

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

114. Jahrgang 4/2021

STEIERMARK-
AUSGABE



SEITE 32-39

Nationalpark Hohe Tauern:

Naturerlebnisse vom Feinsten

Seite 4
Vier tolle
Klettersteigtouren

Seite 6
Zeitreisen per Rad

Seite 14
Nachhaltigkeitssiegel
„sustainLabel“



FOLLOW THE VOICE



Product of the Year

DIRACT VOICE: DAS WELTWEIT ERSTE LVS-GERÄT MIT SPRACHNAVIGATION. KLARE ANSAGEN, INTUITIVES DESIGN, EINFACHE HANDHABUNG.

Erfahre mehr auf [ortovox.com](https://www.ortovox.com)

🔊 „LAUFE GERADEAUS!“



ORTOVOXX

Mitglied werden und dank Sportbonus 75 % sparen!



Das Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport hat auf die für Sportvereine äußerst schwierigen vergangenen Monate reagiert und den Sportbonus ins Leben gerufen. Das bedeutet für neue oder wieder eintretende Naturfreunde-Mitglieder, dass der Mitgliedsbeitrag für 2022 um 75 % reduziert angeboten werden kann. Die Aktion läuft bis 23. Dezember 2021, die verbleibenden Monate des Jahres 2021 gibt es noch gratis dazu – einfach weitersagen und zugreifen!

Der Herbst eignet sich bestens für Wander- und Klettertouren. Wie man sich auf diese richtig vorbereitet und seine Technik verbessert, kann man in zahlreichen Naturfreunde-Kursen lernen. Die Naturfreunde stehen mit ihren mehr als 9500 Instruktorinnen und Instruktoressen, Übungsleiterinnen und -leitern sowie Guides für hohe Qualität und sichere Bergerlebnisse.

Das umfangreiche Aus- und Fortbildungsprogramm der Naturfreunde-Akademie liegt bereits für das Jahr 2022 vor; mehr darüber auf akademie.naturfreunde.at. Wir freuen uns über alle, die bei den Naturfreunden ehrenamtlich mitwirken und sich dafür ausbilden lassen wollen!

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg. Unter diesem Motto wurde für das Jahr 2022 ein attraktives Reiseprogramm erstellt. Unser Katalog ist brandneu, die Palette an Reisen ist gut ausgewählt, und ich bin mir sicher, dass jede/jeder etwas findet, das ihren/seinen Wünschen entspricht. Mehr darüber auf reisen.naturfreunde.at.

Mit maßgeblicher Unterstützung der Naturfreunde entstand ab 1981 der Nationalpark Hohe Tauern, der heuer seinen 40. Geburtstag feiert (siehe Seite 18). Die Naturfreunde verbindet bis heute sehr viel mit dem größten Nationalpark Österreichs: Sie betreuen die von ihnen errichteten Erlebniswanderwege – den Tauerngold-Rundwanderweg und den Gletscherlehrpfad am Goldbergkees – und beherbergen eine Nationalpark-Informationsstelle; vier wunderschöne Naturfreunde-Hütten sind Ausgangspunkte für zahlreiche Berg-, Ski- und Klettertouren.

Wir wünschen dir bei deinen herbstlichen Aktivitäten in der Natur viel Freude und freuen uns, wenn du in unserem Angebot eine Reise findest, die 2022 sicher zu einem unvergesslichen Erlebnis wird!

Günter Abraham

Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 4/2021

Themen & Storys

Klettersteigtouren mit Naturfreunde-Hütten	4
Zeitreisen per Rad	6
Wandern im Almtal	8
Rauszeit in den JUFA Hotels	10
Weinwandern am Bernstein-Trail	11
Alpinkader: Hochtourenkurs im Glocknergebiet	12
Jugend: Nachhaltigkeitssiegel „sustainLabel“	14
Umwelt: Respect Nature	16
40 Jahre Nationalpark Hohe Tauern	18

Service & News

Die Vor- und Nachteile des E-Bikens	20
Lawinensymposium	22
Aktuelles	23
Impressum	31

Reisen & Kurse

Steiermark-Ausgabe	32
--------------------	----



Hüttenidylle trifft Klettersteigspaß

Österreich ■ Ein guter Stützpunkt ist Gold wert, vor allem, wenn man nach einer feinen Klettersteigtour durstig und hungrig ist. Im Folgenden vier Klettersteigtouren, auf denen du nicht weit zu einer Hütte hast.

Text: Axel Jentsch-Rabl, bergsteigen.com, Fotos: Dieter Wissekal, Martin Edlinger (Winterleitenhütte)

Weitere Klettersteigtouren auf tourenportal.at und bergsteigen.com!

1 Südwandband-Klettersteig Buchstein (Stmk.)



Imposanter Wanddurchstieg mit herrlichen Tiefblicken entlang eines diagonal verlaufenden Bandsystems. Von leichten Gehpassagen abgesehen, ist das Band durchgehend auf einer Länge von 420 m

mit Stahlseilen versichert. Vom mächtigen Bergstock des Großen Buchsteins (2224 m) mit dem großen Karstplateau hat man einen schönen Ausblick auf das Gesäuse. Obwohl dieser Klettersteig leicht ist, muss man schwindelfrei und trittsicher sein (ist nicht komplett versichert!).

Stützpunkt: Buchsteinhaus der Naturfreunde Bad Ischl, buchsteinhaus.naturfreunde.at

Schwierigkeit: B

Toureninfo: 3,5 Std. Zustieg, 2 Std. Kletterzeit/250 m Steighöhe

2 Naturfreunde-Klettersteigarten Weichtalhaus (NÖ)

Am Felsen gleich hinter dem Weichtalhaus der Naturfreunde Wien wurde ein Klettersteigpark mit 5 Klettersteigrouten mit den Schwierigkeitsgraden B/C bis E/F angelegt. Die Routen sind bis zu 50 m lang und eignen sich optimal, um sich an höhere Schwierigkeitsgrade heranzutasten. Da sich einige Routen kreuzen, ergeben sich interessante Kombinationsmöglichkeiten.



Stützpunkt: Naturfreunde-Ausbildungs- und Kletterzentrum Weichtalhaus, weichtalhaus.naturfreunde.at

Schwierigkeit: B/C-E/F

Toureninfo: 5 Min. Zustieg, 35 Min. Kletterzeit/50 m Steighöhe

3 Naturfreundesteig Traunstein (OÖ)



Ein leichter bis mittelschwerer Klettersteig über dem Traunsee, der wegen seiner Länge und der schönen Aussicht (oft bis zum Dachstein!) sehr lohnend ist. Im oberen Teil gibt es zwei interessante

Passagen: eine lange Aluleiter und eine „Schräg-Treppe“. Der Höhenunterschied von 1250 m erfordert eine gute Kondition; man sollte auch schwindelfrei sein. Der Steig hat den Charakter eines schwarzen Bergweges.

Stützpunkt: Traunsteinhaus der Naturfreunde Gmunden, traunsteinhaus.naturfreunde.at

Schwierigkeit: A/B–B

Toureninfo: 30 Min. Zustieg, 3 Std. Kletterzeit/1250 m Steighöhe

4 Lukas-Max-Klettersteig (Stmk.)

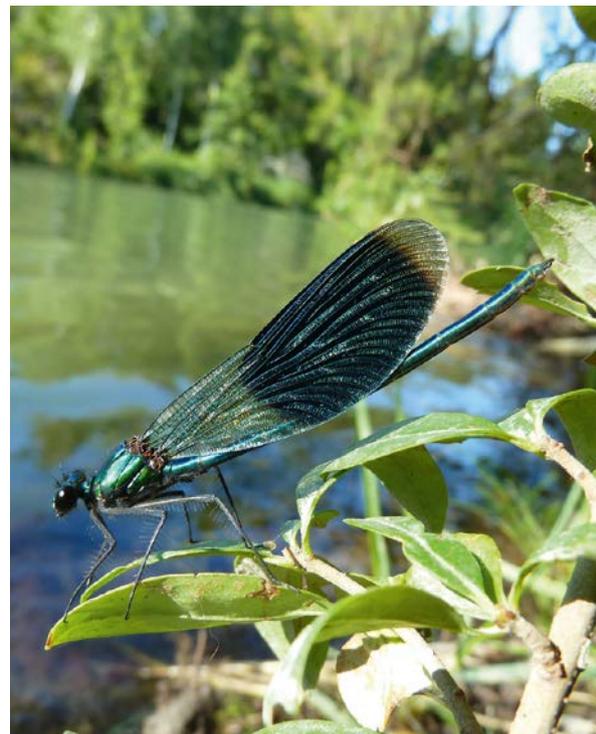
Ein schöner und zum Teil auch extrem schwerer Klettersteig am Kreiskogel (Lavanttaler Alpen), vor allem an der Schlüsselstelle (E); diese kann allerdings links umgegangen werden (Schwierigkeit B). Der Klettersteig, der immer wieder auch Gehgelände bietet, wurde perfekt angelegt und nützt die nur wenigen „Felsen“ in der grasigen Wand sehr gut aus.



Stützpunkt: Winterleitenhütte der Naturfreunde Judenburg, winterleitenhuette.naturfreunde.at

Schwierigkeit: E

Toureninfo: 45 Min. Zustieg, 1,5 Std. Kletterzeit/310 m Steighöhe



Zeitreisen auf zwei Rädern

Österreich ■ Auf einer Radtour lassen sich im Vergleich zu einer Wanderung nicht nur mehr Kilometer erkunden, sondern mitunter auch viel mehr Jahrhunderte – etwa zwischen Carnuntum, der Burg Kreuzenstein und dem Wiener Neustädter Kanal.

Text und Fotos: Thomas Rambauske, Redaktion „BergNews.com“

Thermenradweg: von Dom zu Dom

Bedächtigt fließt der „Canal“, wie die einstige Wasserstraße zwischen Wiener Neustadt und Wien einst hieß, Richtung Norden; ebenso gemächlich folgen wir ihm. Einmal ganz nah am Gerinne, dann wieder etwas weiter weg rollen wir durch Felder und Wiesen und müssen uns nie sonderlich anstrengen.

Vor über 200 Jahren reichte der 63 km lange Wiener Neustädter Kanal vom Zentrum des Industrieviertels bis Wien Mitte. Auf bis zu 22 m langen, von Pferden gezogenen Schiffen transportierte man auf ihm im 19. Jahrhundert Holz, Ziegel und vor allem Kohle nach Wien. Seit

2019 kann man am „Thermenradweg“ dem über weite Strecken naturbelassenen Ufer des Kanals vom Liebfrauenturm in Wiener Neustadt bis zum Stephansdom in der Wiener Innenstadt folgen. Eine besondere Reise in die Vergangenheit.

Immer wieder kommen wir an alten Schleusen, Brücken und Aquädukten vorbei. Rund um den Truppenübungsplatz Großmittel bei Sollenau passieren wir ökologisch wertvolle Trockenrasenflächen. Die Ufer des Kanals säumen im Sommer lilafarbener Blutweiderich, Federgras und Kuhschelle, dazwischen schwirren seltene Zangen-

libellen umher, und im seichten Wasser tummeln sich Weißfische und Frösche.

Ab Bad Vöslau geht es flott durch den Wiener „Speckgürtel“ bis zur Stadtgrenze, von wo wir uns vom „Laxenburg-Radweg“ quer durch Wien bis zum Stephansdom leiten lassen.

Startpunkt: Hauptbahnhof Wiener Neustadt (S1, S2, S3, S4, S60, Rex)

Zielpunkt: Wien Stephansplatz (U1, U3)
6,5 Std./62 km/190 Hm, mittelschwere Tour, Eignung für Kinder: ab 14



Das mehr als 1700 Jahre alte Heidentor von Carnuntum ist das Ziel einer Zeitreise per Trekkingbike.

Römer Tour: Ausflug in die Antike

Sobald wir den Ausgangspunkt Bruck verlassen, öffnet sich eine weite, sanft wellige Feldlandschaft, durch die wir mit Vergnügen bis zum Schloss Rohrau pedalieren, das die weltbekannte Graf Harrach'sche Gemäldesammlung beherbergt. In Rohrau, im Haus Nummer 25 in der Oberen Hauptstraße, wurden zwei der bekanntesten Komponistenpersönlichkeiten der Musikgeschichte geboren: Joseph und Michael Haydn. Es lohnt sich, abzusteigen und die Dauerausstellung über Leben und Werk der Komponisten zu besichtigen.

Danach geht es im Gleitflug durch einen Windpark nach Petronell-Carnuntum, wo wir in die

rund 1700 Jahre alte Geschichte eintauchen. Das Heidentor, die beiden Amphitheater, das römische Stadtviertel – die weltberühmten Ausgrabungen gewähren einen faszinierenden Blick in die römische Antike. Unsere Fahrt setzen wir über Bad Deutsch-Altenburg bis zur Mittelalterstadt Hainburg fort, wo unsere Zeitreise eine spannende Fortsetzung findet.

Startpunkt: Bahnhof Bruck an der Leitha (S60, Rex)

Zielpunkt: Personenbahnhof Hainburg an der Donau (S7) 2,5 Std., 29 km, 70 Hm, leichte Tour, Eignung für Kinder: ab 12

Sagenhaft rund um die Burg Kreuzenstein

Ausgangspunkt dieser sagenhaft guten Radtour ist der Bahnhof von Stockerau. Bald danach erblicken wir in der Ferne zum ersten Mal die malerisch auf einem Hügel thronende Burg Kreuzenstein und treffen auf die erste von 13 Sagen-Stationen, welche die Geschichte der Region nacherzählen. Hier erfahren wir etwa vom „Weißen Fräulein von Kreuzenstein“, dem man besser nicht begegnen sollte ... Jede Erlebnisstation ist mit einer Aktion verbunden, etwa mit einem kleinen Bullauge. Wer da durchschaut, entdeckt ... Nein, das sei hier nicht verraten! Selber schauen!

Mit schönem Blick auf die Burg und den Bisamberg steuern wir durch Sonnenblumenfelder Unter- und Oberrohrbach an. Dann ändert sich die Kulisse von Feld zu Wald,

und wir strampeln auf den Dahberg (220 m) hinauf, die einzige – wenig anstrengende – Bergwertung der Tour.

Nach Korneuburg erfahren wir zwei besondere Naturkostbarkeiten: den Donauarm des Krumpenwassers und die Stockerauer Au. Wir verlangsamen das Tempo oder steigen sogar ab, um die dschungelartigen Biotope zu bewundern, wo sich Frösche, Libellen, Kraniche und Biber tummeln. Von der Stockerauer Au ist es nicht weit zur Korneuburger Au und zur Lobau – allesamt Ausgangspunkte für weitere geradelte Zeitreisen!

Start- und Zielpunkt: Bahnhof Stockerau (S3, S4) 3 Std./40 km/170 Hm, mittelschwere Tour, Eignung für Kinder: ab 12

Buchtipp

Thomas Rambauské
Rad-Erlebnis

Niederösterreich

35 leichte Touren von Wien ins weite Land

240 Seiten, Kral-Verlag,
ISBN 978-3-99024-957-4,
22,90 €

In diesem neu erschienenen Radführer mit wetterfesten Karten für die Lenkertasche stellt der Autor 35 wiennahe familienfreundliche Radtouren zwischen Donauinsel und Wiental, Wienerwald und Weinviertel, Marchfeld und Wagram, den Leiser Bergen und der Region Römerland Carnuntum vor. Mit dabei sind auch die schönsten Flussradwege entlang der Donau, Liesing, Triesting, Gölsen und des Kamps. Jede Tour ist mit Öffis erreichbar.

Erhältlich im guten Fachhandel sowie über bergnews.com und kral-verlag.at



Herbstwandern im Almtal

Österreich ■ Von kleinen Ausflügen rund um den idyllischen Almsee über gemütliche Halbtagestouren bis hin zu fordernden mehrtägigen Wanderungen – das Almtal hat für jeden Wandergeschmack die richtige Route.

Text und Fotos: Vanessa Graf, Buchautorin und Naturfreunde-Mitglied

Wer in Grünau im Almtal im Süden Oberösterreichs aus dem Zug steigt, würde nicht vermuten, dass nur wenig weiter südlich das imposante Tote Gebirge mit seinen schroffen Felswänden und anspruchsvollen Touren in die Höhe ragt. In Grünau

warten, eröffnen sich einige der schönsten Blicke in und auf das Almtal. Eine Gegend, in der alle auf ihre Wanderkosten kommen. Von gemütlichen Naturerlebnissen und kurzen Wanderungen bis hin zu gebirgigen Mehrtagestouren ist für alle etwas dabei. Im Folgenden stelle ich meine ganz persönlichen Lieblingstouren vor.

Gipfel im Doppelpack: Zwillingkogel (1402 m)

Diese lohnende Wanderung beginnt praktischerweise direkt beim Bahnhof von Grünau im Almtal. Mit etwas mehr als 800 Höhenmetern ist die Tour auf den Zwillingkogel eine gute Option für alle, die nur für einen (halben) Tag ins Almtal kommen. Ein schöner Anstieg durch den Wald, ein felsiger Doppelgipfel, wunderbare Blicke auf die umliegenden Berge und viel Ruhe am Gipfel machen die Route zu einer der schönsten Herbstwanderungen im Almtal.

Von Scharnstein nach Grünau: Windhagkogel (1334 m)

Auch dieser Ausflug ist gut mit Öffis zu bewältigen. Die Überquerung des Windhagkogels startet in Scharnstein und führt nach Grünau im Almtal. Der Anstieg verläuft größtenteils durch den Wald, nur die letzten paar Meter werden felsiger und geben den Blick auf die umliegenden Berge frei. Für den Abstieg folgt man dem Weg bis zum Naturfreunde-Sporthotel Grünau – „Haus Wimmergreuth“ (wimmergreuth.naturfreunde.at), das nahe dem Wanderweg liegt, oder direkt zum Bahnhof Grünau im Almtal.

Nur bei gutem Wetter: Schermberg (2396 m)

Wer sich nach einer alpinen Tour sehnt, ist am Schermberg gut aufgehoben. Man sollte die Wanderung allerdings nur unternehmen, wenn

“
Auch für eine Überquerung des Toten Gebirges ist das Almtal ein ausgezeichnete Ausgangspunkt.

ist der Ausblick nämlich zahmer: Bewaldete Gipfel und grüne Hügel säumen das Tal, in der Mitte plätschert die Alm. Besonders im Herbst lohnt sich ein Besuch: Während sich die Bäume im Tal bunt färben und die Berge noch auf den ersten Schnee

Niedriger Gipfel, tolle Ausblicke: Steineck (1418 m)

Ein Almtaler Berg, den man (fast) das ganze Jahr über leicht bewandern kann, ist das Steineck in der Nähe von Scharnstein. Der Weg führt in knapp 2 Stunden zuerst über eine Schotterstraße, dann über Waldwege bis hinauf zum Gipfel. Von dort hat man nicht nur wunderbare Blicke in das Almtal, sondern auch zum berühmten Nachbarn des Steinecks – dem Traunstein, dem König des Salzkammerguts.

Buchtipps

Vanessa Graf

Wandern für Ausgeschlafene. Rund um Linz

160 Seiten, Kral-Verlag, 2021, ISBN 978-3-99024-947-5, 17,90 €

Mach mit diesem Wanderführer die schönsten Halbtagestouren rund um Linz! Vom Mühlviertel über die Linzer Hausberge bis hin zum Salzkammergut, Almtal und Ennstal führt die Autorin zu hügeligen und gemütlichen sowie felsigen und anspruchsvollen Zielen.

Erhältlich im guten Buchhandel



Vom modernen Naturfreundesporthotel Grünau – „Haus Wimmergreuth“ (620 m) aus kann man viele Wandertouren unternehmen.



gutes Wetter herrscht und noch kein Schnee liegt. Man kann die Route in einem Tag oder in zwei Tagen absolvieren. Sie beginnt beim Almtalerhaus in der Nähe von Grünau. Über einen serpentinreichen Aufstieg gelangt man in etwa 2,5 Std. zur Welser Hütte (1740 m); von hier geht es weiter zu Felsblöcken und kargen Hängen bis zum Gipfel. Wer gerne klettert, kraxelt am besten über den Grat am Tassilo-Klettersteig (Schwierigkeit C) nach oben.

Wer von der Gegend nicht genug bekommen kann, wandert von der Welser Hütte weiter zum Großen Priel, zum Temlberg oder gleich über das gesamte Tote Gebirge in die Steiermark.

Ein echtes Highlight: vom Almsee nach Altaussee

Bei den hohen Felswänden direkt vor der Nase kommt die Idee für eine Überquerung des Toten Gebirges quasi wie von selbst: Zu verlockend winken die Gipfel ins Tal hinab. Für ein solches Unternehmen ist das Almtal ein ausgezeichnete Ausgangspunkt. Eine sehr schöne Variante führt vom Almsee über den steilen Griebkarsteig hinauf zum Hochplateau. Ab hier folgt man dem Weg durch Latschen und Felsen bis zum Albert-Appel-Haus (1638 m). Am nächsten Tag kann man mit wunderschönen Ausblicken auf das Ausseerland über die Trisselwand absteigen. Die An- und Abreise erfolgen am besten öffentlich: Per Bus fährt man bequem vom Bahnhof in Grünau bis zum Almsee; zurück geht es mit dem Bus von Altaussee zum Bad Ausseer Bahnhof. ■



Mit den JUFA Hotels in traumhaften Landschaften herrlich entspannte Familienurlaube verbringen!

Happy Wanderabenteurer together

Österreich ■ Freu dich auf dein Wanderabenteuer mit den JUFA Hotels und dem Rauszeit-Angebot, das eine edle Rauszeit-Jausenbox, eine Jause für die Wandertour sowie Wanderleihmaterial beinhaltet.

Fotos: JUFA Hotels/Harald Eisenberger



An der frischen Alpenluft aufatmen. Naturschätzen begegnen. Mit den Kids auf einer farbenfrohen Picknickdecke das Bergpanorama genießen. Oder mit der Partnerin bzw. dem Partner wildromantische Badeseen aufsuchen. Verbringe deinen nächsten (Familien-)Urlaub in der Natur und entdecke die schönsten Wandergebiete, die Österreich zu bieten hat!

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 ins Almtal, von Hinterstoder bis ins Ausseerland. Sie verraten dir, wo du gemächliche Wanderungen über sanfte Hügel unternehmen, wunderschöne Sonnenuntergänge im Gebirge bewundern, Tierschauspiele in

Wildparks beobachten oder den gschmackigsten Kaiserschmarren genießen kannst. Die JUFA Hotels unterstützen ihre Gäste gerne bei der Gestaltung ihres wohltuenden Urlaubs. Wer zum ersten Mal in Wanderschuhe schlüpft, ist hier genauso gut aufgehoben wie jemand, der viel in den Bergen unterwegs ist. Familien, Paare, Freunde: Auf sie alle wartet eine ganz persönliche Rauszeit.

Folgende Highlights sind in der Rauszeit inkludiert:

- eine edle JUFA Rauszeit-Jausenbox zum Selbstbefüllen und Mitnehmen,
- Wanderleihrüstung gegen Kautions (Rucksäcke, Buggy, Kindertrage, Stöcke),
- Insidertipps für Touren zu einmaligen Plätzen,
- Trockenraum und Wäscheservice (auf Anfrage).

Die JUFA Hotels sind für ihre Familienfreundlichkeit bekannt. Falls das Wetter einmal nicht mitspielt oder die Kleinen einfach noch viel Energie haben, können die Kids sich in den großzügigen Indoorspielbereichen austoben. Die Eltern hingegen erholen sich im Wellnessbereich oder machen es sich im Hotelcafé gemütlich. Für kulinarische Köstlichkeiten aus der Region ist im JUFA Hotel ebenfalls gesorgt. So steht ereignisreichen Tagen nichts im Weg!

Deine JUFA Rauszeit ist bis Ende Oktober 2021 in über 30 JUFA Hotels buchbar – und das schon **ab 99 € für 2 Nächte pro Person inkl. Halbpension**. Nutze die Vorteile und entdecke die schönsten Wanderregionen! ■

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

Weinwandern am Bernstein-Trail

Österreich ■ Die schönste Zeit, um sich auf die Spuren der alten Bernsteinstraße zu begeben, ist der Herbst, wenn die Weinlese in vollem Gang ist. Lass dich auf einer dreitägigen Weinwanderung von Rechnitz nach Güssing kulinarisch und kulturell verwöhnen!

Text: Mag.^a Ulrike Tschach-Sauerzopf, Fotos: Andreas Hafenscher/Burgenland Tourismus

1. Tag: Rechnitz–Deutsch Schützen

Die insgesamt 75 km lange Weinwanderung beginnt in Rechnitz am Fuß des Geschriebensteins und folgt der Bernstein-Trail-Etappe 10 bis nach Deutsch Schützen – Eisenberg, auf der man den für seine erdigen Rotweine und charmanten Kellerstöckl bekannten Eisenberg überquert. Ein lohnender Stopp ist die mitten im Weinberg gelegene Aussichtsplattform „Weinblick“, auf der man ein herrliches Panorama genießen kann. FeinschmeckerInnen kehren im Restaurant „Ratschen“ ein, das fast auf dem Weg liegt. In der dazugehörigen Wohnothek kann man übernachten.

2. Tag: nach Heiligenbrunn

Die Etappe 11 des Bernstein-Trails führt durch das Pinkatal nach Hei-

ligenbrunn. Zahlreiche Kellerstöckl und Buschenschenken säumen den Weg bis zum Weinmuseum Mochendorf, in dem du alte Weinkeller besichtigen sowie Uhudler verkosten kannst. Im Etappenziel Heiligenbrunn spazierst du durch das historische Kellerviertel. Es ist eines der Höhepunkte dieser Wanderung und bietet mit strohgedeckten Weinkellern wunderbare Fotomotive. Im komfortablen Genussgasthof und Hotel „Beim Krutzler“ kannst du bequem übernachten.

3. Tag: entlang der Strem nach Güssing

Durch die Kellergasse von Heiligenbrunn wanderst du zur Strem und gelangst über Uferbegleitwege nach Güssing (= Etappe 12 des Bernstein-Trails). Hier lädt die imposante Burg Güssing (burgguessing.at) zu einem

Besuch der heurigen Sonderausstellung zum 100-jährigen Bestehen Burgenlands „Von Deutschwestungarn ins Burgenland“ ein. Die 1157 erbaute Burganlage ist die älteste des Burgenlandes und ein Wahrzeichen der Region. ■

Infobox

Bernstein-Trail: Der 2019 eröffnete 306 km lange Weitwanderweg „Bernstein-Trail“ führt entlang der alten römischen Straße vom Nord- ins Südburgenland und hat auch in Ungarn Etappenziele. Beschreibung der 13 Etappen: bernsteintrail.at

Weinwanderung: Rechtzeitige Zimmerreservierung wird empfohlen. Die Rückreise von Güssing nach Rechnitz mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist nur von Montag bis Freitag möglich: Der letzte Bus fährt um 17 Uhr (oebb.at); sonst Rücktransport nach Rechnitz per Taxi (Preise: ab 80 €/4 Personen, taxiteamrechnitz.at).

Weitere Infos und Tipps: burgenland.info

Buschenschank-Kalender, Kellerstöckl, Weinevents: weinidylle.at



Auf der Weinwanderung kommt man an zahlreichen Kellerstöckln und Buschenschenken vorbei.

Hochtourenkurs im Glocknergebiet

Österreich ■ Für den Abschluss des ersten Jahres des derzeitigen Alpinkaders der Naturfreunde stand im Juni 2021 ein einwöchiger Hochtourenkurs mit den Schwerpunkten Spaltenbergung, Firn- und Eissicherung sowie Wetterkunde und Orientierung auf dem Programm.

Text: *Andreas Jank, Mitglied des Naturfreunde-Alpinkaders, Fotos: Patrick Baumgartner*

Am Samstag, dem 19. Juni 2021, trafen sich die Alpinkader-Mitglieder nach der Anreise in Fahrgemeinschaften beim wohl höchstgelegenen Parkhaus Österreichs auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Nur Anna Truntschnig war aus Innsbruck per Fahrrad (!) gekommen. Nach der Verteilung des für den Hochtourenkurs benötigten Materials in unsere Rucksäcke stiegen wir gemütlich zu unserer Unterkunft, zur Oberwalderhütte (2973 m) am Hohen Burgstall, auf.



Der 27-jährige **Andreas Jank** aus Salzburg liebt gutes Essen, spannende Touren und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Der nächste Tag startete sonnig, und wir wollten uns erst mal etwas akklimatisieren und unser Wissen über Seil- bzw. Rettungstechnik in Schnee und Eis auffrischen. Im nahegelegenen Hufeisenbruch und am Weg dahin übten wir verschiedene Verankerungen im Schnee (T-Anker, lösbarer T-Anker, Steckpickel) und Eis (Standplatzbau, Eissanduhren) sowie den Umgang mit Steigeisen und Pickel. Abends planten wir für die nächsten zwei Tage eine sehr anspruchsvolle Tour.

Großglockner (3798 m). Nachdem die Sicht nicht unbedingt zum Verweilen einlud, begannen wir nach einer kurzen Pause den Abstieg über den Normalweg. Unter dem Glocknerleitl galt es bei Nebel den richtigen Abstieg übers Lammereis zu finden. Im oberen Teil stapfend, im unteren Teil eher am Hosenboden dahingleitend waren wir recht bald über den Resten der Pasterze angelangt, wo man deutlich sehen konnte, wie stark die hohen Temperaturen der Vortage die Eis- und Schneelandschaft verändert hatten. Steile Schutt- und Schneehänge querend stiegen wir zum Glocknerkees ab und gingen in einem großen Rechtsbogen über weite Gletscherflächen zurück zur Oberwalderhütte.

Für mich war dieser Tag das Highlight des Kurses: Die Erinnerung an die Herausforderungen während der Tour (IV, 1300 Hm), an die Gemeinschaft und den Zusammenhalt, an die Ausgesetztheit und die Aussicht, die wir teilweise genießen konnten, werden mich sicher in nächster Zeit begleiten, wenn die Berge mal wieder weit weg sind.

Üben von Spaltensturzzenarien

Den nächsten Tag ließen wir etwas langsamer angehen. Nach einem ausgiebigen Frühstück übten wir am Gletscher diverse Spaltensturz-

Zum Gipfel des Großglockners

Nach einer stürmischen Nacht brachen wir zeitig in der Früh zur Schneewinkelscharte auf, um von dort aus den Romariswandkopf über den NW-Grat in Angriff zu nehmen. Dort fanden wir ideales Gelände vor, um Techniken wie gestaffeltes Gehen und Klettern am laufenden Seil zu üben. Unser Tagesziel, das Glockner-Biwak (3205 m), erreichten wir immer dem Grat folgend am Nachmittag.

Vom komfortablen neuen Biwak starteten wir am nächsten Tag in Richtung Hofmannspitze, wo wir am Grat angelangt von Wind und eisigen Temperaturen empfangen wurden. In einem stetigen Auf und Ab überschritten wir die Glocknerwand und das Teufelshorn und folgten weiter dem NW-Grat auf den

Trainiert wurde auch, wie man sich selbst aus einer Gletscherspalte rettet.





Am Gletscher konnten diverse Spaltensturzscenarien sowie Verankerungen in Schnee und Eis geübt werden.

szenarien wie den Mannschaftszug, der bei großen Seilschaften angewandt wird, und die lose Rolle, eine Methode für kleine Seilschaften; bei genügend Restseil hängt der in eine Spalte Gestürzte eine Seilrolle mit Rücklauf Sperre bei sich ein, damit man ihn mithilfe eines Flaschenzugs herausziehen kann. Wir trainierten auch die Bergung eines Bewusstlosen aus einer Gletscherspalte (der Retter muss sich zum Gestürzten abseilen) sowie die Selbstrettung aus einer Gletscherspalte mit Prusik und Gardaklemme bzw. Seilrolle mit Rücklauf Sperre.

Auf den Johannisberg (3453 m)

Nachdem das Wetter nach wie vor sehr schön war, unternahmen wir am Donnerstag eine Tour mit unserem Fotografen Patrick Baumgartner. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf. Die eine nahm die Johannisberg-NO-Wand, die andere den Grat aufstieg rechts davon in Angriff.

Am Freitag beschäftigten wir uns mit Orientierung, Verankerungen im Firn sowie Wetter- und Materialkunde.

Als krönenden Abschluss der Woche legten wir am Samstag die Prüfung zur Übungsleiterin/zum Übungsleiter Hochtouren ab. Wir alle hatten ein Rettungsszenario zu bewältigen, mehrere Punkte im Gelände auf der Karte zu finden und eine Tour zu planen.

Abschließend noch ein herzliches Dankeschön an unser stets geduldiges Ausbildungsteam Barbara (Babsi) Vigl und Timo Moser, unsere Sponsoren, unseren Fotografen Patrick Baumgartner und die Wirtsleute der Oberwalderhütte! ■

Mit freundlicher Unterstützung von:



Neu: sustainLabel

Jugend ■ Die Auszeichnung „sustainLabel“ würdigt und fördert das nachhaltige Engagement von Jugendorganisationen. Warum dieses neue Umweltzeichen für Vereine ins Leben gerufen wurde und was es mit den Naturfreunden zu tun hat, erfährst du hier.

Text: Iris Erber, Naturfreundejugend, Fotos: David Ferk, Getty Images

Durch nachhaltiges Handeln eine gute Zukunft für alle ermöglichen: Das ist ein zentrales Anliegen österreichischer Jugendorganisationen. Um das gemeinsame Engagement zu verstärken, haben PfadfinderInnen, Naturfreundejugend, Alpenvereinsjugend, Katholische Jungschar und Landjugend mit Unterstützung des Bundesministeriums für Klimaschutz das Nachhaltigkeitssiegel „sustainLabel“ entwickelt. Diese Auszeichnung steht allen österreichischen Vereinen mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendarbeit offen und fördert ihre Bemühungen für mehr Nachhaltigkeit. Das Augenmerk liegt auf drei Handlungsfeldern: Bildung,

Vereinswesen und Veranstaltungen. Inhaltlich orientiert man sich an den UN-Nachhaltigkeitszielen (17 SDGs) sowie am österreichischen Umweltzeichen für Green Events und für außerschulische Bildungseinrichtungen.

Naturfreundejugend ist Partnerorganisation

Auf Bundesebene können Jugendorganisationen Partner von sustainLabel werden. So hat sich die Naturfreundejugend Österreich verpflichtet, die Arbeit im Büro und in den Gremien sowie ihre Veranstaltungen und Weiterbildungsangebote entsprechend den Gold-Kriterien von sustainLabel zu gestalten. Dadurch haben nun alle Jugendgruppen der Naturfreunde die Möglichkeit, die Auszeichnung für besondere Nachhaltigkeit zu bekommen. Kinder- und Jugendgruppen von sustainLabel-Partnervereinen sind eingeladen, eigene Projekte einzureichen, die mehreren Nachhaltigkeitskriterien entsprechen.

Auszeichnung in Bronze, Silber und Gold

Bereits mit einem Projekt pro Jahr können sich Naturfreunde-Ortsgruppen eine Bronze-Auszeichnung für ihre Kinder- und Jugendarbeit verdienen. Das kann ein gemeinsamer Ausflug mit Bus oder Bahn sein, bei dem nur eine regionale Jause auf den Tisch kommt. Oder ein Vereinsfest, das ohne Einwegbecher auskommt und auf dem Gäste, die ohne Auto anreisen, mit einer Kleinigkeit belohnt werden.

Umfangreicher sind die Kriterien für die Silber-Auszeichnung, und besonders engagierten Kinder- und Jugendgruppen winkt das sustainLabel in Gold. Die ausgezeichneten Jugend- oder Ortsgruppen dürfen ihren Einsatz mit dem sustainLabel-Logo nach außen zeigen, und ihre Projekte werden über die Medien von sustainLabel präsentiert; sie werden auch zu Weiterbildungen eingeladen und haben die Chance, bei einer „Best-of“-Veranstaltung für alle Jugendorganisationen vor den Vorhang geholt zu werden.

Macht den sustainCheck!

Mit dem sustainCheck können Gruppen jederzeit unverbindlich online die Kriterien durchgehen und schauen,

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



Das neue Siegel „sustainLabel“ wird auch für nachhaltige Jugendprojekte von Naturfreunde-Gruppen vergeben.

Auszug aus der sustainLabel-Charta „Gemeinsam gestalten wir unsere Zukunft“

1. Die Nachhaltigen Entwicklungsziele und die Ziele der UN-Kinder- und Menschenrechtskonvention stellen die Leitlinien für unsere Arbeit dar.
2. Wir bestärken Kinder, Jugendliche und unsere MitarbeiterInnen, sich für unsere Umwelt zu engagieren.
3. Unsere Angebote und Aktivitäten orientieren sich an Ressourcenschonung, Kreislaufwirtschaft, nachhaltiger Mobilität, Regionalität und Naturschutz.
4. Wir begünstigen mit einer toleranten und wertschätzenden Haltung die gesellschaftliche Inklusion aller jungen Menschen.
5. Wir setzen uns für demokratische Beteiligung junger Menschen ein.

Ansprechpartnerin für Naturfreunde-Gruppen:

Irene Raffetseder, jugend@naturfreunde.at

Weitere Infos und Online-Checkliste: sustainlabel.org



Bundesjugendvorsitzender **Stefan Loidl** freut sich, dass die Naturfreundejugend die Initiative von Anfang an mitträgt.

welche sie bereits erfüllen, und sich auch gleich Anregungen für weitere Schritte in Richtung Nachhaltigkeit holen. Die Checkliste besteht aus Mindestanforderungen und Kann-Kriterien in den Bereichen Mobilität und Klimaschutz, Beschaffung und Abfall, Energie, Verpflegung, Kommunikation, Naturraum sowie soziales und gesellschaftliches Engagement.

Beispiele aus dem Kriterienkatalog:

- ✓ Umweltfreundliche Verkehrsmittelwahl
- ✓ Abfallwirtschaftskonzept
- ✓ Verwendung von Recyclingpapier
- ✓ Verwendung von Mehrweggeschirr
- ✓ Lebensmittel vorzugsweise regional, bio, fair
- ✓ Vermeidung von Lebensmittelabfällen
- ✓ Anbieten von Leitungswasser
- ✓ Verzicht auf problematische Give-aways
- ✓ Verwendung von Reinigungsmitteln mit Umweltzeichen
- ✓ Verwendung energiesparender Elektronikgeräte
- ✓ Reparatur vor Neukauf
- ✓ Barrierefreiheit
- ✓ Kinder- und Jugendschutz
- ✓ Nachhaltigkeit bei Sponsoring
- ✓ Unterstützung von kleinen, lokalen Betrieben
- ✓ Schulung von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern
- ✓ Selbst entwickelte Maßnahmen

Mit jedem Häkchen beim Online-Check lässt sich beobachten, ob das sustainLabel bereits in greifbare Nähe rückt! ■





DU KOMMST FÜR EINEN TAG, DEIN MÜLL BLEIBT VIELE JAHRE.

Weggeworfene Abfälle sind nicht nur für die Tier- und Pflanzenwelt eine Gefahr. Bei der Zersetzung verschiedener Materialien werden auch Böden und Gewässer mit Schadstoffen verunreinigt. Respektiere die Natur und nimm deinen Müll immer mit!

 Glasflasche ca. 50.000 Jahre Verrottungszeit	 Papiercigarettenpackung ca. 1-5 Jahre Verrottungszeit	 Zigarettenstummel ca. 1-5 Jahre Verrottungszeit <small>(abhängig von der Größe des Grundkörpers unterschiedlich)</small>	 Becher ca. 500 Jahre Verrottungszeit
 Gartenfork ca. 20 Jahre Verrottungszeit	 Plastikflasche 500-1000 Jahre Verrottungszeit	 Bananenschale ca. 3 Jahre Verrottungszeit	 FFP2 Maske ca. 400 Jahre Verrottungszeit

#WeRespectNature

Umwelt, Naturfreunde Österreich, Naturfreunde Österreich, Naturfreunde Österreich

Nachhaltig mehr erleben!

Umwelt ■ Das neue Projekt „Respect Nature“ der Naturfreunde in Kooperation mit den Österreichischen Bundesforsten widmet sich in den nächsten fünf Jahren dem Thema „Fair Play in der Natur“.

Text: DIⁱⁿ Regina Hrbek, Leiterin der Abteilung Natur-, Umweltschutz und Hüttenmanagement der Naturfreunde Österreich, Foto: Doris List-Winder

Die Förderung nachhaltiger Freizeitaktivitäten in der Natur ist ein Kernthema der Naturfreunde. Der schon seit mehreren Jahren bestehende Trend zu aktiven Aufenthalten in der heimischen Natur wurde im letzten Jahr massiv beschleunigt. Dazu kommt, dass im Zuge der Corona-Pandemie und der damit verbundenen (Reise-)Einschränkungen auch vermehrt Bevölkerungsgruppen den Naturraum

für sich entdecken, die zuvor ihre Freizeit kaum in der Natur verbracht haben und teilweise nur wenig Bewusstsein sowie Bereitschaft für ein respektvolles Verhalten in der Natur mitbringen.

Von zurückgelassenem Müll bis hin zu niedergetrampelten Wiesen – die Folgen der Menschenmassen sind nicht zu übersehen. Wildtiere werden mehr und mehr zurückgedrängt, darunter auch zahlreiche

gefährdete Arten. Die land- und forstwirtschaftliche Bewirtschaftung wird durch das rücksichtslose Verhalten mancher Erholungsuchender erschwert. Overtourism – ein Begriff, den man bis vor Kurzem vor allem mit bekannten Städten wie Venedig, Dubrovnik oder Barcelona in Verbindung brachte – wird nun auch in ländlichen Regionen ein Problem.

Alle Erholungsuchenden beeinflussen auch das Naturerlebnis ihrer Mitmenschen. Ihr Verhalten ist ebenso entscheidend, wenn es um den Schutz sensibler Lebensräume und gefährdeter Tier- und Pflanzenarten sowie um die Sicherung der vielfältigen Leistungen der Ökosysteme und um die Wahrung der

“
Die Initiative „Respect Nature“ tritt für ein gutes Miteinander sowie für den Schutz wertvoller Arten und Lebensräume ein.

Interessen der GrundbesitzerInnen und BewirtschafterInnen geht.

Fair Play in der Natur ist gefragt denn je und Bewusstseinsbildung das Gebot der Stunde. Denn kaum jemand zerstört bewusst den Naturraum, den er in seiner Freizeit nutzt – vieles passiert aus Unwissenheit und Gedankenlosigkeit.

Daher starteten die Naturfreunde im Juni 2021 mit dem Slogan „#WeRespectNature“ eine große Social-Media-Kampagne. Neben Aktionen zur Bewusstseinsbildung sind auch regionale Pilotprojekte geplant, in denen gemeinsam mit Grundbesitzerinnen und -besitzern konkrete Lösungsansätze für die in der Region vorherrschenden Konfliktfelder entwickelt werden.

Die Initiative „Respect Nature“ möchte Erholungsuchende für eine nachhaltige Freizeitnutzung in der Natur begeistern und einen Beitrag zur Förderung eines respektvollen Miteinanders sowie zur Bewahrung wertvoller Arten und Lebensräume leisten.

Nimm deinen Abfall mit nach Hause!

Ein zentrales Thema des Projekts „Respect Nature“ ist die Müllvermeidung am Berg, seit jeher ein großes Anliegen der Naturfreunde. Die ganz einfache Regel lautet: Nimm deinen Abfall mit nach Hause! Er soll nicht in der Natur entsorgt und auch nicht in einer Hütte abgegeben werden,

sondern mit ins Tal gebracht werden. Alles, was man auf den Berg hinaufträgt, soll man auch hinuntertragen.

Je höher die Lage, desto länger dauern die natürlichen Abbauprozesse. Selbst Dinge wie Taschentücher oder Bananenschalen, von denen man denken würde, dass sie rasch verrotten, bleiben sehr lange als für die Natur schädlicher Müll zurück. Mit dem Plakat „Du kommst für einen Tag, dein Müll bleibt viele Jahre.“ möchten die Naturfreunde noch mehr Bewusstsein für die negativen Auswirkungen liegengelassenen Mülls schaffen. Es hängt seit September 2021 in jeder Naturfreunde-Hütte und wurde österreichweit an alle Naturfreunde-Ortsgruppen verteilt. Das kostenlose A3-formatige Plakat kann in der Umweltabteilung der Naturfreunde bestellt werden.

Sanfter Tourismus im Fokus der Jugend

Anfang August 2021 fand in Salzburg die internationale Umweltwoche der Naturfreundejugend statt. Standort war die Pinzgauer Hütte der Naturfreunde. Mit Fachleuten wurde das Thema nachhaltiger Tourismus beleuchtet. Die Teilnehmenden erkundeten das alpine Umfeld, um Spuren des Tourismus zu finden, und beschäftigten sich mit den Fragen, wie sich der Tourismus auf die Region aus-

wirkt und wie junge Menschen mit kleinem Reisebudget die Welt nachhaltig erkundigen können. Mit der Unterstützung eines Medienprofis wurden die wichtigsten Botschaften in kurze selbst gemachte Videos gepackt. Weiters wurden im Rahmen des Projekts Müllschilder gestaltet, die an ausgewählten Wegen und Steigen in ganz Österreich aufgestellt werden. ■



Naturfreunde
Respect Nature

Respect Nature

Das Pilotprojekt „Respect Nature“ wird von den Naturfreunden Österreich in Zusammenarbeit mit der Naturfreunde Internationale, der Naturfreundejugend und den Österreichischen Bundesforsten zunächst in Österreich umgesetzt und soll in den nächsten Jahren international ausgeweitet werden. Finanziell unterstützt wird es vom Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK).

Weitere Infos: umwelt.naturfreunde.at/respect-nature



Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie



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



40 Jahre Nationalpark Hohe Tauern

Umwelt ■ Am 21. Oktober 1971 wurde die „Heiligenbluter Vereinbarung“ unterzeichnet: ein Meilenstein für den Naturschutz und für die Umsetzung der Nationalparkidee in Österreich. Mit maßgeblicher Unterstützung der Naturfreunde entstand ab 1981 der Nationalpark Hohe Tauern.

Text: Reinhard Dayer, langjähriger Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich,

Fotos: Tiroler Landesarchiv, Stefan Leitner, Getty Images

Der Nationalpark Hohe Tauern feiert heuer sein 40-Jahr-Jubiläum. Er ist der älteste und mit 1856 km² der größte Nationalpark Österreichs. Seiner Errichtung liegen eine wechselvolle Geschichte und ein langjähriges Tauziehen um widerstrebende Interessen von Seiten des Naturschutzes, des Tourismus und der Energiewirtschaft zugrunde. Die Idee und das Bestreben der Naturfreunde, des Alpenvereins, verschiedener Naturschutzorganisationen sowie



Reinhard Dayer war bis 1983 Umweltsekretär und Nationalpark-Projektleiter der Naturfreunde Österreich.

einer für Natur- und Umweltschutz sensibler gewordenen Gesellschaft, in den Hohen Tauern einen Nationalpark zu errichten, reichen bis in die 1950er-Jahre zurück.

Doch erst am 21. Oktober 1971 dokumentierten die Landeshauptleute von Kärnten, Salzburg und Tirol in der Erklärung von Heiligenblut den Willen, den Nationalpark zu errichten. Damit sollten die Hohen Tauern – ich zitiere – als ein besonders eindrucksvoller und formenreicher Teil der österreichischen Alpen in ihrer Schönheit und Ursprünglichkeit als Beispiel einer für Österreich repräsentativen Landschaft und zum Wohle der Bevölkerung, zum

Nutzen der Wissenschaft und zur Förderung der Wirtschaft für alle Zukunft erhalten werden.

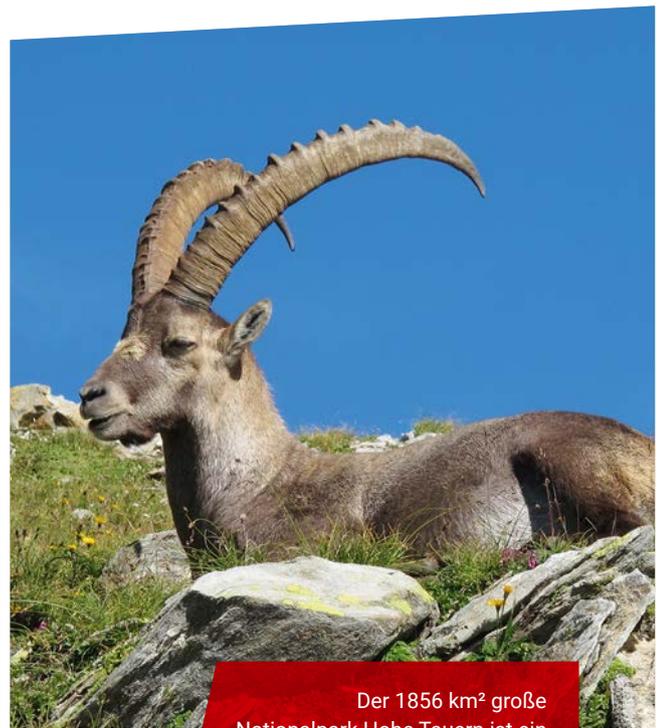
Ein langer Weg bis zum ersten Nationalpark

So sehr uns Naturfreunde die politische Willenskundgebung von Heiligenblut mit großer Genugtuung erfüllte, der Weg bis zur gesetzlichen Verankerung des Nationalparks war noch ein langer. Pläne für ein gigantisches Kraftwerksprojekt in Osttirol, das eine Ableitung von 26 Gletscherbächen im Innergschloß, inklusive der Isel mit den berühmten Umbalfällen, und einen Großspeicher im Dorfertal mit einer 220 Meter hohen Staumauer bedeuteten hätten, sowie die Absicht, den Großvenediger und den Sonnblick in Rauris für den Schitourismus zu erschließen, widersprachen fundamental der Schutzidee des Nationalparks. Es bedurfte allergrößter Anstrengungen mit Diskussionen und Informationsveranstaltungen vor Ort, um bei der betroffenen Bevölkerung, die nicht immer für einen Nationalpark war, Verständnis zu schaffen und Unterstützung für



Die Landeshauptleute Hans Lechner aus Salzburg, Hans Sima aus Kärnten und Eduard Wallnöfer aus Tirol (v. l. n. r.) unterzeichneten am 21. Oktober 1971 am Fuße des Großglockners die „Heiligenbluter Vereinbarung“.





Der 1856 km² große Nationalpark Hohe Tauern ist ein Hotspot der Artenvielfalt: Man findet hier rund 15.000 Tier- und 3500 Pflanzenarten vor.

die Schutzidee zu bekommen. Mit intensiver Medienarbeit wurde Druck auf die Entscheidungsebenen der Landes- und Bundespolitik ausgeübt. Erfreulicherweise siegte die Idee eines länderübergreifenden Nationalparks, der auf Basis von Landesgesetzen 1981 in Kärnten, 1984 in Salzburg und erst 1992 in Tirol realisiert wurde. Als gemeinsames Gründungsjahr gilt das Jahr 1981.

Der Beitrag der Naturfreunde

Am Höhepunkt der Auseinandersetzung um das geforderte Schutzgebiet starteten die Naturfreunde Ende der 1970er-Jahre die Informationskampagne „Aktiv für den Nationalpark Hohe Tauern“. Sie sammelten 120.000 (!) Unterstützungsunterschriften und erreichten dadurch, dass das österreichische Parlament am 28. November 1980 eine Enquete zum Thema Nationalpark Hohe Tauern abhielt, an der alle Interessengruppen teilnahmen.

Einen Beitrag, der für die Naturfreunde mit viel Arbeit und großem finanziellem Einsatz verbunden war, kann man am Fuße des Sonnblicks erleben. Die Naturfreunde hatten

1924 im Sonnblickgebiet ein 11 km² großes Grundstück erworben, das sie 1980 in das Nationalparkgebiet einbrachten. In mehrjährigen Ferienaktionen der Naturfreunde errichteten engagierte Jugendliche aus ganz Österreich und Deutschland nationalparkgerechte Wege: einen Familienwanderweg, einen Gletscherschaupfad und den Tauerngold-Rundwanderweg, der zu historischen Goldgräberstätten führt. Mit der Generalsanierung der im Besitz der Naturfreunde befindlichen Hütten, die in der Hochblüte des Goldbergbaus errichtet worden waren, entstand im Talschluss von Kolm-Saigurn eine Modellregion für sanften Qualitätstourismus.

Der Nationalpark Hohe Tauern – das ist meine feste Überzeugung – ist das Ergebnis einer intensiven, sachorientierten Zusammenarbeit von Vereinen, engagierten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, Politikerinnen und Politikern aus verschiedenen Parteien sowie unzähliger idealistischer Frauen und Männer in den Nationalparkgemeinden, in der Bürgerinitiative in Kals und bei den Naturfreunden, die

zu nennen den Umfang dieses Magazins sprengen würde. Stellvertretend für alle nenne ich Oberforstrat DI Toni Draxl aus Osttirol, Manfred Schwarzenberger aus Rauris und den langjährigen Präsidenten der Naturfreunde Österreich Dr. Heinz Fischer. Persönlich bin ich dankbar, dass ich das Projekt Nationalpark Hohe Tauern an vorderster Front erfolgreich begleiten und zum Abschluss bringen konnte. ■



Ende der 1970er-Jahre sammelten die Naturfreunde im Rahmen ihrer Kampagne 120.000 Unterschriften.

Naturfreunde-Hütten im Nationalpark Hohe Tauern

Im Nationalpark Hohe Tauern stehen vier gemütliche Hütten der Naturfreunde: die Märchenkarhütte für SelbstversorgerInnen, das Schutzhaus Neubau, das Naturfreundehaus Kolm-Saigurn (Sonnblickbasis) und die Zimmererhütte, die eine Nationalpark-Informationstelle und komfortable Ferienwohnungen beherbergt.

Weitere Infos: naturfreunde-huetten.at

Service ■ E-Biken boomt. Mit einem E-Bike-Marktanteil von ca. 40 Prozent gehört Österreich zu den Spitzenreitern in Europa. Welche Vor- und Nachteile sind mit dem E-Biken verbunden?

*Text: Ole Kliem, Sportfotograf und Autor,
Fotos: Markus Greber,
Scott Sports AG,
Naturfreunde-Archiv*



E-Biken – Radfahren neu definiert



Sportwissenschaftler **Peter Gebetsberger**, Leiter der Abteilung Sportmanagement der Naturfreunde Österreich

Sowohl E-Bikes als auch „normale“ Fahrräder bringen Mobilitätsvorteile mit sich, die für viele attraktiv sind. Die körperliche Belastung beim E-Biken wird allerdings um ein Vielfaches reduziert. Für viele RadlerInnen ist die körperliche Anstrengung gerade das Reizvolle am Radfahren. Es gibt jedoch auch Personengruppen wie Ältere oder jene, die gesundheitlich eingeschränkt sind. Dank des E-Motors kommen auch diese Personen wieder in den Genuss, die Vorzüge des Radfahrens zu genießen. Mag. Peter Gebetsberger, Leiter der Abteilung Sportmanagement der Naturfreunde Österreich: „Ich denke, dass jeder Schritt weg vom Auto und hin zur Natur und Bewegung grundsätz-

lich positiv zu bewerten ist. Und der Uphill-Flow – also das erlebnisreiche Bergaufradeln, ohne sich allzu sehr zu verausgaben – macht halt einfach unglaublich viel Spaß.“

Faires Miteinander

Ein heißes Thema ist das faire Miteinander zwischen Radfahrerinnen bzw. Radfahrern, Wandernden und anderen Erholungsuchenden. Die Naturfreunde plädieren mit Nachdruck für eine gegenseitige Rücksichtnahme und die Einhaltung der üblichen Fair-Play-Regeln. Für die (E-)Bike-Community bedeutet das, die Geschwindigkeit stets an die jeweilige Situation anzupassen. Die Bremsbereitschaft muss ständig gegeben sein. Das größere Gewicht

der E-Bikes erhöht allerdings die benötigte Bremskraft und verlängert den Bremsweg.

Auswirkungen von E-Bikes auf die Natur

Starten wir mit den Akkus. Einer der wichtigsten Rohstoffe für Akkus ist Lithium. Ein Rohstoff, der entweder in Bergwerken abgebaut oder aus Salzseen und Salzebenen gewonnen wird. Die Lithiumförderung etwa in Südamerika hinterlässt gravierende Spuren. Indigene Völker, beispielsweise in Argentinien, fühlen sich dadurch in ihrer Existenz bedroht.

Hinzu kommt die Entsorgung der Akkus. Die Lebensdauer eines Lithium-Ionen-Akkus ist durch eine maximale Anzahl von Ladezyklen



In Fahrtechnikkursen der Naturfreunde lernt man den richtigen Umgang mit E-Bikes.

gesundheitsschädlich sind – vermieden werden können. Wenn eine Patientin oder ein Patient zum Beispiel eine Stunde lang Rad fahren soll, aber lediglich 15 Minuten auf einem normalen Fahrrad schafft, kann man dies mit einem E-Bike über die Wahl der Unterstützungsstufen präzise steuern. Das gilt natürlich auch für trainierte BikerInnen: Je genauer man die Belastung dosieren kann, desto besser sind die Trainingserfolge.

Anderes Fahrverhalten nötig

Mit einem E-Bike können viele Menschen längere Strecken als mit einem herkömmlichen Rad zurücklegen. Wird der Akku leer oder unterschätzt man den Rückweg, kann man jedoch in problematische Situationen kommen, wenn

begrenzt. Ausgediente Lithium-Akkus sind Problemstoffe, die in einer entsprechenden Sammelstelle abzugeben sind; die Akkus sind bis zu 75 Prozent recycelbar.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Akkus mit Strom geladen werden müssen, der erst einmal produziert werden muss. Im Optimalfall nutzen wir dafür Strom aus regenerativen Energiequellen. Im schlimmsten Fall hingegen wird ein Dieselaggregat auf einer entlegenen Almhütte per Hubschrauber mit Kraftstoff versorgt, damit E-Bikes geladen werden können. Solche umweltschädlichen Szenarien unterstützen die Naturfreunde nicht.

Dazu kommt, dass mit dem E-Bike mehr Menschen dazu in der Lage sind, auch in höher liegende sensible Bereiche der Natur zu gelangen. Damit steigt der Nutzungsdruck auf die alpinen Ökosysteme massiv.

Vorzüge des E-Bikens

Es gibt aber auch einige gute Gründe für den Einsatz von E-Bikes. PendlerInnen können beispielsweise

auf das Auto verzichten und per E-Bike bequem und nicht verschwitzt zur Arbeit fahren. Erholungssuchende können kurze Strecken, die meist mit dem Auto zurückgelegt werden, per E-Bike bewältigen, zum Beispiel um zum Ausgangspunkt einer Wander- oder Klettertour zu gelangen.

Die größten Vorteile, findet Peter Gebetsberger, sind der Ausgleich in inhomogenen Rad-Gruppen sowie die gezielte Steuerung der Belastung bei Reha- und Gesundheitsmaßnahmen. E-Bikes schaffen Chancengleichheit. Sie bringen Personen zusammen, die zuvor ob ihres Alters, ihrer Kondition oder gesundheitlicher Einschränkungen nicht miteinander Rad fahren konnten. Verschiedene Generationen mit unterschiedlichen Fitnessniveaus können nun mittels E-Bikes gemeinsam Touren unternehmen.

Bei Gesundheitsproblemen und Rehamaßnahmen erleichtern E-Bikes die gezielte Belastungskontrolle, wodurch Belastungsspitzen – also zu hohe Pulsbereiche, die für den untrainierten Körper eher



Mit E-Bikes können Menschen mit unterschiedlichen Fitnessniveaus gemeinsam Touren unternehmen.

man nicht die Kraft und Erfahrung hat, Belastungen über längere Zeit auszuhalten. Wegen des höheren Gewichts braucht man bei einem E-Bike auch mehr Bremskraft, um das Rad zum Stehen zu bringen. Der Besuch eines Fahrtechnikkurses der Naturfreunde, in dem der richtige Umgang mit dem E-Bike gezeigt wird, ist daher sehr empfehlenswert. ■



4. LAWINEN SYMPOSIUM GRAZ 2021



Das internationale Lawinensymposium
in Graz geht am 6. November 2021
in die vierte Runde.

lawinensymposium.naturfreunde.at

Die Naturfreunde Österreich veranstalten gemeinsam mit der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) das vierte internationale Lawinensymposium in Graz.

Wann: 6. November 2021
Wo: Graz, Arbeiterkammersaal
Was: Vorträge in zwei Sälen (schitouristisch und fachspezifisch), Workshops, Präsentationen div. Hersteller

Die Themen des Symposiums:
Alpinismus und Tourismus
Schnee- und Lawinenkunde
Lawinenprognose und Meteorologie
Risikomanagement
Rechtliche Aspekte

SPONSOREN



PARTNER



(C) RALF HOCHHAUSER/OUTDOOR FOTO



Sportbonus
Jetzt beitreten und
für nächstes Jahr
75% sparen!

Jetzt Naturfreunde-Mitglied werden und sparen!

Das Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport fördert heuer erstmals und einmalig mit einem „Sportbonus“ die Beiträge neuer Mitglieder, um Vereine wegen der herausfordernden letzten Monate zu unterstützen: Wer bis 23. Dezember 2021 Naturfreunde-Mitglied wird, zahlt für das Jahr 2022 **nur 25 % des regulären Mitgliedsbeitrages**.

Voraussetzungen

- Es werden nur *neue* Beitritte gefördert. Du darfst also zumindest 2021 kein Naturfreunde-Mitglied gewesen sein.
- Dein Mitgliedsbeitrag für 2022 muss bis spätestens 31. Dezember 2021 am Konto der Naturfreunde sein.

Die um 75 % ermäßigten Sportbonus-Beiträge für die Mitgliedschaft bis 31. Dezember 2022 gelten bis 23. Dezember 2021.

VollzahlerInnen: 13 € (statt 52 €)
Ermäßigtes Mitglied: 8,13 € (statt 32,50 €)
Kinder & Jugendliche: 5,25 € (statt 21 €)
Alleinerziehende: 15,75 € (statt 63 €)
Familien: 23,38 € (statt 93,50 €)

Den Beitrag für die restlichen Monate im alten Jahr schenken wir dir zusätzlich! Erzähl es deinen Freunden oder hol dir selbst den Sportbonus!

Weitere Infos: mitgliedschaft.naturfreunde.at



Buchtipps

Christine Sonvilla
Europas kleine Tiger – das geheime Leben der Wildkatze
256 Seiten, ISBN 9783701735235,
Mai 2021, Residenz Verlag, 24 €
Christine Sonvilla begibt sich auf die Spuren der aparten Tiere und gewährt uns Einblick in das versteckte Leben von Europas kleinen Tigern.

WERBUNG



NEUE ÄRA IN DER LAWINENNOTFALL-AUSRÜSTUNG

Mit dem LVS-Gerät DIRECT VOICE geht ORTOVOX einen neuen Weg: Das weltweit erste LVS-Gerät mit Sprachnavigation leitet den Suchenden mit klaren Sprachkommandos zuverlässig und vor allem schnell zur/zum Verschütteten.

Das Gerät ist mit nur einer Bedientaste, einem extra großen Display und einem handlichen Kippschalter für den Wechsel zwischen Sende- und Suchmodus ausgestattet. Somit kann es auch mit Handschuhen einfach bedient werden.

Weitere Features des Drei-Antennen-Geräts sind u. a. die integrierte Smart-Antenna-Technologie (das Gerät schaltet automatisch auf die beste Sendeantenne), die Markierfunktion bei Mehrfachverschüttung und die Nachlawinen-Umschaltung im Such- und Standby-Modus. Das DIRECT VOICE wird mit einer aufladbaren Lithium-Ionen-Batterie betrieben, die im Gegensatz zu herkömmlichen Batterien nicht auslaufen kann. Praktisch: Updates und Konfiguration erfolgen eigenständig über die ORTOVOX APP.

Empfohlener Verkaufspreis: 330 €

Ortovox.com



WERBUNG



FEDERLEICHTES LAUFEN GARANTIERT!

Die Schweizer Laufschuhfirma On hat das Laufgefühl revolutioniert. Die immer schon tolle Dämpfung wurde weiter optimiert und begeistert vor allem LäuferInnen, die auf ihre Gelenke achten möchten. Mit dem Fokus auf verbesserte Energierückgabe wurde in der Mittelsohle des Schuhs der leistungs-erprobte Helion™-Superfoam in Verbindung mit dem Speedboard® verwendet, um einen kräftigen Abstoß zu ermöglichen.

Der neue Schuh Cloudstratus wurde für Straßenläufe von 5 Kilometern bis hin zur Marathonstrecke entwickelt. Um bei langen Distanzen das Anschwellen der Füße zu verhindern, wurde der Vorfuß etwas breiter konzipiert. So haben die Zehen mehr Bewegungsfreiheit. Die Sternschnürung hält den Fuß gut in Position, und eine überarbeitete Fersenkonstruktion sorgt für eine enganliegende und bequeme Passform.

Der Cloudstratus ist seit August bei ausgewählten Handelspartnern um 179,95 € erhältlich.

on-running.com

DIGITALE MITGLIEDSCHAFT

Ab sofort kannst du auf eine digitale Mitgliedschaft umsteigen! Registriere dich auf my.naturfreunde.at und wähle unter dem Menüpunkt „Meine Daten und Einstellungen“ den Button „Digitales Mitglied“ aus. Danach bekommst du Magazine und Zuschriften nur noch per E-Mail. Deine Mitgliedskarte hast du stets am Handy griffbereit, deine persönlichen Daten kannst du selbst ändern!

Registriere dich auf my.naturfreunde.at!

Klangwelt Berge

Die Naturfreunde präsentieren vom 19. Oktober bis 18. November 2021 eine beeindruckende Multivisionsshow mit Bildern und kurzen Videoclips von Heinz Zak, begleitet von ausdrucksstarker Livemusik.

Für diese Multivisionsshow hat der bekannte Tiroler Bergfotograf Heinz Zak seine besten Bilder zu fantasievollen Sequenzen zu Themen wie Sonne, Mond, Sterne, Blumen, Wolken und Berge zusammengestellt. Mariya Nesterovska (Geige), Hubert Mittermayer Nesterovskiy (Fagott) sowie Tobias Steinberger (Percussion) interpretieren auf Weltklassenniveau einfühlsam die einzelnen Themen und verstärken dadurch die Ruhe, Kraft und Schönheit der Natur.



Musik und Bilder verschmelzen zu einem großartigen Klang-Bild-Erlebnis. Aufgelockert wird der Abend durch kurze spannende Erzählungen über Abenteuer und interessante Begebenheiten. Der erste Teil dauert 50 Minuten, der zweite Teil 30 Minuten.

Den Naturfreunden Niederösterreich ist es gelungen, mit Heinz Zak eine Österreich-Tournee mit 12 Terminen zu organisieren.

Weitere Infos:

klangwelt-berge.naturfreunde.at

Naturfreunde-Reisen 2022

Das Naturfreunde-Reisebüro hat sein Angebot stark erweitert und zahlreiche attraktive Erlebnis- und Aktivreisen ins Programm genommen. Schitourengänge in Albanien, Langlaufen in Finnland, Lappland oder Norwegen, Bergsteigen auf Korsika oder in den Karpaten, Wandern auf Sardinien, in Portugal oder auf den Kanaren – um nur ein paar der neuen Auslandsreisen aufzuzählen. Interessante Kombinationsreisen mit Rad und Schiff in Kroatien oder am Rhein stehen ebenfalls zur Auswahl.

Auch das Reiseprogramm in Österreich wurde wesentlich ausgebaut: zum Beispiel mit einer Aktivreise in Altaussee, mit Biketouren am Innradweg oder mit Wandern in Gastein. Auch der Wellness-Bereich kommt mit erholsamen Yoga- und Qigongwochen nicht zu kurz. Besonders freuen wir uns schon auf die Aktivwochen rund um das neue Hofgasteinerhaus der Naturfreunde auf der Schlossalm in Bad Hofgastein.

Alle Reisen findest du in einem Katalog zusammengefasst, der dir online zur Verfügung steht und auch gerne kostenlos zugesandt wird.

Weitere Infos:
reisen.naturfreunde.at



19.-21. NOVEMBER 2021 | KITZSTEINHORN

Skitouren-Festival 2021



Im November 2021 heißt es: Felle auf die Ski kleben und rauf auf den Berg! Mit dem Bergwelten Skitouren-Festival 2021 presented by Garmin am Kitzsteinhorn wird die heurige Tourensaison offiziell eröffnet.

Produktneuheiten & Testmaterial

Im Rahmen dieses Events kann man Produktneuheiten – Ski, Schuhe, Bindungen, Stöcke und Accessoires – kennenlernen und einem gründlichen Praxistest unterziehen.

Geführte Skitouren

Mehrmals täglich gibt es geführte Skitouren mit Bergführern der Naturfreunde Österreich. Die Gruppen werden nach dem jeweiligen Können der Teilnehmenden zusammengestellt.

Schneesicherheit am Kitzsteinhorn

Die weiten und schneesicheren Hänge hoch über Zell am See und Kaprun sind ideal für Einsteiger:innen, die die Basics des Skitourengehens erlernen möchten. Routiniers können hier ihr Wissen optimal auffrischen. Auf einem eigens angelegten Lawinensuchfeld kann man unter der Anleitung von Profis für einen Notfall trainieren.

Alle Infos zum Event:

bergwelten.com/stt2021

In Kooperation mit



Fotobundesmeisterschaft 2021

Auch heuer wurden bei der Fotobundesmeisterschaft fantastische Werke eingereicht, die von einer strengen Jury bewertet wurden. Die feierliche Siegerehrung fand im Festsaal der Naturfreunde-Bundesorganisation statt. Wir gratulieren herzlich allen Gewinnerinnen und Gewinnern! Wir sind stolz darauf, so großartige Fotografinnen und Fotografen in unseren Reihen zu haben.

Die Naturfreunde-Fotogruppe Steyr belegte in den Sparten Digital, Color sowie Monochrom jeweils Platz eins und wurde damit Kombinationsbundesmeister. Fotobundesreferent Herbert Rainer und Finanzreferent Thomas Lehner überreichten dem Vorsitzenden der Naturfreunde-Fotogruppe Steyr Wolfgang Steinleitner (Bildmitte) die Siegerurkunde und Trophäe.

NATURFREUNDE-AKADEMIE: KURSPROGRAMM 2022

Über die Naturfreunde-Akademie kannst du zahlreiche interessante Aus- und Fortbildungen buchen. Diese richten sich vor allem an alle OrtsgruppenmitarbeiterInnen, aber auch an Mitglieder, die sich gerne in einer Ortsgruppe engagieren wollen.

Die Kurse und Fortbildungen sind sowohl fachlich als auch hinsichtlich der Auswahl der KursleiterInnen und AusbilderInnen durch höchste inhaltliche Qualität, Kompetenz und Professionalität charakterisiert. Für die Naturfreunde-Akademie sind ausschließlich bestens ausgebildete, erfahrene BergführerInnen, InstruktorInnen und InstruktorInnen sowie TrainerInnen tätig.

Weitere Infos: akademie.naturfreunde.at



Neueröffnung des Hofgasteinerhauses: Saisonstart am 27. Dezember 2021!

Nach der Modernisierung im Sommer steht das Schneesport-Kompetenzzentrum Hofgasteinerhaus der Naturfreunde in den Startlöchern und freut sich auf seine ersten Gäste. Mit einem neuen Zimmerkonzept (16 topmoderne Doppelzimmer mit DU/WC und 8 Plätze im Bettenlager), einem Seminarraum für Kurse und einem gemütlich gestalteten Gästeraum wurde das Haus zu einem Quartier der Extraklasse umgebaut.

Das Hofgasteinerhaus liegt mitten in einem Wintersportparadies direkt an einer Piste. Im Schigebiet Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel warten 84 schneesichere Pistenkilometer auf dich. Die Wintersaison dauert im Hofgasteinerhaus bis 17. April 2022.



Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde-Reisebüro

Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

reisen.naturfreunde.at



Die Rota Vicentina in Portugal

Feine Sanddünen, dramatische Klippen, einsame Fischerdörfer und einzigartige Nationalparks: Freu dich auf diese Weitwanderung im Südwesten Portugals!

Termin: 23.–30. Oktober 2021 • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung

**Leihhausrüstung
vor Ort inklusive!**



Langlauf-Opening in Ylläs

Starte fulminant in die Langlaufsaison in Finnisch-Lappland! Erfahrene Langlauf-Guides zeigen dir, wie du das exzellent präparierte Loipennetz am besten auskosten kannst.

Termine: 3.–10. Dezember, 10.–17. Dezember 2021 • **Preis pro Person:** ab 1.463 €



Trekkingtour Kilimandscharo

Bezwinde den Gipfel des Kilimandscharo, des höchsten Bergs Afrikas, auf einer wenig frequentierten Route und lass dich von der atemberaubenden Tierwelt der tansanischen Nationalparks bezaubern!

Termin: 4.–18. Dezember 2021 • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung



Langlaufen in Lappland

Hoch im Norden Finnlands erwartet dich ein Langläuferlebnis der ganz besonderen Art. Mit etwas Glück siehst du während der Nachtfahrten im 330 km langen Loipennetz sogar Nordlichter.

Termin: 19.–26. Februar 2022 • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

Naturfreunde Salzburg • Tel.: 06 62/43 16 35
salzburg@naturfreunde.at • salzburg.naturfreunde.at

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

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

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

JÄNNER 2022

8. Jän.
bis
15. Jän.



Schiwoche in Zauchensee

Mit dem bekannten Schiparadies Ski amadé vor der Haustür sind wir eine Woche lang im komfortablen Dreisternehotel Brückenwirt in Altenmarkt (kostenloses WLAN) untergebracht. Die Anreise erfolgt per Bus.

Richtpreis pro Person: 899 €, EZ-Zuschlag: 140 € pro Woche • **Leistungen:** HP (Frühstücksbuffet, Wahlmenü), Busfahrt, Betreuung durch Naturfreunde-InstruktorInnen und -Instruktoren • **Leitung:** Walter Zelenka • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

15. Jän.
bis
22. Jän.



Langlaufwoche in Ramsau

Herrliche Loipen rund um den WM-Ort Ramsau am Dachstein werden wir sowohl mit einer gemütlichen als auch mit einer sportlichen Gruppe erkunden. Von unserer Unterkunft, dem Viersternesporthotel Matschner (kostenloses WLAN), kann man direkt in das Loipennetz einsteigen. Über einen unterirdischen Gang gelangt man zum Dachsteinbad.

Richtpreis pro Person: 989 €, EZ-Zuschlag: 70 € pro Woche • **Leistungen:** HP, Benützung des Wellnessbereichs, Betreuung durch Naturfreunde-InstruktorInnen und -Instruktoren, Ramsauer WinterCard • **Leitung:** Karin Riistic • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

29. Jän.



Wintersporttag in Annaberg

Du wolltest schon immer einmal verschiedene Wintersportaktivitäten ausprobieren? Jetzt hast du DIE Gelegenheit dazu! Fun und Action sind garantiert, alle Workshops zum Nulltarif!

Programm: Schifahren, Snowboarden, Snowbiken, Nostalgieschigruppe, Schitest, Langlaufen, Schitouren, Geocaching, Schneeschuhwandern, Kinderland, Kinderbiathlon, Tombola und vieles mehr • **Weitere Infos:** niederosterreich.naturfreunde.at • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

FEBRUAR 2022

5. Feb.
bis
12. Feb.



Wintersportwoche in Mittersill

Auch in dieser Saison treten wir die traditionelle Wintersportwoche in Mittersill an. Untergebracht sind wir wieder im Viersternehotel Bräurup, das neben Fitnessraum, Sauna und Dampfbad auch WLAN bietet. Die Anreise erfolgt individuell. Wegen des Schlechtwetters während unseres letzten Aufenthalts gibt es dieses Mal für alle Teilnehmenden eine Tagesliftkarte gratis!

Richtpreise pro Person: Kinder bis zum 6. Geburtstag (im Elternzimmer) bei 2 voll zahlenden Erwachsenen: 159 €, Kinder vom 6. bis zum 14. Geburtstag (im Elternzimmer)

17. Feb.
bis
20. Feb.



Schitourtage im Mariazellerland

Für EinsteigerInnen und alle, die gerne Genussstouren unternehmen, bietet die Region jede Menge Routen in glitzernder Schneelandschaft.

Voraussetzungen: Kondition für 2,5 Std. Aufstieg und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preise pro Person:** DZ: 312 €, EZ: 342 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen/Instruktoren • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Feb.
bis
25. Feb.



Schitourenwoche Dolomiten

Geführte Schitouren im Gsieser Tal

Voraussetzungen: Kondition für ca. 1300 Hm Aufstieg und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preis pro Person (DZ):** 878 € • **Leistungen:** HP, Benützung des Wellnessbereichs, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen • **Leitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

19. Feb.
bis
26. Feb.



Wintersportwoche in Chur/Schweiz

Schisafari im Bündnerland in der südöstlichen Schweiz u. a. in den interessanten Schigebieten Lenzerheide-Valbella, Davos-Klosters, Flims-Laax, Arosa

Preise pro Person: DZ: 998 €, EZ: 1.138 € • **Leistungen:** HP mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und dreigängigem Abendmenü, freie Benützung des Wellnessbereichs, An- und Rückreise per Bus, Betreuung durch staatlich geprüfte SchiinstruktorInnen und -instruktoren • **Mindestteilnehmerzahl:** 20 Personen • **Reiseleitung:** Walter Hofmann • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

20. Feb.
bis
25. Feb.



Schitourenwoche Navis

Preis pro Person: 585 € • **Leistungen:** HP, Naturfreunde-Begleitung • **Leitung:** Rudi Hofer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

27. Feb.
bis
6. März



Schitourenwoche Sillian

Geführte Schitouren rund um Sillian in den Villgratner Bergen, den Karnischen Alpen oder den Südtiroler Dolomiten

Voraussetzungen: Kondition für ca. 1300 Hm Aufstieg und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preise pro Person:** DZ: 815 €, EZ: 911 € • **Leistungen:** HP, Sauna- und Parkplatzbenützung, WLAN, Betreuung durch staatlich geprüfte Instrukturen • **Leitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

MÄRZ 2022

3. März
bis
6. März



Schitourtag Dachstein

Geführte Schitouren rund um den Dachstein

Voraussetzungen: Kondition für 3-stündige Aufstiege und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preise pro Person:** DZ: 315 €, EZ: 345 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch staatlich geprüfte Instrukturen • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

5. März
bis
12. März



Firnwoche Flirsch am Arlberg

Komm mit uns nach Flirsch am Arlberg, in eine der schönsten Schifahrregionen Österreichs! Wir sind wieder in der Pension Grisseemann untergebracht, wo wir uns im Relaxbereich von anstrengenden Abfahrten erholen können. Auf Wunsch organisieren wir gerne eine ÖBB-Gruppenreise, ansonsten erfolgt die Anreise individuell.

Richtpreis pro Person: 679 €, EZ-Zuschlag: 63 € pro Woche • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen und -Instruktoren • Liftkarten können im Quartier bezogen werden. • **Richtpreise für Sechstages-Liftkarten:** Erwachsene: 326 €, Senioren (Jg. 1948–1957)/Jugendliche (Jg. 2002–2005): 281 €, Senior aktiv (Jg. 1947 und früher): 169 € • **Leitung:** Walter Zelenka • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

12. März
bis
15. März



Schitourtag Donnersbachwald

Geführte Schitouren im Herzen der Niederen Tauern

Standort: Donnersbachwald • **Voraussetzungen:** Kondition für 3- bis 4-stündige Aufstiege, Beherrschen der Spitzkehrentechnik und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preise pro Person:** DZ oder Familiensuite: 352 €, EZ: 384 € • **Leistungen:** HP, Tourentee, Saunabenützung, Betreuung durch staatlich geprüfte Instrukturen • **Leitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. März
bis
19. März



Schitourenwoche im Gsieser Tal

Preis pro Person: 695 € • **Leistungen:** HP, Naturfreunde-Begleitung • **Leitung:** Rudi Hofer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

26. März
bis
3. April



Schitourenreise Island

Details in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

APRIL 2022

20. April
bis
24. April



Zum Saisonklang: Wintersporttage mit Technikprogramm in Ischgl-Samnaun

Wir besuchen eines der größten Schigebiete Europas: Mehr als 230 traumhafte grenzüberschreitende Pistenkilometer (Österreich – Schweiz – Italien), 40 topmoderne Liftanlagen inkl. der ersten Doppelstockseilbahn erwarten uns.

Standort: Ischgl • **Preis pro Person (DZ):** 397 €, EZ-Zuschlag: 20 € pro Tag • **Leistungen:** Nächtigungen mit Frühstücksbuffet, Saunabenützung, Schiführungen mit Techniktraining • **Leitung:** Walter Hofmann • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

Erlebnis Natur



Foto: Barbara Seiberl-Stark

INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

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

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

Unterbringung im Viersternehotel Waldesruh in Göstling, HP, Transfers, Eintritte und Führungen, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Leitung:** Herbert Wagner, Walter Zelenka • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

OKTOBER 2021

25. Okt.
bis
30. Okt.



Goldener Wanderherbst in der Wildnis Dürrenstein

Wir unternehmen u. a. Ausflüge rund um den Lunzer See und zu den Wildniswegen im Ybbssteinbachtal sowie Besuche des „Hauses der Wildnis“, des Hochmoor-Naturschutzgebiets „Leckermoos“ mit anschließender Jause beim Ablassbauern, der ältesten Holztriftanlage im Mendlingtal und des Kraftwerks Opponitz an der Ybbs (Außenbesichtigung).

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 729 €, Nichtmitglieder: 769 €, EZ-Zuschlag: 75 € • **Leistungen:**

DEZEMBER 2021

14. Dez.
bis
18. Dez.



Trekking am Kilimandscharo & Safari

Der Kilimandscharo ist nicht nur der höchste Berg Afrikas, er hat auch landschaftlich sowie kulturell viel zu bieten. Nach einer Akklimatisationstour werden wir über die Umbwe-Route den Gipfel besteigen. Danach geht es in tierreichen Reservaten auf Safari.

Voraussetzung: sehr gute Kondition für 5- bis 8-stündige Tagestouren mit bis zu 1000 Hm • **Preis pro Person:** auf Anfrage • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

MÄRZ 2022

21. März
bis
8. April



Nepal: Low Everest Trekking

Geführte Trekkingreise im Vorgebirge der Everest-Region. Wir besuchen Sherpa-Dörfer und buddhistische Klöster; als Höhepunkt besteigen wir den Pikey Peak (4065 m).

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leistungen:** Unterbringung, Verpflegung, geführte Wanderungen • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

25. März
bis
1. April



Island: Vulkane, Gletscher, Geysire

Schitouren am Rande des Polarkreises – erlebe Abenteuer pur und reise mit uns auf die faszinierende Vulkaninsel!

Preis pro Person: 2.190 € (exkl. Flüge) • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Siglo, HP (außer am Anreisetag), tägliche Schitouren auf der Troll-Halbinsel • **Anmeldeschluss:** 31. Okt. 2021 • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

APRIL 2022

21. April
bis
28. April



Madeira: Wandern im Frühling

Für diese Woche auf der Blumeninsel im Atlantik haben wir interessante Wanderrouten zusammengestellt. Als Ausgangspunkt dient uns der wetterbegünstigte Südosten der Insel.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

MAI 2022

12. Mai
bis
22. Mai



Azoren: Wander- und Erlebnisreise

Höhepunkt dieser geführten Wanderreise auf den Azoren ist die Besteigung des höchsten Gipfels Portugals, des Ponta do Pico (2351 m). Gute Kondition und Ausdauer werden mit atemberaubenden Ausblicken auf die Inseln belohnt.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

14. Mai
bis
21. Mai



Sächsische Schweiz: Wanderreise

Das Elbsandsteingebirge mit bizarren Felsgebilden, Schluchten und Tafelbergen zählt zu den schönsten Wandergebieten. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Wanderprogramm!

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

JUNI 2022

10. Juni
bis
30. Juni



Indien: Ladakh Kultur- und Wanderreise

Eine Entdeckungsreise durch Indien und die Kultur des tibetischen Buddhismus. Auf dem Programm stehen Besuche einiger wichtiger buddhistischer Feste, sowie eine Trekkingtour in der Gebirgswüste von Ladakh. Ausgangspunkt dieser Reise ist Delhi.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

27. Juni
bis
4. Juli



Litauen: Natur- und Kulturreise

Entdecke Litauen einmal anders! Den Reichtum Litauens machen seine Natur, seine Kultur und seine Menschen aus.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation wird von allen Teilnehmenden erwartet, dass sie zum Zeitpunkt des Reiseantritts den geltenden Vorgaben der Regierung Folge leisten.

Stationen auf dieser Reise sind die Hauptstadt Vilnius, der Čepkeliai – Dūkija National/PAN Park, das Memelland mit seinen weiten Wiesen und die wunderschöne Kurische Nehrung. Unternommen werden leichte bis mittelschwere Wanderungen.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reisebegleitung:** Johanna Humpelstätter • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

JULI 2022

3. Juli
bis
10. Juli



Kals am Großglockner: Wanderreise

Kals liegt im Süden der Glocknergruppe und am Rand der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern. Ausgehend von Kals unternehmen wir Wanderungen mit Gehzeiten zwischen 4 und maximal 7 Stunden. Höhepunkt ist die Besteigung des Figerhorns (2743 m).

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

10. Juli
bis
13. Juli



Hochtour Großvenediger

Geführte Hochtour in der Gletscherwelt der Hohen Tauern
Voraussetzungen: Trittsicherheit, Kondition für 6-stündige Touren mit 1100 Hm • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • **Leitung:** Gerhard Rosenits und Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Juli
bis
17. Juli



Klettersteigtage Lienzer Dolomiten

Geführte Klettersteigtouren in den Dolomiten
Voraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis C oder absolvierter Grundkurs Klettersteig, Kondition für 6- bis 8-stündige Touren mit 1000 Hm • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • **Leitung:** Gerhard Rosenits und Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

16. Juli
bis
29. Juli



Kirgistan: Pferdetrekking

Im Zentrum dieser Reise, die auch für ReitanfängerInnen geeignet ist, stehen die ursprüngliche Natur und das Nomadenleben der Kirgisen. Wir schlafen in Jurten und Zelten, kochen bei den Hirten und erleben die eindrucksvolle Berglandschaft des Tien Shan.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reisebegleitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

23. Juli
bis
31. Juli



Deutschland: Wandern am Neckarsteig

Wanderungen entlang des Neckars von Heidelberg bis Bad Wimpfen (inkl. Gepäcktransport). Der Neckarsteig ist mit dem Gütesiegel „Qualitätswanderweg“ ausgezeichnet. Burgen und Schlösser säumen den Weg.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

Naturfreunde Salzburg • Tel.: 06 62/43 16 35
salzburg@naturfreunde.at • salzburg.naturfreunde.at

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

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

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

NOVEMBER 2021

27. Nov.
bis
28. Nov.



Abfahrtstechniktraining für TourengeherInnen am Kitzsteinhorn

Eine gute Abfahrtstechnik ist Gold wert. In diesem Kurs für (mittel-)gute SchifahrerInnen geht es um die Verbesserung dieser Technik – sowohl auf der Piste als auch im Gelände (ohne Aufstieg mit Fellen).

Ausrüstung: Pisten- oder Tourenschieber, Helm, passende Kleidung für das Hochgebirge, Trinkflasche • **Kursbeitrag pro Person (DZ/HP):** 127 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

Ab
30. Nov.



Schönschifahrertechnik für Seniorinnen und Senioren

jeden 2. Dienstag

Das genussvolle Schönschifahren – auch Cruisen genannt – ist für Muskeln, Gelenke und Rücken weniger belastend als Carven. Durch weniger Kanteneinsatz wird zudem die Geschwindigkeit reduziert und somit die Sicherheit erhöht. Genaue Zeit und Ort werden innerhalb der Gruppe abgesprochen und jeweils separat vereinbart (zum Beispiel über WhatsApp oder per SMS).

Beginn: in Obertauern um 9 Uhr bei der Kassa der Grünwaldkopfbahn • **Kursbeitrag pro Person:** 15 € inkl. Schipass • **Leitung:** Wolfgang Maidorfer • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

DEZEMBER 2021

4. Dez.
bis
5. Dez.



„Ladies Only“: Abfahrtstechniktraining für Tourengeherinnen

Ziel dieses Kurses für (mittel-)gute Schifahrerinnen ist die Verbesserung der Abfahrtstechnik auf der Piste und im Gelände (ohne Aufstieg mit Fellen).

Kursbeitrag pro Person (DZ/HP): 127 € • **Ausrüstung:** Pisten- oder Tourenschieber, Helm, passende Kleidung für das Hochgebirge, Trinkflasche • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

11. Dez.
und
2. Jän.



LVS-Sicherheitstraining

Ideal zum Erlernen und Auffrischen der Basics der Kameradenrettung; Schwerpunkt: Handling der Sicherheitsausrüstung

Inhalte: praktische Übungen mit dem LVS-Gerät, Suchtaktik „Ein-Personen-Verschüttung“, Sondieren und systematisches Ausschaukeln • **Zielgruppe:** TourengeherInnen FreeriderInnen, Schneeschuhwanderinnen und -wanderer, Eiskletterinnen und -kletterer • **Standort:** Großraum Innsbruck • **Kursbeitrag pro Person:** 35 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

18. Dez.
und
15. Jän.



Off-Piste: Training A

Für gute SchifahrerInnen, die mit dem Tourengehen beginnen und/oder ihre Fahrtechnik im Gelände optimieren möchten

Inhalte: Lawinenlagebericht verstehen und interpretieren, Grundlagen zur Risikobeurteilung im Gelände (Hangneigung, Exposition, Einzugsgebiet usw.), Prüfen der Ausrüstung • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

19. Dez.
und
16. Jän.



Off-Piste: Training B

Für erfahrene TourengeherInnen, die an ihrer Fahrtechnik im Gelände feilen wollen – individuelles Coaching und viele Übungen

Inhalte: Lawinenlagebericht verstehen und interpretieren, Gruppenorganisation, Geländebeurteilung, Grundlagen zur Risikobeurteilung im Gelände (Hangneigung, Exposition, Einzugsgebiet usw.), Optimierung der Handhabung der Sicherheitsausrüstung (Sonde, LVS-Gerät, Schaufel) • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

JÄNNER 2022

6. Jän.



Schitouren-Schnuppertag

Kurs für AnfängerInnen von 9.30 bis 15 Uhr

Standort: Mariazellerland • **Kursbeitrag:** 30 € • **Kursleiter:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

6. Jän.
bis
9. Jän.



Lawinenseminar Basis

Basis dieses Seminars ist der richtige Umgang mit der Notfallausrüstung und die selbstständige Durchführung von Schitouren. Das Seminar bewährt sich schon seit Jahren als perfekter Einstieg für AnfängerInnen sowie als Auffrischung für Fortgeschrittene.

Inhalte: W3, Schneedecke, Gefahrenzeichen, Orientierung, Praxis im Gelände • **Standort:** Aigen im Ennstal • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

8. Jän.
bis
9. Jän.



Schitourenkurs, Modul 1

Erste Schritte ins Gelände: Du willst eigenständig auf Tour gehen? In diesem Kurs kannst du dir das dafür nötige Basiswissen aneignen.

Inhalte: Schitouren- inkl. Notfallausrüstung, Lawinenlagebericht, Tourenplanung, Spuranlage, Standardmaßnahmen während einer Tour, Orientierung • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren abseits der Piste und Kondition für 800 Hm Aufstieg und Beherrschen der Inhalte der LVS • **Ort:** Großraum Innsbruck (zweitägig in einer Hütte oder

zweitägig vom Tal aus plus einem Abendtermin) • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

15. Jän.



Schneeschuh-Schnuppertag

Kurs für AnfängerInnen von 9.30 bis 15 Uhr

Standort: Aspang, Steyersberger Schwaig • **Kursbeitrag pro Person:** 30 € • **Kursleiter:** Robert Glock • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

19. Jän.
bis
22. Jän.



Schikurs Tiefschneefahren

Schifahren im Gelände für TourengerInnen

Standort: Donnersbachwald • **Voraussetzung:** sicheres Schifahren auf der Piste • **Kursbeiträge pro Person:** DZ oder Familiensuite: 418 €, EZ: 445 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren • **Kursleiter:** Dr. Wolfgang Aigner, Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

21.–23. 1.
und
25.–27. 2.



Schitourenkurse

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Standort: Johnsbach/Gesäuse • **Kursbeitrag pro Person:** 203 € • **Leistungen:** HP, Unterbringung in DZ oder Mehrbettzimmern mit DU, Tourentee, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren • **Kursleiter:** Peter Plundrak (Termin 1), Martin Ruhnau (Termin 2) • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. Jän.



Schneeschuh-Schnuppertag

Kurs für AnfängerInnen von 9.30 bis 15 Uhr

Standort: Türritz Eibl • **Kursbeitrag:** 30 € • **Kursleiter:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. Jän.
bis
23. Jän.



Schitourenkurs, Modul 2

Für alle, die schon eigenständig Touren unternehmen sowie mit den Grundlagen der Planung und der Durchführung von Schitouren vertraut sind

Inhalte: selbstständige Tourenplanung und Durchführung, Vertiefung und Erweiterung der Grundlagen, Entscheidungshilfen (Einzelhang) • **Voraussetzungen:** Beherrschen der Inhalte des Moduls 1 inkl. LVS, sicheres Schifahren abseits der Piste und Kondition für 1000 Hm Aufstieg • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

FEBRUAR 2022

11. Feb.
bis
13. Feb.



Schneeschuhwandern

Durch den Schnee wandern und sich dabei entspannen und erholen!

Standort: Frein/Mürz • **Inhalte:** Gehtechnik, Ausrüstung, Orientierung, Tourenplanung, Risikobeurteilung, Verschüttetensuche • **Kursbeitrag pro Person:** 197 € • **Leistungen:** HP, Unterbringung in Mehrbettzimmern, Betreuung durch staatlich geprüften Instruktor • **Kursleiter:** Franz Danis • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

MÄRZ 2022

12. März
bis
13. März



Schneehöhlenbiwak

Notsituationen üben: Wie überlebe ich im Winter?

Standort: Hochschwab • **Kursbeitrag pro Person:** 60 € • **Leistungen:** Betreuung durch Naturfreunde-Übungsleiter • **Kursleiter:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

MAI 2022

6. Mai
bis
8. Mai



Klettersteigkurs

Für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

Ziel: selbstständiges Klettern auf leichten Klettersteigen • **Standort:** Waldeggerhaus/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person:** 200 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem DZ, HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleitung:** Siegi Hofmann, Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Mai
bis
15. Mai



Felsklettern Basics

Standort: Peilstein • **Kursbeitrag pro Person:** 215 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem DZ, HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Karl Kunst • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13.–15. 5.*
und
15.–17. 7.**

Hochtourenkurs

Teil 1: Waxriegelhaus/Rax*, Teil 2: Seethalerhütte/Dachstein**

Voraussetzung: Kondition für 800 Hm Auf- und Abstieg • **Kursbeitrag pro Person:** 412 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Franz Danis • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

JUNI 2022

16. Juni
bis
19. Juni



Kletterkurs Mehrseillängen

Für alle, die vom Klettergarten in Mehrseillängentouren wollen

Ziel: selbstständiges Klettern im Vorstieg • **Voraussetzung:** selbstständiges Klettern von Toproperouten • **Standort:** Waldeggerhaus/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person:** 310 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Rene Peinhor • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischnigger • **Redaktion:** Günter Abraham, Ernst Dullnigg, Martin Edlinger, Peter Emrich, 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:** Stefan Leitner • **Druck:** LEYKAM Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudörfel • 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



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

EU Ecolabel : AT/028/005





ONLINE SHOP
WWW.GIGASPORT.AT

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



ORTOVOX
Herren Softshell-
jacke Col Becchei
€ 280,00



ORTOVOX
Damen Fleece-
jacke Fleece Plus
Classic
€ 300,00

ORTOVOX
Herren Hose
Col Becchei
€ 270,00



ORTOVOX
Wanderrucksack
Traverse 40
€ 170,-

-10%
BERGSCHUH
PLUSCARD-BONUS
Online Code: **GS21-10PLCBERG**
Gültig für PlusCard-Kunden auf reguläre Wander-/
Bergschuhe für Damen und Herren. Ausgenommen
sind Low-Cut Modelle, Kindermodelle, Herbst-
und Winterschuhe und bereits reduzierte
Artikel. Nicht kombinierbar
mit anderen Aktionen.

MEINDL
Herren Bergschuhe Air
Revolution 4.3
€ 299,99 OHNE
PLUSCARD



PLUSCARDPREIS
€ 269,99

SCARPA
Damen Bergschuhe
Ribelle HD
€ 330,- OHNE
PLUSCARD



PLUSCARDPREIS
€ 297,-



Hoffnungsvoll in die Herbst- und Wintersaison



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Die Corona-Pandemie hat die Naturfreunde, wie viele andere Organisationen auch, vor große Herausforderungen gestellt. Der Vereinsbetrieb wurde großflächig heruntergefahren, Schutzhütten blieben geschlossen, und auch die Abhaltung von Ausbildungen und Kursen war nicht möglich. Nicht zuletzt haben sich die Ereignisse der letzten Monate auch auf unser Magazin „Naturfreund“ ausgewirkt, weshalb die aktuelle Ausgabe in etwas gekürzter Form erscheint. Auch wenn sich die weitere Entwicklung der Pandemie im Herbst und Winter noch nicht abschätzen lässt, scheint sich zumindest eine allmähliche Besserung der Situation im Vergleich zum Vorjahr abzuzeichnen.

Seit Beginn der Pandemie strömen immer mehr Menschen in die Natur – zum Schitourengehen, Wandern oder Klettern. Während dies grundsätzlich eine erfreuliche Entwicklung ist, gehen damit auch einige Probleme einher. Vielen von uns werden die Bilder von überfüllten Parkplätzen während der letzten Schitourensaison noch gut in Erinnerung sein. Ebenso der rasante Anstieg von Bergrettungseinsätzen im heurigen Sommer. Immer mehr EinsteigerInnen sind auf eigene Faust und oft völlig unvorbereitet in der Natur unterwegs. Hinzu kommt die weit verbreitete Unkenntnis grundlegender Verhaltensregeln. Dieser Entwicklung gilt es mit allen Mitteln gegenzusteuern. Für den Herbst und Winter haben wir daher in Kooperation mit der steirischen Landesregierung sowie anderen Interessenvertreterinnen und -vertretern eine groß angelegte Kampagne für mehr Sicherheit in den Bergen und für einen bewussteren Umgang mit der Natur geplant.

Darüber hinaus läuft bis 23. Dezember 2021 eine einmalige Aktion: Neue Mitglieder erhalten 75 Prozent Ermäßigung auf den regulären Mitgliedspreis. Eine Naturfreunde-Mitgliedschaft war damit noch nie so günstig und – angesichts der jüngsten Entwicklungen – noch nie so wichtig wie jetzt. Aufgrund der Corona-

Pandemie konnten wir unserer Aufgabe, im Rahmen von Kursen und Ausbildungen aktiv zur Bewusstseinsbildung und Unfallprävention beizutragen, nicht im gewohnten Ausmaß nachkommen. Umso mehr freut es mich, dass unsere Funktionärinnen und Funktionäre trotz der ungewissen Lage für die Herbst- und Wintersaison ein umfangreiches Kursangebot für unsere Mitglieder zusammengestellt haben. Dies lässt mich hoffnungsvoll auf die nächsten Monate blicken!

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 4/2021

Inhalt

Fitnessreferat der	
Naturfreunde Steiermark	34
40 Jahre Naturfreunde Mitterdorf	36
Veranstaltungen	38
Impressum	39





Fitness: Die Basis aller Sportarten

Aktuell ■ Seit September 2020 ist Sarah Gschmeidler die neue Fitnessreferentin der Naturfreunde Steiermark. Die ausgebildete Fitnesstrainerin möchte gerne Naturfreunde-Mitgliedern die Freude an der Bewegung näherbringen.

Text und Fotos: Sarah Gschmeidler, Fitnessreferentin der Naturfreunde Steiermark



Fitnesstrainerin Sarah Gschmeidler ist schon seit ihrer Kindheit viel in der Natur unterwegs.

Von klein auf wurde meiner Schwester und mir die Freude an der Bewegung in der Natur von unseren Eltern vermittelt. Vom Familienwanderurlaub bis hin zum Kinderschikurs der Naturfreunde gestaltete sich unsere Freizeit immer sehr aktiv. Die Freude, in den Bergen zu sein und dort „mentale“ Energie zu tanken, ist uns bis heute geblieben.

Bereits als Schülerin der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW) Schrödinger in Graz hat mich das Thema „Fitness“ mit dem Schwerpunkt „Gesundheits- und Freizeitmanagement“ begleitet. Begonnen hat meine Ausbildungsreihe im

Jahr 2012 an der BSA-Akademie, als ich Instruktorin „Fitsport“ wurde. Danach folgten Ausbildungen zur Kraft-Ausdauer-Intervall-Trainerin, Cardio-Workout-Trainerin, Deep-Work-Trainerin und Yogatrainerin. 2018 wurde ich diplomierte Vitaltrainerin und im darauffolgenden Jahr Übungsleiterin Schitouren. In all den Jahren durfte ich gemeinsam mit dem Obmann der Naturfreunde Kalsdorf das jährliche Indoortraining „Schigymnastik“ leiten. Dabei konnte ich wertvolle Erfahrungen im Bereich Trainingsgestaltung und Übungsanleitung sammeln. Viele Workshops und Kurse führten mich immer mehr an die Materie „Fitness“ heran, bis ich schließlich

im Jahr 2020 mein Hobby zum Beruf machte und hauptberuflich als Fitnesstrainerin zu arbeiten begann. Umso mehr freut es mich, dass die Naturfreunde Steiermark ein eigenes Referat „Fitness“ ins Leben gerufen haben. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Fitnessreferentin möchte ich Naturfreunde-Mitgliedern meine Leidenschaft für Bewegung und einen gesunden Lebensstil näherbringen.

7 Summits von Graz

Als Präsenzkurse nach den strengen Maßnahmen der Corona-Pandemie im Sommer 2021 endlich wieder möglich waren, startete ich Anfang Juni mit einer 11-köpfigen



Foto links: Auf der Aussichtsplattform hinter der Kirche „St. Johann und Paul“

Foto rechts: Sarah Gschmeidler mit einer Gruppe beim Training am Lustbühel im Rahmen der Veranstaltungsreihe „7 Summits von Graz“

Gruppe die erste Veranstaltungsreihe „7 Summits von Graz“. Wir nahmen am Projekt „Let's Go! Graz“ teil und erklommen jeden Donnerstagsabend eine der sieben höchsten Erhebungen in und um Graz: Schlossberg, Lustbühel, Fürstenstand, St. Johann und Paul, Buchkogel, Die Platte und als krönenden Abschluss den Schöckl. Bei jedem Ziel trainierten wir im Rahmen einer dynamischen Ganzkörperinheit zwischen 30 und 45 Minuten unsere Muskulatur.

Fit durch regelmäßiges Training

Um für sportliche Aktivitäten sowohl im Sommer als auch im Winter „fit“ zu sein, ist es wichtig, seine Mus-

kulatur zu stärken, um das Verletzungsrisiko am Berg zu minimieren. Neben einer guten Tourenplanung ist auch die nötige körperliche Fitness essentiell, die in Form von regelmäßigen Gruppenfitnesseinheiten erlangt werden kann. Wenn du gerne an einem solchen Training in deiner Ortsgruppe teilnehmen möchtest, kannst du dich gerne per E-Mail (gschmeidler.sarah@gmail.com) bei mir melden. Gerne stelle ich den Kontakt zur jeweiligen Trainerin bzw. zum jeweiligen Trainer her.

Ich freue mich auf viele weitere Aktivitäten, bei denen wir unsere Körper gemeinsam fit halten! ■

Raiffeisen-Landesbank
Steiermark



**KRÄFTE BÜNDELN.
MEHRWERT SCHAFFEN.**

HYPO und Raiffeisen sind seit Jahren eng verbunden. Jetzt werden die Kräfte unter der Marke Raiffeisen-Landesbank Steiermark vereint. Willkommen an Bord – gemeinsam gestalten wir die Zukunft!



Mitglieder der Ortsgruppe
Mitterdorf auf Wanderurlaub in
Südtirol vor den Drei Zinnen

Mitterdorf ■ Seit ihrer Gründung sind die Naturfreunde Mitterdorf um ein vielfältiges Angebot für ihre Mitglieder bemüht. Die Jubiläumsveranstaltung anlässlich ihres 40-jährigen Bestehens wird coronabedingt erst 2022 stattfinden.

Text: Hubert Jandl,
Fotos: Naturfreunde Mitterdorf,
Gerlinde Kaltenbrunner



40 Jahre Ortsgruppe Mitterdorf

Im Jänner 1981 wurden die Naturfreunde Mitterdorf als 76. Ortsgruppe in der Steiermark gegründet. Die erste Veranstaltung war eine Rodelpartie am 17. Jänner 1981. Das Angebot hat sich im Lauf der Zeit gewandelt. In den 1980er- und 1990er-Jahren gab es Großveranstaltungen wie Langlaufwettbewerbe oder die damals

sehr populären Fitmärsche am 26. Oktober mit mehr als 100 Teilnehmenden. Die Zeit überdauert haben die Kinderschikurse, die traditionelle Wanderung am 1. Mai und das Schlittenfahren Anfang Jänner.

Neu hinzugekommen sind Schneeschuhwanderungen, Bike-Touren, Golf- und Paragleiten-Schnupperkurse sowie Veranstaltungen zum Entspannen und zur Förderung der Kreativität, zum Beispiel Filzen, Töpfern und waldpädagogische Führungen. Mit anspruchsvollen Hochtouren (Montblanc, Großglockner, Gran Paradiso etc.) wurde der Grundstein für die Expeditionen auf den Kilimandscharo, im Annapurna-Gebiet und zum Basislager des Mount Everest gelegt. Seit einigen Jahren gibt es die beliebten Wanderwochen in attraktiven Gebieten, etwa in Südtirol. Wir unternehmen auch Touren in der näheren Umgebung, die von den Teilnehmenden eigenständig wiederholt werden können. Es ist

immer wieder überraschend, dass auch Ziele in der unmittelbaren Umgebung vielen Mitgliedern neu sind.

Das Ortsgruppenteam besteht zurzeit aus 15 ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – von Instructorinnen und Instructoren Alpin, Hochalpin, Schitouren und Schilau über JugendbetreuerInnen bis hin zu den Wanderführerinnen und -führern sowie Rad-Guides. Sie betreuen die Referate Bergsteigen, Schifahren/Schneesport, Wandern, Urlaub und Reisen, Schitouren, Jugend und Radfahren. Gründungsmitglied Walter Berger ist noch immer in der Ortsgruppe aktiv und hat darüber hinaus als stellvertretender Landesvorsitzender und Ortsgruppenkoordinator eine wichtige Rolle in der Landesorganisation.

Mit ihren vielfältigen Veranstaltungen möchte die Ortsgruppe Mitterdorf ihren Mitgliedern wunderschöne Naturerlebnisse bieten und einen schonenden Umgang mit der Natur näherbringen. ■



Festveranstaltung „40 Jahre Naturfreunde Mitterdorf“

Termin: noch offen

Ort: Mehrzwecksaal der NMS Mitterdorf

Programm: ab 14 Uhr: Fotoausstellung

18 Uhr: Multivisionsvortrag „Die innere Dimension des Bergsteigens“ von Gerlinde Kaltenbrunner



Poreč

Istrien

Frühling auf der sonnigen Halbinsel

1. Tag: Anreise • **2. Tag: Bale und Schifffahrt mit Fischpicknick** Ausflug in das wunderschöne Städtchen Bale, anschließend Schifffahrt mit Mittagessen an Bord, Führung in der Hafenstadt Rovinj • **3. Tag: „Land und Leute“ mit Besuch von Poreč** Führung durch die historische Altstadt von Poreč, Mittagessen mit Livemusik, Unterhaltung und Tanz • **4. Tag: Heimreise**

Termin: 21.–24. April 2022

Preis pro Person (DZ): 480 €, EZ-Zuschlag: 75 €, Einzelzimmer auf Anfrage

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Viersternehotel Istra, Ausflug „Bale & Schifffahrt“, Ausflug „Land und Leute“ mit Besuch von Poreč, Reiseleitung in Poreč und Rovinj

Anmeldeschluss: 31. Jänner 2022



Cres & Lošinj

Inselwandern in Kroatien

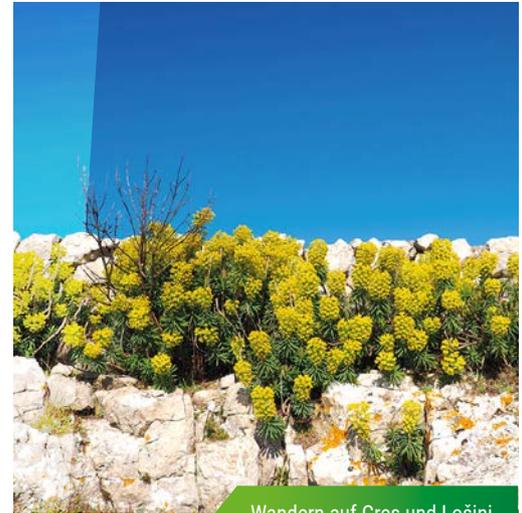
1. Tag: Insel Lošinj Anreise mit einer Fährüberfahrt zur Insel Cres und weiter zur Insel Lošinj zum Vitality Punta Hotel, in der Bucht von Veli Lošinj gelegen • **2. Tag: Wandern entlang der Čikat-Bucht** Wir erwandern die schönste Bucht der Insel Lošinj. Durch den Wald von Čikat kommen wir zum Aussichtspunkt Monte Baston (3,5 Std. Gehzeit). • **3. Tag: Rundwanderung auf der Insel Cres** Über das Dorf Vidovići wandern wir durch einen Pinienwald auf den Gipfel Helm (482 m) und weiter bis zum kleinen Ort Lubenice (ca. 5 Std. Gehzeit). • **4. Tag: Pfad der Delfine** Mit etwas Glück werden wir Delfine bei ihrem Spiel in den Wellen beobachten können. Wir starten diese Rundtour im Fischerort Veli Lošinj und wandern am „Pfad der Delfine“ im Süden der Insel.

Der höchste Punkt der Wanderung ist das Kirchlein des Hl. Nikolaus (ca. 5 Std. Gehzeit). • **5. Tag: Heimreise**

Termine: 18.–22. Oktober 2021, 12.–16. April 2022

Preise pro Person (DZ): Termin 2021: 499 €, EZ-Zuschlag: 75 €, Termin 2022: 519 €, EZ-Zuschlag 98 €

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Viersternehotel Vitality Punta Hotel, HP, Benutzung des Hallenbads mit beheiztem Meerwasser und des Saunabereichs, Bademantel & Badeschuhe, Fähre, geführte Wanderungen laut Programm, RETTER-Reiseleitung



Wandern auf Cres und Lošinj



E-Biken auf Mallorca

Mallorca

E-Biken auf der Sonneninsel

1. Tag: Anreise • **2. Tag: Rund um Can Picafort, 42 km, 260 Hm** Can Picafort ist der Ausgangspunkt unserer exklusiven Radreise. • **3. Tag: Zum Cap Formantor, 45 km, 1000 Hm** Eine der schönsten Radrouten der Welt führt uns von Port de Pollença zum Cap Formantor und zurück. • **4. Tag: Zur Ermita de Santa Magdalena, 65 km, 500 Hm** Auf dieser Tour fahren wir fernab der Touristenströme durch das Hinterland. • **5. Tag: Palma de Mallorca (ohne Rad!)** • **6. Tag: Von Valdemossa nach Sant Elm, 34 km, 650 Hm** Wir erkunden die Küstenstraße im Nordwesten Mallorcas. Steile Klippen und eine gigantische Aussicht auf das Meer werden diesen Tag unvergesslich machen. • **7. Tag: Von Selva**

durch das Tramuntana-Gebirge nach Pollentia, 31 km, 500 Hm • **8. Tag: Heimreise**

Termin: 24.–31. Oktober 2021

Preis pro Person (DZ): 1.298 €, EZ-Zuschlag: 225 €

Leistungen: Flüge Wien – Palma de Mallorca – Wien (Flughafentaxen derzeit 49,85 €), Unterbringung im Viersternehotel THB Gran Bahía in Can Picafort, Premium-E-Bikes, Radtouren mit Guides

RETTER-Reiseleitung: Elisabeth Stadlhofer



VORSCHAU: Wanderreise ins Zillertal, 23.–26. September 2022
Nähere Infos auf Anfrage!

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, Kratochwijlestraße 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: iStock, AdobeStock

**RETTER
REISEN**



NATURFREUNDE STEIERMARK

6. Nov.



4. Internationales Lawinensymposium

Internationale Fachleute werden sowohl für EinsteigerInnen als auch für Profis über Lawinenprognose, Meteorologie, Risikomanagement und rechtliche Aspekte referieren sowie über den aktuellen Wissensstand in der Lawinenkunde informieren.
Ort: Arbeiterkammersaal, Graz • **Weitere Infos:** lawinensymposium.naturfreunde.at

ORTSGRUPPE BRUCK AN DER MUR

17. Okt.



Wanderung auf den Graskogel

Treffpunkt: Kreisverkehr Forstschule • **Anmeldung:** Johann Feier, 0650/675 50 25, johann.feier@aon.at

ORTSGRUPPE GLEISORF

10. Okt.



Abschlusswanderung „Glanzer Weintour“

Rundwanderung in der schönen Südsteiermark gemeinsam mit den Naturfreunden Weiz; Gehzeit: ca. 4 Std.

Fahrt pro Person: 20 € • **Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97, naturfreunde-gleisdorf@gmx.at

28. Nov.



Mitgliederversammlung

Verbringen wir ab 15 Uhr gemeinsam einen schönen Nachmittag im Gasthaus Zöller!

Anmeldung: Franz Paller, 0660/149 07 97, naturfreunde-gleisdorf@gmx.at

ORTSGRUPPE GRATWEIN

5. Okt.



Gemma a Runde!

Nordic Walking bzw. Walking jeden Dienstag bis Ende Mai 2022, auch Nichtmitglieder sind willkommen.

Treffpunkt: Naturfreundeheim in Gratwein, 9 Uhr • **Anmeldung:** Helmut Scherounigg, 0664/195 02 91

7. Okt.



Foahr ma a Runde!

Rennrad, Citybike, MTB oder E-Bike – jeden Donnerstag bis Mitte November 2021; Nichtmitglieder sind willkommen.

Treffpunkt: Naturfreundeheim in Gratwein, 9 Uhr • **Anmeldung:** Helmut Scherounigg, 0664/195 02 91

ORTSGRUPPE GRAZ

9. Okt.



Von Tragöß auf die Meßnerin

Treffpunkt: in der großen Halle das Grazer Hauptbahnhofs, 7.45 Uhr, mit Susanne Bauer und Ingrid Fuchs • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24

13. Nov.



Stille Nacht, heilige Nacht

Adventstimmung in Salzburg mit Alfred Stingl und Hans Pammer

Anmeldung: Naturfreunde Graz, Sackstraße 24

ORTSGRUPPE HIEFLAU

26. Okt.



Fitmarsch zur Winterhütte

Der Start für die Wanderung erfolgt um 9 Uhr vor der Mehrzweckhalle in Hieflau. In der Winterhütte werden die Teilnehmenden mit Essen und Getränken versorgt. Gehzeit: ca. 4,5 Std.

26. Dez.
bis
30. Dez.



Schikurs für Kinder

Der Kurs findet beim Schilift in Landl statt.

Anmeldung: Peter Ey, 0680/235 77 93

ORTSGRUPPE JUDENBURG

9. Okt.



Wienerwald-Wanderung

Diese interessante Rundwanderung beginnt in Obersievering und führt im Biosphärenpark Wienerwald über „Am Himmel“, Jägerwiese, Hermannskogel, Grüass Di a Gott Wirt und Salmansdorfer Höhe. Anschließend geht es zu einem Heurigen.

Preis für die Busfahrt pro Person: 65 € • **Anmeldung:** Gertrude Reiter, 0681/20 80 16 53, j.g.reiter@ainet.at, Andreas Senft, 0676/748 15 84, andreas.senft@ainet.at

5. Dez.



Adventwanderung

Eine historisch interessante Wanderung auf den Falkenberg mit seinen weltberühmten Ausgrabungsfunden aus der Hallstattzeit; im Café der Tennishalle Strettweg lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Treffpunkt: 13 Uhr, Tennishalle Strettweg

ORTSGRUPPE KALSDORF

ab Okt.



Winter-Kletter-Abo für Erwachsene und Jugendliche im CAC Graz

Jeden 2. Dienstag von 19 bis 21 Uhr; Einstieg jederzeit möglich. Dieser Klettertreff ist für alle, die über Kenntnisse im selbstständigen Klettern und Sichern verfügen. Ein Betreuer ist anwesend.

Preis pro Person: 2,50 € zuzüglich Eintritt für die Kletterhalle • **Anmeldung:** Elfi Hafenschcherer, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

27. Dez.
bis
30. Dez.



Schi- und Snowboardkurs am Präbichl

Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Treffpunkt: direkt bei der Schiarena Präbichl oder Anfahrt per Bus von Werndorf, Kalsdorf oder Feldkirchen • **Preis pro Person:** auf Anfrage • **Anmeldung:** Elfi Hafenscherer, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

ORTSGRUPPE LEBRING

10. Okt.



Wandern am Semmering

Fahrt von Lebring mit dem Zug nach Semmering. Wir wandern entlang der historischen Bahnstrecke bis zum Bahnhof Breitenstein. Länge: 10 km, Gehzeit: ca. 3,5 Std.

Anmeldung: Harald Ledolter, 0664/355 50 20, Andrea Mohart, 0664/430 22 28

13. Nov.



Abwandern in Lebring

Leichte Wanderung im Raum Lebring, Gehzeit: ca. 3 Std.

Anmeldung: Harald Ledolter, 0664/355 50 20, Annemarie Walter, 0664/877 05 88

ORTSGRUPPE LIEZEN

23. Okt.
bis
26. Okt.



Rovinj – Die Perle Istriens

Preis pro Person (DZ): 279 €, EZ-Zuschlag: 60 € •

Leistungen: Busfahrt, Unterbringung im Viersternehotel Eden, HP, Benützung des Süßwasserhallenbades •

Anmeldungen: Helmut Schwaiger, 0664/506 41 29

ORTSGRUPPEN LIEZEN/ROTTENMANN/SELZTHAL

2./3. Jän.
bis
6./7. Jän.



Kinderschikurs auf der Kaiserau

Der Kurs wird von den Ortsgruppen Liezen, Rottenmann und Selzthal veranstaltet; genaue Termine auf Anfrage.

Anmeldungen: 0676/529 62 56 (Liezen), 0664/73 82 13 92 (Rottenmann), 0664/75 15 99 16 (Selzthal)

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

11. Dez.



Schitour Pretul

Vom Parkplatz Bärenkogelhaus zum Roseggerhaus der Naturfreunde (1588 m); danach leichter Aufstieg zur Amundsenhöhe (1666 m) und retour zum Parkplatz; Länge: ca. 13 km, Anstieg: ca. 700 Hm, Gehzeit: ca. 4 Std.

Anmeldung: Günter Schirninger, 0664/618 45 74

ORTSGRUPPE OBERAICH

31. Okt.



Wanderung zum Mühlbacher Kogel

Nördlich des Stifts Rein gehen wir über den Kaschlsteig auf den Mühlbacher Kogel (1050 m) und genießen die Laubwälder des Grazer Berglandes.

Treffpunkt: Sport- und Freizeitanlage Oberaich, 8 Uhr • **Anmeldung:** Ilse Schlagbauer, 0664/105 12 77

12. Nov.
und
13. Nov.



Kochkurs Weihnachtskekse

Wie man gute Weihnachtskekse bäckt, lernt man von unserer Seminarbäuerin Barbara Kirl am Freitag von 13 bis 18 Uhr und am Samstag von 8 bis 13 Uhr.

Anmeldung: Ingrid Panhölzl, 0650/481 58 42

ORTSGRUPPE PERNEGG

6. Nov.



Wanderung auf die Rote Wand

Wir treffen uns um 8.30 Uhr, fahren mit dem Zug nach Mixnitz und wandern über Heuberg und Bucheben auf die

Rote Wand (1505 m). Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Manfred Tscherny, 0664/75 05 84 14

21. Dez.



Lichterwanderung von Traföß zum Gredler-Kreuz

Wir treffen uns um 18 Uhr im Zentrum von Traföß und wandern mit Laternen zum Zielort, wo eine stimmungsvolle Adventfeier stattfindet.

Anmeldung: Manfred Tscherny, 0664/75 05 84 14

ORTSGRUPPE SEIERSBERG-PIRKA

seit Sept.



Turnen

Kurs 1: bis Mitte Juni 2022 wöchentlich jeweils am Dienstag von 19.30 bis 21 Uhr, KUSS-Halle. • **Kurs 2:** bis zum Schulschluss 2022 wöchentlich jeweils am Mittwoch von 9 bis 10 Uhr, ESV Alte Maut Stockhalle (Ehgartner) • **Preise pro Person/Einheit:** Naturfreunde-Mitglieder: 4 €, Nichtmitglieder: 5 € • **Anmeldung:** Bernhard Lippa, 0664/200 28 01

22. Okt.



Kultur: Im Team Theater

Auf dem Programm steht die turbulente Komödie „Und alles auf Krankenschein“, Beginn: 19.30 Uhr, KUSS-Halle

Kartenbestellung: im Büro der Naturfreunde Seiersberg-Pirka, Premstätter Straße 5, jeweils am Donnerstag von 17 bis 19 Uhr, 0316/25 38 32

ORTSGRUPPE TROFAIACH

26. Dez.
bis
30. Dez.



Schi- und Snowboardkurs für Kinder und Jugendliche

Orte: Schikindergarten an der Trofaiacher Loipe, ältere Kinder und Fortgeschrittene am Präbichl • **Anmeldung:** am 3., 10. und 17. Dezember 2021 von 17 bis 18.30 Uhr im Büro der Naturfreunde Trofaiach, Rebenburggasse 5, Ulrike Eberhard, 0 38 47/58 36, trofaiach@naturfreunde.at

7. Jän.
bis
9. Jän.



Langlaufkurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ort: je nach Schneelage an der Loipe in Trofaiach, bei Schneemangel in der Eisenerzer Ramsau • **Anmeldung:** Brigitte und Wolfgang Fasching, 0650/341 31 07, 0664/615 73 31, nordic-skiteam-trofaiach@outlook.com

ORTSGRUPPE VEITSCH

10. Okt.
bis
13. Okt.



Kulinarische Genussreise

Busreise nach Collio (Italien) und in die Gegend um Portorož (Slowenien)

Preis pro Person: auf Anfrage • **Anmeldung:** Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

21. Okt.



Sonnenuntergang am Dachstein

Atemberaubendes Naturschauspiel am Dachsteingletscher
Anmeldung: Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

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.

Wir sorgen gerne für andere.



Wir sorgen für einen guten Job.

Jennifer Bubits, Digitale Vertriebsunterstützung

Jetzt informieren auf guterjob.at

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP