

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

115. Jahrgang 1/2022

STEIERMARK-
AUSGABE



SEITE 40-47

Lebe deinen Wintertraum!

Da lacht das Herz

Seite 6
Schitouren
in Osttirol

Seite 14
4. Lawinen-
symposium der
Naturfreunde

Seite 20
Teil 3 der
Fitness-Serie



BORN TO FREERIDE



Der neue Impulse.

BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM

Black Diamond Athlete Parkin Costain | Haines, Alaska

📷 Will Wissman

 **Black Diamond[®]**

JA zur Energiewende, NEIN zu Atomstrom!



Sowohl im Rahmen der vorjährigen Klimakonferenz in Glasgow als auch auf EU-Ebene wird immer wieder die Frage aufgeworfen, ob Kernenergie eine Lösung zur Bewältigung der Klimakrise sein kann. Die Naturfreunde Österreich stellen sich seit jeher gegen die Nutzung von Atomenergie und sagen dazu dezidiert NEIN! Diese Forderung wurde vor Kurzem im Bundesvorstand der Naturfreunde einstimmig bekräftigt. Kernenergie ist teuer, risikobehaftet und hinterlässt ein schweres Erbe für kommende Generationen, mit Auswirkungen, die wir heute noch gar nicht abschätzen können.

Die Energiewende ist nur durch eine drastische Reduktion des Energieverbrauchs und einen extrem schnellen Umstieg auf erneuerbare Energieträger möglich. In Österreich wurde 2021 mit dem Beschluss des Erneuerbaren-Ausbau-Gesetzes (EAG), mit dem man die Energiewende vorantreiben möchte, ein Schritt in die richtige Richtung gesetzt: Bis zum Jahr 2030 soll Österreich 100 Prozent des im Land verbrauchten Stroms aus erneuerbaren Energiequellen produzieren.

Die Naturfreunde setzen sich schon seit vielen Jahren mit den Folgen des Klimawandels auseinander. Sie verstehen sich als ein Teil der Klimabewegung und halten ihre Mitglieder stets über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich auf dem Laufenden (siehe auch Seite 26). Denn Klimaschutz ist auch als Bildungsauftrag zu verstehen. In diesem Zusammenhang möchte ich das neue Buch von Andreas Jäger „Die Alpen im Fieber“ empfehlen, das einen Schritt für Schritt an die komplexe Thematik heranführt und an alle appelliert, im Kampf gegen die Klimakrise aktiv zu werden (siehe Seite 31).

Im November 2021 ging in Graz das mit 500 Personen sehr gut besuchte vierte internationale Lawinensymposium der Naturfreunde über die Bühne. In hochinteressanten Vorträgen und Workshops konnten sich Fachleute, Bergführer*innen und Wintersportler*innen ausführlich informieren; mehr darüber auf Seite 16.

Das Hofgastenerhaus der Naturfreunde auf der Schlossalm erstrahlt in neuem Glanz und steht Wintergästen wieder offen (mehr darüber auf Seite 9). Das freut mich ganz besonders, denn die Umbau- und Sanierungsarbeiten in den beiden Corona-Jahren waren alles andere als einfach.

Der vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS) initiierte Sportbonus hat uns zahlreiche neue Mitglieder beschert. Willkommen bei den Naturfreunden und viel Freude mit unserem reichhaltigen Veranstaltungs- und Kursangebot!

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Mag. Andreas Schieder
Vorsitzender der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 1/2022

Themen & Storys

Schneeschuhtouren in Salzburg	4
Schitouren in Osttirol	6
Renoviertes Hofgastenerhaus	9
Winterfreuden in Altenmarkt-Zauchensee	10
Alpinkader „Exped“	12
Interview mit Katharina Rogenhofer	26

Service & News

4. Lawinensymposium der Naturfreunde	14
Bericht eines Lawinenopfers	18
Teil 3 der Serie „Bewegung mit Leichtigkeit und Freude“	20
Fotobundesmeisterschaft 2021	23
Freizeit-Unfallversicherung	24
Aktuelles, Impressum	30, 39

Reisen & Kurse 33

Steiermark-Ausgabe 40





Weitere Touren am beliebten
Naturfreunde-Tourenportal
tourenportal.at

Schneeschuhtouren in der Osterhorngruppe

Österreich ■ Die Osterhorngruppe ist Teil der Salzkammergut-Berge und bildet den Hauptteil der Salzburger Kalkvorpalpen. Hier kann man wunderbare Schneeschuhtouren unternehmen.

Text: Wolfgang Kinz, Wanderguide bei den Naturfreunden, Foto: Stefan Leitner

1 Entlang der Taugl nach Hintersee



Diese einfache, aber sehr romantische Schneeschuhwanderung führt uns in die „Stille-Nacht“-Gemeinde Hintersee. Wir starten beim Parkplatz der Schischaukel

Gaißau-Hintersee, queren die Landesstraße und gehen entlang der Taugl bis nach Hintersee. Kurz nach dem Dorfzentrum queren wir die Hauptstraße und wandern am Wald-Wasser-Zauberweg bis zur Joseph-Mohr-Gedächtniskapelle. Von hier gelangen wir auf dem Joseph-Mohr-Gedenkweg zur letzten Station, der Steingitarre. Hinter dieser erreichen wir nach einem kurzen Anstieg den Waldrand. Diesem folgen wir bis zu unserem Ausgangspunkt am Parkplatz.

Schwierigkeit ■■
Toureninfo: ca. 2 Std./6,1 km/62 Hm ↑↓

3 Von Tiefbrunnau aufs Zwölferhorn



Diese anspruchsvolle Schneeschuhwanderung startet bei der alten Holzkechthütte im Ort Tiefbrunnau in der Gemeinde Faistenau. Wir gehen ca.

2 km auf der Forststraße bis zum Parkplatz Sausteigalm. Beim großen Stein am Parkplatz biegen wir scharf rechts in den Weg zur Stubneralm ein. Vorbei an den Hütten und nach einigen Serpentinafen gelangen wir zur Arnikahütte und weiter zur Voit'l-Hütte. Der Gipfel des Zwölferhorns (1521 m) liegt nun direkt 50 m über uns. Für den Abstieg wählen wir die alte Schipiste bis zur Sausteigalm, dann geht es weiter über den Aufstiegsweg.

Schwierigkeit ■■■■
Toureninfo: ca. 4,5 Std./10,6 km/627 Hm ↑↓

2 Vom Halleinerhaus auf den Schlenken



Vom Parkplatz Zillreith führt der Weg zuerst entlang der Straße bis zum Halleinerhaus (auch Halleinerhütte genannt) der Naturfreunde (1150 m). Nach dem Schranken gehen wir rechts in den Wald und ziehen unsere Spur bis zu den ersten Häusern des Weilers Formau. Nach weiteren 150 m biegen wir links auf einen Steig ein. Dieser wird zunehmend steiler und führt uns durch den Wald und über ein freies Feld zur Jägernase. Wir umgehen die Jägernase rechts und queren kurz darauf den oberen Teil der Schlenkenrinne, bis wir über Latschenfelder den Gipfel des Schlenken (1648 m) erreichen. Der Rückweg erfolgt über die Schlenkenalmen und den Forstweg bis zum Parkplatz.

Schwierigkeit ■■■■
Toureninfo: ca. 3,5 Std./5,8 km/505 Hm ↑↓

4 Von St. Koloman auf den Trattberg



Vom Ausgangspunkt dieser Tour, dem Parkplatz bei der Trattberg-Mautstraße, folgen wir der Forststraße zuerst im stetig leichten Anstieg und in einigen Serpentinafen bis zur Enzianhütte. Diesen Weg benutzen Schitourengänger*innen, Schlittener*innen und Schneeschuhwandernde. Bitte um gegenseitige Rücksichtnahme! Vorbei an der Hütte erklimmen wir zuerst ein kleines Plateau, bevor wir über einen weiteren Rücken zum Gipfel des Trattbergs (1758 m) gelangen. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute, wobei wir die Köstlichkeiten der Enzianhütte nicht auslassen.

Schwierigkeit ■■■■
Toureninfo: ca. 4,5 Std./10,4 km/715 Hm ↑↓

Griaß enk aus Osttirol!

Österreich ■ Osttirol ist für Schitourengeher*innen ein besonders feines Plätzchen. Hier ist alles ein wenig ruhiger, einsamer, naturbelassener – und schöner.

Text und Fotos: Dr. Helmuth Preslmaier, Schitoureninstructor und Bundesreferent für Schitouren der Naturfreunde Österreich, Porträtfoto: Alfred Leitgeb



Dr. Helmuth Preslmaier, Referent für Schibergsteigen der Naturfreunde Österreich und der Naturfreunde Linz, findet immer tolle Routen.

Der Winter findet hier zuverlässig statt, das werden die Osttiroler Touristiker*innen nicht müde zu betonen und verweisen auf die wetterbegünstigte Lage auf der Alpensüdseite. Meist bringt die klassische Südwestströmung die weiße Pracht, manchmal kommt der Schnee von Norden. Vergangenen Winter lag das ganze Land fünf Monate unter einer geschlossenen Schneedecke.

Auf Nachhaltigkeit wird großer Wert gelegt. Osttirol hat es geschafft, dem lauten Wintertourismus und dem Erschließungswahn zu entkommen. Dafür gibt's viel intakte Natur – knapp ein Drittel der Fläche gehört zum Nationalpark Hohe Tauern – und Schitourenziele für mehrere Saisonen. In allen Schwierigkeitsgraden, für den Hochwinter genauso wie für das Frühjahr.

Die Osttiroler*innen sind herzliche und kontaktfreudige Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt. Dazu trägt auch

das allgegenwärtige Du-Wort bei. Wohlfühlen wird großgeschrieben. Dazu gehört auch, dass einen nach einer Tour ein feines kulinarisches Verwöhnprogramm erwartet.

Im Folgenden stelle ich drei naturbelassene Täler vor, in denen man traumhafte Touren unternehmen kann. Also, auf geht's!

Villgratental – im Herrgottswinkel Osttirols

Das abgelegene Tal ist mit dem Spruch „Kommen Sie zu uns, wir haben nichts!“ bekannt geworden. Diese Region hat sich bereits vor 50 Jahren gegen Schilifte ausgesprochen; die kleine Gemeinde Innervillgraten (900 Einwohner*innen, 400 Gästebetten) ist zum Inbegriff des sanften Tourismus geworden und zum Eldorado für Schitourengeher*innen aufgestiegen. Mit perfekter Infrastruktur wie ausreichend vielen Parkplätzen, LVS-Checkpoints und Informationstafeln mit den empfohlenen Aufstiegsrouten an den Ausgangspunkten der Schitouren.

Der Schitouren-Hotspot im Villgratental ist der Weiler Kalkstein auf 1639 m. Hier stehen einige Häuser sowie die Wallfahrtskirche Maria Schnee samt Friedhof mit dem Grab eines von Jägern im Jahre 1982 erschossenen Wilderers. Das war vor erst 40 Jahren!

In Kalkstein ist der Gabentisch für Schitourengeher*innen reich

gedeckt. Wie Perlen reihen sich hier die Tourenziele aneinander. Von links nach rechts: Marchkinkele, Toblacher Pfannhorn, Gaishörndl, Pürglers Kunke (Pürglesgungge) und Kreuzspitze. Dank der hohen Ausgangslage führen die Aufstiege nur kurz durch den Wald, bis man zu breiten, baumlosen Hängen kommt, die genussvolle Abfahrten versprechen.

Eines der beliebtesten Ziele im Villgratental ist die Kreuzspitze. Die Tour bietet einen landschaftlich reizvollen Aufstieg, und auf den weiten freien Hängen mit häufig gutem Schnee kann man herrlich abfahren. Vom Gipfel hat man einen einmaligen Ausblick auf die Dolomiten und die Hohen Tauern. Bei Firn gibt es die Option, auf einer Höhe von etwa 2100 m nach rechts auf die westseitigen Hänge der Mosesgungge auszuweichen.

Ein beliebter Treffpunkt ist das moderne, aus Holz gebaute Gasthaus Badl Alm in Kalkstein; in der rundum verglasten Gaststube kann man sich sowohl am guten Essen also auch an der prächtigen Winterlandschaft erfreuen.

Defereggental – Osttirols Gefrierschrank

Ein Hauch von Kanada in den Alpen. Das Mikroklima rund um St. Jakob im Defereggental sorgt für trockene Kälte, dadurch bleibt der Schnee

“
In Osttirol erwarten dich herrliche Schitouren, die du bis ins Frühjahr hinein unternehmen kannst.

Viel Schnee, abwechslungsreiche Aufstiegsrouten mit wunderschönen Ausblicken und weite, baumlose Hänge zum Abfahren sorgen für perfekte Schitourenbedingungen.



Fünf Schitouren für den Hochwinter

Kreuzspitze (2624 m)

Ausgangspunkt: Innervillgraten, Parkplatz Kalkstein
3 Std./1000 Hm

Langschneid (2689 m)

Ausgangspunkt: St. Jakob im Defereggental/Schizentrum
4–4,5 Std. (bei Liftbenutzung 3–3,5 Std.)/1300 Hm (bei Liftbenutzung 950 Hm)

Rote Wand (2818 m)

Ausgangspunkt: St. Jakob im Defereggental,
Ende der Straße zum Staller Sattel
3 Std./840 Hm

Weißer Knoten (2864 m)

Ausgangspunkt: Kalser Glocknerstraße, Lucknerhaus
3 Std./970 Hm

Figerhorn (2743 m)

Ausgangspunkt: Kalser Glocknerstraße, Lucknerhaus
2,5 Std./890 Hm

Schitouren mit den Naturfreunden

Schitouren in Osttirol haben u. a. die Naturfreunde Linz in ihrem Programm.

Weitere Infos: naturfreunde.at > Veranstaltungen > Schitouren

CROSS COUNTRY

SKI HOLIDAYS



© Kästle GmbH Janis Weidner

**TOP LANGLAUFHOTELS
IN 20 REGIONEN**

Deutschland | Österreich | Italien
langlaufen-urlaub.com

lange flauschig. Das freut die Freerider*innen.

Das Liftgebiet von St. Jakob ist Ausgangspunkt einer rassigen Schitour auf die Langschneid. Der Berg beherrscht mit seinen langgezogenen Flanken das Defereggental. Der Aufstieg kann durch die Benutzung des Lifts bis zur Mittelstation (Tourengeherkarte) verkürzt werden. Auf dieser schattseitig gelegenen Tour findet man im Hochwinter garantiert Pulverschnee vor. Keinesfalls auslassen sollte man eine Einkehr in der Eggenalm. Unbedingt Schlipfkrapfen mit brauner Butter und Parmesan probieren!

Das Highlight im Defereggental sind die Touren vom Staller Sattel aus. Diese Passstraße verbindet das Defereggental mit dem Südtiroler Antholzer Tal; im Winter wird nur die Auffahrt von der Osttiroler Seite geräumt. Man startet hier auf 2000 m Höhe, also oberhalb der Baumgrenze. Lohnende Tourenziele locken auf beiden Seiten der Straße. Viel Sonne tanken kann man bei der Besteigung des Almerhorns. Landschaftlich besonders reizvoll ist die Tour auf die Rote Wand, die bis ins späte Frühjahr machbar ist; im vergangenen Winter unternahm ich sie zum letzten Mal am 31. Mai.

Egal, welche Tour man wählt, zum Abschluss ist ein Besuch des gemütlichen Alpengasthauses Obersee einzuplanen, in dem man ausgezeichnete Küche und echten italienischen Espresso serviert.

Kalser Tal – im Angesicht des Großglockners

Die ins Kalser Tal eilenden Schitourengänger*innen haben meist den Großglockner im Fokus, wo es dann öfters auch mal eng wird.

Diesmal kann der Glockner warten. Denn auf der Suche nach Hochwintertouren wird man auch rund um Kals fündig. Die schmale

ganzjährig befahrbare Kalser Glocknerstraße führt in vielen Kehren zu dem auf 1920 m hoch gelegenen und ganzjährig bewirtschafteten Lucknerhaus. Der traditionsreiche Alpengasthof mit vorzüglicher Küche und Kalser Spezialitäten ist ein idealer Stützpunkt für Schitourengänger*innen.

Einige Schitouren starten hier direkt vor der Haustüre. Auf der einen Seite geht's zum Figerhorn, zuerst über weite Hänge, zuletzt über ein steiles Stück zum Gipfel, das sichere Schneeverhältnisse erfordert. Der Lohn der Mühe: ein phantastischer Ausblick auf den Großglockner und weite Hänge zum Abfahren.

Auf der anderen Talseite peilt man die Glorer Hütte an. Bei guten Bedingungen lässt sich diese Tour auch zu einer eleganten Rundtour erweitern. Dazu verlässt man die Aufstiegsroute zur Glorer Hütte auf etwa 2400 m Höhe, steigt zum Gipfel des Weißen Knoten auf, fährt von dort nach Osten ab und erreicht nach einem kurzen Gegenanstieg die Glorer Hütte (2642 m). Welche Route auch immer gewählt wird – der beeindruckende Blick zum Großglockner ist ein ständiger Begleiter. ■



Buchtipps

Thomas Mariacher

Skitouren in Osttirol und Oberkärnten

Paperback, 512 Seiten, Tyrolia-Verlag, Innsbruck 2020, ISBN 978-3-7022-3875-9, 37,95 €

Mit 200 sorgfältig ausgearbeiteten Tourentipps

Das Hofgasteinerhaus der Naturfreunde erstrahlt in neuem Glanz.



Pistenzauber gleich vor der Haustüre

Österreich ■ Das neu sanierte Hofgasteinerhaus auf der Schlossalm in Bad Hofgastein liegt direkt an einer Schipiste und bietet alle Annehmlichkeiten einer modernen Berghütte.

Text: Doris Wenischnigger, Chefredakteurin des Magazins „Naturfreund“, Fotos: Carina Fritz

Wir sind sehr stolz darauf, das Hofgasteinerhaus trotz schwieriger Bedingungen in den Corona-Jahren in kürzester Zeit zu einem modernen und sehr gemütlichen Schneesport-Kompetenzzentrum fertig ausgebaut zu haben“, so Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich Günter Abraham. Das renovierte Haus hat seit 27. Dezember 2021 seine Pforten geöffnet und bietet 14 Doppelzimmer sowie zwei Familienzimmer (mit Doppelbett und Couch), die mit Dusche und WC ausgestattet sind. Neu errichtet wurden ein Lager für acht Personen, ein Schuhtrockenraum und ein Schirraum für die Hausgäste. Für Kurse, Workshops oder Ähnliches steht ein Seminarraum für maximal 15 Personen zur Verfügung. Von der großzügigen sonnigen Terrasse für rund 100 Gäste hat man einen atemberaubenden Blick ins Tal.

Regionale Produkte

Die Naturfreunde legen großen Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Aus diesem Grund werden im Hofgasteinerhaus für alle Speisen Produkte von Landwirtschaften aus der unmittelbaren Umgebung verwendet. Das Motto lautet: Gute Qualität zu einem fairen Preis! Neben köstlichen veganen Gerichten und selbstgebackenem Brot steht auch gute Hausmannskost auf der Speisekarte.

In Planung

Vor dem Haus wird heuer ein kleiner Teich angelegt, der im Sommer zum Verweilen einladen und im Winter für Stocksport genützt werden soll. Eine Wellness-Anlage mit Sauna, in der man nach einem langen Schitag relaxen kann, ist für 2023 geplant. ■

Weitere Infos & Buchung:

Naturfreunde-Reisebüro,
Tel.: 01/894 73 29,
E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at,
hofgasteinerhaus.naturfreunde.at

Erreichbarkeit

Das Hofgasteinerhaus liegt auf 1950 m auf der Schlossalm in der Goldberg-Gruppe und ist nicht mit dem Auto erreichbar. Die nächste Bahnstation ist in Bad Hofgastein, die nächste Busstation in Bad Hofgastein, Talstation Bergbahn. Von der Bergstation der Schlossalmbahn gelangt man in ca. 30 Gehminuten über einen bergab verlaufenden Wanderweg zum Hofgasteinerhaus. Im Winter ist die direkte Zufahrt mit Schiern möglich. Das Gepäck wird gegen eine Gebühr von 5 Euro von der Bergstation zum Hofgasteinerhaus gebracht.

Winterfreuden in Altenmarkt-Zauchensee

Österreich ■ Verschneite Wiesen und Wälder, erstklassig präparierte Loipen, traumhafte Schitourenziele und knirschender Schnee unter den Brettl'n: Besuche eine der schönsten Wintersportregionen Österreichs!

Text: Celine Wieser, Fotos: Hans Huber Photos, Salzburger Sportwelt



Im schneesicheren Altenmarkt-Zauchensee erwartet dich bis April grenzenloser Langlaufgenuss. Ob flott skatend oder klassisch durch die Winterlandschaft gleitend



Langlaufen entschleunigt und tut dem ganzen Körper gut!

– im Langlaufmekka Altenmarkt-Zauchensee mitten in der Salzburger Sportwelt erlebst du abseits

der alpinen Schipisten auf rund 260 kostenfreien Loipenkilometern einen wahren Langlauftraum, egal, ob du mit dieser Sportart erst beginnst oder bereits zu den Fortgeschrittenen zählst. 88,3 km des Loipennetzes gelten als leicht, 145,3 km als mittelschwer und 26,2 km als schwer. Fachleute haben die Langlaufregion Altenmarkt-Zauchensee zu den drei besten Österreichs gekürt.

Langlaufen ist ein stressfreier Wintersport, der eine ideale Kom-

bination aus Naturerlebnis, Entspannung und Training ermöglicht. Apropos: Beim Langlaufen trainierst du den *ganzen* Körper. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt, du wirst beweglicher, legst an Muskelkraft zu und bekommst eine super Kondition – auf diese Weise hältst du dich auch während der kalten Jahreszeit fit. Langlaufen kannst du auch in der Gruppe und mit Kindern. Schon ab dem 5. Lebensjahr können sich Kids auf Langlaufbretter wagen. Wer unabhängig unterwegs sein will, nimmt sich ein warmes Getränk und eine Wegzehrung mit. Ganz nach dem Motto: Rauf auf die Schier und raus in die Natur!

Gratis Tipps vom „Flying Coach“

XXL-Tauernloipe, beleuchtete Nachtloipe oder schneesichere Höhenloipe? Für Abwechslung ist in Altenmarkt-Zauchensee auf jeden Fall gesorgt. Dank einer neuen Beschilderung und eines übersichtlichen Loipenplans kannst du dich überall gut zurechtfinden.

Auf der Übungsloipe ist jeden Dienstag und Donnerstag ein „Flying Coach“ anzutreffen, der kostenlose Schnupper-Langlaufkurse macht und auf der Loipe unterwegs ist, um – falls es gewünscht wird –



Paradiesisch: Die Langlaufregion Altenmarkt-Zauchensee bietet rund 260 Loipenkilometer.



Neben gut gespurten Loipen gibt es rund um Altenmarkt-Zauchensee auch tolle Routen für Schitourengeher*innen.



Ratschläge und Hilfestellung gibt. Dieser Langlauflehrer kann dir den einen oder anderen Tipp geben, oder du absolvierst mit ihm eine spontane Trainingseinheit. Dieses Angebot richtet sich an Anfänger*innen und an alle, die ihre Technik verbessern wollen.

Die Region Altenmarkt-Zauchensee bietet Langlaufvergnügen für jedes Können. In Altenmarkt zählen die Thermenloipe (3,7 km) und die anspruchsvolle Hochbifangloipe (6,3 km) zu den schönsten Strecken. Die 10,6 km lange Zauchenseeloipe begeistert mit ihrem skandinavischen Charakter und führt in den 1350 m hoch gelegenen Ortsteil. Weitere schneesichere Höhenloipen befinden sich am Rossbrand (14 km) und auf der Gnadenalm (21,5 km).

Tauern- und Waldhöhenloipe

Die Tauernloipe ist eines der absoluten Highlights der Region. Sie verbindet über eine stolze Strecke von 63,2 km die Orte Altenmarkt-Zauchensee, Radstadt, Flachau, Wagrain, Eben und Filzmoos, in denen es jeweils Einstiegsmöglichkeiten gibt. Die Tauernloipe kann also auch etappenweise genutzt werden. Sie bietet Abschnitte für jedes Können

und führt an zahlreichen Hütten vorbei, die zum Krafttanken und gemütlichen Pausieren einladen.

Wer höher hinaus will und viel Ruhe schätzt, wählt die 11 km lange Waldhöhenloipe, auf der man ein beeindruckendes Naturerlebnis und wunderschöne Ausblicke auf die angezuckerte Landschaft hat.

Biathlon

Für alle, deren Herz für Biathlon schlägt, heißt es in diesem Winter mitmachen und ausprobieren. Altenmarkt-Zauchensee bietet Anfängerinnen und Anfängern sowie Interessierten die Möglichkeit, in diese Kombinationssportart, die sich aus den Disziplinen Schilanglauf und Schießen zusammensetzt, hineinzuschnuppern. Biathlon steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern fördert auch die Konzentrationsfähigkeit. Beim Biathlon trainiert man sozusagen Körper und Gehirn.

Schitouren wie aus dem Bilderbuch

Entdecke die Region Altenmarkt-Zauchensee auch im Rahmen von Schitouren! Rund um Altenmarkt-Zauchensee gibt es viele lohnende Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und mit

Anstiegen zwischen 430 und 1500 Höhenmetern. Auf Schitouren in den Radstädter Tauern bewegst du dich durch unberührte Landschaften und erlebst unvergessliche Momente. Hier findet jede(r) Tourenliebhaber*in attraktive Ziele; Lackenkogel, Strimskogel, Kleiner Pleißingkeil und Liebeseck gehören zu den beliebtesten Schitourenbergen. Der Lohn für die Mühen des Aufstiegs sind herrliche Abfahrten über tief verschneite Hänge. ■

Infobox

Region Altenmarkt-Zauchensee:
altenmarkt-zauchensee.at

Langlaufhotel in der Region
Hotel Das Urbisgut: urbisgut.com

Infos über alle Langlauf-Regionen und -Hotels von Cross Country Ski Holidays: langlauf-urlaub.com

Alpinkader ■ Nach Abschluss des Naturfreunde-Alpinkaders „Basis“ startete im Oktober 2021 das Ausbildungsjahr des Alpinkaders „Exped“ mit einem sehr abwechslungsreichen Teambuilding-Seminar.

Text: Matthias Lampel, Mitglied des Naturfreunde-Alpinkaders, Fotos: Babsi Vigl, Georg Krewenka



Voller Vorfreude in die nächste Runde

Nach einem Jahr im Alpinkader „Basis“ mit zwölf Teilnehmenden setzen sechs von ihnen ihre Alpinkader-Ausbildung fort. Mit im „Exped“-Team sind Matthias Herbst, Andreas Jank, Michael Kohlhuber, Matthias Lampel, Severin Parger und Anna Truntschnig. Im ersten Modul, das vom 22. bis 26. Oktober 2022 stattfand, ging es um Mentaltraining, Erste Hilfe und die Planung der Expedition im Sommer dieses Jahres.

Coaching im mentalen und medizinischen Bereich

Bei nebligem und kühlem Wetter trafen wir uns am 22. Oktober 2021 im Halleinerhaus der Naturfreunde mit Mentalcoach Stefan, um uns

für die Abschlussexpedition mental bestens vorzubereiten. Unsere gemeinsamen Werte und Ziele wurden definiert, und für uns stand somit fest: Wir organisieren und erleben unsere gemeinsame Expedition, geben unser Bestes, wachsen mit



Im Rahmen des Alpinkaders „Exped“ bereiten wir uns körperlich und mental auf unsere 30-tägige Expedition vor.

Freude daran und kommen alle gemeinsam heil nach Hause. Heuer im August soll es ja losgehen.

Der zweite Tag wurde dazu genutzt, um Ideen auszutauschen und uns im Detail klarzuwerden, was wir uns als Team unter einer gemeinsamen Expedition vorstellen.

Mit unserer Mentorin Babsi Vigl und unserem Mentor Timo Moser stießen wir bei einem guten Abendessen voller Vorfreude auf die kommenden Herausforderungen und Abenteuer an und schmiedeten erste Pläne. Zu später Stunde kam noch Markus Isser, Sanitätsreferent der Bergrettung Tirol, dazu.

Am nächsten Tag wurden wir von Markus zum Thema „Taktische Alpin-Notfallmedizin“ gecoacht und



Linkes Bild: Das sechsköpfige Team des Alpinkaders „Exped“
Rechtes Bild: Beim Üben von Erste-Hilfe-Maßnahmen



den Sonntagnachmittag, um erste Schritte zu setzen: Sponsoren, Flüge und Gebiete recherchieren, finanzielle Mittel lukrieren, medizinische Beratung und Leistungsdiagnostik organisieren sowie endlich wieder einmal Öffentlichkeitsarbeit betreiben, etwa in den Social Media. Wir mussten zugeben, dass wir im Sommer unsere Zeit lieber in Felswänden als hinter dem PC verbracht hatten. Zukünftig sollen unsere Instagram- (@naturfreunde_alpinkader) und Facebook-Seite mit Infos über uns und unsere Touren mit mehr Leben erfüllt werden.

interessant war es, endlich die Menschen persönlich kennenzulernen, mit denen wir bis dato per E-Mail und telefonisch in Kontakt gewesen waren: Dominik, Anne und Anke, die unsere Bestellungen entgegengenommen hatten, und Andrea, die schon manches von uns stark beanspruchtes Kleidungsstück liebevoll repariert hatte. Ein Aspekt, den wir an Mountain Equipment sehr schätzen: Jedes Kleidungsstück wird repariert, und Materialien – zum Beispiel Dauern – werden recycelt.

Am Dienstag zog es uns in die Berge rund um Garmisch-Partenkirchen und auf den Maningkogel im Kühtai. Wir genossen wunderbare Klettereien in Eis und Fels und erklärten die Eis- und Mixed-Klettersaison für eröffnet. Wir wünschen uns allen einen tollen Winter und vor allem Gesundheit! ■

alpinkader.naturfreunde.at



Matthias Lampel, 25, kommt aus Trofaiach in der Steiermark und ist am liebsten im Gesäuse unterwegs.

stellten erstaunt fest, mit wie wenig Material man am Berg effizient Erste Hilfe leisten kann. Eine Rettungsdecke und Israeli Emergency Bandages für einen Druckverband werden fortan immer in unserem Erste-Hilfe-Set zu finden sein.

Viel zu überlegen und zu organisieren!

Uns wurde immer mehr bewusst, wie viel Organisation und Kreativität für unsere gemeinsame Expedition benötigt wird. Fleißig nutzten wir

Besuch bei Mountain Equipment

Am Montag folgten wir der Einladung unseres Kleidungsponsors Mountain Equipment und besuchten die Niederlassung in Eurasburg in Oberbayern. Wir staunten über die beeindruckende und freundliche Unternehmenskultur. Besonders

Mit freundlicher Unterstützung von:



 
**EINFACHSTE HANDHABUNG
MIT BLUETOOTH**
und der PIEPS-APP



**PIEPS
POWDER BT**



Lernen, trainieren und das Leben genießen

Service ■ Am 6. November 2021 ging in Graz das vierte von den Naturfreunden Österreich und der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) Steiermark veranstaltete internationale Lawinensymposium über die Bühne – mit hochinteressanten Vorträgen und Workshops für Sportler*innen sowie Fachleute.

Text: Christine Moser, freie Journalistin, Fotos: Martin Edlinger, helivideo/stock.adobe.com

Seit der Premiere im Jahr 2015 ist das Lawinensymposium der Naturfreunde Österreich und der ZAMG Steiermark zu einer Institution geworden. Aufgrund der Corona-Situation konnten am 6. November 2021 im Grazer Arbeiterkammersaal nur 499 Gäste begrüßt werden. Die Eintrittskarten waren schon lange im Voraus vergeben.

Kameradenrettung üben!

Gleich der erste Vortrag ließ selbst abgebrühte Fachleute im Saal still werden. Patrick Greimel, Bergsportler, Schitoureninstructor und Bergretter aus dem steirischen Ennstal, erzählte von seinem Lawinenunfall in Kasachstan: „Es war ein Gefühl, als würde dich ein LKW überfahren und mitreißen. Du bist der Naturgewalt ausgeliefert.“ Er habe keine Chance gehabt, irgendetwas zu unternehmen – etwa die Hände vors Gesicht zu nehmen oder den Airbag zu ziehen. Er hatte zwar eine Atemhöhle, steckte jedoch kopfüber im Schnee – wie „einbetoniert“. Letztlich gelang es seinem Bergkameraden Josef, ihn rasch zu orten und innerhalb von zehn Minuten zu befreien. Greimel kam mit leichten Verletzungen davon. „Was ich mitgeben möchte, ist ein Plädoyer für

die Ausbildung und die Kameradenrettung. Nur dadurch, dass Josef so professionell agiert hat, habe ich überlebt. Genießt das Leben und übt die Kameradenrettung!“, schloss Greimel (mehr darüber auf Seite 18).

Von eben jener Basis für verantwortungsbewusste Wintersportler*innen, die sich ins lawinengefährliche Gelände begeben, – Ausbildung und Notfallmanagement – schlug das Programm einen weiten Bogen bis hin zu fachspezifischen Themen für Profis. Sowohl Einsteiger*innen als auch Expertinnen und Experten profitierten von den Vorträgen.

Allein auf Schitour?

Mit konkreten Ratschlägen für Sportler*innen warteten der steirische Bergrettungsleiter Stefan Schröck und der Alpinpolizist Klaus Pfaffeneder auf. Schröck erklärte den Ablauf und das optimale Verhalten nach einem Lawinenunfall, von der Alarmierung bis hin zur Zusammenarbeit mit den Einsatzkräften vor Ort.

Pfaffeneder konfrontierte die Anwesenden mit der Problematik von Soloschitouren, aufgezeigt am Beispiel eines realen Unfalls. Dieser war zum Glück gut ausgegangen,



Martin Edlinger, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich, Berg- und Schiführer, Alpinsachverständiger und Mitorganisator des Naturfreunde-Lawinensymposiums

obwohl die Umstände nicht dafür gesprochen hatten. Der Verunglückte, ein erfahrener Bergsportler, hatte zwar seiner Frau sein Ziel genannt, sich aber kurzfristig anders entschieden und niemanden über die Planänderung informiert. Gegen 15 Uhr wurde er von einer Lawine erfasst, gegen 20 Uhr wurden die Einsatzkräfte alarmiert; gegen 21 Uhr konnte das Auto des Abgängigen in einem Nachbartal aufgespürt werden, eine halbe Stunde später wurde vom Hubschrauber aus der Lawinenabriss entdeckt. Als gegen 23.45 Uhr die Einsatzkräfte am Unfallort eintrafen, war es dem völlig Entkräfteten gerade gelungen, sich selbst zu befreien.

Pfaffeneder verwies nicht nur auf die Fehler, die dem Sportler passiert waren, und auf die grundsätzliche Problematik von Solotouren,

“
In der Bewertung von Lawinengefahren spielt auch der Faktor Mensch eine große Rolle.



Nach starken Schneefällen sollten Tiefschneefahrer*innen rund drei Tage lang warten, bevor sie sich auf unberührte Hänge wagen.

sondern auch auf die technischen Möglichkeiten, seinen Standort über Apps in Echtzeit zu teilen. Noch besser wäre es (weil vom Internetempfang unabhängig), einer Vertrauensperson den Zugang zu seiner Cloud zu ermöglichen, wo Standortdaten ständig gespeichert werden und nachvollziehbar sind – ein wichtiges Sicherheitsfeature.

Integrative Lawinenkunde

Reinhold Pfungstner von der Bundessportakademie hatte vor zwei

Jahren beim Lawinensymposium über die Bestrebungen für eine einheitliche Lehrmeinung in der Lawinenkunde in Österreich gesprochen. Das diesbezügliche Konzept für eine integrative Lawinenkunde, an dem die Naturfreunde Österreich proaktiv mitgewirkt haben, liegt jetzt vor. Pfungstner erläuterte u. a. die Einzelhangbeurteilung: Die Frage, ob man in einen Hang einfahre oder nicht, falle keineswegs nur am Hang, sondern sei ein Prozess von der Tourenplanung über die „krite-

riengeleitete“ Beobachtung während der Tour bis hin zum Hang selbst. „Dafür braucht es Basiswissen und fachliches Hintergrundwissen“, betonte Pfungstner und plädierte für einen ständigen Wissenserwerb.

Bergführerausbilder Albert Leichtfried beschäftigte sich mit dem „Faktor Mensch“ in der Bewertung von Lawinengefahren. In die Entscheidungsfindung würden neben objektiven auch subjektive Faktoren massiv einfließen. Darauf verwies auch der staatlich geprüfte



Links oben: Naturfreunde-Team mit Bundesgeschäftsführer Günter Abraham am Naturfreunde-Stand
 Rechts oben: Auch die Workshops waren gut besucht.
 Links unten: Blick in den Vortragssaal

Schilehrer und Freerider Stephan Skrobar in seinem Vortrag. Er führte menschliche Fallen an – etwa, sich in einem vertrauten Gelände sicherer zu fühlen als in einem unbekanntem, oder die Bestätigung durch andere in der Gruppe. Sich diese Fallen immer wieder vor Augen zu führen helfe auch ihm, wachsam zu bleiben, meinte Skrobar.

Lawinengefahr kennt keine Grenzen

Aktuelle Fragen aus der Sicht der Lawinenwarndienste standen in der zweiten Hälfte des Symposiums im Zentrum. Bernhard Niedermoser, Leiter der ZAMG Salzburg sowie Leiter des Lawinenwarndienstes Salzburg, stellte den seit letztem

Winter vereinheitlichten Lawinenlagebericht für die fünf Bundesländer Salzburg, Oberösterreich, Kärnten, Steiermark und Niederösterreich vor. Die optische Darstellung ist nun einheitlich, die Lawinensituationen werden die Ländergrenzen überschreitend dargestellt. Neben der länderübergreifenden Darstellung haben die Anwender*innen auch die Möglichkeit, detaillierte Informationen über Kleinstregionen abzurufen. „Die Rückmeldungen der Userinnen und User waren sehr positiv“, freute sich Niedermoser und verwies auf eine Onlinebefragung, an der sich über 1350 Personen beteiligt hatten. Auch die Kommunikation zwischen den Warndiensten funktioniere jetzt wesentlich besser als früher.

Auch internationale Vortragende kamen zu Wort: Zum Beispiel Thomas Feistl vom Lawinenwarndienst Bayern, der gemeinsam mit Achim Perl über Schneedeckenbeobachtung zur Gefahreinschätzung berichtete und auch auf die wichtige Rolle ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen hinwies. Ohne die vielen Ehrenamtlichen, die in den Gebirgsregionen u. a. Informationen über den Schneedeckenaufbau sammeln und Schneeprofile erstellen, würden die Lawinenwarndienste kaum über ausreichende Informationen verfügen. Die Dateneingabe durch die Helfer*innen erfolgt heute gleich im Gelände mit dem Smartphone.

Ein Blick nach Kanada

Paul Dobeberger, Geschäftsführer von Wyssen Austria, stellte ein einzigartiges Lawinendetektornetzwerk am kanadischen Rogers Pass vor: In dem weitläufigen, stark lawinengefährdeten Gebiet in British Columbia werden seit drei Jahren alle Lawinen von Lawinenradar- sowie Infraschallgeräten registriert. Durch die gewonnenen Erkennt-



nisse hat man für das Lawinenrisikomanagement deutlich bessere Entscheidungsgrundlagen als früher zur Verfügung. Gut möglich, dass diese Technologie in Zukunft weltweit beim Einschätzen von Lawinengefahren helfen wird.

Variantenfahrer*innen und das Neuschneeproblem

Peter Höller vom Institut für Naturgefahren in Innsbruck näherte sich der Lawinengefahrproblematik von der statistischen Seite. Er präsentierte die Auswertung von Lawinenunfällen mit Schitourengeherinnen und -gehern sowie Variantenschifahrerinnen und -schifahrern in Österreich seit dem Winter 1980/81. Es ließen sich daraus einige interessante Ergebnisse ableiten, so Höller.

Auffällig sei etwa die Häufung von Unfällen mit Variantenschifahrerinnen und -schifahrern an den ersten Tagen nach starken Schneefällen. Höller plädierte dafür, speziell für diese Gruppe Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung und Ausbildung bezüglich der Neuschnee Problematik zu setzen. „Hier scheint ein großer Nachholbedarf zu bestehen“, meinte Höller und appellierte an die Vernunft. Tiefschneefahrer*innen sollten am besten erst rund drei Tage nach starken Schneefällen durch unberührten Powder gleiten.

Natürlich war auch die Klimaveränderung ein Thema: Der Meteorologe Alexander Radlherr von der ZAMG Innsbruck zeigte anhand von Aufzeichnungen aus den Jahren 2018 bis 2020, dass

Starkniederschlagsereignisse vor allem auf der Südseite der Alpen in nie dagewesener Form zu verzeichnen sind. Osttirol und Kärnten, aber auch Oberitalien waren in den vergangenen Jahren von starken Regenfällen mit Hochwasserschäden und von heftigen Schneefällen betroffen.

Etliche weitere interessante Vorträge sowie Workshops in kleinen Gruppen rundeten das Programm des Lawinensymposiums ab.

Auf ein Neues in zwei Jahren, wenn das erste kleine Jubiläum dieser wichtigen, von den Naturfreunden ins Leben gerufenen Veranstaltung ansteht! ■

Weitere Infos: lawinensymposium.naturfreunde.at

Nockberge-Trail

Die Wildnis & Wellness Skidurchquerung

4 Tagesetappen /
5 Skigebiete:
Katschberg –
Innerkrems –
Turracher Höhe –
Falkertsee – Bad
Kleinkirchheim



- Für genussorientierte Skitourengeher
- Im Kärntner Biosphärenpark Nockberge
- Max. 6 h Gehzeit und 1.000 Hm pro Etappe
- Erste Auffahrt des Tages immer mit der Seilbahn
- Übernachtung in komfortablen Hotels
- Online Buchbar – Trail Hotline – Gepäcktransfer

www.nockberge-trail.com

KÄRNTEN
Nockberge-Trail



Um Lawinenopfer finden und rechtzeitig bergen zu können, sollte man im Rahmen eines speziellen Kurses die Verschüttetensuche lernen.

Verschüttet

Service ■ Nur 15 Minuten hat man Zeit, um einen von einer Lawine verschütteten Menschen zu finden und zu bergen. Lawinenopfer Patrick Greimel rät daher allen, die im Winter Touren unternehmen, regelmäßig die Kameradenrettung zu üben.

Text: Patrick Greimel, Tourenführer, Bergretter, Vortragender beim Naturfreunde-Lawinensymposium, Fotos: Patrick Greimel, Martin Edlinger

Ich setze zu einem Rechts-schwung an, als ich aus dem Augenwinkel bemerke, dass etwas Großes auf mich zukommt. Plötzlich geht alles ganz schnell. Mit einer noch nie zuvor erlebten Wucht werde ich aus dem Gleichgewicht gerissen und in die Tiefe gezogen. Ich befinde mich im freien Fall, kurz darauf stoppt meine Fahrt.

Es ist ganz still, ich öffne meine Augen. Ein monotones, hellorangefarbenes Bild eröffnet sich mir. Meine Schibrille ist verrutscht, ich will sie zurechtrücken. Keine Chance, meine



Patrick Greimel, 30, leidenschaftlicher Bergsportler aus dem Ennstal, verbringt seine Freizeit am liebsten im Gesäuse und in der Dachstein-Region.

Hände stecken fest! Mein Puls ist auf Anschlag, ich ringe nach Luft und will mich bewegen. Doch ich bin wie einbetoniert, gefangen in einer Lawine! Meine Gedanken beginnen zu rotieren. Was ist mit meinem Bergkameraden Josef passiert? Wurde er auch verschüttet? Er ist meine einzige Hoffnung. Ich muss meinen Atem beruhigen, denn in absehbarer Zeit wird der Sauerstoff in der Atemhöhle verbraucht sein. Was ist, wenn auch Josef unter der Lawine ist? Ich habe Angst! Ich werde hier sterben!

Mit dem Leben abgeschlossen

Diesen Lawinenunfall erlebte ich im Rahmen meiner Kasachstan-Reise. Kasachstan hat eine Bergwelt, die ihresgleichen sucht. Am Tag des Lawinenunglücks beschlossen Josef und ich, eine Schitour auf den 4147 m hohen Molodyozhniy zu unternehmen. Das Spurengesuch ging gut, und wir kamen flott voran. Es begann zu schneien, und die Sicht wurde schlecht. Wir drehten um und fuhren entlang der Aufstiegsspuren ab. Bei einer Kehre hielten wir an. Unter uns eröffnete sich ein Hang

mit mäßiger Steilheit. Der Schneefall ließ nach, und eine Einschätzung des Hanges wurde möglich.

Wie kommt man zu dem Entschluss, einen Hang zu befahren, wenn es keinen Lawinenlagebericht gibt? Wir vertrauten unserem Instinkt, der durch die zuvor unternommenen Touren, die Untersuchungen der Schneedecke und die kaum wahrnehmbare Lawinenaktivität geprägt war. Für uns beide stand die Entscheidung fest: Wir befahren den Hang – einzeln. Ich startete im linken Bereich. Das Gefühl war gut, ich ließ die Bretter laufen. Ungefähr 100 Meter unterhalb von Josef setzte ich zu dem besagten Rechtschwung an und wurde von der Lawine erfasst. Keine Chance etwas dagegen zu unternehmen, nichts war bei dieser Schnelligkeit möglich. Kein Schwimmen, keine Hände vor das Gesicht, kein Ziehen am Airbag.

Erst als die Fahrt zu Ende war, begriff ich, was mit mir geschehen war. Ich war unter einer Lawine. Eine Situation, die einen zweifeln lässt. Nach 15 Minuten nimmt die Überlebenschance rasant ab. Ich ging davon aus, dass mein Begleiter Josef auch in der Lawine feststeckte. Selbst wenn es ihn nicht erwischt hatte, war eine rechtzeitige Rettungsaktion vom Tal aus illusorisch. Ich schloss mit meinem Leben ab.

Die rettende Bergung

Nach einigen Minuten merkte ich an meinem rechten Fuß eine Bewegung. Ich, kopfüber in der Lawine, glaubte, dass uns eine weitere Lawine überrollte. Kurz darauf realisierte ich jedoch, dass jemand nach mir grub. Josef war nicht von der Lawine verschüttet worden und arbeitete sich zu meinem Gesicht vor. Bald war der Kopf frei, danach noch die linke Hand, und schon kroch ich mit Josefs Hilfe auf den Lawinenkegel. Es folgte die emotionalste Ummarmung meines Lebens. Ich bin Josef zu aufrichtigem Dank verpflichtet. Ohne seine fachmännische Rettung würde ich nicht mehr unter den Lebenden weilen.

Josef hatte den Lawinenabgang von oben beobachtet. Er hoffte, dass ich die Lawine bemerkte und aus dem Hang fuhr. Mit Schreien wollte er mich warnen. Als von mir nichts mehr zu sehen war, zückte er unverzüglich sein LVS-Gerät und startete die Suche. Er rutschte am Lawinenhang ab, bis er bei 30 Metern das Erstsinal empfing. Danach ging die Distanzanzeige flink zurück. Im Bereich der Feinsuche hatten wir das Glück, dass meine rechte Sohle an der Oberfläche der Lawine zum Vorschein kam. Nun grub Josef um mein Leben.

Nachdem ich aus den Schneemassen befreit worden war, stellte

ich fest, dass zwar mein linker Fuß schmerzte, ich aber sonst keine schweren Verletzungen erlitten hatte. Wir konnten ins Tal abfahren. Meine verbleibende Zeit in Kasachstan nutzte ich, um den Unfall aufzuarbeiten und meinen zweiten Geburtstag zu feiern.



Bei Lawinenunfällen zählen die ersten 15 Minuten!

Lawinenkurse besuchen und Verschüttetensuche trainieren

Zwei Dinge haben sich durch diesen Schicksalsschlag in mir besonders stark verankert. Zum einen bin ich überglücklich, dass ich noch am Leben bin. Zum anderen möchte ich allen, die Touren im winterlichen Gelände machen, ans Herz legen: Übt die Kameradenrettung! Ohne Josefs professionelle Hilfe hätte ich nicht überlebt. Besucht Ausbildungskurse, trainiert die Verschüttetensuche, setzt euch mit dem Thema Lawine auseinander. Gerade bei Lawinenunfällen zählen die ersten Minuten! ■

Infos über die Lawinenkurse der Naturfreunde findest du auf naturfreunde.at und akademie.naturfreunde.at.



Eiskletterführer



Osttirol
Alle lohnenden Eisfälle in Osttirol und Oberkärnten, inkl. Felbertauern Nordportal
ISBN: 978-3-902656-21-6
Preis: 41,95 Euro



Tirol
Wasserfall- und Mixedklettern in Nordtirol
ISBN: 978-3-902656-23-0
Preis: 41,95 Euro



Österreich Ost
Wasserfall- und Mixedklettern von Wien bis zum Salzkammergut
ISBN: 978-3-9500920-3-5
Preis: 29,90 Euro

Infos unter: www.alpinverlag.at



In der Route „Domenicus“, Foto: Peter Manhartberger

Beweglichkeit und Koordination trainieren

Service ■ Sitzt man zu viel, nimmt die Beweglichkeit ab. Mit passenden Übungen kann man dem entgegenwirken. Auch für die Koordinationsfähigkeit sollte man regelmäßig etwas tun, rät Sportwissenschaftler Stefan Zierhofer.

Text: Christine Moser, freie Journalistin, in Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftler Stefan Zierhofer, MSc, Fotos: Carina Fritz, Getty Images



Stefan Zierhofer ist Sportwissenschaftler an der Bundessportakademie (BSPA). Kontakt: stefan.zierhofer@bspa.at, bspa.at

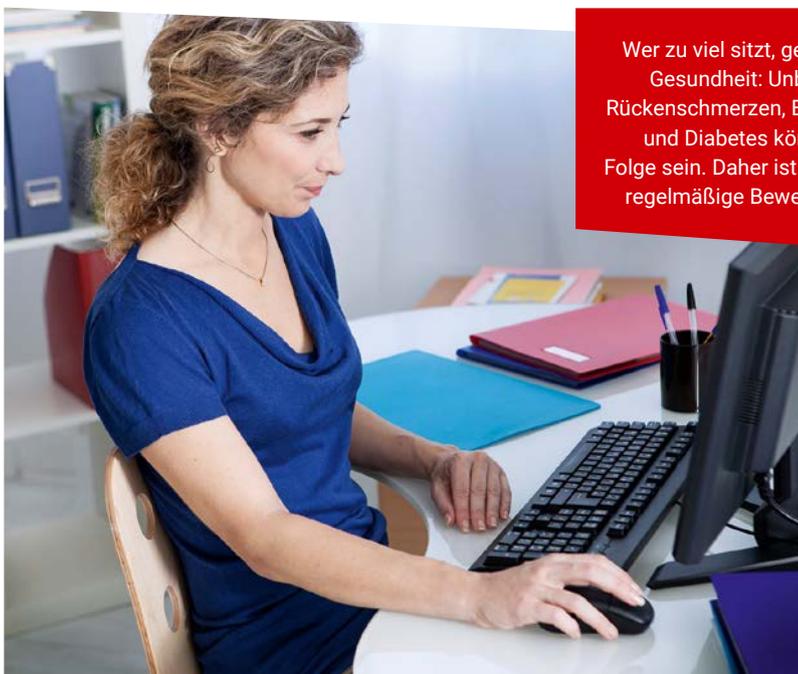
Im „Naturfreund“ 3/2021 wurde gezeigt, wie man ein Ausdauertraining mit Kräftigungs- und Mobilisierungselementen anreichert. Warum ist Mobilisierung, also das (Wieder-)Erlangen von Beweglichkeit, sowohl für Spitzensportler*innen sowie Kletterinnen und Kletterer, die weit entfernte Griffe erreichen müssen, als auch für Wandernde und alle, die einfach fit durch den Alltag kommen wollen, wichtig? Stefan Zierhofer, Sportwissenschaftler an der Bundes-

sportakademie (BSPA), empfiehlt zunächst einen Blick auf Kinder. Bei ihnen könne man beobachten, wie beweglich wir alle ursprünglich sind. Durch einseitige Belastungen im Alltag, vor allem durch das viele Sitzen, geht Beweglichkeit verloren. Zierhofer: „Es kann zu Bewegungseinschränkungen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken kommen. Ist das Sprunggelenk zu starr, können die Zehen aufgrund der Wadenspannung nicht mehr gut in Richtung Schienbein gezogen

werden und es kann zu Achillessehnen- oder Schienbeinproblemen kommen.“ Wenn durch Bergabgehen ein Muskelkater entlang des Schienbeins entsteht, ist das ein typisches Anzeichen dafür, dass die Beweglichkeit im Sprunggelenk nicht passt.

Zierhofer verweist auch auf das „Gips-Prinzip“: Ist ein Gelenk eingeschränkt, muss das nächsthöhere Gelenk deutlich mehr Arbeit verrichten, oder es werden die darüber liegenden Bereiche über Gebühr belastet. Ein eingeschränktes Sprunggelenk wirkt sich aufs Knie aus. Macht das Knie Probleme, wirkt sich das auf das Hüftgelenk aus.

„Am deutlichsten sieht man es an den Hüftgelenken“, erklärt Zierhofer. „Durch das viele Sitzen im Alltag sind der Ursprung und Ansatz des Hüftbeugers weiter zusammengezogen. Die Oberschenkel-Vorderseite ist im Alltag deutlich dominanter als der Gesäßmuskel und die Oberschenkel-Rückseite.“ Man spricht von muskulären Dysbalancen. Wenn nun bei einer Wanderung das Hüftgelenk nicht in seinem vollen Bewegungsumfang arbeiten kann, führt das zu einem Ausweichen und einer Kraftübertragung in die Lendenwirbelsäule. Die Folgen sind Schmerzen im unteren Rückenbereich.



Wer zu viel sitzt, gefährdet seine Gesundheit: Unbeweglichkeit, Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Diabetes können etwa die Folge sein. Daher ist als Ausgleich regelmäßige Bewegung wichtig!

Leichte Übungen für mehr Beweglichkeit

Was kann man für mehr Beweglichkeit tun? Sich nur zu bewegen reicht nicht. Man braucht gezielte Übungen. „Es gibt allerdings kein Programm, das für jede/jeden passt“, betont Zierhofer. Jeder Mensch habe seine eigenen „Problemzonen“. Für die zum Wandern so wichtigen Gelenke Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk empfiehlt er etwa die folgenden einfachen Übungen, die mindestens dreimal pro Woche durchzuführen sind.



Fußsohlenmassage zur Verbesserung der Sprunggelenksmobilität: Mit einem Fuß auf einen kleinen harten Ball (z. B. einen Golfball) steigen und die Fußsohle mit Kreisbewegungen oder punktuell massieren. Je mehr Gewicht auf den Ball gelegt wird, desto intensiver wirkt die Massage.



Dehnung der Wadenmuskulatur zur Verbesserung der Sprunggelenksmobilität: Mit einem oder beiden Fußballen auf eine leichte Erhöhung (Stufe) stellen und die Fersen unter die Erhöhung sinken lassen. Durch Gewichtsverlagerung auf ein Bein kann die Dehnung der Wadenmuskulatur verstärkt werden.



Dehnung der Oberschenkel-Vorderseite zur Verbesserung der Knie- und Hüftmobilität: In Bauchlage beide Beine hüftbreit ausstrecken. Ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß ziehen. Durch Gesäß- und Bauchspannung ein Hohlkreuz vermeiden. Bei starker Bewegungseinschränkung die Übung mit einem Handtuch als Armerweiterung durchführen.



Dehnung der Hüftbeuger zur Verbesserung der Hüftgelenksmobilität: Ausfallschritt, das hintere Bein ist auf dem Boden abgelegt. Das vordere Bein ist angewinkelt und im 90-Grad-Winkel abgestellt, der Oberkörper ist aufgerichtet, der Rücken bleibt gerade (kein Hohlkreuz machen!); die Hüfte nach vorne schieben; dadurch wird die Vorderseite der Hüfte gedehnt.

Koordinationsfähigkeit fördern

Eine wichtige Rolle, etwa auf Bergtouren, spielt auch die Koordinationsfähigkeit. Ein Mensch hat dank seiner Gelenke und seiner mehr als 650 Muskeln viele Bewegungsmöglichkeiten, die alle über das Gehirn gesteuert werden. „Koordinationsfähigkeit ist also eine Gehirnleistung, die sich aus verschiedenen Fähigkeiten zusammensetzt“, so Zierhofer. „Verfügt man über keine gute Gleichgewichtsfähigkeit, wird man nicht trittsicher wandern können. Kann man Kräfteinsätze nicht genau steuern, mangelt es einem an der sogenannten Differenzierungsfähigkeit und es kann zu schnellerer Ermüdung kommen. Die Kopplungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit sind zum Beispiel beim Gehen mit Stöcken wichtig, da zwei Bewegungen koordiniert und aufeinander abgestimmt werden müssen. Ist bei ungünstigen Bodenverhältnissen (nasse Steine, lockeres Geröll etc.) schnelles Handeln gefragt, ist eine gute Reaktionsfähigkeit von Vorteil, um nicht zu stürzen.“

Für die Koordinationsfähigkeit gilt: Use it or lose it! Sie muss ständig geübt werden, damit sie nicht abnimmt. Koordinations-training ist weder kompliziert noch zeitaufwendig. Es gibt eine Reihe von Übungen, die sich in den Alltag einbauen lassen. Was man aber auch wissen muss: Wenn man eine Übung einmal beherrscht, braucht es einen neuen Reiz, um weiterhin Fortschritte zu erzielen.

Mit den folgenden einfachen Übungen kann man seine Koordinationsfähigkeit zum Beispiel im Badezimmer trainieren.

Für die Gleichgewichtsfähigkeit:

Auf einer Badematte anfangs beidbeinig, danach einbeinig stehen und sich dabei die Zähne putzen. Steigerung: Die Übung mit geschlossenen Augen machen.

Für die Kopplungsfähigkeit: Während des Zähneputzens (die Zähne von oben nach unten und von unten nach oben, nach hinten und nach vorne bürsten) im Stand gehen.

Für die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit:

Mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein stehen und einen kleinen Sprung machen; bei der einbeinigen Landung schnell die Stabilität im Standbein erlangen.

Für die Rhythmisierungsfähigkeit:

Im Stand gehen und beide Arme vier Mal gleichzeitig mit den Hebewebewegungen des rechten Beines mitschwingen, nach der vierten Wiederholung in den Diagonalgang oder Passgang wechseln. Die Übung ist natürlich auch mit den Hebewebewegungen des linken Beines möglich.

Zum Abschluss noch eine gute Nachricht: Sehr viele Sportarten wie etwa das Wandern sind schon von sich aus ein perfektes Koordinationstraining. Je öfter man sie ausübt, desto besser wird die Koordination – auch ohne Zusatztraining. ■



HABERKORN IMMOBILIEN



Wir sind Ihr kompetenter Partner

Sie wollen ein Haus oder eine Eigentumswohnung kaufen oder verkaufen? Wir sind Ihr Ansprechpartner!

Von der ersten Kontaktaufnahme bis hin zur Kaufvertragsunterzeichnung und Übergabe der Immobilie begleiten wir Sie verantwortungsbewusst und zuverlässig.

2500 Baden, Wassergasse 20/2 • Tel. +43 664 137 97 00
Mail: office@haberkorn-immobilien.at • www.haberkorn-immobilien.at



Mit Bildern Geschichten erzählen

Aktuell ■ Trotz Pandemie waren die Naturfreunde-Fotografinnen und -Fotografen sehr kreativ und produktiv. Zur Fotobundesmeisterschaft 2021 der Naturfreunde Österreich wurden trotz Corona rund 4700 Werke eingereicht. Toll!

Text: Herbert Rainer, Fotobundesreferent der Naturfreunde Österreich

Mit ihren Aufnahmen erzählen uns Fotografinnen und Fotografen die unterschiedlichsten Geschichten. Jedes Foto spiegelt seine Entstehung wider. Fotografie ist auch eine eigene Kunstform. Wenn man sich die bei Auktionen erzielten Preise für Fotos ansieht, können diese sehr gut mit anderen Kunstwerken mithalten. Wichtig für ein gelungenes Bild sind nicht nur die Ausrüstung und die technischen Fertigkeiten der/des Fotografierenden, sondern vor allem Inspiration und eine gute Idee. Denn es ist die durch das Bild transportierte Geschichte, die uns berührt.

Alle zur 57. Fotobundesmeisterschaft der Naturfreunde eingereich-

ten Fotos sind in einem kostenlos erhältlichen Katalog abgebildet, der auf foto.naturfreunde.at bestellt werden kann.

Die überaus aktiven 183 Foto-Gruppen der Naturfreunde sind auch bei internationalen Wettbewerben erfolgreich und bieten Mitgliedern das ganze Jahr über ein umfangreiches Kursprogramm, Workshops, Fotoreisen sowie Ausstellungen. ■

Weitere Infos:
foto.naturfreunde.at

Mach mit!

Sonderthema 2022

Das Sonderthema der heurigen Fotobundesmeisterschaft lautet „Sportliche Aktivitäten“. Damit sind alle Arten von Sport gemeint – Schifahren, Wildwassersport, Klettern etc.

Wir freuen uns schon auf deine kreativen oder vielleicht sogar spektakulären Ideen bei der Umsetzung dieses Sonderthemas!

An diesem Wettbewerb dürfen alle Mitglieder der Naturfreunde Österreich teilnehmen, die ihren Mitgliedsbeitrag für 2022 bezahlt haben.

Das Nennformular bitte per E-Mail anfordern: herbert.rainer@naturfreunde.at

Einsendeschluss: 15. März 2022
(Datum des Poststempels)

Die komplette Ausschreibung mit allen Details:
foto.naturfreunde.at

Naturfreunde-Freizeit-Unfallservice

Service ■ Ein Hoppala ist oft rasch passiert, und hier muss keinesfalls Leichtsinn oder Selbstüberschätzung im Spiel sein. Zum Glück haben Naturfreunde-Mitglieder einen verlässlichen Versicherungspartner zur Seite!

Text: Doris Wenischnigger, Chefredakteurin des Magazins „Naturfreund“, Fotos: ARA/Tomas Kika

Die meisten Unfälle ereignen sich nicht bei waghalsigen Sportexperimenten. Die Hauptsache für Hubschrauberbergungen sind meist Verletzungen wegen Ausrutschen, Verknöcheln oder ähnlichen Missgeschicken bei harmlosen (Sport-)Ausflügen und Wanderungen. Den Naturfreunden ist es wichtig, dass ihre Mitglieder gut versichert sind. Deswegen ist die Prämie für die Freizeit-Unfallversicherung bereits im Mitglieds-

beitrag enthalten. Ohne Versicherungsschutz kann es im Falle eines Falles empfindlich teuer werden. Im Folgenden die Berichte von vier Naturfreunde-Mitgliedern, die von einem Hubschrauber ins Spital geflogen werden mussten.

Ewald P. aus St. Johann im Pongau

Mein Tourenpartner Peter und ich starteten voller Motivation zu einer Schitour am Tauernkogel (2247 m).

Die Schnee- und Wetterverhältnisse waren hervorragend. Bei der Abfahrt im freien Gelände, in der Nähe der Tauernscharte, stürzte ich jedoch und fiel auf die rechte Schulter. Luxation war die Diagnose. Ich wurde mit dem Hubschrauber ins Kardinal-Schwarzenberg-Klinikum in Schwarzach geflogen. Glücklicherweise bin ich als Naturfreunde-Mitglied gut versichert. Die Bergkosten von insgesamt 8.825,50 € wären für mich zusätzlich ein harter Schlag gewesen. Danke, Naturfreunde!

Miriam K. aus Leonstein

Es gab herrliches Sommerwetter, als ich mit meinem Mountainbike in Molln-Breitenau unterwegs war. Alles lief prima – ein perfekter Tag! Bei der Abfahrt in unwegsamem Gelände stürzte ich trotz einer geringen Fahrgeschwindigkeit von max. 15 km/h. Wegen eines Steins stellte sich die Fahrradlenkgabel quer und rammte sich mir in den Bauch. Ich hatte große Schmerzen, an ein Weiterfahren war nicht zu denken. Mein Vater setzte einen Notruf ab, und die Rettungskräfte waren schnell vor Ort. Aufgrund der Schwere meiner Verletzungen brachte mich ein Hubschrauber ins Klinikum Wels-Grieskirchen. Die Gesamtkosten der Bergung betrugen 7.067,27 €, die ich mir als Studentin

Naturfreunde-Mitglieder sind bestens versichert. Erleidet man einen Freizeitunfall, werden Bergkosten von bis zu 30.000 Euro übernommen.



nicht hätte leisten können. Ich bin heilfroh, dass die Versicherung über die Mitgliedschaft bei den Naturfreunden diese Kosten problemlos übernommen hat.

Rainer M. aus Spielfeld

Meine Lebensgefährtin und ich machten eine Bergtour auf den Hochobir (2139 m). Wir hatten mit unserem Hund ein flottes Tempo drauf und genossen die schöne Tour. Auf einmal spürte ich einen starken Stich im Knie und konnte nicht mehr auftreten. Trotz Stützungsversuche meiner Lebensgefährtin war ein selbständiger Abstieg unmöglich. Die verständigte Flugrettung transportierte mich ins UKH Klagenfurt. Die Bergungskosten in der Höhe von 8.549,66 € wurden komplett von der Naturfreunde-Versicherung übernommen. Ein großes Lob und Dankeschön für die tolle und unkomplizierte Abwicklung durch die Naturfreunde-Bundesorganisation!

Anna S. aus Wattens

Ausgehend von der Neuen Pragerhütte marschierten mein Partner und ich Richtung Gipfel des Großvenedigers (3657 m). Beim Schlatenkees legten wir Steigeisen an und setzten den Weg über den Grat des Großvenedigers bis zum Gipfelkreuz fort. Der Abstieg war für mich ziemlich kräfteaubend. Kurz vor der Neuen Pragerhütte verlor ich beim Ablegen der Steigeisen das Gleichgewicht und viel kopfüber auf einen Felsen, an dem ich mir Kopf, Nase und Oberlippe aufschlug. Die Verletzungen waren so stark, dass mich ein Hubschrauber ins Bezirkskrankenhaus Linz bringen musste. Glück im Unglück: Die Bergungskosten von 6.969,82 € wurden durch die Naturfreunde-Versicherung beglichen. ■



Eine Zusammenarbeit zwischen der Wiener Städtischen Versicherung und den Naturfreunden Österreich



Mitgliedsbeiträge 2022

inkl. Versicherungsprämie

Vollmitglied: 52 €

Ermäßigter Beitrag: 32,50 €

Für das 2. Mitglied in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studentinnen/Studenten bis zum 27. Lebensjahr, Ausgleichszulagenempfänger*innen und für Menschen mit Handicap

Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre: 21 €

Familienmitgliedschaft: 93,50 €

Voraussetzung: Familie (mind. 3 Personen) lebt in einem gemeinsamen Haushalt; wenn Kinder nach Vollendung des 19. Lebensjahres weiterstudieren, müssen jedes

Kalenderjahr deren Inskriptionsbestätigungen vorgelegt werden (gilt bis zum 27. Lebensjahr).

Familienbetrag für Alleinerziehende: 63 €

Voraussetzung: eine erwachsene Person mit einer unbestimmten Anzahl von Kindern bis zum 19. Lebensjahr (Studentinnen/Studenten bis zum 27. Lebensjahr), die an *einer* Wohnadresse gemeldet sind

Die Leistungen

der Freizeit-Unfallversicherung der Naturfreunde

Bergungskosten: bis zu 30.000 €

Rückholkosten: bis zu 30.000 €

(Versicherungsschutz besteht auch bei akuten medizinischen Notfällen wie Herzinfarkt oder Kreislaufschwäche.)

Dauernde Invalidität: bis zu 30.000 € (ab einem Gesamtinvaliditätsgrad von 25 %)

Auslandsreisezusatzversicherung (nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten): Dieser Ausgabe des Magazins „Naturfreund“ ist ein Zahlschein für die beliebte weltweit gültige Auslandsreiseversicherung mit Spitalskostenersatz und SOS-Rückholdienst für 2022 eingehftet; die Prämie beträgt 12 €.

Diese Zusatzversicherung bietet

- Kostenersatz für stationäre Spitalsaufenthalte im Ausland – bis zu insgesamt 13.000 € pro Person, ohne Selbstbehalt und ohne zeitliche Beschränkung;
- SOS-Rückholservice mit betraglich nicht begrenzten Leistungen für Rückholungen im Rahmen des SOS-Rückholdienstes, jeweils für die ersten acht Wochen einer Auslandsreise, beliebig oft pro Jahr.

Wir senden dir auch gerne unseren Versicherungsfolder

kostenlos zu. Bestellungen: 01/892 35 34-24, versicherung@naturfreunde.at

Weitere Informationen: versicherung.naturfreunde.at

Den Schritt ins Politische wagen!

Umwelt ■ Katharina Rogenhofer, Sprecherin des Klimavolksbegehrens, ist überzeugt: Wenn die Klimabewegung es schafft, weiter Druck auf die Politik aufzubauen und aufrechtzuerhalten, wird die Klimawende schnell genug erfolgen können. Doch das liege jetzt an uns allen! Mehr darüber im folgenden Gespräch mit der Klimaaktivistin.

Das Gespräch führten Karin Astelbauer-Unger, DIⁱⁿ Regina Hrbek, Leiterin der Abteilung Natur-, Umweltschutz und Hüttenmanagement der Naturfreunde Österreich, und DIⁱⁿ Irene Raffetseder, Bundesgeschäftsführerin der Naturfreundejugend.
Fotos: AdobeStock, Getty Images, Heribert Corn/Zsolnay Verlag, Alfred Leitgeb



Katharina, wie bist du auf die Idee gekommen, das Buch „Ändert sich nichts, ändert sich alles“ zu schreiben?

Nach meinem ersten langen Ö1-Interview ist die Lektorin des Verlags auf mich zugekommen und hat gemeint, dass ich alles so gut erklären kann und darüber unbedingt ein Buch schreiben muss. Das war vor der Eintragungswoche der

Unterstützungserklärungen für das Klimavolksbegehren. Deshalb habe ich zuerst gesagt, ich könne mir das nicht vorstellen. Doch dann fiel die Entscheidung, das Buch gemeinsam mit Florian Schlederer, einem guten Freund, der auch in der Klimabewegung aktiv ist, zu schreiben. Dann kam Corona. Und wir hatten auf einmal die Zeit dazu, da alle Veranstaltungen abgesagt wurden. Das Ziel war, die Ereignisse der beiden vorangegangenen Jahre zusammenzufassen. Wir wollten zeigen, was in dieser Zeit passiert ist, was es jetzt braucht, was der Stand der Wissenschaft ist. Das Buch ist ein Einstieg in das Thema, sich damit auseinanderzusetzen und danach die Grundlagen zu haben, darüber zu diskutieren.

Österreich will 2040 klimaneutral sein, doch niemand weiß den Weg dahin!

Seit dem Entstehen der Fridays-for-Future-Bewegung und dem Klimavolksbegehren hat sich in Österreich einiges getan: Das Erneuerbaren-Ausbaugesetz (EAG)

wurde beschlossen, die ökosoziale Steuerreform vorgestellt. Was bedeutet das für den Kampf gegen den Klimawandel?

Allgemein kann man sagen, wir haben kleine Schritte gemacht. Vor allem dank der Fridays-for-Future-Bewegung kommt heute niemand mehr am Thema Klimaschutz vorbei. Das EAG war schon jahrelang überfällig. Damit haben wir endlich ein Gesetz, das beim Ausbau erneuerbarer Energiequellen hilft. Die verkündete Steuerreform wird mit dem Einstiegspreis von 30 Euro pro Tonne CO₂ ab Juli 2022 jedoch wenig Lenkung in Richtung klimafreundliches Verhalten bringen. Der ökologische Lenkungseffekt startet laut Wissenschaft erst bei ca. 50 Euro pro Tonne Einstiegspreis. 2025 sollte der Preis je Tonne CO₂ bei 100 Euro und nicht wie von der österreichischen Regierung vorgesehen bei 55 Euro liegen.

Ich befürchte, dass die Steuerreform in Zukunft als Ausrede benutzt



Buchtipps

Katharina Rogenhofer und Florian Schlederer

Ändert sich nichts, ändert sich alles. Warum wir jetzt für unseren Planeten kämpfen müssen

Paperback, 288 Seiten, Paul Zsolnay Verlag, Wien 2021, 20,95 €

In diesem sehr persönlich geschriebenen Buch finden sich sowohl viele Fakten über die Klimakrise als auch „eine mutige Vision zwischen zwei Fachbuchdeckeln“. Die große Frage: In welcher Zukunft wollen wir leben?



Immer mehr (junge) Menschen engagieren sich für die Klimabewegung, beziehen Energie aus erneuerbaren Quellen und steigen auf öffentliche Verkehrsmittel um.

werden wird, andere Gesetze, die für die Klimawende nötig wären, langsamer anzugehen oder gar nicht zu beschließen. Da es Österreich nicht schaffen wird, die Emissionen mit der CO₂-Steuer zu reduzieren, braucht es jetzt vor allem ein Klimaschutzgesetz mit einem verbindlichen Reduktionspfad. Wenn es gut geht, wird das neue Klimaschutzgesetz im Frühjahr 2022 vorliegen. Dann hat Österreich mehr als ein Jahr lang kein Klimaschutzgesetz gehabt. Wir leben im Zeitalter der Klimakrise, sollten so schnell wie möglich dagegen vorgehen und haben keine nationalen Klimaziele!

Neben dem Klimaschutzgesetz fehlt auch ein Erneuerbaren-Wärme-gesetz. In Österreich gibt es 600.000 Öl- und 900.000 Gasheizungen, die ausgetauscht werden müssen. Derzeit ist Österreich sehr weit davon entfernt, seine Emissionen langfristig zu reduzieren. Es will 2040 klimaneutral sein, doch niemand weiß noch den Weg dahin.

Mobilität: Von der Besitzwirtschaft zu einer Sharing Economy

Seit Oktober 2021 gibt es das österreichweite Klimaticket. Was muss im Verkehrsbereich noch passieren?

Man muss den öffentlichen Verkehr leistbarer und attraktiver machen. Das österreichweite Klimaticket ist ein wichtiger erster Schritt. Die Dreier-Stufe bezieht sich auf ganz Österreich. Aber so viele Leute pendeln nicht durch mehrere Bundesländer. Es wäre daher ein großer Hebel, in allen Bundesländern auch die Einser-Stufe einzuführen.

Wenn man nicht auf den öffentlichen Verkehr umsteigen kann, weil man vom nächsten Verkehrsmittel zu weit weg wohnt oder in einer Region lebt, wo nur sehr selten ein Bus fährt, wird es schwierig. Daher muss zusätzlich das Angebot ausgebaut werden. Für Gebiete, in denen es sich nicht auszahlt, eine Bahn- oder eine Buslinie zu betreiben, gibt es

bereits Konzepte wie Rufbusse und Sammeltaxis. In Gegenden, in denen so wenige Menschen leben, dass sich auch diese Konzepte nicht lohnen, könnten sich mehrere Haushalte ein Auto teilen. Man kann Fahrgemeinschaften gründen und damit den Ressourcenverbrauch reduzieren. Wir müssen weg von der Besitzwirtschaft und hin zu einer Sharing Economy, also zu einer Wirtschaft, in der man mehr Dinge teilt und damit öfter nutzt.

“
Mit der Klimawende können wir eine gesündere, sauberere und friedlichere Welt schaffen.

Wie sieht das Reisen in Zukunft aus?

Für Reiseziele, die über den Landweg erreichbar sind, wird es Zug- oder Busverbindungen geben. Nur für absolut notwendige Reisen wird man mittelfristig Flugzeuge nutzen. Die dadurch entstehenden Umweltschäden müssten aber voll in den Ticketpreis eingerechnet werden. Billige Flugtrips übers Wochenende darf es nicht mehr geben.

Die Politik in die Verantwortung nehmen

Nur hundert Kohle-, Öl- und Gas-konzerne sind für 71 (!) Prozent der weltweiten Treibhausgase verantwortlich. Dennoch wird seit Jahrzehnten propagiert, dass jede(r) von uns die Macht hätte, die Menschheit schon allein beim täglichen Einkaufen zu retten, wie du es in deinem Buch formulierst. Was können private Haushalte tatsächlich tun?

Man kann ausrechnen, wie viel Fläche man für seinen jetzigen Konsum braucht. Nur dadurch, dass ich in Österreich lebe, habe ich schon einen grauen Fußabdruck von 1,5 Hektar. 1,6 Hektar sind das verträgliche Maß. Wir starten also schon fast an der Grenze, die wir nicht überschreiten sollten. Da haben wir aber noch nicht einmal geatmet, sind noch nicht zur Arbeit gefahren, haben noch nichts konsumiert, usw. Alles, was darüber hinausgeht, können wir bis zu einem gewissen Grad beeinflussen, oft aber selbst das nicht. Wo es keine Öffis gibt, kann man auch nicht auf Öffis umsteigen, nicht jede(r) kann sich klimafreundliche Produkte leisten.

Es gibt drei Faustregeln, die dennoch etwas bewegen können. Die erste ist, Häuser zu dämmen und anders zu heizen, erneuerbare Energie zu beziehen. Das ist der größte Hebel, den wir haben – falls uns die Möglichkeit offensteht. Ich wohne in einem Mehrparteienhaus

in Wien, ich kann mein Heizsystem nicht so einfach umstellen. Der zweite Hebel ist, nicht zu fliegen, weil beim Fliegen extrem viele Treibhausgase ausgestoßen werden. Die dritte Faustregel: weniger oder kein Fleisch essen. Pflanzliche Produkte sind quasi immer weniger CO₂-intensiv. Diese drei Faustregeln sind große Hebel in unserem individuellen Leben.

Der graue Fußabdruck zeigt aber, dass wir schon sehr viel institutionalisiertes CO₂ haben, wofür wir *nicht* verantwortlich sind. Deswegen ist es wichtig, dass wir den Schritt ins Politische tun. Ich als Individuum entscheide *nicht*, wohin Busse und Züge fahren, ich als Individuum entscheide *nicht*, wie lange noch Öl, Kohle und Gas nach Österreich importiert werden, das entscheidet die Politik. Wir müssen uns daher zusammenschließen und einfordern, dass Veränderung auf politischer Ebene passiert. Mit Gesetzen kann man den Rahmen so ändern, dass alle sich für klimafreundliche Lösungen entscheiden können. Individuelle Entscheidungen zu treffen ist wichtig, um den persönlichen Fußabdruck zu reduzieren, aber diesen großen Brocken, auf den wir individuell kaum oder gar keinen Einfluss haben, muss die Politik angehen. Daher müssen wir die Politik in die Verantwortung nehmen.

Was können Kinder und Jugendliche tun?

Sehr viel! Mit den Eltern und in der Schule darüber reden, Referate machen, eigene Projekte auf die Beine stellen. Sie sollten am besten das tun, was ihnen Spaß macht: fotografieren, recherchieren, auf Social Media unterwegs sein, Briefe mit Klimaschutzforderungen an Politikerinnen und Politiker schreiben, etc. Sie können sich auch in Jugend-

Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist weniger CO₂-intensiv. Es wäre daher gut, weniger oder kein Fleisch zu essen.



netzwerke diverser NGOs – etwa bei der Naturfreundejugend – einbringen und/oder sich beim Klimavolksbegehren oder bei Fridays for Future engagieren.

Abschließend möchte ich sagen, dass es nicht nur wichtig ist, Emissionen zu reduzieren, weil wir der Klimakrise entgegenwirken wollen, sondern weil wir dadurch auch eine bessere Welt schaffen können. Wenn uns die Klimawende gelingt, ist die Welt sauberer und gesünder. Wir haben bessere Luft, wir haben belebte Orts- und Stadtzentren, wir können klimafreundlich von A nach B kommen, und alle können es sich leisten, klimafreundlich zu leben. Wir produzieren die von uns benötigte Energie vor Ort, was auch geopolitisch enorme Vorteile hat, haben doch viele Konflikte mit Ressourcenknappheit zu tun. Wenn wir energiepolitisch unabhängig sind, hat das nicht nur für das Klima Vorteile, sondern bedeutet auch eine friedlichere Welt. ■



Für eine lebenswerte Zukunft

Katharina Rogenhofer, geboren 1994 in Wien, studierte Zoologie an der Universität Wien sowie Nachhaltigkeits- und Umweltmanagement in Oxford. 2018 holte sie mit weiteren Aktivistinnen und Aktivisten die Fridays-for-Future-Bewegung nach Österreich, 2019 übernahm sie die Leitung des Klimavolksbegehrens.

Das österreichische Klimavolksbegehren, das vom 22. bis 29. Juni 2020 auflag, wurde von 380.590 Menschen unterschrieben. Es fordert die Verankerung des Klimaschutzes in der Verfassung sowie den Klimaschutz unterstützende Gesetze, um damit die Abhängigkeit von fossilen Energieträgern zu beenden. Diese unabhängige und überparteiliche Klimaschutzinitiative möchte alle Menschen in Österreich vertreten, die für einen mutigen Klimaschutz sind. Sie versteht Klimaschutz nicht als Verantwortung einzelner Personen, sondern der *gesamten* Gesellschaft. Die Politik müsse daher die gesetzlichen Rahmenbedingungen schaffen, die *allen* eine lebenswerte und faire Zukunft sichern. Die Naturfreunde unterstützen das Klimavolksbegehren seit Anbeginn und tragen die Forderungen sowie Ziele des Klimavolksbegehrens mit.

Weitere Infos: klimavolksbegehren.at

Die lange Fassung des Gesprächs mit Katharina Rogenhofer kannst du auf umwelt.naturfreunde.at und auf naturfreundejugend.at lesen.

Katharina beantwortet u. a. folgende Fragen:

Was unternehmen Klimavolksbegehren und Fridays for Future, um eine Änderung des CO₂-Preises zu bewirken?

Was tun gegen die massive Bodenversiegelung?

Atomkraft nutzen, um den Klimawandel zu stoppen?

Welche Idole hat Katharina?

GUNTAMATIC EVOLUTION

Die Sensation unter den Heizungen!

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

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

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



GUNTAMATIC



ATLAS HELIUM MTN

Atlas steht für ungebrochene Begeisterung und Leidenschaft für die Welt des Winterwanderns. Das Unternehmen arbeitet unermüdlich an der Entwicklung erstklassiger Schneeschuhprodukte und hält derzeit 19 Patente.

Der leichte Hochleistungsschneeschuh Atlas Helium MTN aus Kunststoff ist für jedes Terrain geeignet. Seitenschien aus Aluminium und die neue Wrapp-MTN-Bindung mit Boa-Verschlusssystem vereinen sehr guten Halt und einen hohen Komfort. Das flexible Helium-Verdeck passt sich dem Gelände an und optimiert so den Zackengrip. Das Helium-Lamellensystem verhindert die Schneeeablagerung am Schuh, und die Steighilfe erleichtert steile Anstiege.

Preis: 249,90 €

kochalpin.at

WERBUNG

Naturfreunde-Reisen 2022

Das Naturfreunde-Reisebüro hat sein Angebot stark ausgebaut und heuer zahlreiche attraktive Erlebnis- und Aktivreisen ins Programm genommen: Schitourengehen in Albanien, Norwegen und auf den Lofoten, Langlaufen in Lappland, Bergsteigen auf Korsika (siehe auch Seite 33), in der Hohen Tatra und in den Karpaten sowie Wandern in Portugal, auf Sardinien und auf den Kanaren – um nur ein paar der neuen Auslandsreisen aufzuzählen. Ebenfalls zur Wahl stehen interessante Kombinationsreisen mit Rad und Schiff in Kroatien oder am Rhein.

Auch das Reiseprogramm für Österreich wurde stark erweitert: zum Beispiel um eine Aktivreise in Altaussee, um Radtouren auf dem Innradweg, um einen Wanderurlaub in Gastein und um abenteuerreiche Aktivwochen rund um das neu sanierte Hofgasteinerhaus der Naturfreunde auf der Schlossalm in Bad Hofgastein (siehe auch Seite 9).

Für alle, die sich gezielt entspannen möchten, gibt es erholsame Yoga- und Qigong-Wochen.

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



KOMM INS TEAM UND LASS DICH AUSBILDEN!

Du bist sportlich, verantwortungsbewusst und gerne mit Gleichgesinnten in der Natur unterwegs? Dann engagiere dich bei den Naturfreunden und mache eine Ausbildung zur/zum Übungsleiter*in oder zur/zum Instruktor*in. Das Projekt „Sport – von und für Frauen“ läuft sehr gut. Die Naturfreunde-Akademie hat daher das Angebot für Damen und Mädels erweitert. Die Kurse und Fortbildungen sind sowohl fachlich als auch hinsichtlich der Auswahl der Kursleiter*innen und Ausbilder*innen durch höchste inhaltliche Qualität, Kompetenz und Professionalität charakterisiert. Für die Naturfreunde-Akademie sind ausschließlich bestens ausgebildete, erfahrene Bergführer*innen, Instruktor*innen sowie Trainer*innen tätig.

Weitere Infos:
akademie.naturfreunde.at



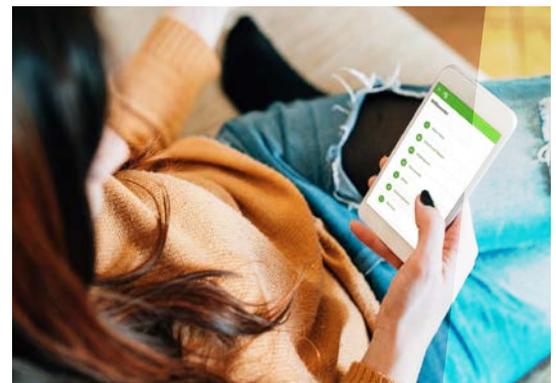
Digitale Mitgliedschaft

Möchtest du auch die Papierflut in deinem Postkasten verringern? Bei den Naturfreunden gibt es die Möglichkeit, auf eine papierlose, digitale Mitgliedschaft umzusteigen. Das funktioniert ganz einfach und lässt sich auf Wunsch auch rasch rückgängig machen. Du kannst dich entweder über den QR-Code auf der Rückseite deiner Mitgliedskarte oder über my.naturfreunde.at registrieren. Wähle unter dem Menüpunkt „Meine Daten und Einstellungen“ den Button „Digitales Mitglied“ aus. Danach bekommst du alle Magazine und Zuschriften nur noch per E-Mail.

Darüber hinaus hast du deine Mitgliedskarte stets am Handy griffbereit und kannst deine persönlichen Daten wie Wohnadresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer etc. selbst ändern und dir die kostenlose E-Paper-APP für das Magazin „Naturfreund“ zum bequemen Onlinelesen downloaden.

Die Naturfreunde möchten mit diesem Angebot wertvolle Ressourcen sparen und damit zu einem schonenden Umgang mit unserer Natur beitragen.

Registrierte dich auf
[my.naturfreunde.at!](https://my.naturfreunde.at)





AUF KNOPFDRECK MEHR SICHERHEIT:

Nutze jetzt die Winter-Aktion!

Sportlich unterwegs sein und dabei auf Nummer sicher gehen. Das mobile Notrufgerät ist ein beliebter Begleiter für Menschen, die viel im Freien unterwegs sind und bei all ihren Aktivitäten nicht auf Sicherheit verzichten wollen. Mit nur einem Knopfdruck ist man mit der Notrufzentrale des Samariterbundes verbunden. Geschulte Rettungssanitäter*innen klären den Notfall ab. Die benötigte Hilfe wird veranlasst. Im Bedarfsfall ist in Österreich auch eine Ortung im Freien möglich.

Im Indoor-Bereich seit Jahren bewährt

In diesen sehr belastenden Zeiten ist es besonders wichtig, dass sich ältere Menschen in ihrem vertrauten Umfeld sicher fühlen. Gerade im Alter sind Stürze keine Seltenheit. Hilfe auf Knopfdruck kann so zur Lebensrettung werden. „Familien gibt das Notrufgerät für daheim ein gutes Gefühl. Denn nicht immer ist eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch die Angehörigen möglich“, erklärt Alfred Gschwandtner von den Samariterbund-Notrufsystemen.

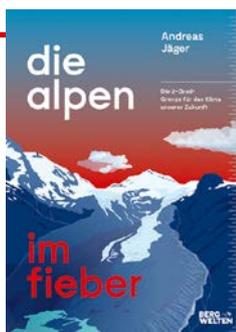
Winter-Aktion: Bis Ende Februar 2022 entfällt für Naturfreunde-Mitglieder die Installationsgebühr von 49,90 €.

Weitere Infos: Tel.: 01/891 45 DW 161, samariterbund.net/notrufsysteme

Buchtipp

Andreas Jäger, **Die Alpen im Fieber**, 256 Seiten, Verlag Bergwelten, ISBN-13 9783711200327, 32 €

Andreas Jäger, Meteorologe und Geophysiker, ist seit 1994 für Radio und Fernsehen tätig und setzt sich als Wissenschaftsjournalist bereits seit mehr als 20 Jahren mit dem Klimawandel auseinander. In seinem neuen Buch „Die Alpen im Fieber“ beschreibt er die Folgen der globalen Erwärmung in den Alpen. Jäger macht auch die Dringlichkeit deutlich, mit der wir auf die Klimakrise reagieren müssen und ermuntert alle, aktiv zu werden. Noch könne man etwas tun!



Alpengasthof „der Bodenbauer“: Pächter*in gesucht!

Wir suchen für unseren Alpengasthof „der bodenbauer“ ab 2022 eine(n) kompetente(n) und ambitionierte(n) Pächter*in.

Der Betrieb verfügt über drei Gasträume, eine Veranda, einen Gastgarten (Platz für insgesamt 260 Personen) sowie 17 Gästezimmer und Seminarräume. Alle Arbeitsbereiche (Küche, Schank/Schankanlage, Gästezimmer, Rezeption) wurden saniert. Adaptierungsarbeiten sind nicht erforderlich.

„der Bodenbauer“ (der-bodenbauer.at) liegt am Ende des St. Ilgner Tales inmitten einer herrlichen Bergwelt und ist ein sehr beliebter Ausgangspunkt für Wander-, Kletter- und Schitouren am Fuße des Hochschwabs. Beim Bodenbauer steht die um 1700 erbaute „Bodenbauerkeusche“, in der sich das Hochschwabmuseum (hochschwabmuseum.at) befindet. Kinder-gerechte Themenwege wie der Ameisen- und Wasser.Wander. Wunder-Weg (w-w-w.at) ziehen ebenfalls viele Erholungsuchende an. Wir wollen gemeinsam mit der/dem neuen Pächter*in die Potentiale dieses besonderen Standorts ausloten und weiterentwickeln.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung bis 28. Februar 2022 an:

Zentral-Wasserversorgung Hochschwab Süd,
Gesellschaft m. b. H. (ZWHS), St. Ilgen 107, 8621 Thörl
E-Mail: office@zwhs.at, zwhs.at

Besichtigung des Gasthofs nach Terminvereinbarung mit der ZWHS; bitte kontaktieren Sie Betriebsleiter Fritz Holzer telefonisch: 0 38 61/83 38, 0664/130 24 00.

Wir freuen uns schon auf Ihre Bewerbung!





Ihr Partner beim Verkauf & Kauf von Immobilien!

Liebevolle Wohnideen, fröhliche Feiern mit dem Freundeskreis und der Familie, gemütliche Stunden fern vom Alltagsstress – all das hat Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu einem Zuhause gemacht. Eine solche Immobilie zu verkaufen ist meist eine emotionale Angelegenheit.

Die Vermittlung von Immobilien verlangt Fingerspitzengefühl, gute Marktkenntnisse, profundes Wissen und Vertrauen. Wir sind ein junges Unternehmen und punkten mit einem Team von Profis, die schon seit Jahren für den Immobilienmarkt tätig sind. Wir unterstützen Sie nicht nur beim Kauf bzw. Verkauf eines Hauses oder einer Wohnung, sondern nehmen Ihnen auch die komplette Abwicklung ab. Gerne helfen wir weiters bei Finanzierungsfragen und bei Behördengängen rund um die Anschaffung eines neuen Objekts.

Die Serviceleistungen unseres Sorgenfrei-Pakets

1. Wir bewerten Ihre Immobilie und ermitteln den Verkaufswert.
2. Wir rücken Ihr Verkaufsobjekt ins beste Licht, machen aussagekräftige Fotos, beeindruckende Videos und Luftaufnahmen

mit einer Drohne. Wir kreieren ein ansprechendes Exposé zur optimalen Bewerbung auf sämtlichen Immobilien-Plattformen.

3. Wir übernehmen alle Anfragen sowie Besichtigungen und informieren Sie darüber regelmäßig.
4. Wir unterstützen Sie, um den bestmöglichen Kaufpreis zu erzielen. Der Käuferseite vermitteln wir gerne Finanzierungen.
5. Wir kümmern uns um die Aufbereitung aller rechtlich relevanten Angelegenheiten und bereiten den Kaufvertrag vor.

Wir stellen Ihnen unser umfassendes Know-how und unsere Erfahrung zur Verfügung – ohne Risiko für Sie. Machen Sie sich selbst ein Bild!

Kontakt:

HABERKORN IMMOBILIEN GmbH,
Wassergasse 20/2, 2500 Baden,
Tel.: 0664/137 97 00,
office@haberkorn-immobilien.at,
haberkorn-immobilien.at



Developed to bring you to some of the highest points on Earth.



Atlas Helium
MTN

kochalpin.at/marken/atlas-snowshoes/





Inseltraum auf Korsika

22. Mai bis 9. Oktober 2022

Reif für die Insel? Dann bist du in unserem familiären Feriendorf „La Mora“ in Calvi goldrichtig! Fern vom Massentourismus lernst du die Insel der Schönheit auf Ausflügen mit unseren ortskundigen Guides kennen. Am 5 km langen Sandstrand mit Karibikfeeling kannst du die Mittelmeersonne genießen.

Im Naturfreunde-Feriendorf erwarten dich gemütliche Bungalows sowie kleine und große Chalets. Über das Naturfreunde-Reisebüro kannst du sowohl Fähren ab Livorno und Savona als auch Flüge ab Wien, Salzburg, Graz, Memmingen und St. Gallen-Altenrhein buchen.

Sichere dir bis 31. Jänner 2022 den Frühbucherbonus von 10 Prozent auf den Unterkunftspreis!

Preise und weitere Informationen: reisen.naturfreunde.at



Weitere tolle Reiseangebote findest du in unserem Reisekatalog.

Einfach QR-Code scannen und online schmökern!

Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde-Reisebüro

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

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

reisen.naturfreunde.at

Foto: iStock/stock.adobe.com



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

APRIL 2022

2. April
bis
9. April



Norwegen: Schitouren in den Lyngenalpen

*Traumhafte Fjorde und Polarlichter. Rund um den Jiekkevárri (1834 m) ragen teils vergletscherte Berge direkt über dem Meer auf. Dazwischen erstrecken sich weite Hänge, die das Gebiet bei Schitourengeher*innen besonders beliebt machen.*

Preis pro Person (DZ): 1.630 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Solhov, Castle of the Lyngen Alps (Gemeinschaftsbäder für jeweils 2 bis 3 Zimmer), HP, Lunchpaket mit Marschtee, Führung durch die staatlich geprüfte Berg- & Schiführerin Gundula Tackner, Lawinenausrüstung (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel – bitte vorher reservieren) • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

3. April
bis
10. April



Wanderurlaub in Andalusien

Mit vielfältigen Wanderungen und Ausflügen in der wunderschönen Landschaft im Süden der iberischen Halbinsel

Preis pro Person (DZ): 1.700 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Málaga–Wien, lokale Transfers, Unterbringung im Viersternehotel Hotel Silken El Pilar Andalusia, Nächti- gungen mit Frühstück, Besuch einer Weinbodega im ehe- maligen Kloster der Barfußmönche inkl. Weinverkostung/ Tapas, Besichtigung Granada/Alhambra, Besichtigung der Ruinenstadt Baelo Claudia, deutschsprachige Wanderfüh- rung • **Reisebegleitung:** Gerhard Hubmayer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

19. April
bis
26. April



Madeira: Wandern im Frühling

Auf dem Programm stehen informative Besichtigungen und eindrucksvolle Wanderungen; den Höhepunkt bildet die Tour auf den Pico Ruivo, den mit 1862 m höchsten Gipfel der Insel.

Preis pro Person (DZ): 1.550 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Funchal–Wien, lokale Transfers, Unterbringung im Viersternehotel Four Views Oásis im malerischen Dorf Caniço direkt am Meer, HP, geführte Wanderungen • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

21. April
bis
24. April



Frühlingsreise nach Istrien

Auf dieser viertägigen Istrien-Reise erwartet dich ein viel- fältiges Programm.

Preis pro Person (DZ): 480 €, EZ-Zuschlag: 75 € • **Leis- tungen:** Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Viersternehotel Istra in Rovinj, HP, Ausflug „Bale & Schifffahrt“ mit Mittagessen an Bord, Ausflug „Land und Leute“ mit Besuch von Poreč und Rovinj • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

30. April
bis
13. Mai



Wander- und Segelreise in Griechenland

Halbinsel Pilion sowie die Inseln Skiathos, Skopelos, Alonissos



Preis pro Person: 1.955 € exkl. Flug • **Leistungen:** Unterkünfte und Verpflegung, Transfers in Griechenland, deutschsprachige Wanderführung, Eintritte • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

MAI 2022

6. Mai
bis
9. Mai



Foto-Workshop Wachau

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Maria Dürr • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

12. Mai
bis
22. Mai



Azoren: Wander- und Erlebnisreise

Die Schönheit dieser Inseln ist überwältigend: stille Täler mit üppiger subtropischer Pflanzenwelt und verwunsche- nen Kraterseen, lieblichem Hügelland und grandiosen Küsten, an denen idyllische Dörfer und historische Städt- chen liegen.

Preise pro Person (DZ): 2.400 €, Nichtmitglieder: 2.500 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Ponta Delgada (mit Umstieg in Lissabon)–Wien, (Flughafen-)Transfers, HP, örtliche Reiseleitung durch Azoren-Profi Oliver Handler, Ausflüge und Wanderungen auf den Inseln São Miguel, Faial, São Jorge und Pico, sämtliche Insel-Flüge, Fähr- fahrten und Hotelaufenthalte, Tagesausflug „Geheimnisse von Furnas“ inkl. Eintritt für den Park „Terra Nostra“, Pico-Besteigung mit englischsprachigem Guide, Gebühr für Besteigung und Versicherung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

14. Mai
bis
18. Mai



Isar-Radweg

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Gerhard Grob, Erwin Bauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

15. Mai
bis
22. Mai



Mallorca: Inselrundfahrt mit dem E-Bike

Erlaube Mallorca abseits des Massentourismus mit dem E- Bike oder nicht motorisiert auf der Route El Arenal–Porto Cristo–Alcúdia–Port de Sóller–El Arenal!

Preis pro Person: 2.100 € • **Leistungen:** Flug, Unterbrin- gung, Leih-E-Bike, Gepäcktransport • **Reisebegleitung:** Stefanie Brandtner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

JULI 2022

2. Juli
bis
9. Juli



Wanderwoche Sillian

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Kurt Tisch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

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:** 356 € • **Leistungen:** HP, Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • **Leitung:** Gerhard Rosenits, Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Juli
bis
17. Juli



Klettersteigtage Lienzer Dolomiten

Geführte Klettersteigtouren rund um die Karlsbader Hütte
Voraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis C oder absolvierter Grundkurs Klettersteig, Kondition für 6- bis 8-stündige Touren mit 1000 Hm • **Preis pro Person:** 488 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren, Rucksacktransport • **Leitung:** Gerhard Rosenits, Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

17. Juli
bis
23. Juli



Tiroler Almen & Schlösser

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Gabi Riedl • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

AUGUST 2022

7. Aug.
bis
12. Aug.



Wandern auf der Planneralm

Voraussetzung: Kondition für einfache Tageswanderungen mit max. 6 Std. Gehzeit • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Wanderführerin • **Leitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

12. Aug.
bis
15. Aug.



Sommer – Kräuter – Wanderung Mariazell

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Judith Zeinlinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

SEPTEMBER 2022

26. Sept.
bis
30. Sept.



Weinviertler Jakobsweg

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leitung:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

Team Alpin



Foto: nadiro/stockphoto.com

INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

JÄNNER 2022

14. Jän.
bis
16. Jän.



Lawinenseminar für Fortgeschrittene

In diesem Seminar erlernst du auf Basis der bisher erlernten Techniken Methoden zur Einschätzung der Lawinengefahr.

Inhalte: Tourenplanung, Interpretation meteorologischer Daten, Praxis im Gelände • **Standort:** Irdning • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren, Kondition für Aufstiege mit 1200 Hm, Ausrüstung • **Kursbeitrag:** 295 € • **Kursleiter:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

15. Jän.
29. Jän.
12. Feb.



Grundkurs Eisklettern

Einführung ins Steileis-/Wasserfallklettern mit Toprope
Inhalte: Sicherheitsüberlegungen und Risikomanagement, Materialkunde, Schlagtechnik, Bewegungsablauf, Setzen von Eisschrauben • **Zielgruppe:** interessierte Kletterinnen und Kletterer ab 16 Jahren • **Voraussetzungen:** sicheres Sichern im Toprope mit Tuber,

Kletterkenntnisse • **Kursort:** Nord- oder Südtirol • **Kursbeitrag pro Person:** 55 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

15. Jän.



Schneeschuh-Schnuppertag

Kurs für Anfänger*innen von 9.30 bis 15 Uhr

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

21.–23. 1.
und
25.–27. 2.



Schitourenkurse

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

22. Jän.



Schneeschuh-Schnuppertag

Kurs für Anfänger*innen von 9.30 bis 15 Uhr
Standort: Türnitz Eibl • **Kursbeitrag pro Person:** 30 € • **Kursleiterin:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. Jän.
bis
29. Jän.



Schitourencamp für Frauen

In dieser Woche erlernst du die Grundlagen des Schitourengehens; an zwei Tagen trainierst du auf der Piste Tiefschneefahren.

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Kondition für 4 bis 5 Std. Aufstieg (800 Hm) in langsamem Tempo, Abfahrt mit Pflug oder Parallelschwung • **Kursbeitrag pro Person:** 469 € plus ca. 100 € für die Liftkarte • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer, VP, Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Martin Bentele, Pamela Knauth • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

FEBRUAR 2022

5. Feb.
bis
12. Feb.



Schitourenkurs für Anfänger*innen plus

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Inhalte:** Grundlagen des Schitourengehens plus Schitechniktraining auf der Piste • **Voraussetzungen:** Kondition für 4 bis 5 Std. Aufstieg (800 Hm) in langsamem Tempo, Abfahrt mit Pflug oder Parallelschwung • **Kursbeitrag pro Person:** 469 € plus ca. 100 € für die Liftkarte • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte Instrukturen • **Leitung:** Martin Bentele, Pamela Knauth • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

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, Winterökologie • **Kursbeitrag pro Person:** 197 € • **Leistungen:** HP, Unterbringung in Mehrbettzimmern, Betreuung durch staatlich geprüften Instruktor • **Kursleiter:** Franz Danis • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Feb.
bis
20. Feb.



Kurs Winterbergsteigen

Felsklettern, steile Rinnen, eisige Passagen: Beim Winterbergsteigen muss man alle Bergsportdisziplinen beherrschen.

Inhalte: Sicherungstechniken, Verbesserung des Eigenkönnens bis zum 3. Schwierigkeitsgrad • **Voraussetzungen:** selbstständiges Schitourengehen, selbstständiges Klettern im 4. Grad (im Sommer) • **Standort:** Eisenerzer Ramsau • **Kursbeitrag pro Person:** 320 € inkl. HP • **Kursleiter:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

19. Feb.
bis
20. Feb.



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, Vertiefungsschwerpunkt Lawinenkunde • **Voraussetzungen:** Beherrschen der Inhalte des Moduls 1 inkl. LVS-Suche, sicheres Schifahren abseits der Piste und Kondition für 1000 Hm Aufstieg • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26.-27. 2.
und
12.-13. 3.



Aufbaukurs Eisklettern

Zielgruppe: Eiskletterinnen und -kletterer mit Erfahrung • **Inhalte:** Einführung ins Vorsteigen im Steileis und an einem Wasserfall, Sicherheit, Platzieren von Sicherungen, Routenplanung, Verbesserung der Schlagtechnik und des Bewegungsablaufes, Schwierigkeiten WI 3-WI 5+ • **Voraussetzungen:** Grundkurs bzw. adäquate Kenntnisse, gute Kondition, Schwindelfreiheit • **Kursort:** je nach Eisbedingungen • **Kursbeitrag pro Person:** 80 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

MÄRZ 2022

12. März
bis
13. März



Schneehöhlenbiwak

Notsituationen üben: Wie überlebe ich im Winter?

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

MAI 2022

6. Mai
bis
8. Mai



Klettersteigkurs

Für Anfänger*innen 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-Instrukturen • **Kursleitung:** Siegi Hofmann, Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Mai
bis
15. Mai



Felsklettern Basics

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

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

13.-15. 5.*
und
15.-17. 5.**



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-Instrukturen • **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 Topproperouten • **Standort:** Waldeggerhaus/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person:** 310 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instrukturen • **Kursleiter:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

Naturfreunde Oberösterreich • Tel.: 07 32/77 26 61-21
oberoesterreich@naturfreunde.at • oberoesterreich.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 Wien • Tel.: 01/893 61 41
wien@naturfreunde.at • wien.naturfreunde.at

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

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

JÄNNER 2022

16. Jän.
bis
12. März



Tagesschitouren, jeden Sonntag

Eintägige Schitouren an verschiedenen schönen Orten der Steiermark. Das jeweilige Tourenziel wird je nach Schnee- und Lawinverhältnissen kurzfristig bekannt gegeben.

Preis pro Person: 15 € • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

18. Jän.
bis
29. März



Tagesschitouren, jeden Dienstag

Das jeweilige Tourenziel wird je nach Wetter und Schneelage kurzfristig bekannt gegeben.

Preis pro Person: 15 € • **Leitung:** Hans Eisner • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

20. Jän.
bis
23. Jän.



Schitourtag Obernberg

Preis pro Person: 385 € • **Leistungen:** HP, Naturfreunde-Begleitung • **Leitung:** Rudi Hofer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

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

29. Jän.
bis
5. Feb.



Schitourtag 50+

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Erfahrung im Pistenschilauflauf, Kondition für 3 bis 4 Stunden Aufstieg in angenehmem Tempo • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer mit Waschmöglichkeit, VP, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen, WLAN, kostenloses Leihmaterial (LVS-Geräte, Sonden, Schaufeln) • **Leitung:** Karl Kräutler, Andreas Mäser • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

29. Jän.
bis
5. Feb.



Schitourtag Albanien

Preise pro Person: 1.490 €, Nichtmitglieder: 1.590 € • **Leistungen:** Flüge, HP, Transfers vor Ort, Reise- und Tourenleitung • **Reiseleitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

FEBRUAR 2022

5. Feb.
bis
12. Feb.



Wintersportwoche in Mittersill

Während unserer traditionellen Wintersportwoche logieren 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) bei 2 voll zahlenden Erwachsenen: 409 €, Erwachsene (= alle Personen ab dem 14. Geburtstag): 689 €, Kinder (im Elternzimmer) bei 1 voll zahlenden Erwachsenen: 509 €, EZ-Zuschlag: 70 € pro Woche, Zuschlag für DZ als EZ: 140 € pro Woche • **Leistungen:** HP (Frühstücksbuffet, Wahlmenü), Betreuung durch Naturfreunde-InstruktorInnen und -Instruktoren • **Leitung:** Gerhard Fritz • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

10. Feb.
bis
13. Feb.



Schitourtag Oppenberg

Oppenberg ist Ausgangspunkt vieler schöner 3- bis 5-stündiger Schitouren in den Rottenmanner Tauern.

Richtpreis pro Person (DZ): 320 € • **Leistungen:** Unterbringung im Gasthof Grobbauer, HP, Saunabeneitzung, Naturfreunde-Tourenguide • **Tourenführer:** Rudi Schicker • **Anmeldeschluss:** 14. Jänner 2022 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

12. Feb.
bis
19. Feb.



Schitourtagwoche in der Silvretta

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** gute Schitourenkenntnisse, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, Kondition für 4 bis 5 Std. Aufstieg in normalem Tempo, alpine Erfahrung • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen, kostenloses Leihmaterial (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), WLAN • **Leitung:** Wolfgang Illmer, Dieter Schneider • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

17. Feb.
bis
20. Feb.



Schitourtag im Mariazellerland

Für Einsteiger*innen und alle, die gerne Genussreisen unternehmen, bietet die Region jede Menge Routen in glitzernder Schneelandschaft.

Voraussetzungen: Kondition für 2,5 Std. Aufstieg und sicheres Schifahren im freien Gelände • **Preis pro Person (DZ):** 312 €, Einzelzimmer: 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 Gsiesertal

Voraussetzungen: Kondition für Aufstiege mit ca. 1300 Hm, 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.



Schitourenwoche in der Silvretta

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Schitourenkenntnisse, Erfahrung im Pistenschilauflauf, Kondition für 3 bis 4 Std. Aufstieg in normalem Tempo, alpine Erfahrung • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen, kostenloses Leihmaterial (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), WLAN • **Leitung:** Robert Helferstorfer, Werner Winkler • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

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, 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
22. Feb.



Schitourenwochenende in den südlichen Wölzer Tauern

Es gibt 2 Gruppen: Eine ist in gemütlichem und die andere in sportlichem Tempo unterwegs.

Voraussetzungen: Schitourenenerfahrung, Kondition für Aufstiege mit 800 bzw. 1200 Hm, sicheres Schifahren im Gelände • **Preis pro Person (HP):** 260 € • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

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 InstruktorInnen • **Leitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

MÄRZ 2022

3. März
bis
6. März



Schitoutage 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 InstruktorInnen • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

3. März
bis
6. März



Schihochtouren im Stubaier Tal

Geplant sind mittlere bis schwere Schihochtouren.

Standort: Franz-Senn-Hütte (2147 m) • **Richtpreis pro Person:** 400 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer bzw. Matratzenlager, HP, Naturfreunde-Tourenguide • **Tourenführer:** Rudi Schicker • **Anmeldeschluss:** 11. Februar 2022 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

5. März
bis
12. März



Schitourenwoche im Ahrntal

Im Pulverschnee durch den Wald und rauf auf die Dreiherrnspitze!

Preise pro Person: 1.150 €, Nichtmitglieder: 1.250 € • **Leistungen:** HP, Tourenführung • **Leitung:** Hans Eisner • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

5. März
bis
12. März



Schitourenwoche in der Silvretta

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Schitourenkenntnisse, Erfahrung im Pistenschilauflauf, Kondition für 3 bis 4 Std. Aufstieg in normalem Tempo, alpine Erfahrung • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Nächtigungen in einem Mehrbettzimmer mit Waschmöglichkeit, VP, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen, kostenloses Leihmaterial (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), WLAN • **Leitung:** Johannes Böhler, Karl Großkopf • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

10. März
bis
13. März



Schitourenwochenende Lesachtal

Fernab viel befahrener Strecken!

Richtpreis pro Person (DZ): 350 € • **Leistungen:** HP, Naturfreunde-Tourenguide • **Tourenführer:** Gerhard Plunder und Rudi Schicker • **Anmeldeschluss:** 11. Februar 2022 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

12. März
bis
19. März



Schitourenwoche für Fortgeschrittene

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** gute Schitechnik, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, Kondition für 4 bis 5 Std. Aufstieg in normalem Tempo, alpine Erfahrung, Trittsicherheit • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte InstruktorInnen, WLAN • **Leitung:** Günter Obermair, Simson Höck • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

13. März
bis
18. März



Schidurchquerung Venter Runde

Die Haute Route Westösterreichs: Neben mehreren Dreitausendern erwarten uns wunderbare Schihänge und gemütliche Hüttenabende.

Preise pro Person: 890 €, Nichtmitglieder: 990 € • **Leistungen:** 5 Nächtigungen in Hütten, 1 Nächtigung in einem Hotel, HP, Reise- und Tourenleitung • **Leitung:** Karl Zisser • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

18. März
bis
20. März



Schitourenwochenende Flachau

Dreitägige Schitour durch das schöne Flachauer Tal

Voraussetzungen: Schitourenenerfahrung, Kondition für Aufstiege mit bis zu 1200 Hm, sicheres Schifahren im Gelände • **Preis pro Person:** 210 € inkl. Übernachtungen in einem Appartement, exkl. Verpflegung • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

19. März
bis
26. März



Schitourenwoche in der Silvretta

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Kondition für 4- bis 5 stündige Aufstiege, gute Schitechnik, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, alpine Erfahrung und Trittsicherheit • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren, kostenloses Leihmaterial (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), WLAN • **Leitung:** Michael Burkhard, Edi Zagler • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

26. März
bis
2. April



Schitourenwoche für Anfänger*innen

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Erfahrung im Pistenschliff, Kondition für 3 bis 4 Std. Aufstieg in gemütlichem Tempo • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren, kostenloses Leihmaterial (LVS-Geräte, Sonden, Schaufeln), WLAN • **Leitung:** Elmar Madlener, Helmut Peter • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

26. März
bis
3. April



Schitourenreise Island

Direkt von der Küste auf unberührte Gipfel steigen und dann zum Meer hinunterfahren! Unser Tourengebiet befindet sich rund 100 km südlich des Polarkreises.

Preis pro Person: 1.775 € exkl. Flüge • **Leistungen:** Transfer in Island, 6 Nächtigungen mit Frühstück in Dalvik, 6 Tage Schitouren auf der Troll-Halbinsel, 2 Nächtigungen mit Frühstück in Keflavik bei Reykjavik, Reiseleitung und Tourenführung • **Leitung:** Gerhard Plunder, Rudi Schicker • **Anmeldeschluss:** 31. Jänner 2022 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

APRIL 2022

2. April
bis
9. April



Firntage in der Silvretta

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Voraussetzungen:** Schitourenenerfahrung, Kondition für 3 bis 4 Std. Aufstieg in normalem Tempo, gute Schitechnik • **Preis pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Dreibettzimmern mit Waschmöglichkeit, HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren, kostenloses Leihmaterial (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), WLAN • **Leitung:** Martin Bentele • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

9. April
bis
19. April



Schitourenreise Lofoten

Die Lofoten im Norden Norwegens sind bekannt für traumhafte Schihänge am blauen Meer und ideale Pulverschnee-verhältnisse.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Leistungen:** Flüge, PKW während der Reise, Nächtigungen, Tourenführung • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

18. April
bis
23. April



Schifahren am Arlberg

Preis pro Person: 705 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Viersternehotel mit Wellnessbereich, HP, 4-Tage-Schipass Arlberg, Naturfreunde-Begleitung • **Leitung:** Herbert Kastberger • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

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), 40 topmoderne Lifanlagen inkl. der ersten Doppelstockseilbahn erwarten uns.

Standort: Ischgl • **Preis pro Person (DZ):** 397 €, EZ-Zuschlag: 20 € pro Tag • **Leitung:** Walter Hofmann • **Anmeldung:** Naturfreunde Salzburg

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:** Getty Images • **Druck:** LEYKAM Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudörfel • Naturfreunde-Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. • **Einzelheft:** 4,50 €, **Jahresabonnement:** 4 Hefte um 14,80 €

Offenlegung gemäß §§ 24, 25 Mediengesetz (MedG) iVm § 5 E-Commerce-Gesetz (ECG)

Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Bundesorganisation • **Vereinssitz und Anschrift:** Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel. 01/892 35 34-0, E-Mail: info@naturfreunde.at • **ZVR:** 665376741 • **Bankverbindung:** IBAN: AT14 6000 0000 0171 2919, BIC: OPSKATWW • **Bundesgeschäftsführer:** Mag. Günter Abraham • **Mitglieder des Vorstands:** Mag. Andreas Schieder (Vorsitzender), Mag. Günter Abraham, Klaus Bayer, Mag.ª Sophia Burtscher, MMag. Dr. Jürgen Dumpelnik, Peter Emrich, Dr. Leopold Füreder, Rosemarie Lehner, Mag. Thomas Lehner, Philipp Liesnig, Stefan Loidl, Mag. Manfred Pils, DI Gerald Plattner, Dr. Helmut Presmaier, Astrid Salmhofer, Mag.ª Karin Scheele, Dr. Rudolf Schicker, Gerda Weichsler-Hauer, Doris Wenischnigger, Roman Zöhner • **Erklärung über die grundlegende Richtung:** Allgemeine Informationen, Service-, Freizeit- und Umwelttipps zu folgenden Themen: Bergsteigen, Wandern, (Sport-)Klettern, Schifahren, Schitourengehen, Wasserwandern, Orientierungslauf, Trendsportarten, Radfahren, alpine Sicherheit, Fotografie, Urlaub und Reisen, Natur- und Umweltschutz • **Vereinszweck:** Die Naturfreunde Österreich sind eine eigenständige Freizeit- und Umweltorganisation, die ihre Aufgaben nach sozialen, wohltätigen und gemeinnützigen Kriterien erfüllt. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der Mensch in seiner nachhaltigen Beziehung zur Natur.

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





Poreč

Naturfreunde-Steiermark-Reise Istrien

Frühling auf der sonnigen Halbinsel

1. Tag: Anreise nach Rovinj Check-in im Hotel Istra, Zeit für eigene Erkundungen am Nachmittag, gemeinsames Abendessen im Hotel • **2. Tag: Bale und Schifffahrt mit Fischpicknick** Ausflug in das wunderschöne Städtchen Bale, das auch Geschichten von Casanova erzählt; anschließend Schifffahrt mit Mittagessen an Bord, Führung in der Hafenstadt Rovinj • **3. Tag: „Land und Leute“ mit Besuch von Poreč:** Wir starten mit einer Führung durch die historische Altstadt von Poreč. In einem Dorf im istrischen Hinterland genießen wir ein Mittagessen mit Livemusik, Unterhaltung und Tanz. • **4. Tag: Heimreise am späten Vormittag**

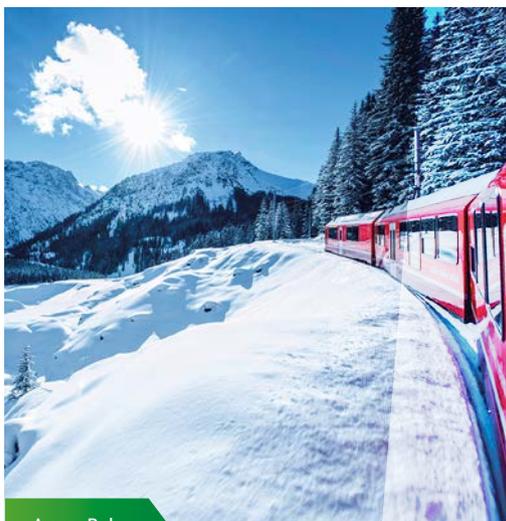
Termin: 21.–24. April 2022

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

Naturfreunde-Reiseleitung: Elisabeth Stadlhofer

Anmeldeschluss: 31. Jänner 2022



Arosa-Bahn

Wintermärchen im Zug

Bernina Express, Glacier Express, Arosa-Bahn

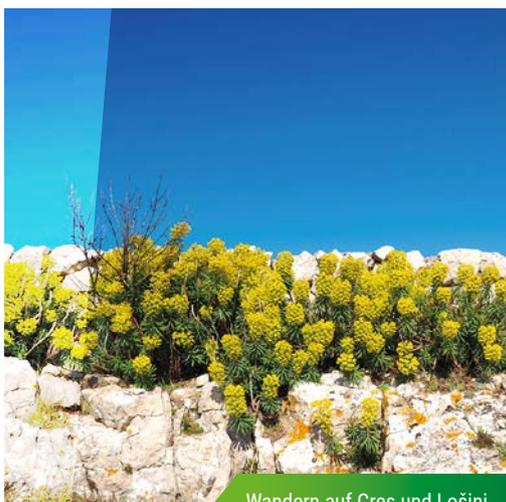
1. Tag: Anreise nach Chur • **2. Tag: Bernina Express** Auf der Fahrt mit dem Bernina Express erlebt man die großartige Berglandschaft von Graubünden. Über die berühmte Albula-Strecke geht's ins verschneite Engadin, vorbei an St. Moritz und Pontresina auf den Bernina-Pass mit Blick auf die Gletscher. • **3. Tag: Glacier Express:** Wir fahren mit dem Glacier Express im Panoramawagen von Chur nach Andermatt. Diese großartige Fahrt im wahrscheinlich berühmtesten Zug der Welt wird allen auf immer in Erinnerung bleiben! • **4. Tag: Arosa-Bahn** Die Gebirgsbahn „klettert“ von rund 600 auf 1800 m Höhe zum berühmten Wintersportort Arosa. Hier kann man den Ort erkunden oder einen Spaziergang rund um den See machen und die prachtvolle Bergwelt genießen. • **5. Tag: Heimreise**

Termine: 9.–13. Februar 2022, 16.–20. März 2022

Preis pro Person (DZ/HP): 829 €, EZ-Zuschlag: 110 €

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Hotel Sommerau in Chur, Fahrt mit dem Bernina Express von Tiefencastel nach Tirano (2. Klasse), Fahrt mit dem Glacier Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse), Fahrt mit der Arosa-Bahn von Chur nach Arosa

RETTER-Reiseleitung: Elisabeth Stadlhofer oder Ingeborg Schantl



Wandern auf Cres und Lošinj

Cres & Lošinj

Inselwandern in Kroatien

1. Tag: Insel Lošinj: Anreise mit einer Fährüberfahrt zur Insel Cres und weiter zur Insel Lošinj • **2. Tag: Wandern entlang der Čikat-Bucht** Leichte Wanderung in der schönsten Bucht der Insel Lošinj. Durch den Wald von Čikat kommen wir zum Aussichtspunkt Monte Baston (64 Hm), die Aussicht auf Mali Lošinj ist herrlich; ca. 3,5 Std. Gehzeit. • **3. Tag: Mittelschwere Rundwanderung auf der Insel Cres:** Über das Dorf Vidovići wandern wir durch einen Pinienwald auf den Gipfel Helm (482 m) bis zum kleinen Ort Lubenice (378 m) und dann weiter nach Valun; ca. 5 Std. Gehzeit • **4. Tag: Pfad der Delfine:** Wir starten unsere leichte Rundwanderung im Fischerort Veli Lošinj und wandern am „Pfad der Delfine“ im Süden der Insel; ca. 5 Std. Gehzeit. • **5. Tag: Heimreise**

Termine: 12.–16. April 2022, 4.–8. September 2022, 9.–13. Oktober 2022

Preis pro Person (DZ/HP): 565 €, EZ-Zuschlag: 100 €, Saisonanzahlung September: 120 €

Leistungen: Fahrt im RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung in einem Viersternehotel, Benützung des Hallenbads mit beheiztem Meerwasser und des Saunabereichs, Bademantel & Badeschuhe, Fähre, geführte Wanderungen laut Programm, RETTER-Reiseleitung



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 Pölla. 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, Kratochwilstraße 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, Rhaetische Bahn

**RETTER
REISEN**

Schitourenboom – Politik muss handeln!



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Schitourengehen liegt voll Trend. Seit vielen Jahren schon steigen immer mehr Wintersportler*innen vom Alpin- auf den Tourenschi um – eine Entwicklung, die durch den Ausbruch der Corona-Pandemie verstärkt wurde. Angesichts von Ausgangssperren und Kontaktbeschränkungen, aber auch aufgrund steigender Ticketpreise in den Schigebieten suchen immer mehr Menschen nach einer Alternative zum klassischen Alpinschisport. Dies führt dazu, dass an manchen Wochenenden beliebte Tourenziele förmlich überrannt werden. Parkplatzprobleme und Verkehrsüberlastung sind die Folge.

Problematisch ist es auch, dass sich viele Einsteiger*innen zum Teil völlig unvorbereitet und unbedarft auf eine Tour begeben und meinen, ein wenig Internetrecherche reiche als Tourenvorbereitung aus. Onlineplattformen und Touren-Apps sind zweifelsohne hilfreiche Tools, die das Planen einer Tour enorm vereinfachen. Eine Recherche im Internet kann aber niemals die Kenntnisse und Erfahrungen ersetzen, die man im Rahmen einer praktischen Ausbildung gewinnt. Die richtige Einschätzung der Lawinensituation und des Wetters sowie das nötige Know-how für die Tourenplanung sind Grundvoraussetzungen für sichere Schitouren. Einsteiger*innen sollten daher unbedingt einen entsprechenden Kurs besuchen, bevor sie sich ins offene Gelände begeben. Die Naturfreunde bieten eine breite Palette von Kursen, sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene (siehe Seite 35). In unseren Kursen erhält man nicht nur das nötige Wissen, sondern kann auch das Erlernte gemeinsam mit anderen anwenden.

Um dem anhaltenden Trend zum Schitourengehen entsprechend zu begegnen, wird es in Zukunft mehr Maßnahmen zur gezielteren Lenkung der Besucherströme brauchen. Die Naturfreunde setzen in diesem Zusammenhang vor allem auf Information und Aufklärung. Zu diesem Zweck arbeiten wir eng mit den verschiedenen Interessengruppen zusammen, etwa mit der Jägerschaft. Darüber hinaus setzen wir uns für klimaschonende Alternativen zum Individualverkehr und den Ausbau des öffentlichen Verkehrs ein. Letztlich ist es aber Aufgabe der Politik, für eine bundeslandweite Koordinierung der Maßnahmen zu sorgen. Eine zentrale Anlaufstelle, wie es sie seit Kurzem für das Mountainbiken gibt, wäre ein erster Lösungsansatz.

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 1/2022

Inhalt

Gespräch mit dem Betreiber des Skitouren-Forums Steiermark Wolfgang Diethard über die Herausforderungen des Schitourenbooms	42
Internationale Erfolge im Paraclimbing	44
Veranstaltungen	46
Impressum	47



PS: Aufgrund der coronabedingten Papierknappheit erscheint das aktuelle Magazin „Naturfreund“ in gekürzter Form. Ab der nächsten Ausgabe wird der Steiermark-Teil wieder 16 Seiten stark sein.

Infrastruktur, Aufklärung und Ausbildung fördern!

Schitourengehen ■ Der Betreiber des Skitouren-Forums Steiermark Wolfgang Diethard im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik über die Herausforderungen des Schitourenbooms, Lenkungsmaßnahmen und die Bedeutung von Onlineplattformen sowie Touren-Apps.

Fotos: Wolfgang Diethard, iStock



Wie viele andere Outdoorsportarten erfreut sich auch das Schitourengehen seit Jahren immer größerer Beliebtheit. Welche Herausforderungen bringt dieser Trend mit sich?

Diethard: Schitourengeher*innen sind keine homogene Gruppe mehr. Neben den klassischen Bergfexen

gibt es reine Pistengeher*innen, „Sonntagstourengeher*innen“, Spitzensportler*innen sowie Extremalpinistinnen und -alpinisten, also die komplette Bandbreite mit entsprechend unterschiedlichen Anforderungen an Wissen und Ausrüstung. Dem gegenüber stehen als theoretisches Gerüst eine alpine Lehrmeinung zu den tangierten Themen und eine inzwischen praktisch unüberschaubare Auswahl von technischen Hilfsmitteln. Ein nicht geringer Teil der Tourengeher*innen ist damit schlicht überfordert! Im Gegensatz zum Alpinschifahren fehlt auch die entsprechende Infrastruktur. Auf jeden Fall wird es künftig nicht mehr ohne gewisse Lenkungsmaßnahmen gehen.

Dumpelnik: Drei Punkte fallen mir da spontan ein: Der erste ist Individualismus, der zweite ist Masse,

und der dritte ist Unerfahrenheit. Wir spüren ganz allgemein einen Trend zum Individualismus, vor allem bei den jüngeren Bevölkerungsgruppen, weshalb Einzelsportarten wie das Schitourengehen an Attraktivität gewinnen. Mit Masse meine ich, dass durch die Entwicklungen der letzten Jahre ein regelrechter Boom ausgelöst wurde, der zwar aus sportlicher Sicht erfreulich ist, aber wie alle Massenphänomene auch Schattenseiten birgt. Die Unerfahrenheit ist in diesem Zusammenhang das größte Problem. Viele Sportlerinnen und Sportler überschätzen sich, glauben, etwas Internetstudium zur Vorbereitung auf eine Tour reicht aus. Das löst eine Reihe von Problemen aus.

Welche Rahmenbedingungen braucht es vonseiten der Politik, um bessere Lenkungsmaßnahmen zu erreichen?

Dumpelnik: Die Koordinierung und Zusammenführung von Maßnahmen sind Aufgaben, die wahrscheinlich nur mit Unterstützung der öffentlichen Hand möglich sein

Die richtige Einschätzung der Lawinensituation und des Wetters sowie das nötige Know-how für die Tourenplanung sind Grundvoraussetzungen für sichere Schitouren. Die Naturfreunde bieten eine Vielzahl von einschlägigen Kursen an (siehe Seite 35).





Immer mehr Menschen zieht es zum Schitourengehen in die Berge. Ein Trend, der sich durch die Coronapandemie verstärkt hat.

werden. Wir haben das beim Mountainbiken gesehen, und wir erleben das gerade bei den Initiativen zur Lenkung seitens der Jägerschaft. Die alpinen Vereine sind sicherlich hervorragende Träger aller Maßnahmen, doch es braucht mitunter auch die Autorität der öffentlichen Hand und deren finanzielle Unterstützung.

Diethard: Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Das kann eine zentrale Koordinierungsstelle wie für den Bereich Mountainbiken oder die Schaffung regionaler Portale sein. Wichtig ist, dass zwischen den Beteiligten vermittelt wird und Informationen auch tatsächlich bei den Menschen ankommen. Lenkungsmaßnahmen sind notwendig und zu begrüßen. Da sich das Schitourengehen derart rasant entwickelt hat, wird es jedoch noch ein wenig dauern, bis sich alles eingependelt hat.

Inwiefern können Tools wie Touren-Apps oder Plattformen wie das Skitouren-Forum Steiermark zu einer Verbesserung der Situation beitragen?

Diethard: Der Hauptvorteil des Skitouren-Forums Steiermark liegt in der Erreichbarkeit einer relativ großen und gut abgegrenzten Personengruppe. Von den mehr als 20.000 Mitgliedern sind während der Saison täglich mehr als 17.000 (!) im Forum aktiv. Gute Beiträge werden von mehr als 50.000 Personen gelesen. Mittlerweile gibt es für praktisch jeden erdenklichen Anwendungsfall im Schitourenbereich eine passende App oder Webseite. Und genau darin besteht für mich das Hauptproblem für Einsteiger*innen. Die gesamte Materie ist für viele einfach zu komplex geworden. Wichtig wäre es, die Menschen abzuholen und zu unterstützen. Ein Ansatz wäre vielleicht, einzelne Hotspots noch besser für Tourengeher*innen aufzubereiten.

Dumpelnik: Jede Plattform, jede App, kurz gesagt alles, was zu mehr Information führen kann, ist von enormem Vorteil. Wichtig wäre es, dass wir zu zentralen, anerkannten und akzeptierten Informationsquellen kommen. Je niederschwelliger und einfacher man zu qualifizierten

Informationen kommt, desto eher wird man sie auch annehmen. Das Skitouren-Forum Steiermark und Apps wie das Tourenportal der Naturfreunde (tourenportal.at) leisten hier einen wertvollen Beitrag.

Was raten Sie Menschen, die gerade mit dem Schitourengehen begonnen haben bzw. damit beginnen wollen?

Dumpelnik: Sie sollten sich so gut wie möglich informieren und Mitglied eines alpinen Vereins – beispielsweise der Naturfreunde – werden, wo sie sich in Schitouren- und Lawinenkursen das nötige Wissen aneignen und wertvolle Erfahrungen sammeln können. Sie erhalten hier Unterstützung und lernen alles Wichtige im Rahmen einer Gemeinschaft. Das kann ein theoretisches Studium nur bedingt leisten. Positiver Nebeneffekt: Naturfreunde-Mitglieder sind umfassend versichert.

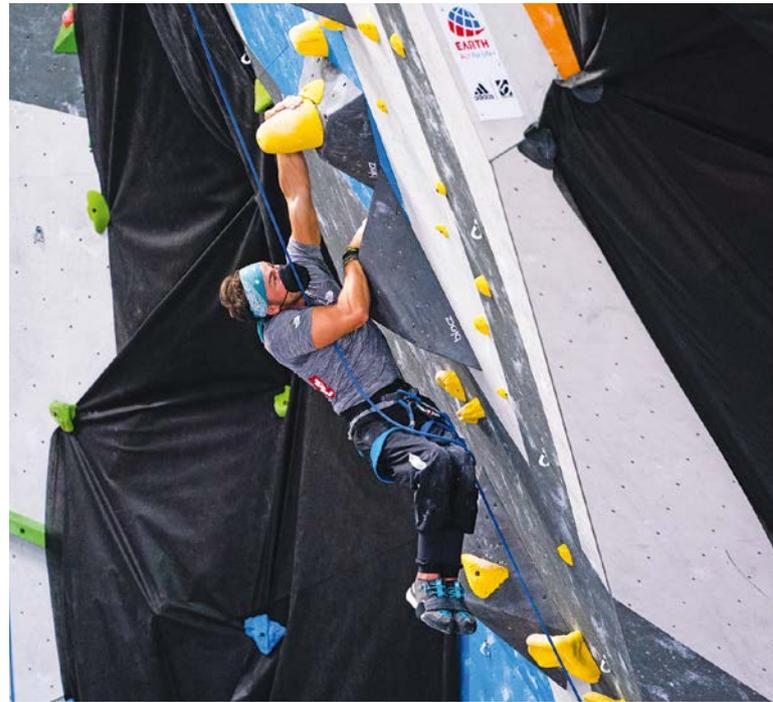


Wolfgang Diethard, Unternehmer, ist Betreiber des Skitouren-Forums Steiermark. Die öffentliche Facebook-Gruppe hat mehr als 20.000 Mitglieder und ist eine beliebte Informations- und Austauschplattform für Schitourengeher*innen in der Steiermark.

Diethard: Einsteiger*innen entscheiden sich oft für vermeintlich einfache Touren, auf denen viele andere auch unterwegs sind, oder für Touren, die sie bereits kennen und als sicher erachten. Oft folgen sie auch einfach irgendwelchen Vorbildern aus sozialen Medien. Ich empfehle aber: Unternehmt Touren mit Menschen, die sich wirklich auskennen! Am besten bei Veranstaltungen alpiner Vereine oder mit professionellen Guides. Noch besser ist es, gleich entsprechende Kurse zu besuchen. Die Einschätzung der Lawinensituation, Wetterbeobachtung und Tourenplanung sind keine trivialen Themen. ■



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



Weltspitze im Paraclimbing

Klettersport ■ Nach einem Jahr coronabedingter Wettkampfpause reihte sich 2021 für uns Paraclimber*innen ein Highlight nach dem anderen. Mit Freude dürfen wir Paras sowie unsere Trainer Marco und Gusti auf eine höchst erfolgreiche Saison zurückblicken.

Text: Edith Scheinecker, Fotos: KVÖ/Wilhelm, Slobodan Miskovic, Daniel Gajda, Katie Jo Myers

Den Auftakt der Bewerbe macht vom 22. bis 24. Juni 2021 das IFSC Austria Climbing Open in Innsbruck: Erstmals stehen neben den Disziplinen Lead, Bouldern und Speed auch Paraclimbing-Weltcupwettkämpfe auf dem Programm. Das gesamte Parateam der Naturfreunde Graz – Bostjan Halas, Daniel Kotsch, Markus Pösendorfer, Katharina Ritt, Angelino Zeller und ich (Edith Scheinecker) – geht an den Start. Nach Gold für mich und Silber für Angelino komplettiert Kathi mit Bronze unseren ersten Medaillensatz. Bostjan und Markus verfehlen mit ihren vierten Plätzen um Haaresbreite einen Podestplatz, Daniel schafft Platz 5.

Vom 14. bis 16. Juli 2021 finden in Briançon die nächsten Weltcupwettkämpfe statt. Wieder sind

alle nominiert, und mit zwei Autos geht es nach Frankreich. Briançon liegt auf 1326 m Seehöhe und ist damit die höchstgelegene Stadt der Europäischen Union. Sie ist uns von früheren Wettkämpfen wohlbekannt. Wir freuen uns auf die schöne Altstadt, die legendäre Kletterwand mit Blick auf die Alpen, die tollen Routen und die hervorragende Stimmung. Gut vorbereitet geht es nach zwei Qualifikationsrouten ins Finale, und unser Medaillenspiegel wird um zwei Mal Gold (für Angelino und mich) erweitert.

Weltmeisterschaft in Moskau

Wir sagen Briançon Adieu und sehen der Paraclimbing-Weltmeisterschaft in Moskau entgegen. Sie geht vom 15. bis 17. September 2021 über die Bühne. Mit dabei

sind Angelino, Kathi und ich. Das Hotel samt Frühstück lässt keine Wünsche offen. Auf die Taxis ist nicht immer Verlass. Wir schaffen es trotzdem, pünktlich bei den Bewerben zu sein. Unsere spärliche Freizeit nützen wir für einen Stadtbesuch und bewundern die historischen Bauten. Extrem positiv überrascht sind wir von den großzügigen Parkanlagen. Wir drei schaffen es ins Finale, und ein weiterer Medaillensatz ist uns sicher. Angelino gewinnt seinen zweiten Weltmeistertitel. Ich freue mich über Silber, Kathi holt sich Bronze.

Auf nach L. A.!

Verwöhnt mit Siegen und Medaillen soll es alsbald für Angelino, Kathi und mich nach Übersee gehen. Davor gibt es einen kurzen Zwischen-



Foto links: Edith Scheinecker beim Paraclimbing-Weltcupbewerb in Los Angeles

Foto Mitte: Angelino Zeller konnte sich nach dem WM-Sieg in Moskau auch beim Weltcupbewerb in Los Angeles eine Goldmedaille sichern.

Foto rechts: Unser Paraclimbing-Team bei der Weltmeisterschaft in Moskau: in der vorderen Reihe Jasmin Plank (ÖAV Hall) und Angelino Zeller, dahinter Edith Scheinecker, unsere beiden Coachs Marco Lamprecht und Alexander Guster sowie Katharina Ritt (v. l. n. r.)

stopp bei der österreichischen Meisterschaft. Sie ist super organisiert. Es herrschen gute Stimmung und große Freude über die guten Routen. Vom 9. bis 10. Oktober 2021 nehmen wir in Los Angeles am dritten und zugleich letzten Weltcupbewerb teil. Obwohl die Anreise sehr beschwerlich ausfällt und das amerikanische Frühstück für Sportler*innen alles andere als geeignet ist, knüpfen wir an unsere bisherigen Leistungen an. Wir drei belegen jeweils einen 1. Platz, wobei Angelino mit einer Goldmedaille ausgezeichnet wird. Bei den Damen sagen coronabedingt leider viele Athletinnen kurzfristig ab. Daher gibt es in Katharinas und meiner Klasse wenige Starterinnen. Für einen Pokal und Blumenstrauß reicht es aber allemal. Von L. A. bleiben uns nicht nur der Santa Monica Beach und ein Besuch im Aquarium in guter Erinnerung, sondern auch

die freundlichen Taxifahrer. Nicht so schnell vergessen werden wir auch die vielen Spinnen und Skelette. Man findet sie fast überall, auf Bäumen, auf Balkonen und sogar an Autoantennen – als Hinweis auf das nahende Halloween.

Mit L. A. geht für uns Paraclimber*innen ein unglaublich erfolgreiches Wettkampfsjahr zu Ende. Auch wenn es für euch, Bostjan, Daniel und Markus, nicht immer für eine Nominierung gereicht hat, gebt nicht auf! Ihr seid tolle Athleten und Teamkollegen. Ein großes Dankeschön an unsere Coachs Marco und Gusti, die uns mit so viel Engagement, Freude und Geduld trainieren, uns während der Bewerbe betreuen und somit einen unendlich großen Anteil an unseren Erfolgen haben. In diesem Sinn freuen wir uns auf das vor uns liegende Trainings- und Wettkampfsjahr. ■



WIR MACHT'S MÖGLICH.

Die Steiermark – ein Land mit dem Vertrauen in die eigene Kraft. Wie seine Bank – die Raiffeisenbank. Der starke Partner der Steirer, der dem Land und den Menschen zur Seite steht. Mit Sicherheit.

raiffeisen.at/steiermark



NATURFREUNDE STEIERMARK

22. Jän.



Tagesschitour

Eintägige Schitouren in verschiedenen schönen Gebieten in der Steiermark; die Tourenziele werden je nach Schnee- und Lawinverhältnissen kurzfristig bekannt gegeben.

Weitere Termine: 6. und 27. Februar, 12. März 2021 •

Preis pro Person: 15 € pro Tour, vor Ort zu bezahlen •

Anmeldung: Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

18. Feb.
bis
20. Feb.



Kurs Winterbergsteigen

In diesem Kurs in der Eisenerzer Ramsau lernst du Sicherungstechniken für alle Geländearten, und du kannst auch dein Können verbessern.

Preis pro Person (DZ/HP): 320 € • **Anmeldung:**

Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

20. Feb.
bis
22. Feb.



Schitourenwochenende Südliche Wölzer Tauern

Wir bieten zwei Gruppen: Eine ist in gemütlichem, die andere in sportlichem Tempo unterwegs.

Preis pro Person (HP): 260 € • **Anmeldung:** Naturfreunde

Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

18. März
bis
20. März



Schitourenwochenende Flachau

Dreitägige Schitour durch das schöne Flachauer Tal

Preis pro Person: 210 € inkl. Übernachtungen in einem Appartement, exkl. Verpflegung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

12. April



Eier färben

Ein spannender Erlebnistag in den Osterferien für Familien mit Kindern bis 12 Jahren: Wir färben Eier mit Naturmaterialien und füllen das Osternest mit den nachhaltig gefärbten Eiern.

Ort: Schule am Bauernhof, Betrieb Maria Haberl, St. Michael • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

ORTSGRUPPE ADMONT/HALL

22. Jän.



Volksrodeln

Gewertet wird die Mittelzeit.

Ort: Rodelbahn Bichlbacher in Admont (Fabrik Stia) • **Start:** 13 Uhr • **Anmeldung:** Manfred Zinnebner jun., 0664/15 44 99 03, manfred.zinnebner19@icloud.com • **Anmeldeschluss:** 20. Jänner 2022

21. Feb.
bis
23. Feb.



Kinderschikurs

*Für Anfänger*innen ab 4 Jahren und Fortgeschrittene, täglich von 13 bis 15 Uhr*

Ort: Kaiserau, Admont • **Preis pro Person:** 30 € • **Anmeldung:** Manfred Zinnebner jun., 0664/15 44 99 03, manfred.zinnebner19@icloud.com • **Anmeldeschluss:** 13. Februar 2022

ORTSGRUPPE DEUTSCHLANDSBERG

Bis
18. Feb.



Umtauschstelle für gebrauchte Wintersportartikel

Jeden Montag können in der Koralmhalle gebrauchte und unbeschädigte Wintersportartikel verkauft und günstig gekauft werden.

Öffnungszeiten: immer montags von 17.30 bis 19 Uhr, ausgenommen Feiertage • **Weitere Infos:** 0676/973 17 57

Ab Jänner



Nordic Walking

Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr starten Karoline und Eva eine sportliche Nordic-Walking-Runde. Treffpunkt ist meistens im Koralmpark. Bitte bei Interesse vorher mit Eva Kontakt aufnehmen. Auf Anfrage bieten wir auch Schnupperkurse für Gruppen oder Einzelpersonen.

Anmeldung: 0650/300 52 54

ORTSGRUPPE FELDKIRCHEN

6. Feb.



Schneeschuhwanderung

Die Dauer der Tour beträgt ca. 3 Stunden, der Höhenunterschied ca. 300 Meter. Für die Teilnahme sind eigene Schneeschuhe notwendig.

Abfahrt: 8 Uhr, Marktplatz Feldkirchen, mit privaten PKWs • **Anmeldung:** Ernst Steiner, 0699/17 27 85 03

6. März



Wanderung von Lieboch nach Dobl

Die Wanderung dauert maximal 3 Stunden, der Höhenunterschied beträgt 100 Meter.

Abfahrt: 9 Uhr, Marktplatz Feldkirchen, mit privaten PKWs • **Anmeldung:** Helmut Sammer, 0664/957 49 97

ORTSGRUPPE GLEISDORF

30. Jän.



Rundwanderung Eggersdorf

Wanderung von Eggersdorf über Wald- und Wiesenwege mit geplanter Einkehrmöglichkeit, danach zurück nach Eggersdorf

Anmeldung: Franz Paller, 0660/149 07 97

27. Feb.



Freiberg-Rundwanderung

Von Ludersdorf gehen wir über den Sparbelgraben zum Schloss Freiberg und zurück nach Ludersdorf.

Anmeldung: Franz Paller, 0660/149 07 97

NATURFREUNDE GRAZ

27. Feb.



Krapfenessen in der Johann-Waller-Hütte

Wir wandern am Faschingssonntag auf den Schöckl zur Johann-Waller-Hütte der Naturfreunde Graz, wo uns der Hüttenwirt Felix mit frischen Krapfen aufwartet.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Jakominiplatz, Regionallinien

12. März
bis
19. März



Wandern in Ligurien – Cinque Terre

Wir unternehmen herrliche Wanderungen mit atemberaubenden Ausblicken auf das Ligurische Meer.

Preis pro Person: 788 € • **Leistungen:** Busfahrt, HP, Wanderführungen • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE GUSSWERK

6. Feb.



Tonion – Tourenschilaulf

Ort: Gußwerk – Fallenstein • **Start:** Wanderklasse: 9 Uhr, Leistungsklasse: 10 Uhr • **Nenngeld:** Erwachsene: 15 €, Jugend bis 15 Jahre: 7 € • **Anmeldung:** Hubert Brieler, 0 38 82/25 03 16

ORTSGRUPPE KALSDORF

5. Feb.
und
5. März



Winteraktivbus Reiteraln/Ramsau, Planneralm

Wer mit unseren beiden Winteraktivbussen mitkommt, kann zwischen Schifahren, Snowboarden, Langlaufen, Schitourengehen, Schneeschuhwandern und Winterwandern wählen. Abfahrt ist in Kalsdorf, der Zustieg ist auch entlang der Fahrtstrecke möglich.

Preis pro Person: auf Anfrage • **Anmeldung:** Katharina Gschmeidler, 0664/841 03 30

ORTSGRUPPE LANDL

21. Feb.
bis
25. Feb.



Semesterschikurs für Kinder und Jugendliche

Der Kurs findet jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr beim Dorflift in Kirchenlandl statt. Die Anmeldung erfolgt am 21. Februar ab 8.30 Uhr direkt beim Lift.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 50 €, Nichtmitglieder: 75 €

ORTSGRUPPE LEBRING

23. Jän.



Winter- oder Schneeschuhwanderung

Wir unternehmen die südlichste Schneeschuhtour der Steiermark und wandern über breite Forstwege und kupiertes Almgebiete auf die Remschniggalm (732 m); leichte Tour, ca. 3,5 Std. Gehzeit, ca. 11 km, ca. 330 Hm.

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

27. Feb.



Winter- oder Schneeschuhwanderung

Eine wunderschöne leichte Wanderung entlang der steirisch-kärntnerischen Grenze auf der Koralpe am kupierten Rücken des Moschkogels (1916 m); ca. 4 Std. Gehzeit, ca. 8 km, ca. 400 Hm

Anmeldung: Harald Leodolter, 0664/355 50 20, Gabi Grübler, 0664/441 02 46

ORTSGRUPPE OBERAICH

29. Jän.



Eisstockschießen

An diesem Tag findet das spannende Eisstockspiel der Naturfreunde gegen die FF Oberaich statt.

Treffpunkt: Olympia Utsch, 17 Uhr • **Anmeldung:** Fritz Panhölzl, 0650/481 58 42

11. März
und
12. März



Brotbackkurs

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

Treffpunkt: Schauküche • **Preis pro Person:** auf Anfrage • **Anmeldung:** Ingrid Panhölzl, 0650/481 58 42

ORTSGRUPPE PERNEGG

29. Jän.



Schneeschuhwanderung am Heulantsch

Wir fahren gemeinsam auf die Teichalm und starten von dort mit Schneeschuhen unsere Heulantsch-Runde, die durch eine herrliche Winterlandschaft führt.

Treffpunkt: Spar-Filiale in Pernegg, 8.30 Uhr • **Anmeldung:** Gert Lanz, 0676/ 896 43 24 80

12. Feb.



Schitour/Schneeschuhwanderung und Rodelspaß am Lahngangkogel

Wir fahren gemeinsam zur Kaiserau bei Admont. Der Aufstieg erfolgt über die Oberst-Klinke-Hütte.

Treffpunkt: Spar-Filiale in Pernegg, 8 Uhr • **Anmeldung:** Gert Lanz, 0676/ 896 43 24 80

ORTSGRUPPE SEIERSBERG-PIRKA

20. Feb.
bis
25. Feb.



Schiurlaub im Trentinol

Abfahrt: 8 Uhr, KUSS-Halle, Seiersberg-Pirka • **Preis pro Person:** 710 € • **Leistungen:** Busfahrt, Unterbringung im Hotel Panorama in Panchia, HP, Fünf-Tage-Schipass für Erwachsene • **Anmeldung:** Joachim Rodler, 0664/101 99 81, Kurt Rodler 0664/188 92 94

6. März
bis
12. März



Schiwoche am Arlberg

Preise pro Person (DZ): 1.020 €, Seniorinnen und Senioren (Jahrgang 1957 und älter): 985 € • **Leistungen:** Busfahrt, Unterbringung im Viersternehotel Basur in Flirsch, HP, Fünf-Tage-Schi-Pass • **Anmeldung:** Markus Lippitsch, 0664/141 05 75, markus.lippitsch@gmx.at

ORTSGRUPPE VEITSCH

11. März



Käse- und Weinverkostung

Anmeldung: Marlies Huber, 0699/10 75 73 75

17. Juni
bis
25. Juni



Jahresreise

Anmeldeschluss: 31. Jänner 2022 • **Anmeldung:** Marlies Huber, 0699/10 75 73 75

IMPRESSUM STEIERMARK-AUSGABE

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Steiermark, Defreggergasse 9, 8020 Graz • **Chefredakteur:** Michael Domian • **Redaktion:** Petra Ehgartner, Lisa Marschner, Astrid Rubinigg, Rene Stix • **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 GmbH

Von Natur aus gut vorsorgen.



Eco Select Invest.

Profitieren Sie jetzt von unserer 100 % nachhaltigen fondsgebundenen Lebensversicherung!

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.



**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP