

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

116. Jahrgang 2/2023

**STEIERMARK-
AUSGABE**

SEITE 32-47



Komm in Fahrt:

MTB-Abenteuer für jeden Geschmack

Seite 6
Wandern im
Tannheimer Tal

Seite 16
Piraten-
Kinderklettersteig

Seite 20
Frühlingsputz fürs
Mountainbike

S&D

★ ★ ★
SPÖ-Delegation
im Europaparlament



Mehr Infos
dazu hier:



Mit der EU für biologische Vielfalt, Landnutzung & Forstwirtschaft!

Mit dem Europäischen Green Deal und der neuen Biodiversitätsstrategie wird die biologische Vielfalt in Europa zum Wohl der Menschen, des Klimas und des Planeten bis 2030 sichergestellt.

andreas.schieder



Schieders Melange



andreas.schieder



@SCHIEDER



fb/andreasschieder.eu



Die Energiewende braucht klare Regeln!



Österreich hat es sich zum Ziel gesetzt, bis 2040 klimaneutral sein. Neuen Berechnungen der Österreichischen Energieagentur (AEA) zufolge muss jedes Bundesland in den kommenden sieben Jahren seine CO₂-Emissionen allein im Nichtemissionshandelsbereich (= ausgenommen Großindustrie und Energie) um 48 (!) Prozent senken. Insbesondere in den Sektoren Verkehr, Gebäude und Landwirtschaft müssen Treibhausgase eingespart werden. Damit dies erreicht werden kann, ist der Ausbau der erneuerbaren Energien unabdingbar. Die Naturfreunde Österreich fordern in diesem Zusammenhang klare Regeln für den alpinen Raum. Die durch den Ukrainekrieg zusätzlich verschärfte Energiesituation darf nicht dazu führen, dass zur Erreichung der Klimaziele mit einer ungehemmten, kaum koordinierten Inanspruchnahme großer Freiflächen begonnen wird, schon gar nicht in weitgehend unerschlossenen alpinen Gebieten. Energieprojekte wie die Errichtung von Windparks, Speicherseen oder Photovoltaikanlagen können auch letzte intakte Ökosysteme zerstören; die Naturfreunde werden auf diese Entwicklung ein kritisches Auge werfen und bei Bedarf ihre Stimme erheben.

In den letzten Monaten haben wir ein Positionspapier zum Thema „Photovoltaik und Solarthermie speziell unter Beachtung des alpinen Raums in Österreich“ ausgearbeitet, das im März dieses Jahres im Rahmen einer Podiumsdiskussion vorgestellt wurde. In diesem Positionspapier wird Punkt für Punkt dargelegt, dass großflächige PV-Anlagen in den Bergen weder nötig noch sinnvoll sind. Die Naturfreunde Österreich rufen dazu auf, für PV-Anlagen Flächen zu nutzen, die im Nahbereich von bereits verbauten Bereichen mit vorhandener Infrastruktur liegen. Download des Positionspapiers: siehe QR-Code

Um in Österreich eine effektive und vor allem auch sozial gerechte Energiewende zu ermöglichen, braucht es das bereits seit zwei Jahren überfällige Klimaschutzgesetz und die Abschaffung klimaschädlicher Subventionen, die in Österreich pro Jahr durchschnittlich 4 bis 5,7 Milliarden Euro ausmachen.

Die Naturfreunde setzen sich auch international für Klimagerechtigkeit ein. Der Naturfreunde-Klimafonds (climatefund.nf-int.org) bietet dir die Möglichkeit, als Ausgleich für Flug- und PKW-Reisen Klimaschutzprojekte der Naturfreunde in Afrika zu unterstützen und so einen Beitrag zu mehr Klimagerechtigkeit zu leisten. In diesem Sinn wünschen wir dir einen wunderschönen Frühling mit vielen Naturerlebnissen.

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Günter Abraham

Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 2/2023

Themen & Storys

MTB-Touren in Niederösterreich	4
Wandern: Tannheimer Höhenwege	6
Mountainbiken im Bregenzerwald	10
Umwelt: Nationalpark Gesäuse	12
Umwelt: Wildkräuter und Heilpflanzen	14
Piraten-Kinderklettersteig in Südtirol	16
Jugendarbeit in Österreich	18

Service & News

60 Jahre Orientierungslauf	9
Mountainbike-Pflege	20
Aktuelles, Impressum	22, 31

Reisen & Kurse

Steiermark-Ausgabe



Mountainbiken in Niederösterreich

Österreich ■ Mehr als 5000 Kilometer Mountainbike- und Trekkingstrecken gibt es aktuell in Niederösterreich. Rund 280 MTB-Strecken und Trails sind speziell gekennzeichnet und ausgeschildert. Im Folgenden drei besonders attraktive Touren.

Text: Rudolf Vajda und Markus Fankhauser, Fotos: Rudolf Vajda, Markus Fankhauser, AdobeStock

WEITERE MTB-TOUREN
AUF **[tourenportal.at!](https://tourenportal.at/)**



1 **Sonnbrand-Almtour**

Die Tour beginnt in Hollenstein an der Ybbs gegenüber dem Gemeindeamt. Anfangs geht es auf Asphalt sanft bergauf bis zur Abzweigung links in die Promau. Bei der nächsten Abzweigung biegt man rechts ab, und später folgt ein steiler Anstieg zur Siebenhütten-Alm (1297 m) – ideal für eine Rast. Weiter geht es auf



dem Niederösterreichischen Landesrundwanderweg, der in einen schmalen Singletrail mündet. Danach hat man einen wunderbaren Ausblick bis ins Gesäuse und zum Dachstein. Noch eine Hütte gefällig? Die Kitzhütte (1280 m) liegt auf dem Weg; hier kann man sich noch einmal stärken. Nun wartet aber die rasante Abfahrt mit Abschnitten im Bikepark Königsberg.

Schwierigkeit: ■■■■
Toureninfo: 38 km/1130 Hm ↑



2 **Lilienfelder Hinteralm**

Lilienfeld ist als die Wiege des Schilaufs bekannt. Interessant ist auch die MTB-Tour auf die Hinteralm. Man kann gehörig Höhenmeter kurbeln, und seit Kurzem gibt es auch von der Sessellift-Bergstation hinunter zur Lilienfelder Hütte einen Singletrail. Die lange Version der Tour zur Hinteralm beginnt in Lilienfeld gleich hinter dem Stiftsparkplatz, vorbei an den Fischteichen. Die kurze Version startet beim Parkplatz „Grünes Tor“ (ca. 700 Hm). Beide Strecken führen über die Forststraße, vorbei an der Lilienfelder Hütte, an der Bergstation des Lifts und am Sender und weiter zur gemütlichen Traisnerhütte (1313 m) der Naturfreunde auf der Hinteralm.



Schwierigkeit: ■■■■
Toureninfo: 13 km/960 Hm ↑



3 **Weinsteintour**

Eine wundervolle, gut beschilderte MTB-Rundtour von den Weinbergen der Wachau zu den Gipfeln der Berge im südlichen Waldviertel. Nur 6 km von Spitz an der Donau entfernt startet die Tour in Mühldorf am Hauptplatz. Gleich am Beginn ist ein knackiger Anstieg auf die Bärenwände zu bewältigen. Spritzige Abfahrten sowie lohnende Ausblicke bis zum Ötscher und Dachstein erwarten dich auf dieser Tour. Schmale Wegpassagen, Wurzeltrails und steile Hohlwege wechseln einander ab. Das Herzstück der Tour ist der Anstieg auf den Jauerling (960 m).



Schwierigkeit: ■■■■
Toureninfo: 39 km/1625 Hm ↑



Tannheimer Höhenwege

Österreich ■ Für das schönste Hochtal Europas hält man das Tannheimer Tal an der Grenze zum Allgäu seit dem 19. Jahrhundert. Zu Recht! Seine Himmelswege, seine bis ganz nach oben reichenden Wiesen und seine Bergseen beeindrucken.

Text: Thomas Rambauske, Buchautor und Betreiber des Outdoor-Portals bergnews.com,

Fotos: Hartmut Wimmer, Outdooractive-Redaktion, Thomas Rambauske



Thomas Rambauske machte seine Hobbys Wandern, Bergsteigen und Mountainbiken zu seinem Beruf und schreibt darüber Bücher.

Gräner Höhenweg

Ein überaus abwechslungsreich angelegter Weg, bezaubernde Blicke über malerische Landschaften und die Bad Kissinger Hütte am Aggenstein machen den Gräner Höhenweg zu einem der lohnendsten Touren im Tannheimer Tal.

Den Auftakt macht ein Waldmarsch von Grän-Lumberg (1138 m) bis zu einem Joch unweit der Bad Kissinger Hütte (1788 m). Wir wollen auftanken und peilen die Hütte an. Wie ein Adlerhorst

schmiegt sie sich an den Hang des Aggensteins (1986 m), dessen Besteigung 30 Minuten Mehrzeit und Trittsicherheit verlangt. Aber auch von der Hütte hat man einen tollen Ausblick: im Norden das endlos weit wirkende bayerische Alpenvorland und im Süden das Gipfelmeer der Nordtiroler Bergwelt.

Zurück zum vorhin erwähnten Joch marschieren wir weiter Richtung Füssener Jöchle. Der folgende Wegabschnitt durch das Dach-

geschoss des Gebirgsstocks wird der Bezeichnung „Höhenweg“ mehr als gerecht! Schauend und sich wie Könige fühlend wandern wir abwechselnd über ein paar harmlose Felsstufen, durch Weide- und Waldgebiet bis zur Sebenalpe (1650 m). Hier durchqueren wir einen Almkessel und steigen durch Latschengassen zum Sefensattel hinauf. Beindruckend der Blick zum Gimpel, zur Roten Flüh und Köllenspitze. Und auch der letzte Abschnitt zum Füssener Jöchle (1818 m, Seilbahn-Bergstation) beschenkt uns mit reichlich Schaugenuss. Von hier kann man entweder mit der Seilbahn nach Grän hinunterschweben oder zu Fuß (Weg 412, 10 und 411) nach Lumberg absteigen.

Schwierigkeit: ■■■■□

Toureninfo: 5 Std./14 km, je 950 Hm ↑↓



Der Gräner Höhenweg führt auch zur malerisch am Aggenstein gelegenen Bad Kissinger Hütte.



Bei der Drei-Seen-Wanderung steigen wir von der Schochenspitze zum Traualpsee ab (Bild links); am Weg ein Großer Fuchs, ein wunderschöner Schmetterling.

Drei-Seen-Wanderung

Den ganzen Tag lang über allen Gipfeln, nah am Himmel und tief hinein ins Herz eines Naturschutzgebietes zu lustwandeln macht den sogenannten Drei-Seen-Weg zu einem der schönsten Höhenwanderungen Österreichs. Genau deshalb sind meine Begleiterin und ich bei der Bergstation der Neunerköpfe-Seilbahn, dem Startpunkt der Tour, nicht allein. Macht nichts, schnell löst sich der Pulk

“

So lustwandeln wir den ganzen Tag nah am Himmel über alle Gipfel hinweg zum Wasser.

auf, und wir marschieren schauend und genießend auf dem Saalfelder Höhenweg fast eben dahin durch den siebten Wanderhimmel. Um uns eine traumhafte Kulisse aus Wiesen, Grasbergen und seltener Alpenflora. Sobald wir in die Strindenscharte gelangen, bauen sich die wuchtigen

Berggestalten der Leilachspitze und der Luchsköpfe vor uns auf. Ja, es ist hier so: Kaum glaubt man, das schönste Panorama vor sich zu haben, zeigt sich hinter der nächsten Kurve schon das nächste schönste Panorama.

Auf den höchsten Punkt unserer Himmelstour, die Schochenspitze (2069 m), führt ein schmaler und kurviger Wiesenpfad. Eh klar, das Gipfelpanorama topt alle anderen bisher erlebten Ansichten: ringsum ein unendliches Meer von Spitzen, Zinnen und Graten, von felsigen Karen, samtenen Grasmatten und schattigen Tälern. Der nahe Traualpsee nimmt das Thema des folgenden Wegabschnitts vorweg: Wasser.

Über Geröllfelder steigen wir zu einer Lacke namens „Lache“ ab. Über ihr thront die Landsberger Hütte (1810 m). Hier einzukehren und sich für die nächste Etappe aufzupäppeln ist ein Erlebnis für sich, zumal man in den mit Zirben bewachsenen Karstufen rund um die Hütte mit Glück selten gewordene Vogelarten wie den Birkenzeisig,

den Zitronengirlitz oder die Ringdrossel beobachten kann.

Dann folgt die gehtechnisch anspruchsvollste Etappe des Tages: der steile Abstieg durch eine felsdurchzogene Steilstufe. Der Weg rutschig, manchmal abschüssig und mit Seilen gesichert. Langsam nähern wir uns einem Wasserfall und dem Traualpsee auf der Oberen Traualpe. Der ehemalige Karsee beeindruckt durch seine grün-türkisen Farbspiele und seine Kulisse, die von der Roten Spitze und dem Geierköpfe dominiert wird. Schaulpause.

Nach einer weiteren Stunde ist auch der Vilsalpsee (1165 m) erreicht – Herz und größter Schatz des Naturschutzgebiets Vilsalpsee. Welch wunderschöne Landschaft! Rund 700 verschiedene Pflanzen- und Tierarten beherbergt sie, darunter den Alpensalamander und die Erdkröte; sogar der sehr selten gewordene Haubentaucher findet hier perfekte Brutplätze.

Wir lassen uns viel Zeit, wenn wir das Ufer entlang wandern, die vielen Farben des Wassers und die prächtige Szenerie auf uns wirken lassen. Am Ostufer des Sees kann man entweder den Bus nach Tannheim besteigen oder von hier aus auf einem Waldweg (45 Min.) nach Tannheim (Talstation der Neunerköpfe-Seilbahn) wandern.

Schwierigkeit: ■■■■□

Toureninfo: 5,5 Std./14 km/450 Hm ↑, 1100 Hm ↓

Rundwanderung auf den Bschießer

Der Bschießer (1998 m), der Berg westlich von Tannheim, heißt auf Tirolerisch „Bscheißer“. Laut Duden bedeutet „bescheißen“ betrügen, übervorteilen. Was die Frage aufwirft, inwiefern dieser Berg uns betrügen möchte. Wir versuchen, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, und beginnen mit unseren Nachforschungen bei der Talstation der Wannenjochbahn in Schattwald. Dem Stuibenbach folgend steigen wir durch Wald bergauf, passieren einige schmuck gelegene Bankerln und Kreuze, ehe wir bei der Talstation eines kleinen Lifts aus dem Wald treten. Vor uns baut sich – mächtig und unnahbar – unser Bscheißer auf. Ob er uns mit seiner abweisenden Kostümierung übers Ohr hauen will?

Nach einer Wegkreuzung erreichen wir eine Kuhweide, über die wir bergan wandern. Umgeben von einer wunderschönen Szenerie aus Almen, kleinen Rinnsalen und Felsgipfeln steigen wir etwas mühsam über die Untere, dann über die Obere Stuibenalm aufwärts, bis wir in ein kleines Joch gelangen. Der Blick Richtung Gipfel riecht nach Betrug:

Vortäuschend, dass es dorthin bloß ein Katzensprung sei, streckt sich der Weg noch ordentlich ...

Weiter ansteigend umgehen wir den Bischofsmann, aufgeregte Murmeltiere sorgen mit ihrem Gepfeife für die Hintergrundmusik. Nicht nur unsere Gipfelannäherung, sondern auch die bayerisch-tirolerische Grenze verläuft über einen breiten Wiesengrat, der grandiose Ausblicke über die Allgäuer gewährt. Es lohnt sich aber auch, den Blick auf das ganz Nahe zu lenken,

wo man seltene Pflanzen entdecken kann.

Die zwar gerölligen, aber völlig einfachen Gipfelkurven entblößen die großmaulige Maskerade von vorhin als Täuschungsmanöver. Der Bscheißer gibt sich aus der Ferne gesehen als uneinnehmbare Felszinne, entpuppt sich jedoch letztlich als harmloser Grashügel. Im Ernst: Der Name leitet sich angeblich vom Wort „beschießen“ ab, was auf die Geröll- und Lawinengefahr hindeutet, mit der an diesem Berg besonders im Winter zu rechnen ist. Über einen solchen im Winter riskanten Steilhang geht es nun hinunter zum Güntle. (Von hier aus könnte man in wenigen Minuten den Gipfel des 2045 m hohen Ponten erreichen.) Weiter geht es in Serpentin über die Stuibenalpe zur bewirtschafteten Stuiben-Sennalpe, wobei einen stets der Blick ins Tal hinunter begleitet. Danach wandern wir auf einer asphaltierten Zufahrtsstraße zum Ausgangspunkt bei der Talstation der Wannenjochbahn.



Auf dem Weg zum Gipfel des Bschießers überqueren wir die saftigen Weiden der Unteren und Oberen Stuibenalm.



SCHLUSS MIT SCHUHEAUSSTOPFEN!

**Praktisch & zuverlässig:
der Schuh-, Stiefel- und
Handschuhtrockner von OSMA**

WELLNESS FÜR IHRE SCHUHE

reinigt - trocknet - ordnet

www.osma.at

Schwierigkeit: ■■■□□

Toureninfo: 5 Std./11 km/je 900 Hm ↑↓

60 Jahre Orientierungslauf

Aktuell ■ Vor 60 Jahren begannen die Naturfreunde, den abwechslungsreichen und spannenden Sport Orientierungslauf in Österreich zu etablieren. Kein Wunder also, dass es bei den Naturfreunden auch heute noch eine Reihe sehr erfolgreicher Orientierungsläufer*innen gibt.

Text: Doris Wenischnigger, Chefredakteurin des Magazins „Naturfreund“, Fotos: Aldis Toome, privat

Beim Orientierungslauf (OL) sind mit Karte und Kompass mehrere Punkte im Wald anzulaufen, die mit orange-weißen Postenschirmen markiert sind. Die Herausforderung liegt darin, den Weg zu diesen Punkten zu finden. Die Standorte dieser Punkte, Posten genannt, sind in einer speziellen Orientierungslaufkarte eingezeichnet. In der Regel sind die Posten zu einer Bahn verbunden und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden. Ziel beim Orientierungslauf ist es, die komplette Bahn in der schnellsten Zeit zu bewältigen. Eine Herausforderung für Körper und Geist!

Die Naturfreunde haben derzeit in zahlreichen Landes- und Ortsgruppen sehr erfolgreiche OL-Teams. Allen voran sei die OL-Gruppe Wien zu erwähnen. Im April 2022 organisierten sie am Riederberg die Österreichischen Staatsmeisterschaften im Mitteldistanz-OL und einen Austriacup-Bewerb mit 650 Läufer*innen pro Tag. Ein gewaltiges Event mit Topplätzen der Naturfreunde-Läufer*innen. 2022 konnten sich die Läufer*innen der Naturfreunde in Summe über 66 Gold-, 48 Silber- und 48 Bronzemedallien freuen.

Wie alles begann

Im Jahre 1963 – also vor 60 Jahren – haben die drei Naturfreunde-Pioniere im Orientierungslauf Werner Schubert, Raimund Sobotka und Friedrich Woitsch mit

Begeisterung begonnen, die aus Skandinavien kommende neue Sportart in Österreich aufzubauen. Österreich wurde als 11. Mitglied in die International Orienteering Federation (IOF) aufgenommen. 1966 übertrugen die Naturfreunde diese Mitgliedschaft dem damals neu gegründeten Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL). Fritz Woitsch wurde als Vizepräsident und Schriftführer

gewählt. Fritz war in den vergangenen 60 Jahren immer aktiver Orientierungsläufer und ebenso aktiver Funktionär im Verband. Das 60-Jahr-Jubiläum hat er zum Anlass genommen, eine neue Auszeichnung für langjährige Verdienste um den OL ins Leben zu rufen: Der neue Ehrenring wird vom OL-Fachverband an eine verdiente Persönlichkeit weitergegeben und jährlich weitergereicht. ■

**Naturfreunde-
Wien-Orientierung-
Team:** nfwien-orientierung.at

**Orientierungslauf-
Veranstaltungen
in ganz Österreich:**



Die 24-jährige Jasmina Gassner, Naturfreunde Wien, ist eine der zahlreichen Nationalteam-Läufer*innen (Bild unten). Friedrich Woitsch setzt sich bereits seit 60 Jahren für den Sport Orientierungslauf ein (Bild rechts).



MTB-Kleinod Bregenzerwald

Österreich ■ Im Bregenzerwald trifft Abgeschiedenheit auf Toparchitektur, die sich ebenso wie die vielen MTB-Touren und Trails in die wunderschöne Landschaft schmiegt. Der Diedamskopf-Trail ist der Signature Trail, der Bregenzerwälder Käse das Signature Dish. Ganz ohne Tamtam.

Text: Nina Weidinger, Fotos: David Karg/desirelines



Die Region Bregenzerwald lässt sich sehr gut mit einem Stück Bregenzerwälder Alp- und Bergkäse vergleichen: klein, aber oho; zurückhaltend, aber

dennoch würzig. Denn trotz seiner geballten MTB-Möglichkeiten auf verhältnismäßig kleinem Terrain – mit 460 Kilometern markierten MTB-Strecken in allen Schwierigkeitsstufen und einigen herausfordernden Trails – übt sich der Bregenzerwald im Vierländereck in sympathischem Understatement. Die Region bleibt mit ihren 23 Dörfern und der traditionellen Kulturlandschaft überschaubar und besticht durch ihre traditionelle Abgeschiedenheit. Heutzutage eine durchaus erstrebenswerte Eigenschaft.

Noch führen die MTB-Touren und Trails des Bregenzerwalds, der sich vom Bodensee bis zum Arlberg erstreckt, nicht viele Bike-Bucket-Lists an. Doch trotz – oder gerade wegen – seiner liebenswerten Bescheidenheit ist der Bregenzerwald ein fantastisches Mountainbike-Gebiet. Massentourismus, Marktgeschrei und lautes Tamtam sucht man hier vergebens. Mountainbike-Abenteuer findet man hingegen hinter (fast) jedem Baum. Und wie so oft, macht es vor allem der richtige Mix aus: Inmitten wilder Natur entdeckt man Architektur mit Augenzwinkern und regionaler Verbundenheit – etwa

in Form der BUS:STOP-Designer-Bushaltestellen in Krumbach. Der Werkstoff Holz gibt hier den Ton an. Dieses Bewusstsein für Ästhetik und Ökologie befruchtet andere Disziplinen und Lebensbereiche. So lässt sich mit dem Fahrrad-Bus R1, der mit einem großen Radanhänger ausgestattet ist, das Mountainbike-Revier im Handumdrehen erweitern. Ganz ohne Auto und mit minimalem ökologischem Fußabdruck. Hier ist man stets zwischen Wald und Welt unterwegs. Und es ist kein Wunder, dass die Bregenzerwälder, die an klaren Tagen bis ins Allgäu, zum Arlberg und in die Schweiz sehen können, Weitblick in vielen Lebensbereichen entwickeln.

360-Grad-Blick vom Diedamskopf

Der Bregenzerwald punktet auch mit seiner direkten Nachbarschaft zu Deutschland, zur Schweiz und zum Fürstentum Liechtenstein. Der Bodensee ist das verbindende Element. Wer die prägenden Themen des Bregenzerwaldes mit dem Mountainbike erleben möchte, wird am Diedamskopf (2090 m), dem schönsten Aussichtsberg der Region, fündig. Der 360-Grad-Blick vom Gipfel über die alpine Kulturlandschaft und die Vorarlberger

Infobox

Region Bregenzerwald: bregenzerwald.at

Die Gäste-Card Bregenzerwald & Großes Walsertal bietet Bewegungsfreiheit pur. Sie dient vom 1. Mai bis 31. Oktober 2023 als Eintrittskarte für alle Bergbahnen, Busse und Freibäder.

Beste Reisezeit: Mai–Oktober

Gourmetipp: Im Bregenzerwälder Käsehaus in Andelsbuch gibt es rund 60 verschiedene Hart-, Schnitt-, Frisch- und Weichkäsesorten aus Kuh-, Ziegen- oder Schafmilch und ein attraktives Restaurant. Sonntags wird vor Ort gekäst.

Weitere Infos: kaesehaus.at

Die Top-Bike-Hotels in der Region

Hotel Rössle, Au im Bregenzerwald: roessle-au.at

Hotel Alpen Post, Au im Bregenzerwald:
alpenhotel-post.com

Infos über alle MTB-Regionen und -Hotels von Mountain Bike Holidays:
bike-holidays.com, #MyPlace2Bike



Ein Traum für Mountainbiker*innen: Im Bregenzerwald erwarten dich 460 km markierte MTB-Strecken, tolle Trails und köstliches Essen.

Bergwelt ist beeindruckend und sorgt für ein Gefühl der Ehrfurcht. Und dieses Gefühl kann man gleich für den legendären 3 km langen Diedamskopf-Trail mitnehmen. Denn der Signature Trail der Region, hoch über Au und Schoppernau, ist doch etwas respekt einflößend. Aus gutem Grund ist das Befahren des



“

Im Bregenzerwald kann man ganz ohne Auto und mit minimalem ökologischem Fußabdruck unterwegs sein.

Trails nur mit einem Guide der Bike-Schule Bregenzerwald erlaubt; hier zählt nicht die Quantität, sondern die Qualität. Maßvoller Naturgenuss statt Massenandrang. Allein diese Exklusivität macht den Diedamskopf-Trail zu einem ganz heißen Bucket-List-Anwärter.

Vom Berggipfel zum Bike-Parcours

Das Tourenangebot lässt sich auch keine Wünsche offen: Da wären etwa die wunderschöne 25 km lange Schoppernau/Diedamskopf-Neuhornbachhaus-Tour, die beliebte 49 km lange Schreiberesattel-Runde und der Bregenzerwald-Klassiker Mellau/Kanisfluh, der über knapp 43 km und 1333 Hm führt.

Für Abwechslung und Topvorbereitung sorgt ein Besuch des MTB-Trailcenters Au-Schoppernau.

Hier kann man spielerisch an seiner Fahrtechnik feilen, bevor es in den wilden „Wold“ geht. Aber keine Sorge: Der würzige Bregenzerwälder Alp- und Bergkäse oder ein Teller heiße Sennsuppe weckt selbst müde Lebensgeister im Nu wieder auf! ■

Nationalpark Gesäuse: Im Wandel zur Wildnis

Umwelt ■ Im seit 20 Jahren bestehenden Nationalpark Gesäuse in der Steiermark sieht es zunehmend wilder aus, weil hier die Natur Natur sein darf. Die Veränderungen hin zur Wildnis werden ständig beobachtet und dokumentiert.

Text: Barbara Bock, Magdalena Kaltenbrunner und Alexander Maringer, Nationalpark Gesäuse

Wälder erscheinen uns Menschen als etwas Stetes, das sich über die Jahre kaum verändert. Umso erstaunlicher ist es, dass man im vor 20 Jahren gegründeten Nationalpark Gesäuse bereits deutliche Veränderungen im Waldbild erkennen kann. Wind, Hitze und Borkenkäfer haben eine Verjüngungskur eingeleitet: In die ehemaligen Fichtenforste mischt sich nun mehr Laubholz. Außerdem verbleibt im Nationalpark-Wald abgestorbenes Holz,

da der Verzicht auf Nutzung ein wesentlicher Baustein der Nationalpark-Philosophie ist. Totholz ist für zahlreiche Lebewesen ein wichtiger Brut-, Nahrungs- und Lebensraum. Viele Totholzbewohner sind hochspezialisiert und auf bestimmte Totholzarten angewiesen – auf stehendes oder liegendes, auf dickes oder dünnes, auf besonntes, feuchtes oder beschattetes Totholz, mit oder ohne Rinde.

Veränderungen an Gewässern und Felsen

Viel rascher als im Wald laufen dank der Dynamik des Wassers Veränderungen an Gewässern ab. Tiere und Pflanzen haben sich gut daran angepasst. Für sie wird es vor allem dann problematisch, wenn dieser Antrieb zum Stillstand gebracht wird. Schotterbänke, die nicht mehr von Hochwässern umgelagert werden und zuwachsen, eingetieft Flussbetten und Auenlandschaften, die den Anschluss an den Wasserkörper dauerhaft verlieren, sind für Schotterbank-Bewohner kein geeigneter Lebensraum mehr. Darum wurden zwischen 2005 und 2011 im Nationalpark Gesäuse harte Verbauungen und starke Einengungen entfernt, damit die enorme Kraft des Wassers wieder wirken kann – mit Erfolg: Auf einer neu entstandenen Schotterinsel brütete 2022 zum

ersten Mal ein Flussuferläuferpaar, in der wieder mit Wasser gefüllten Lettmair-Au tummeln sich Biber.

Ein unaufhörlicher Prozess nagt auch an den mächtigen Felsen der Hochtorggruppe, des Buchsteinmassivs und der Reichensteingruppe. Von jedem Quadratmeter bröckeln pro Jahr 2,5 kg Gestein ab. Vor allem bei Tauwetter im Frühjahr stürzen die vom Frost gesprengten Steine die Wände und Hänge hinunter. Das können kleine Steinschläge, aber auch Felsstürze mit Hunderten Kubikmetern Fels sein. Unter den großen Felswänden im Gesäuse sammelt sich daher einiges an Material an und bildet ausgedehnte Schuttströme, die durch unzählige kleine und große Rinnen ins Tal gelangen. Gebildet werden sie vor allem durch den brüchigen Dolomitsockel der Berge. In diesem trockenen, oft stark besonnten Lebensraum, der ständig in Bewegung ist und bei Starkregenereignissen zu einem reißenden Wildbach werden kann, gedeihen trotz der immerwährenden Gefahr, verschüttet, zerquetscht oder entwurzelt zu werden, eine Reihe von Tier- und Pflanzenarten. Unbeeindruckt durchwandert etwa das Alpen-Leinkraut mit seinen Kriechtrieben den Schutt, der endemische Nordost-Alpen-Mohn verankert sich mit seiner kräftigen Pfahlwurzel im

Buchtipp

„(Un-)Ordnung in der Natur – der Wandel zur Wildnis“ ist der Titel von Band 16 der „Schriften des Nationalparks Gesäuse“, 24,90 €; die Publikation beleuchtet u. a. anhand von Beispielen aus dem Nationalpark Gesäuse bedeutende Prozesse in der Wildnis und ist in den Verkaufsstellen Admont und Gstatteboden erhältlich.

Bestellungen: nationalpark-gesaeuse.at/shop

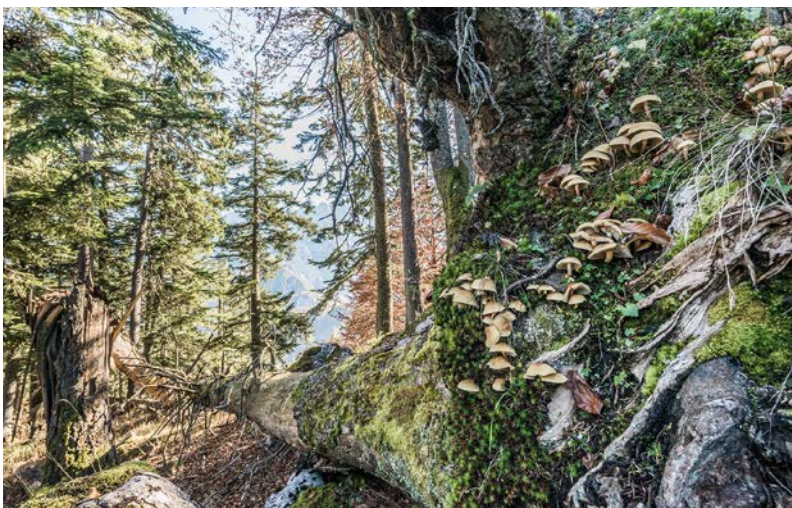
Buchsteinhaus (1571 m)

Das Buchsteinhaus der Naturfreunde Bad Ischl liegt auf dem Weg zur Besteigung des Großen Buchsteins (2224 m) und der St. Gallener Spitze (2144 m) und ist von Mitte Mai bis 26. Oktober (je nach Schneelage) täglich geöffnet.

Weitere Infos: buchsteinhaus.naturfreunde.at



Im Nationalpark Gesäuse werden natürliche Prozesse wie Lawinen, Windwurf oder Hochwasser zugelassen. Auf drei Vierteln der Fläche kann sich die Natur frei entwickeln.



Boden und bleibt standhaft. Eine für solche Schotterflächen sehr charakteristische Tierart ist der Kurzflügelkäfer *Stenus asphaltinus*, der sich mit seinem schlanken und biegsamen Körper Wege durch das unterirdische Lückensystem der Schutt-Lebensräume sucht.

Biodiversitätshotspot Lawenrinnen

Seit jeher wild sind im Gesäuse die Winter. Die 1924 errichtete Lawenbeobachtungshütte zeugt davon, dass in vergangenen Zeiten die Bahnstrecke in den Wintermonaten durch Lawinen stark beeinträchtigt wurde. Die Lawenstriche ziehen sich von den schneebedeckten Gipfeln bis ins Tal und enden nach mehr als 1000 Höhenmetern vielfach erst im Flussbett der Enns. Im Rahmen zahlreicher Untersuchungen wurde in Lawenrinnen ein extremer Artenreichtum festgestellt. Diese südexponierten, unbewaldeten Rinnen sind im Sommer besonders wärmebegünstigt und damit ein Paradies für sonnenliebende Pflanzen wie den Gemeinen Odermennig sowie für Schmetterlinge und Heuschrecken. Alleine im Kalktal wurden 732 Schmetterlingsarten nachgewiesen, darunter einige mediterrane Wanderfalter. Diese Zahl verdanken wir dem Forscher Heinz Habeler, der mit viel Geduld über Jahrzehnte die Falter dokumentiert hat.

Der Nationalpark Gesäuse ist von Alltagshektik und Massentourismus verschont. Auf 80 km Wanderwegen kann man seine großartigen Landschaften und enorme Artenvielfalt kennenlernen und genießen. ■

nationalpark-gesaeue.at



Umwelt ■ Im Frühjahr ist die Freude über die ersten Veilchen oder den Bärlauch groß. Viele andere Pflanzen nehmen viele von uns jedoch nicht wahr. Dabei stehen sie ihren auffälligen Nachbarn in nichts nach.

*Text: Dr.ⁱⁿ Patricia Purker,
Natur- und Heilpflanzen-Akademie,
Fotos: Heilpflanzen-Akademie,
Getty Images*



Wildkräuter und Heilpflanzen am Wegesrand

Sie stechen einem bei Spaziergängen und Wanderungen gleich ins Auge: Leuchtend gelbe Schlüsselblumen und strahlende Arnikas auf saftigen grünen Bergwiesen; mit etwas Glück entdeckt man eine Türkenbundlilie.

Viele Pflanzen sind geschützt und dürfen nicht gepflückt werden, auch wenn sie, wie die Arnika, berühmte Heilpflanzen sind. Daneben wachsen oft unscheinbare Arten, die beim Vorbeigehen kaum beachtet werden oder, sollten sie es wagen, in Gärten zu wachsen, gar als Unkraut verschrien sind. Und doch sind es gerade diese Pflanzen, die in der traditionellen Heilkunde genauso ihren Platz wie auf dem Küchentisch haben.



Dr.ⁱⁿ Patricia Purker, Wissens-schaftlerin und „Wiesen“-schaftlerin aus Leidenschaft

Löwenzahn, Labkraut & Co

Wohl am bekanntesten ist der im Frühling und Herbst blühende Löwenzahn. Alle seine Teile sind essbar. Seine Bitterstoffe sind gesund für Galle und Leber, und seine jungen Blätter können im Kartoffelsalat den Vogelsalat ersetzen.

Die verschiedenen Labkraut-Arten findet man meist erst, wenn sich ihre weißen oder gelben Blütenstände aus dem Gras hervorheben. Ihre quirlständigen Blätter (von quirlständig spricht man, wenn drei oder mehr Blätter – auch Seitentriebe oder Blüten – dem Stängel auf gleicher Höhe entspringen) und eckigen Stängel lassen sich leicht bestimmen und sind das ganze Jahr über zu finden. Sie haben einen

milden Geschmack und eignen sich als grüne Beigabe zu Speisen oder Getränken. Im Wald findet sich mit dem Waldmeister das einzige duftende Labkraut. Er kann in der Küche verwendet werden, allerdings sparsam, da sein Aroma zu Kopfschmerzen führen kann.

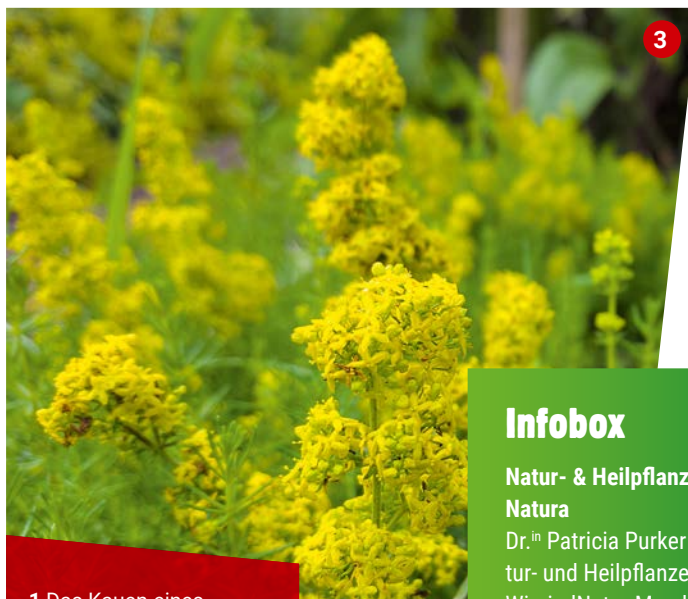
Ebenfalls in lichten Wäldern von Frühling bis Spätsommer findet sich der Waldsauerklee. Er sieht zwar aus wie Klee, ist aber nicht mit ihm verwandt. Wie sein Name verspricht, schmeckt er zusammenziehend sauer und regt den Speichelfluss an. Wenn auf einer Wanderung die Wasserflasche leer geworden ist, hilft das Kauen eines Blattes, den Durst bis zur nächsten Wasserstelle zu mindern. Ein paar



1



2



3

- 1 Das Kauen eines Waldsauer- klee-Blatts mindert Durst.
- 2 Waldmeister verströmt einen zarten Duft.
- 3 Das Echte Labkraut eignet sich als grüne Beigabe zu Speisen oder Getränken.

Infobox

Natur- & Heilpflanzen-Akademie Villa Natura

Dr.ⁱⁿ Patricia Purker ist die Leiterin der Natur- und Heilpflanzen-Akademie Villa Natura. WirsindNatur-Membership: Die Wirsind-Natur-Community bietet die Möglichkeit, Naturwissen spielerisch und mit Leichtigkeit zu vertiefen.

Weitere Infos:

E-Mail: office@naturakademie.com, naturakademie.com

13. Mai 2023:

Workshop Wildkräuter-Küche

Grüne Kraftpakete sammeln, verarbeiten und genießen

Ort: Küchenstudio Guttmann, Großraming

Weitere Infos:

Naturfreundejugend Österreich, E-Mail: jugend@naturfreunde.at



Blätter auf dem Brot oder in einer Soße schmecken gut. Waldsauer- klee sollte aber nicht im Übermaß gegessen werden, da seine Inhalts- stoffe die Bildung von Nierensteinen fördern können.

Vielseitig einsetzbar

Wenn einen im Sommer Bremsen beißen oder sich durch Schuhe Druckstellen an den Füßen bilden, kommt der Breitwegerich gerade recht: Er wächst an jedem Weg und hat flache Blattrosetten, feste, runde Blätter mit parallelen Nerven sowie einen ährigen Blütenstand. Zur Linderung von Insektenstichen und -bissen hilft es, ein Breitwege- rich-Blatt zwischen den Fingern zu zerreiben und die betroffene Stelle damit abzutupfen. Auf Druckstellen legt man einfach ein Blatt und zieht eine Socke darüber. Genauso kann auch Spitzwegerich verwendet werden. Aus ihm lässt sich auch Hustensirup zubereiten.

Auf sommerlichen Wiesen stechen die weißen Blüten der Schafgarbe heraus. Auf den ersten

Blick kann sie mit teilweise auch giftigen Doldenblütengewächsen verwechselt werden, aber einige Merkmale machen sie sicher er- kennbar: Ihr fester Stängel lässt sich nicht abreißen, und ihre schmalen, gefiederten Blätter sehen mit etwas Fantasie wie Augenbrauen aus. Außerdem verströmt sie einen aromatischen Duft. In der Küche kann man ihre Blüten und Blätter für Kräutersalz sowie zum Würzen von Fisch, Fleisch und Erdäpfeln verwenden. Die Schafgarbe wirkt krampflösend und wird bei Regel- schmerzen und Magenkrämpfen als Tee angewandt.

Blüten und Früchte des Holunder- strauchs

Im Mai öffnen sich die weißen Blüten des Holunders, die intensiv duften. Aus den essbaren süßen Blüten kann man einen wohl- schmeckenden Sirup herstellen. Die Heilwirkung der Blüten ist weniger bekannt: Sie wirken schweißtrei- bend und werden Erkältungstee- mischungen beigelegt.

Im August werden die Früchte reif. Sie sind, wie auch die Blätter des Strauchs, giftig; die Beeren können aber durch Kochen essbar gemacht werden. Die Holunderbee- ren sind violett-schwarz und hängen schwer an den Ästen. Auch sie kön- nen zu Sirup oder zu Hollerröster verarbeitet werden, der eine beliebte Beilage zu Kaiserschmarren ist.

Die Blüten und Früchte des Holunders können mit Giftpflanzen verwechselt werden. Achtet man auf die Fiederblätter und die mit braunen Punkten versehene graue Rinde, lässt sich Holunder sicher bestimmen. ■



Piraten-Kinderklettersteig am

International ■ Schwertplatte, Kanonenkugeln, Schiffsglocke und Anker – ein Erlebnisklettersteig für Kinder im Südtiroler Ahrntal läutet im Klettersteigbau eine neue Ära ein.

Text: Axel Jentzsch-Rabl, Alpinverlag, Betreiber der Plattform bergsteigen.com, Fotos: Speikboden, Filippo Galluzzi



Buchtip

Axel Jentzsch-Rabl/Andreas Jentzsch/Dieter Wissekal

Klettersteigführer Dolomiten – Südtirol – Gardasee

540 Seiten, mit Steigtopos, ca. 1000 Farbfotos und Touren-App-Zugang

Alle lohnenden Klettersteige in den Dolomiten, in Südtirol, am Gardasee, in der Brenta und in den Vinzentiner Alpen

Weitere Infos: alpinverlag.at

Der Speikboden ist der Hausberg von Sand in Taufers; der nordseitige Felskessel des Berges wird durch eine Gondelbahn erschlossen. Es fing mit einer langen mittelschweren Ferrata auf den Hauptgipfel (2517 m) an, die schnell über die Landesgrenzen hinaus Beliebtheit erlangte. Es folgten der „Piraten-“ und der „Aventura-Klettersteig“, und auch im Jahr 2023 wird es – so viel darf ich schon verraten – einen weiteren neuen Klettersteig am Speikboden geben.

Über Kanonenkugeln und Schwerter

Der Piraten-Klettersteig wurde speziell für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren errichtet. Er verläuft ent-

lang einer unscheinbaren Felswand, ganz in der Nähe der auf 2000 m gelegenen Bergstation der Kabinenbahn Speikboden, wo man sich bei Bedarf eine Klettersteigausrüstung leihen kann. Von der Bergstation erreicht man nach einer rund viertelstündigen Wanderung auf einem einfachen Bergweg den Einstieg des „Piratenschiffs“. Der Blick am „Schiffsrumpf“ empor lässt nur vage erahnen, in welches Klettersteigerlebnis man gleich eintauchen wird.

Zu Beginn „entert“ man den Klettersteig über ein Kletternetz, dann geht es über ein Weinfass und Kanonenkugeln, das sind runde schwarze Klettergriffe (für Kletterhallen), die an den Fels geschraubt wurden, vorbei an einer Kanone,



Kletterspaß: Über ein Kletternetz, (stumpfe) Schwerter und Kanonenkugeln geht es voller Abenteuer nach oben.

Infobox

Piraten-Kinderklettersteig

Schwierigkeitsgrad A/B, 70 Hm, ca. 1,5 Stunden Gesamtzeitbedarf

Ausgangspunkt: Bergstation Speikboden

Zustieg: Der Klettersteig liegt oberhalb des Spielplatzes. Man wandert von der Bergstation Speikboden auf dem Weg Nr. 27, biegt dann rechts auf den Weg 18a ab und erreicht in Kürze den Einstieg.

Abstieg: Vom Ausstieg geht man nach rechts zurück zum Weg 18a und auf diesem hinunter zur Bergstation.

6.-7. Mai 2023:

Kurs „Mit Kindern am Klettersteig“

In diesem Kurs zeigen dir erfahrene Bergführer*innen, wie du Kinder sicher durch leichte bis mittelschwere Klettersteige führst. Optional kann zu den Kurszeiten auch eine Kinderbetreuung gebucht werden.

Inhalte: spezielle Seil- und Sicherungstechnik für das Begehen von Klettersteigen mit Kindern, kindgerechte Tourenplanung, alpine Gefahren und Risikomanagement

Unterkunft: Weichtalhaus, Hirschwang an der Rax

Kursbeitrag pro erwachsene Person: 290 €

Leistungen: Unterbringung im Zimmerlager, HP, Leih-ausrüstung für Erwachsene (ausgenommen Kletterschuhe)

Beitrag für die Betreuung von Kindern, die nicht am Klettersteig unterwegs sind: 100 € pro Kind

Kursleitung: Roland Groll, staatlich geprüfter Berg- und Schiführer

Weitere Infos:

Naturfreundejugend Österreich,
Tel.: 0664/852 17 40,
E-Mail: jugend@naturfreunde.at



Speikboden

hinauf zu einem riesigen Anker. Das Highlight ist die „Schwertplatte“ im oberen Teil des Klettersteigs, wo man über in die Wand geklebte Säbel wie auf einer Treppe aufwärts klettert. Die Klingen der Säbel sind natürlich stumpf, im Fall eines Ausrutschers kann also nicht wirklich etwas passieren. Natürlich gibt es auch einen Mastkorb mit einem Logbuch (Steigbuch). Der Piraten-Kinderklettersteig bietet also ein wirklich originelles Abenteuer – fast wie auf hoher See!

Eine tolle Idee

Wie ist dieser Klettersteig entstanden? Bei einer dermaßen genial entworfenen Anlage denkt man gleich an einen großen Aufwand oder

gar an einen eigenen Klettersteig-Architekten. Der Ahrntaler Bergführer und Klettersteigbauer Günther Ausserhofer lüftet das Geheimnis. Als nach einer Klettersteiganlage für Kinder gesucht wurde, hatte er gemeinsam mit seiner Frau die Idee, ein Piratenschiff mit allem, was dazugehört, zu konzipieren. Diese Idee wurde perfekt umgesetzt! ■

Jugendarbeit wirkt!

Jugend ■ Die SORA-Studie „Wirkung der verbandlichen Kinder- und Jugendarbeit in Österreich“ bestätigt: Außerschulische Kinder- und Jugendarbeit wirkt sich auf ihre Mitglieder und damit auf die gesamte Gesellschaft extrem positiv aus.

Text: DIⁱⁿ Irene Raffetseder, Geschäftsführerin der Naturfreundejugend Österreich,

Foto: Günter Griesser, Naturfreunde Vorarlberg

Instagram



Facebook



Tausende ausgebildete ehrenamtliche Naturfreunde-Mitarbeiter*innen organisieren für rund 50.000 Kinder und junge Leute in ganz Österreich in unzähligen Stunden Kletter- und Schikurse, Feriencamps, Umweltprojekte, Berg- und Naturerlebnisse sowie Feste. Dass diese Aktivitäten mehr sind als kurzfristige Vergnügungen, belegt eine im Sommer 2022 durchgeführte SORA-Studie. Die Onlinebefragung von rund 1300 Jugendlichen im Alter von 15 bis 24 Jahren macht sichtbar, wie sehr junge Menschen von der Arbeit der österreichischen Kinder- und Jugendorganisationen profitieren. In der Studie wurden

Vereinsaktivitäten machen junge Menschen stark

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Naturfreunde schaffen einen Rahmen für echte Erlebnisse und geben ihr fachliches Know-how weiter. Bei den Veranstaltungen der Naturfreundejugend erfahren die jungen Menschen auch, wie wichtig ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur ist und wie ein respektvolles Miteinander funktionieren kann.

Diese Vermittlung von Werten durch Jugendorganisationen spiegelt sich auch in der SORA-Studie wider: Für junge Menschen, die in Jugendorganisationen aktiv sind, spielen Nachhaltigkeit und Klimaschutz eine größere Rolle als für Jugendliche insgesamt. Mehr als Gleichaltrige ohne Vereinszugehörigkeit sind die befragten Mitglieder der Meinung, dass wir heute Verantwortung dafür tragen, den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Umwelt zu hinterlassen. Daher legt diese Gruppe mehr Wert auf einen achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen und einen nachhaltigen Lebensstil.

Aber nicht nur im Bereich Umweltschutz hat eine engagierte Kinder- und Jugendarbeit einen positiven Einfluss auf junge Men-

schen. Mitglieder von Jugendorganisationen verfügen über ein ausgeprägteres Demokratiebewusstsein und fühlen sich der österreichischen Gesellschaft stärker zugehörig. Die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit stärkt junge Menschen nachweislich in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit. Mitglieder von Jugendorganisationen haben mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein als Jugendliche, die keiner Jugendorganisation angehören, und zeigen ein höheres Maß an Teamfähigkeit und Führungsbereitschaft.

Die Bedeutung der Jugendarbeit in Zeiten der Krise

Die Covid-19-Pandemie war für Kinder und Jugendliche eine außerordentliche psychische und soziale Belastung, die vielfach immer noch nachwirkt. Junge Menschen waren von dieser Krise besonders stark betroffen. Die Beschränkungen der sozialen Kontakte hatten eine Zunahme von Ängsten, psychosomatischen Beschwerden und Depressio-

Gemeinsame Berg-, Natur- und Sporterlebnisse sind für junge Menschen eine wichtige Ressource.

“
Mitglieder von Jugendorganisationen haben meist mehr Selbstvertrauen und sind teamfähiger.

die Antworten von Mitgliedern von Kinder- und Jugendorganisationen (auch der Naturfreundejugend) den Antworten von Jugendlichen gegenübergestellt, die keiner Organisation angehören.





Infobox

Die SORA-Studie „Wirkung der verbandlichen Kinder- und Jugendarbeit in Österreich“ wurde von der Österreichischen Bundesjugendvertretung und zehn Jugendorganisationen, darunter die Naturfreundejugend Österreich, in Auftrag gegeben.

Download: bjv.at > Die BJV > Publikationen > Studie Wirkung der verbandlichen Kinder- und Jugendarbeit in Österreich

nen zur Folge. Wegen der massiven Einschränkungen von Freizeit- und Sportaktivitäten kam es zu einer Abnahme der körperlichen Aktivitäten. Eine Onlinebefragung im Jahr 2021* von 14- bis 20-Jährigen brachte erschreckende Ergebnisse: 55 % aller Befragten litten an Symptomen einer Depression, 47 % an Angststörungen, 64 % an Essstörungen, und 16 % gaben an, Suizidgedanken zu haben.

Obwohl die Jugendarbeit während der Pandemie vielen Einschränkungen unterworfen war, stellte sie eine wichtige Ressource für junge Menschen dar. Mitglieder von Jugendorganisationen empfanden deutlich mehr Interesse und Freude an ihren Tätigkeiten als sonstige Jugendliche; sie waren auch weniger von Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit betroffen. Sie kamen also leichter durch diese Krise und hatten auch schon davor eine bessere psychische Gesundheit als Jugendliche ohne einen solchen Background.

Die SORA-Studie bestätigt: Gemeinsame Berg-, Natur- und Sporterlebnisse sind eine wichtige Ressource für junge Menschen und somit auch ein wertvoller gesellschaftlicher Beitrag. Ermöglicht wird das auch durch den großen Einsatz und das Know-how der Naturfreunde-Ortsgruppen in ganz Österreich. ■

* Quelle: Christoph Pieh/Paul L. Plener/Thomas Probst/Rachel Dale/Elke Humer, *Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling*, März 2021, Preprint in: SSRN Electronic Journal, DOI: 10.2139/ssrn.3795639

MOUNTAIN
Bike
HOLIDAYS



**ERFAHRE
DEINE NATUR**

**ENTDECKE DIE BESTEN
MOUNTAINBIKE
HOTELS UND REGIONEN
DER ALPEN**

Italien - Österreich - Slowenien

www.bike-holidays.com

Mach dein MTB frühlingsfit!

Service ■ Ohne die richtige Pflege kann sich der Zustand deines Mountainbikes dramatisch verschlechtern. MTB-Instruktor Hans Madlmair hat zusammengefasst, wie du dein Bike am besten in Schuss hältst.

Text und Fotos: Hans Madlmair, MTB-Instruktor der Naturfreunde Österreich

Damit dein Bike funktionsfähig bleibt, ist eine regelmäßige Pflege, für die du im Normalfall rund eine halbe Stunde brauchst, unerlässlich. Bei eventuell notwendigen Wartungsarbeiten dauert es entsprechend länger.

Für die Pflege deines Bikes benötigst du folgende Utensilien: einen Gartenschlauch mit Düse und weiche Waschbürste (kein Hochdruckreiniger), einen Kübel, Spülmittel oder Bikereiniger (Fachhandel), diverse Tücher (fürs Abtrocknen bzw. für die Antriebspflege), Kettenöl, eine Kettenlehre, einen Schraubenzieher, einen Reifenheber, passende



Hans Madlmair ist es wichtig, beim Biken der Natur sowie anderen Erholungsuchenden den nötigen Respekt entgegenzubringen.

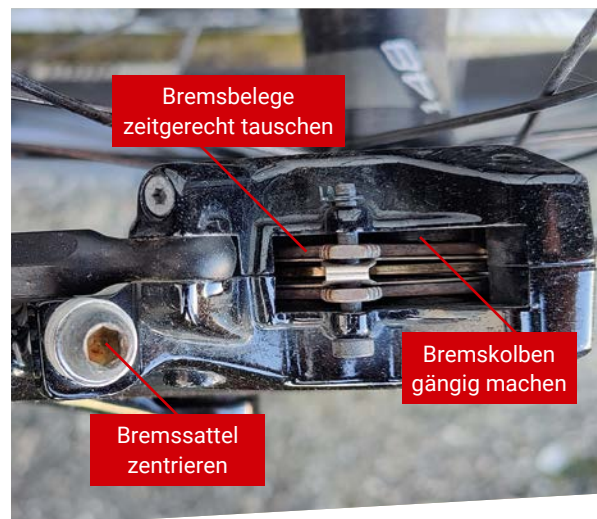
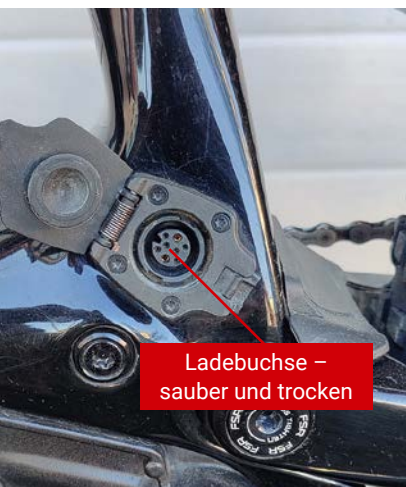
Inbus-/Torx-Schlüssel und einen geeigneten Bike-Ständer.

Reinigung des Bikes

Mit dem Gartenschlauch (Düse) den Schmutz grob abspritzen. Mit Wasser und Spülmittel oder Bikereiniger das gesamte Rad (samt Antriebseinheit) einschäumen und einwirken lassen. Mit der weichen Waschbürste den restlichen Schmutz entfernen. Die Zwischenräume bei den Kettenblättern und Zahnkränzen säubern; die beiden Kettenführungsrollen am Schaltwerk beidseits mit einem flachen Schraubenzieher oder einem Reifenheber reinigen, damit diese ihre seitliche Beweglichkeit behalten. Anschließend das Bike mit dem Gartenschlauch (Düse) oder einem Kübel klarem Wasser und einer weichen Waschbürste gut abwaschen. Nicht vergessen: Auch den Schmutz unterhalb des Sattels und an der Unterseite des Steuerrohrs und Tretlagers entfernen. Nicht direkt in Gelenke und auf Dichtungen spritzen!

Abschließend alle Teile (Rahmen, Gabel, Dämpfer, Felgen, Naben, Sattel, Lenker, Schalt- und Bremsen-elemente) mit einem sauberen saugfähigen Tuch trocknen. Die Tauchrohre von Gabel, Dämpfer und Dropper Post mit einem trockenen Tuch sauber wischen. Das restliche Öl und Schmutzgemisch von der





Kette und den Führungsrollen mit einem Tuch entfernen. Kein Kettenreinigungsgert und kein Ketten-spray verwenden!

Bei geringer Verschmutzung (nur Staub) kann das Bike mit Feuchtpflegetüchern gereinigt werden.

Pflege der Kette

Die Kette als wesentliches Verschleißteil sollte nach der Reinigung entsprechend geölt werden. Besonders bei nassen Bedingungen ist das dringend notwendig.

Das Kettenöl (vorzugsweise Wet-Öl) von oben auftragen und einwirken lassen. Überschüssiges Öl abwischen, sodass die Kette weniger Staub/Schmutz aufnimmt.

Die Kette muss zeitgerecht gewechselt werden, da bei zu viel Kettendehnung auch die Kettenblätter und die Zahnkränze kaputt werden (Prüfung der Dehnung mit einer Kettenlehre).

Pflege von Dämpfungselementen und Dropper Post

Das Bike zehn Minuten lang auf den Kopf stellen. Auf diese Weise saugen sich die Schaumstoffringe in den Dämpfungselementen mit dem darin befindlichen Öl wieder voll. Ganz wenig Gabelöl auf die Dichtung von Gabel, Dämpfer und Dropper Post auftragen, um ein

Austrocknen zu verhindern. Sonst keinen Ölfilm auf die Tauchrohre aufbringen, da der Ölfilm leicht Staub/Schmutz aufnimmt, der in die Dichtungen und Ölabstreifer eingebracht wird.

Bremskolben gängig machen

Die Laufräder ausbauen, damit man zu den im Bremssattel befindlichen Bremskolben kommt. Wasser mit wenig Spülmittel rund um die Bremskolben auftragen und etwas einwirken lassen; gut abspülen und anschließend die Bremskolben mit dem Reifenheber mehrmals zur Gänze in den Bremssattel zurückdrücken.

Beim Einsetzen neuer Bremsbeläge immer auch die Gängigkeit der Bremskolben wiederherstellen und anschließend den Bremssattel neu zentrieren.

Tipps für den nächsten Winter

Das eingewinterte Bike normal hinstellen oder am Oberrohr aufhängen – nicht an einem Laufrad oder über Kopf aufhängen!

In der kalten Jahreszeit sollten E-Bike-Akkus unbedingt an einem warmen und trockenen Ort gelagert werden (nicht unter +10 Grad).

Im Winter das Bike nach jeder Fahrt waschen – auch trockenes Streusalz greift Bike und Reifen an. ■

Abschließende Kontrollen

- Alle Schrauben/Schnellspanner/Steckachsen prüfen (Drehmoment – speziell bei Carbon-Teilen)
- Lagerspiel am Steuerrohr prüfen (Daumen und Zeigefinger gegenüberliegend an die obere Lagerschale, Vorderbremse ziehen, Bike vor- und zurückbewegen – es darf kein Spiel zum Steuerrohr bestehen, sonst am Aheadset einstellen)
- Kettendehnung mit Kettenlehre prüfen
- Seilzüge prüfen (Litzenbruch)
- Reifen prüfen (Luftdruck/Profil/Risse/Schnitte)
- Felgen optisch auf Risse, Speichen auf Spannung prüfen (immer zwei Speichen oberhalb der Kreuzung schierend zusammendrücken)
- Clip-Pedale: Auslösekraft prüfen – Sturzgefahr!
- Dämpfungselemente und Sattelstütze: Luftdruck prüfen
- Bremsbeläge kontrollieren: Diese sollten nicht zu sehr abgefahren werden, da sich sonst die Bremskolben im Bremssattel verkanten und nicht mehr in die Ausgangsstellung zurückgehen.
- Bremshebeleinheit kontrollieren: Die Schraubbefestigung nicht zu stark anziehen, damit sich im Fall eines Sturzes die gesamte Einheit am Lenker verdrehen kann (Vermeidung eines Hebelbruches); Druckpunkt prüfen (wenn schwammig, gegebenenfalls die Bremsflüssigkeit erneuern lassen – mindestens einmal pro Jahr).
- E-Bike: Ladebuchse sauber und trocken halten (Kriechströme = Funktionsverlust!) und den Ladezustand des Akkus kontrollieren (Tiefentladung = Schädigungs- bzw. Brandgefahr)



25. JUNI-2. JULI:

TRANSTIROL BIKERALLYE 2023

Dein Erlebnis. Dein Tempo. Deine Rallye. Bereit für das ultimative Mountainbike-Abenteuer? Alpine Herausforderungen, imposante Panoramen, zwei Länder und sechs Etappen auf deinem Bike: Das ist die TransTirol BikeRallye 2023. Vom 25. Juni bis 2. Juli 2023 geht es auf zwei Strecken – Classic- und Challenge-Strecke – von Niederdorf in Südtirol durch das italienische Friaul zum Weißensee in Kärnten. Auf die Teilnehmer*innen wartet eine einzigartige mehrtägige Bike-Veranstaltung, bei der nicht die Stoppuhr, sondern das pure Erleben im Vordergrund steht. Die sechs Etappen trumpfen mit den legendären Drei Zinnen, den östlichen Ausläufern der Dolomiten und den Karnischen Alpen auf. Mach dich auf zu neuen transalpinen Wegen!

Der Countdown für dein Mountainbike-Abenteuer läuft. Melde dich gleich an zum Etappenrennen ohne Zeitnehmung, das bereits Kultstatus hat!

Weitere Infos: transtirol-bikerallye.com

Rauszeit

Hier dürfen Sie sich gehen lassen!

Über **39 JUFA Hotels** in über **25 Regionen** sind Ihre Homebase für große und kleine Sommerabenteuer!

Jetzt entspannten Wanderurlaub buchen!

jufahotels.com/rauszeit

ab 149 €

p.P. im DZ für 2 Nächte

Volle Terminkalender, Haushaltspflichten, Sorgearbeit - und was ist mit Familienzeit?

In den Bergen gibt es keine Agenda!

Einfach in den Tag hineinleben? Easy, mit der **JUFA Rauszeit**. Je nach Lust und Laune Tourentipps, Wanderkarte und Wander-Leihhausrüstung an der Rezeption holen, die Rauszeit-Brotzeitbox am Buffet mit den Lieblingsnacks befüllen und auf geht's in einen erlebnisreichen Tag.

Regenwetter oder müde Beine? Indoor-Erlebnisbereiche geben den Kids Raum zum Austoben, gemütliche Aufenthaltsräume laden zum Rasten ein.



FREIZEITPARTNERBÖRSE DER NATURFREUNDE:

Schluss mit einsamen Wochenenden!

Knüpfe neue Kontakte mit Menschen, die deine Interessen teilen! Das Leben ist voller Möglichkeiten, doch oft fehlt im Freundeskreis das passende Gegenüber. Bei der Freizeitpartnerbörse der Naturfreunde Österreich (powered by GemeinsamErleben.com) lernst du gleich gesinnte Leute kennen. Mit mehr als 500.000 Mitgliedern und mehr als 100 Millionen Seitenaufrufen pro Monat ist die vor 22 Jahren ins Leben gerufene Freizeitpartnerbörse die größte Freizeit- & Sport-Community im deutschsprachigen Raum. Allein im Jänner 2023 gab es auf der Plattform organisierte Aktivitäten mit über 150.000 Teilnehmenden.

Wer ungezwungen nette Leute kennenlernen möchte, um gemeinsam eine Wanderung in der Umgebung, eine Radtour auf dem nächsten Hausberg oder eine Kletterpartie unternehmen möchte, wird hier bestimmt fündig.

Kostenlose Nutzung

Bei der Freizeitpartnerbörse der Naturfreunde kann jede/r kostenlos ein Profil anlegen; danach bekommt man Personen aus der Umgebung mit denselben Interessen vorgeschlagen. Für Menschen, die nicht nur mit einer bzw. einem Freizeitpartner*in unterwegs sein möchten, sondern Gemeinschaftserlebnisse suchen, sind die abwechslungsreichen Angebote der Naturfreunde sicher das Richtige.

freizeitpartnerboerse.at

Mit Sam & Rita sicher ins Outdoor-Vergnügen

Welches Kind liebt es nicht, im Freien herumzutollen oder Sport zu treiben? Mit ein bisschen Achtsamkeit können Verletzungen vermieden werden. Die beiden schlauen Rettungshunde des Samariterbundes Sam und Rita geben den Jüngsten Tipps für mehr Sicherheit bei Freizeitaktivitäten.

Sam-&-Rita-Website: samariterbund.net/sam-rita

MIT EINEM KLICK ZU MEHR SERVICE!

Naturfreunde-Mitglieder haben viele spezielle Vorteile, die man mit nur einem Klick aktivieren kann! Registriere dich dafür auf my.naturfreunde.at oder klicke auf den QR-Code, der sich auf der Rückseite deiner Mitgliedskarte befindet.

Nach deiner Registrierung kannst du

- deine Daten, wie Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail-adresse etc., rasch und einfach aktuell halten,
- deine Naturfreunde-Mitgliedskarte digital abspeichern und somit nicht verlieren,
- unser Magazin „Naturfreund“ online durchblättern und lesen,
- bequem im Naturfreunde-Onlineshop shoppen und
- auf eine digitale Mitgliedschaft umsteigen und damit CO₂ sparen.

my.naturfreunde.at





Yoga am Hofgasteinerhaus

Yoga (fast) über den Wolken im Gasteinertal

Zwei tägliche sanfte Yogaeinheiten – in der Früh und am Abend – erwarten dich inmitten der Gasteiner Bergwelt, weitab von Autolärm und Alltagsstress. Gesunde Küche und die klare Luft unterstützen die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Zwischen den Yogaeinheiten hast du Zeit, die Gegend zu erkunden, ausgedehnte Wanderungen zu unternehmen oder einfach die Seele baumeln zu lassen. Die hauseigene Sauna sorgt ebenfalls für Entspannung und Wohlbefinden. Sollte es dir einmal zu ruhig werden, bringt dich die Schlossalm-Bahn nach Hofgastein, wo etwa ein Besuch der Therme für Abwechslung sorgt.

Termin 1: 10.–16. Juli 2023,

Reiseleitung: Laura Schiefermair und Julia Gruseck

Termin 2: 21.–27. August 2023,

Reiseleitung: Susanne Buda und Doris Neuhold

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: ab 849 €, Nichtmitglieder: ab 949 €, EZ-Zuschlag: 330 €

Richtpreise pro Person (Lager): Naturfreunde-Mitglieder: ab 729 €, Nichtmitglieder: ab 829 €

Leistungen: HP, 12 Yogaeinheiten, Kurtaxe, Bergfahrt

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen

Auskünfte & Buchungen

Naturfreunde-Reisebüro: Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/894 73 29,
E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

Erlebnisreise auf Korsika

Sonne, Berge & Meer

Diese einzigartige Mittelmeerinsel bietet atemberaubende Kontraste zwischen hochalpinem Landesinneren, traumhaften Stränden und abwechslungsreichen Küstenlandschaften. Erlebe Korsika auf dieser eindrucksvollen Aktivreise von seiner schönsten Seite!

Termine: 28. Mai–4. Juni 2023, 4.–11. Juni 2023,
11.–18. Juni 2023

Preis pro Person: ab 1.129 €, EZ-Zuschlag: 299 €

Leistungen: Rhomberg-Charterflug ab/bis Wien, Salzburg, Graz, Innsbruck, Memmingen oder St. Gallen-Altenrhein, Transfer ab/bis Flughafen Calvi, Unterbringung im beliebten Feriendorf „La Mora“ in einem Bungalow (Doppelbelegung) mit Dusche/WC (Chalet gegen Aufpreis), Nächtigungen mit Frühstück (Buffet), 1 Grillabend, erfahrene deutschsprachige Wanderbegleitung vor Ort, 3 geführte Wanderungen: „Auf Hirtenwegen entlang des Fangoflusses“, „Von der roten Insel zum Adlerhorst“, Küstenwanderung

Betreuung im Feriendorf „La Mora“: Anni & Peppi Brixler

Wanderführer: Markus Rosenauer

Teilnehmerzahl: mind. 7 Personen



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

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

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

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

APRIL 2023

2. April
bis
7. April



Sellrain & Kühtai: Schitouren

Preis pro Person: ab 555 € • **Leitung:** Rudi Hofer, Bergführer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

14. April
bis
19. April



Arlberg: Firn- oder Pulver-Schifahren

Preis pro Person: ab 755 € • **Leitung:** Herbert Kastberger • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

15. April



Mountainbike-Tagestour

Unterwegs in der Ysperklamm: von einem MTB-Guide betreute mittelschwere MTB-Rundtour auf Waldwegen, Forststraßen und Wanderpfaden; für Mountainbiker*innen mit E-Bike oder Bio-Bike gut zu bewältigen

Preis pro Person: 45 € • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

20. April
bis
23. April



Mountainbike-Tour de Alm

In den Highlands des Mühl- und Waldviertels: Mehrtägige MTB-Tour auf Waldwegen, Güterwegen und Wanderpfaden; die vier Tagesetappen sind jeweils zwischen 32 und 65 km lang, 1200 bis 1700 Hm sind zu bewältigen.

Preis pro Person: 348 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-MTB-Guide • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

24. April
bis
29. April



Weinviertler Jakobsweg

Weitwanderung von Drasenhofen bis nach Krems an der Donau: Startend von Wien mit Bahn und Bus Richtung Drasenhofen bestreiten wir diesen Teil des österreichischen Jakobsweg-Netzes. Dabei passieren wir malerische Weingärten und Kellergassen sowie die Bezirkshauptstadt Mistelbach. Auf der Strecke nach Großrußbach lernen wir den Naturpark Leiser Berge und in weiterer Folge Stockerau kennen. Die zwei letzten Etappen bringen uns durch die sanft hügelige Landschaft des Weinviertels bis nach Krems an der Donau. Länge der Tagesetappen: 16,2–29,5 km

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 429 €, Nichtmitglieder: 469 € • **Leistungen:** gemeinsame An- und Rückreise per Bahn bzw. Bus, Transfers, Nächtigungen mit Frühstück, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Reiseleiter:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

MAI 2023

5. Mai
bis
7. Mai



Yoga & Wandern in den Seckauer Alpen

Kraft tanken mit und in der Natur: Leichte Wanderungen in Kombination mit Yoga sollen dich in Balance bringen!

Standort: Gaal • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leistungen:** HP, geführte Wanderungen und angeleitetes Yoga • **Guides:** Karin Kanduth, Jasmin Spiegelberg • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

5. Mai
bis
15. Mai



Mit dem Fahrrad durch Slowenien

Auf dieser Reise lernen wir mit dem Fahrrad die Strecke von Ptuj (älteste Stadt Sloweniens) bis nach Piran kennen. Es geht entlang der Destinationen Šentjur pri Celju, Logarska Dolina, Cerklje na Gorenjskem, Bled, Bovec und Dobrovo v Brdih bis Piran und retour nach Wien.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.150 €, Nichtmitglieder: 2.290 €, EZ-Zuschlag: 275 € • **Leistungen:** gemeinsame An- und Rückreise per Bahn, Busbegleitung, Transfers, Nächtigungen mit Frühstück, Leihräder, Betreuung durch Radguide • **Reiseleiter:** Michael Huber-Strasser • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

12. Mai
bis
13. Mai



Salzkammergut: MTB für Ladies

Preis pro Person: ab 155 € • **Leitung:** Monika Dorfner, MTB-Guide • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

18. Mai
bis
21. Mai



Spital am Pyhrn: Bergwandertage

Preis pro Person: ab 379 € • **Leitung:** Hannes Stumptner, Instruktor Bergsteigen, Wanderführer und Übungsleiter Klettersteig • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

18. Mai
bis
21. Mai



Klettersteigtage in Arco am Gardasee

Mediterranes Flair und eine wunderschöne Altstadt – der perfekte Urlaubsort! Geplant ist es, Klettersteige mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden im Bereich der Gardaseeberge und im Sarcaatal zu begehen.

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

21. Mai
bis
28. Mai



Yoga und Natur: Erlebnisreise auf Thassos

Preise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 1.800 €, Nichtmitglieder: 1.900 €, EZ-Zuschlag: 160 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Thessaloniki–Wien, sämtliche Transfers, Unterbringung im Hotel Dionysos in Chryssi Ammoudia, Nächtigungen mit Frühstück, 6 Wander- bzw. Besichtigungstouren mit deutschsprachigem

Wanderführer, tägliche Yoga-Einheiten • **Reisebegleitung und Yoga-Trainerin:** Judith Dickson • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

JUNI 2023

1. Juni
bis
20. Juni



Indien: Ladakh – Kultur- und Wanderreise

Preis pro Person (HP): 2.300 € exkl. Flug • **Leistungen:** Flughafentransfers in Delhi und Leh, Ausflüge laut Programm inkl. Stadtrundfahrt in Delhi, Nächtigungen in Mittelklassehotels in Delhi, Lamayuru und Leh, Nächtigungen in Privathäusern/fixen Zeltunterkünften während der Rundreise, HP an sämtlichen Reisetagen • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

8. Juni
bis
19. Juni



Fahrradreise ins Loiretal

Diese Reise bringt uns nach Frankreich, wo wir am Ankunftstag von Paris aus mit dem Zug nach Blois weiterreisen. Zwischenstopps beim Radeln entlang der Loire sind u. a. Chambord, Tours, Saumur, Angers und Orléans. Selbstverständlich werden wir uns auch kulinarisch verwöhnen lassen.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.195 €, Nichtmitglieder: 2.300 €, EZ-Zuschlag: 250 € • **Leistungen:** diverse Bahnfahrten, Nächtigungen mit Frühstück, Leihräder, Betreuung durch Radguide • **Reiseleiter:** Michael Huber-Strasser • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

16. Juni
bis
18. Juni



Salzkammergut: MTB-Tour Trio

Preis pro Person: ab 279 € • **Leitung:** Rosi und Fritz Irauschk, MTB-Guides • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

17. Juni



Kräuterwanderung

Rund um St. Michael in der Obersteiermark lernt man im Rahmen einer geführten Wanderung heimische Kräuter erkennen, bestimmen und ihre heilsame Wirkung sinnvoll anwenden.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • **Guide:** Karin Kanduth • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

19. Juni
bis
23. Juni



Slowenien: Weitwanderwege Juliana Trail und Alpe Adria Trail

Preis pro Person: ab 735 € • **Leitung:** Karl Ablinger, Instruktor Wandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

23. Juni
bis
24. Juni



Mountainbiken im Waldviertel

Zweitägige MTB-Tour im Waldviertel auf Waldwegen: Stierberg-Strecke und Granittrail mit Ausgangspunkt in Langschlag

Preis pro Person (DZ): 276 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch einen Naturfreunde-MTB-Guide • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

23. Juni
bis
30. Juni



Litauen: Wander- und Naturreise

Den Reichtum Litauens machen seine Natur, seine Kultur und seine Menschen aus.

Preis pro Person (HP): 1.760 €, EZ-Zuschlag: 230 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Vilnius–Wien, HP, Bustransfer, Aktivitäten, Besichtigungen laut Programm • **Reisebegleitung:** Helga Moosbauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

24. Juni
bis
25. Juni



Großglockner-Besteigung

Diese Hochtour auf den Großglockner erfüllt den Traum einer jeden Bergsteigerin bzw. eines jeden Bergsteigers, einmal am höchsten Berg Österreichs zu stehen; Aufstieg über die Stüdlhütte.

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

JULI 2023

3. Juli



Mountainbike-Tagestour

Wachtsteintour ab Bad Traunstein im Waldviertel. Diese von einem MTB-Guide betreute mittelschwere Rundtour auf Waldwegen, Forststraßen und Wanderpfaden ist sowohl mit einem E-Bike als auch einem Bio-Bike gut zu bewältigen.

Preis pro Person: 45 € • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

8. Juli
bis
9. Juli



Geführte Hochtour auf den Dachstein

Wir besteigen den höchsten Berg der Steiermark: Von der Talstation der Hunerkogelbahn geht es über Almwiesen, alpine Steige und Felsen ins Hochgebirge. Nach der Übernachtung in der Adamekhütte steigen wir über den Westgrat auf den Gipfel. Der Abstieg erfolgt über den Normalweg bis zur Seilbahn mit anschließender Talfahrt.

Ort: Ramsau • **Voraussetzungen:** geistige und körperliche Gesundheit, sicheres Begehen von alpinen Steigen, Klettersteigerfahrung • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

9. Juli
bis
16. Juli



Bulgarien: Wanderreise im Pirin-Gebirge

Bulgariens Südwesten besticht durch alpin anmutende Bergketten und urige Dörfer.

Preis pro Person: 1.380 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Sofia–Wien, örtliche Transfers ab/bis Flughafen, örtliche Reiseleitung und Wanderprogramm von und mit Bulgarien-Profi Georgi Palahutev • **Reisebegleitung:** Peter Kalteis • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

16. Juli
bis
23. Juli



Südtirol: Bike & Hike im Passeiertal

Das Passeiertal bietet eine Vielzahl von Wanderungen und Mountainbike-Touren. Ideale Voraussetzungen, um die Bergwelt sowohl zu Fuß als auch mit dem Rad zu erkunden.

Preis pro Person: 760 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Pension Alpenhof in St. Leonhard, Nächtigungen mit Frühstück, Betreuung durch Naturfreunde-Guide bzw. -Instruktor • **Reisebegleitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

17. Juli
bis
20. Juli



Klettersteige Sextener Dolomiten

Bei grandioser Aussicht auf die Drei Zinnen geht es entlang von alten Kriegspfaden, durch Stollen, über Klettersteige (Schwierigkeitsgrad C) und Gipfel von Hütte zu Hütte. Auf dem Weg gibt es immer wieder interessante Hintergrundinfos über den Ersten Weltkrieg und den Aufbau der Stellungen an der ehemaligen Südfront.

Unterkünfte: Talschlusshütte, Zsigmondyhütte, Dreizinnenhütte • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leitung:** Hans Eisner, Rene Schuster • **Terminänderung vorbehalten!** • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

23. Juli
bis
30. Juli



Wanderwoche 2023: Reutte

Unsere traditionelle Wanderwoche bringt uns heuer nach Reutte in Tirol. Vom Viersternehotel Moserhof aus werden wir viele verschiedene Wanderrouen kennenlernen.

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 899 €, Nichtmitglieder: 949 €, EZ-Zuschlag: 168 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus, Transfers, HP, Benützung des Wellness-Areals, Betreuung durch Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleiter:** Kurt Tisch & Team • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

AUGUST 2023

6. Aug.
bis
11. Aug.



Wanderwoche Krakautal

Ab in die die Murauer Berge! Sie laden Naturliebhaber*innen dazu ein, die Natur in all ihren Facetten zu erleben.

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

7. Aug.
bis
10. Aug.



Schladminger Tauern: Bergwandertage

Preis pro Person: ab 365 € • **Leitung:** Karl Ablinger, Instruktor Wandern • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

12. Aug.
bis
25. Aug.



Kirgistan: Pferdetrekking durchs wilde Kirgistan

In die ursprüngliche Natur eintauchen, in Jurten schlafen, bei den Hirten kochen

Preis pro Person: 2.100 € exkl. Flüge • **Leistungen:** Transfers in Kirgistan, Nächtigungen in Zelten/Jurten, Miete für das Pferd, Gepäcktransport, Begleitmannschaft mit Guide und Koch, Campingausrüstung, Verpflegung, Permits • **Reisebegleitung:** Ernst Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

19. Aug.



Mountainbike-Tagestour

BergRadlRunde über die Müzzsteger Almen: Diese von einem MTB-Guide betreute anspruchsvolle Rundtour auf Waldwegen, Forststraßen und Wanderpfaden ist sowohl mit einem E-Bike als auch einem Bio-Bike gut zu bewältigen.

Preis pro Person: 45 € • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

20. Aug.
bis
27. Aug.



Mölltal–Drautal mit dem Mountainbike

Über die Berge und Almen entlang der wilden Wasser Kärntens. Vom Brennsee zum Millstätter See, über das Drautal zum Weißensee, dem höchstgelegenen Badesee der Alpen

Preis pro Person: 1.070 € • **Leistungen:** Unterbringung in Hotels/Pensionen der Mittelklasse, Nächtigungen mit Frühstück, 4 x HP, MTB-Touren laut Programm, Gepäcktransport, Betreuung durch Naturfreunde-Guide • **Reisebegleitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

27. Aug.
bis
2. Sept.



Südtirol: Bergwoche im Passeiertal

Preis pro Person: ab 745 € • **Leitung:** Günther Ametz, Instruktor Hochalpin • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

SEPTEMBER 2023

3. Sept.
bis
9. Sept.



Ötztal: Wandern und Kultur am Berg

Während den einfachen bis anspruchsvolleren Wandertouren und dank der kulturellen Vielfalt im Naturpark Ötztal wird der Kopf frei für neue Eindrücke. Und die Seele jubelt.

Preis pro Person: 990 € • **Leistungen:** Unterbringung im Dreisternehotel Venter Bergwelt, Nächtigungen mit Frühstück, Ötztal Inside Summer Card, geführte Touren laut Programm • **Reisebegleitung:** Helga Moosbauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

8. Sept.
bis
10. Sept.



Ballonfahren in der Region „Steirisches ApfelLand“

Gemeinsam in Stubenberg am See beim Flaggwirt dem Alltag entfliehen und in einem Weidekorb aufsteigen, um ein Naturerlebnis der besonderen Art zu genießen; auf Selbstkosten optionale Ausflüge im Umland.

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 429 €, Nichtmitglieder: 479 €, EZ-Zuschlag: 40 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus, Bustransfers, Nächtigungen mit Frühstück, Ballonfahrt, Ballonfahrertaufe, Saunabenützung, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Reiseleiterin • **Reiseleiterin:** Judith Zeinlinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

10. Sept.
bis
23. Sept.



Türkei: Wandern, Trekking, Besichtigungen

Preis pro Person: ab 2.150 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

11. Sept.
bis
14. Sept.



Alpine Wandertage

Atemberaubende Touren im Osttiroler Lesachtal: Vom Bergsteigerdorf Obertilliach aus unternehmen wir die schönsten alpinen Wanderungen mit herrlichen Ausblicken und mediterranem Klima.

Voraussetzungen: Trittsicherheit, gute Kondition für mind. 6 Stunden Gehzeit pro Tag • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

24. Sept.
bis
30. Sept.



Wandern in der Wildnis Dürrenstein

Rund um Göstling – von unserem Viersternehotel Waldesruh aus – unternehmen wir u. a. Ausflüge in die Moore, zum Bauernhausmuseum und zur ältesten Holztriftanlage im Mendlingtal; wir wandern rund um den Lunzer See und besuchen das „Haus der Wildnis“.

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 950 €, Nichtmitglieder: 990 €, EZ-Zuschlag: 120 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus, Bustransfers, HP, Benützung des Wellnessbereichs, Eintritte/Führungen, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Reiseleiter:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

29. Sept.
bis
6. Okt.



Italien: Wanderreise im Cilento

Das Gebiet Cilento liegt südlich der Amalfiküste und zeichnet sich durch wilde Steilküsten, imposante Schluchten und romantische Sandstrände aus. Das Gebiet scheint geradezu geschaffen für einen Wanderurlaub.

Preis pro Person: 2.400 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Neapel–Wien, lokale Transfers, Unterbringung im Hotel Garden Riviera in Santa Maria di Castellabate, HP, Wanderungen und Besichtigungen laut Programm mit deutschsprachiger Wanderführung, 1 Weinkost mit Imbiss, 1 Bootsfahrt • **Reisebegleitung:** Gerhard Hubmayer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ



Natur, Idylle und Erholung pur

Wildalpen liegt im Naturschutzgebiet Salztal an der Nordseite des Hochschwab-Massivs, direkt an der smaragdgrün schimmernden Salza. Steile Felswände, kunterbunte Almblumen und ein gut ausgebauten Lauf- bzw. Walkingwegenetz sowie attraktive Mountainbikestrecken erwarten dich. Wildalpen ist also nicht nur ein Eldorado für Wildwasserfans, sondern bietet auch ein perfektes Umfeld für alle, die Ruhe und Naturgenuss suchen.

Das Naturfreunde-Wildwasserzentrum bietet dir drei Unterkunftsmöglichkeiten:

Apartments (ganzzjährig zu buchen, außer im Oktober)

Diese modern eingerichteten Ferienwohnungen für bis zu 6 Personen sind jeweils mit einem Doppelbett-Zimmer und einem Zimmer mit zwei Etagenbetten, einer Wohnküche (mit Kochplatte, Kühlschrank und Geschirr), einer Toilette und Dusche sowie einem Balkon ausgestattet.

Stammhaus (ganzzjährig geöffnet, außer im Oktober)

Das Stammhaus bietet ein Familien-, ein Vierbett- und ein Achtbettzimmer, eine Gemeinschaftsküche (mit Herd, Kühlschrank, Geschirrspüler, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Toaster, Geschirr) und einen Aufenthaltsraum.

Campingplatz (von Mitte Mai bis Ende September geöffnet)

Der direkt an der Salza liegende Campingplatz ist mit Sanitärräumen, einem Kinderspielplatz, mehreren Lagerfeuerstellen und einem überdachten Sitzbereich ausgestattet.



Naturfreunde-Wildwasserzentrum

Säusenbach 8, 8924 Wildalpen, Tel.: 0664/852 17 22, 0664/852 17 39, E-Mail: wildwasserzentrum@naturfreunde.at

OKTOBER 2023

5. Okt.
bis
8. Okt.



Herbst Kräuter Wanderung in Mariazell

Wir beenden unsere Trilogie in Mariazell, wo wir diesmal Herbstkräuter kennenlernen. Lebkuchen-Köstlichkeiten werden uns auf die nahende Adventszeit einstellen. Auch ein Tagesausflug mit der Mariazellerbahn in den Naturpark Ötscher-Tormäuer und zum Kraftwerk Wienerbruck stehen am Programm. An einem Abend werden wir die Sternwarte Mariazell besuchen (wetterabhängig).

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 649 €, Nichtmitglieder: 699 €, EZ-Zuschlag: 45 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus, Bustransfers, Unterbringung im Dreisternehotel Drei Hasen, HP, Benützung des Wellnessbereichs, Eintritte/Führungen, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Reiseleiterin • **Reiseleiterin:** Judith Zeinlinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

8. Okt.
bis
13. Okt.



Klettersteigtage in Arco

Geführte Klettersteigtouren im italienischen Trentino, am nördlichen Teil des Gardasees

Voraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis C oder absolvierter Grundkurs Klettersteig, Kondition für 6- bis 8-stündige Touren mit 1000 Hm • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung • **Leistungen:** Organisation und Begleitung durch Naturfreunde-Instruktor Hochtouren • **Leitung:** Franz Hausmann, Helmut Reiter • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

20. Okt.
bis
10. Nov.



Nepal: Trekking zum Annapurna Base Camp

Diese Trekkingtour ist auch von Einsteigerinnen und Einsteigern zu bewältigen.

Preis pro Person: 3.100 € (exkl. Flug) • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

NOVEMBER 2023

9. Nov.
bis
1. Dez.



Nepal: Trekking rund um den Manaslu

Technisch ist die Route nicht schwer, man braucht allerdings eine gute Kondition.

Preis pro Person: 3.200 € (exkl. Flüge) • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

15. Nov.
bis
25. Nov.



Kameltrekking in der marokkanischen Sahara

Preise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 1.200 € exkl. Flüge, Nichtmitglieder: 1.300 € exkl. Flüge, EZ-Zuschlag: 70 € • **Leistungen:** Flughafen-Transfer, 3 Übernachtungen in Marrakesch in einem Riad in der Medina (DZ mit Frühstück), Kameltrekking, Mahlzeiten laut Reisebeschreibung, Zelte, Liegematten, Küchenutensilien, 1 Übernachtung in einem Gasthaus in Quarzazate, Übernachtungen im Zelt • **Reisebegleitung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

DEZEMBER 2023

27. Dez.
bis
5. Jan.



Tansania: Kilimandscharo – Neujahr am Dach Afrikas

Preis pro Person (VP): 3.200 € exkl. Flüge • **Leistungen:** Transfers ab und zum Kilimanjaro International Airport, VP, 6 Tage Trekking, 3 Tage Safari, Nationalparkgebühren, Träger • **Reisebegleitung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ



INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

Tel.: 0664/852 17 22, 0664/852 17 39
wildwasserzentrum@naturfreunde.at
wildwasserzentrum.naturfreunde.at

Naturfreunde Niederösterreich

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

Foto: AdobeStock

JUNI BIS SEPTEMBER 2023

1. Juni
bis
24. Sept.



Familienraftingtour

Wenn du mit deiner Familie einmal Wildwasser schnuppern willst, organisieren wir sehr gerne eine 3-stündige Raftingfahrt auf der wunderschönen Salza.

Teilnahmebedingungen: stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse • **Preise pro Person und Fahrt:** Erwachsene (ab 12 Jahre): 60 €, 6- bis 11-Jährige: 45 € • **Leistungen:** Betreuung durch einen geprüften Raft-Guide, Material und Transfer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

1. Juni
bis
24. Sept.



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

Wir bringen dir in diesem Kurs das richtige Verhalten bei Kenterung auf Fließgewässern und Grundpaddeltechniken (Paddelschläge, Kehrwasserfahren, Seilfähre) bei. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Erkennen von Gefahrenstellen.

Kursziel: Erlernen des kontrollierten Steuerns des Boards mit Körper und Paddel am Fließwasser • **Preise pro Person:** Erwachsene: 140 €, 12- bis 14-Jährige: 105 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

JUNI 2023

8. Juni
bis
9. Juni



Anfänger*innenkurs Wildwasserkajak

In diesem Kurs erlernst du spielerisch die Grundpaddeltechniken wie Paddelschläge, Kehrwasserfahren und das richtige, sichere Verhalten auf Fließgewässern.

Kursziele: risikobewusstes Befahren von Flüssen bis WW II, Selbstrettung • **Teilnahmebedingungen:** Naturfreunde-Mitgliedschaft, stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre • **Preise pro Person:** Erwachsene: 140 €, 12- bis 14-Jährige: 105 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 24.-25. Juni, 1.-2. Juli, 15.-16. Juli, 22.-23. Juli, 12.-23. Aug., 26.-27. Aug., 2.-3. Sept. 2023 • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

10.-11. 6.
und
16.-17. 9.



Kanadier-/Outside-Kurs

In diesem Kurs erlernst du die Grundpaddeltechniken wie Paddelschläge, Kehrwasserfahren und das richtige, sichere Verhalten auf Fließgewässern.

Inhalte: Materialkunde, Paddelschlagtechnik, Sicherheit beim Fahren, Tourenplanung • **Preise pro Person:** Erwachsene: 140 €, 12- bis 14-Jährige: 105 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

JULI 2023

14.-16. 7.
und
18.-20. 8.



Kanutouren Donauau

Geführte Kanutouren in der Wildnis der ungarischen Moson-Donau: ein unglaublich schönes Erlebnis in der wildromantischen Wasserwelt der tausend Inseln

Preis pro Person: 60 € • **Leistungen:** Einführung in die Paddeltechnik, Betreuung und Tourenführung durch Naturfreunde- Paddelinstruktorinnen und -instruktoren • **Leitung:** Andreas Martinsich, Ivan Baricic, Willi Schatz • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

15. Juli
bis
16. Juli



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 • **Preis pro Person:** Erwachsene: 140 €, 12- bis 14-Jährige: 105 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Weitere Termine:** 19.-20. Aug., 16.-17. Sept. 2023 • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

75. 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: 29. Juli–5. August 2023

Preise pro Person: Erwachsene ohne Campinggebühr: 331 €, mit Campinggebühr: 388 €, Youngsters (12–16 Jahre) ohne Campinggebühr: 272 €, mit Campinggebühr: 312 €

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

INFORMATIONEN & BUCHUNGEN

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

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

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

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

Naturfreunde-Akademie Bergsport • Tel.: 01/892 35 34-20
claudia.schwarz@naturfreunde.at • akademie.naturfreunde.at

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

Foto: Adobe Stock

APRIL 2023

14. April
bis
16. April



Klettersteigkurs

Für Anfänger*innen und mäßig Fortgeschrittene

Ziel: selbstständiges Klettern auf leichten Klettersteigen • **Standort:** Waldeggerhaus/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person:** 226 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem DZ, HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

15. April,
6. Mai,
1. Juli



Grundkurs Klettersteig

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

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

29. April
und
18. Mai



Klettersteig-Update

Du hast bereits Klettersteigerfahrungen gesammelt und willst dich wieder oder mehr ins Thema vertiefen, um in Zukunft eigene Klettersteig-Touren vorzubereiten? Wir wiederholen und vertiefen die Inhalte des Grundkurses.

Inhalte: Basics der Tourenplanung, Optimierung des Krafteinsatzes, Risikomanagement, Technik und Taktik für schwere Stellen • **Dauer:** 5 Stunden • **Voraussetzung:** Klettersteigerfahrung • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

MAI 2023

1. Mai



Klettersteig-Grundkurs

Inhalte: Verwendung der Klettersteigausrüstung, Verbesserung der Klettertechnik, Vermittlung der wichtigsten Seilknoten, Begehen von Klettersteigen, Tourenplanung und -vorbereitung • **Voraussetzungen:** Schwindelfreiheit, Trittsicherheit, ein wenig Kraft in den Armen, Beweglichkeit • **Ort:** Obersteiermark • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

13. Mai,
20. Mai,
4. Juni



E-Bike- & MTB-Fahrsicherheitsschulung

Üben am Trainingsplatz mit leichtem Anstieg
Inhalte: Gleichgewichtstraining, Fahrtechnik-Parcours, Berganfahren, E-Bike-Handling auf Forststraßen, kontrollierte Bremsung, Lenktechnik, Kurventechnik • **Dauer:**

3 Stunden • **Ort:** Innsbruck • **Kursbeitrag pro Person:** 40 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

18. Mai
bis
21. Mai



Mehrseillängenkurs in Arco

Arco ist wegen seines mediterranen Flairs und seiner enormen Routenanzahl eines der Kletterdorados Europas.

Inhalte: Grundlagen, um selbstständig Plaisier-Mehrseillängen zu gehen, eventuell Verwendung von Halbseilen • **Voraussetzung:** selbstständiges Klettern und Sichern in der Halle oder im Klettergarten bis zum Grad UIAA 5 • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

19. Mai,
3. Juni,
17. Juni



Grundkurs Felsklettern

Für (Wieder-)Einsteiger*innen und leicht fortgeschrittene Hallenkletterinnen und -kletterer: Klettern an der frischen Luft, am warmen Fels, mit dem Sonnenschein im Rücken

Inhalte: Einführung in die Kletter- und Sicherungstechniken, Outdoor-Risikomanagement, Klettern mit Toprope-Sicherung • **Dauer:** 2 x 4 Stunden • **Ort:** Klettergarten zwischen Innsbruck und Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 80 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. Mai



Fels (de)light

Für Einsteiger*innen! Du lernst alles kennen, was am Fels so möglich ist: Felsklettern, Abseilen, Klettersteiggehen. Du machst dich mit der Ausrüstung und den wichtigsten Handgriffen mit dem Kletterseil bzw. Klettersteigset vertraut. Spannende Momente erlebst du beim Hinaufklettern, beim Sichern einer Partnerin/eines Partners und beim Abseilen über eine Felsklippe.

Dauer: 6 Stunden • **Ort:** Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 60 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. Mai
bis
28. Mai



Klettern & Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! Der Fokus beim Klettern liegt am betreuten Entdecken vom Fels mit Auffrischung von Kletter- und Seiltechnik sowie Materialkunde. Yoga wird als idealer Ausgleich zum Entspannen und zum Aktivieren genutzt.

Ort: Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 120 € zzgl. Quartier und Verpflegung • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

JUNI 2023

2.-4. 6.
7.-9. 7.



Hochtourenkurs

Kurs in zwei Teilen: Teil 1: Waxriegelhaus/Rax, Teil 2: Seethalerhütte/Dachstein

Voraussetzung: Kondition für 800 Hm Auf- und Abstieg • **Kursbeitrag pro Person:** 496 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Matthi-
as Steiner • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

8. Juni
bis
11. Juni



Kletterkurs Mehrseillängen

Für alle, die vom Klettergarten in Mehrseillängentouren wollen

Ziel: selbständiges Klettern im Vorstieg • **Voraussetzung:** selbständiges Klettern von Toproperouten • **Standort:** Waldeggerhaus/Hohe Wand • **Kursbeitrag pro Person:** 348 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktoren • **Kursleiter:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

16. Juni
bis
18. Juni



Notfalltraining am Gletscher

Das Ziel dieses Kurses ist es, unter professioneller Aufsicht Unfallszenarien bestmöglich zu lösen.

Inhalte: behelfsmäßige Kameradenrettung (Spaltenbergung), Optimieren der Techniken u. a. durch den Einsatz moderner Gerätschaften, Notfallausrüstung, Verhalten im Notfall, Alarmierung, Versorgung verunfallter Personen im vergletscherten Gelände, Erkennen von Verletzungsmustern, Lagerungen, behelfsmäßiger Abtransport • **Voraussetzungen:** geübter Umgang mit Steigeisen, Pickel, Gurt und Seil, Grundkondition für 4 bis 5 Std. Bewegung, Erfahrung im Begehen von Gletschern • **Ort:** Hohe Tauern/Glocknergruppe • **Kursbeitrag pro Person:** 165 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer oder Lager, HP, Kursbetreuung • **Anmeldung:** Naturfreunde-Akademie

29. Juni
bis
2. Juli



Basiskurs Hochtouren

Dieser Grundkurs vermittelt die notwendigen Basisfertigkeiten für das selbstständige Begehen von Bergtouren im hochalpinen bzw. teilweise vergletscherten Gelände. Man lernt auch, wie man Zu- und Abstiege plant und wie man Wettersituationen richtig einschätzt.

Inhalte: Planung und Durchführung von Hochtouren, Seil- und Sicherungstechniken (Eis und Firn), Verhalten am Gletscher und auf Firnfeldern, behelfsmäßige Berggretzung, Orientierung, Kartenkunde, Wetterkunde • **Voraussetzungen:** Erfahrung mit hochalpinen Bergwanderungen, idealerweise Erfahrungen mit einfachen Gletscherbegehungen, Grundkondition für 5 bis 6 Std. Bewegung • **Ort:** Oberwalderhütte, Hohe Tauern • **Kursbeitrag pro Person:** 481 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem Mehrbettzimmer oder Lager, HP, Kursbetreuung • **Anmeldung:** Naturfreunde Akademie

JULI 2023

8. Juli
bis
9. Aug.



Basiskurs Klettersteig

Dieser Grundkurs vermittelt die notwendigen Basisfertigkeiten für das selbstständige Begehen von Klettersteigen bis zum Schwierigkeitsgrad C/D. Man lernt auch, wie man Zu- und Abstiege plant und wie man Wettersituationen richtig einschätzt.

Inhalte: Planung und Durchführung von Klettersteigtouren, Sicherungstechniken auf Klettersteigen, Klettersteig-Klettertechnik, Tourenplanung, Orientierung, Kartenkunde, Wetterkunde • **Voraussetzungen:** Grundkondition für 5 Stunden Bewegung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit; keine spezielle Klettersteigerfahrung notwendig • **Ort:** Ramsau/Dachstein • **Kursbeitrag pro Person:** 272 € exkl. Seilbahn/Liftkarte • **Leistungen:** Unterbringung in einem Zwei- oder Mehrbettzimmer, HP, Kursbetreuung • **Anmeldung:** Naturfreunde-Akademie

29. Juli
bis
5. Aug.



Frauen – Berg – Steigen – Silvretta

In dieser Ausbildungs- und Tourenwoche lernst du die hochalpine Natur und Bergwelt kennen.

Inhalte: sicheres Steigen, Tourenplanung, Wetterkunde, Orientierung, Kletter- und Sicherungstechnik, Begehen von Klettersteigen • **Standort:** Naturfreundehaus Nr. 1 Bielerhöhe • **Kursbeitrag pro Person:** 495 € zzgl. ca. 50 € für die Wiesbadener Hütte • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern, VP, Kaffee, Tee • **Ausbildungsleiter:** Martin Bentele • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

SEPTEMBER 2023

22. Sept.
bis
24. Sept.



Mehrseillängenkurs für Einsteiger*innen

Du kletterst selbstständig in der Halle oder im Klettergarten und möchtest deinen Handlungsspielraum erweitern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Ort: Grazer Bergland • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

22. Sept.
bis
24. Sept.



Mehrseillängenkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernst du den Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln; zudem werden alle Techniken gefestigt.

Ort: Grazer Bergland • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischmayer • **Redaktion:** Günter Abraham, Ernst Dullnigg, Martin Edlinger, Peter Emrich, Peter Gebetsberger, Regina Hrbek, Marianne Mailer-Gebhart • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger • **Anschrift der Redaktion:** Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/892 35 34 DW 31, Fax: DW 36, E-Mail: pressestelle@naturfreunde.at • **Gestaltung:** Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH • **Coverfoto:** Getty Images/Robert Niedring • **Druck:** LEYKAM Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudorf • Naturfreunde-Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. • **Einzelheft:** 5,50 €, **Jahresabonnement:** 4 Hefte um 18 €

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/053/005



The background of the entire advertisement is a photograph of a steep, light-colored rock face. Two climbers are visible: one at the top left, wearing an orange jacket and blue pants, and another at the bottom right, wearing a red jacket and teal pants. Both are equipped with helmets, harnesses, and ropes. The sky is a clear, vibrant blue. A white, angular graphic element is positioned on the right side, containing the main headline.

Lass dich bei uns ausbilden

The logo consists of a stylized white graphic on a green background. It depicts a hand holding a plant with three leaves, symbolizing nature and care.

**NATURFREUNDE
AKADEMIE**

KURSE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

akademie.naturfreunde.at



Volle Kraft voraus!



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Die Corona-Pandemie liegt hinter uns, und nach zwei Jahren Ausnahmezustand ist nun endlich wieder ein geregelter Vereinsbetrieb möglich. Trotz aller Schwierigkeiten sind wir gut durch die Pandemie gekommen. Die Entwicklung der Mitgliederzahlen war nicht zuletzt aufgrund der Sportbonus-Aktion überaus positiv, unser Kursangebot erfreut sich regen Zulaufs, und auch die budgetäre Situation der Landesorganisation ist sehr gut. Kurz: Die Naturfreunde Steiermark stehen auf soliden Beinen! Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei meinem Team auf Landesebene, bei den Fachreferentinnen und Fachreferenten sowie bei allen Funktionärinnen und Funktionären in den Ortsgruppen für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement trotz der widrigen Umstände bedanken.

Am 15. April 2023 findet die Landeskongress in Kalsdorf bei Graz statt. Mit der Neuwahl des Präsidiums und des Landesvorstands werden die Weichen für die nächsten Jahre gestellt. Für mich ein wichtiger Moment, um einen Blick in die Zukunft zu werfen. Wohin wollen wir uns als Organisation entwickeln? In welchen Bereichen haben wir noch Verbesserungsbedarf? Welche Themen und Schwerpunkte werden uns in den nächsten Jahren begleiten? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, möchte ich gleich zu Beginn der nächsten Funktionsperiode einen umfangreichen Strategieprozess

starten. Mein Ziel ist es, unter Einbindung der Fachreferate eine klare Vorstellung davon zu schaffen, wohin die Vereinsarbeit in Zukunft gehen soll. Darüber hinaus soll das Thema „Innovation und Zukunftsfragen“ sowohl im Präsidium als auch in der Landesorganisation künftig einen höheren Stellenwert erhalten.

Auch wenn wir die Corona-Pandemie gut überstanden haben, dürfen wir die allgemeinen gesellschaftlichen Veränderungen, die durch die Pandemie ausgelöst bzw. zum Teil beschleunigt wurden, nicht ignorieren. Wir können stolz darauf sein, was wir in den letzten Jahren erreicht haben. Dennoch genügt es nicht, sich auf diesen Erfolge auszuruhen. Vielmehr gilt es jetzt, voller Entschlossenheit und Tatendrang in die Zukunft zu blicken und diese aktiv zu gestalten!

Viel Freude beim Lesen!

Dein Jürgen Dumpelnik

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 2/2023

Inhalt

Gespräch mit dem Landesgeschäftsführer DI Rene Stix und dem Ortsgruppenkoordinator Walter Berger über die Schwerpunkte der nächsten Funktionsperiode	34
Neue Übungsleiter*innen und Instruktor*innen gesucht	36
Vorschau auf die Landes- und Bundeskongress 2023	38
75 Jahre Naturfreunde Gratwein	40
Grimminghütte	41
Vier Frühlingswanderungen	42
Reisen & Kurse	44
Veranstaltungen	45
Impressum	47


Naturfreunde
Steiermark

Eine gemeinsame Strategie für die Zukunft

Aktuell ■ Gemeinsam mit Landesgeschäftsführer DI René Stix und Ortsgruppenkoordinator Walter Berger zieht der Vorsitzende der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik eine Bilanz der letzten Jahre und gibt einen Überblick über die Schwerpunkte der nächsten Funktionsperiode.

Fotos: Getty Images, Michael Domian

Wo stehen die Naturfreunde Steiermark heute?

Dumpelnik: Rückblickend betrachtet sind wir relativ gut durch die Pandemie gekommen. Der Trend zu mehr Outdoorsport in Kombination mit der Sportbonus-Aktion hat uns viele neue Mitglieder gebracht. Alles in allem steht die Landesorganisation sehr gut da. Die Mitgliederentwicklung stimmt, die budgetäre Situation stimmt. Die Pandemie hat uns aber auch einige strukturelle Schwächen

vor Augen geführt, um die wir uns in der nächsten Periode vermehrt kümmern müssen. Den derzeit größten Handlungsbedarf sehe ich im Bereich des Funktionärsnachwuchses.

Stix: Viele Ortsgruppen haben nach der Pandemie die Arbeit gleich wieder aufgenommen und ihre Aktivitäten sowie die Mitgliederwerbung sogar noch ausgebaut. Manche Funktionärinnen und Funktionäre haben allerdings ihre Prioritäten im

Privatleben neu geordnet und sich aus der Gewohnheit der letzten zwei Jahre zum Teil aus dem Vereinsleben zurückgezogen. Dies führt dazu, dass wir in manchen Ortsgruppen derzeit bei der Funktionärsnachfolge, der Programmgestaltung und der Mitgliederbetreuung Probleme haben.

Berger: Man darf nicht vergessen, dass aufgrund der Pandemie lange Zeit kein gewohnter Vereinsbetrieb möglich war. In manchen Ortsgruppen hält dieser Ausnahmezustand bis heute an. Sie haben nicht mitbekommen, dass sie bereits volle Kraft voraus gehen könnten. Es ist mir daher wichtig, dass wir diese Ortsgruppen dabei tatkräftig unterstützen, wieder aktiv zu werden.



Für die künftige Organisationsentwicklung wird es gemeinsame Ziel- und Leistungsvereinbarungen geben.





René Stix, Walter Berger und Jürgen Dumpelnik (v. l. n. r.) wollen die nächste Funktionsperiode mit einem umfangreichen Strategieprozess beginnen.

Wo seht ihr die größten Herausforderungen für die Zukunft?

Dumpelnik: Wir stehen derzeit vor der gleichen Herausforderung wie alle ehrenamtlichen Organisationen, nämlich, wie man Menschen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren dazu bewegt, eine Funktion in einem Verein zu übernehmen. Anscheinend haben viele Menschen Angst vor der Verantwortung, vielleicht ist aber auch die Berufswelt so fordernd geworden, dass sich neben Beruf und Familie keine ehrenamtliche Tätigkeit mehr ausgeht. Klar ist, dass wir für die nächste Funktionsperiode eine Strategie erarbeiten müssen, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Stix: Unsere Veranstaltungen im Wintersportbereich, von den Schikursen über geführte Schitouren bis hin zu Lawinenseminaren, sind zum Bersten voll. Wir könnten unsere Kurse derzeit doppelt und dreifach belegen. Leider haben wir dafür nicht das nötige Personal.

Das Nachwuchsproblem betrifft also nicht nur die Vereinsführung, sondern auch die personellen Kapazitäten in den Fachbereichen. Diese sind einfach nicht in der nötigen Anzahl vorhanden, um die Nachfrage nach Kursangeboten zu decken.

Berger: Der Großteil unserer Funktionärinnen und Funktionäre bietet seine Leistungen unentgeltlich oder gegen eine geringe Aufwandsentschädigung an. Vielleicht sollte man hier schauen, ob man vonseiten der Landesleitung jene mehr unterstützt, die bereit sind, ein entsprechendes Angebot zu liefern. Außerdem sollten wir unsere Ressourcen effizienter nutzen, indem wir für eine bessere Zusammenarbeit zwischen den Ortgruppen und den Fachreferaten sorgen.

Welche Schwerpunkte sind in den nächsten Jahren geplant?

Stix: Ein großer Schwerpunkt ist sicher das Inklusionsthema, den

wir in den nächsten drei Jahren mit Unterstützung des Innovations- & Inklusionsfonds von „Licht ins Dunkel“ umsetzen werden. Wir bereiten gerade einen neuerlichen Förderantrag vor, damit wir das Thema auch in den Wintersportbereich integrieren können. Auch das Thema Klimawandel wird uns in Zukunft stark beschäftigen, schon allein deshalb, weil eines unserer Kerngebiete, nämlich der Wintersport, mittel- bis langfristig davon betroffen sein wird.

Berger: Wichtig ist es auch, dass wir uns weiterhin für den Erhalt der Wegefreiheit einsetzen und Initiativen zur Adaptierung der Wegefreiheit, vor allem im Hinblick auf die Mountainbike-Thematik, ins Auge fassen. Auch der Ausbau von Kletterhallen, der uns schon seit einiger Zeit beschäftigt, soll in der nächsten Periode ein Schwerpunkt sein. Hier sehe ich noch großes Potenzial für weiteres Mitgliederwachstum.

Dumpelnik: Angesichts der erwähnten Herausforderungen stehen für mich zwei Themen im Vordergrund. Erstens: Wie stärken wir die Funktionärinnen und Funktionäre in den Ortsgruppen? Zweitens: Wie gehen wir in Zukunft mit den Fachreferaten um, und wie schaffen wir einen Konnex zwischen den beiden Ebenen? Hier möchte ich nach der Landeskonzferenz im April mit den Fachreferaten einen gemeinsamen Strategieprozess starten. Am Ende soll es genaue Ziel- und Leistungsvereinbarungen geben, damit alle eine klare Vorstellung davon haben, wohin die Vereinsarbeit gehen soll. ■

Mit Gruppen arbeiten macht Spaß!

Aktuell ■ Die Naturfreunde-Akademie bietet in den verschiedensten Sportbereichen eine Vielzahl qualitativ hochwertiger Ausbildungskurse. Werde auch du Teil unseres Teams und starte eine Ausbildung zur/zum Übungsleiter*in oder zur/zum Instruktor*in!

Text: René Stix, Landesgeschäftsführer der Naturfreunde Steiermark, Fotos: iStock, Martin Edlinger



Immer weniger Menschen wollen sich in Vereinen engagieren. Speziell die fordernden Einschränkungen während der Corona-Pandemie führten zu einem Rückgang ehrenamtlichen Engagements und zu finanziellen Engpässen in gemeinnützigen Organisationen. Das zeigt der Bericht „Schrumpfende Handlungsspielräume trotz besonderer Leistungen der Zivilgesellschaft“, der vom Think & Do Tank „ZiviZ im Stifterverband“ (ziviz.de) veröffentlicht wurde. Die Studie zeigt, dass die sozialen und wirtschaftlichen Grundlagen zivilgesellschaftlicher Organisationen in Gefahr sind. Die Bereitschaft, ehrenamtlich mitzuarbeiten, lässt nach. Die Mitgliederzahlen sind zwar stabil bis wach-

send, aber die Anforderungen an die Führungskräfte steigen. Während noch zu Beginn der Corona-Pandemie ein Anstieg des ehrenamtlichen Engagements zu beobachten war, vermeldet inzwischen fast jede dritte der befragten Organisationen einen Rückgang von Engagierten.

Kein Angst vor Verantwortung!

Verstärkt nehmen wir wahr, dass oft die Angst vor Fehlern und daraus resultierenden Haftungsfragen den Mut und Willen überschattet, eine ehrenamtliche Funktion zu übernehmen. Dabei ist diese Angst völlig unbegründet! Zum einen regelt der Gesetzgeber das Vereinswesen ganz klar, sodass Funktionärinnen und Funktionäre – sofern sie nicht

grob fahrlässig oder vorsätzlich schuldhaft handeln – nichts zu befürchten haben. Zum anderen haben die Naturfreunde Österreich eine hervorragende Haftpflichtversicherung. Der Versicherungsschutz erstreckt sich auf gesetzliche Haftpflichtansprüche privatrechtlichen Inhaltes, die durch die Ausübung der Vereinstätigkeit an die Naturfreunde oder andere Vereinsfunktionärinnen/-funktionäre oder an Mitglieder aus Anlass ihrer Betätigung im Vereinsverband bzw. aus der Ausübung aller Sportarten (einschließlich der Teilnahme an Preis- und Wettbewerbsveranstaltungen) gestellt werden.

Verstärke unser Naturfreunde-Team!

Für sportliche Naturfreunde-Mitglieder, die gerne mit anderen Menschen etwas unternehmen und sich im Verein engagieren wollen, sind die Ausbildungen zur/zum Übungsleiter*in und zur/zum Instruktor*in genau das Richtige! Im Rahmen unserer hochwertigen Ausbildungen erwirbst du nicht nur fachspezifische Kompetenzen, sondern auch eine methodisch-didaktische Grund-

“

Wenn du sportlich bist und dich gerne bei uns engagieren willst, lass dich zur/zum Übungsleiter*in und zur/zum Instruktor*in ausbilden!



Vom Hochtouren- bis zum Alpinkletterkurs – bei den Naturfreunde-Ausbildungen ist für alle etwas dabei!

lage für die Vermittlung sportspezifischer Inhalte. Außerdem lernst du, wie man mit Gruppen arbeitet und wie man Gruppen führt. Auch rechtlich relevante Inhalte werden vermittelt.

Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Jugendbetreuer*innen, Kinderbetreuer*innen und Guides sind in unseren Ortsgruppen die zentralen Akteurinnen und Akteure. Wenn du Naturfreunde-Mitglied bist, kannst du dich für Ausbildungen online zum Mitgliederpreis anmelden. Für Ortsgruppen besteht die Möglichkeit, Rufseminare zu buchen, die direkt vor Ort stattfinden.

Ausbildung zur/zum Übungsleiter*in

Die Ausbildung zur/zum Übungsleiter*in qualifiziert sportinteressierte, im Verein aktive Personen dafür, Grundausbildungen für Vereinsmitglieder in der jeweiligen Sportdisziplin in Zusammenarbeit bzw. in Absprache mit einer/einem Instruktor*in eigenverantwortlich durchzuführen.

Das Mindestalter für die Teilnahme ist mit der Vollendung des 16. Lebensjahres bei Ausbildungsab-

schluss festgelegt. Die selbstständige Übungsleitertätigkeit ist erst mit der Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Die Ausbildung zur/zum Übungsleiter*in dient auch als Vorbereitung für die jeweilige Ausbildung zur/zum staatlich geprüften Instruktor*in.

Ausbildung zur/zum staatlich geprüften Instruktor*in

Angesprochen sind motivierte Naturfreunde-Mitglieder, welche die geforderten Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, eine leitende, verantwortungsvolle Rolle übernehmen wollen und gerne mit Menschen arbeiten. Staatlich geprüfte Instruktor*innen dürfen in der jeweiligen Sportart Ausbildungskurse und Führungen gemäß methodisch-didaktischen und pädagogischen Aspekten sowie nach sportwissenschaft-

lichen Erkenntnissen selbstverantwortlich entwickeln, planen und leiten. Die von staatlich geprüften Instruktor*innen betreuten Gruppen können aus Anfängerinnen und Anfängern sowie Fortgeschrittenen aller Altersstufen bestehen.

Für die Ausbildung zur/zum staatlich geprüften Instruktor*in braucht man in der entsprechenden Sportart ein hohes Maß an Eigenerfahrung und Können. Die Teilnehmenden müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben. ■

Ist dein Interesse geweckt? Dann werde ein Teil unseres großartigen Teams! Auf akademie.naturfreunde.at findest du weitere Informationen über unsere Ausbildungen und das aktuelle Programm der Naturfreunde-Akademie.

Aktuell ■ Die Steiermark ist heuer Austragungsort zweier bedeutender Vereinszusammenkünfte: Im April findet in Kalsdorf bei Graz die Landeskonferenz statt, im Juni ist die Bundeskonferenz der Naturfreunde Österreich zu Gast in der Landeshauptstadt.

Text: René Stix, Landesgeschäftsführer der Naturfreunde Steiermark,

Fotos: iStock, Michael Domian



Weichenstellung für die nächsten Jahre

Am 15. April 2023 werden das Präsidium und der Vorstand der Naturfreunde Steiermark neu gewählt. Als Ort für die Landeskonferenz wurde das 2019 eröffnete, am neuen St.-Anna-Park gelegene Forum Kalsdorf in Kalsdorf bei Graz auserkoren. Ferry Hahn, Vorsitzender der Naturfreunde Kalsdorf, und sein Team werden sich um den reibungslosen Ablauf der Konferenz kümmern. Als Ausklang steht ein gemeinsames Mittagessen auf Einladung von Landeshauptmann-Stellvertreter Anton Lang auf dem Programm. Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich für die Einladung bedanken!

Zahlreiche Vorhaben

Dr. Jürgen Dumpelnik, Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark, wird

sich bei der Landeskonferenz mit einem teilweise neuen Team der Wiederwahl stellen und das Programm für die nächsten drei Jahre präsentieren. So ist gleich zu Beginn der nächsten Funktionsperiode die Entwicklung einer Zukunftsstrategie unter Einbindung der Fachreferate geplant. Im Zuge dieses Prozesses sollen gemeinsame Ziel- und Leistungsvereinbarungen erarbeitet werden (siehe auch Seite 34 und 35). Die Kommunikation und Zusammenarbeit mit den Ortsgruppen sollen in Zukunft weiter intensiviert werden; in der ablaufenden Funktionsperiode wurden in diese Richtung bereits erste Schritte in Form der Regionalkonferenzen gesetzt. Zu weiteren Schwerpunkten der nächsten Jahre zählen das Thema Inklusion, der Ausbau

von Kletterhallen und die in letzter Zeit wieder vermehrt unter Druck geratene Wegefreiheit. Eine klare Positionierung zu klimarelevanten Fragestellungen und zum Ausbau erneuerbarer Energieträger stehen ebenso auf der Agenda. Darüber hinaus soll in der nächsten Funktionsperiode das Thema Innovation und Organisationsentwicklung einen höheren Stellenwert erhalten. Hierzu ist sowohl im Präsidium als auch in der Landesorganisation eine Aufstockung der personellen Ressourcen angedacht, um in diesem Bereich künftig mehr Fortschritte zu erzielen.

Ein seltenes Ereignis

Statistisch gesehen findet die Bundeskonferenz der Naturfreunde Österreich alle 27 Jahre in der



Landesvorsitzender Dr. Jürgen Dumpelnik und sein Team haben für die nächste Funktionsperiode viel vor (links). Die Bundeskonferenz der Naturfreunde Österreich findet heuer in Graz statt (rechts).

Steiermark statt. Heuer ist es wieder einmal so weit: Vom 15. bis 17. Juni werden die Delegierten der Konferenz ihr Lager in der Landeshauptstadt aufschlagen. Zur Begrüßung gibt es am Anreisetag im Hotel Intercity nahe dem Grazer Hauptbahnhof eine Weinverkostung. Der Freitag beginnt – ebenfalls im Hotel Intercity – nach einem gemütlichen Frühstück mit der Pressekonferenz des Bundesvorsitzenden Mag. Andreas Schieder und einem anschließenden Meet and greet mit Fingerfood und Austausch. Danach stehen Führungen in der Grazer Innenstadt auf dem Programm. Wer es lieber sportlicher möchte, erkundet gemeinsam mit der Vorsitzenden der Ortsgruppe Graz Mag.^a Susanne

Bauer und dem Landesgeschäftsführer René Stix den Grazer Hausberg. Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wartet eine Schöckl-Überquerung vom Schöcklkreuz über den Mariazeller Pilgerweg hinauf zum Plateau mit dem Gipfelkreuz, wo man einen wunderbaren Ausblick hat. Anschließend wird in der Johann-Waller-Hütte eine stärkende Jause serviert. Am Abend lädt Landeshauptmann-Stellvertreter Anton Lang zu einem Empfang in die Aula der Alten Universität ein. Der Samstag steht dann ganz im Zeichen der Bundeskonferenz. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich in den Kammersälen ein, um den neuen Bundesvorstand zu küren. ■



**WIR
MACHT'S
MÖGLICH.**

Ein buntes Programm zum Jubiläum

Gratwein ■ Die Naturfreunde Gratwein feiern heuer ihr 75-jähriges Bestehen. Im folgenden Gespräch erzählt Vorsitzender Helmut Scherounigg über die vielen Projekte der Ortsgruppe und die geplanten Jubiläumsaktivitäten.

Text: Julian Bäck, Foto: sportograf.com

Helmut, du hast 2021 den Vorsitz übernommen und seit damals viele Projekte wie „Gemma-a-Runde“ ins Leben gerufen. Was hat dich dazu bewogen?

Ich bemerkte im Rahmen des Langsam-Lauf-Treffs, wie viele Leute man mit Bewegung begeistern kann. Viele unserer Mitglieder leben schon seit Jahren in Gratwein-Straßengel, ohne die Umgebung zu kennen. Einmal pro Woche treffen wir uns daher, um diese gemütlich

kennenzulernen. Der Spaß steht dabei im Vordergrund, denn bei all dem Stress im Job und mit der Familie sollten wir auch etwas tun, was wir genießen und was wir uns auch leisten können. Darum haben wir uns entschlossen, dem Grundgedanken der Naturfreunde gemäß, ein leistbares Freizeitangebot zu schaffen. Wir bieten Kletterkurse, Schikurse für Kinder sowie geführte Wanderungen und Mountainbike-touren. Im Keller des Naturfreunde-heims haben wir eine Bolder-Möglichkeit für Jugendliche geschaffen, die jederzeit zugänglich ist.

Profimountainbiker Lukas Kaufmann kommt auf deine Initiative im April nach Gratwein.

Ja! Lukas ist neben seiner Tätigkeit als Profisportler auch als MTB-Guide und -Techniktrainer für die Naturfreunde Österreich aktiv. Dank seines Erfahrungsschatzes kann er Trainingsinhalte gut vermitteln. Am 7. April wird es mit ihm für 10 bis 15 Personen einen ca. 90-minütigen Fahrtechnikkurs geben. Am Abend wird er einen Vortrag halten, in dem er seine persönliche Geschichte erzählen und seinen Zugang zum Extremsport erläutern wird. Wir wer-

den auch einen kurzen Film über ein Extremradrennen in Finnland zeigen, bei dem er als Sieger hervorging. Nach dem Vortrag steht Lukas für Fragen zur Verfügung.

Die Ortsgruppe Gratwein feiert heuer ihr 75-jähriges Bestehen. Welche Aktivitäten sind geplant?

Abgesehen vom Aktionstag mit Lukas Kaufmann wird am 10. April die traditionelle Osterwanderung zur Mühlbacherhütte stattfinden, diesmal über eine familienfreundliche Route. Einmal im Monat wird es zusätzlich eine geführte Wanderung geben. Ab Mai werden Stammtische zum Ideenaustausch stattfinden: Gemeinsam mit Vertretern der Landesorganisation und unter Einbeziehung der Lokalpolitik sollen verschiedene Ideen diskutiert werden, etwa der Bau einer Kletterhalle bzw. eines Ausbildungszentrums für die Naturfreunde Steiermark. ■

Mountainbike-Fahrtechniktraining

Termin: 7. April 2023, 16–17.30 Uhr

Ort: Übungsplatz der Fahrschule Gratwein, Murfeldstraße 6, Gratwein-Straßengel

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Anmeldung: Helmut Scherounigg, Tel.: 0664/195 02 91

Vortrag von Lukas Kaufmann

Termin: 7. April 2023, 19 Uhr,

Ort: Naturfreunde Gratwein, Schulgasse 10, Gratwein-Straßengel

Eintritt: freiwillige Spende



Im Rahmen der Jubiläumsfeierlichkeiten wird Profimountainbiker Lukas Kaufmann zu Gast in Gratwein sein.



Die Grimminghütte (links) mit ihrem idyllischen Gastgarten lädt zu einer stärkenden Rast ein. Am Tressenstein (rechts) bietet sich ein wunderschöner Panoramablick bis ins Gesäuse.

Bergerlebnis Grimminghütte

Stainach-Pürgg ■ Mitten im Wald und dennoch mit traumhafter Aussicht auf das Ennstal steht die Grimminghütte der Naturfreunde Stainach – ein Kleinod am Fuße des imposanten Grimnings.

Text und Fotos: Alexander Hinterleitner, Naturfreunde Stainach

Grimming-Besteigung

Ausgangspunkt und Endpunkt der Besteigung des mächtigsten allein-stehenden Kalksteinblocks Europas, des Grimnings (2351 m), ist die Grimminghütte auf 966 Metern. Für die Bezwingung des äußerst beliebten Grimming-Gipfels müssen schon vier bis fünf Stunden (Hinweg) eingeplant werden, egal, welche Variante gewählt wird. Absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind unbedingte Voraussetzung; immerhin sind 1500 Höhenmeter in ausgesprochen steilem, hochalpinem Gelände zu bewältigen. Die Steige sind alle gut mit Seilen und Trittkernern versichert. Recht beliebt ist die Überquerung des Grimnings von Bad Mitterndorf/Tauplitz (Klaichau) zur Grimminghütte, also vom steirischen Salzkammergut in das Ennstal.

Wanderung auf den Tressenstein

Als wunderschöner Aussichtsberg bietet sich auch der Tressenstein

(1196 m) an. Beim Gipfelkreuz hat man einen herrlichen Blick über das Ennstal bis zur Bergkulisse des Gesäuses. Der gut markierte Wanderweg zum Tressenstein führt durch traumhafte Buchenwälder; von der Grimminghütte ist der Gipfel gemütlich in einer Stunde zu erreichen.

Die Grimminghütte

Die Grimminghütte wird von Manuela und Ingo Gebauer jedes Frühjahr liebevoll geschmückt und ist von Juni bis Ende September durchgehend bewirtschaftet. Im Mai und Oktober ist die Hütte samstags, sonntags und an Feiertagen geöffnet. Vor der Hütte befindet sich eine große Terrasse mit ca. 70 Sitzplätzen. Die einkehrenden Bergsteiger*innen werden den ganzen Tag über mit einer abwechslungsreichen Auswahl steirischer Schmankerln verwöhnt.

Die Naturfreunde-Hütte hat vier Mehrbettzimmer und ein Lager mit 16 Betten. Sie ist vom Ennstal aus in

gut einer Gehstunde erreichbar, egal, ob von Trautenfels, Untergrimming oder Niederstuttern ausgehend. An allen Ausgangspunkten sind genügend Parkplätze vorhanden. ■

Anlässlich der 100-Jahr-Feier der Naturfreunde Steinach findet am 9. September 2023 auf der Grimminghütte ein Bergfest statt.

Grimminghütte

Weitere Infos: grimminghutte.naturfreunde.at

Anfragen und Buchungen:

Manuela Gebauer, Tel.: 0676/331 94 98,
E-Mail: gebauermanuela@gmail.com

Erreichbarkeit: Per Öffis: mit dem Zug bis zum Bahnhof Trautenfels oder Stainach-Irdning
Mit dem Auto: zum Grimming-Parkplatz in Niederstuttern (direkt neben der Ennstal-Straße B 320, Gemeinde Stainach-Pürgg)

Wandernd den Frühling erkunden

Österreich ■ Die Tage werden länger, die Natur erwacht, überall beginnt es zu blühen. Im Folgenden präsentieren wir vier besonders schöne Frühlingswanderungen in der Steiermark.

Text: Traude Greimelmaier und Martin Winter, Referat Wandern der Naturfreunde Steiermark, Fotos: iStock



Alpengarten Rannach

Von Gratkorn, Stattegg oder St. Veit (Graz) zum Alpengarten Rannach: Jede Variante hat ihren Reiz, und die jeweiligen Startpunkte sind gut an den öffentlichen Verkehr angebunden. Wer Asphaltstraßen möglichst ausweichen will, wählt den Weg von Gratkorn (Am Hartboden, Bus 110) über die Dult zum Gasthof Alpengarten Rannach, dessen Garten vor allem im Frühling seine

volle Pracht entfaltet. Seit der Gründung des gemeinnützigen Vereins „Alpengarten Rannach“ lädt der über Jahre vergessene Garten, der auch ein artenreiches Quarzgeröllfeld und einen schönen Teich beherbergt, zum Verweilen ein. Als Rückweg bietet sich der Weg zum Gasthaus zum Huberwirt in Stattegg (Bus 53) an. Gesamte Gehzeit: ca. 3 Std.

Zur Marmeltieralm

Diese gemütliche Wanderung zum malerischen Zölzboden (1068 m) ist für die Marmeltiere bekannt. Von Trofaiach über die B 115 kommend, zweigt man bei Hafning in den Krumpengraben ab (Parkplatz). Von dort geht man ca. 1 Std. auf einer Schotterstraße rechts dem Bach entlang zum Zölzboden, wo unzählige Marmeltiere aus nächster Nähe beim Spielen, Fressen und Faulenzen beobachtet werden können. Der wunderschöne Almboden mit Blick auf die Hohe Zölz ist im Juni ein Blütenmeer! Von der Zölzalm wandert man in ca. 30 Min. zur Hirnalm. Gesamte Gehzeit: ca. 2,5 Std.

Reist man per Öffis an, muss man gute 2,5 Std. mehr einplanen: Bus 820, Haltestelle Vordernberg Erzbahn Heizhaus über Hirnalm zum Zölzboden.

Über den Buchkogel nach Lebring

Der Buchkogel (550 m) ist immer eine Wanderung wert; besonders schön hat man es in diesem Naturschutzgebiet, das auch aus archäologischer und geologischer Sicht bedeutsam ist, im Frühling. Zwei Varianten, die optimal an den öffentlichen Verkehr angebunden sind, bieten sich an: entweder von Wildon



Am Zölzboden kann man Marmeltiere aus nächster Nähe beobachten.



Blütenpracht:
Wandern im Frühling
hat einen ganz
besonderen Reiz.

(S5) über den Wildoner Schlossberg mit seinen Burgruinen und danach über den Buchkogel nach Lebring (ca. 3,75 Std. Gehzeit) oder von Hengsberg (S6) zum Bockberg (Buschenschank Bockmoar) und über den Buchkogel nach Lebring (ca. 3 Std.). In Lebring kann man bequem in die S5 Richtung Graz oder Spielfeld-Straß einsteigen.

Genusswandern auf den Brucker Hochanger

Der Brucker Hochanger (1308 m) ist ein beliebtes Ausflugsziel. Eine Vielzahl von Wegen führt zum Gipfel. Die klassische Wanderstrecke beginnt beim Parkplatz Weitental; wer mit den Öffis zum Bahnhof Bruck an der Mur reist, gelangt zu diesem Parkplatz in 20 bis 30 Gehminuten.

Ein kurzer Weg führt zunächst zum Naturschutzzentrum Bruck an der Mur im Weitental, einer Auffangstation für geschützte Wildtiere. Hier lohnt sich ein kurzer Besuch! Links über einer Brücke beginnt der Aufstieg über den Susannensteig; in ca. 1,5 Std. wandert man durch den Wald bergauf, danach erreicht man bei einer Quelle eine Weggabelung und nimmt rechts die Forststraße Hochangerstraße. Nach einer guten Stunde erreicht man das Schutzhause Hochanger der Naturfreunde (1312 m), wo man kulinarisch verwöhnt wird. Vom nahe gelegenen Gipfelkreuz hat man einen traumhaften Blick auf die Eisenerzer Berge, das Rennfeld und das Hochschwab-Gebiet. Mitte Mai erfreuen einen die Wiesen am Hochanger mit zahlreichen Narzissenblüten.

Abstieg wie Aufstieg; man kann auch über die Maxalm und Zlaten nach Pernegg (Bahnhof) wandern. ■

-10%

BERGSCHUH PLUSCARD- BONUS*

ONLINE CODE:
GS22-10PLCBERG

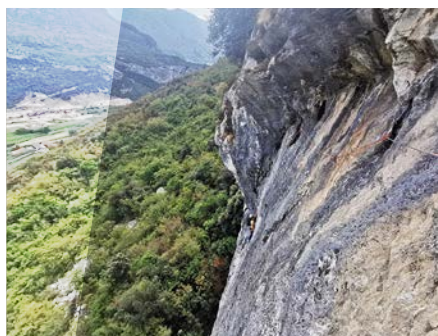
* Gültig für PlusCard-Kund*innen auf reguläre Wander- und Bergschuhe. Ausgenommen Low-Cut- & Kindermode, Herbst- & Winter-schuhe, bereits reduzierte Artikel und Preis & Wert-Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

Voll aktiv mit den Naturfreunden!

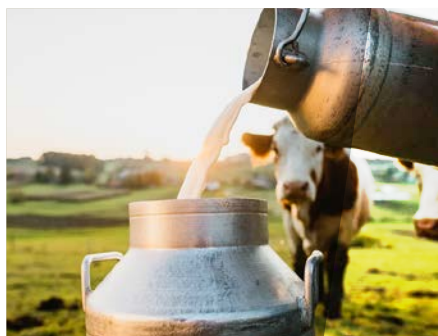
Klettersteiggehen, Bauernhofbesuch, Bergsteigen, Wildwassersport



Klettersteigtage in Arco am Gardasee

Arco gilt als eines der schönsten Klettergebiete Europas. Mediterranes Flair, der Frühling in voller Pracht und eine Altstadt wie aus einem Film. Wer träumt nicht davon, hier Urlaub zu machen? Im Rahmen des Kurses begehen wir im Bereich der Gardasee-Berge und im Sarcatal Klettersteige verschiedener Längen und Schwierigkeitsgrade.

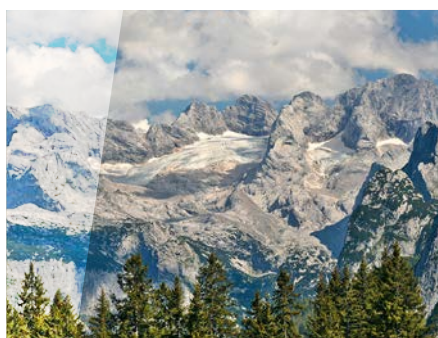
Ort: Torbole • **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse im Begehen von Klettersteigen •
Termin: 18.–21. Mai 2023 • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung



Erlebnistag am Biobauernhof

Du möchtest wissen, woher die Milch kommt? Wir besuchen den Biobauernhof von Iris und Fritz Pfeiffer, wo wir uns während einer Führung mit Spiel und Spaß alles über Kuh, Kalb und Milch ganz genau erklären lassen. Zum Abschluss werden wir die Leckereien des Bauernhofs verkosten.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 12 Jahre • **Ort:** Schule am Bauernhof, Radersdorf 49, 8263 Großwilfersdorf • **Termin:** 3. Juni 2023 • **Preis pro Person:** 8,50 € für Erwachsene, für Kinder kostenlos



Geführte Hochtour auf den Dachstein

Wir besteigen den höchsten Berg der Steiermark: Von der Talstation der Hunerkogelbahn geht es über Almwiesen, alpine Steige und Felsen ins Hochgebirge. Nach der Übernachtung in der Adamekhütte steigen wir über den Westgrat auf den Gipfel. Der Abstieg erfolgt über den Normalweg bis zur Seilbahn mit anschließender Talfahrt.

Ort: Ramsau • **Voraussetzungen:** geistige und körperliche Gesundheit, sicheres Begehen von alpinen Steigen, Klettersteigerfahrung • **Termin:** 8.–9. Juli 2023 • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung



Abenteuer, Spaß & Action

Unvergessliche Sommererlebnisse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Wildalpen im Nationalpark Gesäuse: Paddeln auf der Enns, Flusswanderungen, Entdecken kleiner und großer Naturwunder, eine actionreiche Raftingtour auf der Salza und gemütliche Abende vor einem Lagerfeuer unter einem einzigartigen Sternenhimmel – all das und noch viel mehr erwartet dich während der Erlebnistage in Wildalpen.

Zielgruppe: Familien und Jugendliche ab 12 Jahre • **Ort:** Wildwasserzentrum Wildalpen •
Termin: 17.–20. August 2023 • **Preis pro Person:** Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 225 €, Erwachsene: 275 €, zzgl. 50–60 € für die Hin- und Rückfahrt in einem Kleinbus

NATURFREUNDE STEIERMARK

29. April



Geologische Wanderung – Bergbaumuseum Fohnsdorf

Das Bergbaumuseum, dessen Anfänge auf das 17. Jahrhundert zurückgehen, ist ein Erlebnis für sich. Wir bekommen Einblicke in das Braunkohlebergwerk, wandern rund um einen Schlackenhaufen und suchen nach geologischen Relikten.

Anmeldung: Traude Greimelmaier, 0676/640 02 88

29. April
bis
30. April



Anpaddeln in Wildalpen

Wir beginnen die Paddelsaison in Wildalpen an der Salza: zuerst beim gemütlichen Paddeln für alle Könnensstufen, dann beim Ausklang am Lagerfeuer.

Treffpunkt: Naturfreunde-Wildwasserzentrum in Wildalpen, 10 Uhr • **Anmeldung:** Christian Tiefenbacher, 0664/224 90 23, c.tiefenbacher@gmail.com

ORTSGRUPPE BREITENAU

28. April



Multimediashow mit Beat Kammerlander

Ort: Barbarasaal Breitenau am Hochlantsch • **Beginn:** 19.30 Uhr • **Kartenreservierungen:** info@naturfreunde-breitenau.at, naturfreunde-breitenau.at

6. Mai



MTB-Fahrtechnikkurs

Der Kurs findet im TRAILLAND Miesenbach statt und wird gemeinsam mit den Naturfreunden Oberaich durchgeführt.

Infos & Anmeldung: Martin Grandtner, martin.grandtner@aon.at

12. Mai
und
13. Mai



24-Stunden-Almenlandwanderung

Auch die siebente 24-Stunden-Wanderung führt durch das wunderschöne Almenland. In 24 Stunden werden ca. 52 km und rund 3000 Hm bewältigt. Einige Pausen an Labstationen sowie Frühstück, Mittag- und Abendessen verkürzen diese Wanderung ohne Schlaf. Zusätzlich gibt es auch eine 12-Stunden-Wanderung.

Infos & Anmeldung: naturfreunde-breitenau.at

ORTSGRUPPE BRUCK AN DER MUR

13. Mai



Wanderung zum Rittersteig

Weitere Termine: 4. Juni 2023: Wanderung auf die Weiglmoaralm, 1. Juli 2023: Wanderung aufs Wildfeld • **Anmeldung:** Johann Feier, 0650/675 50 25, johann.feier@aon.at

24. Juni



100 Jahre Schutzhaus Hochanger

12 Uhr: Bergmesse, 13 Uhr: Festveranstaltung mit Musik

ORTSGRUPPE FELDKIRCHEN BEI GRAZ

21. April



Freitagswanderung

Die Route: Peggau–Schartnerkogel–Gamskogel–Stübing, ca. 11 km, 541 Hm, ca. 4,5 Stunden Gehzeit, mögliche Einkehr im Gasthaus Zum Goldenen Hirsch in Kleinstübing; An- und Rückfahrt mit Öffis

Weitere Termine: 7. Mai 2023: Wanderung von Wildon nach Lebring, 11. Juni 2023: Tillmitsch-Runde •

Anmeldung: Martin Winter, 0660/41 63 895, martin@parmenides-ansichtskarten.com

ORTSGRUPPE GLEISDORF

16. April



Maria-Theresianischer Grenzwanderweg

Unsere Wanderung führt uns durch Weinberge, Wälder, vorbei am Schloss Hohenbrugg und entlang der Raab; mittelschwere Tour, ca. 300 Hm, ca. 4 Stunden Gehzeit

Weitere Termine: 21. Mai 2023: Mühlental-Rundweg, 18. Juni 2023: Erlebnisweg für die ganze Familie •

Anmeldung: Franz Paller, 0660/149 07 97

ORTSGRUPPE GRATKORN

7. Mai



Leichte Radtour

Gemütliches Radfahren mit Zwischenstopp in Frohnleiten am Hauptplatz; am Rückweg kehren wir beim Poldlwirt ein. Nach einer Stärkung geht's am rechten Mur-Ufer zurück nach Gratkorn.

Weiterer Termin: 2. Juli 2023: Radtour über den Pleschkogel nach Kleinstübing • **Anmeldung:** Franz Zieger, 0664/410 65 70

4. Juni



Drei-Tausender-Wanderung

Wir starten beim Gasthaus Pleschwirt, wandern zur Mühlbacherhütte und nehmen am Rückweg die Gipfel von drei Tausendern mit.

Treffpunkt: Billa-Parkplatz, Gratkorn, 9.30 Uhr • **Anmeldung:** Franz Zieger, 0664/410 65 70

ORTSGRUPPE GRATWEIN

10. April



Traditionelle Osterwanderung

Rundwanderung zur Mühlbacherhütte über den Kogeleitenweg, das Gehöft Pleschhöfer und das Heiggerkreuz; 16,5 km, 608 Hm Aufstieg, 5 Stunden Gehzeit

Weitere Termine: 18. Mai 2023: Rundwanderung Schartner- und Gamskogel, 8. Juni 2023: Gschwendtberg-Runde • **Anmeldung:** Helmut Scherounigg, 0664/195 02 91

NATURFREUNDE GRAZ

14. April



Geschichtliche Wanderung zur Johann-Waller-Hütte

Mit DDR: Werner Anzenberger und Mag. Martin Amschl anlässlich des 90-Jahr-Jubiläums der Johann-Waller-Hütte

Weiterer Termin: 5. Mai 2023: Zu Innenhöfen, Vorgärten und Häusern der Biedermeier- und Gründerzeit – ein Spaziergang durch Geidorf • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

25. Jun.



Sonnenaufgangswanderung auf den Schöckl

Um 5.03 Uhr Sonnenaufgang am Gipfel, anschließend Abstieg zur Johann-Waller-Hütte und dort Frühstück

Treffpunkt: Graz Hauptbahnhof, Busbahnhof (Fahrgemeinschaft), 3.30 Uhr • **Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE HIEFLAU

13. Mai



ORF-Landesstudio

Mit dem Bus geht es nach Graz zu einer Führung durch das ORF-Landesstudio. Nach der Führung fahren wir zu einer Buschenschenke in Labuttendorf/St. Veit bei Vogau
Anmeldung: Elke Pichler, 0664/192 88 90

18. Juni



Ennstal-Radweg

Wir fahren mit dem Bus bis nach Flachauwinkel. Von dort geht es mit dem Rad ca. 50 km bis nach Haus im Ennstal.

Anmeldung: Elke Pichler, 0664/192 88 90

8. Juli



Hüttenwanderung: Ramsau am Dachstein

Wir fahren mit dem Bus nach Ramsau am Dachstein und starten dort eine ca. 5-stündige Hüttenwanderung bis zur Türlwandhütte, wo wir vom Bus abgeholt werden.

Anmeldung: Elke Pichler, 0664/192 88 90

ORTSGRUPPE JUDENBURG

6. Mai
bis
7. Mai



Alpe-Adria-Radweg von Tarvis nach Grado

Am ersten Tag fahren wir ca. 65 km von Tarvis durch das Kanaltal bis nach Gemona. Die zweite Tagesetappe beträgt ca. 45 km und führt entlang der historischen Via Julia Augusta durch die Städte Palmanova, Cervignano und Aquileia bis nach Grado.

Abfahrt: 6 Uhr, Stadion Judenburg • **Preise pro Person:** DZ: 195 €, EZ: 215 € • **Anmeldung:** Christian Füller, 0664/830 43 63, christian.fueller@gmx.at

3. Juni



Große Raabklamm

Dieser wunderschöne Wasser-Wanderweg durch die längste Klamm Österreichs führt von Gutenberg bis Arzberg; 10 km, 130 Hm, ca. 3,5–4 Stunden Gehzeit

Abfahrt: 7 Uhr, Terminal Tieber • **Preis pro Person:** 41 € • **Anmeldung:** Christian Füller, 0664/830 43 63, christian.fueller@gmx.at

ORTSGRUPPE KALSDORF

6. Mai



Workshop Klettern Outdoor Basic

Hast du Kenntnisse im Sportklettern und im Sichern deines Kletterpartners? Du wolltest schon immer mal von der Kletterhalle auf den Fels? Vielleicht möchtest du sogar deine erste Mehrseillänge probieren? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Anmeldung: Elfi Hafenscherer, 0664/414 28 03, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

17. Juni



Mehrseillängen für Fortgeschrittene

Du möchtest deine Seiltechnik verfeinern bzw. auf den neuesten Stand bringen? Oder beim Standplatzbau Zeit sparen? Alles rund um diese Themen wird angesprochen! Voraussetzung sind Kenntnisse in der Mehrseillängentechnik.

Anmeldung: Roman Weilguny, 0664/941 74 89

20. Sept.
bis
24. Sept.



Wander- & Wellnessurlaub in Crikvenica

Wir verbringen fünf Tage im Viersternehotel Kvarner Palace, das direkt am Meer liegt. Es werden täglich geführte Wandertouren angeboten. Außerdem besteht die Möglichkeit, das vielseitige Wellnessangebot zu nutzen.

Preis pro Person (DZ): 543 € • **Leistungen:** Busfahrt, HP, geführte Wanderungen • **Anmeldung:** Elfi Hafenscherer, 0664/414 28 03, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org

ORTSGRUPPE LEBRING

6. Mai



Kräuterwanderung

Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Maria Haberl sammeln wir frische vitaminreiche Kräuter, mit denen wir anschließend ein schmackhaftes Gericht zubereiten.

Weitere Termine: 20. Mai 2023: Wanderung auf den Schöckl, 24. Juni 2023: Rundwanderung zum Teufelstein • **Anmeldung:** Harald Leodolter, 0664/355 50 20

ORTSGRUPPE LEOBEN

17. Juni



Wanderung auf den Speikkogel

Wanderung vom Salztiegelhaus auf den 1993 m hohen Speikkogel, ca. 4 Stunden Gehzeit

Anmeldung: Manfred Sailer, 0699/11 63 75 45, saili@live.at

ORTSGRUPPE LIEZEN

25. Mai



Höhenweg Kleinsölk

Eine gemütliche Wanderung für alle Naturliebhaber*innen; 9 km, 300 Hm, ca. 4 Stunden Gehzeit

Infos & Anmeldung: Barbara Zeiler-Koller, 0664/88 97 26 74

4. Juni
bis
8. Juni



Städtereise in die Toskana

Mit Führungen im Küstenstreifen Cinque Terre sowie in den Städten Pisa, Lucca und Carrara.

Infos & Anmeldung: Armin Berger, 0660/262 05 01, armin.berger@liezen.at

5. Juni
bis
7. Juni



Radausflug Gamlitz

Die hügelige Landschaft von Gamlitz ist ideal für gemütliche, aber auch anspruchsvollere E-Bike-Touren.

Infos & Anmeldung: Armin Berger, 0660/262 05 01, armin.berger@liezen.at



ORTSGRUPPE MITTERDORF

6. Mai  **E-Bike-Sicherheitstraining**
Mit Übungen und anschließender Ausfahrt; bitte das eigene E-Bike mitbringen!
Infos & Anmeldung: Rudi Leitner, 0664/442 39 64

7. Mai  **Golf-Schnupperkurs**
Wir besuchen die Golfanlage bei der Kletterakademie Mitterdorf.
Treffpunkt: Kletterhalle Mitterdorf, 10 Uhr • **Preis pro Person:** 12 € • **Anmeldung:** Jürgen Schnabl, 0664/113 14 43

10. Juni  **Wanderung auf die Mugel**
Vom Niklasdorfgarten zum Mugschutzhaus; nach einer Rast geht es retour zum Parkplatz; 750 Hm, ca. 4 Stunden Gehzeit
Treffpunkt: Bahnhof Mitterdorf, 8 Uhr • **Anmeldung:** Jürgen Berger, 0664/968 49 94

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

15. April  **Bergtour Schartnerkogel–Gamskogel**
In Deutschfeistritz startend wandern wir auf den Schartnerkogel, dann weiter über den Hagensattel auf den Gamskogel und retour zum Ausgangspunkt; ca. 11 km, ca. 680 Hm, ca. 4 Stunden Gehzeit
Anmeldung: Gudrun Kernstock, 0677/61 93 77 48

4. Juni  **Klettersteig Falkenstein**
Variante 1: Falkenstein-Klettersteig (C/D), Variante 2: Helis-Pfeilereinstieg (D/E), Dauer: ca. 3–4 Stunden
Anmeldung: Helmut Premm, 0664/177 86 05

10. Juni  **MTB-Tour Hofbaueralm**
Von Mürzhofen führt die Route nach Allerheiligen, in den Jasnitzgraben, auf einem Forstweg zu Urbis Alpengarten und weiter auf die Hofbaueralm (mit Einkehr). Retour geht es auf demselben Weg; ca. 30 km, ca. 830 Hm Anstieg, ca. 5 Stunden.
Anmeldung: Günter Schirninger, 0676/562 02 02

ORTSGRUPPE OBERAICH

15. April und 16. April  **E-Bike-Fahrtechniktraining**
Fahrtechnikkurs für E-Bikes am 15. April, für E-MTB am 16. April 2023
Infos & Anmeldung: Petra Szumovski, 0680/401 99 05

13. Mai  **Downhill Marburg/Maribor**
Ausflug unter der Leitung von Bene & Tabs Remitz
Infos & Anmeldung: Bene & Tabs Remitz, 0676/490 01 35, 0676/626 55 02

ORTSGRUPPE PERNEG

22. April  **Wandern am Kirchberger Vitalweg**
Wir treffen uns um 8 Uhr am Bahnhof Pernegg und fahren mit dem Zug bis Kirchberg. Anschließend wandern wir den Kirchberger Vitalweg; ca. 8 km, 380 Hm, 2–3 Stunden Gehzeit.
Anmeldung: Gert Lanz, 0676/896 43 24 80

3. Juni



„Anradeln“ am Murradweg

Wir treffen uns um 9 Uhr beim Spar in Pernegg und radeln am Murradweg R2 nach Graz; Rast am Thalersee; ca. 47 km, 2,5 Stunden Fahrt; Rückfahrt ebenfalls über den R2. Biker*innen wie E-Biker*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung: Ewald Plank, 0650/410 83 43

ORTSGRUPPE STAINACH

23. Juni bis 24. Juni



Sonnwendlager für Kinder

Kurze Wanderung zur Grimminghütte mit Übernachtung im Hüttenlager, Sonnwendfeuer, Würstelgrillen sowie Spiel, Spaß und Freude in der freien Natur; Abmarsch ist um 16 Uhr.
Anmeldung: Alexandra Pleschberger, 0664/200 38 92, alexandra.pleschberger@gmail.com

ORTSGRUPPE VEITSCH

24. Mai



Radausflug

Windradrunde im Burgenland
Weiterer Termin: 21. Juni 2023: Lannach-Runde • **Anmeldung:** Wolfgang Scheidl, 0660/470 21 13

4. Juli



Jubilarehrung

In der Galerie der Veitscher Naturfreunde findet erstmals nach der zweijährigen Corona-Pause wieder unsere Jubilarehrung statt.

ORTSGRUPPE VORDERBERG

22. April



Frühlingswanderung

Wir treffen uns um 11.30 Uhr am Hauptplatz in Vorderberg und gehen über den Trattningsteig zur Kaufmann-Alm bis zum Gasthaus Unterdechler; ca. 3 Stunden Gehzeit; retour geht es mit dem Bus.
Weitere Termine: 29. Mai 2023: Wanderung über die Hohe Rötz aufs Hiaslegg, 8. Juli 2023: Wanderung auf die Gsollalm • **Anmeldung:** Wolfgang und Rosemarie Lanner, 0650/254 22 78

ORTSGRUPPE WEIZ

27. Mai bis 29. Mai



Rund um den Plattensee

Der etwa 200 km lange Radwanderweg rund um den Plattensee führt uns durch eine wundervolle See- und Schilflandschaft, nur geringfügige Steigungen sind zu überwinden.
Abfahrt: um 6 Uhr vom Bahnhof Weiz und um 6.30 Uhr vom Firmengelände der Firma Schwarz Reisen in Gleisdorf • **Preis pro Person:** 330 €, EZ-Zuschlag: 60 € • **Leistungen:** Busfahrt, Radtransport, Transportversicherung, HP mit Frühstücks- und Abendbuffet • **Anmeldung:** Naturfreunde-Stadtbüro, nfweiz.anmeldung@aon.at, oder bei Heinz Bareuther, 0664/160 09 51

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 GmbH

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



CL CURIO
EXPECT THE
UNEXPECTED

SEE THE UNSEEN



SWAROVSKI
OPTIK