

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

118. Jahrgang 1/2025



Naturfreundinnen
im Gespräch

SEITE 8-11

Schitourengehen:

Tiefschnee trifft Tiefenentspannung

Seite 4

Für Schitourenfans:
Nockberge-Trail

Seite 14

Klimatour der
Naturfreundejugend

Seite 32-47

Steiermark-Ausgabe

S&D

★ ★ ★
SPÖ-Delegation ★
im Europaparlament

EUROPAS GIPFEL ERHALTEN!



←
Mehr über meine
Arbeit im EU-
Parlament hier!

Berg frei vom
Großglockner!



fb/andreasschieder.eu



@SCHIEDER



andreas.schieder



Schieders Melange

Über 100.000 Stimmen für Hütten und Wege!



Die alpine Infrastruktur Österreichs ist in Gefahr: 272 Schutzhütten und 50.000 Kilometer Wanderwege sind dringend auf Unterstützung angewiesen. Mit mehr als 100.000 Unterschriften für die Petition der alpinen Vereine „Notruf aus den Alpen: Gemeinsam Hütten und Wege retten!“ wird ein klares Zeichen gesetzt: Die Menschen in Österreich legen großen Wert auf die Instandhaltung der Wanderwege und Schutzhütten. Steigende Kosten, der Klimawandel und Extremwetterereignisse haben nämlich die Situation verschärft. Es ist daher ein Rettungspaket von 95 Millionen Euro nötig, das in das Regierungsprogramm aufgenommen werden soll, um Hütten und Wege zu sichern. Ohne diese finanzielle Hilfe droht der Verfall: Jährlich könnten bis zu vier Hütten schließen, und viele Wanderwege wären nicht mehr zugänglich. Es ist nun an der neuen Regierung, diesen Hilferuf zu erhören und eine nachhaltige Zukunft für das wanderbare Österreich zu ermöglichen.

Das Jahr 2025 steht bei den Naturfreunden im Zeichen eines besonderen Jubiläums: Seit 130 Jahren vereint unser Verein Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen und sich aktiv für ihre Erhaltung einsetzen. Im Jubiläumsjahr wollen wir erfolgreiche Frauen aus unseren Reihen vorstellen. In dieser „Naturfreund“-Ausgabe richten wir das Spotlight auf Tanja Kuster, eine Teilnehmerin des Alpinkaders 2020–2023, die mit Leidenschaft für die Naturfreunde tätig ist (siehe Seite 8). Auch Teilnehmerinnen des aktuellen Alpinkaders, die heuer im Sommer ihre Abschlussexpedition machen werden, kommen in einem spannenden Artikel zu Wort (siehe Seite 10).

Im Sommer 2025 startet die Naturfreundejugend eine Klimatour: Acht junge Erwachsene werden 16 Tage lang zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Vorarlberg nach Wien reisen, um den Dialog mit der Bevölkerung zu suchen und Visionen für eine nachhaltige Zukunft zu sammeln. Die Klimatour unterstützt zudem das Projekt des Naturfreunde-Klimafonds „Eine Baumschule für Farako“ in Mali, in dessen Rahmen Obstbäume gepflanzt werden, um die ökologische Situation (etwa der Böden) und die lokale Ernährungssicherheit zu verbessern.

Ich wünsche Dir eine genussvolle Winterzeit und alles Gute für 2025!

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Mag. Andreas Schieder

Vorsitzender der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 1/2025

Themen & Storys

Nockberge-Trail	4
Langlaufen rund um Filzmoos	6
International: Schitouren im Passeiertal	12
Umwelt: Klimatour der Naturfreundejugend	14

Service & News

Interview mit der Alpinistin Tanja Kuster	8
Alpinkader Damen: Modul „Alpinklettern“	10
Freizeit-Unfallversicherung der Naturfreunde	16
Notfallausrüstung für Schitouren	18
Aktuelles, Impressum	20, 22

Reisen & Kurse

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



**Naturfreunde
Österreich**

Auf vier Schitouren durch die Nockberge

Österreich ■ Der Nockberge-Trail zählt zu den genussvollsten Schidurchquerungen in Österreich. Er bietet neben den vier landschaftlich einmalig schönen Etappen auch komfortable Unterkünfte inklusive Sauna, Wellness und Gourmetabendessen. Unterschätzen darf man die Tour aber nicht: Auf der Königsetappe am zweiten Tag sind fast 1500 Höhenmeter zu meistern.

Text und Foto: Matthias Pilz

WEITERE TOUREN
AUF [tourenportal.at](https://www.tourenportal.at)!

Tipp

Die Naturfreunde Steiermark bieten vom 26. Feb. bis 2. März 2025 eine Tour am Nockberge-Trail an, inklusive Gepäcktransport und Unterbringung in feinen Unterkünften.

Für weitere Infos scanne bitte diesen QR-Code:



1 Vom Katschberg aussichtsreich bis nach Innerkrem



Der Auftakt des Nockberge-Trails ist genüsslich und aussichtsreich. Nach der Auffahrt mit dem Sessellift auf das Aineck beginnt die Tour gleich einmal mit einer schönen Abfahrt durch einen lichten Lärchenwald. Dann folgt der erste Aufstieg hinauf zur Schwarzwand, wo das Highlight der Etappe beginnt: ein mehr als vier Kilometer langer „Höhenflug“ über das wunderschöne Hochplateau bis zum Gipfel der Gaipahöhe. Jetzt folgt noch die Abfahrt entlang der ehemaligen Schipiste hinunter nach Innerkrem.

Schwierigkeit: ■■

Toureninfo: 6 Std./17,1 km/820 Hm ↑/1480 Hm ↓

2 Von Innerkrem über die Königsetappe auf die Turrach



Seit der Liftbetrieb in Innerkrem aufgelassen wurde, ist diese Etappe die „Schlüssel-etappe“ des Nockberge-Trails. Fast 1500 Höhenmeter gilt es zu meistern, und mit dem Königsstuhl wird der höchste Gipfel der gesamten Tour bestiegen. Hat man die knapp 800 Höhenmeter hier heraufgeschafft, folgt eine lange Überschreitung bis zum Gregerlnock; von hier braucht es eine perfekte Spurwahl, um auch bei ungünstiger Lawinensituation sicher hinunter in den Winkleralmgraben zu kommen. Hier heißt es noch einmal anfallen und trotz müder Beine hinauf zur Turrach steigen, wo einen Abendbuffet, Sauna und ein wohlverdientes Bier erwarten.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 7 Std./16,2 km/1480 Hm ↑/1250 Hm ↓

3 Von der Turrach durchs Herz der Nockberge zum Falkertsee



Diese Etappe startet mit einer Liftauffahrt zum Kornock; von hier geht es über die vom Vortag bereits bekannte Abfahrt durch einen lichten Wald hinab zur Winkleralm; danach erfolgt der Anstieg in die Pregatscharte, von der man hinab zur im Winter geschlossenen Nockalmstraße fährt. Auf dem nun folgenden Aufstieg entlang der tief verschneiten Straße kommt man immer wieder ins Schmunzeln, weil ab und zu Geschwindigkeitsbegrenzungs- oder Halteverbotstafeln aus dem Schnee ragen. Bevor es hinüber zum Falkertsee geht, bieten sich noch einige Nebengipfel für eine lohnende Besteigung und ein paar zusätzliche Schwünge im Pulverschnee an.

Schwierigkeit: ■■

Toureninfo: 5,5 Std./14,9 km/880 Hm ↑/1180 Hm ↓

4 Finale vom Falkertsee nach Bad Kleinkirchheim



Nach der schattigen und kalten Auffahrt mit dem Schlepplift beginnen spätestens im Gipfelhang des Falkert, in dem man mehr als 300 Höhenmeter überwindet, die Oberschenkel an zu brennen: Der Hang ist so schön, hier will man im Pulverrausch gar nicht stehen bleiben. Weiter geht es entlang malerisch gelegener Almen hinauf, nicht umsonst heißt es hier „Schönfeld“. Bald ist der Mallnock erreicht; von hier schwingt man – mit einer kurzen Fahrt mit der Wiesernockbahn dazwischen – hinunter bis nach Bad Kleinkirchheim.

Schwierigkeit: ■■

Toureninfo: 5 Std./17,7 km/670 Hm ↑/2250 Hm ↓

Legende

■■ = Leichte Tour, überwiegend flache Hänge, kurze steilere Passage mit einer Steigung von mehr als 30 Grad; einzelne Spitzkehren sind notwendig.

■■■■ = Mittelschwere Tour, längere steile Hänge mit einer Steigung von mehr als 35 Grad; Engpässe können nicht umgangen werden, im mittelsteilen Gelände sind Spitzkehren notwendig.

Filzmoos + Winter = Lovestory

Österreich ■ Sanft eingebettet zwischen der imposanten Bischofsmütze und dem mächtigen Dachstein liegt das Herz von Ski amadé: Filzmoos. Dieses Salzburger Bergdorf ist als echtes „Schneeloch“ bekannt und bietet traumhafte Loipen mit Panoramablick.

Text: Mag.^a Maxie-Renée Korotin, MA, Fotos: Christian Fischbacher, Nadia Jabli/www.filzmoos.at

Rund 1050 m über dem Alltag liegt Filzmoos – das Nordic-Skiing-Zentrum der Salzburger Sportwelt mit seinem einzigartigen Biathlon- und Langlaufangebot. Langläufer*innen fühlen sich hier nicht nur aufgrund der Höhenlage pudelwohl. Auch das 42 km bestens präparierte Loipennetz trägt zum guten Ruf des kleinen Bergdorfs unter Cross-Country-Fans bei. Egal, ob man lieber auf der Höhenloipe dahingleitet und Sonne tankt oder im Tal seine Runden zieht: „Vom Bett aufs Brett!“ lautet

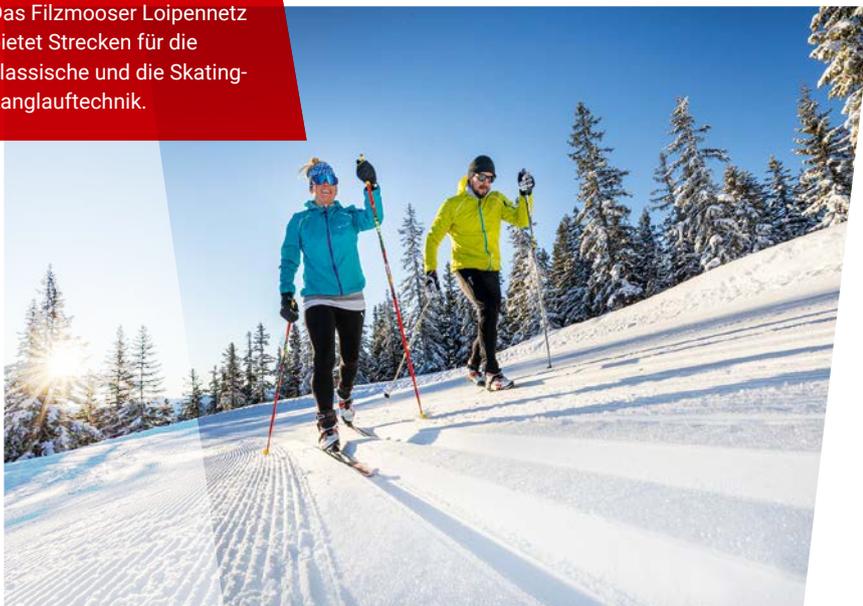
in Filzmoos die Devise. Schließlich liegen die Loipeneinstiege mitten im Ort und führen direkt auf den Berg. Nordisches Herz, was willst du mehr?

Nordisches Zentrum der Salzburger Sportwelt

Das idyllische Bergdorf besticht sowohl Langlauf-Profis als auch -Neulinge durch seine Schneesicherheit. Zehn beschilderte Touren führen durch die wunderschöne Winterlandschaft. Einsteiger*innen sammeln auf der relativ ebenen

Filzmoosloipe erste Erfahrungen, während Routiniers schon gekonnt skatend am Marcheggsattel unterwegs sind. Durch Wald und über Wiesen, hoch oben am Berg oder in der Ebene – das Filzmooser Loipennetz ist abwechslungsreich und bietet Strecken für die klassische und die Skating-Langlauftechnik. Also: Langlaufschier anschnallen, in die Loipe einsteigen, und los geht's!

Das Filzmooser Loipennetz bietet Strecken für die klassische und die Skating-Langlauftechnik.



Biathlon – von einem Profi lernen

Lust auf etwas mehr? Dann ab zum Schießstand! Biathlon ist die perfekte Kombination aus Sport und Spaß und lässt sich in Filzmoos ganz unkompliziert ausprobieren. Schier anschnallen, loslaufen, am Stand ein Biathlongewehr in die Hand nehmen, durchatmen, sich konzentrieren und auf die kleinen schwarzen Scheiben zielen. Diesen Einblick in den Biathlonsport kann man auf der Sonnenloipe Neuberg gewinnen. Unter fachkundiger Anleitung von Manfred Nagl, versteht sich. Er war zwanzig Jahre lang Langlaufprofi und ist Trainer des Polizei-Nationalkaders „Langlaufen und Biathlon“.



Infobox

Region Filzmoos: filzmoos.at

Hotel-Tipp: Hotel Unterhof, unterhof.at

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

Und so einfach es auch aussehen mag, die Gretchenfrage lautet: Können wir am Schießstand eine ruhige Hand behalten, wenn unser Puls in die Höhe schießt?

Panorama-Eldorado Rossbrand

Ein weiteres Highlight sind die unvergleichlichen Aus- und Weitblicke vom Rossbrand. Die schneesicheren Höhenloipen auf 1600 m versprechen fantastische Bergerlebnisse und rücken über 150 Gipfel der Hohen Tauern ins Blickfeld. Zudem erwartet einen hier oben eine Langlauf-Trainingsbasis

der Extraklasse – der herrlichste nordische Spielplatz mit Panorama de luxe! Inklusive Umkleideräumlichkeiten, Toiletten und Spinden. Damit aber nicht genug! Am Rossbrand finden auch exklusive Langlauf-camps statt, bei denen man an der Seite professioneller Trainer sein Können auf der Loipe im Handumdrehen verbessern kann. Vor dem Dahingleiten hat man allerdings die süße Qual der Wahl zwischen Loipen für die klassische Langlauf- und die Skatingtechnik, zwischen Einsteiger- und Profitour, zwischen Tal- und Höhenloipe. Auf den Loipen in Filzmoos finden jedenfalls alle Wintersportfans ihr Übungs- und Meisterstück.

Langlaufen über den Wolken

Ganze 16 Loipenkilometer für alle Könnenstufen warten am Rossbrand darauf befahren zu werden. Die Schneesicherheit auf rund 1700 m Höhe bietet beste Voraussetzungen für die Höhenloipe. Mit der Papageno-Gondelbahn geht es in nur sieben Minuten vom Tal auf die Loipe und hinein ins panorama-

reiche Dahingleiten. Klassisch oder Skating: Am Rossbrand stehen eine 12 km lange rote und eine 4 km lange blaue Loipe zur Auswahl. Erstere führt über die Radstädter Hütte und Karhütte bis zum Rossbrand-Gipfel. Die kürzere, leichtere Variante führt bis zum Postturm und retour. Zum Einlaufen geht es zunächst auf die kleine Schleife bis zur Schörgi-Alm. Diese lädt einen zu einem wohlverdienten Einkehrschwung ein. Mit einer Kaspressknödel-Suppe und einem Kaiserschmarren kann man die Energiereserven perfekt aufladen.

Backcountry rund um Filzmoos

Die Gegend rund um Filzmoos punktet auch mit jeder Menge Pulverschneeabenteuern und einsamen Gipfelbesteigungen. Einsteiger*innen starten am besten mit dem Aufstieg zum Bergrücken Sulzenschneid (1970 m). Als eine der beliebtesten Routen der Region kann sie sowohl bei Firn als auch bei Pulverschnee beinahe den ganzen Winter über begangen werden. Am Gipfelkreuz wird man mit einem imposanten Panorama direkt an den Wänden des Dachstein-Massivs belohnt. Und wer zum ersten Mal auf die Felle steigen möchte, macht die ersten Erfahrungen im Backcountry am besten in Begleitung eines lokalen Guides. Also: Felle anbringen, Schier anschnallen und im tief verschneiten Filzmoos die Wintersportfreuden genießen! ■



Das Schneereich auf der Sonnenseite: Rund ums tief verschneite Filzmoos locken wunderbare Loipen mit unvergesslicher Aussicht.

Freiheit spüren & Glück finden

Naturfreundin aktuell ■ Tanja Kuster ist Mitglied der Naturfreunde und eine beeindruckende Alpinistin. Sie hat am Naturfreunde-Alpinkader teilgenommen und absolviert derzeit mit Leidenschaft die Ausbildung zur Bergführerin.

Das Interview führte Doris Wenischnigger, Chefredakteurin des Magazins „Naturfreund“.

Fotos: Manuel Haider, Andreas Landefeld, Dominik Jäger, Ben Tibbetts

Tanja, du hast von 2020 bis 2022 am Naturfreunde-Alpinkader teilgenommen. Was hat dir diese Ausbildung gebracht?

Sie hat mir vor allem eine neue Perspektive auf das Bergsteigen und Klettern eröffnet. Mit meinen üblichen Tourenpartnern hatte ich mich immer etwa in den gleichen Schwierigkeitsgraden und Disziplinen bewegt. Mir war gar nicht bewusst gewesen, was es noch alles alpinistisch zu erleben gibt und dass manches davon für mich auch möglich ist. Mein Kletterkönnen und meine technischen Fähigkeiten haben sich im Rahmen des Alpinkaders sehr verbessert. Ich kann daher allen Bergsteigerinnen und Bergsteigern, die ihren Horizont erweitern und sich verbessern wollen, nur empfehlen, beim Naturfreunde-Alpinkader mitzumachen.

Was verbindet dich mit den Naturfreunden?

Ich bin seit 2008 Mitglied und habe bereits an unzähligen Vereinsveranstaltungen teilgenommen, die mich geprägt und bereichert haben. Besonders dankbar bin ich dafür, dass die Naturfreunde mir die Möglichkeit gegeben haben, die Ausbildung zur Schitouren-, Hochtouren- und Alpinkletterinstructorin zu absolvieren – ein großer Schritt



Tanja Kuster ist Schitouren-, Hochtouren- und Alpinkletterinstructorin und möchte in Zukunft auch als Bergführerin tätig sein.

in meiner persönlichen Entwicklung. Schon vor meiner Alpinkader-Zeit durfte ich für den Verein Schitouren und Hochtouren führen, was mir immer große Freude bereitet hat. In Zukunft möchte ich jedoch nicht mehr als Instruktorin, sondern als Bergführerin für den Verein tätig sein – ein Traum, der sich erfüllt, wenn ich meine Ausbildung abgeschlossen habe. Ich freue mich, dass ich als Anwärterin bereits erste Naturfreunde-Kurse leiten durfte – ein Vorgeschmack auf all das, was ich mir für die Zukunft erhoffe.

Was hat dich dazu inspiriert, Bergführerin werden zu wollen?

Wer wie ich die Berge liebt, denkt natürlich darüber nach, wie man noch mehr Zeit dort verbringen kann. Hinzu kommt, dass ich mit dem klassischen Lebensmodell von Karriere, Haus und Kindern wenig anfangen kann. Da erschien mir die

Bergführerausbildung wie die perfekte Möglichkeit, mein Leben ganz nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Sind deine Erfahrungen, die du im Alpinkader gesammelt hast, auch für deine Ausbildung zur Bergführerin wertvoll?

Sehr wertvoll! Einige Kursinhalte des Alpinkaders waren fast wie eine gezielte Vorbereitung für die Bergführerausbildung, etwa bestimmte Seil- und Rettungstechniken. Auch die Steigerung meiner klettertechnischen Fähigkeiten war sehr wichtig; ohne sie hätte ich die Aufnahmeprüfung nicht geschafft.

Was fasziniert dich so sehr an den Bergen?

Ein großer Teil der Faszination liegt für mich in diesem Gefühl grenzenloser Freiheit. Am Berg entscheide ich selbst über mein Leben. Ich kann mir eine Tour aussuchen, die mich fordert und begeistert, oder einfach meinen eigenen Weg gehen und Neues entdecken. Ich liebe beim Klettern und Bergsteigen die Mischung aus körperlicher Anstrengung und geistiger Konzentration. Im Alltag fühle ich mich oft durch gesellschaftliche Konventionen und Erwartungen eingengt, fast wie in einem Käfig. Doch in der Natur fühle

“

In der Natur fühle ich mich lebendig, frei und ganz bei mir selbst.



1



2

- 1 Rissklettern im Valle dell'Orco
- 2 Schihochtour am Nordgrat des Großvenedigers
- 3 Mixedklettern am Eisenerzer Reichenstein



3

ich mich lebendig, frei und ganz bei mir selbst.

Hast du eine Lieblingsregion oder einen Lieblingsberg, den du immer wieder gerne besteigst?

Es gibt so viele Orte auf dieser Welt, die mich faszinieren, und für jede Jahreszeit und jedes Wetter gibt es Plätze, an denen man unvergessliche Abenteuer erleben kann. Besonders wichtig ist mir die Abwechslung. Paklenica in Kroatien, die klassischen 4000er der Westalpen und die beeindruckenden Eisfälle in Osttirol zählen definitiv zu meinen Favoriten. Doch mein Herz gehört dem Grazer Bergland. Diese Region fühlt sich für mich am meisten wie Zuhause an.

Welche Rolle spielen bei einer Bergtour Gemeinschaft und Teamgeist?

Sie sind viel bedeutender, als ich früher gedacht habe. Sich gegenseitig Sicherheit zu geben und zu unterstützen schenkt einem so viel. Gemeinsam kann man an Heraus-

forderungen wachsen. Freundschaft und das gemeinsame Erleben von Spaß sind für mich unglaublich wichtig. Ich genieße es aber auch sehr, allein unterwegs zu sein. Da fühle ich mich noch freier, und es bringt mir eine tiefe Entspannung.

Welche Werte willst du den Menschen, die du durch die Berge führst, im Umgang mit den Bergen vermitteln?

Am Berg sollte es keinen Platz für Leistungsdruck geben, der die Freu-

de zerstört und im schlimmsten Fall sogar gefährlich werden kann. Alle Erwartungen, die man glaubt erfüllen zu müssen, sind unwichtig. Was zählt, ist den eigenen Weg zu gehen und dabei Spaß zu haben. Natürlich müssen wir die Natur respektieren und so wenige Spuren wie möglich hinterlassen. Wir sollten uns jedoch auch das Recht bewahren, uns frei in der Natur bewegen zu dürfen – und dieses Recht sollten wir mit Respekt und Verantwortung einfordern. ■



Im Rahmen des Moduls Alpinklettern lernten die Frauen viele Tricks und nahmen den Teamspirit in ein Portaledge mit.

Das Team ihrer Träume

Naturfreundin aktuell ■ Halbzeit beim Naturfreunde-Alpinkader 4.0: Die Premiere des Frauenkaders hat die Erwartungen des Teams weit übertroffen. Sieben Frauen blicken zurück auf Träume, Tricks und einen phänomenalen Teamspirit – und nehmen all das mit auf ihre Expedition.

Text: Marlies Czerny, Fotos: Andreas Lattner

Im Mai 2024 wurden sechs junge Bergsteigerinnen bei einer Sichtung für die vierte Runde des Nachwuchs-Förderprogramms der Naturfreunde ausgewählt. Einen Bergsommer später sind die Teilnehmerinnen des ersten Frauen-Alpinkaders zu unzertrennlichen, selbstständigen Seilschaften gereift, die in Eigenregie bereits große Alpentouren verwirklichten – vom Teufelsgrat am Montblanc über Klassiker am Wilden Kaiser bis hin zur Nordwand der Großen Zinne. Die Idee von Bergführerin Barbara Vigl, einen eigenen Frauenkader zur besseren Förderung zu initiieren, ging vollends auf. „Das war ein Herzensprojekt. Der Frauenkader läuft noch besser, als ich mir das

vorgestellt habe“, berichtet die Tirolerin, welche die Teilnehmerinnen zu verantwortungsvollen, starken Alpinistinnen ausbildet. „Es hat sich eine extrem gute Energie gebildet. Alle sind liebevolle Charaktere, gehen respektvoll miteinander um und sind irre motiviert und reflektiert. Man zeigt ihnen Seiltechniken oder Tricks, und am nächsten Tag setzen sie diese auf einer Tour gleich um. Ich beobachte von Tag zu Tag mehr Entwicklung, was echt Spaß macht.“

Vorsprung durch Technik

Wetterglück begleitete den Alpinkader 4.0 bei den bisherigen Ausbildungsmodulen Sportklettern, Hochtouren und Alpinklettern. Im jüngsten Modul weihte Babsi Vigl

die Teilnehmerinnen am Hengstpass in Oberösterreich in die mystische Welt des Techno- und Bigwall-Kletterns ein: Das Alpinkader-Team bekam eine Vielzahl von „Werkzeugen“ in die Hand gelegt – wie das Klettern mit Trittleitern an kleinen Cliffs. „Ich hätte nie gedacht, dass mir Techno-Klettern Spaß macht. Wir durften uns ein Wissen aneignen, das uns aus schwierigen Situationen retten kann. Das beruhigt mich extrem“, schildert Sabrina Unger.

Eine Nacht in der Wand

Die 27-Jährige ist die Älteste der Gruppe und eine der beiden Glücklichen, die das Highlight dieses Kurses erleben durften: inmitten einer



Hebamme in Tirol. „Also das Arbeiten mit Frauen liegt mir“, erzählt die 24-Jährige schmunzelnd. Auf einmal die Möglichkeit zu haben, mit mehreren starken Mädels Seilschaften zu bilden, hat sie wachsen lassen. „Ich bin so dankbar, dass ich diese Chance nutzen darf. Ich kann Alpinistinnen nur sehr empfehlen, sich beim nächsten Alpinkader zu bewerben“, sagt Elena. Sie fühlt sich in einer „Hoch-Zeit“ ihres Lebens angekommen.

Nach dem Eiskletter-Modul im Februar 2025 wird das Team die finalen Vorbereitungen für seine gemeinsame Abschlussexpedition angehen, die in der zweiten Jahreshälfte 2025 stattfinden wird. Geplant wird eine hochalpine Reise, die ohne Flugzeug auskommt. ■



senkrechten Wand in einem Portledge zu übernachten. Leider finden darin nur zwei Kletterinnen bequem Platz, sodass das Los entschied. Mithilfe von Steigklemmen stiegen Sabrina Unger und Elena Prem am Fixseil zum wackeligen Bigwall-Bett hinauf. Am Nachthimmel über den Haller Mauern beobachteten die beiden Fledermäuse und Sternschnuppen. Nach einer sagenhaft schönen Morgenstimmung erfolgte die Ablöse, dann schnupperten die anderen vier Frauen Bigwall-Luft.

Mehr Wissen, mehr Sicherheit

Die bisherigen Monate im Alpinkader empfanden die Teilnehmerinnen als großes Geschenk. Sie bewirkten einen Unterschied in der Art, wie sie Alpinismus betreiben. Aus so manchem Halbwissen wurde volles Verständnis. „Wir haben so viele Tools mitbekommen. Ich weiß jetzt viel besser darüber Bescheid, wann ich was machen kann und wie ich mir helfen kann. Das gibt mir deutlich mehr Sicherheit und Gelassenheit“, so Elena Prem aus Wattenberg, die auch bei der Bergrettung aktiv ist. Mehr Selbstsicherheit und eine bessere Selbsteinschätzung – das

sind zwei essenzielle Schlüssel, die Babsi Vigl den Teilnehmerinnen mit auf den weiteren Weg geben möchte. Dass auch der Spaßfaktor ein extrem großer ist, macht das Lernen noch leichter.

Auch Elena Barbist genießt dieses Lernumfeld sehr. Sie arbeitet als

Naturfreunde-Alpinkader Herren

Im Frühsommer 2025 startet der Männer-Alpinkader, der bis Ende 2026 laufen wird. Die Ausbildungsmodulare werden von staatlich geprüften Bergführerinnen und -führern betreut.

Du bist bereit für das Abenteuer deines Lebens? Dann freuen wir uns über deine Bewerbung: Maile uns das ausgefüllte Anmeldeformular, ein aussagekräftiges Motivationsschreiben und ein kurzes Video, in dem du uns von dir erzählst und erklärst, warum du am Alpinkader teilnehmen solltest.

Zielgruppe: 18- bis 26-jährige Naturfreunde-Mitglieder, deren größte Leidenschaft Klettern und Bergsteigen ist. Das Können in diesen Sportarten sollte durchschnittlich bis überdurchschnittlich sein. Begeisterung und Durchhaltevermögen für rund zwei Jahre Bergabenteuer in einem Team (ca. 20 bis 25 Tage pro Jahr) werden ebenfalls vorausgesetzt.

Ende der Bewerbungsfrist: 1. April 2025

Für weitere Informationen und das Anmeldeformular scanne bitte diesen QR-Code:



Hochalpines Naturparadies mit Wow-Panorama

International ■ Tief verschneite Hänge und 3000er, so weit das Auge reicht: Willkommen im hochalpinen Naturparadies Passeiertal! Auf unserer Schitouren-Bucket-List stehen die Südseite des Alpenhauptkamms, der Naturpark Texelgruppe und die Sarntaler Alpen.

Text: Mag.^a Maxie-Renée Korotin, MA, Fotos: Benjamin Pfitscher/Tourismusverein Passeiertal

V ielfalt ist in Südtirol nicht bloß ein leeres Lippenbekenntnis, sondern eine handfeste Tatsache. Rund um das lang gestreckte Passeiertal etwa bieten vier Gebirgsgruppen jede Menge Routen für sanften Winteralpinismus. Im hochalpinen Naturparadies genießen Schitourengeher*innen nach einsamen stundenlangen Aufstiegen ihr wohlverdientes Gipfelglück und lassen den Blick über beeindruckende Dreitausender schweifen. Sie atmen tief durch, genießen die völlige Stille und das Wow-Panorama, bevor es durch unverspurten Pulverschnee zurück ins Tal geht.

“
32 wunderschöne Routen in allen Schwierigkeitsgraden und mit bis zu 2000 Höhenmetern erfreuen im Passeiertal Schitourengeher*innen jeglicher Könnenstufe.

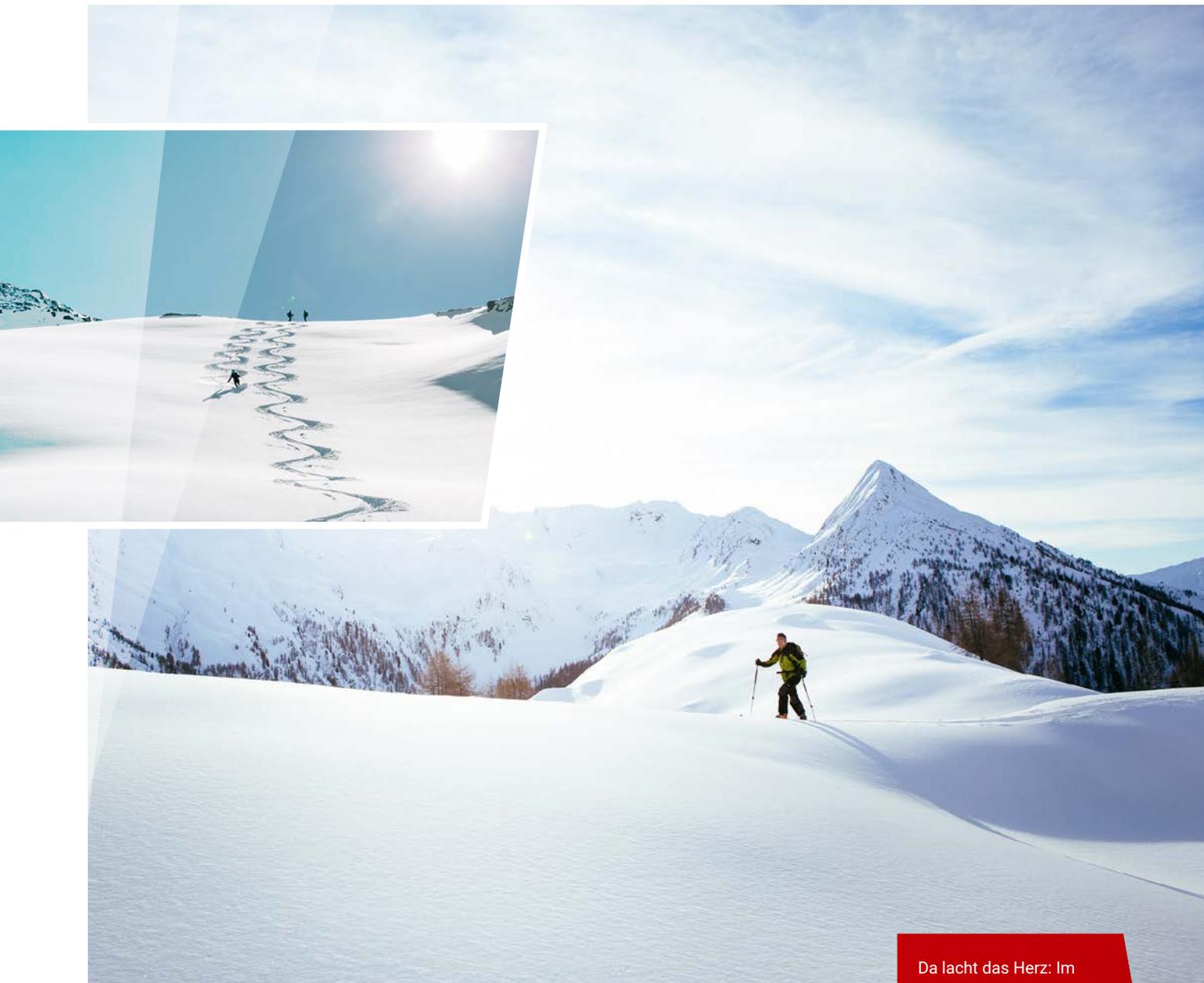
Abschalten & genießen im Meraner Land

Das Passeiertal ist die Heimat des Tiroler Volkshelden Andreas Hofer. Nördlich von Meran gelegen ist es als eines der urigsten und landschaftlich vielfältigsten Täler Südtirols bekannt und erstreckt sich über verschneite Almweiden bis hinauf zu den Gipfeln der Texelgruppe. Zwischen Riffian, Kuens, St. Martin und St. Leonhard verzaubert einen die sanfte, weite Tallandschaft des Vorderpasseier. Entlang eines alten Fernhandelsweges zieht sie sich bis zum Timmelsjoch ins Hinterpasseier, wo sich zwischen Moos, Stuls, Rabenstein, Platt und Pfelders die hochalpine Landschaft der imposanten Bergwelt eröffnet. Grenzenlose Weitblicke auf die Bergwelt bis nach Österreich. Bei 300 Sonnentagen und einer nach Norden geschützten Lage kann man den Psairer Winter auf schier endlosen Schitouren vollends auskosten. Eingebettet zwischen den Steilhängen der Stubaier und Öztaler Alpen ist nach einem Lokalausweis eines fix: Im Passeiertal warten so einige spannende Schitouren-Herausforderungen. Langweilig wird es hier in Südtirol definitiv nicht!

Schitourengeher*innen aufgepasst!

Im idyllischen Schitourenrevier im Meraner Land erwarten einen 32 wunderschöne Routen. Sie sind zwischen drei und zehn Kilometer lang und verlaufen über 600 bis 2000 Höhenmeter. Für Abwechslung ist also gesorgt. Sowohl Einsteiger*innen als auch Routiniers können von Dezember bis April aus dem Vollen schöpfen. Wer lieber in einer Gruppe die passende Spur finden möchte, schließt sich den wöchentlich geführten Schitouren mit ortskundigen Bergführern an. So wird Wintersport im Passeiertal nicht nur zu einem gemeinsamen Erlebnis, sondern auch zu einem sicheren Vergnügen – sowohl für Anfänger*innen als auch Versierte.

Die spannendsten Schitouren führen an der Südseite des Alpenhauptkamms entlang – eingerahmt vom grandiosen Naturpark Texelgruppe sowie von den Sarntaler und Stubaier Alpen. Die Timmelsbrücke ist Ausgangspunkt für eine Vielzahl von Routen, etwa zur Gürtelwand, auf den Botzer oder auf das Banker Joch. Anspruchsvolle Touren führen hinauf zur Kolben- und Alpenspitze. Einsteiger*innen und Genießer*innen probieren sich an der leichten Tour



Da lacht das Herz: Im Passeiertal kann man unvergessliche Schitouren unternehmen.

zum Erensee, auf der sie einen fantastischen Blick auf die Erenspitze haben und eine stärkende Einkehr im Lazinser Hof einlegen können. Was gibt es Schöneres, als auf wunderschönen Schitouren die unendliche Weite der einzigartigen Südtiroler Landschaft zu genießen?! Also: Auf die Felle, fertig, los ins Passeiertal!

Alpin-mediterrane Kulinarik-Symbiose

In den Kochtöpfen des Passeiertals trifft Alpines auf Mediterranes und Bodenständigkeit auf Leichtigkeit: Würziger Speck trifft auf Almkäse,

Südtiroler Knödel auf Pasta, Bauerngreaschtl auf Vitello tonnato – traditionelle Psairer Gerichte stehen hier genauso auf der Karte wie italienische Klassiker. Natürlich immer mit frischen, hochwertigen Produkten aus der Region hergestellt. Denn die heimische Natur bringt seit jeher authentische, geschmacksintensive Lebensmittel hervor.

Das Passeiertal bietet also nicht nur im Landschaftlichen eine große Vielfalt, sondern auch in Sachen Kochkunst. Da verbinden wir doch liebend gerne eine Schitour mit einem kulinarischen Streifzug. ■

Infobox

Region Passeiertal: Tourismusverein Passeiertal, passeiertal.it

Unterkünfte:

Gasthof Schönau, schoenau-timmelsjoch.it
Pension Widmann, pensionwidmann.com

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

Jugend/Umwelt ■ Im Sommer 2025 wird die Naturfreundejugend gemeinsam mit der Bundesorganisation und den Landesorganisationen der Naturfreunde eine eindrucksvolle Klimatour durch Österreich durchführen. Acht junge Erwachsene werden gemeinsam mit drei Begleitpersonen zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Vorarlberg durch alle Bundesländer bis nach Wien reisen.

Text: Alexander Mann, Naturfreundejugend, Foto: Chan2545/AdobeStock



Die Naturfreundejugend lädt alle Naturfreundinnen und Naturfreunde dazu ein, gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft zu kämpfen.

Klimaträume: Mit den Naturfreunden durch Österreich

Bewerbung für das Klimatour-Team

Du bist zwischen 18 und 24 Jahren, hast im Sommer 2025 sechzehn Tage Zeit und möchtest ein besonderes Abenteuer erleben? Du bist sportlich, naturverbunden und gerne in einer Gruppe unterwegs? Umwelt und Klimaschutz liegen dir am Herzen? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung für das Klimatour-Team bis spätestens 6. April 2025 an jugend@naturfreunde.at. Sende uns eine kurze Videobotschaft, in der du uns von dir und deinem Klimatraum erzählst.

Weitere Infos:

klimatraeume.naturfreundejugend.at

Die Route der Klimatour ist nicht nur eine physische Strecke, sondern auch eine symbolische Verbindung zwischen Menschen und Natur. Unter dem Motto „Was sind deine Klimaträume?“ wird das Team während der Reise die Bevölkerung in den einzelnen Bundesländern ansprechen und zum Nachdenken anregen. Die Frage soll den Dialog über individuelle und kollektive Träume für eine bessere Umwelt anregen. Die Menschen sind dazu eingeladen, ihre Visionen und Ideen für eine nachhaltige Zukunft zu teilen.

Klimaschutz-Projekt in Mali

Darüber hinaus wird das Klimaträume-Team von allen, die sich für den Klimaschutz engagieren

möchten, einen symbolischen Euro erbeten. Das gesammelte Geld wird in das Projekt des Klimafonds der Naturfreunde Internationale (NFI, climatefund.nf-int.org) „Eine Baumschule für Farako“ fließen. Das Dorf Farako liegt im ländlichen Bezirk Finkolo im Süden Malis. Die Region leidet unter ausgeprägter Trockenheit, die aufgrund des Klimawandels immer extremer wird. 2022 wurde in Farako eine Baumschule gegründet; seit damals wurden Hunderte Obstbaumsetzlinge vor allem rund um Schulen gepflanzt, um die Schüler*innen in eine Aktion für den Klimaschutz zu involvieren und über die globale Erwärmung und ihre Umweltauswirkungen aufzuklären. Das erfolgreiche NFI-Projekt wurde bis Dezember 2026 verlängert.

räume
n durch Österreich



 **Naturfreundejugend**



Obstbäume sollen nun auch in anderen Orten Malis gesetzt werden. Damit will man auch die ökologische Situation (etwa der Böden) und die lokale Ernährungssicherheit verbessern.

Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen

Die Klimatour wird durch eigens gestaltete Stationen in den verschiedenen Bundesländern bereichert. Im Rahmen von Workshops, Vorträgen und Aktionen will man den Austausch mit der Bevölkerung und die Sensibilisierung für die Themen Klima und Umwelt fördern. Diese Erlebnisse sollen auch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit schaffen – wir alle sind Teil der Lösung, und

jede*r Einzelne kann einen Unterschied machen.

Ein weiterer Aspekt der Klimatour ist die mediale Präsenz in den sozialen Medien. Diese erhöht die Reichweite der Aktion und macht auch persönliche Erfahrungen sichtbar. Individuelle Geschichten und persönliches Engagement können viele Menschen inspirieren und mobilisieren.

Für eine nachhaltige Zukunft

Die Naturfreundejugend sieht sich in der Verantwortung, für alle Altersgruppen aktiv zu werden. Mit den Klimaträumen wollen wir nicht nur jungen Menschen eine Stimme geben und ihnen die Möglichkeit bieten, ihre Anliegen und Wünsche

zu äußern. Wir laden *alle* Naturfreundinnen und Naturfreunde ein, sich anzuschließen und gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft zu kämpfen. Die Klimatour der Naturfreundejugend gibt uns die Möglichkeit, mit vereinten Kräften an einer nachhaltigen und gerechteren Zukunft zu arbeiten.

Wir laden alle dazu ein, Teil dieser Bewegung zu werden. Lasst uns gemeinsam für unsere Klimaträume eintreten und einen Beitrag für unseren Planeten leisten. Schließlich ist der erste Schritt in die Zukunft, den Mut zu haben, unsere Träume zu leben und andere dazu zu ermuntern, es uns gleichzutun. Machen wir uns auf den Weg! ■

Nockberge-Trail

Die Wildnis & Wellness Skidurchquerung

KÄRNTEN
Nockberge-Trail

4 Tagesetappen/
5 Skigebiete:

Katschberg –
Innerkrems –
Turracher Höhe –
Falkertsee –
Bad Kleinkirchheim



Für genussorientierte Skitourengänger

- Im Kärntner Biosphärenpark Nockberge
- Rund 6 h Gehzeit und 1.000 Hm pro Etappe
- Erste Auffahrt des Tages zumeist mit der Seilbahn
- Übernachtung in komfortablen Hotels
- Online Buchbar – Trail Hotline – Gepäcktransfer

Neu: Auch als Schneeschuhroute buchbar!



nockberge-trail.com

Service ■ Egal, ob Rettungseinsätze, Bergungen per Hubschrauber oder Rücktransporte – als Mitglied der Naturfreunde bist du bestens versichert.

Die weltweite Freizeit-Unfallversicherung ist ein wichtiger Vorteil, auf den Verlass ist!

Text: Doris Wenischigger,
Chefredakteurin des
Magazins „Naturfreund“,
Foto: Tomas Kika/ARA



Hubschrauberbergungen können richtig teuer sein! Zum Glück sind Naturfreunde-Mitglieder optimal versichert.

Sicher unterwegs mit unserer Versicherung im Gepäck

Die meisten Unfälle geschehen nicht bei riskanten Sportabenteuern. Viel häufiger sind Ausrutschen, Umknicken oder ähnliche Missgeschicke während entspannter Wanderungen oder harmloser Freizeitaktivitäten die Hauptgründe für Hubschrauberbergungen. Damit Naturfreunde-Mitglieder im Ernstfall keinen finanziellen Schaden erleiden, legen die

Naturfreunde großen Wert auf einen verlässlichen Versicherungspartner und attraktive Leistungen. Aus diesem Grund ist die Prämie für die Freizeit-Unfallversicherung bereits im Mitgliedsbeitrag inbegriffen. Ohne diesen Schutz könnten die Kosten im Notfall sehr hoch werden. Einen heuer passierten Unglücksfall möchten wir gerne als plakatives Beispiel anführen.

Teurer Sturz

Naturfreundin Elisabeth K. aus St. Pölten wollte die Bergwelt der Silvretta-Bielerhöhe erwandern. Leider stolperte sie auf einer Wiese und stürzte ca. 5 m ab. Ein Hubschrauber wurde alarmiert, um Elisabeth mithilfe einer Seilwinde zu bergen und ins Krankenhaus nach Zams zu fliegen. Dort wurde bei ihr eine bimalleoläre Sprunggelenksfraktur diagnostiziert – sowohl der Außen- als auch der Innenknöchel waren gebrochen und mussten operiert werden.

Zur weiteren Behandlung wurde von unserem Kooperationspartner Grünes Kreuz Zell am See ein ärztlich angeordneter Transport vom Krankenhaus Zams zum Krankenhaus St. Pölten organisiert. Alleine die Kosten der Hubschrauberbergung betragen 7.600 €; die Überstellungs- bzw. Rückholkosten beliefen sich auf 1.650 €. Beide Beträge wurden von der Naturfreunde-Versicherung anstandslos übernommen. ■

Eine Zusammenarbeit zwischen der Wiener Städtischen Versicherung und den Naturfreunden Österreich



Die Leistungen der Freizeit-Unfallversicherung der Naturfreunde

Bergungs- und Rückholkosten: bis zu jeweils 30.000 € (Versicherungsschutz besteht auch bei akuten medizinischen Notfällen wie Herzinfarkt oder Kreislaufschwäche.)

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

Wir senden dir gerne unseren Versicherungsfolder kostenlos zu.

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

Weitere Informationen: versicherung.naturfreunde.at

Sorg für morgen.

Unsere Zukunftsvorsorge.

Auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch
und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Notfallausrüstung für Schitouren

Service ■ Trotz des Trends zu leichtem Equipment gibt es einige Ausrüstungsgegenstände, die auf Touren im winterlichen Gebirge unverzichtbar sind.

Text: Martin Edlinger, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich, Berg- und Schiführer, Alpinsachverständiger, Fotos: Martin Edlinger, Ortovox/Max Draeger, Thomas Vialletet/PIEPS

Abseits der Pisten sind ein LVS-Gerät, eine Schaufel und eine Sonde unerlässlich, ebenso ein Erste-Hilfe-Set mit Biwaksack und ein Mobiltelefon. Ein Lawinenairbag kann bei einem Lawinenabgang die Überlebenschancen erhöhen, und Helme, die auf der Schipiste Standard sind, werden auch auf Schitouren empfohlen.

LVS-Gerät

Lawinenverschüttetensuch-Geräte (LVS-Geräte) mit 3-Antennen-Technologie sind der aktuelle Stand der Technik und bieten erhebliche Vorteile. Es gibt viele Modelle auf dem Markt, von Basisgeräten bis hin zu Profimodellen, mit zusätzlichen Funktionen. Grundsätzlich gilt: Das beste Gerät ist gerade gut genug, denn es geht darum, Leben zu retten, indem man eine verschüttete Person schnellstmöglich findet. Eine Beratung im Fachhandel und das Ausprobieren verschiedener Geräte sind empfehlenswert. Fast alle modernen LVS-Geräte sind updatefähig. Software-Aktualisierungen sollten regelmäßig durchgeführt werden; Informationen dazu findet man auf der jeweiligen Hersteller-Website. Der Umgang mit dem eigenen Gerät sollte regelmäßig geübt werden, idealerweise vor und während der Wintersaison. Im Notfall ist es entscheidend, die Funktionsweise und spezifischen Eigenschaften des Geräts genau zu kennen.

Sonde

Auch eine Lawinsonde ist *immer* mitzuführen, da nur mit einer Sonde die punktgenaue Position der verschütteten Person lokalisiert werden kann. Sie dient auch beim Graben als

Orientierungshilfe. Eine gute Sonde sollte etwa 240 cm lang und stabil sein. Sonden lassen sich im Rucksack verstauen und schnell zusammenbauen.

Erste-Hilfe-Set und Biwaksack

Ein Erste-Hilfe-Set gehört das ganze Jahr über in den Rucksack. Es sollte kompakt und gegen Nässe geschützt sein. Mit ihm sollte man auch kleine Wunden versorgen können. Eine Alurettungsdecke darf auch nicht fehlen; sie verhindert das Auskühlen der geretteten Person. Für den Wärmehalt sind auch sogenannte Wärmepads sehr hilfreich.

Ein Biwaksack sollte ebenfalls das ganze Jahr über mitgeführt werden. Er schützt vor Wind und Kälte und kann im Notfall lebensrettend sein. Es wird empfohlen, einen 2-Mann-Biwaksack zu verwenden, in den man eine verunfallte Person einwickeln kann.

Schaufel

Es ist ein Irrglaube, dass man eine Person mit den Händen oder behelfsmäßigen Mitteln aus einer Lawine befreien kann. Ohne eine Lawinschaufel kann eine verschüttete Person nicht freigelegt werden. Wichtig sind Robustheit, ein langer Teleskopstiel und ein großes Schaufelblatt aus Metall. Auf Kunststoffmodelle sollte man verzichten.

Mobiltelefon

In der heutigen Zeit ist das Mobiltelefon aus der Notfallausrüstung nicht mehr wegzudenken. Man braucht es vor allem für das schnelle Verständigen der Rettungs-





Um im Ernstfall effizient helfen zu können, muss man unbedingt regelmäßig mit der Notfallausrüstung üben.

kräfte. Gerade bei Lawinenunfällen geht es um einen Wettlauf mit der Zeit. Um die Akkus zu schonen, sollte das Handy vor der Tour aufgeladen und während der Tour am Körper getragen werden.

Ein Handy kann LVS-Geräte stören: Ist das LVS-Gerät im Sendemodus, sollte ein Mindestabstand von 20 cm eingehalten werden; ist es im Suchmodus, braucht man einen Mindestabstand von 50 cm.

Für mehr Sicherheit: Lawinenrucksack und Helm



Ein in einem Rucksack integrierter Lawinen-airbag kann eine vollständige Lawinenverschüttung verhindern. Durch einen Zug am Auslösegriff werden farbige Ballone aufgeblasen, die bei einem Lawinenabgang helfen, an der Schneeoberfläche zu bleiben. Ein Lawinenrucksack sollte jedoch keinesfalls als Freibrief für riskanteres Verhalten dienen!

Die Gefahr von Kopfverletzungen bei Stürzen auf Schitouren-Abfahrten ist groß. Ein Helm kann den Kopf vor schweren Verletzungen (etwa einem Schädel-Hirn-Trauma) schützen. Dank ihrer mittlerweile leichten und modernen Konstruktion gibt es keinen Grund mehr, ohne Helm Schitouren zu unternehmen.



Glücklicherweise verbessern Hersteller kontinuierlich die technische Notfallausrüstung und erleichtern deren Anwendung. Dennoch sind regelmäßiges Training und Üben mit der Ausrüstung unbedingt nötig, um im Notfall effizient helfen zu können. Kenntnisse über Notruf, Lawinenverschüttetensuche, Sondieren, Schaufeln und Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten – beispielsweise in Kursen der Naturfreunde – regelmäßig aufgefrischt werden. Alle, die sich im freien winterlichen Gelände bewegen, sollten darüber Bescheid wissen. ■

snowline SPIKES LIGHT

MAXIMALE SICHERHEIT AM BERG



[snowlinespikes.com](https://www.snowlinespikes.com)

[f snowlineSpikes](#)
[i snowlinespikes](#)



GOLDENER MURMEL 2024

Mit viel Kreativität und ehrenamtlichem Engagement haben Naturfreunde-Gruppen auch 2024 beeindruckende Projekte ins Leben gerufen. Die Jury hatte die schwierige Aufgabe, aus den zahlreichen Einsendungen die besten drei zu wählen.

Platz 1: Naturfreunde Wieselburg – „Achtsam durch die/mit der Natur“

Mit diesem Projekt förderten die Naturfreunde Wieselburg das Bewusstsein der Kinder für den achtsamen Umgang mit der Natur. Im Frühjahr wurden 325 kg Müll aus der Erlauf entfernt, und eine Wanderung entlang des Planetenwegs verdeutlichte die Einzigartigkeit der Erde. Im Sommer lag der Fokus auf Regionalität, Mobilität und Waldbildgestaltung. Darüber hinaus gab es weitere Aktionen wie einen Forschertag und Adventbasteln.

Platz 2: Naturfreunde Graz – „Experimentiertage 2024 – Chemie in der Natur“

Schüler*innen zwischen 12 und 16 Jahren erhielten in Zusammenarbeit mit der Universität Graz Einblicke in die Chemie der Natur. Während einer Wanderung auf den Schöckl führten sie Experimente zur Wasserreinigung und Pflanzenfluoreszenz durch. Das Projekt soll 2025 fortgesetzt werden.

Platz 3: Naturfreunde Ardning – „ARDNING blüht auf“

Mit diesem Projekt schufen die Naturfreunde Ardning naturnahe Blühflächen, um Bestäuberarten wie Bienen und Schmetterlinge zu fördern. Kinder unterstützten die Anlage einer Wildblumenwiese und lernten über Ökosysteme. Das Projekt wird künftig jährlich fortgesetzt.

Die drei prämierten Projekte zeigen, wie engagiert sich junge Menschen mit Umweltthemen auseinandersetzen und dabei viel Spaß haben.

Weitere Infos:
naturfreundejugend.at



Mithilfe von Naturfreunde-Spenden wurden in Nepal bereits 18 Schulen und 30 Kindergärten errichtet.



29. APRIL–15. MAI 2025:

Nepalreise „Schule bauen und Everest schauen“

Erlebe im Rahmen einer faszinierenden Trekkingreise die atemberaubenden Landschaften Nepals im Everest-Gebiet und die feierliche Eröffnung einer Schule, die mit Spendengeldern errichtet wurde. Genieße die Gastfreundschaft der Bevölkerung und lass dich von den strahlenden Augen der Kinder verzaubern. Diese Eindrücke werden dir ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

Voraussetzungen: Wandererfahrung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für 4- bis 7-stündige Wanderungen und Aufstiege von ca. 300 Hm pro Stunde; die Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Teilnehmerzahl: mind. 8 und max. 12 Personen

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.819 € (exkl. internationale Flüge), Nichtmitglieder: 2.919 € (exkl. internationale Flüge)

Leistungen: Flughafentransfers in Kathmandu, Flug von Kathmandu oder Manthali nach Lukla und retour, in Kathmandu 6 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Moonlight, während des Trekkings 9 x VP (inkl. Tee, Kaffee, warmem Wasser) in einfachen Lodges mit begrenztem Komfort, Trekkingtour, Transporte und Ausflüge, Eintritt für den Sagarmatha-Nationalpark und Trekkingpermit, Begleitung durch einheimische Führer und Träger, Naturfreunde-Reisebegleitung

Naturfreunde-Reisebegleitung: Ernst Sylvester Dullnigg

Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich, Tel.: 0 27 42/35 72 11-16, E-Mail: irina.donninger@naturfreunde.at

Aktiviere deine Vorteile als Naturfreunde-Mitglied!

Registriere dich über den QR-Code auf deiner Mitgliedskarte oder auf my.naturfreunde.at!

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 bzw. lesen,
- bequem im Naturfreunde-Onlineshop einkaufen.

Digitale Mitgliedschaft: Gut für die Umwelt!

Auf my.naturfreunde.at hast du weiters die Möglichkeit, auf eine digitale Mitgliedschaft umzusteigen. Du bekommst danach alle Zusendungen nur noch online übermittelt. Dadurch konnten die Naturfreunde seit 2021 bereits mehr als 23 Tonnen Papier und damit auch 250.000 Liter Wasser bzw. über 18.500 kg CO₂-Emissionen einsparen. Ein weiterer Vorteil der digitalen Mitgliedschaft ist es, dass du viel rascher von Restplätzen bei Reisen oder Kursen erfährst und über Sonderaktionen sowie Vergünstigungen informiert werden kannst.

Bei Fragen hilft dir gerne unser Mitgliederservice:

Tel.: 01/892 35 34-20, E-Mail: edv@naturfreunde.at

AUF HISTORISCHEN PFADEN:

130 JAHRE NATURFREUNDE

Am 14. April 1895, an einem Ostersonntag, fand die erste Wanderung des frisch gegründeten „Touristenvereins Die Naturfreunde“ statt. Das Ziel der ersten Wanderung war der Anninger in Niederösterreich. In der Einladung, veröffentlicht in der „Arbeiter-Zeitung“, hieß es (Originaltext): „Zusammenkunft: Früh halb 8 Uhr in der Abfahrtshalle des Südbahnhofs. Erkennungszeichen: die Arbeiter-Zeitung. Abfahrt: 8 Uhr nach Mödling. Promenadenweg über die Klause, über den Anninger nach Gaaden. Dasselbst Mittagstation in Schöny's Gasthaus. Rückweg in die Hinterbrühl. Jause: Gasthaus ‚Zur elektrischen Bahn‘, wo auch die nachmittags Nachkommenden sich treffen. Führer: Genosse Rohrauer.“ 62 Frauen und Männer folgten dieser Einladung und nahmen an diesem ersten Ausflug teil.

Wanderung am 14. April 2025

Nun, 130 Jahre später, wiederholen die Naturfreunde diese legendäre Wanderung am 14. April 2025. Merk dir den Termin vor! Alle weiteren Details folgen per Newsletter und auf naturfreunde.at.



HELIUM MTN

Das neue ATLAS Kunststoffmodell Helium Mountain – ein Hochleistungsschneeschuh für jedes Terrain.

HeliumMTN 23 – bis 75 kg – 1,4 kg p. Pr.

HeliumMTN 26 – bis 90 kg – 1,5 kg p. Pr.

HeliumMTN 30 – ab 90 kg – 1,7 kg p. Pr.

ALUMINIUM ZACKENSCHIENEN

BOA® VERSCHLUSSSYSTEM

WRAPP™ MTN-BINDUNG

EZ FERSENSCHNALLE



kochalpin.at/atlas-snowshoes

[atlas-snowshoes](https://www.facebook.com/atlas-snowshoes) [schneeschuhwandern](https://www.instagram.com/schneeschuhwandern)



17. BIS 18. OKTOBER 2025:

6. INTERNATIONALES LAWINENSYMPOSIUM

Vom 17. bis 18. Oktober 2025 wird das sechste von den Naturfreunden Österreich und der GeoSphere Austria veranstaltete internationale Lawinensymposium stattfinden.

Um in der breiten Öffentlichkeit das Risikobewusstsein im winterlichen Gebirge zu schärfen, laden wir dich für die Einreichung eines Vortrags ein. Spannende Inputs, Entwicklungen und Erlebnisse werden u. a. zu den Themenbereichen Lawinenrisikomanagement und Psychologie im Kontext von Großschadensereignissen sowie Lawinen-/Schneeunfällen gesucht.

Alles über die Themenbereiche und die Guidelines für die Einreichung findest du auf lawinensymposium.naturfreunde.at

Das Oskar-Schauer-
Haus der Naturfreunde



Naturfreunde-Hütte des Jahres 2025

Die Auszeichnung der Naturfreunde Österreich „Hütte des Jahres“ geht 2025 an das Oskar-Schauer-Haus. Die auch Sattelhaus genannte Hütte liegt auf der Terenbachalm (1409 m) in der Steiermark und ist ein beliebter Stützpunkt für diverse Rund- und Weitwanderwege. Das familienfreundliche Haus ist auch mit dem Mountainbike erreichbar und steht in einem Gebiet ohne Lichtverschmutzung. Man kann hier also wunderbar den Sternenhimmel genießen.

Das Oskar-Schauer-Haus ist von Anfang Mai bis Ende Oktober von Mittwoch bis Sonntag und feiertags geöffnet.

Die begehrte Auszeichnung „Hütte des Jahres“ wurde nun bereits zum dritten Mal vergeben; 2023 machte das Padasterjochhaus und 2024 das Wiesberghaus das Rennen.

Weitere Infos: oskar-schauer-haus-sattelhaus.naturfreunde.at



IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischnigger • **Redaktion:** Günter Abraham, Ernst Dullnigg, Martin Edlinger, Peter Emrich, Peter Gebetsberger, Regina Hrbek, Alexander Mann • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger • **Anschrift der Redaktion:** Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/892 35 34 DW 31, Fax: DW 36, E-Mail: pressestelle@naturfreunde.at • **Gestaltung:** Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH • **Coverfoto:** Andreas Lattner/hochzwei media • **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfel an der Leitha • Naturfreunde-Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. • **Einzelheft:** 6 €, **Jahresabonnement:** 4 Hefte um 20 €

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

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

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

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



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

EU Ecolabel : AT/053/005



Roseggerhaus wird zu einem Inklusionskompetenzzentrum

Das Roseggerhaus der Naturfreunde (1588 m) auf der Pretulalpe in den Fischbacher Alpen wird zu einem barrierefreien Inklusionskompetenzzentrum umgebaut. Dank einer Förderung von 350.000 Euro aus dem Ressort von Landeshauptmann-Stv. Anton Lang kann hier ein einzigartiger Treffpunkt für Outdooraktivitäten speziell für Menschen mit Beeinträchtigungen entstehen. Der Umbau beginnt im Frühjahr 2025 – ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Inklusion und Miteinander! „Inklusion und Diversität sind seit jeher Teil unserer Vereinsphilosophie“, betont Dr. Jürgen Dumpelnik, Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark.

Vom neuen Roseggerhaus werden künftig nicht nur barrierefreie Wanderungen und sportliche Aktivitäten, sondern auch Seminare, kreative Workshops und Veranstaltungen zu für die Zielgruppe relevanten Themen angeboten.

Das Roseggerhaus der Naturfreunde



MITGLIEDSBEITRÄGE FÜR 2025

INKL. VERSICHERUNGSPRÄMIE

(gültig für ein Kalenderjahr bis 31. Dezember 2025)

Vollmitgliedschaft: 64 €

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag: 41 €

Für Partner*innen von Mitgliedern in einer Lebensgemeinschaft, 19- bis 25-Jährige, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Ausgleichszulagenempfänger*innen und für Menschen mit Handicap (Grad der Behinderung: mindestens 50 %)

Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre: 27 €

Familienmitgliedschaft: 111 €

Voraussetzung: Familie (mind. 3 Personen) lebt in einem gemeinsamen Haushalt; wenn Kinder nach Vollendung des 19. Lebensjahres weiterstudieren, müssen jedes Kalenderjahr deren Inskriptionsbestätigungen vorgelegt werden (gilt bis zum 27. Lebensjahr).

Familienbeitrag für Alleinerziehende: 76 €

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

eska®
GLOVE REVOLUTION SINCE 1912

Jetzt scannen und sparen!



www.eskagloves.com



TRY IT. WEAR IT. (G)LOVE IT.



SICHERE DIR JETZT:
-15%
IM ESKA ONLINESHOP
MIT DEM CODE:
NATUR15
bis 31.05.25



#eskagloves_sports



Wilde Natur und Kultur

Per Rad durch Estland und Lettland

Die beiden baltischen Staaten sind für viele Reisende noch weitgehend unbekannt – selbst grundlegende geografische Kenntnisse fehlen oft. Doch ein Blick in einen Reiseführer enthüllt, was Kultur- und Naturfans schon länger wissen: Diese Länder sind verborgene Schätze, über die nur leise gesprochen wird, aus Sorge, der Touristenansturm könnte ihre paradiesische Ruhe stören.

Streckenverlauf: Tallinn–Nationalpark Lahemaa–Inseln Muhu und Saaremaa–Pärnu–Nationalpark Soomaa–Tartu–Nationalpark Gauja–Riga

Termin: 11.–20. Juni 2025

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 2.170 €, Nichtmitglieder: 2.270 €, EZ-Zuschlag: 220 €

Leistungen: Flug ab/bis Wien, Transfers ab Tallinn bis Riga, Unterbringung in Hotels oder Pensionen, Verpflegung (Frühstück, Picknick, Abendessen plus Mineralwasser), Begleitwagen, Aluräder mit 7 Gängen, Fähre zur Insel Muhu, erfahrener deutschsprachiger Fremdenführer für die Besichtigung der Altstädte von Tallinn, Tartu und Riga, alle Eintrittsgenehmigungen für die Naturreservate, technischer Support bei Pannen, Kanufahrt

Gruppengröße: mind. 10, max. 14 Personen

Reiseleitung: Robert Glock

Drei Länder – ein Weg

Mit dem Bike auf der Parenzana

Erstmals erkunden wir mit Bikes den Verlauf der ehemaligen k. k. Bahnstrecke „Parenzana“, die durch Italien, Slowenien und Kroatien führt. Diese malerische Reise für geübte Biker*innen durch Istrien bietet nicht nur historische Highlights und atemberaubende Landschaften, sondern auch kulinarische Genüsse: prämiertes Olivenöl, edle Weine, Prosciutto und delikate Trüffel!

Erlebe eine perfekte Mischung aus sportlicher Aktivität, kulturellen Highlights, kulinarischen Köstlichkeiten und der faszinierenden mediterranen Landschaft. Tauche ein in Erinnerungen an vergangene Zeiten, genieße entspannte Badetage – und komm einfach mit!

Streckenverlauf: Triest–Buje–Grožnjan–Motovun–Poreč–Vrsar–Rovinj–Triest

Termin: 14.–21. Juni 2025

Richtpreis pro Person (DZ): 1.489 €

Leistungen: Übernachtungen mit Frühstück in Mittelklasse-unterkünften, Gepäcktransport von Quartier zu Quartier, Transfer von Rovinj nach Triest, Rad-/Reisebetreuer, Weinverkostung inkl. Transfer, Besichtigung von Triest unter deutschsprachiger Führung inkl. Transfer

Gruppengröße: mind. 8, max. 14 Personen

Reiseleitung: Günter Neunteufel, Franz Zieger



Auskünfte & Buchungen

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

reisen.naturfreunde.at



Schneesport

10. Jän. 2025
und
1. Feb. 2025

Kurs

LVS-Sicherheitstraining

In diesem Kurs lernst und übst du die Basics der Lawinenverschüttetensuche.

Zielgruppe: Tourengerher*innen, Freerider*innen, Schneeschuhwanderinnen und -wanderer, Eiskletterinnen und -kletterer • **Inhalte:** praktische Übungen mit dem LVS-Gerät, Suchtaktik, Sondieren und systematisches Ausschaufeln • **Kursort:** Innsbruck Umgebung • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

14. Jän.
bis
18. März 2025

Tagesschitouren

Auch heuer gibt es unsere beliebten Tagesschitouren mit zwei Leistungsgruppen. Die Tourenziele richten sich nach den Schnee- und Wetterverhältnissen und werden kurzfristig bekannt gegeben.

Termine: 14., 21. und 28. Jänner, 4. und 25. Februar, 4., 11. und 18. März 2025 • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

18. Jän.,
8. Feb.,
15. Feb. 2025

Kurs

Schneeschuh-Schnuppertage

Tageskurse für Einsteiger*innen

Standorte: St. Aegy, Steyersberger Schwaig • **Kursbeitrag pro Person:** 50 € • **Kursleitung:** Maria Gansch, Robert Glock, Elisabeth Wagner • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Jän.
bis
25. Jän. 2025

Kurs

Schitouren- & Tiefschneetechnikkurs

Grundausbildung für Ski- und Splitboarder*innen: eine solide Einführung in die Grundlagen des Schitourengehens

Preis pro Person: 540 € zzgl. ca. 150 € für Liftkarten • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser • **Kursleiter:** Martin Bentele • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

25. Jän.
bis
26. Jän. 2025

Kurs

Schitourenkurs Modul 1

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

Inhalte: Schitouren- und Notfallausrüstung, Lawinenlagebericht, Tourenplanung, Spuranlage, Standardmaßnahmen während einer Tour, Orientierung • **Voraussetzungen:** sicheres

Schifahren abseits der Piste und Kondition für 800 Hm Aufstieg, LVS-Kenntnisse • **Kursort:** Tirol (je nach Schneelage) • **Kursbeitrag pro Person:** 170 € • **Leistung:** Kursbetreuung • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. Jän.
bis
28. Jän. 2025

Kurs

Yoga & Schneeschuhwandern

Krafttanken mit und in der Natur im Gesäuse – das steht im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Es erwarten dich drei Yoga-Einheiten und zwei gemeinsame Schneeschuhwanderungen in den umliegenden Bergen. Im Fokus stehen aktivierende und kraftvolle sowie ruhige und entspannende Yoga-Einheiten.

Standort: Viersternewellnesshotel Spirodom, Admont • **Kursbeitrag pro Person:** 470 € • **Leistungen:** HP, Kurs • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

30. Jän.
bis
2. Feb. 2025

Schitourentage in den Kärntner Nockbergen

Standort: Innerkrems • **Preis pro Person:** ab 485 € • **Leitung:** Karl Ablinger, Instruktor Schitouren • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

3. Feb.
bis
5. Feb. 2025

Hintersee – Schitourencamp

Preis pro Person: ab 440 € • **Leitung:** Christian Dornauer, Instruktor Schitouren • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

8. Feb.
und
22. Feb. 2025

Kurs

Winterbiwak- und Iglubau-Workshop

Nach einem kurzen Aufstieg werden wir verschiedene Möglichkeiten eines winterlichen Biwakbaus besprechen und ausprobieren. Um die Funktionalität zu erproben, werden wir das Refugium auch testen! Zur Einkehr steht uns ein nahegelegener Gasthof zur Verfügung.

Kursort: Pillberg/Schwaz • **Kursbeitrag pro Person:** 70 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

8. Feb.
bis
15. Feb. 2025

Kurs

Schitouren- & Tiefschneetechnikkurs

Grundausbildung für Ski- und Splitboarder*innen: eine solide Einführung in die Grundlagen des Schitourengehens

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Preis pro Person:** 540 € zzgl. ca. 150 € für Schiliftkarten • **Kursleitung:** Martin Bentele • **Anmeldeschluss:** 10. Jänner 2025 • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

16. Feb.
bis
22. Feb. 2025

Südtirol: Schitourenwoche im Pfitschtal, Zillertaler Alpen

Preis pro Person: ab 775 € • **Leitung:** Rudi Hofer, Bergführer • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

22. Feb.
bis
1. März 2025

Schitourentage Silvretta

Schöne Tourenziele, herrliche Pulverabfahrten

Voraussetzungen: gute Schitechnik, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, gute Kondition für 4- bis 5-stündige Aufstiege in normalem Gehtempo, alpine Erfahrung, Trittsicherheit • **Preis pro Person:** 465 € • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Franz Sturmer • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

23. Feb.
bis
1. März 2025

Schitourenwoche Gsiesertal/Pustertal

Atemberaubende Schitouren in ursprünglicher Naturlandschaft von St. Magdalena aus, im Talschluss des Gsiesertals

Standort: Hotel Hofmann, St. Magdalena in Gsies • **Teilnehmerzahl:** mind. 8 und max. 12 Personen • **Richtpreis pro Person (DZ):** 735 € • **Leistungen:** HP, Marschtee, Naturfreunde-Tourenguide • **Tourenführer:** Gerhard Plunder, Didi Palmberger • **Anmeldeschluss:** 20. Jänner 2025 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

1. März
bis
8. März 2025

Offene Schitourenwoche der Naturfreunde Kennelbach

Auf dich warten die schönsten Tourenziele!

Voraussetzungen: Kondition für 3- bis 5-stündige Aufstiege in normalem Gehtempo, Schitourenkenntnisse, gute Schitechnik • **Preis pro Person:** 540 € • **Leistungen:** HP und Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Karl Großkopf, Christian Hämmerle • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

2. März
bis
9. März 2025

Schitourenwoche in Innervillgraten

Voraussetzungen: Kondition für 4-stündige Aufstiege und eine Steigleistung von 350 Hm/Stunde, sicheres Schifahren im Gelände • **Preis pro Person:** 924 € • **Leistungen:** Unterbringung

in einem Mehrbettzimmer, HP, Betreuung durch Naturfreunde-Instruktorinnen und -Instruktoren • **Leitung:** Peter Plundrak • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

8. März
bis
9. März 2025

Kurs

Schneehöhlenbiwak

Notsituationen üben: Wie überlebe ich im Winter eine Nacht im Freien?

Voraussetzungen: Kondition für ca. 2 Stunden Aufstieg, sicheres Schifahren im freien Gelände • **Standort:** Hochschwab • **Kursbeitrag pro Person:** 94 € • **Leistung:** Betreuung durch Naturfreunde-Instruktor • **Kursleiter:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

8. März
bis
11. März 2025

Schitourentage Mallnitz

Mallnitz bietet sich als idealer Ausgangspunkt für Schitouren in der Ankogel- und Goldberggruppe an. Kurz vor Frühjahrsbeginn hat die Region einige der schönsten Schitourenrouten der Ostalpen zu bieten: Ob das Säuleck oder der Rameter Spitz – an traumhaften Zielen mangelt es nicht.

Standort: Eggerhof in Mallnitz • **Preis pro Person (DZ):** 510 € • **Leistungen:** HP, Tourenführung • Terminänderung vorbehalten! • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

8. März
bis
15. März 2025

Offene Schitourenwoche für Fortgeschrittene

Schitourenspaß für ambitionierte Tourenger*innen

Voraussetzungen: Beherrschen der Spitzkehrentechnik, gute Kondition, Schitourenkenntnisse (Hänge bis 40°), gute Schitechnik, alpine Erfahrung • **Preis pro Person:** 540 € • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Günter Obermair, Simson Höck • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

15. März
bis
22. März 2025

Schitourenwoche der Naturfreunde Hard in der Silvretta

Ausgewähltes Tourenprogramm mit den schönsten Abfahrten; Genussprogramm am Abend von unserer Harder Köchin

Voraussetzungen: sicheres Schifahren, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, gute Kondition für 3- bis 5-stündige Aufstiege in normalem Tempo • **Preis pro Person:** 540 € • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Wolfgang Illmer, Dieter Schneider • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

22. März
bis
29. März 2025

Firnwoche Flirsch am Arlberg

Komm mit uns nach Flirsch am Arlberg, in eine der schönsten Schiregionen Österreichs!

Zielgruppe: geübte Schifahrer*innen mit guter Kondition • **Standort:** Flirsch, Dreisterneppension Grisseemann mit schönem Relaxbereich • **Preis pro Person (DZ):** 799 € zzgl. Kosten für die Liftkarten, EZ-Zuschlag: 63 € (nur begrenzt buchbar) • **Leistungen:** HP (Frühstücksbuffet, Abendessen mit Menüwahl), Naturfreunde-Schiguiding • **Leitung:** Hannes Nowotny • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

22. März
bis
29. März 2025

Schitourenwoche für Anfänger*innen

Leichte bis mittelschwere Touren in angepasstem Gehtempo; geeignet für Pistenschifahrer*innen mit Erfahrung im Tiefschneefahren

Preis pro Person: 540 € • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren, Kondition für 3- bis 4-stündige Aufstiege • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Getränke wie Kaffee, Tee, Schiwasser • **Leitung:** Andreas Mäser, Karl Kräutler • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

Informationen & Buchungen

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

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

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

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

23. März
bis
30. März 2025

Schitourenreise Sunnmøre

Traumhafte Schitouren in einem der schneereichsten Gebiete Norwegens. Das Gebiet ist außerhalb Norwegens wenig bekannt und dementsprechend (noch) nicht stark besucht. Maximal sechs Teilnehmende möglich; wir sind mit zwei Guides und zwei Mietwagen vor Ort, um allen wunderbare Erlebnisse zu ermöglichen.

Preis pro Person: 2.350 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

29. März
bis
5. April 2025

Aufbaukurs Schihochtouren in steilem Firn & auf Gletschern

Dieser Kurs erweitert die Kompetenz von Schitourengeherinnen und -gehern für das Unternehmen anspruchsvoller Schitouren im Hochgebirge.

Kursbeitrag pro Person: 540 € zzgl. ca. 130 € für Schiliftkarten und 80 € für HP in der Wiesbadener Hütte • **Kursleitung:** Martin Bentele • **Anmeldeschluss:** 14. März 2025 • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

6. April
bis
11. April 2025

Arlberg: Firn- oder Pulverschifahren

Preis pro Person: ab 865 € • **Leitung:** Herbert Kastberger • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

13. April
bis
18. April 2025

Tirol: Schihochtourtage in den Stubai Alpen

Preis pro Person: ab 625 € • **Leitung:** Michael Blanka, Daniel Miller, Instruktoren Schihochtouren • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

(Eis-)Klettern & Klettersteiggehen

11. Jän. 2025
und
18. Jän. 2025

Grundkurs Eisklettern

Einführung ins Steileis-/Wasserfallklettern mit Toprope
Zielgruppe: interessierte Kletterinnen und Kletterer ab 16 Jahren • **Inhalte:** Sicherheitsüberlegungen und Risikomanagement, Materialkunde, Schlagtechnik, Bewegungsablauf, Setzen von Eisschrauben • **Voraussetzungen:** sicheres Sichern im Toprope mit Tuber, Kletterkenntnisse • **Kursort:** Nord- oder Südtirol • **Kursbeitrag pro Person:** 55 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

15.-16. 2.
und
8.-9. 3. 2025

Aufbaukurs Eisklettern

Einführung ins Vorsteigen im Steileis
Zielgruppe: Eiskletterinnen und Eiskletterer, welche die Inhalte des Grundkurses beherrschen und ausreichend Erfahrung mitbringen • **Inhalte:** alpine Gefahren, Routenplanung, Verbesserung der Schlagtechnik und des Bewegungsablaufs, Absichern von Routen • **Voraussetzungen:** sicheres Sichern mit Tuber, selbständiges Abseilen, Level WI 3-5+ • **Kursort:** Süd-/Nordtirol • **Kursbeitrag pro Person:** 110 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

9. Mai
bis
10. Mai 2025

Klettersteigkurs Höllental/Hohe Wand

*Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Grundkondition für eine ca. 5-stündige Tagestour • **Kursbeitrag pro Person:** 194 € • **Leistungen:** Unterbringung im Weichtalhaus in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

15. Mai und
29. 5-1. 6.
2025

Kurs

Grundkurs Bergsteigen

Grundausbildung für alle alpinistischen Sportarten (Bergsteigen, Hochtouren, alpines Felsklettern)

Voraussetzungen: Kondition für bis zu 6-stündige Tagestouren, Steigleistung mindestens 400 Hm • **Kursbeitrag pro Person:** 491 € • **Leistungen:** Onlinekurs am 15. Mai 2025, Unterbringung im Weichtalhaus in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

16. Mai
bis
18. Mai 2025

Kurs

Seiltechnik Mehrseillängen-Klettern

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

Inhalte: Seil- und Sicherungstechniken, Seilschaftsablauf, Organisation am Standplatz, Abseilen, Sammeln praktischer Erfahrungen • **Voraussetzungen:** solides Felsklettern (5c/6a), Sichern im Vorstieg • **Kursort:** Region Achensee • **Kursdauer:** Abendtermin: ca. 3 Stunden, an den beiden Klettertagen: ca. je 6 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 190 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

23. Mai
bis
25. Mai 2025

Kurs

Klettern & Yoga

Beides fordert Körper und Geist. Ein rundes Ganzes bilden die Zug- und Stützbewegungen. Beim Klettern werden Sicherheitsstandards sowie Kletter- und Seiltechnik aufgefrischt. Yoga, als idealer Ausgleich, wird als entspannende Einheit und zum Aktivieren genutzt.

Ort: Achensee • **Kursbeitrag:** 130 € inklusive Kost und Unterkunft • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

Melde dich jetzt zum Newsletter an
& gewinne ein HAGAN Tourenski-Set!



Gleich QR-Code
scannen und
gewinnen:



Die Verfassung findet unter allen NL-Abonnementen zum 29.03.2025 statt,
die TN-Bedingungen findest du unter: www.hagan-ski.com/nl-gewinnspiel

18. Juni
bis
21. Juni 2025

Klettersteigtage Lienzer Dolomiten

Geführte Klettersteigtouren in den Lienzer Dolomiten

Voraussetzungen: Klettersteigerfahrung bis Schwierigkeit D, Kondition für 6- bis 8-stündige Touren mit 1000 Hm im Aufstieg • **Preis pro Person:** 493 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Karlsbader Hütte in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Helmut Reiter, Franz Hausmann • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

19. Juni
bis
22. Juni 2025

Kletterkurs Mehrseillängen Hohe Wand

*Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene im Mehrseillängen-Klettern; für Kletterneulinge NICHT geeignet.*

Kurs

Voraussetzungen: Klettererfahrung, Grundkenntnisse im Vorstiegsklettern • **Kursbeitrag pro Person:** 465 € • **Leistungen:** Unterbringung im Waldeggerhaus in einem DZ, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

27. Juni
bis
28. Juni 2025

Klettersteige Spielmäuer

Führungstour mit Klettersteigen für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Klettersteigerfahrung (bis Schwierigkeitsstufe C) • **Preis pro Person (DZ):** 198 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Pension Zuser, Übernachtung mit Frühstück, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

3. Juli
bis
6. Juli 2025

Führungstour Großglockner

Hochalpine Berg- und Klettertour über einen der schönsten Grate der Alpen. Nur für Fortgeschrittene!

Voraussetzungen: gute Kondition, Klettererfahrung • **Preis pro Person:** 655 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Oberwalderhütte, Stüdlhütte und Erzherzog-Johann-Hütte im Lager oder in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

5. Sept. 2025

Klettersteige Hochkar

*Führungstour für Anfänger*innen und Fortgeschrittene im Klettersteiggehen*

Voraussetzungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Grundkondition für eine ca. 5-stündige Tagestour • **Preis pro Person:** 81 € • **Leistungen:** Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Dietmar Roseneder • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

5. Sept.
bis
6. Sept. 2025

Alpinklettern Hohe Wand

Führungstour für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Klettererfahrung, Grundkenntnisse im Vorstiegsklettern • **Preis pro Person (DZ):** 270 € • **Leistungen:** Unterbringung im Alpengasthof Postl, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

(Schneeschuh-)Wandern

21. Feb.
bis
23. Feb. 2025

Alpines Schneeschuhwandern

Voraussetzung: Kondition für 500 Hm im Auf- und Abstieg • **Preis pro Person:** 290 € • **Leistungen:** Unterbringung im Freierhof in einem Mehrbettzimmer, HP, Tourentee, Betreuung

durch Naturfreunde-Instruktorinnen und -Instruktoren •

Leitung: Gerhard Rosenits, Katja Weirer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

21. Feb.
bis
23. Feb. 2025

Schneeschuhtage Wiesberghaus

Imitten des Dachsteinmassivs auf 1884 m Höhe; Theorie und Praxis im alpinen Gelände

Standort: Wiesberghaus der Naturfreunde Oberösterreich • **Teilnehmerzahl:** mind. 4 und max. 6 Personen • **Richtpreis pro Person (DZ):** 310 € • **Leistungen:** HP, Marschtee, Naturfreunde-Tourenguide • **Tourenführer:** Egon Vizauer • **Anmeldeabschluss:** 20. Jänner 2025 • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

3.-6. 4. 2025,
16.-19. 10.
2025

Wanderwochenende im Naturpark Föhrenberge

Bad Vöslau, Baden und Mödling

Preis pro Person (DZ): 363 €, EZ-Zuschlag: 75 € • **Leistungen:** Unterbringung im College Garden Hotel, Übernachtungen mit Frühstück (Buffet), geführte Wanderungen, Weinverkostung • **Reisebegleitung:** Franz Höfler • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

4. April
bis
13. April 2025

Wandern auf Mallorca

Zehn Tage durch die Serra de Tramuntana, einen Gebirgszug im Nordwesten der Urlaubsinsel Mallorca. Auf dem Weg von Palma bis nach Puerto de Pollensa erwarten uns atemberaubende Wanderungen, kulturelle Entdeckungen und kulinarische Genüsse. Unser sorgfältig zusammengestelltes Programm sorgt dafür, dass alle Highlights perfekt genossen werden können!

Voraussetzungen: gute Kondition, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe • **Richtpreise pro Person (DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 1.240 €, Nichtmitglieder: 1.310 € • **Leistungen:** Flüge Wien/Schwechat-Palma/Mallorca-Wien/Schwechat, Transfers per Kleinbus vom/zum Flughafen zu/von den Unterkünften sowie zu den meisten Ausgangspunkten der Wanderungen, Übernachtungen mit Frühstück, geführte Wanderungen, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Reiseleitung:** Kurt Tisch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

10. Mai
bis
17. Mai 2025

Sächsische Schweiz: Kultur und Wandern

Preis pro Person (DZ): 1.360 €, EZ-Zuschlag: 250 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Amselgrundschlösschen, HP, geführte Wanderungen, Fahrt mit der historischen Straßenbahn und Dampfeisenbahn sowie einem Dampfschiff, Eintritte • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

15. Mai
bis
17. Mai 2025

Wandertage St. Aegyd am Neuwalde

Preis pro Person (DZ): 360 € • **Leistungen:** Unterbringung im Wohlfühl-Landgasthof „Zum Blumentritt“, HP (zwei Gault&Millau-Hauben), geführte Wanderungen • **Wanderführerin:** Stefanie Brandtner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

17. Mai
bis
24. Mai 2025

Wanderwoche Sächsische Schweiz

Preis pro Person (DZ): 1.290 €, EZ-Zuschlag: 250 € • **Leistungen:** HP, geführte Wanderungen, Fahrt mit der historischen Straßenbahn • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

18. Mai
bis
25. Mai 2025

Wanderreise Slowenien

Nationalpark Triglav, Soča-Tal und Bled

Preis pro Person (DZ): 1.610 €, EZ-Zuschlag: 290 € • **Leistungen:** 4 x HP im Viersternehotel Mangart in Bovec, 3 x HP

entweder im Viersternehotel Kompas Bled oder im Viersternehotel Lovec, lokale Transfers, Wanderungen und Besichtigungen, Eintritte, örtliche deutschsprachige Wanderführung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

18. Mai
bis
30. Mai 2025

Türkei: Wandern am Paulusweg im Taurusgebirge

Richtpreis pro Person: ab 2.450 € (exkl. Flüge) • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

14. Juni
bis
8. Juli 2025

Kirgisistan/Kasachstan: Wandern entlang der Seidenstraße

Richtpreis pro Person: 4.215 € (exkl. internationale Flüge) • **Anmeldung:** Naturfreunde Oberösterreich

21. Juni
bis
28. Juni 2025

Kärnten: Wanderwoche rund um den Faaker See

Preis pro Person (DZ): 973 €, EZ-Zuschlag: 175 € • **Leistungen:** Unterbringung im Dreisternehotel Kanz, HP (Frühstücksbuffet, Menüwahl am Abend), hausgener idyllischer Badestrand, Erlebnis CARD der Region Villach, geführte Wanderungen • **Reisebegleitung:** Maria und Leopold Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

29. Juni
bis
6. Juli 2025

Wanderreise Kals am Großglockner

Preis pro Person (DZ): 1.050 €, EZ-Zuschlag: 150 € • **Leistungen:** Unterbringung im Sporthotel Scol in Kals, VP, Getränke wie Bier, Wein und Softdrinks von 10 bis 21 Uhr inklusive, Benützung des Schwimmbads, der Sauna und des Fitnessraums, geführte Wanderungen • **Reiseleitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

30. Juni
bis
4. Juli 2025

Osttirol: gemütliche Wandertage zur Almrauschblüte

Preis pro Person (DZ/EZ): 380 € • **Leistungen:** Unterbringung im Haus Christian, Übernachtungen mit Frühstück, geführte Wanderungen • **Reisebegleitung:** Johanna Humpelstätter • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

30. Juni
bis
8. Juli 2025

Antipasti und alte Wege

*Wandern im entlegenen Valle Maira im Piemont, das Naturfans im Sommer und im Winter anzieht. Die hoch gelegenen Dörfer, einst von Wanderhändler*innen bewohnt, sind heute durch die „Percorsi Occitani“ verbunden, Wanderwege, die sanften Tourismus fördern. Die Herbergen entlang dieser Routen bieten einfache Unterkünfte und hervorragendes Essen.*

Preise: in Ausarbeitung, An- und Rückreise individuell • **Leistungen:** Übernachtungen mit Frühstück, Gepäcktransport zwischen den Unterkünften, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleitung:** DI Rudi Schicker • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

2. Juli
bis
9. Juli 2025

Wanderwoche 2025 in Weißbriach

Von unserem komfortablen Dreisternehotel Brunnwirt starten wir zu abwechslungsreichen Wanderungen. Wie immer bietet unser Team ein Programm an, das sowohl den individuellen Leistungs-niveaus als auch den Wetterbedingungen angepasst ist, um allen ein unvergessliches Wandererlebnis zu ermöglichen.

Voraussetzungen: gute Kondition, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus, alle Transfers vor Ort, HP, Benützung der Saunalandschaft mit finnischer Sauna, des Sanariums und der

Infrarotkabine, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Preise pro Person (DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 820 €, Nichtmitglieder: 920 €, EZ-Zuschlag: 105 € • **Reiseleitung:** Kurt Tisch & Team • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

6. Juli
bis
13. Juli 2025

Bulgarien: Wanderreise im Rila-Gebirge

Preis pro Person (DZ): 1.675 €, EZ-Zuschlag: 150 € • **Leistungen:** Flüge Wien-Sofia-Wien, 4 Übernachtungen in einer Pension, 1 Übernachtung in einer Berghütte, 1 Übernachtung in einem Kloster, 1 Übernachtung in einem Dreisternehotel, Transfers und Ausflüge in einem Minibus mit Klimaanlage, örtliche Reiseleitung mit Bulgarien-Profi Georgi Palahutev • **Reisebegleitung:** Peter Kalteis • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

11. Juli
bis
14. Juli 2025

Hochtourenkurs am Großvenediger

*Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene*

Voraussetzung: Kondition für 800 Hm in 6 Stunden • **Kursbeitrag pro Person:** 587 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Kürsinger Hütte in einem Mehrbettzimmer, HP, zwei Taxifahrten, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Matthias Steiner, Lukas Zöchling • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

3. Aug.
bis
8. Aug. 2025

Wanderwoche Turracher Höhe

Geführte Wanderungen auf der Turracher Höhe

Preis pro Person (DZ): 756 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Dreisterne Pension Alpenrose (Turracher Höhe), HP (Frühstück, abends viergängiges Wahlmenü), Jausenpaket,

rhombert
Die Reiseschneiderei

KORSIKA REISE

Exklusiv für Tourenführer als Vorbereitung und Planungshilfe für die eigene Tourenwoche

Reisetermin: 04. bis 11.05.2025

1 Woche mit Flug*, Bungalow im Feriendorf Zum Störrischen Esel, erw. HP und exklusives Wanderprogramm zum **Spezialpreis von € 1.095,- p. P.**

*ab/bis: Wien, Graz, Salzburg, Innsbruck, Memmingen, Friedrichshafen oder St. Gallen-Altenrhein

EZ-Zuschlag: € 168,- (auf Anfrage), Teilnehmer: Min.: 12 | Max.: 14

Gutschrift des kompletten Reisepreises

Bei Durchführung einer geschlossenen Gruppenreise im Jahr 2025 oder 2026. Ab 14 Personen!

Anmeldung bis 17.01.2025 an
groups@rhombert.at, T +43 5572 22420
Rhombert Reisen GmbH, Eisengasse 12,
6850 Dornbirn

Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

13. Sept.
bis
20. Sept. 2025

Wandern an der Westküste Griechenlands

Während dieser Woche werden nicht nur verschiedenste Wanderungen unternommen, wir genießen auch kulinarische Highlights und entspannte Stunden am Meer. Basis für unsere Erkundungen ist ein Hotel in Preveza in Strandnähe.

Voraussetzungen: gute Kondition, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe • **Preise pro Person (DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 1730 €, Nichtmitglieder: 1800 €, EZ-Zuschlag: 170 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Griechenland–Wien, örtliche Transfers mit einem Kleinbus, Übernachtungen mit Frühstück, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter und deutschsprachige Wanderführung • **Reiseleitung:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

17. Sept.
bis
20. Sept. 2025

Wanderungen im Zirbenland

Genussvolle Wanderungen im steirischen Zirbenland

Preis pro Person: 428 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Winterleitenhütte in einem Mehrbettzimmer, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Sept.
bis
27. Sept. 2025

Marokko: Toubkal-Trekking

Preis pro Person (DZ): 1.790 € • **Leistungen:** Flüge, Transfers, 4 Übernachtungen in Marrakesch in einem Riad (= traditionelles marokkanisches Haus mit einem Innenhof), 5 Übernachtungen in einem Doppelzelt und Berghütten, Zeltausrüstung, HP/Picknick, deutschsprachiger Bergführer, lokales Begleiteteam mit Maultieren, Führung in Marrakesch • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

26. Sept.
bis
3. Okt. 2025

Il Cilento (Italien): Wanderreise

Preis pro Person (DZ): 2.513 €, EZ-Zuschlag: 245 € • **Leistungen:** Flüge, Transfers, Unterbringung im Hotel Garden Riviera, HP (Frühstück, Abendessen), Wanderungen und Besichtigungen, 1 x Weinverkostung mit Imbiss, 1 x Bootsfahrt, örtliche deutschsprachige Wanderführung • **Reisebegleitung:** Helga Moosbauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

23. Okt.
bis
26. Okt. 2025

Gemütliche Wandertage im Raxgebiet

Wandertage für all jene, die gerne gemütlich wandern

Voraussetzung: Kondition für 3- bis 5-stündige Wanderungen mit bis zu 800 Hm • **Preise pro Person:** Klassik-DZ: 382 €, Premium-DZ: 482 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Payerbacherhof, HP, Benützung des Wellnessbereichs mit Sauna, Infrarotkabine und Whirlpool, Wohlfühlgarten, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Ilona Matusch, Regina Hrbek • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

23. Okt.
bis
30. Okt. 2025

Italien: Wanderwoche

Rund um Sorrent, an der Amalfiküste und auf Capri

Preis pro Person (DZ): 2.185 €, EZ-Zuschlag: 315 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung im Viersternehotel Jaccarino, HP (Frühstück, Abendessen), Transfers, geführte Wanderungen und Besichtigungen, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

Gesundheit & Wellness

23. März
bis
29. März 2025

Mostviertler Saftfastenwoche

Preis pro Person (DZ): 1.073 €, EZ-Zuschlag: 45 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Refugium Hochstrass, Fastenverpflegung, 1 x Klangschalenmassage • **Fastenbegleitung:** Gabriele Fluch • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

16. Juni
bis
20. Juni 2025

Yoga & Natur im Nationalpark Kalkalpen

Preis pro Person (DZ): 897 €, EZ-Zuschlag: 63 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Villa Sonnwend, HP, Yoga-Einheiten, 1 geführte Halbtagsstour mit einem Nationalpark-Ranger • **Reisebegleitung:** Karolina Seltenheim • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

12. Sept.
bis
14. Sept. 2025

Mühlviertel: Wohlfühlwochenende mit Yoga und Wandern in Bad Zell

Preis pro Person (DZ): 650 €, EZ-Zuschlag: 30 € • **Leistungen:** Unterbringung im ****s Lebensquellresort Bad Zell, HP, Entspannen in der Wasser-, Sauna- und Fitnessoase ganztägig, auch am An- und Abreisetag, Wellness Tasche, 2 Wanderungen mit einem örtlichen Wander- und Pilgerbegleiter bzw. mit einer Wander- und Naturparkführerin, 5 Yoga-Einheiten mit der international zertifizierten Yoga-Trainerin Sarah Fichtinger • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

25. Okt.
bis
31. Okt. 2025

Basenfastenwoche mit professioneller Fastenbegleitung

Preis pro Person (DZ): 1.157 €, EZ-Zuschlag: 45 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Refugium Hochstrass, Fastenverpflegung, 1 x Klangschalenmassage • **Fastenbegleitung:** Gabriele Fluch • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

Kultur- & Erlebnisreisen

22. März
bis
28. März 2025

Aserbaidschan – Baku

Preis pro Person (DZ): 1.730 €, EZ-Zuschlag: 220 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung in einem Viersternehotel, Übernachtungen mit Frühstück, 5 x Mittagessen, 6 x Abendessen, 2 x Teepause, Transfers, geführte Besichtigungen mit einer deutschsprachigen Reiseleitung, Weindegustation (4–6 Weine und Snacks), Eintritte • **Reisebegleitung:** Maria Timchenko • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

16. Mai
bis
18. Mai 2025

Ballonfahren im Apfeldand, Stubenberg am See

Genieße die atemberaubende Aussicht und die frische Frühlingsluft, während du sanft über die malerische Landschaft schwebst. Diese Reise verspricht ein einmaliges Erlebnis, das du dir nicht entgehen lassen solltest!

Leistungen: Busfahrten Wien–Stubenberg am See–Wien, Bustransfers, Unterbringung im Hotel Apfelwirt, Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, Ballonfahrt mit Start vor dem Schloss Schielleiten, Ballonfahrertaufe mit Sekt/Apfelsaft und Urkunde, Benützung der Hotelsauna, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Reiseleitung • **Preise (pro Person, DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 475 €, Nichtmitglieder: 545 €, EZ-Zuschlag: 40 € • **Reiseleitung:** Judith Zeilinger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

31. Mai
bis
7. Juni 2025

Rumäniens Schätze: historische Städte, majestätische Berge und das Donaudelta

Die Reise beginnt in Sibiu mit einer Stadtbesichtigung und einem Willkommensessen in der Altstadt. Es folgen Besuche verschiedener Kirchenburgen, ein Wanderprogramm in den Südkarpaten, ein Bootsausflug ins Donaudelta und viele weitere Programmpunkte, bevor die Reise in Bukarest mit einer Stadtrundfahrt und dem Rückflug endet.

Leistungen: Flüge Wien/Schwechat–Sibiu (Hermannstadt) und Bukarest–Wien/Schwechat, Bustransfers, Unterbringung in Viersternehotels, HP (Frühstücksbuffet, dreigängiges Abendmenü), diverse Stadtrundgänge, Wanderprogramm, Tagesausflug mit dem Schiff ins Donaudelta, Betreuung durch qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung vor Ort und unsere Naturfreunde-Reiseleitung • **Preise (pro Person, DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 1.965 €, Nichtmitglieder: 2.035 €, EZ-Zuschlag: 279 € • **Reiseleitung:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

11. Sept.
bis
18. Sept. 2025

Normandie – Bretagne

Wander- und Kulturreise

Preis pro Person (DZ): 2.390 €, EZ-Zuschlag: 396 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung in Dreisternehotels, 7 Übernachtungen mit Frühstück, 5 x Abendessen, Transfers, geführte Wanderungen und Besichtigungen, Verkostung von Austern, Käse, Cidre und Calvados, deutschsprachige Reiseleitung • **Reisebegleitung:** Stefanie Brandtner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

5. Okt.
bis
12. Okt. 2025

Albanien: Kulturreise

Preis pro Person (DZ): 1.270 €, EZ-Zuschlag: 165 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung in einem Viersternehotel, HP (Frühstück, Abendessen inkl. Wasser), Eintritte, Transfers, geführte Besichtigungen, Weinverkostung, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort • **Reisebegleitung:** Peter Lehner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

Foto

22. Mai
bis
25. Mai 2025

Foto-Wochenende in der Region Turrach/ Nockalmstraße

Unser traditioneller Fotoworkshop führt diesmal in das Gebiet rund um die Turrach und entlang der Nockalmstraße. Unsere Unterkunft bietet einen idealen Ausgangspunkt für spannende Fotospaziergänge, auf denen wir die vielfältige Landschaft und besondere Fotomotive erkunden. Individuelle An- und Rückreise – Fahrgemeinschaften erwünscht!

Preise (pro Person, DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 369 €, Nichtmitglieder: 429 €, EZ-Zuschlag: 90 € • **Leistungen:** Übernachtungen mit Frühstück, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter • **Reiseleitung:** Alexander Arnberger • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

Radfahren & Mountainbiken

24. Mai 2025
und
14. Juni 2025

Kurs

MTB: Kennst du deine Grenzen?

Schnuppertrainingstag abseits der Forststraßen auf Flow Trails mit ausgebildeten MTB-Guides, die dir zeigen, wie du dich mit deinem Bike im Gelände sicherer fühlst und auch anspruchsvollere Stellen mit Leichtigkeit meistern kannst.

Termin 1: Mannersdorf/Leithagebirge • **Termin 2:** Lilienfeld/Muckenkogel • **Kursbeitrag pro Person:** 25 € • **Leitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

26. Mai
bis
31. Mai 2025

MTB-Touren in den schottischen Highlands

Preis pro Person (DZ): 1.250 € (exkl. Flüge), EZ-Zuschlag: 180 € • **Leistungen:** Flughafentransfers, Übernachtungen mit Frühstück, MTB-Touren laut Programm, lokaler Guide • **Reisebegleitung:** Rudolf Vajda • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

8. Juni
bis
15. Juni 2025

E-Bike-Woche in Bayern

Preis pro Person (DZ): 717 €, EZ-Zuschlag: 185 € • **Leistungen:** Unterbringung im Dreisternehotel Mehl, Übernachtungen mit Frühstück, 6 geführte E-Bike-Touren • **Reisebegleitung:** Peter Lehner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

21. Juni
bis
28. Juni 2025

MTB-Touren in den Dolomiten

Preis pro Person (DZ): 1.365 €, EZ-Zuschlag: 225 € • **Leistungen:** Unterbringung im Dreisternehotel Erika, HP (Frühstücksbuffet, fünfgängiges Abendmenü), örtliche Transfers und Fahrradtransport, MTB-Touren • **Reisebegleitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

28. Juni
bis
6. Juli 2025

Baltikum – geführte Fahrradreise

Preis pro Person (DZ): 1.971 €, EZ-Zuschlag: 290 € • **Leistungen:** Flüge, Rundreise in einem klimatisierten Bus, alle Transfers im Zielland, Radtouren, Eintrittsgelder, Besichtigungen, Ausflüge & Führungen, Unterbringung in guten Mittelklassehotels, HP, 1 x Picknick, Leihrad, Gepäcktransport, Schifffahrt nach Nida, Fährfahrt, lokale deutsch sprechende Reiseleitung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Touristik NÖ

Kanutouren

25. Mai
bis
29. Mai 2025

Kanutouren Spreewald, Deutschland

Geführte Kanutouren für Einsteiger*innen

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, etwas Sportlichkeit und Ausdauer für 3- bis 5-stündige Paddeltouren • **Preis pro Person:** EZ: 586 €, DZ: 534 € • **Leistungen:** Übernachtungen mit Frühstück, Betreuung durch Übungsleiter, Einweisung Kanufahrern, 3 geführte Tagestouren • **Leitung:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

11. Juli
bis
13. Juli 2025

Kanutouren in den ungarischen Donau-Auen

Geführte Kanutouren für Einsteiger*innen und Genießer*innen

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, etwas Sportlichkeit und Ausdauer für 3- bis 5-stündige Paddeltouren • **Preis pro Person:** 79 € • **Leistungen:** Betreuung durch Übungsleiter, Einweisung Kanufahrern, 2 geführte Tagestouren • **Leitung:** Ivan Baricic • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

Skibus Schladming/Planai

JEDEN SAMSTAG bis 15.03.2025



€ 109,-
inkl. Busfahrt
& Tagesskipass

TERMINE

Sa, 04.01.2025 Sa, 15.02.2025
Sa, 11.01.2025 Sa, 22.02.2025
Sa, 18.01.2025 Sa, 01.03.2025
Sa, 25.01.2025 Sa, 08.03.2025
Sa, 01.02.2025 Sa, 15.03.2025
Sa, 08.02.2025

ABFAHRTSSTELLEN

4:45 Uhr Schönegg, Busgarage RETTER
5:00 Uhr Hartberg, Stadtwerke-Hartberg-Halle
5:05 Uhr Kaindorf, Mehrzweckhalle/P+R
5:20 Uhr Sport Köck, Pischelsdorf
5:25 Uhr Großpesendorf, Yes Tankstelle Rath
5:35 Uhr Ludersdorf, Bush. Kreisverkehr St. A
5:45 Uhr Laßnitzhöhe, Shell Tankstelle
6:00 Uhr Graz-Webling, P+R
Rückfahrt ab Schladming um 18:00 Uhr

Winterwandern in Südtirol

Wandern – Skifahren – Langlaufen



Mitten im Naturpark Trudner Horn, an der Grenze zwischen den Südtiroler und Trentiner Bergen, beziehen wir unser Hotel im verschneiten Bergdorf Truden. Es erwartet Sie eine ursprüngliche Winterwunderwelt, erkunden Sie mit uns die verschneite Landschaft der Südtiroler Berge – von Val di Fiemme über das Jochgrimm bis zur bekannten Seiser Alm. Sie entscheiden, ob Sie an der geführten Winterwanderung teilnehmen, sich im Langlaufen versuchen oder einen Skitag genießen möchten – eine Winterreise ganz nach Ihren Wünschen.

6 Tage / p. P.
EZ Zuschlag

€ 798,-
€ 95,-

09.03.-14.03.2025

Inkludierte Leistungen

Fahrt im RETTER Luxus-Reisebus • 5xÜN im Hotel Schönwies*** in Truden • Halbpension • geführte Wanderungen lt. Programm (exkl. Bergbahnen) • RETTER Reiseleitung

Frühlingserwachen auf Mallorca

E-Bike Reise im Süden Mallorcas



Im Frühling ist die Insel Mallorca ein wahres Paradies für Radfahrer und E-Biker. Alle Pflanzen stehen in schönster Blütenpracht, die Sonne und angenehme Temperaturen laden zum Genussradeln entlang der Playas und Fincas ein. Von unserem Hotel im Süden der Insel, erkunden wir die Hauptstadt Palma, das Naturparadies Es Trenc, das Weinanbaugebiet rund um Santa Eugenia und vieles mehr. Am radfreien Tag bringt uns der „Rote Blitz“ – die historische Schmalspurbahn – ins Tramuntana Gebirge und nach Soller.

8 Tage / p. P.
EZ Zuschlag
Ausflug Soller

€ 1.785,-
€ 285,-
€ 45,-

20.04.-27.04.2025

Inkludierte Leistungen

Flug Wien-Mallorca-Wien (Direktflug) • 7xÜNHP im Hotel Maria Isabel****, Playa de Palma • Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen • 4xgeführte Radtouren • 5 Tage Fahrradverleih (E-Bikes) • RETTER Reiseleitung ab/bis Österreich

☎ **03335/3900** ✉ **reisen@retter.at**
www.retter-reisen.at

Veranstalter: Retter GmbH, Winzendorf 144, 8225 Pöllau. Reiseleistungsausübungsberechtigung auf <https://www.gisa.gv.at/abfrage> unter der GISA Zahl 20012137. Garant: Raiffeisen Landesbank Steiermark, Kaiserfeldgasse 5, 8010 Graz, Garantie NR: 10-70.121.132. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel: 01/3172500. Ansprüche sind innerhalb von 8 Wochen beim Abwickler zu melden. Anzahlung 20%. Restzahlung ab 20 Tage vor Reiseantritt. Es gelten die ARB 1992 in der letztgültigen Fassung. Preisänderungen vorbehalten. Pass-/Visum-/gesundheitspolizeiliche Informationen abrufbar auf: www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation. Bildrechte: Planai©Steiermarktourismus_photo-austria.at, Langlaufen Südtirol©Kottersteger, Adobe Stock

**RETTET
REISEN**

Schitourengehen mit Verantwortung



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Das Schitourengehen erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit und hat insbesondere durch die Corona-Pandemie einen regelrechten Boom erlebt. Für uns Naturfreunde ist dies zunächst eine erfreuliche Entwicklung, doch die zunehmenden Aktivitäten in den Bergen bringen auch Herausforderungen mit sich: Die Zahl der Unfälle und Rettungseinsätze steigt, und gerade in touristischen Hotspots wird die Bergrettung durch häufige Einsätze stark beansprucht.

Nicht selten sind Unfälle leicht vermeidbar. Sie lassen sich oft auf mangelndes Wissen und unzureichende Vorbereitung zurückführen. Immer wieder begeben sich Freizeitsportlerinnen und -sportler in anspruchsvolles Gelände, ohne die Risiken vollständig zu verstehen und/oder die nötige Ausrüstung mitzubringen. Oft herrscht die Erwartung, dass die Bergrettung im Notfall jederzeit und überall zur Verfügung steht. Diese Haltung birgt nicht nur Risiken für die eigene Sicherheit, sondern verkennt auch die Belastung der freiwilligen Einsatzkräfte.

Will man sich in der winterlichen Bergwelt sicher bewegen, muss man sich darauf entsprechend vorbereiten. Eine sorgfältige Tourenplanung, angepasst an das eigene Können und die aktuellen Bedingungen, ist unverzichtbar. Ebenso entscheidend ist die richtige Ausrüstung: vom Lawinenschüttelgerät über Erste-Hilfe-Sets bis hin zum Bivaksack. Doch technische Hilfsmittel allein genügen nicht. Nur im Rahmen fundierter Ausbildungen – wie sie alpine Vereine wie die Naturfreunde anbieten – lassen sich die nötigen Kenntnisse erwerben, um risikobewusst und mit Freude in den Bergen unterwegs zu sein und Unfälle zu vermeiden.

An dieser Stelle möchte ich den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bergrettung meine tiefe Anerkennung aussprechen. Ihre Tätigkeit erfordert neben einer umfassenden Ausbildung und ständigen Einsatzbereitschaft auch ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst und anderen. In der Verantwortung von uns allen liegt es, durch Wissen, Vorbereitung und Umsicht nicht nur die eigene Sicherheit zu gewährleisten, sondern auch die freiwilligen Helferinnen und Helfer der Bergrettung zu entlasten.

Herzlichst

Dein Jürgen Dumpelnik

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 1/2025

Inhalt

Gespräch mit Martin Edlinger, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich und Einsatzleiter der Bergrettung Knittelfeld über die Herausforderungen des Schitourenbooms	34
Hinter den Kulissen der Bergrettung	36
Faszination Schneeschuhwandern	38
Loipenzentrum Weirerteich	40
Eisschwimmen	41
Nature Restoration Law	42
Reisen & Kurse	44
Naturfreunde-Kletterhalle Fürstenfeld	45
Veranstaltungen	46
Impressum	47



**Naturfreunde
Steiermark**

Aktuell ■ Martin Edlinger, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich und Einsatzleiter der Bergrettung Knittelfeld im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik über die Herausforderungen des Schitourenbooms, die Zunahme von Rettungseinsätzen und die Wichtigkeit von Ausbildungen zur Prävention von Unfällen.

Fotos: Michael Domian, Martin Edlinger



Sicherheit und Verantwortung

Schitourengehen hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Welche Herausforderungen bringt diese Entwicklung mit sich?

Dumpelnik: Grundsätzlich freuen wir uns darüber, dass es seit Corona mehr Menschen hinaus in die Natur zieht. Allerdings bringt der erwähnte Boom auch Herausforderungen mit sich: Die Anzahl der Schitourenge-

herinnen und -geher ist gestiegen, und damit haben auch die Probleme zugenommen, die oftmals durch Unkenntnis entstehen. Es kommt zu Nutzungskonflikten zwischen verschiedenen Interessengruppen wie Land- und Forstwirtschaft, Jägerschaft und Liftbetreibern. Deshalb müssen wir *gemeinsam* Konzepte entwickeln, um die Nutzung zu steuern und Konflikte zu vermeiden.

Immerhin sind die Bergretterinnen und Bergretter ehrenamtlich im Einsatz. Kommt es saisonal bedingt zu einer Anhäufung von Einsätzen, bedeutet das natürlich einen personellen Engpass und somit eine große Belastung.

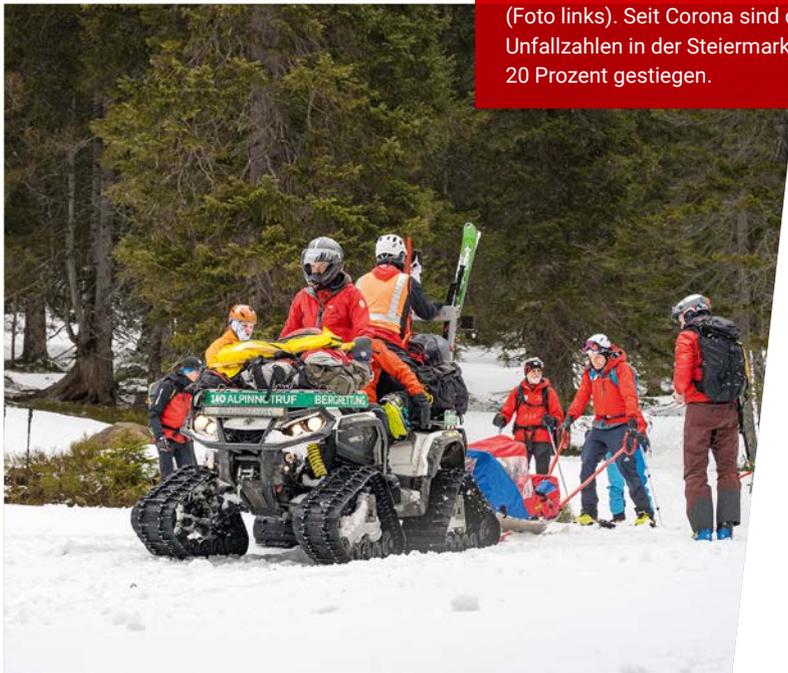
Die Anzahl der Rettungseinsätze im winterlichen Gebirge nimmt zu. Was sind dafür die Hauptursachen?

Edlinger: Seit Corona sind die Unfallzahlen in der Steiermark um etwa 20 Prozent gestiegen. Die meisten Unfälle sind jedoch keine Lawinenunfälle, sondern typische Alpinunfälle wie Stürze, die Verletzungen wie Knochenbrüche oder Schulterluxationen zur Folge haben. Auch die Zahl der Vermisstensuchen steigt, weil Tourengerinnen

Edlinger: Mit dem Schitourenboom ist auch ein Anstieg der Unfallzahlen einhergegangen – vor allem in den touristischen Hotspots und bei den beliebten Schitourenzielen. In manchen Gebieten muss die Bergrettung oft täglich, manchmal sogar mehrmals täglich ausrücken. Das stellt die betroffenen Ortsstellen vor entsprechende Herausforderungen.

“
Ziel ist es, Unfälle durch Aufklärungsarbeit und Wissensvermittlung zu verhindern.

Für Martin Edlinger und Jürgen Dumpelnik sind Ausbildungen ein wichtiger Schlüssel für mehr Sicherheit beim Schitourengehen (Foto links). Seit Corona sind die alpinen Unfallzahlen in der Steiermark um etwa 20 Prozent gestiegen.



fall, bei dem man länger auf den Rettungshubschrauber warten muss. Wenn man dann keinen Biwaksack mithat, kann es schnell unangenehm werden. Einen Biwaksack sollte man natürlich auch im Sommer immer im Rucksack haben.

Welche Rolle spielen Ausbildungen bei der Prävention von Unfällen?

Edlinger: Ausbildungen sind entscheidend. Es gibt zwar im Internet jede Menge Informationen zu Themen wie Notfallausrüstung oder Lawinenbericht. Vor allem Anfängerinnen und Anfänger können jedoch mit diesen Informationen oftmals nichts anfangen und haben insbesondere bei der Tourenplanung Schwierigkeiten. Für die Tourenplanung ist es wichtig, Karten lesen und den Lawinenlagebericht im Detail verstehen zu können. Hier liegt der Schlüssel eindeutig bei den entsprechenden Ausbildungen.

Dumpelnik: Dem kann ich nur zustimmen. Nur durch eine entsprechende Ausbildung kann ich vom oberflächlichen Wissen in die Tiefe dringen. Das gilt fürs Bergsteigen im Sommer ebenso wie fürs Schitourengehen im Winter. Da geht es nicht nur um die Lawinen- und Wetterkunde, sondern auch um die richtigen Bewegungsabläufe, die nötige Schitechnik, Ausrüstungskunde und Navigation. Ich kann nur immer wieder betonen, wie wichtig es ist, dass man bei einem alpinen Verein eine entsprechende Ausbildung absolviert. Gut ausgebildet hat man das erforderliche Know-how, um mit noch mehr Freude und einer besseren Selbsteinschätzung im winterlichen Gebirge unterwegs zu sein. ■

beim Schitourengehen

und -geher sich verirren. Die Hauptursache dafür ist eine unzureichende Tourenplanung.

Dumpelnik: Leider sind manche Freizeitsportlerinnen und -sportler der Ansicht, dass sie einen Anspruch darauf haben, jederzeit und überall von der Bergrettung abgeholt zu werden. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie auch eine Eigenverantwortung haben. Unser Ziel als alpiner Verein ist es, immer wieder auf diese Eigenverantwortung hinzuweisen und Unfälle durch Aufklärungsarbeit und Wissensvermittlung zu verhindern. Viele Schitourengeherinnen und -geher überschätzen zudem oft ihre Kondition und ihr Können.

Wie lassen sich Touren sicher planen und durchführen?



Martin Edlinger ist Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich und Einsatzleiter der Bergrettung Knittelfeld.

Dumpelnik: Beim Schitourengehen ist wie beim Bergsteigen die richtige Ausrüstung entscheidend. Man muss sich auf jede Tour gut vorbereiten und die aktuellen Schneeverhältnisse beachten. Es ist ratsam, sich bei alpinen Vereinen oder der Bergrettung zu informieren, um Risiken zu minimieren. Die geringe Zahl schwerer Lawinenunfälle zeigt, dass in diesem Bereich bereits viel Aufklärungsarbeit geleistet wurde.

Edlinger: Die meisten Schitourengeherinnen und -geher sind gut ausgerüstet, aber es gibt Verbesserungsbedarf bei der Notfallausrüstung. Viele denken nur an das LVS-Gerät, vergessen aber auf Schaufel und Sonde. Auch ein Erste-Hilfe-Set und ein Biwaksack sollten immer dabei sein. Oft reicht schon ein kleiner Un-

Hinter den Kulissen der Bergrettung

Aktuell ■ Die Einsätze der Bergrettung werden oft als selbstverständlich wahrgenommen. Wo es im Winter vermehrt zu Unfällen kommt, was bei einem Bergrettungseinsatz im Hintergrund alles geschieht und wie man überhaupt Bergretter wird, erfährst du im folgenden Artikel.

Text und Fotos: Martin Edlinger, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren der Naturfreunde Österreich und Einsatzleiter der Bergrettung Knittelfeld

Die Bergwelt fasziniert viele, doch sie birgt auch erhebliche Gefahren. Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass ein einfacher Notruf ausreicht, um nach einem Bergunfall sofort gerettet zu werden. Tatsächlich steht bei jedem Einsatz eine sorgfältige Risikoabwägung im Vordergrund, besonders im Winter, wenn zusätzliche Gefahren wie Lawinen drohen. Die Retter*in-

nen müssen stets abwägen, ob sie sich bei einer Rettungsaktion selbst in Gefahr bringen würden. Diese Entscheidungen sind oft komplex und erfordern viel Erfahrung und Wissen über die aktuellen Bedingungen am Berg. Während viele Ortsstellen der Bergrettung eine überschaubare Anzahl von Einsätzen pro Jahr haben, ist die Anzahl der Einsätze vor allem in den touristischen Gebieten rund

um Schladming und in den klassischen Schitouren-Hotspots in der Steiermark in den letzten Jahren deutlich gestiegen. In Gebieten mit hoher Frequenz muss die Bergrettung saisonal beinahe täglich, oft sogar mehrmals am Tag ausrücken. Oft sind es neben Schitourengeherinnen und -gehern auch verletzte Schifahrer*innen, die nach Pistenabschluss noch unterwegs sind und einen Einsatz auslösen. Dies stellt die betroffenen Ortsstellen vor große Herausforderungen. Immerhin wird die Arbeit der Bergrettung ehrenamtlich geleistet, und jeder Einsatz fordert entsprechende Ressourcen.

Vom Notruf bis zum Einsatz

Ruft jemand in der Steiermark den Alpinnotruf 140, wird der Anruf von der Landeswarnzentrale in Graz entgegengenommen. Die Landeswarnzentrale nimmt die Informationen auf und leitet sie an die zuständige Ortsstelle weiter. Dies funktioniert ähnlich wie beim Roten Kreuz. Im Gegensatz zum Roten Kreuz stimmt sich die Landeswarnzentrale auch immer mit der Einsatzleiterin oder dem Einsatzleiter vor Ort ab, da ein alpiner Rettungseinsatz nicht ganz



Regelmäßige Übungen sind notwendig, um bestmöglich auf den Notfall vorbereitet zu sein.



Einsätze im alpinen Gelände sind sehr anspruchsvoll. Sie erfordern sorgfältige Planung, technisches Können und höchste Konzentration.



mit einem Rettungseinsatz beispielsweise auf einer Autobahn vergleichbar ist. So gilt es in erster Linie zu klären, wie man überhaupt zum Unfallort kommt. Braucht man einen Hubschrauber? Kommt man eventuell mit dem Auto hin? Wie sind die Wetterverhältnisse? Braucht man ein größeres Team und daher die Unterstützung anderer Ortsstellen? Eine reibungslose Koordination zwischen den verschiedenen Einheiten und eine schnelle Reaktionszeit sind von entscheidender Bedeutung, um Leben zu retten.

Wie wird man Bergretter*in?

Die Gründe, warum man zur Bergrettung geht, sind vielfältig. In aller erster Linie geht es darum, Leben zu retten. Ich selbst bin zur Bergrettung über einen Naturfreunde-Kletterkurs gekommen, dessen Guides auch bei der Bergrettung waren. Diese hat entsprechende Aufnahmekriterien. In der Regel findet pro Ortsstelle eine Aufnahmesichtung bzw. ein Aufnahmegespräch statt. Bergretter*in zu werden dauert insgesamt drei Jahre. Das erste Jahr ist das Probejahr, in dem man in der

Ortsstelle mitarbeitet, aber noch über keine offizielle Ausbildung verfügt. Nach der eigentlichen Anwärterüberprüfung muss man einen einwöchigen Winter- und einen einwöchigen Sommerkurs absolvieren. Abgesehen davon wird man in der Ortsstelle laufend geschult, sodass man nach drei Jahren die Ausbildung mit einer Prüfung abschließen kann. Die Ausbildung umfasst sowohl theoretische als auch praktische Elemente. Die Anwärter*innen lernen, wie man sich in verschiedenen alpinen Situationen verhält, wie man Erste Hilfe leistet und wie man Bergungstechniken anwendet.

In der Steiermark gibt es jährlich zwei Aufnahme-Turnusse mit jeweils 30 Anwärterinnen und Anwärtern. Die meisten haben bereits vor der Aufnahmeprüfung in ihrer Ortsstelle mitgeholfen und sind gut integriert. Die Bewerber*innen müssen bereits erfahrene Alpinistinnen und Alpinisten sein und entsprechende Kenntnisse nachweisen. Bei der Auswahl der Kandidatinnen und Kandidaten wird auf eine breite Palette von Fähigkeiten geachtet. Das sichere und risikobewusste Bewegen im Gelände wird vorausgesetzt. Auch nach der Ausbildung sind regelmäßige Übungen und Fortbildungen Pflicht, um stets auf dem neuesten Stand der Rettungstechnik zu bleiben. Diese kontinuierliche Weiterbildung ist entscheidend, um die hohe Qualität der Bergrettung zu gewährleisten und sicherzustellen, dass die Retter*innen in jeder Situation optimal vorbereitet sind. ■

Faszination Schneeschuhwandern

Service ■ Schneeschuhwandern erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Um mit Schneeschuhen sicher unterwegs zu sein, gilt es jedoch einiges zu beachten.

Text: Karin Kanduth, Fachreferentin für Körper & Geist der Naturfreunde Steiermark, Fotos: Matthias Pilz



Lawinengefahr

Während im Sommer die Hauptursachen für alpine Unfälle Sturz, Stolpern, Ausgleiten, Sichverirren, Sichversteigen und Erschöpfung sind, kommt im Winter die Lawinengefahr hinzu. Aber herrscht denn auf Schneeschuhtouren überhaupt Lawinengefahr? Ja natürlich! Sobald eine Schneedecke vorhanden ist,

gibt es auch die Gefahr von Lawinen. In manchen Phasen des Winters ist die Lawinengefahr gering, in manchen Phasen ist sie groß. Die tagesaktuellen Informationen findest du im Lawinenbericht der Lawinenwarndienste, für die Steiermark auf lawine-steiermark.at.

Nur sehr wenige Schneeschuhwandererouten werden lawinentechnisch wie Schipisten gesichert, in der Steiermark gibt es nur eine Handvoll solcher Touren. Wir empfehlen daher allen Schneeschuhwandernden, eine entsprechende Lawinenausbildung – etwa bei den Naturfreunden – zu absolvieren, um zu lernen, wer wann wohin gehen sollte. In einem Lawinenkurs erfährst du, wie ein Lawinenbericht interpretiert wird; das Einschätzen der lokalen Gefahr und der Umgang mit der Notfallausrüstung sind ebenfalls wichtige Kursinhalte.

Auf einfacheren Schneeschuhtouren wird man bei einem Sturz meist im weichen Pulverschnee landen. Kommt man jedoch von der Route ab, weil die Wege und

Markierungen schneebedeckt sind, kann das bei kalter Witterung oder Sturm gefährlich werden. Um also immer in der richtigen Spur zu bleiben, braucht man eine sorgfältige Tourenplanung.

Tourenplanung

Am besten suchst du dir deine Wunschroute schon einige Tage vor der Tour aus – zum Beispiel auf der Internetplattform der Naturfreunde tourenportal.at oder aus einem Schneeschuhführer. Checke ab, ob du und alle, die auf diese Tour mitkommen werden, den konditionellen und technischen Anforderungen gewachsen sind; für den Fall der Fälle sollten alle über ausreichende Kraftreserven verfügen. Studiere die Wettervorhersage: Auf der Website des steirischen Lawinenwarndienstes findest du auch einen hervorragenden Bergwetterbericht. Überleg dir, ob die ausgewählte Tour zum vorausgesagten Wetter passt. Bei Sturm und schlechter Sicht wird eine vermeintlich einfache Tour schnell zu einer extremen Tour.

Yoga & Schneeschuhwandern im Gesäuse

Termin: 26.–28. Jänner 2025

Voraussetzung: Kondition für Schneeschuhwanderungen mit ca. 600 Hm im Aufstieg

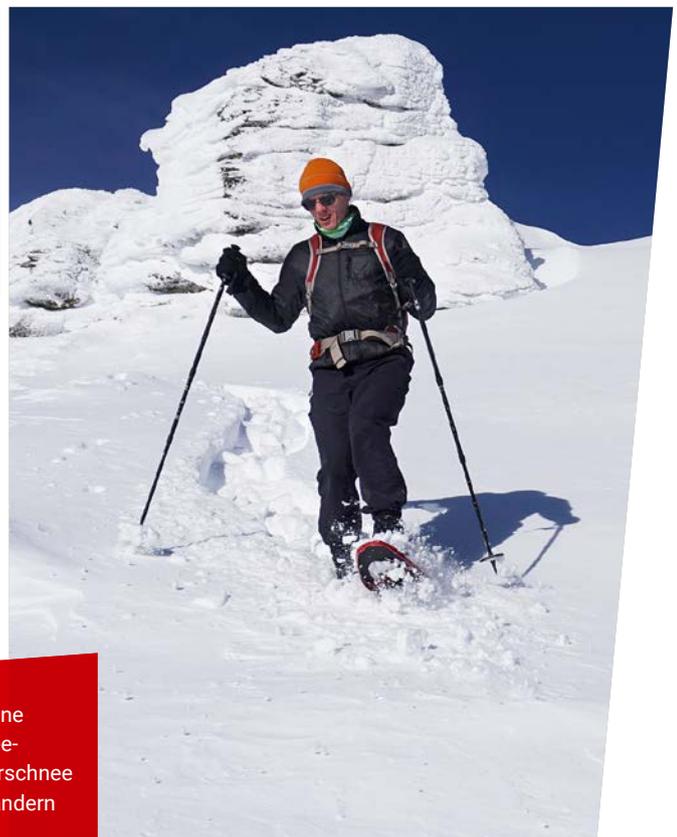
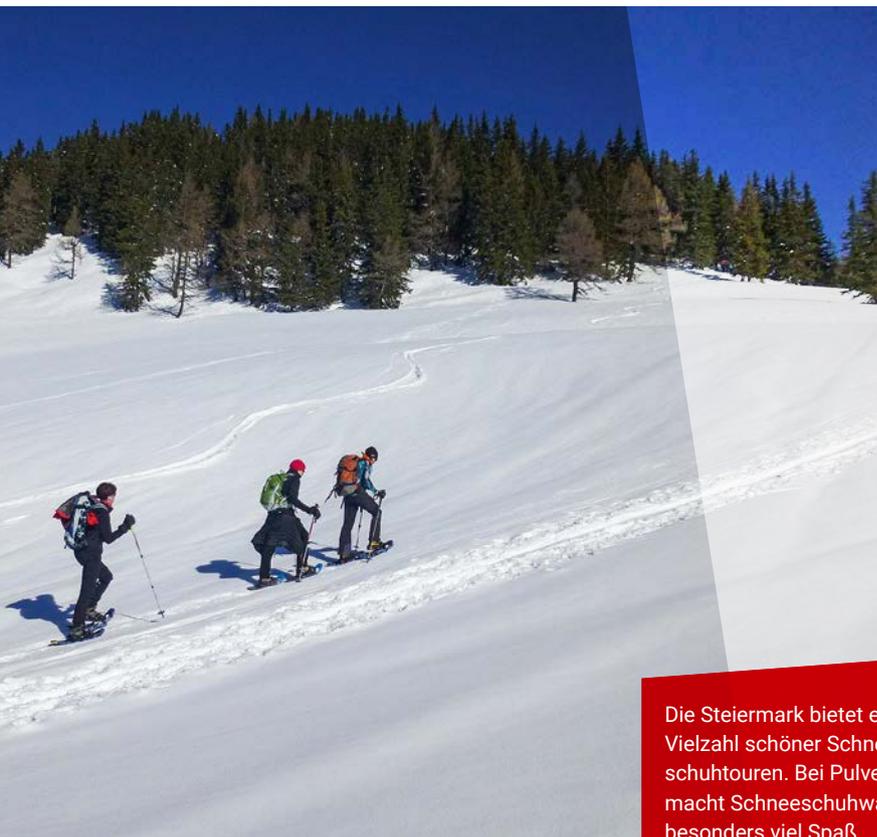
Ort: Viersterne-Wellnesshotel Spirodom in Admont

Treffpunkt: 26. Jänner 2025 um 15.30 Uhr im Hotel Spirodom

Preis pro Person (DZ): 470 €, EZ auf Anfrage

Leistungen: HP, Yoga-Einheiten, geführte Schneeschuhwanderungen

Infos & Anmeldung: Naturfreunde Steiermark, 0316/77 37 14, mail@naturfreunde-stmk.at



Die Steiermark bietet eine Vielzahl schöner Schneeschuhtouren. Bei Pulverschnee macht Schneeschuhwandern besonders viel Spaß.

Dann gilt es noch abzuklären, ob die Tour zur aktuellen Lawinensituation passt und eine sichere Durchführung möglich ist. Dazu schaust du in der Routenbeschreibung und auf der Karte alle Passagen der Tour an und versuchst, mithilfe des Lawinenberichts herauszufinden, wie die Situation vor Ort sein wird.

über 30 Grad gibt. Stellt sich die Situation vor Ort als günstiger heraus, kann man eventuell weitergehen; vermutlich wird man aber umkehren müssen.

Auch bei der Planung einer Tour zeigt sich also: Wissen und Ausbildung bedeuten mehr Sicherheit.

karte und ein Handy mit, damit du im Notfall Hilfe rufen kannst. Auf dem Handy kannst du über eine App den Tourenverlauf speichern. Abgerundet wird die Ausrüstung von Wanderstöcken mit großen Schneetellern und entsprechend warmer Bekleidung. Und dann kann es nach draußen gehen!

“ Mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung bereiten Schneeschuhwanderungen ein großes Vergnügen.

Wenn beispielsweise im Lawinenbericht von „steilen schattigen Hohlformen, in denen eine Lawinauslösung schon durch einen einzelnen Tourengeher möglich ist“, die Rede ist, überprüft man, ob es entlang der ins Auge gefassten Route solche nordseitigen Passagen in Rinnen und Mulden mit Steilheit

Ausrüstung

Für eine erfolgreiche Schneeschuhwanderung benötigt man eine geeignete Ausrüstung. Je nach Tour brauchst du wasserdichte, knöchelhohe Wanderschuhe oder geeignete Winterstiefel mit einer festen Sohle und Schneeschuhe, die zu deinem Gewicht passen. Am besten lässt du dich im Bergsportfachhandel beraten oder fragst erfahrene Schneeschuhgänger*innen nach Tipps. In deinen Rucksack gehört eine Lawinennotfallausrüstung, die aus einem Lawinenverschüttetensuchgerät, einer Sonde, einer Schaufel, einem Biwaksack und einem gut sortierten Erste-Hilfe-Packerl besteht. Des Weiteren nimmst du die Tourenbeschreibung, die Wander-

Während einer Tour

Im Gelände vergleichst du stets deine Beobachtungen vor Ort mit dem, was du geplant hast. Die Orientierung ist eine große Herausforderung. Doch Übung macht den Meister, und der Meister schaut regelmäßig auf die Karte. Auch die Lawinensituation muss während der Tour laufend mit den Informationen des Lawinenberichts verglichen werden. Im Zweifel gilt: Lieber umkehren, als nicht mehr heimkommen! ■

Langlaufspaß für die ganze Familie

Aktuell ■ Entdecke das Loipenzentrum Weirerteich bei Murau! Schneesicherheit dank moderner Beschneiungsanlage, täglich frisch präparierte Loipen und Flutlicht bieten Langlaufvergnügen für die ganze Familie.

Text: Wolfgang Maier, Obmann des Loipenvereins Weirerteichloipe, Fotos: 7films, Tom Lamm

Das Loipenzentrum Weirerteich in der Region Murau – Laßnitz – St. Lambrecht ist mit 12 bestens präparierten Loipenkilometern, darunter die 4,2 Kilometer lange beschneite Weirerteichloipe, ein wahres Eldorado für Langlaufbegeisterte. Eine moderne Beschneiungsanlage sorgt den ganzen Winter über dafür, dass Langläufer*innen stets perfekte Bedingungen vorfinden. Die Loipen werden täglich präpariert und versprechen ein unvergleichliches Wintererlebnis.

Toll: Langlaufen bei Flutlicht

Das besondere Highlight des Langlaufzentrums ist das Langlaufen nach Sonnenuntergang. Jeden Dienstag und Donnerstag kann man von 17 bis 20 Uhr bei Flutlicht

über die Loipen gleiten. Dieses Angebot sorgt für eine romantische Atmosphäre und ermöglicht einen sportlichen Ausklang nach einem Arbeitstag. Das Verleihgeschäft von Sport Maier ist geöffnet und stellt Ausrüstung am Loipeneinstieg Weirerteich bereit.

Familienfreundliche Konditionen

Für das Loipennetz gibt es Tages-, Wochen-, Flutlicht- und Saisonkarten. Kinder bis 14 Jahre dürfen gratis langlaufen, Jugendliche bis 18 Jahre zu einem ermäßigten Tarif.

Wer Langlaufen oder auch Biathlon lernen oder seinen Stil verbessern möchte, findet im Loipenzentrum Weirerteich optimale Bedingungen vor. Ob Familien, Kinder oder ambitionierte Wintersportler*innen – eine breite Kurspalette

bietet für jeden Level die passende Gelegenheit, die jeweiligen Techniken zu erlernen oder zu optimieren.

Auch kulinarisch kommen Langläufer*innen voll auf ihre Kosten. Direkt an der Loipe laden das Jausenstüberl „Setz di nieder am Weirerteich“ und der „Freizeitwirt“ zu einer genussvollen Pause ein. Hier kannst du dich während oder nach einer Langlauftour stärken und in gemütlichem Ambiente steirische Spezialitäten schmausen.

Das Langlauf-Paradies Weirerteich ist ein ideales Ziel für Familien, Kinder und Langlauffans. Schneesicherheit, bestens gepflegte Loipen, Ausrüstungsverleih und urige Einkehrmöglichkeiten machen es zu einem Traum für alle Wintersportler*innen. ■



Immer dienstags und donnerstags von 17 bis 20 Uhr: Flutlichtlanglaufen im Loipenzentrum Weirerteich





Man hat auch im Winter viel Spaß im Wasser! Zu Hause kann man in einem Eisfass trainieren.

Eisschwimmen – bist du krank?

Oberaich ■ „Nein, eben nicht!“, antworten darauf die Eisschwimmer*innen der Naturfreunde Oberaich. Eisschwimmen, das aktive Schwimmen in unter 5 °C kalten Gewässern, erfreut sich nicht zuletzt wegen der positiven Auswirkungen auf Körper und Geist immer größerer Beliebtheit.

Text: Petra & Herbert Szumovski, Naturfreunde Oberaich, Fotos: Herbert Szumovski

Man nehme einen erfahrenen Eisschwimmer, interessierte Mitglieder und eine aufgeschlossene Ortsgruppenvorsitzende. Nach diesem Rezept schlug im Jahr 2022 die erfolgreiche Geburtsstunde der Eisschwimmgruppe der Naturfreunde Oberaich. Seitdem treffen sich begeisterte Schwimmer*innen regelmäßig von Oktober bis April an winterlichen Seen, um gemeinsam und unter der Anleitung des Eisschwimmreferenten die eigenen psychischen und physischen Grenzen im kalten Wasser zu erweitern. Um sich möglichst gut an die Kälte zu adaptieren, kommt hier unter anderem die sogenannte Wim-Hof-Methode zur Anwendung, die auf den drei Säulen mentales Training, Atemtechniken und Praxis im kalten Wasser basiert.

Warum gerade Eisschwimmen?

Obwohl die Motive der einzelnen Teilnehmenden unterschiedlich sind, finden sie alle in der Vielfalt

des Eisschwimmens ihren Platz. Während für die einen gesundheitliche Aspekte, etwa die Verbesserung des Immun- und Herz-Kreislauf-Systems, im Vordergrund stehen, ziehen andere sportlicher ihre Bahnen und planen bereits die Teilnahme an Eisschwimmbewerben der International Ice Swimming Association (IISA). Allen Eisschwimmerinnen und -schwimmern gemein sind nach dem Eintauchen ins kalte Nass der Stolz und die Freude darüber, wieder den inneren Schweinehund überwunden und etwas Außergewöhnliches gemacht zu haben, sowie das Staunen darüber, wozu Körper und Geist fähig sind.

Was beim Eisschwimmen zu beachten ist

Am Anfang steht ein gründlicher ärztlicher Check mit einem Belastungs-EKG. Danach beginnt die langsame aktive Anpassung des Körpers an die Kälte. Diese wird durch kaltes Duschen, Eisbäder,

richtige Atemtechniken und mentales Training sowie regelmäßiges Schwimmen in offenen Gewässern über den Sommer hinaus erreicht. Da der Kältereiz für den Körper eine große Belastung darstellt, ist es sehr wichtig, sich langsam an seine Grenzen heranzutasten und keinesfalls allein zu schwimmen. ■

Weiterführende Infos

Wim Hof/Koen de Jong, „Nie wieder krank. Gesund, stark und leistungsfähig durch die Kraft der Kälte“, Riva-Verlag, ISBN 978-3-7423-0562-6

Julia Wittig, „Eisschwimmen. Wie du dich körperlich und mental richtig vorbereitest, sicher trainierst und deine Grenzen überwindest“, Riva-Verlag, ISBN 978-3-7423-1914-2

Homepage der IISA: internationaliceswimming.com

Ja zur Renaturierung

Umwelt ■ Gerald Pfiffinger zufolge ist Österreichs Zustimmung zum Nature Restoration Law (NRL) eine verantwortungsbewusste, richtungsweisende Entscheidung zum Schutz unserer Natur und Grundlage für das Überleben der jetzigen und kommenden Generationen. Mehr darüber im folgenden Gespräch mit dem Geschäftsführer des Umweltdachverbands.

Die Fragen stellte Michaela Bauregger, Referentin für Umweltschutz der Naturfreunde Steiermark.

Fotos: Gabriele Moser, Tina Leonhard, Mathilde Stallegger, ÖBMV

Herr Mag. Pfiffinger, was steckt hinter der EU-Verordnung zur Wiederherstellung degradierter Ökosysteme (= Nature Restoration Law)? Warum ist sie so wichtig?

Dahinter steckt nicht weniger als das EU-weite verbindliche Vorhaben, einen positiven Trend in puncto Biodiversität einzuleiten und zerstörte Ökosysteme wiederherzustellen. Konkret heißt das: Bis 2030 sollen mindestens 20 Prozent der Land- und Meeresflächen der EU, bis 2050 alle betroffenen Ökosysteme inner-

halb der EU in einen guten ökologischen Zustand gebracht werden. Diese ambitionierten Ziele wurden dringend notwendig: Europaweit sind mehr als 80 Prozent der geschützten Arten und Lebensräume in keinem günstigen Zustand.

Warum wurde das NRL bereits im Vorfeld über Jahre so kontrovers diskutiert?

Eine derart weitreichende Entscheidung bedeutet natürlich auch ein großes politisches Kräfte-messen.

Nicht alle Interessenvertretungen haben eine tatsächlich nachhaltig wirksame Wirtschaftspolitik im Sinn. Die zahlreichen Diskussionen und Überarbeitungen im Vorfeld haben schließlich dazu geführt, dass eine umfassender abgestimmte und realistischer umsetzbare Verordnung beschlossen wurde.

Der Umweltdachverband hat den Beschluss des NRL als richtige und wichtige Entscheidung für die Natur begrüßt. Was sind seine wichtigsten Inhalte?

Zu den ganz großen Zielen der Verordnung gehört u. a. die Wiederherstellung von Land- und Süßwasser-Ökosystemen mit dem Ziel, Lebensraumtypen und Habitate von Arten in einen guten Zustand zu bringen. Aber es geht auch um die Wiederherstellung von zum Beispiel städtischen Ökosystemen, die in Anbetracht der zunehmenden Wetterextreme wie Extremhitze und Starkregen wichtig sind.

Welche Chancen bietet das NRL für die österreichische Wirtschaft?

Wirtschaftsakteurinnen und -akteure befürchten vorwiegend Nachteile durch Nutzungseinschränkungen. Insbesondere für die Klimawandel-



Im trockenen Osten Österreichs stellt die Wiederherstellung von Mittelwäldern eine klimafitte Waldbewirtschaftung mit hoher Biodiversität dar.



Moore sind im Kampf gegen die Klimaerwärmung wahre Superhelden (Foto links). Auch die Wiederherstellung einer bäuerlichen Kulturlandschaft stellt eine Maßnahme im Sinn des NRL dar.



Mag. Gerald Pfiffinger ist seit 2017 Geschäftsführer des Umweltschutzverbandes. Davor hatte er 13 Jahre lang die Geschäftsführung von BirdLife Österreich inne.

anpassung in der Land- und Forstwirtschaft bietet das NRL aber auch Chancen – zu nennen sind hier etwa der Aufbau klimafitter Wälder oder der Wasserrückhalt für die Landwirtschaft. Das Gesetz bietet zudem vor allem kleinstrukturierten land- und forstwirtschaftlichen Betrieben, die bereits viel zum Erhalt wertvoller Naturräume beitragen, die Chance, ihre Leistungen über eine freiwillige Teilnahme am Vertragsnaturschutz abgeltet zu lassen. Und: Jeder investierte Euro generiert laut Wirkungsanalyse der EU-Kommission bis zum Jahr 2070 einen Mehrwert von durchschnittlich 12 Euro.

Besonders kritische Stimmen sprechen im Kontext des NRL von Enteignung und der Gefährdung der Lebensmittelsicherheit. Sind diese Ängste berechtigt?

In dieser überhöhten Darstellung sind die Ängste wohl nicht berechtigt und entbehren – insbesondere in puncto Lebensmittelsicherheit

– einer faktischen Grundlage. Im Gegenteil: Die Ernährungssicherheit ist sogar als ein zentrales Ziel der Verordnung definiert. Auch Enteignungen stellen – allein aus rechtlicher Perspektive – kein realistisches Szenario dar. Man muss jedoch die Sorgen von Grundbesitzerinnen und -besitzern äußerst ernst nehmen und offene Fragen zu Veränderungen von Fördergeldern oder Bewirtschaftungsaufgaben diskutieren.

Wie geht es in Österreich jetzt weiter?

Aktuell gilt es, den Auftrag zur Rettung der Natur in einen nationalen Wiederherstellungsplan zu übersetzen, der bis 1. September 2026 der EU-Kommission zur Prüfung übermittelt werden muss. In Österreich wurde auch in der Vergangenheit schon viel für die Renaturierung getan, wir können hier also aus zahlreichen positiven Erfahrungen schöpfen. Man muss nun analy-

sieren, in welchen Regionen sich welche Ziele erreichen lassen und welche Standorte für Renaturierungen geeignet sind.

Welche Herausforderungen kommen dabei auf uns zu?

Das Nature Restoration Law ist ein großes Unterfangen und kann auf den ersten Blick überfordern. Daher ist es umso wichtiger, von Anfang an *alle* Betroffenen und Interessengruppen ins Boot zu holen und *gemeinsam* machbare Lösungen zu erarbeiten. Wenn es gelingt, einen konstruktiven Austausch zu schaffen, wird auch der gemeinsame Mut entstehen, den es für den erstrebenswerten Einklang von Mensch und Natur braucht.

Weitere Infos:

umweltbundesamt.at > Umweltthemen > Naturschutz > Wiederherstellung geschädigter Ökosysteme ■

Tolle Angebote für Schitourenbegeisterte



Tagesschitouren

Auch heuer gibt es unsere beliebten Tagesschitouren in zwei Leistungsgruppen. Eine Gruppe bewältigt Touren mit 800 bis 1000 Hm, die andere Touren mit 500 bis 700 Hm. Die Tourenziele richten sich nach den Schnee- und Wetterverhältnissen und werden kurzfristig bekannt gegeben. Achtung! Deine Anmeldung ist verbindlich. Bei einer Absage oder Nichterscheinen werden Stornokosten verrechnet.

Termine: 7./14./21. Jänner 2025, 4./25. Februar 2025 • **Voraussetzungen:** körperliche und geistige Gesundheit, Schitourenenerfahrung, sicheres Schifahren auf allen Schneearten, ausreichende Kondition je nach angemeldeter Kategorie • **Preis pro Person:** 15 € in bar vor Ort

Steirisches Lawinenseminar

Im Rahmen einer dreitägigen Schidurchquerung im Herzen der Steiermark planen wir jeden Tag gemeinsam die Etappe für den Folgetag, abhängig von der aktuellen Lawinensituation. Im Gelände liegt der Fokus auf der Routenfindung und der Einzelhangbeurteilung sowohl im Aufstieg als auch bei der Abfahrt. Die Etappenlängen sind so gewählt, dass genügend Zeit zum Üben bleibt.

Termin: 9.–12. Jänner 2025 • **Treffpunkt:** Landhotel Timmerer; die weiteren Standorte werden erst im Zuge der Tour bekannt gegeben. • **Voraussetzungen:** Kondition und Können für mittellange steile (bis ca. 35°) Schitouren mit bis zu 1000 Hm • **Preis pro Person:** 590 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Mehrbettzimmern, HP, Tourenführung, Gepäcktransport



Abenteuer- und Genussreise Island

Auf dieser 12-tägigen Reise erlebst du unberührte Schigipfel, eindrucksvolle Natur und pure Entspannung. Unser Basislager ist ein gemütliches Viersternehotel direkt an einem Fjord im Norden Islands, ausgestattet mit Hot Pot und Wellnessbereich – perfekt zum Abschalten nach einem Tag in den Bergen. Mit drei flexiblen Leistungsgruppen ist für jede/jeden etwas dabei – sowohl für Gelegenheitsschitourengeher*innen als auch für erfahrene und ambitionierte Schitourengeher*innen.

Termin: 10.–21. Februar 2025 • **Voraussetzungen:** grundlegende Schitourenenerfahrung, sicherer Fahrstil auf allen Schneearten, Beherrschen der Spitzkehrentechnik, routinierter Umgang mit Harscheisen • **Preis pro Person:** 3.950 € • **Leistungen:** Flüge, Unterbringung in einem Viersternehotel, HP, Mietauto, Ausflüge

Schitourtage Mallnitz

Kurz vor Frühjahrsbeginn hat die Region einige der schönsten Schitouren der Ostalpen zu bieten. Ob das Säuleck oder der Rameter Spitz – an traumhaften Zielen mangelt es nicht. Die Vielfalt und Schönheit der Landschaft machen jede Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mallnitz bietet sich als idealer Ausgangspunkt für Schitouren in der Ankogel- und Goldberggruppe an.

Termin: 8.–11. März 2025 • **Voraussetzungen:** Kondition für 1400 Hm Aufstieg, Abfahrtskönnen für Hänge mit bis zu ca. 35° Neigung bei guten Schneeverhältnissen • **Preis pro Person:** 510 € • **Leistungen:** Unterbringung im Eggerhof, HP, Tourenführung



SEIT 22. NOVEMBER 2024 GEÖFFNET:

Naturfreunde-Kletterhalle Fürstenfeld

Eine tolle Nachricht: Die Naturfreunde haben im Herbst 2024 den Betrieb der Kletterhalle Fürstenfeld übernommen und damit für die Sportstadt Fürstenfeld eine Kletterdestination für *alle* Kletterfans geschaffen. Mit einer mehr als 1000 m² großen Kletterwand mit 200 Vorstiegsrouten vom 3. bis zum 10. Schwierigkeitsgrad (UIAA), einem großen Übungs- und einem attraktiven Boulderbereich bietet die Halle sowohl Anfängerinnen und Anfängern als auch erfahrenen Kletterinnen und Kletterern ein einladendes Umfeld.

Die Naturfreunde möchten mit einem vielfältigen Angebot die Klettercommunity stärken und noch mehr Menschen für den Klettersport begeistern. Hierzu zählen insbesondere Kletterkurse und Veranstaltungen für Firmen und Schulen zur Festigung der



Foto: Stefan Gessert

Gemeinschaft und Überwindung eigener Grenzen. Ob für sportliche Herausforderungen oder gemeinsamen Freizeitspaß – die Kletterhalle Fürstenfeld lädt zum Entdecken neuer Highlights und Angebote ein!

Naturfreunde-Kletterhalle Fürstenfeld, Burgenlandstraße 15b, 8280 Fürstenfeld

Weitere Informationen: kletterhalle-fuerstenfeld.at



WIR STÄRKT DIE REGION.

raiffeisen.at/steiermark



ORTSGRUPPE ADMONT

11. Jän.



Volksrodeln

Rodelbahn Bichlbacher, Admont, Beginn: 13 Uhr
Infos & Anmeldung: Susanne Zinnebner,
 0650/73 81 73 38, 0660/545 23 25

17. Feb.
bis
19. Feb.



Kinderschikurs

Kaiserau, Admont, 13–15 Uhr
Infos & Anmeldung: Manfred Zinnebner,
 0664/154 49 93 • **Anmeldeschluss:** 11. Februar 2025

ORTSGRUPPE ARDNING

18. Jän.



Ortsmeisterschaft im Eisschießen

Beginn: 9 Uhr • **Infos & Anmeldung:** Daniela Jamnig,
 0660/360 67 30

9. März



Schiausflug

Ausflug zur DJ-Ötzi-Gipfeltour am Hauser Kaibling
Abfahrt: 7.30 Uhr, Dorfplatz Ardnig • **Infos & Anmeldung:**
 Daniela Jamnig, 0660/360 67 30

ORTSGRUPPE BAD GAMS

30. Mai
bis
6. Juni.



Radreise IndustriekulTour Ruhrgebiet

Wir beziehen unser Quartier in Bochum. Die fünf geplanten Radtouren führen uns nach Dortmund, nach Wuppertal und zum Hafen von Duisburg. Außerdem besuchen wir das UNESCO-Welterbe „Zeche Zollverein“ in Essen sowie die „Villa Hügel“, die einst der Familie Krupp gehörte. Auf der Heimfahrt übernachten wir in Regensburg.

Preise pro Person: 1.279 € (DZ), 1.539 € (EZ) • **Leistungen:** Busreise, 8 Übernachtungen, 7 x HP, Führung Zeche Zollverein, Eintritt Villa Hügel • **Anmeldung:** Mario Sengwein, 0660/800 68 17

ORTSGRUPPE BREITENAU

10. Jän.
und
11. Jän.



Grundlagen Lawinengefarenzeichen

Lawinengefarenzeichen erkennen in Theorie und Praxis mit Andreas Thonhofer
Weitere Infos: naturfreunde-breitenau.at

18. Jän.
und
19. Jän.



Langlaufkurse

Langlaufkurs Skating und klassische Technik sowie Schnupperkurs Langlaufen für Kinder auf der Teichalm mit Alexander Posch
Weitere Infos: naturfreunde-breitenau.at

ORTSGRUPPE EISENERZ

Ab April
2025



Wegsperre Südwandsteig

Am Pfaffenstein wird ein Lawinerverbau errichtet. Wegen der Bauarbeiten ist in den kommenden acht Jahren eine Sperre des „Südwandsteigs“ jeweils von Ende April bis Mitte November nötig. Die Sperrung erfolgt von Montag bis Donnerstag. Für die Wochenenden wird der Steig so angepasst, dass sich Wandernde im Verbauungsgebiet zurechtfinden und nicht durch Baugeräte und Material gefährdet werden. Kleinräumige Umleitungen werden gegraben und gekennzeichnet. Unter der Woche ist ein touristisches Begehen auf jeden Fall zu gefährlich! Eine Hinweistafel im Bereich des Parkplatzes wird im Frühling 2025 oberhalb der Augrabensiedlung aufgestellt.

ORTSGRUPPE GLEISDORF

26. Jän.



Winterwanderung zur Jausenstation Herbst-Wiener

Wanderung von Albersdorf über Wollsdorf in der Gemeinde St. Ruprecht an der Raab nach Neudorf; nach einer kleinen Stärkung kehren wir auf dem gleichen Weg zurück zu unserem Ausgangspunkt; ca. 2,5–3 Stunden Gehzeit.

Weitere Termine: 1. und 8. März 2025: Wanderung Steinbachklamm, 30. März 2025: Rundwanderung zur Rauchstube • **Treffpunkt:** GEZ Gleisdorf, 13 Uhr • **Infos & Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97

NATURFREUNDE GRAZ

14. Jän.
bis
18. Jän.



Winterwanderwoche Bad Hofgastein

Langlaufen, Winter- und Schneeschuhwandern
Preis pro Person: 588 € (DZ) • **Leistungen:** Busfahrt, Transfer zu den Langlauf- und Tourengebieten, Unterbringung im Viersternehotel „Alpina“, HP • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

14. Feb.
bis
16. Feb.



Schneeschuhwandertage Zirbitzkogel

Die Touren werden je nach Wetter vor Ort bekanntgegeben. Selbstanreise mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Preis pro Person: 259 € (DZ) • **Leistungen:** Unterbringung in der Winterleitenhütte, 2 Nächtigungen mit Frühstück, Valentinstagsgaladiner (viergängiges Menü) • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 03 16/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE JUDENBURG

31. Jän.  **Jahresrückblick**
 Wir zeigen Bilder und Videos von unseren Veranstaltungen des letzten Jahres. Weiters möchten wir das Programm für 2025 vorstellen.
Ort: Haus 23 (ehemals Handelskammer) • **Beginn:** 18 Uhr

15. Feb.  **Bratschießen**
 Ein Eisstockturnier auf dem Winterleitensee nach alten steirischen Eisstock-Regeln mit anschließendem Brat-Essen; Holzstöcke sind vorhanden.
Ort: Winterleitenhütte • **Anmeldung:** ab 13 Uhr bei der Winterleitenhütte

ORTSGRUPPE KALSDORF

20. Sept. bis 24. Sept.  **Alpintage Südtirol**
 Wandern, Klettern und alpine Touren rund um Rosengarten, Latemar und Schlern
Preise pro Person: ab 574 € (DZ), ab 623 € (EZ); ermäßigte Preise für Kinder und Jugendliche auf Anfrage • **Leistungen:** HP (Frühstücksbuffet und abends dreigängiges Wahlmenü, Benützung des Wellnessbereichs und des beheizten Freischwimmbads mit Liegewiese und Kletterturm) • **Infos & Anmeldung:** Elfi Hafenschärer, 0664/414 28 03, elfi@naturfreunde-kalsdorf.org • **Anmeldeschluss:** 31. März 2025

ORTSGRUPPE KNITTELFELD

16. Jän. bis 19. Jän.  **Dolomiten-Schivagabund**
 Grenzenloser Pistenspaß zwischen Gröden, Kronplatz und Sexten
Preis pro Person: 610 €, EZ-Zuschlag: 80 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus (Zusteigemöglichkeiten auf der Strecke Graz–Bruck/Mur–Knittelfeld–Judenburg–Klagenfurt), HP, Begrüßungsdrink, täglicher Transfer ins Schigebiet, Betreuung durch unsere Schilehrwarte • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Knittelfeld, Marktgasse 22, Haus der Vereine, 1. Stock, 0 35 12/726 46

9. März bis 14. März  **Schisafari Westtirol**
 Je nach Wetter- und Schneelage besuchen wir die Schigebiete am Arlberg sowie rund um Sölden, Ischgl und Serfaus.
Preis pro Person: 805 €, EZ-Zuschlag: 75 €, Kurtaxe: 15 € • **Leistungen:** An- und Rückreise per Bus (Zusteigemöglichkeiten auf der Strecke Graz–Bruck/Mur–Knittelfeld–Judenburg), HP, täglicher Transfer ins jeweilige Schigebiet, Betreuung durch unsere Schilehrwarte • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Knittelfeld, Marktgasse 22, Haus der Vereine, 1. Stock, 0 35 12/726 46

ORTSGRUPPE MITTERDORF

1. Feb.  **Schitour Wetterin**
Weiterer Termin: 22. Februar 2025: Schitour Stuhleck • **Infos & Anmeldung:** Hubert Jandl, 0681/10 74 40 62 • **Anmeldeschluss:** 25. Jänner 2025 (Wetterin), 19. Februar 2025 (Stuhleck)

1. Feb.  **Schneeschuwwanderung Plankogel**
Infos & Anmeldung: Walter Berger, 0677/61 12 96 80 • **Anmeldeschluss:** 25. Jänner 2025

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

25. Jän.  **Schitour auf den Turnauer Hochangerr**
 Vom Seebergsattel über den Karlkögerl zum Turnauer Hochanger, retour über die Göriacher Alm zum Seebergsattel; ca. 3,5 Stunden Gehzeit, 600 Hm
Weitere Termine: 22. Februar 2025: Schitour auf den Hochschwung, 22. März 2025: Schitour auf das Schießeck und den Hohen Zinken • **Infos & Anmeldung:** Günter Schirninger, 0676/562 02 02

ORTSGRUPPE MURAU

25. Jän.  **Winterwanderung Turracher Höhe**
Infos & Anmeldung: Vinzenz Müller, 0664/916 50 34

8. Feb.  **Langlaufen am Weirerteich**
Infos & Anmeldung: Vinzenz Müller, 0664/916 50 34

ORTSGRUPPE TROFAIACH

18. Jän.  **Schitour auf den Großhansl**
 1020 Hm Aufstieg, ca. 5 Stunden Gesamtzeit
Weiterer Termin: 1. Februar 2025: Schitour auf den Hochrettelstein • **Infos & Anmeldung:** Bianca Leitgeb, 0676/920 15 10

27. März bis 30. März  **Schihochtouren-Tage in den Stubai Alpen**
 1. Tag: Gemeinsamer Aufstieg vom Parkplatz Gries im Sulztal zur Amberger Hütte, 2.–4. Tag: 3000er-Ziele und gemeinsame Abfahrt zum Parkplatz
Preis pro Person: 380 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Amberger Hütte im Lager oder in einem Mehrbettzimmer, HP, Tourenführung • **Infos & Anmeldung:** Bianca Leitgeb, 0676/920 15 10

ORTSGRUPPE VEITSCH

8. Feb.  **Naturfreunde-Schitag**
 Gemeinsame Veranstaltung der Ortsgruppen Mitterdorf, Veitsch und Wartberg; KEINE Voranmeldung erforderlich. Spiel und Spaß mit Beginn um 10 Uhr! Verlosung etlicher Warenpreise in der Gams um 15 Uhr.
Ort: Brunnalm/Veitsch • **Infos:** Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

7. April bis 11. April  **Krakau**
 Reise in die inoffizielle Hauptstadt Polens mit viel Geschichte & Kultur
 **Infos & Anmeldung:** Silke Schrittwieser, 0699/11 18 95 64

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

CROSS COUNTRY

SKI HOLIDAYS

TOP LANGLAUF- & SKITOURENHOTELS

IN 25 REGIONEN

Italien | Österreich | Slowenien | Deutschland

[skitouren-urlaub.com](https://www.skitouren-urlaub.com)

[langlauf-urlaub.com](https://www.langlauf-urlaub.com)