

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

115. Jahrgang 2/2022

STEIERMARK-
AUSGABE



SEITE 32-47

Unterwegs in den Bergen:

Lebensfreude pur!

Seite 4
Radfahren
entlang der Enns

Seite 16
Lebensgrundlage
Boden

Seite 20
Teil 4 der Fitness-Serie



MAMMUT
SWISS 1862

Always there

Gemeinsam Grenzen verschieben.

Eine gute Partnerschaft beruht auf Vertrauen. Beim Bergsteigen hängt dein Leben davon ab. Vertrauen in den Partner, die Entscheidungen und die Ausrüstung. Seit 160 Jahren macht es Mammut möglich, die Grenzen des in den Bergen Machbaren zu verschieben. Mit Ausrüstung, die dir bei jedem Aufstieg den Rücken freihält. Die neue Mountaineering Kollektion setzt diese Tradition fort.

mammut.com

Aufbruchstimmung und Naturgenuss!



Die Einschränkungen der letzten Monate gehen zurück. Über die Naturfreunde ist es nun wieder möglich, sich an zahlreichen Aktivitäten und Kursen zu beteiligen. Allein unsere Akademie bietet derzeit 120 hochwertige Ausbildungen an – u. a. für die Bereiche Bergsteigen, Klettern, Klettersteiggehen, Biken und Kanusport. Auf akademie.naturfreunde.at findest du das gesamte Kursprogramm.

Wer in der Natur unterwegs ist, sollte rücksichtsvoll mit ihr umgehen. Bitte nimm daher deinen Müll zurück ins Tal und verwende dafür zum Beispiel das „Zrucksackerl fürs Rucksackerl“ der Naturfreunde Kärnten. Diese wasserdichte und verschleißbare Mülltasche aus recyceltem Kunststoff kann nach dem Gebrauch einfach ausgewaschen, getrocknet und wieder im Rucksack verstaut werden. Das „Zrucksackerl“ ist Teil der österreichweiten Naturfreunde-Kampagne „Respect Nature“, bei der Fair Play gegenüber der Natur im Vordergrund steht. Mehr darüber auf umwelt.naturfreunde.at > Respect Nature

Wir gehen natürlich auch mit der Zeit und können dir eine digitale Mitgliedschaft anbieten. Als digitales Mitglied bekommst du unsere Aussendungen und Informationen per Mail zugesandt. Wenn du jetzt über my.naturfreunde.at auf eine digitale Mitgliedschaft wechselst, kannst du eine tolle Reise oder einen attraktiven Sachpreis gewinnen. Mehr darüber auf Seite 24

Sport und Gemeinschaft lassen auch Nähe entstehen – und das ist gut so. Damit sich alle Beteiligten bei uns wohlfühlen, helfen uns klare Leitlinien und ein achtsamer Umgang dabei, Grenzüberschreitungen zu vermeiden. Kinderschutz wird bei den Naturfreunden sehr ernst genommen. Das Kinder- und Jugendschutz-Team der Naturfreundejugend bietet daher informative Workshops an, um Aktive hinsichtlich des Themas Gewaltprävention zu sensibilisieren. Mehr dazu auf naturfreundejugend.at/kinderschutz

Abschließend eine gute Nachricht: Die Sportbonus-Aktion der Bundesregierung gilt noch bis 31. August 2022. Alle neuen Mitglieder zahlen in diesem Aktionszeitraum nur 25 % des Mitgliedsbeitrags. So günstig war eine Mitgliedschaft noch nie.

Ich hoffe, dass in unserer breiten Angebotspalette auch für dich das Richtige dabei ist, und wünsche Dir einen Frühling voller schöner Naturerlebnisse.

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Günter Abraham

Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 2/2022

Themen & Storys

Enns- und Hintergebirgsradweg	4
Bergsteigen im Gasteinertal	6
Grenzwächter-Rundwanderweg	8
Wandern in der Oststeiermark	10
Erlebnisregion Graz	11
Erlebnisregion Thermen- & Vulkanland	12
Unterwegs in der Südsteiermark	13
Alpinkader: Kletterroute „Hinter den Kulissen“	14
Umwelt: Lebensgrundlage Boden	16
Umwelt: Biodiversität für Stadtwiesen	18

Service & News

Teil 4 der Serie „Bewegung mit Leichtigkeit und Freude“	20
Aktuelles, Impressum	23, 31

Reisen & Kurse 25

Steiermark-Ausgabe 32



Enns- und Hintergebirgsradweg

Österreich ■ Der Enns- und Hintergebirgsradweg zählen zu den landschaftlich schönsten Radstrecken im Alpenraum. Thorsten Brönnner hat für den „Naturfreund“ vier besonders reizvolle Etappen ausgesucht.

Texte und Fotos: Thorsten Brönnner, Buchautor, Fotograf und begeisterter Radfahrer

WEITERE RADTOUREN AUF
[tourenportal.at!](http://tourenportal.at)



1 Ennsradweg: Radstadt–Liezen

Einem unzertrennlichen Paar gleich ziehen die Enns und der Radweg Seite an Seite zu Tal. Der Fluss eilt von den Niederen Tauern hinunter nach Radstadt, wo die Tour am Bahnhof startet. Die „Alte Stadt im Gebirge“ bündelt die Zutaten für einen gelungenen Urlaub. Ringsum stehen markante Gipfel Parade. Mit diesem Blick dreht man den Lenker Richtung Osten und bummelt zu Tal. Voraus liegt Schladming mit seinem dichten Netz von Rad- und Mountainbikerouten. Der Gebirgsstock des 2351 m hohen Grimmig dient auf der Weiterfahrt als markante Landmarke. Vorbei am Schloss Trautenfels geht es dem Etappenziel Liezen entgegen.



Schwierigkeit ■■
Toureninfo: 79 km/ca. 220 Hm ↑

2 Ennsradweg: Liezen–St. Gallen

Talabwärts locken die nächsten drei Stopps: in Liezen das Alpenbad, in Weißenbach ein Badesee und in Admont das Benediktinerstift mit der größten Klosterbibliothek der Welt. Faszinierend ist auch ein Gang durch die 2005 mit dem Österreichischen Museumspreis ausgezeichneten Museen des Stifts. Von diesem kulturellen Höhepunkt bis zur spektakulärsten Landschaft ist es nur eine halbe Stunde im Sattel. Nach der hölzernen Lauferbauerbrücke legt die Enns ständig an Geschwindigkeit zu. Aus Plätschern wird Brausen, aus Brausen ein Getöse – das Gesäuse trägt seinen Namen zu Recht.



Schwierigkeit ■■■
Toureninfo: 70 km/ca. 550 Hm ↑

3 Hintergebirgsradweg: St. Gallen–Reichraming

Den Hintergebirgsradweg erreicht man vom Ennstal durch die Täler des Mühlbachs, des Großen Billbachs und des Laussabachs. Nach dem Anstieg zur Mooshöhe geht es hinein in den Nationalpark Kalkalpen. Hier atmet eines der größten Waldgebiete Österreichs klare Luft aus. Der Nationalpark zieht sich bis in eine Höhe von knapp 2000 m. Bis 1971 fauchte die Waldbahn durch das Reichraminger Hintergebirge. Auf der ehemaligen Trasse rollen heute Radler*innen durch die Stille zu Tal. Sie stoppen am Schleierfall, sausen durch Tunneln und blicken von Brücken auf den dahineilenden Reichramingbach.



Schwierigkeit ■■■■
Toureninfo: 41 km/ca. 700 Hm ↑

4 Ennsradweg: Reichraming–Enns

Biker*innen genießen bis ins 30 km entfernte Steyr den gut ausgebauten Weg. Wo die Natur flachen Boden freigibt, streckt sich am Zusammenfluss von Enns und Steyr die gleichnamige Stadt aus. Schloss Lamberg bewacht die Mündung. Dahinter der Stadtplatz, die „Gute Stube“ Steyrs genannt. Fotografen greifen beim Anblick dieses fantastischen Altstadtensembles verzückt zur Kamera. Im Alpenvorland entfernt sich der Radweg hier und da ein Stück vom Wasser. Streuobstwiesen wechseln mit Flussauen und Feldern. Darüber wächst nach zwei Stunden die Silhouette der Stadt Enns, des Etappenziels, in den Himmel.



Schwierigkeit ■■■
Toureninfo: 58 km/ca. 390 Hm ↑

Österreich ■ Im Gasteinertal klingen Gewässer ganz unterschiedlich – mal laut tosend oder verhalten plätschernd, manchmal hört man gar nichts. Mach dich hier auf die Suche nach stillen Bergseen und entdecke wahre Naturjuwelle!

Text und Fotos:
Thomas Rambauske



Stille Wasser im Gasteinertal

Es ist ein fortwährendes Rauschen, das die Talenge zwischen Graukogel und Stubnerkogel erfüllt. Mit ohrenbetäubendem Tosen schürft sich die Gasteiner Ache seit Jahrhunderten quer durch das mondäne Bad Gastein. In dessen Zentrum stürzt sie weiß schäumend über 340 m in die Tiefe – ein imposantes Spektakel. Man muss im Gasteinertal aber nicht lange gehen, bis sich Bergruhe ausbreitet und man auf verschwiegene Seen trifft.

Über die Bockhartseen auf den Silberpfennig

Eines dieser stillen Wasser ist der Obere Bockhartsee. Eingebettet in eine traumhafte Almidylle wird er von Kolmkarspitz, Seekopf und Silberpfennig „bewacht“. Zu erreichen ist der kleine See am besten

vom Valeriehaus in Sportgastein aus. Von dort zieht ein steiler Weg zur gemütlichen Bockhartseehütte hinauf, ehe ein mühelos zu begehender Pfad entlang des künstlich angelegten Unteren Bockhartsees zu unserer Märchenwelt rund um den glasklaren Oberen Bockhartsee führt. Im seichten Wasser tummeln sich Bachsaiblinge, rundherum gedeihen Enzian und Almrausch, von den Hängen des Silberpfennigs pfeifen Murmeltiere. Apropos: Dieser mit 2600 m höchste Gipfel über Bad Hofgastein sollte schon aufgrund seiner herrlichen Rundumsicht in keinem Wandertourenbuch fehlen. Wer also über genügend Kondition und Trittsicherheit verfügt, steigt zur Bockhartscharte hinauf, quert über zur Baukarlscharte und begibt sich dann in anspruchsvolles Gelände, wo auch Handarbeit gefragt ist: Über einen teilweise sehr abschüssigen Felsgrat hantelt man sich

vorsichtig bis zur grasbedeckten Aussichtsloge des Silberpfennigs vor – mit den Hohen Tauern samt Sonnblick, Großvenediger und Großglockner vor den Augen.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 7 Std./14 km/1022 Hm ↑

Über den Schuhflicker zu den Paarseen

Die absolute Königsetappe über dem Gasteinertal ist jene vom Fulseck zum Schuhflicker und weiter über den Grat zwischen Hochegg und Urkübl bis zu den beiden Paarseen. Schon die aussichtsreiche Kammwanderung zwischen dem Fulseck (bis hierhin mit der Fulseckbahn), Kieserl, Arltörl und Wetterkreuz ist ein Schaugenuss sondergleichen. Zum 2214 m hohen Gipfel des Schuhflickers führt ein luftiger, aber bestens gesicherter



Wer vom Schuhflickersee (Bild links) Richtung Paarseen wandert, trifft auf eine ganz besondere Flora (Mitte); einzigartig sind die uralten Zirben zwischen Hüttenkogel und Palfner See (Bild rechts).

Steig. Der Lohn: ein wunderschöner Blick über das Gasteinertal bis hin zur Glocknergruppe. Der Abstieg zum Schuhflickersee unterhalb des Gipfels bereitet keine Mühe. Auch an diesem kleinen, stillen Bergjuwel lässt es sich famos rasten.

Die nun folgende Gratpromenade zwischen Hohegg und Urkübl gehört zu den einsamsten und schönsten Wegen über dem Gasteinertal. Hier fühlt man sich von der Natur und der umliegenden Bergwelt reich beschenkt. Aber Achtung! Ein paar steil abfallende Felsstufen und Grashänge, die mit Seilen gesichert sind, sollte man bei feuchten Verhältnissen lieber nicht begehen. Am Ende des Grates gelangt man zu den beiden Paarseen. Sie sind ein kleines Paradies auf Erden. Am Ufer schwanken Wollgras und Trollblumen im Wind, über die Wellen tanzen Libellen. Ein idealer Ort, um die Seele baumeln zu lassen. Für die

Rückkehr ins Tal nimmt man den Weg über die Steiner Hochalm und den Hauserbauer nach Dorfgastein.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 7 Std./15 km/Aufstieg: 990 Hm ↑, Abstieg: 1500 Hm ↓

Über den Hüttenkogel zum Palfner See

Alles Zirbe lautet das Motto am märchenhaften „Zirbenweg“, auf dem man von der Bergstation der Graukogelbahn durch das Obergeschoss des Hüttenkogels, des leicht zu besteigenden Hausbergs von Bad Gastein, Richtung Süden marschiert. Nach einer halben Stunde verlässt man den Zirbenweg und wandert am Westrücken des Graukogels zwischen uraltem Zirbenhain und baumloser Steinwelt weiter. Nach einer gerölligen Hangquerung öffnet sich ein selten schönes

Willkommen im Hofgasteinerhaus der Naturfreunde!

Wer im Gasteinertal urlaubt, sollte das rundum erneuerte Hofgasteinerhaus nicht auslassen! Auf 1950 m Höhe auf der Schlossalm gelegen, bietet es einen fantastischen Rundumblick, vorzügliche Kost und eine überaus gemütliche, familiäre Atmosphäre.

Am einfachsten zu erreichen ist das Haus mit der Schlossalmbahn (Bad Hofgastein) und einem 30-minütigen Fußmarsch.

Die Bergsport-Möglichkeiten sind mannigfaltig: Auf Kletterfans warten tolle Klettersteige am Hirschingen und auf der Mauskarsspitze, Familien können den Schlossalm- oder Seenerundweg begehen, und Gipfelstürmer*innen werden mit der Türchlwand (2577 m) zufrieden sein.

Weitere Infos: hofgasteinerhaus.naturfreunde.at

Bergidyll: Umringt von den schroffen Gipfeln des Palfner Seekogels und des Feuersangs ruht verborgen der Palfner See – einer der schönsten Plätze der Gasteiner Bergwelt.

Die Runde schließt sich, indem man zum Zirbenweg zurückkehrt und auf ihm zur Graukogelbahn geht. Man kann auch auf dem Weg 526 steil, aber aussichtsreich nach Bad Gastein absteigen. ■

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 6 Std./9 km/Aufstieg: 270 Hm ↑, Abstieg: 1070 Hm ↓

Der Grenzwächter-Rundwanderweg

Österreich ■ Der abwechslungsreiche Grenzwächter-Rundwanderweg wurde unter der Federführung der Naturfreunde Litzelsdorf anlässlich des Jubiläums „100 Jahre Burgenland“ errichtet. Er führt durch eine geschichtsträchtige, reizvolle Auen- und Hügellandschaft.

Text: DI (FH) Thomas Hochwarter, Vorsitzender der Naturfreunde Litzelsdorf, Fotos: DI (FH) Thomas Hochwarter, Franz Weber

Vom Burgenland kennt man gemeinhin vorrangig den Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel im Norden und die Thermen Bad Tatzmannsdorf und Stegersbach im Süden. Doch im Südwesten gibt es in der Gegend von Oberwart auch noch das Land der Grenzwächter. Namensgebend für den neuen Grenzwächter-Rundwanderweg war eine dort stationierte Truppe, die vom 10. bis 12. Jahrhundert vom ungarischen

König mit dem Grenzschutz beauftragt wurde. Sie bestand aus freien Bogenschützen, Wächtern und Kleinadeligen, zum Teil aus dem ungarischen Kernland, aber auch aus Bayern stammend. Das Gebiet liegt zwischen den Städten Hartberg in der Steiermark und Steinamanger in Ungarn. Heute leben hier Menschen der deutschsprachigen, ungarischen, kroatischen und Roma-Volksgruppe; es gilt diesbezüglich als Modellregion.

Reich an Natur, Kultur & Geschichte

Der 32 km lange Grenzwächter-Rundwanderweg führt ganz gemütlich durch das Strem- und Lafnitztal und zeigt die interessantesten Plätze der Gemeinden Kemeten, Wolfau und Litzelsdorf im Bezirk Oberwart. Er wurde 2021 im Rahmen eines interkommunalen Gemeinschaftsprojekts errichtet und im Herbst vergangenen Jahres feierlich eröffnet. Projektträger waren die Naturfreunde Litzelsdorf. Eine Arbeitsgruppe, der auch DI (FH) Wolfgang Koller, Bürgermeister von Kemeten, und Walter Pfeiffer, Bürgermeister von Wolfau, angehörten, konzipierte den Themenweg.

Ziel war es, Naturschönheiten – etwa die 300 Jahre alte Eiche bei Kemeten – sowie die reiche Geschichte dieses Gebiets vorzustellen: von der Bronzezeit über die römische Kaiserzeit bis hin zu den Grenzwächtern und der Güssinger Fehde im Mittelalter. Auf dem Weg gelangt man u. a. zum „Fliegerwald“, in dem die Absturzstelle eines US-amerikanischen Bombers aus dem Zweiten Weltkrieg liegt, zur Wolfauer Sandgrube, in der man Mammutknochen gefunden hat, zu Hügelgräbern entlang der Lafnitz und Strem, zu den im 18. und 19. Jahrhundert entstandenen Meierhö-



Thomas Hochwarter, Vorsitzender der Naturfreunde Litzelsdorf, war an der Konzeption des Grenzwächter-Rundwanderwegs beteiligt.



Grenzwächter-Rundwanderweg

fen in Kemetten und Wolfau sowie zur Ringwallanlage in Litzelsdorf aus der Zeit der Güssinger Fehde.

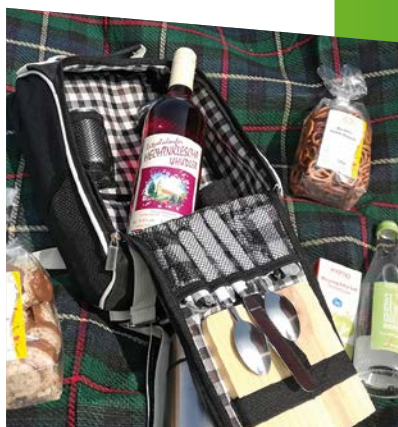
17 Hotspots

Der Grenzwächter-Rundwanderweg beginnt in Litzelsdorf und bietet 17 naturkundliche, kulturelle und historische Stationen, „Hotspots“ genannt. Bei der Erstellung der Inhalte für die Schautafeln an den historischen Wegstationen arbeitet man mit dem Bundesdenkmalamt und dem Landesmuseum Burgenland zusammen. Auf einer Übersichtskarte mit den Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten sind auch die Teilstrecken des Weges für ein- und mehrtägige Wanderungen dargestellt.

Die Informatik-Abteilung der HTL Pinkafeld erstellte für den spannenden Themenweg nicht nur die ansprechend gestaltete Website grenzwaechter.at, sondern programmierte auch die zugehörige App: Mit dem Handy kann man den

auf den Infotafeln der Hotspots abgebildeten QR-Code abrufen, um alles Wissenswerte auf das Display zu bekommen. Nach dem Scannen aller QR-Codes der 17 Hotspots erhält man übrigens in einer der Gastwirtschaften der drei Gemeinden Kemetten, Wolfau und Litzelsdorf ein Freigetränk.

Mein Resümee: Der Grenzwächter-Rundwanderweg ist ein wichtiger Beitrag zur Bewahrung des kulturellen Erbes der beteiligten Gemeinden, des Burgenlandes und Österreichs sowie zur Identitätsstiftung, Volksbildung und Gesundheit. ■



17 Hotspots

- 01:** Gemeinde Kemetten
- 02:** 300-jährige Eiche Kemetten
- 03:** Quelle Burggrabenbach Wolfau
- 04:** Biotop Wolfau
- 05:** Kapelle Wolfau
- 06:** Fundstelle Mastodon Wolfau
- 07:** keltische Hügelgräber an der Lafnitz
- 08:** Meierhof Wolfau
- 09:** Hügelgrab Kemetten
- 10:** 3-Gemeinden-Punkt
- 11:** Mittelalterliche Ringwallanlage Litzelsdorf
- 12:** Litzelsdorfer Weinkultur, Kulturstadl
- 13:** Römischer Grabstein und Funde bei Gemeinde Litzelsdorf
- 14:** röm.-kath. Kirche, Aussichtspunkt Litzelsdorf
- 15:** Hügelgräberfeld Kerblwald, Eisenbarone Litzelsdorf
- 16:** Bomber-Absturzstelle Kemetten
- 17:** Meierhof und Meierhofbrunnen Kemetten

Infobox

Wanderungen für jede Kondition

Der Grenzwächter-Rundwanderweg bietet 6 Tourenvarianten!

Tagestour Litzelsdorf: 9,4 km

Tagestour Wolfau–Kemetten: 13 km

Eintägige Sporttour Kemetten: 18,5 km

2-tägige Tour Kemetten–Litzelsdorf: 23,3 km

2-tägige Tour Kemetten–Wolfau: 25,8 km

3-tägige Tour – gesamter Weg: 32 km

Infos über die 17 Hotspots: grenzwaechter.at

Alle sonstigen Toureninfos findest du auf tourenportal.at, dem Naturfreunde-Tourenportal.

Übernachtungsmöglichkeit

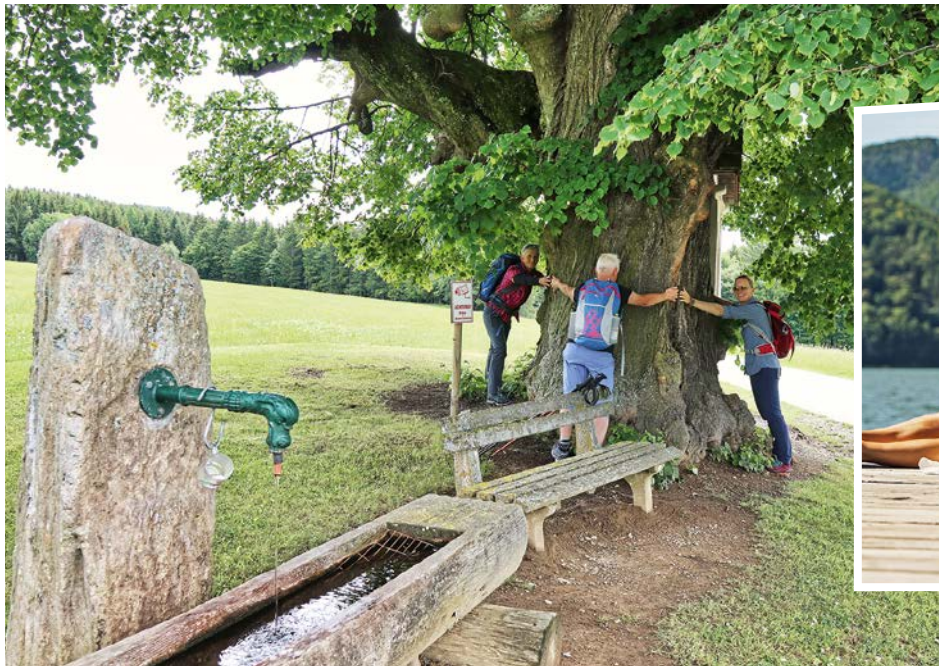
Die Naturfreunde-Hütte in Kemetten ist eine Selbstversorgerhütte mit 20 Schlafplätzen (Matratzenlager). Sie steht idyllisch auf einer Waldlichtung. Die große Wiese bei der Hütte eignet sich ideal als Zeltplatz.

Kontakt: Emmerich Mühl, Tel.: 0664/545 25 08,
E-Mail: emmerich1949@gmail.com,
kemettenhuette.naturfreunde.at

Picknickkorb-Service

Damit du auf deiner Wanderung gut versorgt bist, befüllen die Naturfreunde Litzelsdorf für dich einen Picknick-Rucksack mit frischen Spezialitäten aus der Region. Die Befüllung pro Person kostet 14 €.

Bestellung: Alex Hermann, Gasthof Sonnenterrasse, Tel.: 0676/930 58 75



Wandern und mächtige Bäume umarmen, an einem See durchatmen und sich erholen! Wo ist dein Lieblingsplatzlerl?

Oststeiermark: Naturwandern für die ganze Familie

Österreich ■ Erlebnisse für die ganze Familie: von der Alm zum Schafbauern, vom Bauernhof ins Tal der Hirschbirne, vom See in den Tierpark, vom Wald ins Kräftereich. Die Oststeiermark lässt sich abwechslungsreich erkunden.

Text: Erlebnisregion Oststeiermark, Fotos: TV Oststeiermark/Bernhard Bergmann, Weges

Freude an der Bewegung. Freude am Entdecken. Rucksack packen und losmarschieren. Unter freiem Himmel sich zu Fuß auf den Weg machen, der Forschergeist regt sich. Querfeldein oder entlang der ausgeschilderten Wanderwege, Natur macht neugierig. Wie riecht es im Wald? Wie fühlt sich ein Baumstamm an? Vom Wurzelwerk bis in die Baumkronen: Die geheimnisvolle Welt der Bäume tut sich auf.

Beim Wandern durch Wald und Flur zu einem Wald-Detektiv werden, nichts ist spannender, als Tiere und Pflanzen aus nächster Nähe zu betrachten, am besten mit einer Lupe. Lieblingsplatzlerl sind schnell gefunden. Am Bach dem Plätschern lauschen, mit kleinen Dämmen das Wasser stauen, ein Schifferl schnitzen, mit beiden Händen in der Erde wühlen. Das macht Spaß!

Mehr als 200 Ausflugsziele mit der GenussCard

In der Oststeiermark geht's raus in die Natur, von den Naturparks Almenland und Pöllauer Tal, über das walddreiche Joglland, dem sagenumwobenen Wechselland bis zu den sanft gewellten Hügeln des ApfelLands – Stubenbergsee und ins Hartbergerland.

Rein ins Vergnügen, das garantiert die GenussCard. Über 200 Aus-

flugsziele für die gesamte Familie stehen bei freiem Eintritt zur Wahl. Wird der Urlaub bei einem der mehr als 100 GenussCard-Betrieben gebucht, wird die Karte beim Check-in kostenlos ausgestellt.

Im vor Kurzem erschienenen ROTHER-Wanderführer „Oststeiermark. Von den Fischbacher Alpen bis in die Thermenregion“ werden 50 abwechslungsreiche, familienfreundliche Wanderungen beschrieben. Vom Klammwandern über den Aufstieg zu tollen Aussichtswarten bis hin zu den määnderreichen Lafnitzauen lassen sich die Wanderziele mittels GPS-Tracks erobern.

Wo es keine Öffis gibt, kann man für die Fahrten zu den Ausflugszielen und retour SAM, das Sammeltaxi Oststeiermark, kostengünstig nutzen. SAM sorgt in 61 Gemeinden der Oststeiermark für flächendeckende, leistbare Mobilität. ■

Erlebnisregion Oststeiermark

GF Dr. Stefan Schindler

St. Johann bei Herberstein 100, 8222 Feistritztal

Tel.: +43 3113 20678

E-Mail: info@oststeiermark.com

oststeiermark.com

Erlebnisregion Graz: Kopf aus, Urlaub an!

Österreich ■ Verrückt nach Frischluft, Höhenmetern und gutem Lebensgefühl? Unser Urlaubstipp: Lass in deinem Koffer genügend Platz für einzigartige Urlaubserinnerungen an die Erlebnisregion Graz!

Text: TV Region Graz, Fotos: Region Graz & Graz Tourismus/Tom Lamm

Urlaub für die Seele

Dein Koffer für die Sommerfrische in der Erlebnisregion Graz ist gepackt, Urlaubsgefühle wie anno dazumal werden geweckt, und trendige Plätze laden zum Verweilen ein. Die idyllische Grazer Altstadt mit ihrem südlichen Flair bietet City-Feeling und öffnet ihre Tore für alle, die gerne Neues entdecken und ihre Ferien so richtig genießen wollen. Topausflugsziele rund um Graz in atemberaubender Natur verheißen

steirische Gaumenfreuden, vielfältige Kultur und pures Lebensgefühl. Von der Stadt aufs Land in nur zehn Minuten – das schafft nur die Erlebnisregion Graz.

In Wanderschuhen ist das Leben schöner

Entdecke die GenussHauptstadt Graz als lebenswerte und fußgängerfreundliche Altstadt und lass dich auf faszinierenden Sightseeing-Touren wie den kulinarischen Stadtrundgängen verzaubern! Für Abenteuerlustige bietet die spektakuläre Rutsche im Schlossberg den ultimativen Kick.

Wer höher hinaus möchte, der kommt direkt von Graz aus in das Wanderparadies der Erlebnisregion

Graz. Von der Hebalalm über die Gleinalm bis zum Schöckl erstrecken sich herrliche Wanderrouten. Gönn dir eine „Auszeit mit Aussicht“ und verwöhne dich mit regionalen Köstlichkeiten in einer traumhaften Naturlandschaft.

Jetzt einen Gang höher schalten!

Radfahrer*innen und E-Biker*innen sind in der Erlebnisregion Graz herzlich willkommen. 13 Genussrad-Touren zu den schönsten Ausflugszielen bringen Naturliebhaber*innen und Aktivurlauber*innen auch zu kulinarischen Besonderheiten und steirischer Gastlichkeit. Ein besonderes Highlight ist die Radtour durch die Heimat der weltberühmten Lipizzaner. ■

Tourismusverband Region Graz

GFⁱⁿ Susanne Haubenhofer
Messeplatz 1/Messeturm, 8010 Graz
Tel.: +43 316 8075 0
E-Mail: info@regiongraz.at
regiongraz.at, #regiongraz



Thermen- & Vulkanland: Unterwegs in der Erlebnisregion

Österreich ■ Mediterranes Flair, sanfte Hügel, feinste Kulinarik und Gastgeber*innen mit großer Herzlichkeit – willkommen in der Erlebnisregion Thermen- & Vulkanland im Südosten der Steiermark!

Text: Tourismusverband Thermen- & Vulkanland, Fotos: TV Thermen- & Vulkanland/Harald Eisenberger

Aktiv in der Region

Milde Temperaturen machen Lust auf Radeln, Wandern, Golfen und Schwimmen. Auf rund 6000 Radkilometern gibt es in der Erlebnisregion Thermen- & Vulkanland die verschiedensten Radtouren zu entdecken: Ob mit dem E-Bike, Mountainbike oder Rennrad – ab geht's über das sanfte Hügelland, vorbei an Weingärten oder durch die Murauenlandschaft.

Wanderfans können sich über zahlreiche Themenwanderwege freuen. Ein besonderes Highlight ist das Weinwandern durch die Weingärten. Am Wegesrand warten gemütliche Einkehrstopps. Inmitten der Weinberge schmeckt nämlich eine Brettljause mit einem Glas Weißburgunder besonders gut. Tolle Panoramablicke inklusive!

Badeseen und Freibäder, wie das größte Beckenfreibad Europas in Fürstenfeld, laden zum Badespaß für die ganze Familie ein. Golfer*innen buchen ihre Teetime auf den vier abwechslungsreichen Golfplätzen – GC Traminer Golf Klöch, GC Bad Gleichenberg, Thermengolfclub Loipersdorf und GC Bad Waltersdorf.

Gaumenfreuden und Entschleunigung

Zur Stärkung gibt es in den zahlreichen Gasthäusern, Restaurants und Haubenlokalen regionale Gaumenfreuden aus Spargel, Käferbohne und Holunder.

Entspannung für den ganzen Körper bieten sechs Thermen – Parktherme Bad Radkersburg,

Therme der Ruhe Bad Gleichenberg, Thermenresort Loipersdorf, Rogner Bad Blumau, Heiltherme Bad Waltersdorf und H₂O Hotel-Therme-Resort. Thermalwasser wirkt nachweislich stressreduzierend und ist für die Muskulatur äußerst wohltuend.

In lauen Sommernächten locken Konzerte unter freiem Sternenhimmel und in den Städten lange Einkaufsnächte – das ist Dolce Vita auf Steirisch. ■

Tourismusverband Thermen- & Vulkanland

GF Christian Contola
Hauptstraße 2a, 8280 Fürstenfeld
Tel.: +43 3382 55100
E-Mail: info@thermen-vulkanland.at
thermen-vulkanland.at





Kurzurlaub: 4 Tage und 3 Nächte
Sommerfrische in der Südsteiermark
ab 134 € unter suedsteiermark.com/sommerfrische buchen.

Südsteiermark: Hier schmeckt das Leben!

Österreich ■ Feine Kulinarik, traumhafte Panoramen sowie ein Wander- und Radwegeangebot, das seinesgleichen sucht, gepaart mit Herzlichkeit und Gastfreundschaft. Hier kann man sich einfach wohlfühlen.

Text: Tourismusverband Südsteiermark, Fotos: TV Südsteiermark/Lukas Elsner, Löffler Thomaz Druml

Ohne Zweifel sind die sanften Weinberge prägend für das Landschaftsbild der Südsteiermark. Wer die drei Weinstraßen – Schilcher, Sausaler und Südsteirische Weinstraße – oder auch die Steirische Ölspur im Schilcherland erwandert oder erradelt, wird sich an der unglaublich schönen Natur, die einen kilometerweit begleitet, nicht sattsehen können. Die verschiedenen Rundtouren verbinden sanfte Täler mit hügeligen Almen, die eine weite Sicht auf das abwechslungsreiche Umland gewähren. Unzählige Aussichtspunkte laden u. a. auf einen Weitblick nach Slowenien und das reizvolle steirische Gebirge der Koralpe ein. Ausgiebige Mountainbike- und Weitwandertouren im Almengebiet bescheren Glücksmomente in luftigen

Höhen. Auch wer die Füße lieber still hält, kann die Natur in vollen Zügen genießen, etwa inmitten eines Weingartens oder auf einer Picknickdecke an einem Aussichtsplätzchen.

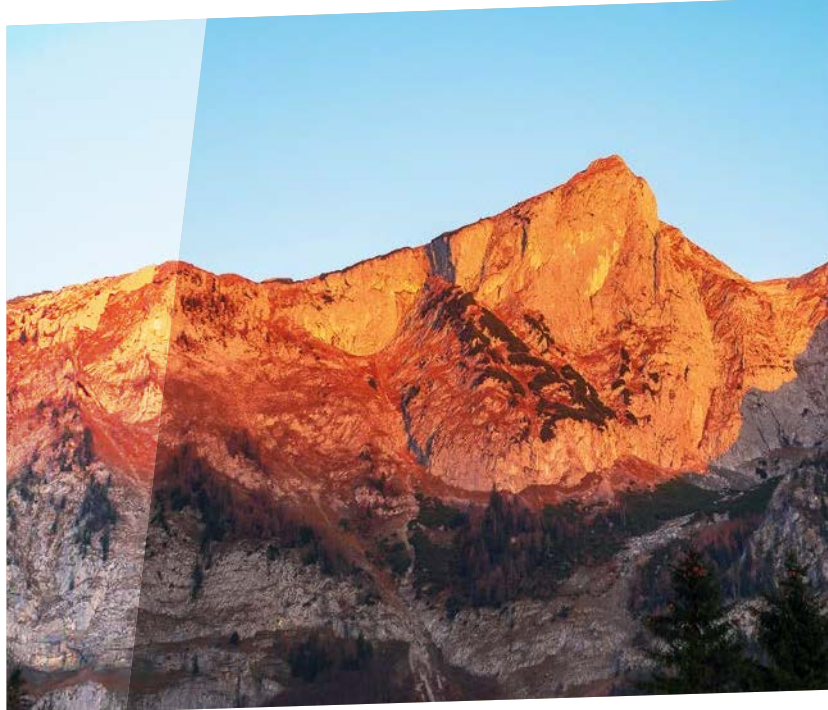
Wunderbare Genussvielfalt

Sowohl der Wein als auch die Kulinarik sind in der Südsteiermark bunt und facettenreich. Fruchtbare Weißweine und der einzigartige Schilcher entfalten ihr volles Aroma. Auch Kernöl-, Schinken- und Käsespezialitäten machen die Südsteiermark zu einem Treffpunkt von Freunden des guten Geschmacks. Urige Weinkeller, stilvolle Vinotheken, bodenständige Buschenschchenken, originelle Gaststätten und kreative Haubenlokale – hier kommt die Essenz der Südsteiermark ins Glas und auf den Teller.

In der Südsteiermark kann man mit gutem Gewissen aus dem Vollen schöpfen und die Leichtigkeit des Lebens genießen. Vor atemberaubenden Kulissen wie an den Weinstraßen fällt das besonders leicht. ■

Tourismusverband Südsteiermark

GFⁱⁿ **Melanie Koch**
Hauptplatz 40, 8530 Deutschlandsberg
Tel.: +43 3462 7520
E-Mail: office@suedsteiermark.com
suedsteiermark.com



Die „Dawn Wall“ im Hochschwab-Massiv

Alpinkader ■ Die schwere Kletterroute „Hinter den Kulissen“ auf den Zinken ist eine Klasse für sich. Warum Alpinkader-Mitglied Michael Kohlhuber sie umgetauft hat, verrät er in seinem Bericht über die Begehung dieser Route.

Text: Michael Kohlhuber, Mitglied des Alpinkaders der Naturfreunde Österreich,

Fotos: Michael Kohlhuber, Michael Kopitsch, Stefan Voitl

Schon immer wollte ich durch die Südwand des Zinken (1926 m) klettern. Die dort verlaufende Kletterroute hat den Namen „Hinter den Kulissen“. Seit ich jedoch den Film „The Dawn Wall“ gesehen habe, nenne ich sie so. Die „Dawn Wall“ ist eine rund 1000 m hohe Wand am El Capitan im Yosemite-Nationalpark. Dieser Abschnitt der Wand wird in den Morgenstunden als erster von den Sonnenstrahlen geküsst. Die Kletterroute auf den Zinken startet beim Alpengasthof „Der Bodenbauer“ am Ende von Buchberg in der Gemeinde St. Ilgen. Von hier hat man einen wunderba-



Der Steirer Michael Kohlhuber, 26, ist Mitglied der Naturfreunde Thörl und des Alpinkaders der Naturfreunde Österreich. Zu seinen Lieblingsklettergebieten zählt das Hochschwab-Massiv.

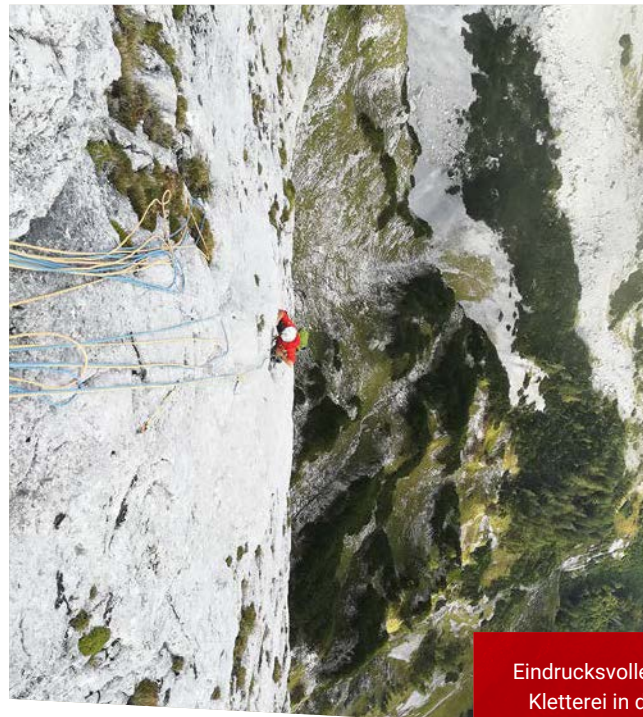
ren Blick auf die umliegenden Berge. Der Gipfel, den man in der Früh als ersten im Sonnenlicht stehend erblickt, ist der Zinken. Daher heißt die Route durch seine Südwand für mich persönlich „Dawn Wall“.

Abenteuerlicher Zustieg

Manuel Wolfschwenger, ebenfalls Mitglied des Naturfreunde-Alpinkaders, und ich machten uns im letzten Herbst auf, um diese herausfordernde Route zu klettern. Leider verschleierte uns der Nebel an diesem Tag den traumhaften Blick auf meine „Dawn Wall“. Der ca. zweistündige Zustieg vom Boden-

bauer ist an sich schon ein kleines alpines Abenteuer. Über schroffes, steiles Gelände gelangt man in ca. 1600 m Höhe zum Einstiegspunkt der Route. Der Zugang ist bei Nässe gefährlich; der morgendliche Tau machte ihn daher ziemlich spannend ... Zum Glück wächst bis zum Wandfuß immer wieder etwas Gras. Dennoch war große Vorsicht geboten, als wir durch das Nebelmeer aufstiegen. Als wir dieses durchdrungen hatten, gerieten wir schnell ins Staunen, welch eine Pracht die Natur doch ist.

Von den insgesamt zehn Seil-längen der 250 m hohen Wand



Eindrucksvolle Bilder von der Kletterei in der „Dawn Wall“ und vom Zinken im Morgenrot

bei dieser eigentlich auch nicht das Ziel des Tages war. Sekundenbruchteile später straffte sich das Seil, und Manuel hing im Gurt und lachte. Glücklicherweise ist ihm nichts passiert! Unverletzt und nach einer kurzen Verschnaufpause kletterte er vollkommen unbeeindruckt weiter.

Am Ausstieg angekommen, waren wir beide erschöpft und glücklich, uns als „Zinkenbezwinger“ bezeichnen zu können, auch wenn der langwierige Abstieg noch vor uns lag. Querfeldein kürzten wir den Abstieg etwas ab, auch wenn es ein Suchen des Weges bedeutete. Noch vor Sonnenuntergang erreichten wir unser Auto, stolz und zufrieden, aber hauptsächlich hungrig, zumindest mir knurrte der Magen. Alles in allem war es eine sehr gelungene Tour. Um am brüchigen Zinken auf gute Felsqualität zu stoßen, muss man vielleicht ab und zu hinter die Kulissen schauen ... ■

sind acht davon nicht unter dem 7. Schwierigkeitsgrad (UIAA). Drei Seillängen erfordern sogar ein Können im 8. Grad. Somit ist diese alpine Sportkletterroute eine Ganztagsunternehmung.

Trotz Sturz eine großartige Tour

Durch steilste Plattenkletterei kämpften wir uns Seillänge für Seillänge nach oben. Ich versuchte, Bilder von Manuel zu machen, der auf Onsight-Kurs war. Diffizile Leisten- und Reibungskletterei machen diese Tour so besonders. Entgegen den Erwartungen findet man sich, zumindest im größten Teil des Wandabschnitts, in sehr guter Felsqualität

wieder. Lediglich in der Schlüsselseillänge wird es kurz brüchig. Der Fels in der Schlüsselstelle selbst ist wiederum von guter Qualität. In den Ausstiegslängen muss man teilweise darauf achten, was man angreift und wohin man tritt.

Genau in einer dieser Längen passierte es: Ein Griff brach aus, und Manuel stürzte. Der Onsight entwich ihm in diesem Moment, wo-

Mit freundlicher Unterstützung von:



Die Schlafsäcke für deinen Sommer.



Trekkingtour mit Zelt. Cairngorms, Schottland. © Hamish Frost

Lebensgrundlage Boden

Umwelt ■ Nur mit intakten Böden ist Leben möglich. Mit einer neuen Wissens- und Methodenbox macht die Naturfreundejugend das Thema „Boden“ auch für junge Menschen begreifbar.

Text: Claudia Hackhofer, Naturfreunde Innsbruck, Fotos: AdobeStock, Carina Fritz



Claudia Hackhofer, Mitautorin der Boden-Box und Mitarbeiterin der Naturfreunde Innsbruck, hat eine Ausbildung zur Klima- und Bodenbeauftragten für Kommunen absolviert.

Meine Boden-Workshops beginne ich mit dem Satz „Stellt euch vor, dieser Apfel ist unser Planet!“. In der einen Hand habe ich einen rotbackigen regionalen Apfel und in der anderen ein scharfes Messer. Rund drei Viertel des Apfels entsprechen der Erdoberfläche, die von Ozeanen bedeckt ist, das verbleibende Viertel schneide ich heraus und halbiere es. „Die Hälfte der Landmasse ist von Wüsten, Eis oder Hochgebirgen bedeckt“, erkläre ich. „Die andere Hälfte kann von uns Menschen bewohnt werden.“ Diesen Achtel-Apfel schneide ich in vier Teile. „Drei Viertel der bewohnbaren Fläche können wir nicht landwirtschaftlich nutzen, da sie zu trocken oder bereits verbaut sind.“ Nur die Schale (!) der verbleibenden dünnen Apfelspalte entspricht dem fruchtbaren Teil der Erde. Hier kann unsere Nahrung wachsen, davon ist die gesamte Menschheit abhängig!



Böden speichern CO₂ und sind daher auch ein bedeutender Klimaschutzfaktor.

Mit diesem anschaulichen Einstieg ist das Interesse für das Thema „Boden“ geweckt; viele der teilnehmenden Jugendlichen wissen schon einiges: etwa, dass

die Medien immer wieder über den rasanten Bodenverbrauch berichten und neue Raumordnungskonzepte die Bodenversiegelung bremsen sollen. Sie haben auch von Mikroplastik und Pestiziden in der Erde gehört, von Verdichtung und Erosion.

Was wissen wir über Boden?

Boden bezeichnet die Schicht der Erdrinde zwischen Vegetation und Ausgangsgestein. Wenn Gestein durch Verwitterung rau und rissig wird, siedeln sich Pionierpflanzen wie Moose und Flechten an und mit ihnen Mikroorganismen. So beginnt die Bodenbildung. Je mehr organische Stoffe (Humus) sich über die Jahrhunderte ansammeln, desto besser ist die Basis für das Wachstum von Pflanzen – vom Gras bis zum Baum.

Großteils findet man im Boden mineralische Bestandteile wie Steine, Sand und Ton, aber auch durchschnittlich 25 Prozent Luft und 23 Prozent Wasser. Ein Hektar Boden kann 10 Tonnen Biomasse (Pflanzenteile, Tiere und Pilze) enthalten. Natürlich steht der Lebensraum Boden im Austausch mit den anderen Ökosystemen. Er bietet die Grundlage für jede Nahrung und ist die Heimat unzähliger Lebewesen. Indem der Bodenkörper Regenwasser speichert und filtert, schützt er das Wasser vor Verunreinigungen und uns vor Naturkatastrophen. Er bindet Schadstoffe und ist eine

wahre CO₂-Senke. Durchgehende Vegetation auf den Äckern verhindert, dass Wind und Regen fruchtbare Erde abtragen. Durch Gründüngung wird der Boden durchlüftet sowie mit Humus und Nährstoffen versorgt.

Was ist das Problem?

In Österreich werden täglich rund 11,5 Hektar Äcker und Wiesen verbaut. Das entspricht 16 Fußballfeldern (UEFA-Kategorie). Österreich verliert dadurch jedes Jahr 0,5 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen. Eine vorausschauende Raumplanung müsste mit der Ressource Boden sparsam umgehen: Das würde etwa bedeuten, leerstehende Gebäude in Ortszentren zu nutzen, statt Einkaufszentren auf die grüne Wiese zu bauen, oder Parkplätze in Tiefgaragen oder auf Dächern zu schaffen, um nicht zu viel Boden zu versiegeln.

Geschädigte Böden können nicht einfach in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt werden. Erodierete oder abgeschobene Böden regenerieren sich nur sehr langsam. Durch den Einsatz schwerer Traktoren wird der Boden verdichtet und verliert seine Fähigkeit, wie ein Schwamm Wasser aufzunehmen und langsam abzugeben. Überdüngung macht den Boden sauer und schädigt Bodenlebewesen. Pestizide gelangen in unsere Nahrung und in Gewässer. Der Boden ist auch ein



Den Boden unter unseren Füßen schätzen und schützen lernen: Naturpädagogische Methoden fördern die Wahrnehmung mit allen Sinnen.



Die Boden-Box

Die Boden-Box der Naturfreundejugend besteht aus 25 Wissenskarten mit Basisinfos über Bodenaufbau und Bodenschutz, 17 Methodenkarten mit Aktivitäten und Experimenten für Jugendgruppen sowie dem Poster „Leben im Boden“.

Kostenbeitrag pro Box: 10 €

Bestellungen per E-Mail: jugend@naturfreunde.at

Umweltpädagogische Fortbildung „Boden-Box“

Termin: 20.–21. Mai 2022, Linz

Preis pro Person: 200 €

Preis pro Mitarbeiter*in: 150 €

Weitere Wissens- und Methodenboxen der Naturfreundejugend

„Wald im Klimawandel“

„Kunstlicht, Nacht und Sternenhimmel“

Weitere Infos: naturfreundejugend.at

bedeutender Klimafaktor – weltweit und direkt vor unserer Haustür. Umso wichtiger ist daher aktiver Bodenschutz!

Wie können wir Böden schützen?

Die Politik sowie die (Land-)Wirtschaft sind genauso gefordert wie jede und jeder Einzelne von uns! Hier ein paar Tipps für einen bewussten Umgang mit unseren Böden:

- Bevorzuge Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft,

um Kunstdünger, Pestizide und Monokulturen zu reduzieren.

- Denke beim Fleischkonsum daran, dass die Produktion von Futter für die Nutztiere weltweit riesige Anbauflächen verbraucht.
- Achte auf die fachgerechte Entsorgung von Plastikmüll und Problemstoffen wie Batterien, damit keine Giftstoffe in den Boden gelangen.
- Kaufe für deinen Garten und deine Topfpflanzen nur torffreie Erde. So bleiben Moore als wertvoller

Lebensraum und wichtige CO₂-Speicher erhalten.

- Geh manchmal barfuß und fühle den Boden – wunderbar zum Erden und Entstressen. ■



Neu 2022!



+ Touren-App Zugang



Mit genauen Toposkizzen!

Klettersteigführer Österreich

Alle lohnenden Klettersteige zwischen Bodensee und Wienerwald - inkl. Steige in Bayern u. Slowenien

- Topos, Karten und Farbleitsystem
- Toureninfos immer dabei in der Touren-App
- Aktuelle Updates in der Touren-App

8., stark erweiterte Auflage mit den bewährten Klettersteigtospos!

Alpinverlag
www.alpinverlag.at

ISBN: 978-3-902656-31-5
Preis: 42,95 Euro



Mähen *nach* dem Blühen und ein schonender Umgang mit dem Mähgut erhöhen die Samenausbringung und das Überleben von Insekten.

Umwelt ■ Angesichts des dramatischen Artensterbens starteten die Naturfreunde Salzburg-Stadt 2020 das Projekt „Biodiversität für Stadtwiesen“. Mittlerweile haben sie gelernt, wie man eine Blumenwiese erhält und pflegt.

Text: Mag. Nikolaus Steffelbauer, Umweltschutzreferent der Naturfreunde Salzburg und Vorsitzender der Naturfreunde Salzburg-Stadt, Fotos: Mag. Nikolaus Steffelbauer, Helmut Schwarzenberger



Mehr Biodiversität für Stadtwiesen

Zu Beginn des Projekts „Biodiversität für Stadtwiesen“ holten wir bei Biologen, beim Gartenamt der Stadt Salzburg und beim Wildbienenexperten Univ.-Prof. Diplom-Biologe Dr. Stefan Dötterl einschlägige Informationen ein: Wir erfuhren von den Fachleuten, wie der Boden und seine Tierwelt, die darauf wachsenden Pflanzen und die von ihnen abhängigen Insekten sowie die Vögel und anderen Tiere, die sich von den Insekten und Samen ernähren, miteinander in Beziehung stehen. Der enorme Singvogelschwund etwa steht in

direktem Zusammenhang mit dem massiven Insektensterben. Laut deutschen Forschungsergebnissen beträgt der Rückgang an Fluginsekten in den letzten dreißig Jahren 75 Prozent! Die Liste der Ursachen des Insektensterbens ist lang: Düngung, zu oftmaliges Mähen (bis zu sechsmal im Jahr), der Einsatz von Mähaufbereitern, sofortige Silagierung des Mähguts inklusive Insekten und Samen, Pestizidgebrauch, intensive Land- und Forstwirtschaft, Bodenversiegelung etc. haben zu der drastischen Reduzierung der Insektenfauna geführt.

Mit der Sense mähen

Somit kamen wir zu dem Entschluss, eine Wiese der Stadt Salzburg so zu pflegen, dass sie erstens keinen zu häufigen Schnitt erlebt (zweimal Mähen pro Jahr mit der Sense) und zweitens durch den Entzug des Mähguts und möglicherweise durch Einbringung mageren Bodens (z. B. Sand) magerer wird.

Das Gartenamt Salzburg war sehr kooperativ, und wir einigten uns bald auf eine Wiese, die wir betreuen dürfen. Daraufhin organisierten wir im Sommer 2021 Sensenmähkurse, in denen Peter Putz, der Großvater unserer Naturschutzreferentin, sein Wissen weitergab. Zu Beginn jedes Kurses wurde von den Teilnehmenden mit einer App zur Erkennung von Pflanzen die pflanzliche Biodiversität der zu mähenden Wiese stichprobenartig erfasst. Danach ging es an das Zusammenbauen der Sensen. Weiters zeigte Peter

“

Düngung und Pestizidanwendungen sind für die Artenvielfalt von Wiesen im wahrsten Sinn des Wortes tödlich.



Was können wir im Garten für die Artenvielfalt tun?

- Blühstreifen nur zweimal im Jahr mähen
- Blühhecken anlegen
- An der Südseite des Gartens in einen Erdstreifen Sand einarbeiten und das Gemisch leicht erhöht lassen, um Wildbienen anzulocken
- Insektenhotels bauen
- Keine Pestizide verwenden

Putz, wie man eine Sense wetzt und dengelt. Das Trocknen des Mähguts überließen wir der Sonne, das Zusammenrechen wurde zu späteren Zeitpunkten bewerkstelligt. Hierbei zeigte sich, dass es besser gewesen wäre, Heumanderl zu machen, also das Mähgut auf Holzgestellen trocknen zu lassen.

Die nächsten Ziele: Bau von Insektenhotels & Wildbienenkurse

Um die von uns betreute Wiese artenreicher zu machen, könnte man auf ihr Mähgut auftragen, das von artenreichen Blumenwiesen stammt und Samen enthält. Diesen Schritt wollen wir jedoch erst nach ein paar Jahren Betreuung setzen. Zuvor soll

ein Monitoring der Pflanzenvielfalt stattfinden und – wenn nötig – magerer Boden eingebracht werden. Ebenso wollen wir aufzeichnen, wie viele Wildbienen auf unserer Wiese leben und wie viele Wildbienenarten hier vorkommen.

In der nächsten Phase unseres Projekts werden wir Insektenhotels, vor allem Wildbienenhotels, bauen, auch wenn die meisten Wildbienen ihre Brutgänge in Sand und lockerem Boden anlegen. In Zukunft werden wir auch Schulen Kurse anbieten, in denen man Wildbienen beobachten kann. ■

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.

Qualitätshybridssysteme, -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

Die Kraft der Gedanken und Gefühle

Service ■ Neben körperlicher Fitness hilft im Sport auch mentale Stärke – nicht nur beim Erreichen sportlicher Ziele, sondern auch in heiklen Situationen, etwa auf Ski- oder Bergtouren.

Text: Christine Moser, freie Journalistin, in Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftler und Psychotherapeuten Mag. Norbert Meister, Fotos: Getty Images

An einer kniffligen Stelle in einer Kletterwand, auf einem Klettersteig oder an einer ausgesetzten Passage auf einer Bergtour wird rasch klar, dass nicht nur die körperliche Fitness in der Sportausübung zählt. Ein mulmiges Gefühl oder gar Angst kann oft zu Verkrampfungen führen. Bewegungsabläufe, die uns ansonsten vor keinerlei Probleme stellen und automatisiert ablaufen, sind plötzlich ganz und gar nicht mehr selbstverständlich. Die Unsicherheit wirkt sich auf unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unsere Bewegungen aus und kann somit auch schnell zu einem Sicherheitsproblem werden.

Als mental stark könnte man in diesem Zusammenhang Personen bezeichnen, die auch bei herausfordernden äußeren Umständen ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten abrufen können.

Norbert Meister, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut, kann auch anhand anderer Beispiele belegen, dass mentale und soziale Einflüsse wichtige Faktoren sind. „Man denke an Gruppensituationen, wie sie im Outdoorsport typisch sind. Wir Menschen sind soziale Wesen, und die Zugehörigkeit zu

einer Gruppe ist enorm wichtig.“ Ob man nun in einer Gruppe gut eingebettet ist, sich wohlfühlt und den Mitgliedern vertrauen kann oder aber „außerhalb“ steht – auch das ist ein bedeutender Faktor, der



Als sozialen Wesen ist uns die Zugehörigkeit zu einer Gruppe enorm wichtig.

Einfluss auf unsere Informationsverarbeitung hat. Norbert Meister: „Ein Beispiel dafür, wie soziale Kräfte unsere Informationsverarbeitung beeinflussen: Manche können sehr gut Karten lesen, doch in einer Drucksituation, wenn etwa andere Gruppenmitglieder schon aufs Weitergehen oder eine Entscheidung drängen, können sie das Kartenbild nicht mehr in die Realität umsetzen.“

Gruppendynamiken erkennen

Wenn uns soziale Faktoren in eine schlechte Situation bringen, gibt es zum Glück Gegenstrategien, um Informationsaufnahme und -verarbeitung zu unterstützen. Norbert Meister: „Um beim Kartenbeispiel

zu bleiben: Am besten entzieht man sich dem sozialen Kräftefeld, indem man ein paar Schritte auf Abstand geht und sich etwa mit erlernten Atemübungen selbst beruhigt. Danach kann man wieder mehr Informationen aus der Karte lesen. So zu handeln wäre eine angemessene Reaktion auf die Situation und ein Zeichen von mentaler Stärke. Die falsche Reaktion wäre, eine Entscheidung ohne angemessene rationale Grundlage zu fällen und zu hoffen, dass schon nichts passieren wird.“

Ein erster hilfreicher Schritt wäre also, sich der sozialen Einflüsse bewusst zu werden. Norbert Meister: „Gruppendynamiken zu erkennen und die Wechselwirkung auf das eigene Verhalten wahrzunehmen ist schon ein großer erster Schritt. Das ist allerdings oft eine herausfordernde Aufgabe. Feedback im Freundeskreis sowie von Kolleginnen und Kollegen kann uns helfen, eigene blinde Flecken aufzudecken. In Gruppen ist Kommunikation gefragt! Situationen, die uns Schwierigkeiten bereiten, sollten immer wieder besprochen werden. In unseren Schulungen an der Bundessportakademie lehren wir auch gruppen-



Ob beim Klettersteiggehen, Wandern oder Mountainbiken: Mental stark zu sein ist in vielen heiklen Situationen hilfreich. Viele Outdoorsportarten wiederum helfen uns, im Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren.

dynamische Modelle, mit deren Hilfe man erkennen kann, welche Dynamiken in der Gruppe gerade vorherrschen.“

Mental stark für Sport – und durch Sport

Es gibt eine Reihe von mentalen Übungstechniken für unterschiedliche Situationen im Sport. Ein paar Beispiele stehen auf Seite 22 im Text „Experimentiereinladungen“. Ein Übungsrepertoire, das für alle immer passt, gibt es allerdings nicht. Wollen wir jedoch beispielsweise in herausfordernden Situ-

ationen bei uns bleiben, können Atemübungen ein Schlüssel sein. Die Atmung läuft in der Regel unbewusst ab – es sei denn, wir konzentrieren uns darauf. Dann merken wir etwa, dass in Drucksituationen die Atmung flacher wird. Übernimmt man nun bewusst die Kontrolle über die Atmung, kann man sich damit gezielt beruhigen oder auch aktivieren, je nachdem, was die jeweilige Situation gerade erfordert, um die Handlungsfähigkeit zu steigern.

Sich ein mentales Übungsgestüst zuzulegen und diese Übungen regelmäßig durchzuführen kann für

den Sport sehr hilfreich sein. Sport ist auch ein perfektes Lernumfeld, um uns für mental herausfordernde Alltagssituationen zu rüsten. „Sport in der Natur ist gegen Stress wirksam. Allein die Natur hat schon eine regulierende Wirkung auf uns“, weiß Norbert Meister. „Wenn ich im Klettern die Kompetenz habe, mich in einer Stresssituation zu regulieren und herunterzufahren, kann ich das natürlich auf andere Lebensbereiche transferieren.“ Die Prüfungssituation in der Schule, der polternde Chef oder die Deadline für ein Projekt in der Arbeit: Auch für solche mentale Herausforderungen ist Sport – vor allem Outdoorsport – eine perfekte Lebensschule. ▶

Experimentiereinladungen von Norbert Meister

Allgemeine Übungsanleitungen für mentale Stärke sind nicht so leicht wie Kraft- oder Koordinationsübungsprogramme zusammenzustellen. Die im Folgenden beschriebenen Beispiele sind zwar nicht auf individuelle Herausforderungen abgestimmt, machen aber vielleicht Lust darauf, sich mit dem einen oder anderen Thema näher zu beschäftigen. Für eine genauere Auseinandersetzung ist es wie in vielen anderen Bereichen sinnvoll, sich an Fachleute (Mediziner*in, Trainer*in, Bergführer*in etc.) zu wenden. Auf sportpsychologie.at sind hochwertige Kontakte für mentale Beratung zu finden.

1. Mentale Unterstützung für das Bewegungslernen

Beobachte eine Person, die in der gewünschten Bewegungstechnik schon versiert ist. Achte genau auf den Bewegungsausschnitt, den du bei dir verbessern möchtest. Wenn du die Bewegung beobachtet hast, stellst du sie dir vor deinem inneren Auge noch einmal vor, bevor du sie real ausführst.

Zu fast allen Bewegungen findet man online gute Videos mit korrekter



Mag. Norbert Meister ist Sportwissenschaftler, Psychotherapeut und Trainer für „Integrative Outdoor-Aktivitäten®“ sowie Abteilungsleiter für Schneesport an der Bundessportakademie.

Beschreibung. Auch diese Videos kannst du für dein Mentaltraining zur Verbesserung deiner Bewegungsvorstellung nutzen. Ein nächster Schritt wäre, sich die Bewegungen mit allen Sinnen vorzustellen und das innere Probehandeln auch mit einem Muskelspannungsgefühl, einer Gelenkwahrnehmungen etc. zu erweitern.

2. Aus dem sozialen Feld herausgehen – und mit Distanz noch einmal hinsehen

In Outdoor-Sportgruppen gibt es immer wieder heikle Entscheidungssituationen. Gruppendynamiken machen es oft schwer, auf eigene sicherheitsrelevante Zweifel zu hören. Unser Körpergefühl kann jedoch ein guter Hinweisgeber für heikle Situationen sein. Das Gefühl im Bauch, die hochgezogenen Schultern, die „Stopp!“ signalisieren. Nimmst du einen solchen Hinweis an dir wahr, mach ein paar Schritte aus dem (sozialen) Zentrum der Gruppe heraus und schau aus dieser Perspektive noch einmal auf die Entscheidungssituation. Oft kann man nun die Situation anders wahrnehmen und bessere Entscheidungen treffen.

3. Aufmerksamkeit auf den Handlungsplan richten

Unterschiedliche äußere Einflüsse machen es oft schwer, unser Können abzurufen – zum Beispiel in der Situation „Alle schauen mir zu“ mit dem Gedanken „Jetzt muss ich beweisen, wie gut ich es kann!“. Solche Gedanken haben einen starken Einfluss auf unsere Erwartungshaltungen. Wenn ich mit der sozialen Bewertung meiner Aktion beschäftigt bin, lenke ich die Aufmerksamkeit auf Themen, die mit einer guten Sportausübung nicht direkt zu tun haben, zum Beispiel „Hoffentlich bin ich schneller als Karl!“.

Lenke ich hingegen die Aufmerksamkeit auf meine Aufgabe, zum Beispiel in einen guten Rhythmus zu kommen und gegen Ende das Lauftempo zu erhöhen, bin ich bei einem Handlungsplan, der direkt mit meiner sportlichen Tätigkeit zu tun hat.

Leider gibt es immer wieder Traineraussagen wie „Heute zeigst du es ihnen – es geht um die Ehre!“, die eine Aufmerksamkeitslenkung auf die Stolz-Scham-Achse bringen. Diese Statusbedrohung macht es vielen Sporttreibenden schwerer, ihre Leistung abzurufen. ■



PERSKINDOL AKTIV

FÜR MUSKELN UND GELENKE

- Zur Lockerung und Erfrischung im Sport und im Alltag
- Hinterlässt keinen Fettfilm
- Ist gut verträglich



Klangwelt Berge

Die Multivisionsshow „Klangwelt Berge“ mit Bildern und kurzen Videoclips des bekannten Bergfotografen Heinz Zak wird von Livemusik begleitet. Die Fotos zu Themen wie Sonne, Mond, Sterne, Blumen, Wolken und Berge berühren und faszinieren. Mariya Nesterovska (Geige), Hubert Mittermayer Nesterovskiy (Fagott) und Tobias Steinberger (Percussion) interpretieren auf Welt-

klassenniveau einfühlsam die einzelnen Themen und verstärken dadurch die Spannung, Ruhe, Kraft und die Schönheiten der Natur. Musik und Bilder verschmelzen zu einem großartigen Klang-Bild-Erlebnis. Aufgelockert wird der Abend durch kurze spannende Erzählungen über Abenteuer und interessante Begebenheiten. Der erste Teil dauert 50 Minuten, der zweite Teil 30 Minuten.

Letztes Jahr fanden bereits sieben Veranstaltungen mit mehr als 1200 Gästen statt.

Termine 2022

- 22. April:** Volksheim Traisen
- 3. Mai:** Kulturzentrum Lenzing
- 4. Mai:** Veranstaltungszentrum Jenbach
- 5. Mai:** Stadtsaal Bludenz

Alle Informationen zur Ticketreservierung:
klangwelt-berge.naturfreunde.at

Freier Zugang zur Natur

Wie können wir in Österreich den freien Zugang zur Natur für Erholungszwecke rechtlich besser absichern? Der öffentliche Zugang zu Österreichs Seen ist oft unnötig schwierig, das Sammeln von Pilzen ist nicht in jedem Wald erlaubt, Almweiden werden für Wander*innen gesperrt. In skandinavischen Ländern oder Bayern kann das nicht passieren, denn dort gilt das „Jedermannsrecht“, also das Recht aller, die Natur und deren Früchte jederzeit zu nutzen. Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig der Zugang zur Natur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist.

Wie könnte ein „Jedermannsrecht“ – also ein Grundrecht auf Natur – in Österreich aussehen? Die Naturfreunde Österreich, die Arbeiterkammern aller neun Bundesländer und der Alpenverein haben im Rahmen einer Rechtsstudie konkrete Vorschläge erarbeitet.

Die Studie wird am 29. April 2022 von 9 bis 13 Uhr im AK-Bildungszentrum, Theresianumgasse 16–18, 1040 Wien, vorgestellt. Die Teilnahme ist persönlich oder online via MS-Teams möglich. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Weitere Infos: umwelt.naturfreunde.at

WERBUNG



FAMILIENZEIT

Happy Wanderurlaub together

Aufatmen, frische Almluft genießen, warme Sonnenstrahlen auf der Haut spüren und traumhafte Naturschätze entdecken – mit den RAUSZEIT-Angeboten von den Wiener Alpen bis in die Hohen Tauern und Nockberge stehen über 30 Wanderregionen bereit, in denen JUFA Hotels Outdoor-vergnügen für die ganze Familie bieten!

Sorgenfrei & bestens ausgerüstet

„Hast du die Wanderkarte eingepackt?“ – „Gibt es eine Almhütte am Weg?“ Wer mit der Familie auf Wanderurlaub fährt, kennt die Herausforderungen. Wie gut, dass die JUFA Hotels ein Urlaubskonzept entwickelt haben, das alles bietet, was Familien in einem Aktivurlaub brauchen – auch hochwertiges Leihwanderequipment.

Über passende Touren müssen sich Rauszeit-Abenteurer*innen keine Gedanken machen. Sie erhalten von den JUFA-Hotel-Teams, die ihre Regionen wie ihre Westentasche kennen, Kartenmaterial und die besten Insidertipps. Und weil Wandern bekanntlich den Appetit anregt, kann man sich am Frühstücksbuffet aussuchen, was man zur Stärkung in der eigenen Rauszeit-Jausenbox mitnehmen möchte.

Die Rauszeit der JUFA Hotels im Überblick

- 2, 3 oder 4 Übernachtungen
- Halbpension mit reichhaltigem Rauszeit-Frühstück und abwechslungsreichem Abendessen
- Wanderleihausrüstung, Kartenmaterial
- Rauszeit-Jausenbox und täglich eine frische Wanderjause zum Mitnehmen

Ab 99 € für 2 Nächte pro Person
jufahotels.com/rauszeit



BEREIT FÜR DIE CHALLENGE?

Sechs Tage, drei Länder und fünf Etappen: Die vom 26. Juni bis 2. Juli 2022 stattfindende TransTirol BikeRallye fordert von den Teilnehmenden einiges. Auf die Biker*innen warten dafür einzigartige Highlights und individuelle Rennerlebnisse – ganz ohne Stoppuhr. Die Route führt von St. Anton am Arlberg über spektakuläre Signature Trails und durch atemberaubende Landschaften bis nach Livigno. Du beginnst mit dem Anstieg durchs Verwalltal, passierst den Schwarzsee und erklimmst den Mutzkopf, bis du kurz nach dem Passo Alpisella die Abfahrt nach Livigno erreichst.

Auf der Classic-Variante sind 218 km mit 5650 Hm zu bewältigen, die Challenge-Variante bringt dich in 267 km mit 8300 Hm nach Livigno. Und wenn du im Juli noch nicht genug Bike-Spaß bekommen hast, kannst du dich vom 11. bis 17. September 2022 während der TransTirol Pioneer-Edition auf den Trails am Nassfeld und Weißensee ein weiteres Mal auspowern.

Weitere Infos: transtirol-bikerallye.com



DIGITALE MITGLIEDSCHAFT:

Jetzt umsteigen und gewinnen!

Möchtest du auch weniger Papier in deinem Postkasten vorfinden? Bei den Naturfreunden gibt es die Möglichkeit, auf eine digitale Mitgliedschaft umzusteigen. Das funktioniert ganz einfach und lässt sich auf Wunsch auch rasch rückgängig machen. Registriere dich auf my.naturfreunde.at und 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 wollen mit diesem Angebot einen wertvollen Beitrag zur Schonung der Umwelt leisten.

Alle, die bis 30. Juni 2022 auf eine digitale Mitgliedschaft umsteigen, nehmen automatisch an einem Gewinnspiel teil. Verlost werden tolle Erlebnisaufenthalte im Wert von je ca. 350 € und attraktive Sachpreise.

Registriere dich auf my.naturfreunde.at!



GRATULATION ZUM 100. GEBURTSTAG

Hans Riegler, der erste Schielehrwart und einer der ersten Obmänner der Naturfreunde Burgenland, feierte am 6. Februar 2022 seinen 100. Geburtstag! Landesvorsitzender Mag. Thomas Lehner gratulierte Hans Riegler herzlich und überreichte ihm die goldene Ehrenplakette der Naturfreunde.

WANN WAR DEIN LETZTER ERSTE-HILFE-KURS?

Auf Bergtouren kann es schnell zu Notsituationen oder Unfällen kommen. In den Erste-Hilfe-Kursen des Samariterbundes lernt man, wie man in solchen kritischen Situationen schnell und richtig agiert: wie man einen Notruf absetzt, eine Unfallstelle absichert, Verletzte betreut, etc. Leider zögern viel zu viele Menschen, Unfallopfer zu versorgen oder Personen zu helfen, die einen Herzstillstand erleiden. Erste Hilfe könnte in Österreich jedes Jahr mehr als 1000 Menschen das Leben retten.

Weitere Infos: Samariterbund-Akademie, Tel.: 01/891 45-313, E-Mail: schulung@samariterbund.net, samariterbund.net/erste-hilfe/kurse/



Reisen 2022

Weitere tolle Reiseangebote findest du in unserem Reisekatalog: einfach den QR-Code scannen und online schmökern.



Wanderreise Sardinien

Karibik-Feeling sowie einzigartige Felsformationen und prähistorische Bauten erwarten dich.

Termin: 6.–13. Mai 2022

Preis per Person: ab 1.650 €

Leistungen: Flug ab/nach Wien, Unterbringung in Hotels, HP, eine Bootsfahrt, ein Mittagessen bei Hirten (Spanferkel, Wein und Käse), Eintritt Nuraghe Santu Antine

Reiseleitung: Robert Glock



Bike & Boot Dalmatien

Genieße die adriatische Sommersonne und erlebe die besondere Natur in der Gegend südlich von Split!

Termine: 11.–18. Juni, 3.–10. September, 10.–17. September 2022

Preis pro Person: ab 790 €

Leistungen: Nächtigungen an Bord der MS Cicero, HP, geführte Radtouren

Reiseleitung: Roland Barta



Radsternfahrt im mystischen Waldviertel

Entspannte Radtouren durch das Naturparadies Waldviertel!

Termin: 2.–5. Juni 2022

Preis pro Person: ab 460 €

Leistungen: An- und Rückreise in einem modernen Reisebus ab/bis Graz, Gleisdorf, Hartberg, Wr. Neustadt oder Wien Erdberg, Radanhänger (auch für E-Bikes geeignet), HP, geführte Radtouren, Reiseleitung

Reiseleitung: Franz Zieger



Wein am Berg

Sensationeller Ausflug für Wein- und Bergliebhaber*innen. Wir haben einen renommierten österreichischen Winzer eingeladen, seine Weine zu präsentieren, und werden diese mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region genießen.

Termin: 24.–26. Juni 2022

Preis pro Person: ab 460 €

Leistungen: Unterbringung im Hofgasteinerhaus in DZ, eine Berg- und Talfahrt mit der Schlossalmbahn, Weinverkostung, ein Gourmetmenü

Reiseleitung: Franz Zieger

Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde-Reisebüro

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

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

reisen.naturfreunde.at



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

Naturfreunde 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
wien@naturfreunde.at • wien.naturfreunde.at

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

APRIL 2022

18. April
bis
23. April



Arlberg: Firn- oder Pulverschifahren

Preis pro Person (DZ): 705 € • Leitung: Herbert Kastberger • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

MAI 2022

14. Mai
bis
18. Mai



Isar-Radweg

Wien–Scharnitz–Bad Tölz–Niederaichbach–Hengersberg–Wien

Leistungen: 3 x HP, 1 Nächtigung mit Frühstück, Begleitung durch einen Bus mit Radanhänger, Radabstellplätze, Betreuung durch Naturfreunde-Radguides • **Richtpreise pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: 699 €, Nichtmitglieder: 749 €, EZ-Zuschlag: 84,50 € • **Reiseleiter:** Gerhard Grob, Erwin Bauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

26. Mai
bis
4. Juni



Griechenland: Hike and Sail – Pindosgebirge und Korfu

Preis pro Person: 1.590 € inkl. Flug • Leitung: Rudi Wally Skipper, Dornauer Christian, Instruktor Klettern Alpin • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

JUNI 2022

2. Juni
bis
9. Juni



Region Drvar: Die Dirndlregion erleben

Die bosnische Dirndlregion rund um die Stadt Drvar bietet wanderbare Berge, rauschende Wasserfälle und geschichtsträchtige Orte. Zwischen dem Pielachtal und der Region Drvar findet zu den Themen Kornelkirsche, Tourismus, Wirtschaft und Kultur ein reger Austausch statt.

Preis pro Person (DZ): 1.320 € • **Leistungen:** Busfahrt St. Pölten–Drvar–St. Pölten, Unterbringung in einem Hotel, HP (Mittagessen unterwegs), Wander- und Erlebnisprogramm • **Reisebegleitung:** Peter Kalteis • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

4. Juni
bis
11. Juni



Slowenien: Wandern & Yoga

Preis pro Person: 990 € • Leitung: Susanne Schlesinger, Yoga-Coach und Wanderführerin • Anmeldung: Naturfreunde Oberösterreich

10. Juni
bis
30. Juni



Indien: Ladakh – Wandern & Kultur

Ladakh liegt im Norden Indiens und wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet. Hier werden wir in die buddhistische Kultur eintauchen, einfache Tageswanderungen und eine kurze Trekkingtour im Land der hohen Pässe unternehmen.

16.–17. 6.
und
17.–18. 6.



Großglockner

Einmal am höchsten Berg Österreichs stehen – ein Traum aller Bergsteiger*innen! Von Kals zur Stüdlhütte und auf dem Normalweg oder über den Stüdlgrat zum Gipfel.

Voraussetzungen: sichere Gehtechnik, Schwindelfreiheit, Kondition für bis zu 10-stündige Touren • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leitung:** Matthias Pilz • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

16. Juni
bis
18. Juni



Hüttenwanderung am Großglockner

Eine Hüttenwanderung am höchsten Berg Österreichs: Lucknerhaus–Stüdlhütte–Glorer Hütte–Lucknerhaus; genächtigt wird in der Stüdl- und in der Glorer Hütte.

Preis pro Person (HP): in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

20. Juni
bis
25. Juni



Steiermark: Wanderwoche im Bergsteigerdorf Johnsbach

Preis pro Person: ab 479 € • **Leitung:** Günter Hupfer, Instruktor Bergwandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

23. Juni
bis
25. Juni



Tirol: Karwendel-Durchquerung per MTB

Preis pro Person: 199 € • **Leitung:** Rosi und Fritz Irauschek, MTB-Guides • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

29. 6.–2. 7.
und
31. 8.–3. 9.



Wandern im Riedingtal

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

Standort: Alpengasthof Königalm in Zederhaus • **Preis pro Person:** 259 €, Unterbringung in einem Mehrbettzimmer • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

3. Juli
bis
8. Juli



Postalm (Salzkammergut) Wandern

Erlebnisreich, entspannt und landschaftlich eindrucksvoll schön – so präsentiert sich Österreichs größtes Almgebiet. Urige Almhütten und aussichtsreiche Berge sind unser Ziel.

Preis pro Person (DZ): 590 € • **Leistungen:** 4 x HP im Almhaus Alpenrose, 1 Nächtigung in der Bleckwandhütte, geführte Wanderungen • **Wanderführer:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

4. Juli
bis
9. Juli



Steiermark: Unterwegs auf dem Weitwanderweg „Luchs-Trail“ – Teil 1

Preis pro Person: 519 € • **Leitung:** Günter Hupfer, Instruktor Bergwandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

10. Juli
bis
16. Juli



Südtirol: Meraner Höhenweg – Bergwanderwoche

Preis pro Person: 589 € • **Leitung:** Hannes Stumptner, Instruktor Wandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

10. Juli
bis
17. Juli



Bulgarien: Wanderreise im Pirin-Gebirge

Das Pirin-Gebirge im Südwesten Bulgariens ist ein Wanderparadies. Der Nationalpark Pirin wurde bereits 1983 in die UNESCO-Liste des Weltkulturerbes aufgenommen.

Preis pro Person: 1.280 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Sofia–Wien, örtliche Transfers ab/zum Flughafen sowie bei den Ausflügen, Unterbringung mit Frühstück und teilweise Abendessen, Eintritte, örtliche Reiseleitung, Wanderprogramm von und mit Bulgarien-Profi Georgi Palahutev • **Reisebegleitung:** Peter Kalteis • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

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:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren, Unterbringung in einem Mehrbettzimmer, HP, Rucksacktransport • **Leitung:** Gerhard Rosenits, Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

14. Juli
bis
17. Juli



Klettersteigtage Dolomiten

Beeindruckende Klettersteige in atemberaubender Bergkulisse. Die begangenen Klettersteige haben den Schwierigkeitsgrad C.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

16. Juli
bis
17. Juli



Carmen auf der Burg Gars/Kamp

Vor der Vorstellung dürfen wir einen Blick hinter die Kulissen werfen. Am Folgetag rundet eine kleine Wanderung zum Renaissanceschloss Rosenberg, wo wir an einer Museumsführung und Falken-Show teilnehmen, unser Programm ab.

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 199 €, Nichtmitglieder: 249 €, EZ-Zuschlag: 12 € • **Leistungen:** Bustransfers, 1 Nächtigung mit Frühstück im Smart Motel in Gars, Festspielkarte und Eintritt für die Bühnenführung,

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

Eintritt für die Museumsführung und Falken-Show auf der Rosenberg, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleiter:** Fritz Jensch & Team • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

17. Juli
bis
23. Juli



Tiroler Almen und Schlösser

Wir besuchen die Schlösser Ambras und Tratzberg, fahren mit der Patscherkofel- und Glungezerbahn und begehen die Wolfsklamm sowie das Silberbergwerk Schwaz. Außerdem sind verschiedene Wanderungen und eine Schifffahrt am Achensee geplant.

Standort: Hotel Bergland in Pertisau am Achensee • **Richtpreise pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: 999 €, Nichtmitglieder: 1059 €, EZ-Zuschlag: 42 € • **Leistungen:** Bustransfers, Unterbringung im Dreiernehotel Bergland, das über einen Wellnessbereich und einen Wintergarten mit Seeblick verfügt, HP (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen mit 3-Gänge-Wahlmenü), Eintritte und Tickets, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleiterin:** Gabi Riedl & Team • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

18. Juli
bis
21. Juli



Genusswandern im Großglockner-Gebiet

Viele hohe Gipfel warten auf uns! Genächtigt wird im Alpengasthof Lucknerhaus, am Fuße des Großglockners.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark



Yoga am Berg

Atme kristallklare Bergluft und genieße das einzigartige Gebirgsparanorama im Gasteinertal! Auf 1950 m ist der Alltagsstress rasch vergessen.

Termin: 1.–7. August 2022

Ort: Hofgasteinerhaus der Naturfreunde, Schlossalm

Preis pro Person (DZ): ab 760 €

Leistungen: HP, alle Yoga-Einheiten, Kurtaxe

Leitung: Gabi Böhm

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

reisen.naturfreunde.at

23. Juli
bis
30. Juli



Wanderwoche im Tal der Almen – Großarlal

Über 40 Almen und Hütten laden mit ihren heimischen Köstlichkeiten zu einer gemütlichen Einkehr ein. Rund 400 km markierte Wanderwege erschließen eine einzigartige Bergwelt.

Preis pro Person (HP): 820 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Kathrin in Großarl inkl. Verwöhnpaket mit Frühstück und Abendwahlmenü, Wellnessbereich mit Hallenbad, Dampfbad und Sauna, Gratisparkplatz, geführte Wanderungen laut Programm • **Reisebegleitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

AUGUST 2022

6. Aug.
bis
13. Aug.



Wandern in den Nockbergen – Bad Kleinkirchheim

Wanderfans erleben in den Nockbergen eine artenreiche und intakte Naturlandschaft sowie eine gelebte Tradition in den Orten der Region.

Preis pro Person (DZ): 895 € • **Leistungen:** Unterbringung im Familien- & Sporthotel Kärntnerhof, HP, geführte Wanderungen laut Programm • **Reisebegleitung:** Robert Glock • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

7. Aug.
bis
12. Aug.



Wandern auf der Planneralm

Natur, wohin du blickst! Auf der Planneralm kann man sowohl gemütliche als auch herausfordernde Wandertouren unternehmen.

Voraussetzung: Kondition für einfache Tageswanderungen mit max. 6 Std. Gehzeit • **Preis pro Person (DZ):** 579 €, EZ-Zimmer: 629 € • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch eine Naturfreunde-Wanderführerin • **Leitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

12. Aug.
bis
15. Aug.



Sommer – Kräuter – Wanderung Mariazell

Dem Alltag entfliehen, Kräuter kennenlernen und sich mit Produkten der Bienen verwöhnen lassen!



Standort: Dreisternehotel „Drei Hasen“, Mariazell • **Richtpreise pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: 519 €, Nichtmitglieder: 559 €, EZ-Zuschlag: 39 € • **Leistungen:** (Bus-)Transfers, HP, Benützung des Wellnessbereichs, Eintritte und Führungen, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Reiseleiterin • **Reiseleiterin:** Judith Zeinlinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

13. Aug.
bis
20. Aug.



Wanderurlaub Galtür, Paznauntal, Silvretta-Region

Kraft tanken, Erholung finden, den Blick auf die Gipfel richten und die frische Bergluft einatmen! Wir genießen die freie Zeit in der Natur und lassen uns von den schönsten Wanderungen in Galtür inspirieren.

Preis pro Person: 790 € • **Leistungen:** Unterbringung im Dreisternehotel Alpina bzw. im Gästehaus, HP, Wanderprogramm • **Reisebegleitung:** Franz Höfler • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

18. Aug.
bis
21. Aug.



Berg und Tal: Abenteuer erleben am Fuße des Dachsteins

Erlebnistage für die ganze Familie! Es erwartet dich ein vielfältiges Programm mit lässigen Aktivitäten, Wanderungen und Bergtouren mit Blick auf den Dachstein. Spaß und Abenteuer für alle Jugendlichen und Junggebliebenen!

Preise pro Person: Jugendliche: 275 €, Erwachsene: 375 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

21. Aug.
bis
27. Aug.



Osttirol/Kärnten Bergwanderwoche – Wiener Höhenweg

Preis pro Person: 579 € • **Leitung:** Hannes Stumptner, Instruktor Wandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

28. Aug.
bis
2. Sept.



3-Länder-Tour per Mountainbike: Italien–Österreich–Schweiz

Anspruchsvolle Mountainbike-Tour mit den schönsten Singletrail-Abfahrten der Alpen in traumhafter Landschaft durch drei Länder – für geübte Mountainbike-Fahrer*innen eine höchst genussreiche Tour!

Preis pro Person (DZ): 950 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mittelklassehotel, HP, Gepäcktransport und Gondelbahnfahrten während der Tour • **Mountainbike-Guide:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

SEPTEMBER 2022

2. Sept.
bis
10. Sept.



Slowenien: Wandern am Juliana-Trail

Preis pro Person: 1.195 € • **Leitung:** Günter Ametz, Instruktor Hochalpin • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

5. Sept.
bis
9. Sept.



Steiermark: Hochschwab-Überschreitung

Preis pro Person: 399 € • **Leitung:** Günter Hupfer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

22. Sept.
bis
28. Sept.



Kärnten: Herbstwanderwoche am Weissensee

Preis pro Person: 649 € • **Leitung:** Hannes Stumptner, Instruktor Wandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

24. Sept.
bis
6. Okt.



Montenegro: Bergwanderreise mit Besichtigungen

Podgorica, Kotor, Budva, Perast, Petrovac, Kloster Piva, Felsenkloster Ostrog u. v. m.

Preis pro Person: 1.965 € exkl. Flug • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

OKTOBER 2022

22. Okt.
bis
26. Okt.



Mehrseillängenklettern in Arco

Die Mehrseillängen-Touren haben den Schwierigkeitsgrad UIAA 5–6.

Kursbeitrag pro Person: in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

VORSCHAU 2023

25. Dez.
bis
8. Jän.



Kilimandscharo

Trekkingtour über die Umbwe-Route, Safari **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

MAI BIS SEPTEMBER 2022

Mai
bis
September



Familienraftingtour

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

Teilnahmebedingungen: stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse • **Preise pro Person und Fahrt:** Erwachsene: 55 €, 6- bis 11-Jährige: 40 € • **Leistungen:** Betreuung durch einen geprüften Raft-Guide, Material und Transfer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

JUNI 2022

3. Juni
bis
4. Juni



Anfänger*innenkurs Wildwasserkajak

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

Voraussetzungen: risikobewusstes Befahren von Flüssen bis WW II, Selbstrettung • **Teilnahmebedingungen:** Naturfreunde-Mitgliedschaft, stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre • **Preise pro Person:** Erwachsene: 135 €, 12- bis 14-Jährige: 100 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 16.-17. Juni, 25.-26. Juni, 2.-3. Juli, 14.-15. Juli, 23.-24. Juli, 15.-16. Aug., 20.-21. Aug., 27.-28. Aug., 3.-4. Sept. und 17.-18. Sept. 2022 • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

5. Juni
bis
6. Juni



Fortgeschrittene F-1 – Wildwasserkajak

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

Kursziele: Interpretieren des entsprechenden Wildwassers, risikobewusstes und selbständiges Befahren von WW II, Kameradenbergung, Erlernen der Eskimorolle in einem stehenden Gewässer • **Teilnahmebedingungen:** Naturfreunde-Mitgliedschaft, sicheres Befahren von Wildwasser I-II, stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre • **Preise pro Person:** Erwachsene: 135 €, 12- bis 14-Jährige: 100 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 18.-19. Juni, 16.-17.

Juli, 20.-21. Aug., 17.-18. Sept. 2022 • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

11. Juni
bis
12. Juni



Kanadier-/Outside-Kurs

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

Inhalte: Materialkunde, Paddelschlagtechnik, Sicherheit beim Fahren, Tourenplanung • **Preise pro Person:** Erwachsene: 135 €, 12- bis 14-Jährige: 100 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

AUGUST 2022

1. Aug.
bis
2. Aug.



Stand-Up-Paddling (SUP) für Einsteiger*innen

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

Kursziel: Erlernen des kontrollierten Steuerns des Boards mit Körper und Paddel am Fließwasser • **Preise pro Person:** Erwachsene: 135 €, 12- bis 14-Jährige: 100 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

74. Internationale Wildwasserwoche in Obervellach

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

Termin: 30. Juli-6. August 2022

Preise pro Person: Erwachsene ohne Campinggebühr: 298 €, mit Campinggebühr: 349 €, Youngsters (12-16 Jahre) ohne Campinggebühr: 245 €, mit Campinggebühr: 281 €

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



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

APRIL 2022

11. April
und
12. April



Grundkurs Felsklettern

Der einfache Einstieg ins Felsklettern

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

9. April
und
30. April



Grundkurs Klettersteig

Vermittelt werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen für das Begehen einfacher bis mittelschwerer Klettersteige.

Inhalte: Ausrüstungskunde, Gefahrenquellen & Risikomanagement, Umhängeposition und Rastmöglichkeiten, Schwierigkeitsbewertung, Bewegungsschulung am Fels • **Dauer:** 5 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € (ggf. zzgl. Liftkosten) • **Weitere Termine:** 14. Mai, 11. Juni 2022 (weitere Termine auf Anfrage) • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

16. April



MTB-Fahrsicherheitsschulung, Modul 1

Auf dem Parcours am Trainingsplatz üben wir u. a. Slalomfahren sowie Zielbremsungen und trainieren unser Gleichgewicht.

Kursort: Innsbruck • **Inhalte:** Kontrolle der Einstellungen, Sitzposition am Rad, Gleichgewichtsübungen, kontrolliertes Bremsen, Lenktechnik, Kurventechnik • **Dauer:** 2,5 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

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-Instruktoren • **Kursleitung:** Siegi Hofmann, Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13.–15. 5.*
und
15.–17. 7.**



Hochtourenkurs

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

Voraussetzung: Kondition für 800 Hm Auf- und Abstieg
Kursbeitrag pro Person: 412 € • **Leistungen:** HP,

Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Franz Danis • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Mai
bis
15. Mai



Felsklettern Basics

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

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

15. Mai
und
12. Juni



Aufbaukurs Klettersteig

Wiederholen und Vertiefen der Inhalte des Grundkurses

Inhalte: Basics der Tourenplanung, Optimierung des Kräfteinsatzes, Risikomanagement, Technik und Taktik für schwere Stellen • **Voraussetzung:** Klettersteigerfahrung • **Dauer:** 5 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

JUNI 2022

3. Juni
bis
5. Juni



Klettern & Yoga

*Beides fordert Körper und Geist. Der Fokus beim Klettern liegt am betreuten Entdecken von Fels (für Anfänger*innen & Fortgeschrittene) mit Auffrischung von Sicherheitsstandard, Kletter- und Seiltechnik sowie Materialkunde. Yoga, als idealer Ausgleich, wird als entspannende Einheit sowie zum Aktivieren genutzt.*

Standort: Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 120 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

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-Instruktoren • **Kursleiter:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

21. Juni
bis
24. Juni



Grundkurs Hochtouren

Der Einstieg für Bergtouren in hochalpinem Gelände: Tourenplanung und fundierter Umgang mit der Ausrüstung stehen im Mittelpunkt.

Inhalte: alpine Gefahren, Orientierung, Anseilen in der Gletscherseilschaft, Steigeisentechnik, Umgang mit dem Pickel, Spaltenbergung • **Voraussetzung:** Kondition für Touren mit etwa 600 Hm • **Kursbeitrag pro Person:** 190 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

29. Juni
bis
1. Juli



Mehrseillängen-Klettern

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

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

JULI 2022

2. Juli



Fels (de)light

Für Einsteiger*innen! Alles, was am Fels so möglich ist: Felsklettern, Abseilen, Klettersteiggehen. Du machst dich mit der Ausrüstung vertraut und lernst die wichtigsten Handgriffe für einen sicheren Umgang mit dem Kletterseil bzw. Klettersteigset. Spannende Momente erlebst du beim Hochklettern, beim Sichern einer Partnerin bzw. eines Partners und beim Abseilen über eine „Felsklippe“.

Kursdauer: ganztägig • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

9. Juli
bis
16. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 12- bis 16-Jährige

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

Inhalte: Bergsteigen, Felsklettern Seiltechnik, Abseilübungen, Knotenkunde u. v. m. • **Standort:** Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 320 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Kakao, Tee, Saft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

16. Juli
bis
23. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 7- bis 11-Jährige

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

Standort: Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 320 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Tee, Kakao, Himbeersaft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

23. Juli
bis
30. Juli



Bergsteigerkurs Silvretta für 9- bis 13-Jährige

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

Standort: Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 320 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Tee, Kakao, Himbeersaft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

30. Juli
bis
6. Aug.



Frauen – Berg – Steigen – Silvretta

Ausbildungs- und Tourenwoche mit dem erfahrenen Instruktor und Ausbilder Martin Bentele und der Tourenführerin Tamara Rautingner

Inhalte: sicheres Steigen, Tourenplanung, Wetterkunde, Orientierung, Kletter- und Sicherungstechnik, Klettersteige • **Standort:** Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 469 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Doppelzimmer, VP, Kaffee, Tee • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

AUGUST 2022

27. Aug.
bis
3. Sept.



Bergsteigerkurs Silvretta für 9- bis 14-Jährige

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

Standort: Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 320 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Tee, Kakao, Himbeersaft, Leihmaterial, Naturfreunde-T-Shirt • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

OKTOBER 2022

22. Okt.
bis
26. Okt.



Mehrseillängenkurs für Einsteiger*innen

Ein spannender Kurs in Arco für Einsteiger*innen im Schwierigkeitsgrad UIAA 4

Kursbeitrag pro Person: in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

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

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

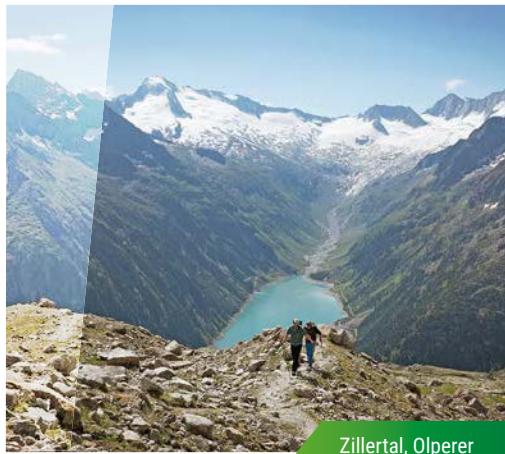
 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



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

EU Ecolabel : AT/028/005





Zillertal, Olperer

Naturfreunde-Wanderreise Tirol

Zillertaler Bergwelt

1. Tag: Anreise ins Zillertal und Wanderung zu den Krimmler Wasserfällen 2,5 Std. Gehzeit, ca. 380 Hm • **2. Tag: Wanderung vom Schlegeisspeicher zur Olpererhütte** Diese grandiose Wanderung mit Rundumblick auf die Zillertaler Bergwelt führt uns in Serpentinien zur Olpererhütte (2389 m); 4 Std. Gehzeit, ca. 600 Hm. • **3. Tag: Wanderung Mayerhofen–Ahornhütte–Ahornspitze** Von der Bergstation der Seilbahn geht es zur Ahornspitze (2973 m); 5,5 Std. Gehzeit, ca. 1000 Hm. • **4. Tag: Wanderung Klammsee–Kaprun und Heimreise** Wir wandern gemütlich um den Klammsee (1 Std. Gehzeit, ca. 130 Hm) und treten anschließend die Heimreise an.

Termin: 23.–26. September 2022

Preis pro Person (DZ/HP): 469 €, EZ-Zuschlag: 65 €

Leistungen: Fahrt in einem RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung im Hotel Tipotsch in Stumm im Zillertal, Busfahrten und Wanderungen laut Programm

Naturfreunde-Reiseleitung: Walter Berger, Traude Greimelmaier, Annemarie Walter

Anmeldeschluss: 15. Juli 2022



Ostsee-Radreise

Die Insel Rügen per Rad entdecken

1. Tag: Anreise nach Schwarzheide, Übernachtung • **2. Tag: Stralsund und Rügen** Am Nachmittag Erkundung der alten Hansestadt Stralsund • **3. Tag: Halbinsel Wittow mit dem Kap Arkona** Auf der Halbinsel Jasmund beginnt unsere erste Radwanderung, die über das geschichtsträchtige Schloss Spyker auf die Halbinsel Wittow führt; ca. 55 km, 80 Hm. • **4. Tag: Von Sassnitz durch die Seebäder Rügens** Diese Radtour startet am Stadtrand von Sassnitz. Auf gut ausgebauten Radwegen entdecken wir die schönsten Seebrücken Rügens; ca. 45 km, 300 Hm. • **5. Tag: Ausflug zur Insel Hiddensee** An diesem radfreien Tag wandern wir vom Hafen in Vitte bis zum Leuchtturm auf dem Dornbusch; 9 km, 120 Hm. Wer Lust hat, unternimmt eine Pferdekutschenfahrt (zahlbar vor Ort). **6. Tag: Von der Fürstenresidenz Putbus nach Mönchgut** Wir radeln entlang der Boddenküste; Bademöglichkeit in den kühlen Fluten der

Ostsee; ca. 50 km, ca. 250 Hm. • **7. Tag: Hansestadt Stralsund** Unsere letzte Radwanderung führt über den Rügendamm nach Stralsund; 35 km, 50 Hm. Anschließend Fahrt zum Hotel in Schwarzheide, Übernachtung. • **8. Tag: Heimreise**

Termine: 20.–27. Mai 2022, 10.–17. Juli 2022

Preis pro Person (DZ): 1.158 €, EZ-Zuschlag: 140 €

E-Bike-Miete: 280 €

Leistungen: Fahrt in einem RETTER-Luxusreisebus, 2 x Übernachtung und Frühstück in einem Hotel in Schwarzheide, 5 x HP im Hotel Rügenpark in Gingst auf der Insel Rügen, Radtransport im RETTER-Radanhänger, örtliche Radguides, RETTER-Reiseleitung



Ostsee



Bagnoregio

La Tuscia – im Land der Etrusker

Wanderreise um den Bolsenasee

1. Tag: Anreise zum Bolsenasee im Norden der Region Latium • **2. Tag: Orvieto** Spaziergang durch die Stadt Orvieto im Südwesten Umbriens, die hoch auf einem Tuffsteinfelsen thront • **3. Tag: Via Francigena–Montefiascone–Civita di Bagnoregio** Wir erkunden u. a. Civita di Bagnoregio, eines der schönsten Dörfer Italiens, das nur über eine 250 m lange Fußgängerbrücke erreichbar ist. • **4. Tag: Monti Cimini–Palazzo Farnese–Vicoose** Der Palazzo Farnese in Rom ist einer der bedeutendsten Meisterwerke der Spätrenaissance. • **5. Tag: Pitigliano, Sovana und die Hohlwege** Im Fiora-Tal ist die Allgegenwärtigkeit der Etrusker spürbar. • **6. Tag: Parco dei Mostri & Viterbo, Stadt der Päpste** In Bomarzo streifen

wir durch den einzigartigen Skulpturengarten Parco dei Mostri; Tagesausklang in Viterbo mit einer Besichtigung des Palasts der Päpste. • **7. Tag: Heimreise**

Termin: 19.–25. Juni 2022

Preis pro Person (DZ/HP): 898 €, EZ-Zuschlag: 225 €

Leistungen: Fahrt in einem RETTER-Luxusreisebus, Unterbringung in einem Viersternehotel direkt am See, Kulturführungen, Wanderungen und Busfahrten laut Programm

RETTER-Reiseleitung: Carlo Trenta



5 % Rabatt für Naturfreunde-Mitglieder auf alle RETTER-Busreisen aus dem Katalog, 3 % Rabatt auf alle Flugreisen (exkl. Naturfreunde-Reisen)

Auskünfte & Buchungen:

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

Veranstalter: Retter GmbH, Winzendorf 144, 8225 Pöllau. Reiseleistungsausübungsberechtigung auf gisa.gv.at/abfrage unter der GISA-Zahl 20012137. Garant: Raiffeisen Landesbank Steiermark, Kaiserfeldgasse 5, 8010 Graz, Garantie NR: 10-70.121.132. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, 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. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Pass-/Visum-/gesundheitspolizeiliche Informationen abrufbar auf: bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation; Fotos: Tirol Werbung Schwarz Jens Finkenberg, Adobe Stock

RETTER REISEN



Für eine sozialverträgliche Energiewende



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Natur- und Umweltschutz sind den Naturfreunden seit jeher ein Anliegen. Der Erhalt intakter Naturlandschaften sowie der freie Zugang zu Naturerlebnissen haben nicht erst seit Ausbruch der Corona-Pandemie zunehmend an Bedeutung gewonnen. Die Frage, wie wir unser Leben in Zukunft möglichst nachhaltig und umweltfreundlich gestalten wollen, beschäftigt mittlerweile alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. Veränderungen, die lange Zeit als unmöglich galten, werden plötzlich mit einer ungeahnten Vehemenz verfolgt und umgesetzt, man denke nur an die rasanten Entwicklungen im Bereich erneuerbarer Energieträger oder der Elektromobilität.

Wollen wir die selbst gesteckten Ziele zur Erreichung der CO₂-Neutralität in den nächsten Jahren und Jahrzehnten tatsächlich umsetzen, braucht es allerdings neue Lösungsansätze, um den stark wachsenden Bedarf an erneuerbarer Energie nachhaltig zu decken. Die Errichtung von Windparks und Photovoltaikanlagen allein wird nicht ausreichen. Die zunehmende Verbauung unserer Naturlandschaften sorgt schon jetzt für hitzige Debatten. Bei der Erschließung neuer Flächen muss man ganz besonders umsichtig agieren. Anstatt neue Anlagen zu errichten sollte man vielmehr auf bestehende Infrastruktur wie etwa Dachflächen von Supermärkten oder Carports zurückgreifen. Vor allem im Bereich der dezentralen Energieaufbringung, etwa in Form von Aktivhäusern, steckt noch einiges an Potenzial.

Die wirtschaftlichen und politischen Krisen der letzten Zeit haben uns sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr unsere Gesellschaft von Energie, insbesondere von Strom abhängig ist. Schreckensmeldungen über mögliche bundes- oder gar europaweite Blackouts geistern seit Monaten durch die Medien. Verwerfungen am internationalen Energiemarkt haben zu empfindlichen Preissteigerungen geführt. Viele Menschen haben mittlerweile Schwierigkeiten, ihre laufenden Energiekosten zu bezahlen. Doch die Elektrifizierung unseres alltäglichen Lebens, von der Elektromobilität bis hin zum vernetzten Smart Home, schreitet immer schneller voran. Der Zugang zu leistbarer Energie wird in Zukunft einen zentralen Aspekt unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens ausmachen. Letztlich muss sich der Erfolg unserer Maßnahmen nicht nur an den Auswirkungen auf Natur und Umwelt messen, sondern auch daran, wie wir es schaffen, ein gutes Leben für alle zu garantieren.

Dein Jürgen Dumpelnik

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 2/2022

Inhalt

Gespräch mit dem ehemaligen Landesrat für Sport, Umwelt und erneuerbare Energie in der Steiermark Manfred Wegscheider über die

Herausforderungen der Energiewende _____ 34

Projekt „Fluss-Clean-up“ _____ 36

Kostenlose E-Bike-Kurse _____ 38

Ökologische Ausrichtung der Johann-Waller-Hütte _____ 40

Neue MTB-Sektion in Trofaiach _____ 41

Neue Referentin für Natur- und Umweltschutz _____ 42

Veranstaltungen _____ 44

Impressum _____ 47


Naturfreunde
Steiermark

Wie schaffen wir CO₂-Neutralität?

Umwelt ■ Der ehemalige Landesrat für Sport, Umwelt und erneuerbare Energie in der Steiermark Manfred Wegscheider im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik über Klimaschutzziele, Kernkraft und die Herausforderungen der Energiewende.

Fotos: Naturfreunde Steiermark, iStock

Immer mehr Menschen, vor allem junge, setzen sich mit Klima- und Umweltschutz auseinander. Was bedeutet diese Entwicklung für die Naturfreunde, die sich seit jeher für diese Themen stark machen?

Wegscheider: Die Naturfreunde haben schon im Jahr 1910 Naturschutz als Vereinsziel in die Statuten aufgenommen. Jeder Mensch, unabhängig von seiner sozialen Herkunft, sollte das Recht haben, sich frei in einer intakten Natur bewegen zu dürfen. Diese Forderung ist heute genauso aktuell wie früher.

Dumpelnik: Klima- und Umweltschutz sind ein Hauptthema, mit dem wir uns in den nächsten Jahrzehnten als Gesellschaft auseinandersetzen haben. Die Naturfreunde haben schon sehr früh Fragestellungen aufgegriffen, die jetzt brandaktuell sind. In diesem Sinne möchte ich vor allem junge Menschen ansprechen, mit uns als Organisation gemeinsam diesen notwendigen Weg der Veränderung zu gehen.

Im Bereich der dezentralen Energieaufbringung steckt noch einiges an Potenzial.



Die Bundesregierung hat sich vorgenommen, Österreich bis 2040 klimaneutral zu machen. Ein realistisches Ziel?

Wegscheider: Mir fehlen klare Konzepte und ein terminlicher Stufenplan, anhand dessen überprüfbar ist, welche Ziele innerhalb einer vorher definierten Zeitspanne erreicht werden konnten. Anstatt 20 Jahre in die Zukunft zu planen, sollte man sich europa- oder sogar weltweit auf eine Positionierung einigen, die beispielsweise alle fünf Jahre genau kontrolliert und – wenn notwendig – auch korrigiert werden kann.

Dumpelnik: Dass die Erreichung der CO₂-Neutralität das Gebot der Stunde ist, steht außer Zweifel. Ob dieses Ziel nun in 10, 20 oder 30 Jahren erreicht wird, ist meiner Meinung nach sekundär. Viel wichtiger ist es, dass diese ambitionierten Ziele jetzt einmal definiert werden. Einem schrittweisen Stufenplan kann ich nur zustimmen. Ganz allge-

Dr. Jürgen Dumpelnik und Manfred Wegscheider sind sich einig: Die Energie der Zukunft muss nicht nur grün, sondern auch leistbar sein.



keit der Wasserkraft vergessen. Hier müsste man auf Grundlage von Experteneinschätzungen schauen, wo sich diese noch besser einsetzen ließe. Auch in diesem Bereich sehe ich die Wissenschaft gefordert, neue Technologien zu entwickeln, um dem steigenden Bedarf an grünem Strom auf möglichst umweltschonende Weise gerecht zu werden.

Laut neuer EU-Verordnung soll Atomenergie künftig als „grüne“ Energie eingestuft werden. Kernkraft als Lösung für die Energiewende?

Wegscheider: Trotz der technischen Entwicklungen der letzten Jahre geht von der Kernenergie nach wie vor ein hohes Gefahrenpotenzial aus. Darüber hinaus bleibt die nach wie vor ungelöste Frage der Endlagerung. Solange dafür keine zufriedenstellende Lösung gefunden wird, gibt es von meiner Seite ein klares Nein zur Atomkraft.

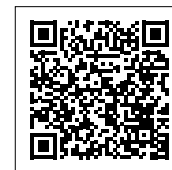
Dumpelnik: Eines ist klar, „grün“ ist Atomenergie sicher nicht. Und wir Naturfreunde sind laut Grundsatzbeschluss der Bundeskonferenz 2014 strikt gegen den Bau neuer Atomkraftwerke. Pragmatisch betrachtet wird die Nutzung der Kernkraft aber wohl in vielen Ländern Europas eine Art Zwischenlösung darstellen. Wenn wir in den nächsten Jahrzehnten unser gesamtes Leben auf Elektrizität umstellen wollen, wird der rasant ansteigende Energiebedarf mit alternativen Energieträgern allein nicht überall gedeckt werden können. Bis ent-

sprechende neue Technologien zur Verfügung stehen, um die Energiewende zu schaffen, wird Atomenergie ein Faktor bleiben. Deshalb ist bis dahin ein umsichtiger Umgang mit der Kernenergie gefragt.

Zum Schluss ein kurzer Ausblick in die Zukunft: Wie sieht eine klimaneutrale Steiermark im Jahr 2040 aus?

Wegscheider: Hier stellt sich mir vor allem die Frage, inwiefern die Energiekosten zu Lasten der Endverbraucher*innen gehen werden. Wir sehen ja jetzt schon, dass die Energiepreise in letzter Zeit stark gestiegen sind. Viele Menschen können sie sich mittlerweile kaum mehr leisten. Die Energieversorgung wird in Zukunft, ebenso wie das Wohnen, ein elementares Lebensbedürfnis sein. Grüne Energie ja, aber sie muss auch leistbar sein!

Dumpelnik: Die aktuellen Energiepreisentwicklungen zeigen uns, wie wichtig Energie und im speziellen Strom für unser tägliches Leben ist. Insofern ist die soziale Frage nach dem Zugang zu leistbarer Energie von besonderer Bedeutung. Eine klimaneutrale Steiermark im Jahr 2040 muss daher sicherstellen, dass die Steirerinnen und Steirer weiterhin so gut leben können wie jetzt. ■



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



Manfred Wegscheider, ehemaliger Bürgermeister von Kapfenberg, war von 2005 bis 2010 Landesrat für Sport, Umwelt und erneuerbare Energie in der Steiermark. Von 2011 bis 2014 fungierte Wegscheider zudem als Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark.

mein spürt man, dass das Bewusstsein für eine Veränderung da ist.

Der Ausbau erneuerbarer Energieträger soll massiv verstärkt werden. Es gibt allerdings Bedenken, dass unsere einzigartige Naturlandschaft durch den Bau großer Wind- und Photovoltaikparks zerstört wird.

Dumpelnik: Dass der Anblick von Windrädern und Photovoltaikparks mitten in der Landschaft vielfach als störend empfunden wird, ist nachvollziehbar. Hinzu kommt auch noch eine Reihe wildökologischer Bedenken. Die Erschließung neuer Flächen gehört daher vorher sehr genau geprüft. Abgesehen davon gibt es noch riesige ungenutzte Flächen, die man zur Energieaufbringung verwenden kann, etwa Dachflächen bestehender Supermärkte oder Carports, die man gut mit Photovoltaikanlagen bestücken kann.

Wegscheider: Man darf bei all den Überlegungen nicht auf die Möglich-

Mit Kajaks gegen Müll

Umwelt ■ 2021 fand die Pilotphase des Projekts „Fluss-Clean-up“ der Naturfreunde Steiermark statt, in der mit Studierenden der Karl-Franzens-Universität und mit einer Klasse des BG/BRG Fürstenfeld von Kajaks aus die Feistritz von Abfällen befreit wurde.

Text: Lisa Marschner, BSc MSc, Abteilung für Jugend und Umwelt der Naturfreunde Steiermark,

Fotos: Elena Veuc, Getty Images

Ziel des Projekts „Fluss-Clean-up“ der Naturfreunde Steiermark ist es, junge Menschen für die Müllproblematik unserer Flüsse zu sensibilisieren und ihnen durch den Einsatz von Kajaks eine neue Sichtweise darauf zu bieten. Darüber hinaus lernen sie dabei eine umweltschonende Sportart kennen. Das Projekt entwickelte sich als Kooperation zwischen dem Jugendvorstand, den Fachreferaten „Familien“ und „Kanusport“, der Landesorganisation, DIⁱⁿ Karin Dietrich von den Naturfreunden Selzthal und dem Vorsitzenden der Naturfreunde Fürstenfeld Gregor Krevs.

Erster Pilotprojekttag mit Studierenden

Für den ersten Pilotdurchlauf an der Feistritz in Fürstenfeld holte sich das Projektteam wissenschaftliche Unterstützung durch den gemeinnützigen Verein MERA (Mediterranean Education & Research Association), der sich mit maritimem Umweltschutz beschäftigt. Durch die Vermittlung von Sandra Bracun, BSc MSc, Wissenschaftsbeauftragte des Vereins MERA, nahmen elf Studierende der Karl-Franzens-Universität am 29. Mai 2021 am ersten Pilotprojekttag teil. Gearbeitet wurde nach dem Protokoll der „Plastik-

piraten“, eines Jugendprojekts, das 2016 vom deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung ins Leben gerufen wurde und auch international durchgeführt wird. Eine Datenerhebung nach diesem Protokoll ermöglicht die Weiterleitung der Projektergebnisse an die Kieler Forschungswerkstatt zur Auswertung.

Die teilnehmenden Studierenden teilten sich am Vormittag in drei Gruppen auf: Eine sammelte an genau festgelegten Punkten vom Flussrand bis zur Flusskrone Müll (die als Flusskrone bezeichnete Zone steht nicht in Kontakt mit dem Fluss und beginnt ab 15 Metern Entfernung zum Fluss). Die zweite Gruppe reinigte generell das Flussufer, und ein „Reporter*innenteam“ spürte Müllverursacher in der Umgebung auf und befragte die beiden anderen Teams zu deren Vorgehensweise und Ergebnissen.

Nach der Kajakeinschulung durch ausgebildete Übungsleiter*innen der Naturfreunde hieß es am Nachmittag: Ab in die Boote und weiter Müll sammeln! Natürlich war dies das Highlight des Tages, und die Teilnehmenden ließen sich auch durch ein gekentertes Boot und einen kleinen Regenschauer nichts vom Spaß nehmen. Danach wurden die Abfälle kategorisiert, protokolliert und ordnungsgemäß entsorgt.

Die Ergebnisse überraschten alle, da der Fluss und das Ufer auf



Unter der Anleitung von Sophia Heyer (ganz links) kategorisierten die Schüler*innen den gesammelten Müll.



Die Freude am Kajakfahren war den Jugendlichen ins Gesicht geschrieben. Danach gab es eine wohlverdiente Abkühlung in der (nun) sauberen Feistritz!



den ersten Blick sehr sauber gewirkt hatten. Im Lauf des Tages war einiges an Müll gefunden worden, darunter eine Unmenge an Zigarettensstummeln und Plastikflaschen sowie ein verbogener Metallkorb. Aus dem Fluss wurde sogar eine Mülltonne geborgen. Da bis auf die Adaption mit den Kajaks nach dem Protokoll der „Plastikpiraten“ vorgegangen worden war, konnte

“ Das Projekt ‚Fluss-Clean-up‘ ist ein fixer Programmpunkt der Naturfreunde Steiermark geworden.

die Teilnehmerin Sophia Heyer die Ergebnisse in ihrer Bachelorarbeit zu diesem Thema verarbeiten.

Zweiter Pilotprojekttag mit Schüler*innen

Nach dem Erfolg des ersten Pilotprojekttags sollte die eigentlich anvisierte Zielgruppe Schüler*innen im wahrsten Sinn des Wortes ins Boot

geholt werden. Über das Regionale Zentrum für Fachdidaktik Biologie und Umweltkunde in der Steiermark wurde der Kontakt zu Mag.^a Margit Delefant hergestellt, die am BG/BRG Fürstenfeld Biologie unterrichtet und sofort bereit war, mit einer 6. Klasse am Pilotprojekt teilzunehmen. Am 6. Juli 2021 waren somit 17 hochmotivierte Schüler*innen zur Stelle, um die Feistritz von Kajaks aus von Müll zu befreien. Nach einem kurzen Vortrag über die Thematik Müll und Mikroplastik von Sophia Heyer, die uns auch an diesem Projekttag unterstützte, und der Kajakeinschulung waren die Schüler*innen nicht mehr zu halten. Sie stürzten sich voller Elan mit den Booten in die Fluten. Das Wetter war uns gewogen, und so hatten die Jugendlichen auch die Gelegenheit, sich zwischenzeitlich ein kurzes Bad zu gönnen.

Die Auswertung der Ergebnisse war erneut überraschend: Obwohl die Studierenden-Gruppe knapp einen Monat zuvor dieselbe Strecke gereinigt hatte, wurden auch dieses Mal viele Abfälle wie Getränkedosen und -flaschen gesammelt.

Fazit: Die beiden Pilotprojekt-tage brachten nicht nur begeisterte Teilnehmer*innen und eine sauberere Feistritz. Das Projekt „Fluss-Clean-up“ wurde auch von der Naturfreundejugend mit dem Umweltpreis „Goldener Murmel 2021“ ausgezeichnet und ist nun als Rufseminar für Schulklassen ein fixer Programmpunkt der Naturfreunde Steiermark geworden. Zwei Termine für 2022 stehen bereits fest: Im April wird mit einer Klasse des BG/BRG Judenburg die Mur gesäubert, im Juli kommt die Sulm an die Reihe. Also: Ab in die Kajaks und let's clean up! ■

PRO.E-BIKE: Sicher radeln – sicher ankommen

Aktuell ■ Im Umgang mit E-Bikes sollte man sich auch der möglichen Gefahren bewusst sein. Die Radfahrschule.at EASY DRIVERS bietet in Kooperation mit den Naturfreunden Steiermark und dem Verkehrsressort des Landes Steiermark kostenlose Fahrtechnikkurse an.

Text: Benedikt Hierzer, B. A., Fotos: radfahrschule.at



E-Bikes bringen uns schnell und bequem ans Ziel. Sie eröffnen immer mehr Menschen den Umstieg vom Auto aufs Fahrrad und das Unternehmen längerer Fahrradtouren. Frische Luft, Klimaschutz, ein gesünderer Lebensstil und im Vergleich zum Auto deutlich niedrigere Anschaffungskosten sind die überzeugenden Argumente für E-Fahrräder. Mit der Unterstützung des Elektromotors ermöglicht das E-Bike Fahrspaß für alle Altersgruppen. Weite Strecken und Steigungen sind für E-Biker*innen kein Problem.

E-Bikes erfreuen sich daher immer größerer Beliebtheit. Die Verkaufszahlen haben sich zwischen 2010 und 2020 verdoppelt. E-Bikes sind aus dem österreichischen Verkehrsgeschehen nicht mehr wegzudenken. Bereits knapp 20 Prozent der Österreicher*innen besitzen ein Elektrofahrrad.

Mit der steigenden Beliebtheit von E-Bikes geht aber leider auch eine höhere Unfallquote einher. Die langjährig eingeschliffenen Verhaltensmuster, insbesondere beim Bremsen und Wegfahren, in Kombination mit dem hohen Gewicht und der sehr guten Bremsen der E-Bikes ergeben ein größeres Gefahrenpotenzial. Das sichere Umgehen mit potenziellen Risiken und ein geübtes Steuern des elektrischen Zweirades verringern das Risiko allerdings stark.

Glückliche Absolventinnen
und Absolventen nach dem
Besuch eines kostenlosen
Fahrtechnikkurses.



Kostenlose Kurse für mehr Sicherheit

Damit man auch bei hohen Geschwindigkeiten möglichst sicher unterwegs ist, sollte man die erforderliche Fahrtechnik lernen und trainieren. Die Radfahrschule.at EASY DRIVERS, Österreichs größter Dienstleister für Radfahrkurse, bietet professionelle Schulungen. Die Kosten werden vom Verkehrsressort des Landes Steiermark übernommen und von den Naturfreunden Steiermark koordiniert sowie organisiert.

In den in Kooperation mit den Naturfreunden veranstalteten Sicherheitskursen informieren dich die Profis der Radfahrschule.at EASY DRIVERS über den richtigen Umgang mit dem schnellen Gefährt im Alltag. In zwei Stunden werden wichtige Themen wie Verkehrsverhalten, Sicherheitsbestimmungen und eine Einführung in die StVO in der Theorie behandelt. Im praktischen Teil werden die Nutzung der verschiedenen elektrischen



Auf dem Parcours der Radfahrschule.at EASY DRIVERS lernt man von Profis sicheres Bremsen.

Unterstützungsmodi sowie Fahr- und Bremstechniken geschult und verbessert. Gegen Voranmeldung stehen E-Bikes von KTM und Helme kostenlos zur Verfügung.

Werner Madlencnik, Gründer und Geschäftsführer der Radfahrschule.at, über das Kursangebot: „Mit den stets motivierten Teilnehmenden sowie unseren professionellen Radfahrlehrerinnen und -lehrern sind unsere Kurse sehr lehrreich. Wir bekommen von unseren Kursabsolventinnen und -absolventen sehr viele positive Rückmeldungen. Mehr Selbstbewusstsein sowie Sicherheit im Straßenverkehr fühlen sich gut an und beugen Unfällen und damit Verletzungen vor.“ ■

E-Bike-Kurs einfach organisiert!

Wenn du für deine Gruppe, deinen Verein oder deinen Freundeskreis einen kostenlosen E-Bike-Kurs organisieren möchtest, freuen wir uns auf deine Anfrage per E-Mail: radfahrschule@easydrivers.at.

Wir brauchen von dir nur einen Terminvorschlag, einen verkehrsfreien Platz und mindestens 10 Teilnehmer*innen.

Weitere Infos & Anmeldung:
Bitte den abgebildeten QR-Code scannen!



DEIN BIKE DEINE TOUR

giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

© BMC

GIGASPORT | 16 MAL IN ÖSTERREICH
UND AUF WWW.GIGASPORT.AT

Johann-Waller-Hütte: Autark und nachhaltig

Hütten ■ Die Grazer Naturfreunde arbeiten daran, ihr „Schöckljuwel“ Johann-Waller-Hütte herauszuputzen. Mit der Verbesserung der Trinkwasser- und Stromversorgung stehen die nächsten Investitionen ins Haus.

Text: Berndt Heidorn, Grafik: Ingenieurbüro DI Werner Sprung

Mit der Eröffnung des neuen Übernachtungsbereichs im Jahr 2020 haben die Grazer Naturfreunde bereits einen großen Schritt zur Attraktivierung der Johann-Waller-Hütte gemacht. Das nächste Ziel ist nun, eine autarke Trinkwasserversorgung in Angriff zu nehmen, weil man nicht länger auf Trinkwasseranlieferungen mit dem Auto angewiesen sein will. „Das kann natürlich für uns Naturfreunde, die auf Ökologie und Nachhaltigkeit setzen, keine Dauerlösung sein“, sieht Mag.^a Susanne Bauer, Vorsitzende der Naturfreunde Graz, Handlungsbedarf. Nach Prüfung verschiedener Varianten habe man sich dazu entschlossen, das Brauchwasser in den zwei vor-

handenen Zisternen mittels einer Aufbereitungsanlage als Trinkwasser nutzbar zu machen. Die geschätzten Kosten in der Höhe von 84.000 Euro können etwa zur Hälfte durch entsprechende Förderungen abgedeckt werden, was darüber hinausgeht, muss durch Eigenmittel bzw. Spenden aufgebracht werden. Bauer: „Da unsere finanziellen Möglichkeiten begrenzt sind, würden wir uns über Unterstützung in Form von Spenden sehr freuen.“ Die Naturfreunde haben hierfür bei der Steiermärkischen Sparkasse ein Spendenkonto mit der IBAN AT76 2081 5000 4416 7039 eingerichtet.

Zur Verbesserung der Stromversorgung soll die Fläche der Sonnenkollektoren vergrößert und

damit der Photovoltaik-Anteil an der Stromgewinnung ausgebaut werden. Der Generator soll in Zukunft nur noch zur Spitzenabdeckung herangezogen werden. Der Leihgenerator wird ins Eigentum übernommen.

Nachhaltig und regional

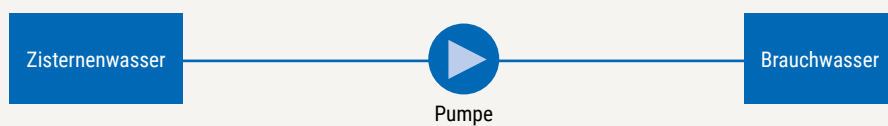
Bei der Bewirtschaftung der Johann-Waller-Hütte legen die Naturfreunde auch großen Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Das Küchenteam kreiert vor allem regionale und saisonale Gerichte. Hüttenwirt Felix Winkler bezieht daher sämtliche Rohprodukte von Lieferanten aus der Umgebung – vom Fleisch über Gemüse bis hin zu den Getränken.

Gut mit Öffis erreichbar

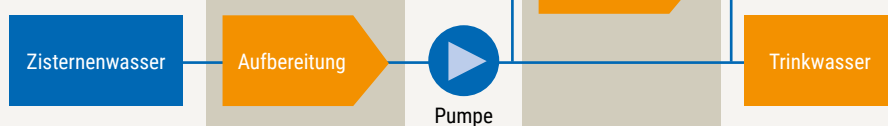
Eine große Rolle in der ökologischen Ausrichtung der Johann-Waller-Hütte spielt auch die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Sei es mit dem Postbus über St. Radegund bzw. Schöcklkreuz oder mit den Graz-Linien über Fuß der Leber. „Nicht zuletzt die Diskussion über Parkgebühren in St. Radegund bzw. beim Schöcklkreuz zeigt, dass es absolut notwendig ist, die Erreichbarkeit des Grazer Hausbergs und damit unserer Hütte mit öffentlichen Verkehrsmitteln abzusichern bzw. weiter zu verbessern“, wirbt Bauer für eine Eindämmung des Auto-Ausflugsverkehrs rund um den Schöckl, eines der wichtigsten Naherholungsgebiete der Landeshauptstadt. ■

Die zukünftige autarke Trinkwasserversorgung

IST



SOLL





Florian Baumann leitet die neu gegründete Sektion „Bike“ der Naturfreunde Trofaiach.

Neue Mountainbike-Sektion in Trofaiach

Trofaiach ■ Die Naturfreunde Trofaiach haben heuer mit der Sektion „Bike“ eine Gruppe aus der Taufe gehoben, die vor allem auch junge Sportskanonen anziehen möchte.

Text und Fotos: Florian Baumann, Leiter der Sektion „Bike“ der Naturfreunde Trofaiach

Die Naturfreunde-Ortsgruppe Trofaiach hat Zuwachs bekommen: Die frisch gegründete Sektion „Bike“ möchte zunächst in erster Linie den Mountainbikesport vertreten.

Die Idee, eine eigene Mountainbike-Sektion zu gründen, hatten wir bereits seit einigen Jahren. Die Corona-Pandemie und der daraus resultierende Mountainbike-Boom gaben uns dann den Anstoß, das Projekt endlich anzugehen. In den letzten beiden Jahren wurden in der Steiermark zahlreiche Mountainbike-Trails und Pumptracks eröffnet. Auch in Trofaiach wurde ein neuer Pumptrack angelegt; das Errichten eines Trailparks wird angedacht. Am Präbichl werden derzeit Mountainbike-Trails gebaut. Diese Entwicklungen wollten wir nutzen. Der Vorstand der Naturfreunde Trofaiach war sofort von der Idee überzeugt und begeistert. In diesem Sinn wurde neben den bestehenden Sektionen „Bergsport“, „Alpinski

und Snowboard“, „Nordic Skiteam“, „Schwimmen“ und „Fotografie“ die Sektion „Bike“ gegründet.

Gut vorbereitet

Wir wollen in der Sektion „Bike“ möglichst alle Spielarten des Mountainbikens abbilden. Neben Touren möchten wir auch Enduro und Downhill anbieten. Um das zu gewährleisten, schloss das Kernteam, bestehend aus Florian Baumann, Thomas Scheuerer und Simon Rieger, schon in der vergangenen Saison Ausbildungen der Naturfreunde-Akademie ab: Wir absolvierten die Ausbildungen zum „Mountainbike-Tourguide“ in Bad Goisern und Saalbach-Hinterglemm sowie die einwöchige Ausbildung zum „Enduro- & Bikeparkguide“ in Saalbach-Hinterglemm. Die Kurse in Saalbach waren für uns die Jahreshighlights. Vor allem die Fortschritte in der Fahrtechnik waren enorm. Im Rahmen der 100-Jahr-Feier der Naturfreunde Trofaiach fand bereits

die erste Ausfahrt auf drei unterschiedlichen Routen mit diversen Schwierigkeitsgraden statt und erfreute sich großer Beliebtheit.

MTB-Touren und Technik-Workshops

Die Sektion „Bike“ möchte in Zukunft auf den umliegenden Mountainbike-Routen der Stadt Trofaiach geführte Rundfahrten anbieten. Mit Workshops am Pumptrack Trofaiach und Ausflügen nach Schladming oder zu den „Wexl Trails“ sollen auch ein jüngeres Publikum, Endurofahrer*innen und Downhill*innen angesprochen werden. Ebenso werden wir Ausfahrten und Technik-Workshops am „SchweizUNeben-Trail“ in Bruck an der Mur, am „Sendertrail“ in Judenburg oder am „Brandwaldsteig“ in Knittelfeld anbieten. ■

Weitere Infos:

trofaiach.naturfreunde.at > Unsere Sektionen > Radsport & Mountainbike

Ja zu Klima- und Umweltschutz!

Umwelt ■ Die neue Referentin für Natur- und Umweltschutz der Naturfreunde Steiermark Michaela Bauregger hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen zu ermutigen, einen steten Beitrag für eine klimafreundliche und lebenswerte Umwelt zu leisten.

Text: Michaela Bauregger, Fotos: iStock



CO₂-Ausstoß, CO₂-Fußabdruck, erneuerbare Energien – Begriffe, die man so oft hört, dass sie schon als inflationär wahrgenommen werden. Das Thema Natur- und Umweltschutz ist im Zuge des fortschreitenden Klimawandels endgültig im öffentlichen Bewusstsein angekommen und hat in den letzten Jahren zu einem breiten politischen und gesellschaftlichen Umdenken geführt. Die Veränderungen des Weltklimas werden uns noch vor große Herausforderungen stellen. Umso mehr liegt es in der Verantwortung von uns allen, einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.



Michaela Bauregger ist seit Jänner 2022 Referentin für Natur- und Umweltschutz der Naturfreunde Steiermark.

Viele Menschen fragen sich, ob das, was man als Einzelperson beitragen kann, auch tatsächlich merkbare Auswirkungen hat. Oft fühlt man sich als Individuum als kleines Rädchen in einem Getriebe, das Milliarden von Menschen umfasst. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Natur- und Umweltschutzreferentin möchte ich vor allem darüber informieren, wie wichtig es ist, gerade als Privatperson und Konsumentin bzw. Konsument einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Welchen Anteil am Klimageschehen haben verschiedene Verursacher wie zum Beispiel der Individualverkehr, die Kleidungsindustrie, der Fleischkonsum? Welche Kleidung kaufe ich, was davon brauche ich wirklich? Ist mein Arbeitsplatz tatsächlich so weit entfernt, dass ich vom Auto nicht aufs Rad oder auf Öffis umsteigen kann? Muss ich online bestellen, oder möchte ich nicht doch den örtlichen Handel stärken? Gibt es in meiner Nähe einen Bauernmarkt, den ich noch nie besucht habe?

Änderungen sind möglich!

Ich weiß aus Erfahrung, dass es nicht schwierig sein muss, konkrete Schritte in puncto Klima- und Umweltschutz zu unternehmen. So entschied ich mich etwa vor ca. 30 Jahren, als meine beiden Kinder Babys waren, Stoffwindeln zu verwenden.

Ich vermied dadurch nicht nur sehr viel Müll, es blieb auch deutlich mehr in der Geldbörse übrig. Auch beim Thema Mobilität kann ich aus eigener Erfahrung berichten, dass es der eigenen Gesundheit und Fitness viel zuträglicher ist, Wege mit dem Rad zurückzulegen und das Auto öfter in der Garage zu lassen. Ich bin mir bewusst, dass Änderungen der eigenen Gewohnheiten oft schmerzhaft und anstrengend sein können und man gerne in alte Muster verfällt. Daher meine ich, dass es hilfreich sein kann, wenn man sich gegenseitig motiviert und durch das Teilen eigener Erfahrungen andere zu einer Änderung ihres Verhaltens animiert.

In Zukunft regelmäßige Infos und Veranstaltungen

In meiner neuen Funktion als Natur- und Umweltschutzreferentin möchte ich einige Male im Jahr Aussendungen zu bestimmten Themen an die Vorsitzenden sowie Umweltreferentinnen und -referenten der einzelnen Ortsgruppen schicken. Diese Informationen sollen als Anregung für Aktivitäten in den Ortsgruppen dienen und können

Sicher und nachhaltig

Die Firma Saubermacher gibt uns im Rahmen einer Führung einen interessanten Einblick in die Wiederverwertung von Kunststoff.

Termin: 24. Mai 2022, 10 Uhr

Ort: Firma Saubermacher, Puchstraße 41, Graz

Preis pro Person: freie Spende

Anmeldung: bis 16. Mai 2022 bei

Michaela Bauregger, 0699/10 05 56 99,

E-Mail: m.bauregger@naturfreunde-stmk.at



Mit dem Zug statt mit dem Auto reisen? Öfters regional einkaufen? Es lohnt sich, alte Gewohnheiten zu überdenken!

auch gerne in den Schaukästen der Allgemeinheit zugänglich gemacht werden. Darüber hinaus werde ich ein bis zwei Informationsveranstaltungen im Jahr anbieten. Diese sollen Naturfreunde-Mitglieder aus der ganzen Steiermark an verschiedenen Orten zusammenbringen, die einen speziellen Bezug zum Thema Natur- und Umweltschutz haben. Die erste Veranstaltung dieser Art wird im Mai 2022 in Graz stattfinden: Eine Führung in der Firma Saubermacher wird uns einen interessanten Einblick in die Verwertung von Kunststoffmüll geben (siehe Infokasten, Seite 42). Graz liegt sehr zentral, und ich lade alle Teilnehmenden jetzt schon ein, die Anreise umweltfreundlich mit der Bahn zu gestalten.

Zum Thema naturnahe Bewirtschaftung ist für den Herbst eine Veranstaltung im Freien für Besitzer*innen und Betreuer*innen von land- und forstwirtschaftlich genutzten Flächen angedacht. Nähere Informationen über die Veranstaltungen werden zeitgerecht auf der Homepage der Naturfreunde Steiermark zu finden sein. Die einzelnen Ortsgruppen werden zudem von mir eine persönliche Einladung bekommen.

Ich würde mich freuen, von dir Anregungen und Ideen per E-Mail (m.bauregger@naturfreunde-stmk.at) zu erhalten. Wenn jede/jeder von uns seinen Anteil zum Schutz unseres Planeten beiträgt, können wir eine große Veränderung bewirken. Das sind wir der Natur und unseren Nachkommen schuldig. ■



WIR MACHT'S MÖGLICH

Österreich hat viel zu bieten: von idyllischen Landschaften über das kulturelle Angebot bis hin zu kulinarischen Köstlichkeiten. All das macht unser Land zu einem beliebten Ziel für Gäste aus nah und fern. Deshalb fördern wir den heimischen Tourismus und stärken so die Wirtschaft in der Region. wirmachtmöglich.at

Großartige Erlebnisse mit den Naturfreunden

Wildwassersport, Klettern, Wanderungen und viel Spaß!



Salza-Rodeo 2022

Die Kajak-Elite aus ganz Europa, Freestyle- und andere Kajak-Begeisterte treffen einander zum Kajak-Freestyle, Boatercross und Fun-Slalom im Wildwasserzentrum Wildalpen. Neben einem internationalen Bewerb werden auch die österreichische Staatsmeisterschaft im Freestyle sowie ein Boatercross- und Fun-Slalom-Bewerb ausgetragen. Es erwarten dich ausgezeichnete Verpflegung, Partytime und eine Tombola mit tollen Preisen.

Termin: 21.–22. Mai 2022 • **Ort:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen • **Startgelder:** Freestyle & Boatercross & Fun Slalom (alles inklusive): 30 € bei Onlineregistrierung, 40 € am Wettkampftag; nur Fun Slalom: 15 € bei Onlineregistrierung, 25 € am Wettkampftag • **Anmeldeschluss:** 19. Mai 2022, 12 Uhr • **Anmeldung:** salzarodeo.com



Kletterkurs Paklencia

In diesem Kletterkurs im kroatischen Nationalpark Paklencia kannst du Basiswissen erlernen und deine Kletterfähigkeiten erweitern. Die Themen des diesjährigen Kletterkurses sind Mehrseillängen und Klettertechniken.

Termin: 3.–6. Juni 2022 • **Preis pro Person:** 450 € • **Leistungen:** Nächtigungen mit Frühstück, Kletterkurs • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at



Natur erleben und entdecken

An diesem spannenden Erlebnistag erfährst du am Biobauernhof Maria Haberl viel Wissenswertes rund um die Kartoffel: Wie wächst die Kartoffel? Woher kommt sie? Was kann ich außer Pommes noch daraus machen? Als Highlight werden wir gemeinsam schmackhafte Kartoffellaibchen mit Kräutersauce zubereiten und natürlich auch verspeisen.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 12 Jahre • **Termin:** 11. Juni 2022 • **Treffpunkt:** P+R-Parkplatz St. Michael/Leoben • **Preis pro Person:** Erwachsene: 15 €, Kinder mit Naturfreunde-Mitgliedschaft: kostenlose Teilnahme • **Anmeldeschluss:** 3. Juni 2022 • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at



Erlebnistage 2022

Einzigartige Erlebnisse und Abenteuer für die ganze Familie! Die Teilnehmenden erwartet ein vielfältiges Programm mit lässigen Aktivitäten, Wanderungen und Bergtouren mit Ausblick auf den Dachstein sowie Spaß und Abenteuer für alle Jugendlichen und Junggebliebenen.

Zielgruppe: Familien und Kids ab 12 Jahren • **Termin:** 18.–21. August 2022 • **Preis pro Person (HP):** Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 275 €, Erwachsene: 375 € • **Leistungen:** Busfahrt, Unterbringung im Hotel Tauernblick (Schwimmbad, Sauna), HP, Essen am Sonntag vor der Heimfahrt, Führung, Betreuung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark, 03 16/77 37 14, steiermark@naturfreunde.at

Jetzt bewerben!

STEINPLAN-SCHUTZHAUS:

Hüttenpächter*in gesucht!

Für die Bewirtschaftung des Steinplan-Schutzhauses sucht die Naturfreunde-Ortsgruppe Knittelfeld ab Mai 2022 eine engagierte Hüttenpächterin bzw. einen engagierten Hüttenpächter – vorzugsweise ein Ehepaar.

Anforderungsprofil: unternehmerisches Denken, Selbstständigkeit, handwerkliches Geschick, Teamfähigkeit, freundliches Wesen, Fähigkeit zur Improvisation, Identifikation mit den Zielen und Werten der Naturfreunde

Über die ausgedehnten Almen und Wälder der Glein- und Stupalpe führen von allen Seiten markierte Wander- und Mountainbikewege zum Steinplan mit seiner einmaligen Aussicht. Das Steinplan-Schutzhaus steht auf 1670 m in der Nähe des Steinplan-Gipfels und kann bis zu 40 Personen beherbergen – ideal auch für Schulveranstaltungen und Seminare.



Bei einer qualitätsvollen Verpflegung auf Basis heimischer Produkte ist während der ganzen Öffnungszeiten eine große Nachfrage zu erwarten. Nähere Details können wir gerne in einem persönlichen Gespräch klären.

Bewerbungen bitte an die Naturfreunde-Ortsgruppe Knittelfeld, Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld, oder per E-Mail: office@naturfreunde-knittelfeld.at!

Im Einsatz für die Gerechtigkeit

Die Leistungen der AK Steiermark im Jahr 2021



62.600.000

Euro für unsere Mitglieder herausgeholt

In den Bereichen:
Arbeitsrecht,
Konsumentenschutz,
Steuerrecht,
Insolvenzen,
Sozialversicherung und Pensionen,
Bildungsförderung,
u.v.m.



261.000

Beratungen

Zu den Themen:
Arbeitsrecht,
Steuerrecht,
Konsumentenschutz inkl. Miet-/Wohnrecht,
Pflegegeld,
Insolvenzrecht,
Sozialversicherung und Pensionen,
Bildung
u.v.m.



13.250

Rechtsvertretungen, gerichtlich & außergerichtlich



535.000

Mitglieder vertreten wir Tag für Tag in der ganzen Steiermark



8.000.000

Kontakte über Social Media und Website



220.000

Versand und Download von Broschüren, Foldern und Formularen

[akstmk.at/rechner](https://www.akstmk.at/rechner)
[youtube.com/arbeiterkammerstmk](https://www.youtube.com/arbeiterkammerstmk)
[facebook.com/akstmk](https://www.facebook.com/akstmk)
[ak.steiermark](https://www.instagram.com/ak.steiermark)

www.akstmk.at





KANUSPORT

30. April
bis
1. Mai



Anpaddeln der Paddelgruppen

Treffpunkt ist am 30. April um 11 Uhr im Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen.

Anmeldung: Christian Tiefenbacher, 0664/224 90 23, c.tiefenbacher@gmail.com

2. Juli
bis
3. Juli



Kajak-Grundkurs in Graz

Bei diesem Kurs lernst du alles Notwendige, um risikobewusst und sicher in fließendem Wasser unterwegs zu sein.

Anmeldung: Christian Tiefenbacher, 0664/224 90 23, c.tiefenbacher@gmail.com

Juli bis
August



Paddeln auf der Feistritz

Wir erkunden die schönen Fluss- und Auenlandschaften entlang der Feistritz. Ausgangspunkt für die Touren ist das Naturfreunde-Paddelzentrum in Fürstenfeld.

Anmeldung: Gregor Krevs, 0699/12 04 94 49, office@naturbursch.at

ORTSGRUPPE ARDNING

16. Juni
bis
17. Juni



Wanderung zur Bergbauern-Lackneralmhütte

Wanderung von Palfau zur Lackneralmhütte; geplant ist, in der Hütte zu nächtigen und am nächsten Tag gemeinsam den Heimweg anzutreten.

Anmeldung: Daniela Jamnig, 0660/360 67 30

ORTSGRUPPE BREITENAU

13. Mai
bis
14. Mai



6. Almenland-24-Stunden-Wanderung

In 24 Stunden werden ca. 52 km mit rund 3000 Hm zurückgelegt. Einige Pausen mit Labstationen und drei warme Mahlzeiten verkürzen diese Wanderung ohne Schlaf. Zusätzlich bieten wir wieder eine 12-Stunden-Wanderung an.

Preise pro Person: 24-Stunden-Wanderung: 95 €, 12-Stunden-Wanderung: 70 € • **Anmeldung:** bis 30. April 2022 ausschließlich über naturfreunde-breitenau.at

ORTSGRUPPE BRÜCK AN DER MUR

15. Mai



Almenlandwanderung

Weitere Termine: 11. Juni 2022: Wanderung auf den Turnauer Hochanger, 25. Juni 2022: Wanderung auf die Voisthalerhütte • **Anmeldung:** Gerti Hornhofer, 0664/73 87 72 71, Walter Diepold, 0664/163 40 85

ORTSGRUPPE FELDKIRCHEN BEI GRAZ

15. Mai



Rund um den Gsollerkogel

Leichte Wanderung mit ca. 200 Hm; die Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden.

Abfahrt: vom Marktplatz Feldkirchen um 9 Uhr • **Weiterer Termin:** 12. Juni 2022: Pogusch, Romantischer Bründelweg • **Anmeldung:** Gerhard Huber, 0316/24 29 66, Ernst Steiner, 0699/17 27 85 03

ORTSGRUPPE FÜRSTENFELD

16. April



Anklettern am Burgfelsen Riegersburg

Eröffnung des Burgfelsens Riegersburg mit den Übungsleitern der Ortsgruppe: Schnupperklettern am Fels für Groß und Klein

Preis pro Person: 5 € inkl. Eintritt für den Klettergarten • **Anmeldung:** Gregor Krevs, 0699/12 04 94 49, office@naturbursch.at

ORTSGRUPPE GLEISDORF

24. April



Wanderung Murauen

Ausgehend von Halbenrain führt unsere Wanderung durch das zweitgrößte geschlossene Auwaldgebiet Österreichs zur Selbstbedienungsstation „Jagdhütte“ und über den Uferpfad entlang der Mur nach Bad Radkersburg.

Weitere Termine: 29. Mai 2022: Rundwanderung Patscha, 26. Juni 2022: Hohe Rannach • **Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97

ORTSGRUPPE GRATKORN

1. Mai



Radtour Gratkorn-Frohnleiten-Gratkorn

Gemütliches Radfahren mit Zwischenstops in Frohnleiten und am Rückweg im Gasthaus Poldwirt

Weiterer Termin: 8. Mai 2022: Radtour Thalerseerunde • **Anmeldung:** Franz Zieger, 0664/410 65 70, naturfreunde-gratkorn@gmx.at

NATURFREUNDE GRAZ

24. April



Mit dem E-Bike gesund und sicher unterwegs

In diesem Einsteiger*innenkurs für Seniorinnen und Senioren mit Karl Weinelt werden fahrtechnische Inhalte wie rechtzeitiges Schalten, Einstellung der richtigen Sitzhöhe, Sattelwahl, Lenkerabstand und viele andere Details erörtert.

Preis pro Person: 5 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE JUDENBURG

14. Mai
bis
15. Mai



Dreiländerradtour

Wir beginnen die Tour in Kranjska Gora und fahren über Tarvis bis zum Faaker See. Danach geht es durch das schöne Rosental bis nach Ferlach; wir legen pro Tag ca. 45 km zurück.

Preis pro Person: DZ: 197 €, EZ: 209 € • **Leistungen:** Busfahrt, Nächtigung und Abendessen • **Anmeldeschluss:** 11. April 2022 • **Anmeldung:** Alfred Erber, 0676/441 38 21

ORTSGRUPPE KALSDORF

3. Juni
bis
6. Juni



Klettertage in der Wachau

Wir verbringen vier Tage in den Klettergebieten rund um Dürnstein. Sportklettern zumindest im IV. Schwierigkeitsgrad sowie selbstständiges Sichern werden vorausgesetzt.

Preis pro Person: auf Anfrage • **Anmeldung:** Elfi Hafenscherer, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

ORTSGRUPPE LANDL

2. Juli



Kinder- und Familienradwandertag

Beginn ist um 9 Uhr bei der Volksschule Landl; die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Dieter Pfeifer, 0676/572 06 51

ORTSGRUPPE LEBRING

23. April



Frühlingswanderung

Wir wandern mit schönen Ausblicken ins Übelbachtal und aufs Grazer Bergland von Deutschfeiritz nach Übelbach.

Weitere Termine: 28. Mai 2022: Hochmoorwanderung in Slowenien, 2. Juli 2022: Wanderung auf den Großen Speikkogel • **Anmeldung:** Harald Leodolter, 0664/355 50 20

ORTSGRUPPE LEOBEN

14. Mai



Wanderung Ingeringsee–Hahnsee

Leichte Eingetour über Forststraßen und Waldwege vom Ingeringsee zum Hahnsee

Weitere Termine: 18. Juni 2022: Wanderung Gosingsattel–Zölboden–Hirnalp, 2. Juli 2022: Wanderung Seewiese–Voisthalerhütte • **Anmeldeschluss:** bis spätestens zwei Tage vor der jeweiligen Wanderung • **Anmeldung:** Manfred Sailer, saili@live.at

ORTSGRUPPE LIEZEN

5. Mai



Frühjahrsfahrt ins Burgenland

Wir besichtigen die Burg Forchtenstein sowie die Landeshauptstadt Eisenstadt.

Preis pro Person: 40 € • **Leistungen:** Busfahrt, Eintritt und Führung Forchtenstein • **Anmeldeschluss:** 25. April 2022 • **Anmeldung:** Armin Berger, 0660/262 05 01, armin.berger@liezen.at

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

11. Juni



Klettersteigtour: Gebirgsvereinssteig und Steirerspur

Über den Gebirgsvereinssteig (Schwierigkeit max. D, 200 Klettermeter) weiter zum Hubertushaus und über die Steirerspur retour

Anmeldung: Helmut Premm, 0664/177 86 05

Weitere Veranstaltungen findest du auf
steiermark.naturfreunde.at/events!

ORTSGRUPPE OBERAICH

ab
19. April



Nordic Walking

Du bist gerne an der frischen Luft und möchtest auch Sport treiben? Dann komm doch jeden Dienstag um 18 Uhr in unsere Nordic-Walking-Gruppe!

Anmeldung: Ilse Schlagbauer, 0664/105 12 77

ORTSGRUPPE PERNEGG

23. April



Wanderung zur Wolfgangikirche

Die Wanderung führt uns zu einem der schönsten Aussichtspunkte im Schilcherland: zur Filialkirche St. Wolfgang in Hollenegg/Bad Schwanberg.

Anmeldung: Gert Lanz, 0676/896 43 24 80

ORTSGRUPPE SEIERSBERG-PIRKA

16. Juni
bis
19. Juni



Wandern in Istrien, Poreč

Preise pro Person: DZ: 319€, EZ: 365 € • **Leistungen:** Busfahrt Graz–Poreč–Graz, Unterbringung im Dreisternehotel Materada Plava Laguna, HP, örtliche Reiseleitung • **Anmeldung:** Herbert Muhry, 0676/505 80 40, Renate Krois, 0676/505 78 26

ORTSGRUPPE VEITSCH

21. Mai



Wanderung Hochanger

Weitere Termine: 11. Juni 2022: Putzentalm/Kleinsölk, 26. Juni 2022: von der Teichalm zur Roten Wand und zum Steinbockparadies, 2. Juli 2022: zum Almsee im Almtal • **Anmeldung:** Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

ORTSGRUPPE VORDERBERG

5. Juni



Kletterkurs

Kurs für leicht Fortgeschrittene

Inhalte: selbständiges Klettern im Vorstieg sowie Seil- und Sicherungstechnik • **Voraussetzung:** Klettern im Toprope • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Vordernberg, 0660/712 52 55

ORTSGRUPPE WEIZ

26. Mai
bis
29. Mai



Raderlebnis Südtirol

Durch fast alle Südtiroler Täler ziehen sich heute Radwege, die größtenteils an Bächen und Flüssen sowie durch zahlreiche große und kleine Ortschaften verlaufen. Im Takt der Pedale können wir die Schönheit der Landschaft in vollen Zügen genießen.

Preise pro Person: DZ: 370 €, EZ: 440 € • **Leistungen:** Busfahrt, HP, Radtransport • **Anmeldung:** Heinz Bareuther, 0664/160 09 51, nfweiz.anmeldung@aon.at

IMPRESSUM STEIERMARK-AUSGABE

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Steiermark, Defreggergasse 9, 8020 Graz • **Chefredakteur:** Michael Domian • **Redaktion:** Petra Ehgartner, 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 e. U.

Österreichische Post AG, MZ 02Z032838M, Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Mit Sport kommt die Welt in Bewegung.

Weil Bewegung die beste Vorsorge ist, fördern wir den sportlichen Wettbewerb und ein gesundes Miteinander in allen Bereichen unserer Gesellschaft.

#einesorgeweniger
Wir unterstützen das.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

