text: Christian Füller, Naturfreunde Judenburg, Fotos: Wolfgang Spekner, spekner.com

Mitten im steirischen Zirbenland, ca. 20 Autominuten vom Hauptplatz Judenburg entfernt, liegt unweit des Truppenübungsplatzes Seetaler Alpe auf ca. 1800 Metern die Winterleitenhütte der Naturfreunde Judenburg. Auf ihrer südseitigen Terrasse hat man vor allem von Frühjahr bis Herbst einen tollen Ausblick auf die Silhouette der Seetaler Alpen.

Wandern, klettern, baden

Direkt am Kleinen (unteren) Winterleitensee gelegen, ist die Hütte ein idealer Ausgangspunkt für Bergtouren auf den Zirbitzkogel (2396 m), den Kreiskogel (2306 m) oder die Hohe Ranach (1981 m). Im Sommer lädt der Kleine Winterleitensee zum

(Sonnen-)Baden und Relaxen ein. Auch Kletterbegeisterte kommen voll auf ihre Kosten: So kann der Kreiskogel auch über den 2004 eröffneten Lukas-Max-Klettersteig bestiegen werden. Aufgrund seiner anspruchsvollen Streckenführung (stellenweise Schwierigkeitsstufe E) sollte der Klettersteig nur von geübten Kletterinnen und Kletterern begangen werden.

Wer es lieber etwas gemütlicher angehen möchte, kann von der Winterleitenhütte auch kleinere Wanderungen oder Spaziergänge in die nähere Umgebung unternehmen. Die Naturfreunde-Ortsgruppe Judenburg organisiert immer wieder geführte Wanderungen rund um den Zirbitzkogel.

Schitouren gehen, eislaufen, rodeln

Auch im Winter ist die Winterleitenhütte ein wahres Eldorado für FreizeitsportlerInnen. Am Kleinen Winterleitensee findet man ideale Bedingungen zum Eislaufen und Eisstockschießen vor. SchitourengeherInnen nutzen die Hütte als Startpunkt für traumhafte Touren in die umliegenden Berge.

Ein absolutes Highlight ist die knapp zweieinhalb Kilometer lange Naturrodelbahn, die unmittelbar vor der Hütte beginnt. Seit vielen Jahren betreibt die Naturfreunde-Ortsgruppe Judenburg in den Wintermonaten an den Wochenenden einen ehrenamtlichen Schlittendienst: Gäste können in der Winterleitenhüt-



Die Winterleitenhütte ist der ideale Ausgangspunkt für Wander- und Schitouren rund um den Zirbitzkogel.

te Rodeln ausleihen und oberhalb der Schmelzhütte zurückgeben. Wer auch im Winter Lust aufs Wandern hat, kann sich in der Winterleitenhütte Schneeschuhe ausborgen. Vom Kleinen Winterleitensee führen schöne Wintertouren in die Seetaler Alpen und auf den Zirbitzkogel. Auf Anfrage gibt es auch geführte Schneeschuhwanderungen.

Kulinarische Genüsse

Bewirtschaftet wird die Winterleitenhütte seit Herbst 2014 vom Pächter Andreas Wieser, der seine Gäste mit seinen Kochkünsten verwöhnt: Er wartet mit hausgemachten regionalen Spezialitäten auf und bietet je nach Saison spezielle Schwerpunkte wie Wild-, Lamm- und Ganserwochen. ■

Die Winterleitenhütte der Naturfreunde Judenburg

Die Winterleitenhütte ist außer in den Monaten April und November ganzjährig geöffnet. Sie steht in einem Gebiet ohne Lichtverschmutzung. Man kann hier daher wunderbar den Sternenhimmel genießen. Infofolder mit Sternkarten liegen in der Hütte auf.

Ausstattung: 29 Betten in 8 Zimmern mit Fließwasser (2 Doppelzimmer, 1 Familienzimmer mit DB und Stockbett, 5 Zimmer mit Stockbetten); Etageduschen und -WCs

Anfragen und Buchungen: Andreas Wieser, Tel.: 0 38 78/82 10, 0664/460 96 67, E-Mail: info@winterleiten.com, winterleitenhuette.naturfreunde.at



Ihr Recht als Konsument

Ihr Schutz vor faulen Tricks im Geschäftsleben, Fallen im Internet und Reiseärger. Wenn Sie sich über den Tisch gezogen fühlen oder Fragen zu Konsumentenrechten, Betriebskostenabrechnungen, Gewährleistungen und Kontogebühren haben – wir beraten Sie gerne.

WIR SCHÜTZEN
KONSUMENTEN
VOR FAULEN
TRICKS.

AK-Hotline ☎ 05 7799-0
AK. Gerechtigkeit muss sein.



Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen

Bärnbach ■ Pilgern oder Weitwandern bedeutet das Gehen im Einklang mit der Natur. Es ermöglicht uns, dem oft aufreibenden Alltag zu entkommen und einfach den Weg zu genießen – egal, welche Motivation uns antreibt.

Text und Fotos: Reinhold Waldhaus, Naturfreunde Bärnbach

Seit einigen Jahren erleben Pilgern und Weitwandern einen Aufschwung und ziehen auch immer mehr junge Leute an. Es geht darum, in der hektischen Welt von heute Ruhe zu finden und Zeit mit sich selbst und Gleichgesinnten zu verbringen. Mehrtägige Wanderungen sind ideal, um die eigenen Gedanken zu ordnen und in Stille die Natur zu genießen, fernab von Alltagsstress und ständiger Erreichbarkeit. Wandern ist heute wieder genau das, was Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, mit dem Zitat „Gehen ist des Menschen beste Medizin!“ verdeutlicht: eine

ganzheitliche Bewegungskur für Leib und Seele. In Österreich sowie in den umliegenden Ländern gibt es ein großes Netz von Pilgerwegen, die sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für Profis eignen. Neben den klassischen zehn österreichischen Weitwanderwegen finden sich in Österreich viele – auch internationale – Pilgerwege, regionale Weitwanderwege sowie Europäische Fernwanderwege.

Fachgruppe Weitwandern

Im Jahr 2014 wurde von den Naturfreunden Bärnbach die Fachgruppe Weitwandern ins Leben gerufen, die

seit damals sowohl in kleinen als auch in großen Gruppen bereits viele Weitwanderungen im In- und Ausland unternommen hat. Ziele waren Mariazell, Maria Lussari, Frauenberg bei Admont, Gurk, Maria Schnee bei Seckau, Mörbisch am Neusiedler See, Santiago de Compostela, Finis-terre, Padua, Bologna und Gubbio. Auch der Vierbergelauf in Kärnten wurde erfolgreich absolviert.

An der 24-Stunden-Wanderung „Lipizzanerheimat“ (70–75 km, 2100 Hm), welche die Ortsgruppe seit 2015 organisiert, nehmen Menschen aus ganz Österreich teil. Während dieser Veranstaltung werden immer zahlreiche Freundschaften geschlossen und neue Mitglieder gewonnen.

Die richtige Vorbereitung

Pilgern und Weitwandern wollen natürlich gelernt sein. Einfach aufbrechen und loslaufen kann schnell in einem Desaster enden. Eine Weitwanderung muss sorgfältig geplant und vorbereitet werden. Besonders wichtig ist es, seinen Körper richtig einzuschätzen. An lange Wegstrecken sollte man sich langsam und behutsam herantasten. Auch das lange Gehen mit Rucksack ist vor allem am Anfang sehr beschwerlich. Körper und Geist gewöhnen sich aber recht schnell an das tägliche Pensum. Hat man seinen Rhythmus erst einmal gefunden, können Pilgern und Weitwandern richtig süchtig machen! ■

Die Weitwandergruppe der Naturfreunde Bärnbach auf dem Gipfel des Monte Lussari in Italien





Vor 100 Jahren wurden die Naturfreunde Trofaiach von einer „kleinen Gruppe tapferer Bergsteiger“ ins Leben gerufen.

100 Jahre Ortsgruppe Trofaiach

Trofaiach ■ Eine Erfolgsgeschichte: Mit rund 1300 Mitgliedern sind die Naturfreunde Trofaiach eine der größten steirischen Ortsgruppen. Vor allem das Angebot im Jugendbereich erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit.

Text: Hans-Peter Hofferek und Ulrike Eberhart, Naturfreunde Trofaiach, Fotos: Naturfreunde Trofaiach

Im Jahr 1885 gründeten engagierte Arbeitervereine, darunter der spätere Bundespräsident Dr. Karl Renner, den Touristenverein „Die Naturfreunde“ mit dem Ziel, einer breiten Bevölkerungsschicht naturnahe und kostengünstige Reise- und Freizeitaktivitäten zu ermöglichen. 1921 entstand in Trofaiach eine eigene Ortsgruppe. In den 1930er-Jahren unterbrach politische Willkür die erfolgreiche Arbeit. Von 1934 bis 1945 wurden die Naturfreunde verboten: zunächst vom austrofaschistischen Ständestaat, danach von den Nationalsozialisten. Damit ruhte auch das Vereinsleben der Ortsgruppe Trofaiach. 1946 beschlossen einige beherzte Männer die Neugründung der Ortsgruppe. Seit damals sind nunmehr 75 Jahre vergangen, in denen die Ortsgruppe mit verschiedensten Initiativen auf sich aufmerksam gemacht hat und sich als erfolgreichste Freizeitorganisation Trofaiachs etablieren konnte.

Erfolgsrezept Jugendarbeit

Der Verein hat zurzeit fünf Sektionen – Wandern, Ski Alpin, Nordic Skiteam, Schwimmen und Fotografie –, die alle mit großem Zuspruch geführt werden. In Planung ist die Gründung einer Sektion Rad und Mountainbike.

Mit rund 1300 Mitgliedern zählt der Verein zu den drei größten Ortsgruppen der Steiermark. Das Erfolgsrezept beruht vor allem auf einer engagierten Jugendarbeit. Die Schwimmkurse für Vorschulkinder und VolksschülerInnen sind stets innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. Ein weiteres Angebot für Kinder sind die jährlichen Weihnachtsschulferien am nahegelegenen Präbichl, die sich ebenso großer Beliebtheit erfreuen. Das Nordic Skiteam bietet Kindern und Jugendlichen ganzjährig Langlauf- und Biathlontraining. Für die Kombination Schispringen und Langlauf gibt es für die Youngsters eine Kooperation mit dem SC Erzbergland in Eisenerz.

Familiäres Miteinander

Sektionsübergreifend werden für die jungen SportlerInnen und deren Eltern von den Jugendbetreuerinnen und -betreuern laufend Freizeitaktivitäten und Familientage organisiert, zum Beispiel Besuche von Kletter- und Hochseilgärten, Ausflüge in den Motorikpark sowie Berg- und Wandertouren. Dem Verein liegen solche Unternehmungen sehr am Herzen; sie fördern den familiären Zusammenhalt und den Kontakt zwischen den verschiedenen Familien. Dieses Gefühl des Miteinanders schlägt sich auch in der Mitgliederzahl nieder.

Am Samstag, dem 11. September 2021, findet anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Naturfreunde Trofaiach im Rahmen des steirischen Naturfreunde-Tages eine große Jubiläumsfeier statt! ■



Die beiden Geschwister Lena und Julian Schrittwieser zählen zu den großen Nachwuchstalenten im steirischen Klettersport.



Trotz Corona-Krise auf Erfolgskurs

Klettersport ■ Lena und Julian Schrittwieser zählen zu den Spitzensportkletterinnen und -kletterern in der Steiermark. Sie starten für die Naturfreunde-Ortsgruppe Mürzzuschlag und gehören dem Jugendnationalteam an. Wie meistern die beiden die aktuelle Situation?

Text: Charly Ganster, Sportkletterreferent der Naturfreunde Steiermark, Fotos: KVÖ, Liebhaber/Wilhelm

Lena Schrittwieser

Ich bin 15 Jahre alt und übe den Klettersport seit April 2014 aus; ich klettere somit schon seit sieben Jahren. Ich kam zu diesem Sport durch einen Schulworkshop mit Dr. Robert Ernst, dem Vater von Weltmeisterin Johanna Ernst. Bei diesen Workshops, die er in mehreren Schulen durchführte, suchte er nach jungen Talenten für seine Wettkampfgruppe. Am Anfang trainierte ich zweimal pro Woche in der Kletterakademie Mitterdorf. Damals spielte ich Geige, Klavier und Fußball. Zwischendurch besuchte ich auch immer wieder Zeichenkurse. Je mehr sich

beim Klettern die Trainingsanzahl steigerte, desto weniger Zeit blieb mir für andere Freizeitaktivitäten. Bei meiner Aufnahme ins Jugendnationalteam 2019 entschied ich mich, auch beim Fußball nur noch selten auszuweichen, und konzentrierte mich ab Herbst 2019 ausschließlich aufs Klettern. Ich wechselte in den Leistungssportzweig im BORG Monsberger in Graz, um den Sport besser mit der Schule vereinbaren zu können. Mittlerweile besteht mein wöchentliches Trainingsprogramm aus vier bis fünf kletterspezifischen Trainings, Ausdauertraining, Krafttraining, Stabilitätstraining und Yoga.

Während des ersten Corona-Lockdowns durfte ich nicht in der Halle trainieren; uns wurden jedoch vom Kletterverband Österreich (KVÖ) und Kletterverband Steiermark (KVSt) Onlinetrainingseinheiten ermöglicht. Inzwischen konnte ich die meisten Trainingseinheiten wieder aufnehmen. Meine Zukunftsziele sind viele internationale Starts, etwa bei Weltcups, Weltmeisterschaften und Olympiaden.

Julian Schrittwieser

Ich bin 13 Jahre alt und kam durch meine Schwester Lena zum Klettern. Im September 2015 wurde



ich von Dr. Robert Ernst in seine Wettkampftruppe aufgenommen. Seit 2020 bin ich auch im Jugendnationalteam.

In meinem Heimatort Krieglach besuche ich die dritte Klasse Mittelschule. Die Sportklettertrainings absolviere ich mit Lena, mit meinen Trainern Andreas Matuska und Tho-

mas Kohlbacher sowie mit meinen Eltern. Wegen Corona trainiere ich zurzeit viermal die Woche in Graz und einmal in Gaflenz. Das bedeutet lange Anfahrtszeiten. Mein Alltag ist daher im Moment sehr anstrengend. Trotzdem möchte ich keinesfalls auf eine Trainingseinheit verzichten, da Klettern meine liebste Freizeitbeschäftigung ist und ich immer besser werden will. Schließlich möchte ich einmal an Olympiaden und Weltmeisterschaften teilnehmen!

Stefan Schrittwieser (Vater)

Aus der Sicht von uns Eltern ist der Aufwand für Training und Bewerbe immer größer geworden. Bedingt

durch die Corona-Situation fahren wir mit unseren Kindern jede Woche fast 1000 km, um die Trainings wahrzunehmen, was auch einen erheblichen Zeitaufwand mit sich bringt. Ohne Unterstützung von uns Eltern wäre derzeit kein Training möglich. Da Lena und Julian sehr ehrgeizig sind, möchten wir ihnen auch in Zukunft ermöglichen, den Klettersport auszuüben. Außerdem sind wir sehr stolz auf die Erfolge unserer Kids.

Wir vom Sportkletterreferat der Naturfreunde Steiermark wünschen Lena und Julian weiterhin den Erfolg, den sie anstreben, und unterstützen sie natürlich dabei. ■



Beratung, auf die Sie zählen können.

Herzenswünsche erfüllen

Besser jetzt als später. Denn das Leben ist viel zu kurz, um alle Wünsche immer auf später zu verschieben.

Wir freuen uns darauf, Ihnen eine maßgefertigte Lösung zur Erfüllung Ihrer Wünsche anzubieten.

Kommen wir in Kontakt:

Ingrid Gutsche

HYPO Steiermark Filiale Radetzkystraße, Graz

ingrid.gutsche@landes.hypobank.at 

+43 664 80510 5523 

Mein ELBA 

www.hypobank.at 



Tolle Aktivitäten

Klettern lernen, wandern, Natur erleben



Mehrseillängenkletterkurs im Grazer Bergland

Du kletterst in der Halle oder im Klettergarten im Vorstieg und möchtest Mehrseillängentouren im Gebirge begehen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier erlernst du die erforderliche Sicherungstechnik wie Standplatzbau, Seilschaftsabläufe, Seilkommandos, Tourenplanung, Rückzugsmöglichkeiten und Abseilabläufe. Gemeinsam werden wir Mehrseillängentouren begehen und alle Abläufe ausführlich üben.

Voraussetzung: Beherrschen der Klettertechnik im 3. Grad und der notwendigen Sicherungstechnik fürs Nachstiegs- und Vorstiegsklettern • **Termin:** 14.–16. Mai 2021 •

Preis pro Person: 100 € inkl. Kursbeitrag, exkl. Anreise



Kräuterwanderung in der Hochsteiermark

Im Rahmen einer Wanderung werden Kräuter anhand ihrer optischen Merkmale und Besonderheiten (Geruch, Haptik etc.) bestimmt. Unsere heimischen Kräuter kann man vielfältig verwenden: als wirksame Heilmittel und schmackhafte Köstlichkeiten. Das Frühjahr bis hinein in den Sommer ist ideal für die Kräuternernte, da viele Pflanzen in dieser Zeit die meisten Inhaltsstoffe aufweisen.

Termine: 29. Mai und 27. Juni 2021 • **Ort:** Raum St. Michael in der Obersteiermark •

Preis pro Person: 30 € inkl. Kursgebühr und Kursunterlagen

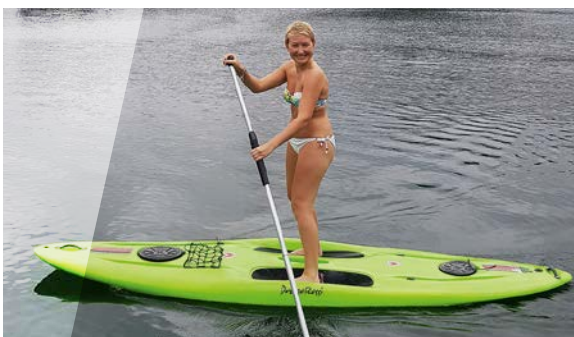


Unsere Lebensmittel wachsen nicht im Supermarkt

Sich ins Auto setzen, zu einem Geschäft fahren, Obst und Gemüse aus dem Regal nehmen ... Aber woher kommen diese Lebensmittel? Wer baut sie an? An einem spannenden Erlebnistag am Biobauernhof Maria Haberl erfährst du viel Wissenswertes rund um die Kartoffel.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 12 Jahren • **Termin:** 12. Juni 2021 •

Preis pro Person: auf Anfrage



Abenteuer erleben zwischen Berg und See

Erlebnistage für die ganze Familie in Seeboden am Millstätter See! Auf dem vielfältigen Programm stehen abenteuerliche Aktivitäten (z. B. Stand-Up-Paddling, Sommer-Tubing, Fußballgolf und Geocaching), Wanderungen mit Ausblick zum See und auf die Nockberge, Bergtouren im Nationalpark Hohe Tauern sowie eine Radtour rund um den Millstätter See. Unterbringung im Hotel Royal X – Sportresort, gemeinsame An- und Abreise per Bus

Termin: 19.–22. August 2021 • **Preis pro Person (HP):** auf Anfrage



Blick zum Gartnerkofel

Kärntner Grenzwege Naturfreunde-Genusswanderreise ins Gailtal

1. Tag: Anreise und Halbtagswanderung auf dem Nassfeld Wanderung über die Watschiger Alm auf den Gartnerkofel (ca. 600 Hm), anschließend Fahrt nach Feistritz an der Gail zu unserem Hotel. • **2. Tag: Wandern im Kanaltal** Rundwanderung durch die verlassenen Dörfer Moggessa di Quà, Moggessa di Là und Stavoli (ca. 800 Hm) • **3. Tag: Wanderung Plöckenpass-Wolayersee** Vom Heldenfriedhof an der Plöckenpass-Straße wandern wir über die untere und obere Valentinalm zum Wolayersee (1960 m) und zurück (ca. 900 Hm); Möglichkeit zur Besteigung des Rauchkofels (2460 m). • **4. Tag: Halbtagswanderung Laghi di Fusine** Auf dieser Rundwanderung (ca. 400 Hm) kommen wir auch zur

Zacchi-Hütte (1380 m). Es erwartet uns ein traumhafter Blick auf das Bergmassiv rund um den Mangart.

Termin: 23.–26. September 2021

Preis pro Person (DZ): 398 €
Einzelzimmer auf Anfrage

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Hotel Alte Post, HP, Busfahrten und Wanderungen lt. Programm, Naturfreunde-Reiseleitung

Anmeldeschluss: 30. Juni 2021



Südtirol Wandern rund um die Seiser Alm

Villanders liegt ganz ruhig und in eine wahrlich male-
rische Kulisse eingebettet. **1. Tag: Anreise** • **2. Tag: Wanderung am Adolf-Munkel-Weg** am Fuß der Geisler-
spitzen von Zans zur Gschnagahardtalm, Geisleralm
und Dusler Alm, zurück nach Zans (ca. 3 Std., 9 km, 350
Hm) • **3. Tag: Wanderung zur Villanderer Alm** (4,5 Std.,
14 km, 430 Hm) • **4. Tag: Rundwanderung zu den Almen
unterm Schlern** – vom Dörfchen Ums hinauf zum Hofer
Alpl und weiter zum Schlernweg, leicht absteigend zum
Völser Bach und auf Wiesenwegen zurück nach Ums
(3,5 Std., 9 km, 520 Hm) • **5. Tag: Rundwanderung auf
der Seiser Alm** (2,5 Std., 9 km, 170 Hm) • **6. Tag: Aus-
klang und Heimreise**

Termin: 18.–23. Juni 2021

Preis pro Person (DZ): 659 €, EZ-Zuschlag: 95 €
Einzelzimmer auf Anfrage

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unter-
bringung in einem Dreisternehotel in Naters, tägliche
Wanderungen inkl. Verpflegung, alle Seilbahn- &
Gondelfahrten, Zugfahrt Täsch-Zermatt-Täsch, Fahrt
mit dem Simplon Express durch Naters-Brig, RETTER-
Reiseleitung



Seis am Schlern



Elbphilharmonie

Hamburg Naturfreunde-Herbstreise

1. Tag: Stadtrundfahrt • **2. Tag: Airbus-Werk & St.-Pauli-
Flair** Bei der Werksführung erfährt man, wie die Flug-
zeuggiganten entstehen. Während eines interessanten
Rundgangs erkunden wir St. Pauli. • **3. Tag: Elbphil-
harmonie** Hier sieht man, wo die großen Opernstars
auftreten, und kann im Großen Saal der Elbphilharmonie
Probe sitzen. Am Abend besteht die Möglichkeit, im
Stage Theater im Hafen Hamburg das Broadway-Mu-
sical „Der König der Löwen“ zu besuchen (Musical-Karte
auf Anfrage). • **4. Tag: Freizeit** Dieser Tag steht zur
freien Verfügung. Frühaufstehern empfehlen wir den Bes-
uch des Hamburger Fischmarktes. Am Abend Rückflug
und Transfer in die Steiermark.

Termin: 7.–10. Oktober 2021

Preis pro Person (DZ): 645 €, EZ-Zuschlag: 170 €

Leistungen: alle Flughafen-Transfers, AUA-Flüge Wien-
Hamburg-Wien inkl. Taxen (derzeit 54,62 €), Unterbrin-
gung im Viersterne-JUFA-Hotel Hamburg, Nächtigungen
mit Frühstück, Stadtrundfahrt, St.-Pauli-Tour, Führung
Airbus-Werk, Führung Elbphilharmonie, Naturfreunde-
Reisebegleitung (Elisabeth Stadlhofer)

Anmeldeschluss: 26. Juli 2021



**3 % Bonus auf alle RETTER-Flugreisen aus dem Katalog, 5 % Bonus
auf alle Busreisen (ausgenommen Naturfreunde-Reisen)!**

Auskünfte & Buchungen:


RETTER REISEN, Tel.: 0 33 35/39 00, E-Mail: reisen@retter.at, www.retter-reisen.at

Veranstalter: Retter GmbH, Winzendorf 144, 8225 Pöllau. Reiseleistungsausübungsberechtigung auf gisa.gv.at/abfrage unter der GISA-Zahl 20012137. Garant: Raiffeisen Landesbank Steiermark, Kaiserfeldgasse 5, 8010 Graz, Garantie NR: 10-70.121.132. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel.: 01/317 25 00. Ansprüche sind innerhalb von 8 Wochen beim Abwickler zu melden. Anzahlung: 20 %, Restzahlung ab 20 Tage vor Reiseantritt. Es gelten die ARB 1992 in der letztgültigen Fassung. Preisänderungen vorbehalten. Pass-/Visum-/gesundheitspolizeiliche Informationen abrufbar auf: bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation; Fotos: p.kaiser, adobestock, Istock

**RETTER
REISEN**



ORTSGRUPPE BREITENAU


24. April  **Kletterkurs im Grazer Bergland**
Inhalte: Einführung in die Grundlagen des Felskletterns, Anseilen, Kameradensicherung, Standplatzbau, Abseilen usw. • **Preis pro Person:** auf Anfrage • **Anmeldung:** Manfred Posch, 0664/73 84 11 73, manfredp@live.at

ORTSGRUPPE BRUCK AN DER MUR

5. April  **Traditionelle Osterwanderung auf den Brucker Hochanger**
Anmeldung: Hans Feier, 0650/675 50 25, johann.feier@aon.at


16. Mai  **Almenlandwanderung**
Anmeldung: Hans Feier, 0650/675 50 25, johann.feier@aon.at


ORTSGRUPPE GLEISDORF

25. April  **Frühlingswanderung: Stubenberg–Rabenwald**
 Wanderung durch die wundervolle Landschaft der Oststeiermark
Preis pro Person: 16 € • **Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97


01. Mai  **Anklettern: Hochlantsch**
 Aufstieg über den Franz-Scheikl-Klettersteig (ca. 730 Hm), Schwierigkeitsgrad C/D, ca. 4 Std. Gehzeit
Preis pro Person: auf Anfrage • **Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97

ORTSGRUPPE GRAZ

24. April  **Einweihung der Johann-Waller-Hütte**
 Die beliebte Johann-Waller-Hütte am Grazer Hausberg Schöckl präsentiert sich nach dem Um- und Ausbau des Übernachtungsbereichs in neuem Glanz.
Achtung: Sollten die Corona-Bestimmungen eine Feier zu diesem Zeitpunkt nicht zulassen, wird die Einweihung auf den 22. Mai 2021 verschoben. Beginn ist um 12 Uhr.

24. Juni bis 27. Juni  **Radtour von Südtirol zum Wörthersee**
 Diese mehrtägige Radtour unter der Leitung von Theresia und Karl Weinelt führt von den berühmten Drei Zinnen bis zum beliebten Ausflugsziel Minimundus.
Preis pro Person (DZ): 445 €, EZ-Zuschlag: 43 € • **Leistungen:** HP, Busfahrt mit Radtransport • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, 03 16/82 62 65, naturfreunde-graz@aon.at

ORTSGRUPPE HIEFLAU

1. Mai  **Radtour zum Leopoldsteiner See**
 Bei guten Wetterverhältnissen und bei entsprechendem Interesse fahren wir in die Seeau und weiter über die Prossen nach Eisenerz
Anmeldung: Friedrich Knoblauch, knoblaf1@aon.at


19. Juni  **Wanderung zum Buchsteinhaus**
Anmeldung: Friedrich Knoblauch, knoblaf1@aon.at


ORTSGRUPPE KALSDORF

3. Juni bis 6. Juni  **Klettertage am Wolfgangsee**
 Am Wolfgangsee findet man das Klettergebiet Plombergstein mit einer Vielzahl von Sportkletter- und Mehrseillängenrouten sowie bei Strobl kleinere Klettergärten und den Postalm-Klettersteig.
Preis pro Person (DZ): 342 € (inkl. HP und Führungsgebühr) • **Anmeldung:** Elfi Hafenscherer, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

27. Aug. bis 30. Aug.  **Wandern, bergsteigen & biken in der Hochkönig-Region**
 Die Ausgangspunkte unserer Touren sind die Orte Maria Alm, Dienten und Mühlbach. Die Möglichkeiten reichen von einfachen Almwanderungen über ausgedehnte Bergwanderungen bis hin zu alpinen Touren und Klettersteig-Begehungen. Das Gebiet ist auch ein Eldorado für MountainbikerInnen.
Preis pro Person (DZ): 316 € (Einbettzimmer bzw. Kinderermäßigung auf Anfrage) • **Leistungen:** HP, Hochkönig-Card, Fahrt mit Reisebus ab Kalsdorf/Graz, täglich geführte Wander-/Berg-/Klettersteig-/Mountainbike-Touren • **Anmeldung:** Elfi Hafenscherer, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org • **Anmeldeschluss:** 30. April 2021

ORTSGRUPPE LANDL

29. Mai  **Wanderung auf den Grabnerstein**
Anmeldung: Heimo Schröcker, naturfreunde-landl@gmx.at

26. Juni  **Kinder- und Familienradwandertag**
Anmeldung: Heimo Schröcker, naturfreunde-landl@gmx.at

ORTSGRUPPE LEBRING

8. Mai



Romantischer Bründlweg

Der romantische Bründlweg ist ein 11,30 km langer Rundweg mit tollen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt.

Anmeldung: Harald Leodolter, 0664/355 50 20, leo.hke@aon.at

19. Juni



Panoramaweg: Brunnalm-Veitsch

Die Wanderung führt unter den imposanten Felswänden der Hohen Veitsch zu den schönsten Natur- und Panoramaplätzen.

Anmeldung: Harald Leodolter, 0664/355 50 20, leo.hke@aon.at

ORTSGRUPPE LEOBEN

8. Mai



Wanderung: Spitzer-Vorderleitenhütte-Wildegkogel

Begleite uns auf unseren genussvollen Wanderungen und lerne mit uns die Natur und unsere Heimat kennen!

Weitere Termine: 15. Mai (Präbichl-Polster-Leobner Hütte), 22. Mai (Romantischer Bründlweg), 29. Mai (Panoramaweg-Seeberg-Hochanger), 5. Juni (Brunnalm-Rauschkogel/Turnauer Alm), 12. Juni (Trofaiacher Gößgraben-Moosalm/Hochstein), 19. Juni (Gleinkersee-Dümlerhütte), 26. Juni (Hartgraben-Sulzkaralm) •

Anmeldung: Hermann Maier, 0664/525 76 63, naturfreundeleben@aon.at

ORTSGRUPPE LIEZEN

6. Mai



Frühjahrsfahrt: Burg Forchtenstein und Eisenstadt

Die Burg Forchtenstein ist als eines der bedeutendsten Wahrzeichen des Burgenlandes auf den Ausläufern des Rosaliengebirges gelegen. Das Stadtzentrum von Eisenstadt wird vom prachtvollen Schloss Esterházy mit seinem weitläufigen englischen Landschaftsgarten geprägt.

Anmeldung: Armin Berger, 0660/262 05 01, armin.berger@liezen.at • **Anmeldeschluss:** 25. April 2021

20. Mai



Seniorenwanderung: Wurbauer Runde in Windischgarsten

Weitere Termine: 27. Mai (Putzental/Schwarzenseerunde), 10. Juni (Rotofen/Rottenmann) • **Anmeldung:** Richard Zündel, 0664/73 04 79 54, Barbara Koller-Zeiler, 0664/88 97 26 74

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

8. Mai



Wanderung von Spital am Semmering zur Schöneben

Von Spital am Semmering (800 m) an der Kirche vorbei und über Waldwege zur Knauersäge (1050 m), danach weiter über Forststraßen zum Bettelbauer (1070 m)

Anmeldung: Erika Rappl, 0680/311 65 77

6. Juni



Bergtour Eisenerzer Reichenstein

Ausgehend von der Präbichl-Passhöhe (1226 m) geht es vorbei am Präbichler Hof, leicht bergan einer Schipiste folgend. Über einen hübsch gelegenen Teich unter dem Rössl kommt man zu einem Wegweiser, dem man rechts Richtung Reichenstein folgt.

Anmeldung: Günter Schrininger, 0664/618 45 74

ORTSGRUPPE OBERAICH

10. April



Vogelstimmenwanderung

Bei einer schönen Wanderung im Wald lauschen wir dem Konzert der Vögel. Die Teilnehmenden lernen mit der Ornithologin Gabriele Snopek, Singvögel am Ruf zu erkennen.

Anmeldung: Ingrid Panhölzl, 0650/481 58 42

30. Mai



Alpaka-Wanderung in Krieglach

Während dieser Wanderung kann man die liebenswerten Geschöpfe hautnah erleben und selbst an der Leine führen. Natürlich werden auch Einblicke in den Hofbetrieb gewährt.

Anmeldung: Sabine Remitz-Wieland, 0664/261 23 94

ORTSGRUPPE PERNEGG

29. Mai



Wanderung im Natura-2000-Gebiet Kirchkogel

Wanderung mit der Naturkundeführerin Maria Häuselhofer

Anmeldung: Naturfreunde Pernegg, 0664/75 05 84 14

5. Juni



Radtour von Pernegg zum Freilichtmuseum Stübing

Wir radeln am Murradweg nach Stübing (mit Besichtigung).

Anmeldung: Naturfreunde Pernegg, 0650/410 83 43

ORTSGRUPPE SEIERSBERG-PIRKA

10. Juni bis 13. Juni



Wandern in Istrien

Aktive Erholung auf der sonnigen Halbinsel im Mittelmeer

Preise pro Person: 319 € (DZ), 365 € (EZ), Preise inkl.

Busfahrt und HP • **Anmeldung:** Herbert Muhry, 0676/505 80 40

ORTSGRUPPE VEITSCH

6. Mai



Kurz mal weg

Wir fahren über die wunderschöne Teichalm zu den „Hängenden Gärten der Sulamith“, einem 4000 m² großen Gartenraum mit 24 verschiedenen Themenbereichen.

Anmeldung: Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

10. Juni



Kurz mal weg

Besichtigung der Lodenwalke Ramsau und Besuch des Mandlbergguts

Anmeldung: Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

ORTSGRUPPE WEIZ

22. Mai bis 24. Mai



Radfahren im Salzkammergut

Eine 350 km lange Radreise von See zu See, die durch die Bundesländer Salzburg, Oberösterreich und Steiermark führt

Preis pro Person: 269 €, EZ-Zuschlag: 50 € • **Leistungen:** Busfahrt, Radtransport, Transportversicherung, 2 Nächtlungen mit Frühstück • **Anmeldung:** Heinz Bareuther, 0 31 72/65 55, nfweiz@aon.at

IMPRESSUM STEIERMARK-AUSGABE

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Steiermark, Defreggergasse 9, 8020 Graz • **Chefredakteur:** Michael Domian • **Redaktion:** Rene Stix, Astrid Rubinigg, Petra Ehgartner, Lisa Marschner • **Anschrift der Redaktion:** Defreggergasse 9, 8020 Graz, Tel.: 03 16/77 37 14 • **E-Mail:** magazin.steiermark@naturfreunde.at • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger • **Gestaltung:** Michael Domian, Schrägstrich Kommunikationsdesign e. U.



SCHLAUFEN AUS GURTBAND



LANGLEBIGES,
GEFÜTTERTES
PREMIUM-WILDLEDER-
OBERMATERIAL

GEFORMTE
EVA-ZWISCHENSOHLE FÜR
HOHEN TRAGEKOMFORT

RUTSCHFESTE SOHLE AUS
BD BLACKLABEL-STREET

PRIME APPROACH SCHUH

Der Prime wurde für ultimativen Komfort ohne Einbußen bei der Strapazierfähigkeit entwickelt und verfügt über ein Obermaterial aus Wildleder, das eine anpassungsfähige Passform ermöglicht und gleichzeitig zusätzliche Wetterbeständigkeit und Komfort bietet. Dank seiner rutschfesten Sohle aus BlackLabel-Street-Gummi kann der Prime auch Zustiege in den Bergen problemlos bewältigen. Gummiauflagen im Zehenbereich sorgen für zusätzlichen Schutz, und Schlaufen bieten verschiedene Befestigungsmöglichkeiten, wenn du die Schuhe am Einstieg der Kletterroute verstauen möchtest.

CHECK IT OUT ON
BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM