

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

119. Jahrgang 1/2026

STEIERMARK-
AUSGABE



SEITE 32-47

Coole Glücksmomente:
**Die Schönheit
des Winters am
Berg erleben**

Seite 4
Mit Schneeschuhen auf
vier Salzburger Gipfel

Seite 14
Klettern:
Bremsassistenten-Test

Seite 16
Abschlussexpedition des
Damen-Alpinkaders



gemeinsam neue ziele erreichen

S&D

SPÖ-Delegation
im Europaparlament

MIT EINER 90-PROZENTIGEN
CO₂-REDUKTION BIS
2040 BESTÄTIGT
DIE EU EIN
WICHTIGES ZIEL
FÜR EINE
NACHHALTIGE
ZUKUNFT

Mehr zu den EU-
Klimazielen bis
2040 hier!



fb.andreasschieder.eu



@SCHIEDER



[@andreas.schieder](https://andreas.schieder)



Schieders Melange



[@andreas.schieder](https://andreas.schieder)

Gemeinsam klimafit in die Zukunft



Wie gestalten wir eine lebenswerte Zukunft – als Naturfreunde-Organisation, als Gemeinschaft und als nachhaltig agierender Partner in den Bergen? Diese Frage beschäftigt uns intensiv. Mit der derzeit entstehenden Klimastrategie der Naturfreunde Österreich richten wir den Blick bewusst nach innen: Wir wollen unsere Strukturen, Hütten, Veranstaltungen und Mobilität klimafitter machen und damit Vorbild im Vereins- und Freizeitbereich sein. Unsere Treibhausgasbilanz wird erstmals umfassend erhoben; darauf aufbauend werden wir die notwendigen Maßnahmen zu ihrer Reduktion und Kompensation setzen. Klimaschutz verstehen wir nicht als Belastung, sondern als Chance – für mehr Qualität, Effizienz und Zukunftssicherheit in all unseren Bereichen. Wir gestalten diesen Prozess gemeinsam: Schritt für Schritt, Projekt für Projekt.

Mit diesem Bewusstsein blicken wir auch auf den vergangenen Oktober zurück, als in Graz das 6. Internationale Lawinensymposium der Naturfreunde stattgefunden hat. Rund 500 Teilnehmer*innen, 36 Vorträge und sechs Workshops machten deutlich, wie unverzichtbar Wissen, Austausch und Vernetzung für mehr Sicherheit im winterlichen Gelände sind. Von psychologischen Aspekten über digitale Tools bis hin zur Auswirkung der Klimaerwärmung auf die Schneedecke: Die gebündelte Expertise der Fachleute war beeindruckend – und ein wichtiger Impuls für einen verantwortungsvollen Bergwinter (mehr darüber auf Seite 10).

Beeindruckend war auch die vierwöchige Abschlussexpedition des ersten reinen Frauen-Alpinkaders der

Naturfreunde im September 2025. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln quer durch Europa, das Arbeiten bei schwierigem Wetter, eine gemeinsame Rettungsaktion und schließlich eine Erstbegehung im Kaukasus – all das zeigt, welche Kraft in einem starken Team steckt. Diese Seilschaften bleiben. Und für alle, die den nächsten Schritt wagen wollen: Die Bewerbung für den Damenkader 2026/27 läuft bereits (siehe Seite 19).

Ein Highlight zu Jahresbeginn: Die Wahl zur Naturfreunde-Hütte des Jahres 2026 fiel auf das Anton-Proksch-Haus in Salzburg. Die idyllisch gelegene Selbstversorgerhütte auf der Ladenbergalm überzeugte die Jury. Sie steht beispielhaft für das, was wir erhalten und schützen wollen.

In all den genannten Projekten spüren wir, was uns verbindet: die Leidenschaft für die Natur und der gemeinsame Wille, Verantwortung zu übernehmen. Packen wir es gemeinsam an!

Ich wünsche dir eine genussvolle Winterzeit und alles Gute für 2026!

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Mag. Andreas Schieder

Vorsitzender der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 1/2026

Themen & Stories

Schneeschuhwandern in Salzburg	4
Langlaufen im Kaiserwinkl	6
Schitourengehen im Großarltal	8

Service & News

6. Internationales Lawinensymposium	10
Klettern: Bremsassistenten-Test	14
Abschlussexpedition des Alpinkaders Damen	16
Neues vom Herren-Alpinkader	20
Weggerechtsstreit: positives Urteil	21
Flusswanderweg Höllental	22
Klimastrategie der Naturfreunde Österreich	23
Aktuelles, Impressum	24, 30

Reisen & Kurse

Steiermark-Ausgabe



Mit Schneeschuhen auf vier Salzburger Gipfel

Österreich ■ Vier Schneeschuhtouren, viele Gemeinsamkeiten: Gipfelsieg, hoher Ausgangspunkt (Schneesicherheit!), weite Aussicht und eine Hütte oder einen Gasthof zur Einkehr. Völlig unterschiedlich hingegen: die landschaftlichen Eindrücke in den vier Regionen. Tipp: Die ersten beiden Touren sind auch gut mit Linien- oder Schibussen erreichbar.

Text und Foto: Uwe Grinzingen, freiberuflicher Journalist und Fotograf

WEITERE TOUREN
AUF **tourenportal.at!**





1 Rossbrand (1770 m): Präparierte Spur oder querfeldein?



Die ideale Einstiegertour? Der Rossbrand bei Filzmoos. Sanftes Gelände, wenig Aufstieg (dank Seilbahn nur 200 Hm) und ein bequemer Winterwanderweg, der mit der Pistenraupe präpariert wird. Wer will, kann auch daneben durch den Pulverschnee stapfen. Am höchsten Punkt lockt die Gaststube der Radstädter Hütte. Zurück zur Seilbahn geht es auf derselben Route. Das stört gar nicht, weil sich in dieser Gehrrichtung die Dachstein-Südwände noch besser in Szene setzen. Und falls man sich doch an ihnen sattsehen sollte: Vom Rossbrand aus lassen sich über 150 Gipfel bestaunen.

Schwierigkeit: ■

Toureninfo: 2,5 Std./7,8 km/180 Hm ↑

2 Hochkeil (1782 m): Ein Logenplatz lässt lächeln



Dem Hochkeil liegt ein steinernes Felsgebiß gegenüber: die Mandlwand am Hochkönig. Bei diesem Anblick können Schneeschuhgeher*innen gar nicht anders, als ebenfalls Zähne zu zeigen: mit einem breiten, zufriedenen Lächeln. Der Aufstieg vom Berghotel Arthurhaus zum Hochkeil ist noch recht einsteigerfreundlich, jedoch etwas steiler als bei der Tour Nr. 1. Eine Buslinie erlaubt sogar die Hochkeil-Überschreitung hinunter zum Alpengasthof Rapoldsberg. Kleiner Schönheitsfehler: die 1,5 km lange Straßenwanderung bis zur Bushaltestelle an der Mandlwandstraße. Der Erlebnis-Saldo ist dennoch klar positiv: wenig Aufwand, viel Ertrag!

Schwierigkeit: ■ - ■ ■

Toureninfo: 3 Std./6,3 km/270 Hm ↑/600 Hm ↓

3 Pitscherberg (1720 m): Vom Wert der Unauffälligen



Es gibt Leute, für die zählt eine Schitour ohne rassigen Downhill nichts. Sie wird man am Pitscherberg nicht antreffen. Denn er bietet eher flaches bis welliges Gelände in Österreichs größtem Almgebiet, auf der Postalm. Das ist vor allem eines: unspektakulär. Für Schneeschuhwanderinnen und -wanderer scheint der Pitscherberg jedoch wie geschaffen. Das bestätigen viele, wenn sie am Ende der recht langen Tour in der Huberhütte Kalorien nachtanken. Fazit: Egal, ob Berge oder Menschen, für beide gilt: Die Leisen, Unscheinbaren sind mindestens so interessant wie die lauten Selbstdarsteller. Man muss ihnen nur eine Chance geben.

Schwierigkeit: ■ ■

Toureninfo: 3,5 Std./11 km/550 Hm ↑

4 Großer Königstuhl (2336 m): Königstour in den Nockbergen



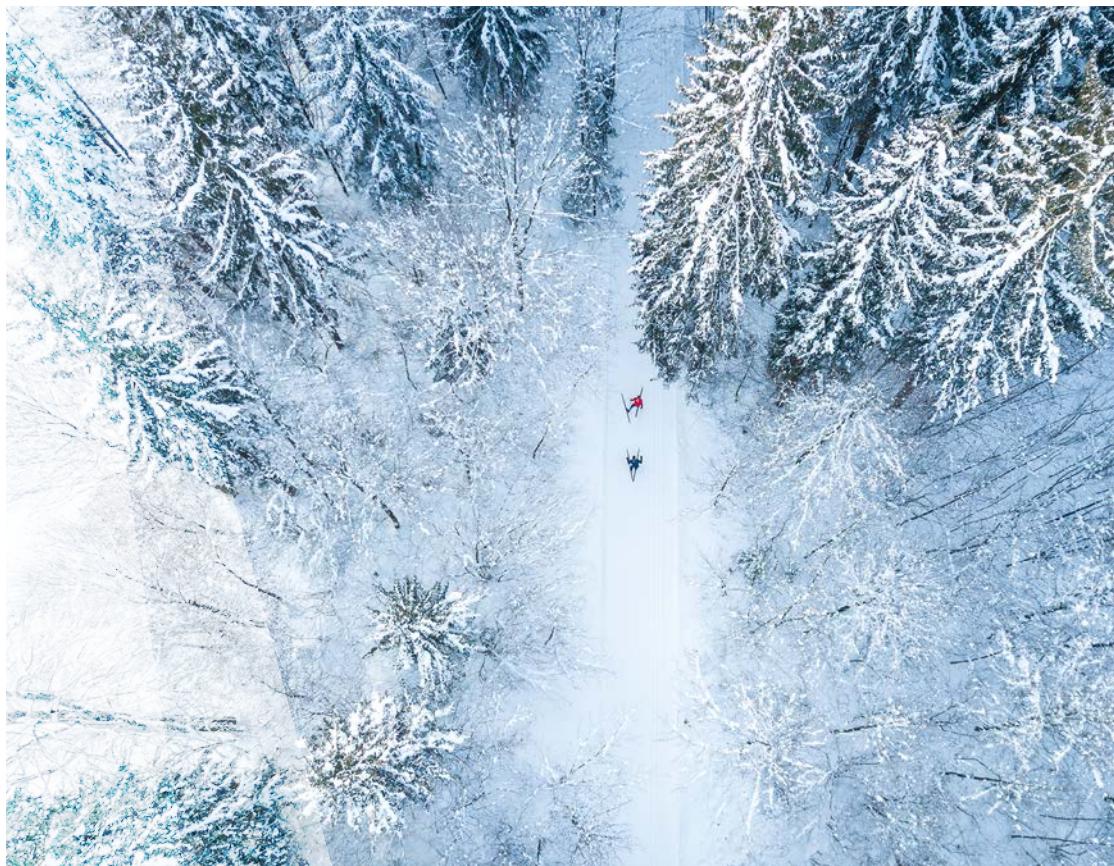
Die runden Kuppen der Nockberge und Schneeschuhe, das passt zusammen wie Topf und Deckel. Diese XXL-Tour für Erfahrene führt auf den Großen Königstuhl: Von der Dr.-Josef-Mehrl-Hütte im Lungau durchs Rosanintal, dann anstrengender und lawinengefährdeter zum Gipfel. Gerade so steil, dass es mit Schneeschuhen noch Spaß macht bzw. sinnvoll ist. Umso größer ist der Stolz am höchsten Punkt, wo sich die drei Bundesländer Salzburg, Kärnten und Steiermark treffen. Und ja, der Abstieg auf der gleichen Route zieht sich. Hier sind, so ehrlich muss man sein, Tourenschier das flinkere Gerät.

Schwierigkeit: ■ ■

Toureninfo: 5 Std./10,5 km/610 Hm ↑

Österreich ■ Im Kaiserwinkl spannt sich zwischen Wildem und Zahmem Kaiser mit 253,5 perfekt präparierten Kilometern eines der größten Loipennetze Österreichs. Ob sportlich skatend oder entspannt in der Spur – hier findet jeder Langlauffan die passende Loipe.

Text: Mag. ^a Nina Weidinger,
Fotos: Tourismusverband
Kaiserwinkl



Willkommen im Kaiserwinkl!

Um den Wilden und Zahmen Kaiser ranken sich etliche alte Geschichten – etwa von Hexen, die Menschen in Bergnot retten, und von Jungfrauen, die von Riesen entführt werden. Kein Wunder, ist die sagenumwobene Gebirgsgruppe der Nördlichen Kalkalpen im Osten Tirols doch eine wirklich mächtige Erscheinung. Statt Hexen und Riesen sagen sich heute hier allerdings Langläufer*in-

nen gute Nacht. Denn in der Region Kaiserwinkl lockt eines der größten Loipennetze Österreichs inmitte eines fantastischen zackigen Panoramas. 127,5 Kilometer sind für die klassische, 126 Kilometer für die Skating-Technik gespurt. Ganz gleich, ob die eigenen Langlaufambitionen wild oder zahm sind: Zwischen den vier Ortschaften Kössen, Walchsee, Schwendt und Rettenbach schreiben Langläufer*innen ihre eigenen Loipengeschichten.

Loipennetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und die perfekte nordische Infrastruktur bieten optimale Bedingungen. Für Qualität und Langlaufexpertise steht auch noch ein anderes Gütesiegel: das von „Cross Country Ski Holidays“. Das Walchsee Aktivresort ist ein Mitgliedsbetrieb und liegt am idyllischen Walchsee. Wer hier absteigt, wohnt nicht nur direkt neben einer Loipe, sondern auch bei echten Nordic-Sports-Liebhabern, die genau wissen, was Langläufer*innen für kaiserliches Vergnügen in einem der schönsten Winkel Österreichs brauchen: von privaten Langlaufkursen mit dem hauseigenen Langlaufexperten bis hin zum Ausrüstungsverleih im Haus und einer topmodernen Biathlonanlage. Und auch die ganzheitliche Move-&-Relax-Philosophie, die mit der richtigen Kombination

“

Ausreichend viel Schnee, das große Loipennetz und eine perfekte Infrastruktur bieten ideale Bedingungen.



Im Langlaufparadies Kaiserwinkl sind 127,5 Kilometer Loipen für die klassische und 126 Kilometer für die Skating-Technik gespurt.

aus Bewegung, Entspannung und Ernährung Körper und Geist in Einklang bringt, passt perfekt zum sanften nordischen Wintererlebnis – mal wild, dann wieder ganz zahm.

Kaiserwinklloipe: Eine reizvolle Herausforderung

Unbestrittenes Highlight und Must-Glide des Kaiserwinkls ist die je nach Einstiegsstelle 20,85 bis 27 Kilometer lange Kaiserwinklloipe, die Kössen, Walchsee und Schwendt miteinander verbindet. Der anspruchsvolle Rundkurs verläuft in einer abwechslungsreichen Schleife durch die gesamte Region und ist sowohl für den klassischen Stil als auch für die Skating-Technik gespurt. Hier ist für jeden Geschmack und jede Kondition etwas dabei: Schwierigkeit, Distanz und Dauer variiert man einfach nach Lust und

Laune. Den obligatorischen Wilden-Kaiser-Blick gibt's zur Belohnung aus fast jedem Winkel.

Abwechslung & Schneesicherheit garantiert

Wer sich nicht auf Frau Holles Launen verlassen möchte, findet im Kaiserwinkl gleich zwei beschneite Rundloipen – und auch die neue Zwei-Länder-Loipe nach Reit im Winkl bietet Schneesicherheit und grenzenloses Langlaufvergnügen. Denn dank modernstem nachhaltigem Snowfarming (Lagerung und Konservierung von Kunst- oder Naturschnee) kann der Kaiserwinkl absolut schneesichere Loipen garantieren.

Wer es gemütlich mag, gleitet entspannt rund um den Walchsee. Wer ein besonderes Wintererlebnis sucht, skatet mit Stirnlampe auf den

Nachtloipen durch die verschneite Landschaft. Im Nordic Center in Kössen können Anfänger*innen an einem Einsteigerkurs teilnehmen und/oder ihr Können in Einzeltrainings verbessern. Und wer noch keine eigene Ausrüstung hat, leiht sich diese ganz einfach vor Ort aus. Abgerundet wird das sportliche Angebot mit hochkarätigen Langlauf-events und Biathlonkursen.

Nach dem Flow ist vor den Tiroler Schmankerln

Nach Stunden voller unvergesslicher Momente auf den Loipen im Kaiserwinkl fehlt nur noch eines: kulinarischer Genuss. Und der kommt garantiert nicht zu kurz. Denn hier ist die Tiroler Gastfreundschaft zu Hause – und diese schmeckt nach würzigem Käse! In urigen Stuben, in denen man sich wunderbar aufwärmen kann, wird man mit einem herzlichen „Griaß di!“ willkommen geheißen und mit Kössner Kaskrapfen oder klassischen Kasnocken verwöhnt. Käse ist schließlich das kulinarische Aushängeschild der Region: Der Heumilchkäse macht den Kaiserwinkl zu einem Teil der bekannten Käseregion Kaiserweiss. Nirgendwo sonst in den Alpen findet man so viel Käsekompetenz auf engem Raum. Voller Energie und rundum glücklich geht's nach der Stärkung hinaus an die frische Luft – auf die Jagd nach Legenden und Mythen in bestens gespuren Loipen. ■

Infobox

Region Kaiserwinkl: kaiserwinkl.com

Langlaufhotel-Tipp

Das Walchsee Aktivresort****, daswalchsee.at

Infos über alle Langlaufregionen und -hotels von Cross Country Ski Holidays: langlauf-urlaub.com

Im Tal der Schitouren

Österreich ■ Im Sommer ist das Großarltal im Salzburger Land als das „Tal der Almen“ bekannt. Im Winter kann es aufgrund seines Reichtums an Schitourenmöglichkeiten getrost als „Tal der Schitouren“ bezeichnet werden. Also, Felle ANschnallen, Alltag AUSschalten, und auf geht's!

Text: Mag.^a Maxie-Renée Korotin, Fotos: TVB Großarltal/Peter Maier

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Großarltal im Winter zu erkunden – etwa auf den 25 Kilometern Langlauflopen, beim Tandem-Paragleiten hoch über dem verschneiten Hochtal oder eben auf Tourenschieren und Fellen. Rund um das Wандerdorf Großarl und das Bergsteigerdorf[®] Hüttschlag finden sich traumhafte Schitourenrouten, die abseits des Trubels durch die weitläufigen Almgebiete und zu den zahlreichen Gipfeln führen, von denen einige knapp an der magischen 3000er-Marke kratzen. Da es sowohl leichte als auch anspruchsvolle Routen

gibt, kommen sowohl Einsteiger*innen als auch Routiniers voll auf ihre Kosten. Mal sanft auf eine Alm, mal auf einen herausfordernden Gipfel zwischen 2000 und 3000 Metern. Groß denken und genießen ist hier angesagt.

Das Tal der Almen von seiner schönsten Seite

Am Eingang zum Nationalpark Hohe Tauern eröffnet sich mit dem Großarltal und seinen zwölf Seitentälern ein einzigartiges Tourenrevier. Filzmooshörndl und Loosbühel im hintersten Ellmautal, Kreuzeck, Penkkopf und Gamskarkogel (der

mit seinen 2467 Metern der höchste Grasberg Europas ist) sind nur einige der Schitourenberge, die fix auf die Großarltal-Bucket-List gehören. Ebenso wie der Keeskogel, der mit seinen 2884 Metern als höchster Berg des Tals den majestätischen Talschluss bildet. 17 bestens beschriebene Routen führen durch stille Seitentäler und über schneebedeckte Almen. Einsteiger*innen wie Profis erleben hier aussichtsreiche Aufstiege und coole Powder-Abfahrten – immerhin finden sich im Portfolio Touren von 6 bis 15 Kilometern Länge und mit bis zu 2100 Höhenmetern. Im Frühjahr lassen sich besonders im Talschluss rund ums Bergsteigerdorf[®] Hüttschlag wunderschöne Touren unternehmen, etwa auf den Mandlkogel (2439 m) oder auf das Schöderhorn (2475 m).

Kreuzeck – der Treffpunkt für Berglufthungrige

Ein Eintrag ins Tourenbuch? Pflicht! Wer im Großarltal unterwegs ist, kommt an der Schitour aufs Kreuzek (2204 m) nicht vorbei. Dieser Klassiker begeistert Tourengeher*innen den gesamten Winter mit einem tollen Panoramablick und einem abwechslungsreichen Aufstieg. Die mittelschwere rund 8 Kilometer lange Route mit knapp 900 Höhenmetern ist vom Vorwinter bis ins Frühjahr hinein ein echtes Highlight.

Im Großarltal kommen sowohl Einsteiger*innen als auch erfahrene Schitourengeher*innen voll auf ihre Kosten.



– an Pulverschneetagen zudem ein Geheimtipp für Genießer*innen. Selbst bei weniger stabilem Wetter ist sie lohnend. Wer am Gipfel des Kreuzecks noch ausreichend viel Energie hat, kann die Tour um den Klingspitz (2433 m) erweitern.

Zwischen Thronneck und Mandlkogel

Im Tofnernalmgebiet lockt das Thronneck (2214 m) mit einer Schitour, die auch für weniger erfahrene Tourengeher*innen bestens geeignet ist. Die Route punktet mit moderaten Anstiegen, herrlichen Hängen und der Möglichkeit, die Abfahrt gleich mehrfach zu genießen – etwa durch einen kurzen zusätzlichen Aufstieg zum Finsterkopf (2152 m) oder zur Scharte zwischen Thronneck und Kreuzkogel. Wer mehr Herausforderung sucht, kombiniert die Tour mit dem Gamskarkogel und sammelt bis zu 1450 Höhenmeter puren Abfahrtsgenuss.

Etwas anspruchsvoller zeigt sich der Mandlkogel; der Aufstieg verlangt Erfahrung, Ausdauer und den sicheren Umgang mit Harschseisen – besonders im steileren, oft vereisten Abschnitt am „Geißmahdloch“. Doch die Mühe lohnt sich: Am Gipfel hat man einen überwältigenden Panoramablick auf die Hohen Tauern, und die Abfahrt über weite Hänge ist für erfahrene Schitourengeher*innen ein wahrer Hit.

Das Herz ans Großarltal verloren

Wer auf Schitouren Wert auf Ruhe, weite Almflächen und grandiose Tiefschneabfahrten legt, ist im Tal der Almen genau richtig. Ob auf das Kreuzeck, die Loosbühelalm im Ellmautal oder den Gipfel des Gamskarkogels – hier finden sowohl Einsteiger*innen als auch versierte Tourengeher*innen ihren Moment in der Winterlandschaft.



Wer Ruhe, weite Almflächen und grandiose Tiefschneabfahrten liebt, ist im Großarltal genau richtig.

Original Salzburger Almkulinarik kommt im Tal der Almen freilich auch nicht zu kurz – etwa im Berggasthof Loosbühelalm oder im Aschaustüberl erwarten einen regionale Köstlichkeiten.

Ausrüstung kann man bequem in den Sportfachgeschäften vor Ort ausleihen. Das Onlineportal des Tourismusverbands informiert über die 17 schönsten Routen der Region, und LVS-Checkpoints sorgen für Sicherheit.

Fazit: Im Tal der Almen am Eingang zum Nationalpark Hohe Tauern gibt es ein fantastisches Schitourenrevier zu entdecken, das

stilles Naturvergnügen, unverspürte Tourenfreude und urige Hüttenkultur zu einem intensiven Wintererlebnis verknüpft. ■

Infobox

Region Großarltal: grossarlal.info

Hoteltipp für Schitourengeher*innen

Bauerndörf Rindereben, ein authentischer Rückzugsort auf 1100 Metern in der Nationalparkgemeinde Hüttschlag: rindereben.at

Infos über alle Schitourenregionen und -hotels von Cross Country Ski Holidays: skitouren-urlaub.com

Ein Tag für den Sicherheitsvorsprung im Gelände

Aktuell ■ Am 18. Oktober 2025 suchten im Rahmen des 6. Internationalen Lawinensymposiums Wissenschaftler*innen, Schitourenguides und Freizeitsportler*innen nach Antworten, wie verantwortungsvolles Handeln im winterlichen Gelände gelingt.

Text: Christine Moser, freie Journalistin in Graz, Fotos: Martin Edlinger, Naturfreunde Österreich

Die Naturfreunde Österreich und GeoSphere Austria riefen 2015 das Internationale Lawinensymposium ins Leben und eröffnen damit seither alle zwei Jahre in den Grazer Arbeiterkammersälen den Schitourenwinter. Zum sechsten Mal fand das Lawinen-symposium am 18. Oktober 2025



6. Internationales Lawinensymposium

Das alle zwei Jahre stattfindende Internationale Lawinensymposium der Naturfreunde Österreich und GeoSphere Austria ging am 18. Oktober 2025 in den Grazer Arbeiterkammersälen zum sechsten Mal über die Bühne. 36 Fachvorträge und sechs Workshops von Expertinnen und Experten aus Österreich, Deutschland, der Schweiz, Slowenien und der Slowakei gaben ein umfassendes Bild der aktuellen Entwicklungen rund um Lawinenkunde und Sicherheit im freien Gelände. Wer sein Wissen vertiefen und nachlesen möchte, was im Rahmen des Lawinensymposiums alles thematisiert wurde, kann den 200-seitigen Tagungsband kostenlos downloaden: lawinensymposium.naturfreunde.at.

statt. In den fünf Ausgaben davor sei viel Wertvolles angeregt worden, erinnerten Naturfreunde-Bundesgeschäftsführer Mag. Günter Abraham und Mag. Bernhard Niedermoser, Direktor Meteorologie und Regionalstellen der GeoSphere Austria, eingangs gemeinsam mit Moderator Mag. Andreas Jäger. Ein Beispiel dafür ist die Umstellung des täglichen Lawinenlageberichts: Statt wie früher am Morgen wird dieser nun bereits am Abend veröffentlicht – ein klarer Gewinn, da Touren am Vorabend geplant werden. Das Thema Klimawandel hat in den vergangenen zehn Jahren zunehmend Forschung und Praxis im Lawinenbereich geprägt, jetzt hält auch künstliche Intelligenz Einzug. „Das Symposium ist heute die bedeutendste Fachveranstaltung zum Themenkreis „Mensch, Lawine, Klimawandel, Katastrophenschutz im deutschsprachigen Raum“, betonte Niedermoser. Diese Mischung aus wissenschaftlicher Tiefe und praktischer Relevanz lockte wieder rund 500 Gäste – von Lawinenexperten und -expertinnen über Bergführer*innen bis hin zu Freizeitsportlerinnen und -sportlern – nach Graz.

Mit 36 Fachvorträgen und sechs Workshops war das Programm so umfangreich wie noch nie. Es herrschte die sprichwörtliche Qual der Wahl.

Erlebte Katastrophen und innere Widerstandskraft

Einen eindrucksvollen Zugang wählte Univ.-Prof. Dr. Dr. Bernd Rieken, Leiter des Instituts für psychoanalytisch-ethnologische Katastrophenforschung an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien. Er untersuchte, wie die Lawinenkatastrophen von Galtür 1999 und Blons 1954 von der Bevölkerung erlebt und verarbeitet wurden. In Galtür, wo 31 Menschen ihr Leben verloren hatten, sprach Rieken 2008 mit Betroffenen, Helferinnen und Helfern sowie Ortsvertreterinnen und -vertretern. Viele berichteten, dass sie ihr Leben seither bewusster führen und ihr soziales Netz gestärkt wurde. Unterschiedliche Weltanschauungen – ob religiös oder ökologisch – gaben den Menschen Sinn und halfen, das Erlebte einzuordnen.

In Blons, wo 1954 ganze Orts-teile zerstört und 125 Menschen getötet wurden, fehlte diese Mög-



Das Lawinensymposium zählt zu den bedeutendsten Fachveranstaltungen zum Themenkreis „Mensch, Lawine und Katastrophenschutz“ im deutschsprachigen Raum.

lichkeit: Über solche Ereignisse zu sprechen war damals, knapp nach dem Krieg, noch tabu. Riekens Fazit: „Das Gespräch ist die wichtigste Form der Verarbeitung – und eine Sinnperspektive hilft, mit solch traumatischen Ereignissen umzugehen.“

Wenn die Psyche Erste Hilfe braucht

Daran knüpfte Cornelia Forstner, M. A., M. Sc., DSA, Leiterin der Koordinationsstelle Krisenintervention des Landes Steiermark, an. Sie zeigte am Beispiel eines Lawinenunfalls im Jahr 2005, wie psychosoziale Akuthilfe Menschen nach traumatischen Erlebnissen stützt. Stressreaktionen, erklärte sie, zeigen sich auf kognitiver, körperlicher, emotionaler und Verhaltensebene – von Gedächtnisstörungen über Sprachprobleme bis hin zu Orientierungslosigkeit.

Wichtig sei es, in den ersten Stunden psychische Erste Hilfe zu leisten: da sein, zuhören, Orientierung geben. „Schon das Gefühl, dass jemand da ist, hilft enorm“, so Forstner. In der Folge sei für die Betroffenen der Zugang zu verlässlichen Informationen von zentraler Bedeutung. Auch die Einsatzkräfte brauchen Nachbetreuung, erläuterte die Expertin. Ihre Botschaft: Zuwendung, Information und Nachsorge sind zentrale Elemente, um nach Extremerlebnissen psychische Stabilität zu bekommen.



Lawinenunfälle auf geführten Touren

Mag. Walter Würtl, Alpinwissenschaftler, Berg- und Schiführer sowie Experte des Österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit, nahm Lawinenunfälle bei geführten Touren unter die Lupe. Während im freien Gelände Eigenverantwortung gilt, tragen Führer*innen besondere Verantwortung: „Sicherheit ist Teil ihres Leistungsversprechens.“

Die Statistik zeigt: 82 Prozent aller Menschen, die bei einem Lawinenunglück ums Leben kommen,



waren ohne Führer*in unterwegs, 18 Prozent in einer geführten Gruppe. „Das ist zu viel, damit kann man nicht zufrieden sein“, betonte Würtl. In den letzten 20 Jahren (2006–2025) gab es in Österreich bei geführten Touren 71 Todesopfer, 40 davon starben bei Lawinewarnstufe 3, also bei erheblicher Gefahr. Sein Appell an die Berufsgruppe: „Wir müssen defensiver agieren – wie Busfahrer*innen, nicht wie Rennfahrer*innen.“ Standardmaßnahmen wie gewissenhafte Planung, das Einhalten von Abständen und offene Kommunikation müssten konsequent umgesetzt werden. Außerdem braucht es das Bewusstsein, dass Lawinengefahr oft unsichtbar bleibt und sich nicht allein durch Methoden oder Zahlen bannen lässt.

Klimawandel: Ein Blick über die Grenze

Wie sich die Erderwärmung auf Schneedecke und Wintersport auswirkt, zeigte der Experte Aleš Poredoš von der Slowenischen Umweltagentur (Agencija Republike Slovenije za okolje, ARSO). Seine Daten zur Schneebedeckung in den slowenischen Alpen unter 1200 Metern Seehöhe (der bekannte

Schiort Kranjska Gora etwa liegt auf rund 800 Metern) sprechen eine klare Sprache: Im Vergleich der Zeiträume 1950–1980 und 2000–2025 sind die Schneehöhen um ca. 50, die Tage mit Schneebedeckung um rund 40 und die Schneefälle um etwa 35 Prozent gesunken. „Die Niederschlagsmengen bleiben zwar gleich, aber der Schnee wird zu Regen“, fasste Poredoš zusammen. Prognosen bis 2100 zeigen je nach Emissionsszenario, dass sich im Bestfall die Lage ab etwa 2060 stabilisieren könnte – während sich im Worst-Case-Szenario die derzeitige Entwicklung deutlich beschleunigen würde. Ein Weckruf für alle, die den Wintersport lieben.

Wie Gruppen Entscheidungen treffen

Wie beeinflussen Lawinensituation und Geländefaktoren die Tourenwahlen und die Hangeinschätzung von Schitourengruppen? Dieser Frage gingen Dr. Martin Schwiersch, Berg- und Schiführer sowie Psychotherapeut, und die Psychologin Michaela Brugger, M. Sc., nach. Untersuchungen zeigen: Gruppen planen zwar meist vernünftig, übersehen aber unterwegs oft Gefahrenstellen.

Die beiden Vortragenden betonten, wie wichtig ein gemeinsames mentales Bild ist: Alle sollten daselbe unter Begriffen wie „entscheidungsrelevante Stelle“ oder „Gefahrenstelle“ verstehen. Eine klare gemeinsame Sprache hilft, Risiken früh zu erkennen. Digitale Karten, die Gefahrenzonen visualisieren, können ebenfalls unterstützen – etwa Anwendungen wie Skitouren-guru, die Lawinenlageberichte und Hangneigungen kombinieren.

Digitale Tourenplanung in der Praxis

Für die Freizeit-Schitourengeher*innen besonders praxisrelevant: Die Workshops zur digitalen Tourenplanung – wie jener von Bergsportler DI Matthias Pilz, B. Sc., der u. a. als Ausbildner für die Bereiche Klettern, Hoch- und Schitouren tätig ist. Mit anschaulichen Beispielen und Demonstrationen zeigte der Naturfreunde-Experte, warum digitale Planung heute zwar sehr hilfreich ist, man aber auch die Risiken erkennen muss. Pilz führte vom Kartenverständnis zur konkreten Tourenplanung am Bildschirm über. Besonders eindrücklich warnte er anhand eines realen Beispiels davor, digitalen Routenvorschlägen blind



zu vertrauen: Ein im Netz gefundener Track hätte Sportler*innen in ein Absturzgelände geführt.

Seine praktischen Tipps: mehrere Kartenquellen nutzen, Routen immer selbst nachzeichnen, das Gelände kritisch prüfen. Der Planungsprozess sollte aus einer umfassenden Recherche und der Detailplanung bestehen. Nach der Schitour sollte man reflektieren, wie diese im Vergleich zur Planung verlaufen ist. Pilz' Credo: Digitale Tools sind wertvolle Helfer,

sprung. Genau darum ging es bei diesem Symposium: Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis so zu vermitteln, dass sie im Gelände Leben retten können. ■

Zum 6. Internationalen Lawinensymposium kamen rund 500 Gäste – von Lawinenexpertinnen und -experten über Bergführer*innen bis hin zu Freizeitsportlerinnen und -sportlern.

“

**Ziel des Symposiums:
Erkenntnisse aus Wissenschaft
und Praxis so vermitteln, dass
sie im Gelände Leben retten
können.**

ersetzen aber weder Erfahrung noch das eigenständige Midenken. „Tourenplanung kann nur so gut sein wie die Daten, mit denen wir planen“, so das Fazit.

Wer Karten lesen, Beobachtungen deuten und während der Tour flexibel reagieren kann, hat einen entscheidenden Sicherheitsvor-





Wenn Gewicht zur Nebensache

Service ■ Praxistest von Bremsassistenten – auch bekannt als Vorschaltwiderstände – in der Naturfreunde-Kletterhalle Wien: Wie moderne Systeme die Sturzenergie regulieren und das Sichern erleichtern.

Text: Christoph Steiner, B. Sc., staatlich geprüfter Instruktor für Sportklettern und Leiter der Climbing Academy Vienna, Sebastian Eichholzer, staatlich geprüfter Instruktor für Sportklettern, beide Naturfreunde Österreich, Fotos: Ed Eisner, Max Vintschgau

In Herbst 2025 wurden in der Naturfreunde-Kletterhalle Wien vier Bremsassistenten auf ihre Praxistauglichkeit geprüft. Diese Geräte sollen das Sichern spürbar erleichtern, wenn zwischen der kletternden und der sichernden Person ein deutscher Gewichtsunterschied besteht. Ziel des Tests war es, Unterschiede im Sturzverhalten und in der Sicherungsdynamik unter realistischen Bedingungen sichtbar zu machen. Getestet wurden die vier marktgängigen Modelle Edelrid Ohm², Edelrid Ohmega, raed climbing ZAED und Mammut Assist.

Das Funktionsprinzip

Bremsassistenten werden anstelle der ersten Expressschlinge eingehängt und erhöhen durch ihre Konstruktion die Reibung im System – etwa durch eine spezielle Geometrie oder über Bremsnocken. Dadurch wird bei einem Sturz oder beim Ablassen die auf die sichernde Person wirkende Kraft reduziert.

Die Geräte unterscheiden sich jedoch deutlich in der Art und Stärke ihrer Bremswirkung. Modelle mit einstellbaren Stufen ermöglichen eine Anpassung an Gewichtsunterschiede, Gegebenheiten und individuelles Sicherungsverhalten.

Testaufbau und Vorgehen

Um vergleichbare Bedingungen zu schaffen, wurde zunächst ein rund 60 kg schwerer Gewichtssack verwendet – als konstante Simulation einer kletternden Person. Die Bremsassistenten wurden jeweils am ersten Haken montiert.

Diese einheitlichen Testbedingungen machten Unterschiede in der Bremscharakteristik klar erkennbar. Durch den Einsatz des Gewichtssacks konnten die Geräte zudem von zwei staatlich geprüften Naturfreunde-Sportkletterinistruktoren unter identischen Voraussetzungen (gleiche Sturzhöhe, Schlappseil, Position der sichernden Person etc.) rasch und wiederholbar getestet werden.

Im anschließenden Praxistest folgte die realitätsnahe Anwendung: Eine leichtere Person (70 kg) sicherte eine schwerere Person (85 kg). Der Sturz erfolgte am sechsten Haken, etwa einen Meter über der letzten Expressschlinge – eine Situation, die in der Halle häufig vorkommt.

Die Testergebnisse im Überblick

Edelrid Ohm²

Das Ohm² zeigte im Test eine sehr starke, zuverlässige Bremswirkung. Allerdings wurden Stürze abrupt gebremst – für feinfühliges, aktives Sichern ist es nicht geeignet. Als sehr praktisch zeigte sich das eingebaute Drehwirbelgelenk, welches das Einhängen des Geräts in den ersten Haken vereinfacht.

Edelrid Ohmega

Das Ohmega überzeugte mit dem variabel einstellbaren Bremswiderstand. Auf Stufe 1 bot es eine gelungene Kombination aus



Mammut Assist

wird

Ziel des Bremsassistenten-Tests war es, Unterschiede im Sturzverhalten und in der Sicherungsdynamik sichtbar zu machen.



Bremsunterstützung und Dynamik. Auf Stufe 3 waren Stürze etwas gedämpfter, aber weiterhin dynamisch und kontrollierbar.

raed climbing ZAED

Das ZAED hat ebenfalls einen variabel einstellbaren Bremswiderstand und zeigte ein sehr ähnliches Verhalten wie das Ohmega. In den höheren Stufen (2 und 3) ließ das ZAED im Vergleich zum Ohmega jedoch geringfügig mehr Spielraum für dynamischeres Sichern zu.

Mammut Assist

Der Mammut Assist verhielt sich insgesamt ähnlich wie Ohmega und ZAED. Die Bremsunterstützung war klar spürbar, ohne die Dynamik zu stark zu beeinträchtigen. Zwischen Stufe 1 (Karabinermontage) und Stufe 2 (Montage über Express-

schlinge) zeigte sich nur ein geringer Unterschied – das Fangverhalten blieb in beiden Fällen weich und gut dosierbar.

Fazit: Drei Modelle überzeugen

Beim Kompensieren von Gewichtsunterschieden überzeugen alle Geräte. Die neueren Geräte ZAED, Ohmega und Mammut Assist lassen auch bei großen Gewichtsunterschieden ein kontrolliertes dynamisches Sichern zu. Die sichernde Person sollte sich dabei wie beim Sichern gleichschwerer Partner*innen verhalten: also entweder geräte- und/oder körperförmisch. Natürlich nur, solange es die Situation zulässt!

Vor allem Ohmega und ZAED bieten dank einstellbarer Stufen ein Finetuning der Bremsassistenz – ein deutlicher Vorteil. ■

Sicherungsbroschüre der Naturfreunde Österreich

Der Markt für Sicherungsgeräte im Sportklettern entwickelt sich laufend weiter. Jedes Gerät funktioniert unterschiedlich und erfordert eine präzise Kenntnis seiner Handhabung. Die demnächst erscheinende aktualisierte Sicherungsbroschüre der Naturfreunde Österreich dient als praxisnahe Orientierungshilfe und zeigt, wie Sicherungsgeräte korrekt verwendet werden. Ziel ist nicht der Vergleich einzelner Modelle, sondern die richtige Bedienung in den Mittelpunkt zu stellen – denn jedes Sicherungsgerät ist nur so sicher, wie es bedient wird.

Die kostenlose Broschüre wird in allen Naturfreunde-Kletterhallen aufliegen und über das Sportkletterreferat bestellt oder über die Naturfreunde-Website downloaden werden können (siehe QR-Code).



Der Gipfel der gemeinsamen Zeit

Alpinkader ■ 77 Stunden in Öffis bis nach Georgien, ein schmerzlicher Prüfstein und eine Erstbegehung im Kaukasus: Die vierwöchige Abschlussexpedition des Damen-Alpinkaders der Naturfreunde im September 2025 bildete zwar das Finale der Ausbildung, aber nicht das Ende der gemeinsamen Zeit. Was für ein Team!

Text: Marlies Lattner-Czerny, Fotos: Naturfreunde-Alpinkader Damen



Marlies Lattner-Czerny, freie Autorin, begleitet den Damen- und Herren-Alpinkader medial.

Das Abenteuer begann lange vor dem ersten Schritt auf einen Berg: Die fünf Alpinistinnen des Damen-Alpinkaders reisten mit ihrer Ausbildnerin Barbara Vigl komplett mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu ihrer Abschlussexpedition nach Georgien an – einmal quer durch Europa bis tief hinein in den Kaukasus. Von Innsbruck ging es Anfang September 2025 mit dem Zug nach Wien, weiter über Bukarest und Istanbul und schließlich per Nachtbus und Kleinbus bis zur georgischen Kleinstadt Mestia, dem Ausgangspunkt ihrer Unternehmungen. 3430 Kilometer, 77 Stunden unterwegs, davon 61 Stunden in Bus und Bahn – und nicht eine Minute langweilig. In Bukarest blieb Zeit für einen Stadtbummel. Istanbul emp-

ting das Alpinkader-Team mit Hitze und politischen Diskussionen mit Taxifahrern – und mit Baklava zum Frühstück. Die 23-stündige Busfahrt nach Georgien war weniger mühsam als erwartet, die nächtlichen Grenzübertritte zu Fuß waren allerdings echte Abenteuer. Und als um neun Uhr morgens der erste georgische Rotwein in einem Plastikbecher gereicht wurde, fühlte sich die Reise schon vor der Ankunft außergewöhnlich an. Babsi Vigl war positiv überrascht: „Eine Anreise mit Öffis kann nicht nur reibungslos möglich sein, sondern auch echt Spaß machen – vorausgesetzt, man hat das richtige Team, eine Notfallschlaftablette und guten Proviant eingepackt.“

hohe Basislager auf. Tags darauf, noch in der Dunkelheit, startete die Seilschaft zum vergletscherten Gipfel auf 4858 Metern.

Kurz vor dem Gipfel kam es jedoch zu einem Zwischenfall: Durch eine Verkettung unglücklicher Umstände verletzte sich eine Teilnehmerin. „Pech, Zufall, materielles Versagen, zur falschen Zeit am falschen Ort – in den Bergen gibt es ein Restrisiko, das niemand beeinflussen kann“, resümieren die Bergsteigerinnen. Doch alles, was danach geschah, war keine Sache des Zufalls. Das Team funktionierte perfekt: mit klarer Kommunikation und absoluter Konzentration. „Jede wusste zu jeder Zeit, was sie tun musste, wir waren bedingungslos füreinander da. Und so meisterten wir gemeinsam die lange Rettung und Bergung.“ Die verletzte Kameradin wurde sicher ins Tal gebracht.

Dieser Moment zeigte stärker als alle Gipfelbesteigungen davor, was die Alpinistinnen seit April 2024 während ihrer gemeinsamen Alpinkader-Zeit gelernt hatten. „Wir waren immer eine unzertrennbare Einheit und haben uns ein wahnsinniges Wissen angeeignet, das uns sogar in einer solchen Ausnahmesituation einen Ausweg gezeigt hat“, erzählt Teammitglied Elena Prem.

“
Das Team verwandelte mit Vertrauen, Freundschaft und Humor alle Herausforderungen in unvergessliche Erlebnisse.

AUSBILDNERIN BABSI VIGL



Der krönende Abschluss:
Auf seiner Expedition
war das Alpinkader-
Damenteam die erste reine
Bergsteigerinnengruppe
in Mestia. Am Tetnuldi
meisterte es seine erste
Rettungsaktion, am Gulba
seine erste Erstbegehung.



Auch wenn ihre Alpinkader-Zeit vorbei ist – die Seilschaften bleiben fürs Leben!



Die Erstbegehung: ein stiller Höhepunkt

Trotz des Schreckmoments gelang dem Team später ein besonderer Erfolg: eine neue Route, eine gemeinsame Erstbegehung in den wilden, einsamen Wänden des Kaukasus. Lange Zustiege, abgelegene Biwaks und viel unberührter Fels machten diese 500 Meter lange Abenteuerkletterei (6+) auf den Gulba (3725 m) zu einer Expedition im ursprünglichen Sinn. „Wir haben genau das gefunden, was eine Expedition von einer Reise unterscheidet“, sagt Babsi Vigl. „Neues wagen und entdecken, schwere Rucksäcke schleppen, Regentage überstehen, Pläne schmieden, verwerfen und neu erfinden – und schließlich als

noch bessere Freundinnen heimkommen, mit neuen Erinnerungen und neuen Plänen für die Zukunft.“

Ein Ende, das ein Anfang bleibt

Der erste reine Frauen-Alpinkader wird den Naturfreunden in besonderer Erinnerung bleiben. „Dass diese Ausbildung geendet hat, heißt nicht, dass wir nicht mit den Teilnehmerinnen in Verbindung bleiben werden“, meint Babsi Vigl. Was bleibt? Für Babsi Vigl ist es vor allem eine Erkenntnis: „Ein tolles Team ändert alles!“ Ob die lange Öffi-Reise nach Asien, die erste reine Bergsteigerinnengruppe in Mestia zu sein, die erste gemeinsam gemeisterte Krisensituation oder die erste Erstbegehung: Mit Vertrauen, Freund-

schaft und Humor verwandelte das Damenteam Herausforderungen in unvergessliche Erinnerungen. Und selbst wenn ihre Alpinkader-Zeit vorbei ist – die Seilschaften bleiben fürs Leben.

Die gute Nachricht für alle Nachwuchsbergsteigerinnen: 2026 wird ein neuer Damen-Alpinkader der Naturfreunde starten. Babsi Vigl: „Es wird ein neues Team entstehen, und das Alpinkader-Projekt wird weiterlaufen – dank der guten Arbeit aller Beteiligten.“ ■

Noch mehr Fotos und Infos über das Grande Finale des Damen-Alpinkaders:



Weitere Infos:
Magazin „Naturfreund“, Ausgaben 3/2024, S. 20, 4/2024, S. 18, 2/2025, S. 12, 3/2025, S. 18, 4/2025, S. 18, alpinkader. naturfreunde.at

Mit freundlicher Unterstützung von



ALPINKADER DAMEN 2026–2027:

DEIN SPRUNGBRETT IN DIE WELT DES ALPINISMUS

Du liebst die Berge, suchst neue Herausforderungen und willst deine alpinen Skills auf das nächste Level bringen? Dann ist der Naturfreunde-Alpinkader genau das Richtige für dich! Seit 2012 unterstützen die Naturfreunde Österreich junge Alpinistinnen und Alpinisten zwischen 18 und 26 Jahren dabei, mehr aus ihrer Leidenschaft für den Alpinismus zu machen. Im Frühjahr 2026 startet der nächste Damen-Alpinkader-Lehrgang – und du kannst eine von sechs Teilnehmerinnen sein.

Was dich erwartet

Im Rahmen dieser hochqualitativen Ausbildung entwickelst du dich u. a. in folgenden Modulen weiter:

- **Klettern:** Sportklettern, Mehrseillängen, Alpinklettern;
- **Eisklettern & Lawine:** Eisklettern, Alpin- und Expeditionsmedizin & Erste Hilfe am Berg, Lawinenkunde etc.;
- **Winter:** Schi- & Schihochturen;
- **Hochtouren:** Begehen von Gletschern, Risikomanagement, alpine Grundlagen etc.

Du lernst und übst in den Ausbildungsmodulen nicht nur alle erforderlichen Techniken, sondern findest auch ein Team, gewinnst an Selbstvertrauen, sammelst alpine Erfahrungen und wirst Schritt für Schritt zu einer eigenständigen, sicheren Alpinistin.



Bewirb dich jetzt!

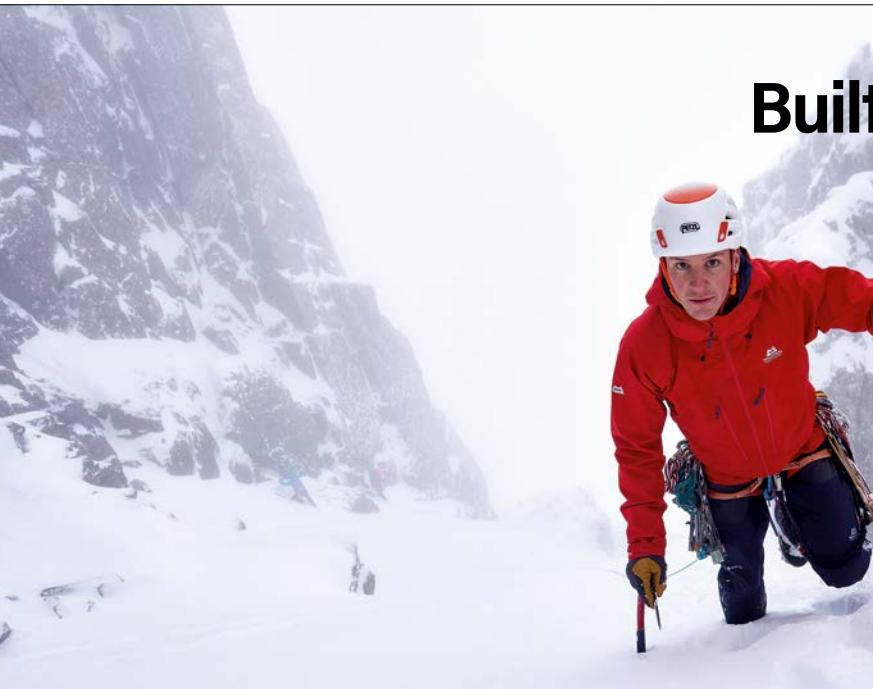
Jetzt bewerben!

Anmeldung: bis Mitte März 2026

Anmeldeunterlagen: Bitte fülle den Anmeldebogen aus, den du über alpinkader.naturfreunde.at oder den abgebildeten QR-Code downloaden kannst. Wir wollen von dir deine persönliche Motivation erfahren sowie Fotos von dir und ein kurzes Video erhalten, in dem du über dich und dein Tun Auskunft gibst. Darüber hinaus erzähle uns etwas über deine Touren-Highlights der letzten Jahre und die Ausbildungen sowie Expeditionen, die du vielleicht schon absolviert hast.



Mach den nächsten Schritt in deine alpine Zukunft – wir freuen uns auf deine Bewerbung!



Built
Better



Built on experience
Built for purpose
Built to last

mountain-equipment.eu



Alpinkader-Feeling:
Teamwork, Action,
Abenteuer und jede
Menge Spaß!

Eine Bühne für die Burschen

Alpinkader ■ Der im Frühjahr 2025 begonnene Herren-Alpinkader der Naturfreunde läuft planmäßig auf Hochtouren. Auch außerhalb der Ausbildungsmodule ist das Team voll aktiv.

Text: Marlies Lattner-Czerny, Fotos: Andreas Lattner

Im Oktober 2025 trafen sich die sechs Teilnehmer des Männer-Alpinkaders mit ihrem Ausbildner und Bergführer Timo Moser im Anton-Proksch-Haus der Naturfreunde im Salzburger Tennengebirge für das Ausbildungsmodul „Alpin- und Expeditionsmedizin & Erste Hilfe am Berg“, für das ein Special Guest eingeladen wurde: Arzt und Bergführeraspirant Matthias Lampel, ehemaliges Mitglied des Naturfreunde-Alpinkaders. Er bereitete die Gruppe intensiv auf alpine Notfälle vor. Trainiert wurden verschiedene Szenarien: vom Abtransport einer verletzten Person über den Wärmeerhalt bis hin zu praktischen Tipps für Expeditionen. „Wir diskutierten zahlreiche mögliche Notfallszenarien und erstellten einen Notfallplan, den wir hoffentlich nie brauchen werden“, meint Teilnehmer Lukas Kohlbacher.

Auch andere Bergbegeisterte treffen

Im September war das Team des Herren-Alpinkaders zur Verleihung

des Paul-Preuss-Preises, der an extreme Bergsteiger*innen sowie Kletterinnen und Kletterer vergeben wird, ins Ausseerland eingeladen. Alpinkader-Mitglied Michael Bräuer nahm an der Podiumsdiskussion zum Thema „Grenzen des Grenzgangs“ teil – u. a. gemeinsam mit dem Schweizer Profialpinisten Dani Arnold sowie der deutschen Extrembergsteigerin Dörte Pietron, Trainerin des DAV-Expeditionskaders. „Mit prominenten Persönlichkeiten auf Augenhöhe zu sprechen war lässig und einmalig“, erzählt Michael Bräuer, der beim Sportklettern selbst regelmäßig an seine Grenzen geht. Für ihn ist klar: „Die Kunst besteht darin, mit Vorsicht, Umsicht und Weitblick unterwegs zu sein, die richtige Balance zwischen Risiko und Sicherheit zu halten und respektvoll sowie konzentriert seinen Weg zu gehen. So kann man Ziele erreichen, die Freude und starke Emotionen bringen – ohne aus blinder Willenskraft Gefahren auszublenden.“ Und wenn er doch einmal in eine kritische

Situation gerät? „Dann versuche ich, ruhig zu bleiben, tief durchzuatmen, objektiv zu denken, Lösungen zu finden – und auf meine Fähigkeiten zu vertrauen.“ Die Reflexion solcher Momente gehört auch zur Alpinkader-Ausbildung. „Man lernt sein Leben lang nicht aus.“

Lernen – und sich kennenlernen – stand im November 2025 beim internationalen Kadertreffen junger Alpinistinnen und Alpinisten aus Italien, Österreich und der Schweiz in Arco im Mittelpunkt, bei dem auch die Jungs des Naturfreunde-Alpinkaders nicht fehlen durften. Nun freuen sie sich über den Winter – und auf das Ausbildungsmodul für Eisklettern und Schitourengehen im Jänner 2026 im Nationalpark Hohe Tauern. ■

Noch mehr über
die Aktivitäten des
Herren-Alpinkader-
Teams:



Wegerechtsstreit endgültig entschieden

Aktuell ■ Im langjährigen Streit um einen gesperrten Wanderweg in der Gemeinde Thannhausen im Bezirk Weiz haben die Naturfreunde Steiermark im Herbst 2025 auch in zweiter Instanz vollinhaltlich Recht bekommen.

Text: Michael Domian, Fotos: Matthias Pilz

Anfang November 2025 bestätigte das Landesgericht für Zivilrechtssachen Graz das erstinstanzliche Urteil des Bezirksgerichts Weiz und wies die Berufung der beiden Grundstücks-eigentümer ab. Damit ist der Fall abgeschlossen – ein wichtiger Erfolg für die Wegefreiheit in der Steiermark.

Der Konflikt begann 2020, als zwei Grundeigentümer einen seit über 50 Jahren bestehenden und markierten Wanderweg der Naturfreunde im Weizer Bergland sperrten. Fünf alternative Routen wurden von den Naturfreunden vorgeschlagen – ohne Erfolg. 2022 sahen sich die Naturfreunde Steiermark daher erstmals in ihrer Geschichte dazu gezwungen, eine Klage einzureichen.

Das Bezirksgericht Weiz fällte Anfang April 2025 sein Urteil: Es stellte fest, dass durch die mehr als 30-jährige ununterbrochene Nutzung des Wegs ein Servitutsrecht ersessen wurde. Entscheidend war unter anderem, dass der Weg bereits 1971 im Kartenmaterial der Naturfreunde verzeichnet war und über Jahrzehnte hinweg detailliert dokumentiert wurde. Die Grund-eigentümer wurden verpflichtet, der grundbürgerlichen Sicherstellung des Wegerechts zuzustimmen, sämtliche Sperren zu entfernen und zukünftige Einschränkungen zu unterlassen. Dagegen legten die Eigentümer Berufung ein (siehe auch Magazin „Naturfreund“ 3/2025, S. 16). Mit der Bestätigung

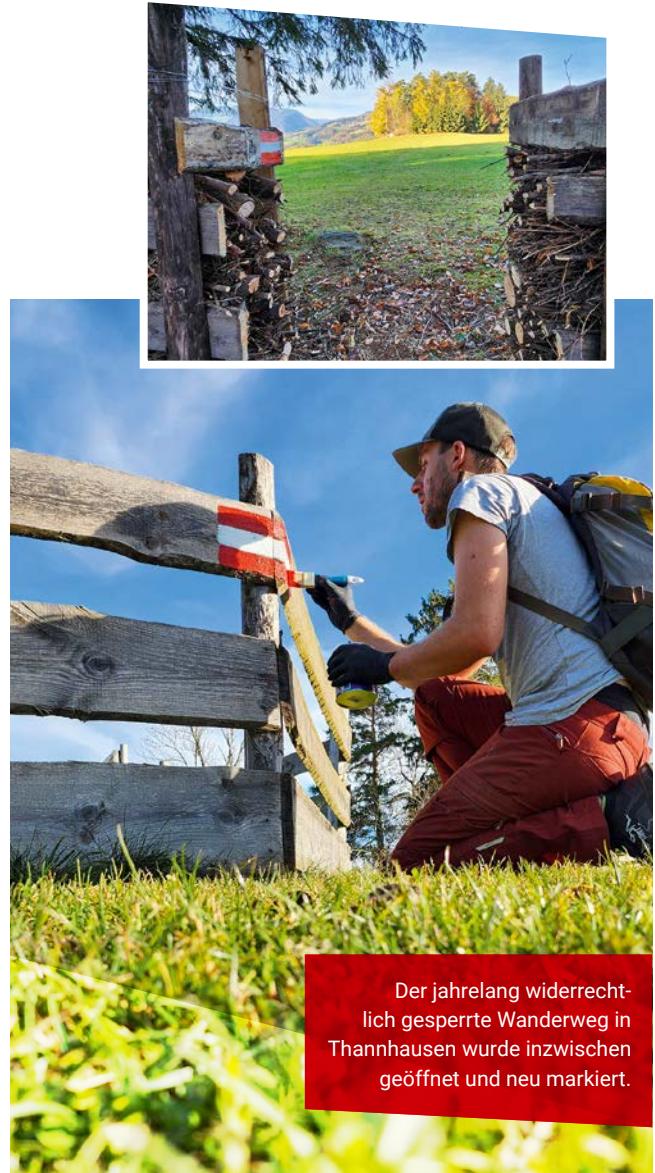
des erstinstanzlichen Urteils durch das Landesgericht für Zivilrechtssachen Graz ist endgültig klargestellt, dass die Sperre des Wanderwegs unrechtmäßig war und das Wege-recht dauerhaft gesichert bleibt. Das Urteil gilt als richtungsweisend: Es zeigt, dass jahrzehntelang genutzte Wege nicht ohne Weiteres gesperrt werden dürfen und eine sorgfältige Dokumentation eine entscheidende Rolle spielt.

Der Wanderweg in Thannhausen wurde inzwischen geöffnet und neu markiert.

Naturfreunde kämpfen für einen freien Zugang zur Natur

Die Naturfreunde setzen sich seit jeher für einen freien Zugang zur Natur ein – ein Grundgedanke, der auch in ihrem Gruß „Berg frei!“ zum Ausdruck kommt. Mit dem Beginn der Industrialisierung wuchs das Bedürfnis der Menschen, in der Natur einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu finden. Alpine Vereine ermöglichen immer mehr Menschen den Zugang zur Bergwelt – doch damit haben auch die Konflikte mit Grund-eigentümerinnen und -eigentümern zugenommen. Mit dem Forstgesetz von 1975 wurde schließlich eine wichtige rechtliche Basis geschaf-fen, die bis heute den Rahmen für dieses oft umkämpfte Thema bildet. In den vergangenen Jahren wurde allerdings immer häufiger ver-sucht, den Zugang zu bereits lange genutzten Wegen einzuschränken oder zu blockieren. Öffentliche und über Jahrzehnte begangene Routen

dürfen jedoch nicht ohne triftigen Grund dauerhaft gesperrt werden. Dafür werden sich die Naturfreunde auch weiterhin einsetzen. ■



Der jahrelang widerrechtlich gesperrte Wanderweg in Thannhausen wurde inzwischen geöffnet und neu markiert.

Flusswanderweg Höllental

Aktuell ■ Ein Herzensprojekt wird Wirklichkeit. Am 19. Oktober 2025 wurde der erste Abschnitt des Flusswanderwegs Höllental von Kaiserbrunn zum Weichtalhaus eröffnet.

Text: DIⁱⁿ *Regina Hrbek, Leiterin der Abteilung Natur-, Umweltschutz und Hüttenmanagement der Naturfreunde Österreich, Fotos: Daniel Haas, Regina Hrbek*

Nach vielen Jahren des Planens, Hoffens und unermüdlichen Engagements ist es geschafft: Das erste Teilstück des Flusswanderwegs Höllental zwischen Kaiserbrunn und dem Weichtalhaus der Naturfreunde Wien wurde im Herbst 2025 fertiggestellt. Ein sicherer, naturnaher Weg entlang der Schwarza ersetzt nun die Wegstrecke auf der gefährlichen Bundesstraße 27.

Der rund 2,4 Kilometer lange Abschnitt ist der Anfang einer durchgängigen Wanderverbindung vom Bahnhof Payerbach-Reichenau bis nach Schwarza im Gebirge. Insgesamt wird ein für alle Altersgruppen geeigneter 8,5 Kilometer langer Wanderweg entstehen – ein

Gewinn für die ganze Region. Der zweite Abschnitt vom Weichtalhaus zum ehemaligen Gasthaus Singerin wird 2026 realisiert.

Gemeinsame Finanzierung

Die Finanzierung des Flusswanderwegs Höllental erfolgt mit Unterstützung von ecoplus. Niederösterreichs Wirtschaftsagentur GmbH, der Stadt Wien als Grundeigentümerin, der Republik Österreich über die Tourismusförderung, der Naturfreunde sowie zahlreicher privater Spender*innen.

Feierliche Eröffnung

Bereits beim Spatenstich am 18. Oktober 2024 war die Begeisterung groß. Fast genau ein Jahr später,

am 19. Oktober 2025, eröffneten bei strahlendem Herbstwetter rund 180 naturbegeisterte Personen, darunter zahlreiche Ehrengäste, den neuen Wanderweg. Auch Mag. Andreas Schieder, Vorsitzender der Naturfreunde Österreich, ließ es sich nicht nehmen, zur Eröffnung zu kommen. Unter den Ehrengästen waren Wiens Klimastadtrat Mag. Jürgen Czernohorszky, Bundesrat Mag. Karl Weber, M. Sc., die Bürgermeister der umliegenden Gemeinden sowie die Vorsitzenden der Naturfreunde Niederösterreich und Wien, Mag. a Karin Scheele und DI Rudolf Schicker.

Dank an alle, die mitgeholfen haben

Projektinitiator Hubert Prigl, Vorsitzender der Naturfreunde Hirschwang-Reichenau, bedankte sich bei der Eröffnung sehr herzlich bei den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, ohne die dieses Projekt nicht möglich wäre. Besonderer Dank gilt dem Bundeswegeteam der Naturfreunde, dem Wegeteam der Naturfreunde Linz, einer Berufsschulklasse aus Freistadt und den Naturfreunden Hirschwang-Reichenau. Sie alle haben im Jahr 2025 gemeinsam über 1000 Stunden ehrenamtlich am Weg gearbeitet.

Der neue Flusswanderweg Höllental verbindet Sicherheit, Umweltbewusstsein und Gemeinschaft – ein Symbol für gelebte Naturfreundschaft und ein Geschenk an alle, die gerne wandern und das Höllental lieben. ■

Ehrengäste vor der Sponsoren-tafel: Andreas Schieder, Hubert Prigl, Jürgen Czernohorszky und Karl Weber (v. l. n. r.)





Das Oskar-Schauer-Haus der Naturfreunde wird mit Sonnenenergie versorgt. Mit der Bahn reist man entspannt und klimafreundlich.

Klimafit in die Zukunft

Umwelt ■ Die Naturfreunde Österreich erarbeiten derzeit eine eigene Klimastrategie, die auch zeigen soll, wie man gemeinsam Natur, Gemeinschaft und Zukunft schützen kann – Schritt für Schritt, Projekt für Projekt.

Text: DIⁿ Regina Hrbek, Leiterin der Abteilung Natur-, Umweltschutz und Hüttenmanagement der Naturfreunde Österreich,

Fotos: Martina Reischl, ÖBB/Harald Eisenberger

Der Klimawandel ist die größte Herausforderung unserer Zeit – und er betrifft alles, was uns Naturfreundinnen und Naturfreunden am Herzen liegt: unsere Berge, Flüsse, Wälder und Lebensräume. Steigende Temperaturen, Extremwetter und Trockenheit bedrohen nicht nur die Natur, sondern auch unser gemeinsames Erleben in ihr. Auch die Naturfreunde Österreich sind gefordert, ihre Beiträge zum Erreichen der Pariser Klimaziele zu liefern. Deshalb arbeiten sie derzeit an einer eigenen Klimastrategie.

Reduktion der Treibhausgasemissionen bis 2040

Die Idee ist so einfach wie stark: Jede und jeder kann etwas beitragen. Als einer der größten Umwelt- und Freizeitvereine wollen die Naturfreunde Österreich mit ihren Hütten, ihren Veranstaltungen und



Regina Hrbek engagiert sich schon seit Jahren für klimaschonende Projekte.

ihrer Umweltbildung ein Vorbild sein: in puncto Energieeffizienz, nachhaltiger Mobilität, regionaler und saisonaler Verpflegung sowie naturverträglicher Bauweisen.

Ziel ist ein klarer Fahrplan für die nächsten 15 Jahre, wie die Naturfreunde ihre Treibhausgasemissionen verringern können. Zunächst wird der momentane Gesamtausstoß ermittelt; darauf aufbauend werden Maßnahmen entwickelt. Bis 2040 soll die Treibhausgasbilanz deutlich gesenkt und der Rest kompensiert werden.

Das Projekt läuft in mehreren Schritten: Bis zur Bundeskonferenz am 13. Juni 2026 wird die aktuelle Treibhausbilanz ermittelt, und erste Maßnahmen werden vorgestellt. Anschließend werden Reduktions- und Kompensationsprojekte umgesetzt, zum Beispiel Baumpflanzaktionen innerhalb der österreichischen Naturfreunde-Familie oder in

Kooperation mit der Naturfreunde Internationale.

Besonders wichtig ist der Blick auf die Jugend: Junge Naturfreunde-Mitglieder engagieren sich besonders aktiv für nachhaltige Mobilität, Umweltbildung sowie Biodiversitätsförderung und -schutz. Sie zeigen auf, dass wir jetzt handeln müssen.

Mut und Zukunftsgewissheit

Die Klimastrategie der Naturfreunde Österreich soll Mut machen. Denn Klimaschutz bedeutet keinen Verzicht, sondern einen Gewinn – für Lebensqualität, Gerechtigkeit und Gemeinschaft. Wer die Natur liebt, schützt sie. Gemeinsam können wir den Unterschied machen – Schritt für Schritt, Projekt für Projekt. ■

Weitere Infos:

umwelt.naturfreunde.at

Eine knappe Entscheidung: Neben dem Anton-Proksch-Haus waren vier weitere Selbstversorgerhütten in der engeren Auswahl.

GOLDENER MURMEL 2025

Auch 2025 haben Naturfreunde-Ortsgruppen in ganz Österreich gezeigt, wie spannend gelebter Umweltschutz sein kann. Aus 13 Einreichungen wählte eine Jury die drei besten Projekte aus, die alle gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt worden waren – mit dem Ziel: Natur erleben, schützen und genießen.

Platz 1: Naturfreunde Kematen-Sonntagberg – Projekt „Fair Play Mountainbike Abenteuer“

Im Ybbstal ist ein naturnaher Mountainbike-Parcours entstanden – ganz ohne Beton, dafür mit viel Teamgeist. Kinder entwickelten Fair-Play-Regeln, gestalteten Schilder und halfen beim Bau mit.

Platz 2: Naturfreunde Lebring – Projekt „Revitalisierung des Naturlehrpfads mit Audiodateien und Schaukästen“

Ein alter Naturfreunde-Weg wurde modernisiert. 24 Tafeln mit QR-Codes führen nun zu Audiobeiträgen über Bäume, Tiere und Pflanzen. Mit Naturmaterialien gefüllte Schaukästen machen Naturwissen greifbar.

Platz 3: Naturfreunde Oberaich – Projekt „Naturfreunde Kids“

Monatliche Naturabenteuer für die ganze Familie: gemeinsam die Natur entdecken, basteln, bewegen, staunen. Mit einfachen Mitteln ist ein lebendiges Gemeinschaftsprogramm entstanden.

Die ausgezeichneten Projekte zeigen, wie Engagement junge Menschen für Umwelt und Zusammenhalt begeistert. Der Umweltpreis „Goldener Murmel“ wird 2026 erneut vergeben!

Weitere Infos:
naturfreundejugend.at



NATURFREUNDE-HÜTTE DES JAHRES 2026:

Anton-Proksch-Haus

Die Auszeichnung „Hütte des Jahres“ der Naturfreunde Österreich geht 2026 an das Anton-Proksch-Haus. Diese Schutzhütte der Naturfreunde Salzburg liegt auf 1585 m auf der Ladenbergalm, nördlich der Bischlinghöhe, eines bekannten Schibergs oberhalb von Werfenweng. Ganzjährig buchbar, ist dieses teilweise bewirtschaftete Selbstversorgerhaus der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen, Spaziergänge und Schitouren. Die Pisten des Schigebiets Werfenweng liegen direkt vor der Haustür, im Sommer locken abwechslungsreiche Mountainbike-Routen.

Die begehrte Hütten-Auszeichnung wurde heuer bereits zum vierten Mal vergeben. 2023 erhielt sie das Padasterjochhaus, 2024 das Wiesberghaus, 2025 das Oskar-Schauer-Haus.

Weitere Infos: anton-proksch-haus.naturfreunde.at

Interessante Studienreisen

Die NaturFreunde Hamburg bieten 2026 vielseitige Studienreisen an. Im Mittelpunkt stehen soziale und stadtökologische Veränderungen, historische Hintergründe und Zukunftsfragen. Das Programm führt in deutsche Städte wie Hamburg, Lübeck und Nürnberg, aber auch nach Wien und Budapest. Begegnungen mit zivilgesellschaftlichen Akteurinnen und Akteuren, thematische Führungen und Fahrradtouren ermöglichen gute Einblicke in das Leben in den bereisten Städten. Ein besonderes Highlight ist eine zweiwöchige Reise nach Ägypten im Februar 2026, auf der u. a. Kairo und Alexandria besucht werden.

Jede Reise hat thematische Schwerpunkte, etwa das deutsch-dänische Miteinander in Flensburg oder urbane Umbrüche in europäischen Metropolen.

Weitere Infos:
[naturfreunde-hh.de/
politische-bildung](http://naturfreunde-hh.de/politische-bildung)



STARKE FRAUEN, STARKE BEWEGUNG:

130 Jahre Naturfreunde Österreich

Am 15. November 2025 haben die Naturfreunde Österreich mit einem feierlichen Fest in der Wiener Urania ihr Jubiläumsjahr gebührend abgeschlossen. Im Mittelpunkt stand das Jubiläumsmotto „Starke Frauen, starke Bewegung“. Denn 2025 war das Jahr, in dem die Naturfreunde herausragende Leistungen von Frauen in ihrer Bewegung sichtbar gemacht haben.

Zu den Ehrengästen zählten unter anderem Bundespräsident a. D. Dr. Heinz Fischer, Ehrenpräsident der Naturfreunde Österreich, Mag. Andreas Schieder, Vorsitzender der Naturfreunde Österreich, die renommierte Alpinistin Gerlinde Kaltenbrunner und die Bergführerin Barbara Vigl, Leiterin des Damen-Alpinkaders.

Das 130-Jahr-Jubiläum hat daran erinnert, wie wichtig es ist, auch im Alpinismus gleiche Voraussetzungen für Frauen zu schaffen, damit alle ihre Ziele verwirklichen können. Die Naturfreunde werden diesen Weg entschlossen weitergehen.



Ein Fest voller guter Gespräche:
Die Gäste haben die Zeit mit
Heinz Fischer und Gerlinde
Kaltenbrunner sehr genossen.

GUT VERSICHERT UNTERWEGS:

DU UND DEIN VIERBEINER

Du liebst es, deinen Hund mit in die Berge zu nehmen? Als Naturfreunde-Mitglied kannst du für deinen treuen Begleiter eine Hundebergeversicherung abschließen. Egal, ob dein Hund geborgen werden muss, weil du einen Unfall hast, oder ob eine Bergung wegen einer lebensbedrohlichen Verletzung oder Notlage des Hundes in unwegsamem Gelände notwendig ist – mit der Hundebergeversicherung der Wiener Städtischen ist dein Hund geschützt, wenn etwas passiert. Gemeinsame Abenteuer verdienen einen gemeinsamen Versicherungsschutz!

Weitere Infos: naturfreunde.at > Service > Hundebergeversicherung

ERSTE-HILFE-KURSE SIND UNVERZICHTBAR

Viele Menschen verlassen sich nach einem absolvierten Erste-Hilfe-Kurs darauf, im Ernstfall richtig zu reagieren. Doch ohne regelmäßige Auffrischung geraten wichtige Handgriffe schnell in Vergessenheit. Expertinnen und Experten des Samariterbundes raten daher, das Wissen laufend zu erneuern – denn in Notfällen zählt jede Sekunde.

Moderne Auffrischungskurse des Samariterbundes helfen, Gefahren richtig einzuschätzen, den Selbstschutz sicherzustellen und Unfälle zu vermeiden.

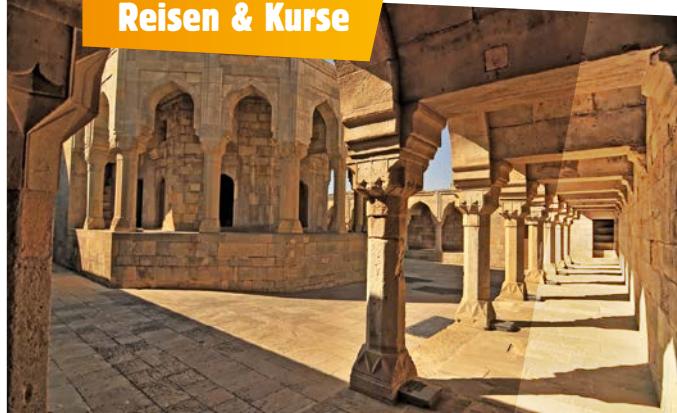
Auch das Retten aus Gefahrenbereichen sowie das korrekte Aktivieren der Rettungskette werden trainiert. Zentral sind die lebensrettenden Sofortmaßnahmen: Herz-Lungen-Wiederbelebung und der sichere Umgang mit einem Defibrillator. Das Beherrschen der beiden Maßnahmen erhöht die Überlebenschancen erheblich.

Zudem lernen die Teilnehmer*innen praxisnahe Strategien für den Umgang mit Verletzungen, Vergiftungen und häufigen plötzlichen Erkrankungen. Realistische Übungen, kompakte Theorie und anschauliche Beispiele geben für den Ernstfall Sicherheit.

Weitere Infos: academy.samariterbund.net



**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



Aserbaidschan: Zwischen Feuer, Geschichte und Moderne

Begib dich auf eine siebentägige Kulturreise ins faszinierende Aserbaidschan! In Baku erwarten dich die leuchtenden Flammensäulen, die historische Altstadt, der Boulevard am Kaspischen Meer und das außergewöhnliche Teppichmuseum. Du erkundest den zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt Gobustan-Nationalpark, in dem mehr als 6000 prähistorische Felsgravuren zu bewundern sind, sowie Schlammvulkane und die mystischen Feuerstätten auf der Halbinsel Abşeron.

Weiter geht's nach Gəncə (Gandscha), wo Moscheen, Kirchen, das berühmte Flaschenhaus und eine Weinverkostung auf dich warten. In der Stadt Şəki (Schäki) besuchst du den prachtvollen Khanpalast, der ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, sowie die älteste Kirche des Kaukasus; und du lernst die traditionelle Herstellung von Halva kennen, einer traditionellen Süßigkeit. Ein Abstecher in das kulturelle Dorf Nidzh rundet die Reise ab.

Die Reise ist nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Termin: 18.–24. April 2026

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 1.995 €, Nichtmitglieder: 2.095 €, EZ-Zuschlag 190 €

Leistungen: Flug ab/bis Wien, Unterbringung in einem Viersternehotel mit Frühstück, 5 Mittag- und 6 Abendessen, 2 Teepausen, Transfers, deutschsprachige Reiseleitung, Eintritte laut Programm, Weinverkostung, Halva-Workshop

Teilnehmerzahl: 8–12 Personen

Reiseleitung: Maria Timchenko

Auskünfte & Buchungen

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

Istrien: Mit dem Rad der Sonne entgegen

Erlebe Istrien aktiv und genussvoll: Zwischen türkisblauer Adria, duftenden Pinien und sanften Hügeln radelst du durch Weingärten, Olivenhaine, historische Bahntunnel und über beeindruckende Viadukte der legendären Parenzana. Die Route führt dich zu romantischen Bergdörfern wie Grožnjan und Motovun, zu stillen Buchten und in lebendige Küstenorte – immer begleitet vom Aroma mediterraner Kräuter.

Kulinarisch erwarten dich fangfrische Fische, preisgekröntes Olivenöl, Malvazija-Wein und Trüffelspezialitäten, für die Istrien berühmt ist. Ein Sprung ins klare Meer, ein Glas Wein im Abendlicht oder das entspannte Zirpen der Zikaden machen diese Woche zu einem Erlebnis für alle Sinne.

Auf der mehrtägigen Tour, die wir am dritten, vierten und fünften Tag unternehmen, radelst du mit leichtem Gepäck, das du im Rucksack oder in Radpacktaschen mitführst.

Für die teils grob geschotterte Parenzana empfehlen sich MTB, SUV/ATB oder Tourenräder mit Stollenreifen (gerne als E-Bike).

Die Reise ist nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Termin: 6.–13. Juni 2026

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: ab 1.494 €, Nichtmitglieder: ab 1.594 €

Leistungen: HP, geführte Radtouren, Reisebetreuung, Weinverkostung

Teilnehmerzahl: 8–18 Personen

Reiseleitung: Günter Neunteufel, Franz Zieger



Erlebnisse & Kurse



Alpine Sicherheit

9. Jän. 2026
und
17. Feb. 2026

Kurs

LVS-Sicherheitstraining

Ideal zum Erlernen und Auffrischen der Kameradenrettung nach einem Lawinenabgang. Wir vermitteln die Basics der Lawinen-Verschütteten-Suche.

Inhalte: praktische Übungen mit dem LVS-Gerät, Suchtaktik, Sondieren und systematisches Ausschaufeln • **Zielgruppe:** Tourengeher*innen, Freerider*innen, Schneeschuhwanderinnen und -wanderer, Eiskletterinnen und -kletterer • **Kursort:** zwischen Innsbruck und Jenbach • **Kursbeitrag pro Person:** 50 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

21. Feb.
bis
22. Feb. 2026

Kurs

Workshop Winterbiwak

Nach einem kurzen Aufstieg werden wir die verschiedenen Möglichkeiten eines winterlichen Biwakbaus besprechen und ein Notfallbiwak bauen. 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:** 75 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

7. März
bis
8. März 2026

Kurs

Alpiner Notfall im Winter

Notsituation in den Bergen: Wie überlebe ich im Winter?

Kursbeitrag pro Person: 99 € • **Leistungen:** Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

Schneesport & Schitourengehen

3. Jän.
bis
31. März 2026

Kurs

Tagesschitouren

Leicht, mittelschwer oder anspruchsvoll – für jede(n) die richtige Schitour. Wähle aus über 40 Tagesschitouren die für dich passende aus! Leicht: 500–800 Hm, 2,5–4 Std.; mittelschwer: 700–900 Hm, 3–4,5 Std.; anspruchsvoll: 800–1200 Hm, 3,5–5 Std.

Preis pro Person: 15 € pro Tour • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

17. Jän.
bis
24. Jän. 2026

Kurs

Schitourenkurs für Frauen

Eine Woche Grundausbildung: Einführung in die Grundlagen des Schitourengehens

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • **Kursbeitrag pro Person:** 549 € zzgl. ca. 150 € für Liftkarten • **Leistungen:** HP, Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser, WLAN •

Kursleiter: Martin Bentele • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

Schitourenkurs kompakt

Do willst eigenständig Schitouren unternehmen? In diesem Kurs kannst du dir das dafür nötige Basiswissen aneignen.

Inhalte: LVS-Training, Schitechnik abseits der Pisten, Lehrschitour, Ausrüstung, Lawinenlagebericht, Tourenplanung, Spuranlage, Standardmaßnahmen während einer Tour, Orientierung • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren abseits der Pisten, Kondition für 800 Hm Aufstieg, LVS-Kenntnisse • **Kursort:** Tiroler Oberland • **Kursbeitrag pro Person:** 270 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

Schitourenkurs Modul 1

Do willst eigenständig Schitouren unternehmen? In diesem Kurs kannst du dir das dafür nötige Basiswissen aneignen.

Inhalte: Schitouren- & Notfallausrüstung, Lawinenlagebericht, Tourenplanung, Spuranlage, Standardmaßnahmen während

Informationen & Buchungen

Naturfreunde Burgenland • Tel.: 0 26 82/77 52 52

burgenland@naturfreunde.at • burgenland.naturfreunde.at

Naturfreunde Niederösterreich • Tel.: 0 27 42/35 72 11

niederoesterreich@naturfreunde.at • niederoesterreich.naturfreunde.at

Naturfreunde-Reisebüro • Tel.: 01/894 73 29

reisebuero@naturfreunde.at • reisen.naturfreunde.at

Naturfreunde Steiermark • Tel.: 03 16/77 37 14

steiermark@naturfreunde.at • steiermark.naturfreunde.at

Naturfreunde Tirol • Tel.: 0664/848 19 48

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.

einer Tour, Orientierung • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren abseits der Pisten, Kondition für 800 Hm Aufstieg, LVS-Kenntnisse • **Ort:** Tiroler Oberland • **Kursbeitrag pro Person:** 190 € • **Leistungen:** Kurs, Nächtigung mit Frühstück • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

7. Feb.
bis
14. Feb. 2026

Kurs

Schitouren- & Tiefschneetechnikkurs

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

Standort: Naturfreunde-Haus Nr. 1, Bielerhöhe, Silvretta • Kursbeitrag pro Person: 549 € zzgl. ca. 150 € für Liftkarten • Leistungen: HP, Lunchpaket, Kaffee, Tee, Schiwasser • **Kursleiter:** Martin Bentele • **Anmeldeschluss:** 9. Jänner 2026 • **Anmeldung:** Naturfreunde Vorarlberg

8. Feb.
bis
14. Feb. 2026

Schitourenwoche Zederhaus

Geführte Schitouren in den Radstädter Tauern mit vielen Routen in verschiedensten Schwierigkeitsgraden

Preis pro Person: 849 € • **Leistungen:** Unterbringung im Landgut Blasiwirt, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Simon Tischhart • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

11. Feb.
bis
14. Feb. 2026

Schitourentage Mariazellerland

Schitouren für Genießer*innen. Das Mariazellerland bietet jede Menge leichte Routen.

Preis pro Person (DZ): 386 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Pension Zuser, Übernachtungen mit Frühstück, Tourentee, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Feb.
bis
21. Feb. 2026

Schitourentage Eisenerzer Alpen

Die Eisenerzer Alpen sind zwar ein beliebtes Ziel von Schitourengeherinnen und -gehern, aber es gibt hier auch einige Insidertouren abseits der Massen mit 600 bis 1200 Hm. Nach den Schitouren kannst du dich in der Sauna, im Kräuter dampfbad oder in der Infrarot-Gesundheitskabine entspannen.

Standort: Hotel Nähe Trofaiach • Preis pro Person (DZ): 460 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

20. Feb.
bis
22. Feb. 2026

Schitourenkurs im Gesäuse

Für alle, die sich zu einer/einem selbständigen und risikobewussten Schitourengeher*in entwickeln wollen.

Kursbeitrag pro Person: 290 € • **Leistungen:** Unterbringung in Mehrbettzimmern im Gasthof Ödsteinblick, HP, Tourentee, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Martin Ruhnau • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

4. März
bis
7. März 2026

Schitourentage Dachstein

Die Region Schladming-Dachstein bietet Schitourengeherinnen und -gehern sowie Freeriderinnen und Freeridern Berge voller Möglichkeiten.

Preis pro Person (DZ): 454 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Dachstein, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

21. März
bis
28. März 2026

Firnwoche Flirsch am Arlberg

Firnschnee, Sonne und traumhafte Pisten: Zum Winteraus- klang findet auch 2026 unsere Firnwoche in Flirsch am Arlberg

statt – mit Schiguiding in einem der schönsten Schigebiete Österreichs. Nicht geeignet für Anfänger*innen.

Preis pro Person: 980 €, EZ-Zuschlag: 84 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Troschana in Flirsch, HP (Frühstücksbuffet, 4-gängiges Verwöhnwahlmenü), Benützung des Erholungs- und Vitalbereichs (inkl. Sauna, Dampfbad, Eiswassergrotte, Infrarotwärmekabine etc.), Ortstaxe, kostenloses Schi- und Schischuhdepot in St. Anton am Arlberg, Naturfreunde-Instruktorenbetreuung bzw. Schiguiding • **Reiseleitung:** Hannes Nowotny • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

21. März
bis
28. März 2026

Schitouren Lyngenalpen, Norwegen

Beeindruckende Landschaften, die wohl einen einzigartigen Kontrast zwischen Fjorden, Bergen und Schnee bilden.

Preis pro Person (DZ): 2.133 € • **Leistungen:** Unterbringung in DZ mit Gemeinschaftsbad im Hotel Solhov, Castle of the Lyngen Alps, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen, Transfers vor Ort, Führung durch Naturfreunde-Instruktor • **Leitung:** Ernst Sylvester Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. März
bis
26. März 2026

Freeride-Camp: Firn in Obertauern

Genieße lässige Abfahrten in faszinierendem Firn und erlebe unvergessliche Momente in Obertauern!

Preis pro Person (DZ): 990 €, Einzelzimmer: 1.090 € • **Leistungen:** Unterbringung im Alpenhotel Moaralm, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

28. März
bis
4. April 2026

Schitourentage Lyngen

Pulverschnee, Polarlicht und Genuss am Fjord: 6 Schitourentage auf Lyngen bzw. in der Provinz Troms oder am Kåfjord. Lange Touren mit mehrmaligem Anfellen und ca. 1300 Hm Aufstieg; Abfahrten in bis zu 35° steilem Gelände.

Preis pro Person (DZ): 2.100 € exkl. Flug • **Leistungen:** Unterkunft, Lebensmittel, Mietauto, Sprit, Fähren, Führung • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

11. April
bis
18. April 2026

Schitourenwoche Martelltal

Geführte Schitouren im Martelltal, Vinschgau/Südtirol

Preis pro Person: 1.197 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel zum See, HP, Tourentee, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Simon Tischhart • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

(Schneeschuh-)Wandern

17. Jän.,
7. Feb und
21. Feb. 2026

Kurs

Schneeschuh-Schnuppertage

Geführte Einstiegertouren

Kursbeitrag pro Person: 48 € • **Leistungen:** Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Maria Gansch, Robert Glock und Elisabeth Wagner • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

2. April 2026

Für Kinder: Wandern und Steine bemalen

Während einer kleinen Wanderung am Schöckl sammeln wir Steine, die im Anschluss bunt bemalt werden. Diese können wir dann an verschiedenen Orten in der Natur verstecken und so anderen Menschen eine kleine Freude bereiten; natürlich kann man die bemalten Steine auch behalten. Inkl. Jause in der Johann-Waller-Hütte.

Preis pro Person: für Naturfreunde-Kinder kostenlos •
Anmeldung: Naturfreunde Steiermark

16. Mai
bis
24. Mai 2026

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 Wanderhändlerinnen und -händlern bewohnt, sind heute durch die „Percorsi Occitan“ verbunden, Wanderwege, die sanften Tourismus fördern. Die Herbergen entlang dieser Routen bieten einfache Unterkünfte und hervorragendes Essen. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, jeden Tag leichte bis mittelschwere Wanderungen zu bewältigen. An- und Rückreise individuell

Richtpreise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 1.170 €, Nichtmitglieder: 1.240 € • **Leistungen:** Unterbringung in Doppel- und Mehrbettzimmern, HP, Gepäcktransport zwischen den Unterkünften, Betreuung durch Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleitung:** Franz Pinter • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

18. Mai
bis
25. Mai 2026

Wanderwoche Sächsische Schweiz

Viele Kilometer markierter Wanderwege führen zu bizarren Felsgebilden, durch Schluchten und in romantische Täler. Preis pro Person (DZ): 1.099 €, EZ-Zuschlag: 250 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Amselgrundschlößchen, HP, Benützung der Saunalandschaft im Hotel, Transfers mit Öffis vor Ort, Eintritt Königstein, Naturfreunde-Wanderführung • **Wanderführer:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

6. Juni
bis
13. Juni 2026

Wandern auf Korfu

Heuer findet unsere Wanderwoche in Griechenland auf Korfu statt! Auf unserer Reise erwarten uns herrliche Ausblicke, malerische Dörfer und das intensive Blau des Ionischen Meeres. Neben den täglichen Wanderungen genießen wir die griechische Gastfreundschaft, mediterrane Küche und erholsame Stunden am Strand – eine perfekte Kombination aus Bewegung, Natur und Genuss.

Voraussetzungen: gute Kondition, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe, Abschluss einer Auslandsreiseversicherung • **Preise pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: 1.940 €, Nichtmitglieder: 2.020 €, EZ-Zuschlag: 250 € (nur begrenzt verfügbar) • **Leistungen:** Flüge, Übernachtungen inkl. Frühstück, Transfers mit einem Kleinbus vom/zum griechischen Flughafen, zum/vom Hotel sowie zu den Ausgangspunkten der Wanderungen, Betreuung durch unseren Naturfreunde-Reiseleiter und unsere deutschsprachige Wanderführung • **Reiseleitung:** Fritz Jensch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

20. Juni
bis
27. Juni 2026

Wanderwoche in Galtür

Unsere traditionelle Wanderwoche führt uns 2026 ins wunderschöne Galtür im Tiroler Paznauntal. Umgeben von den beeindruckenden Gipfeln der Silvretta erwartet uns eine Woche voller Bewegung, Natur und gemeinsamer Erlebnisse. Von unserem gemütlichen Hotel aus starten wir zu abwechslungsreichen Wanderungen, bei denen für jedes Konditionsniveau Routen zur Auswahl stehen. Ein idealer Ort, um Energie zu tanken und unvergessliche Momente zu erleben.

Voraussetzungen: Kondition für mind. 3,5 Std. Gehzeit und ca. 400 Hm Aufstieg, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe •

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 1.010 €, Nichtmitglieder: 1.090 €, EZ-Zuschlag: 84 € (nur begrenzt verfügbar)

Leistungen: Hin- und Rückreise in einem Reisebus, der auch für alle Ausflüge zur Verfügung steht, HP (Frühstückbuffet, abends viergängiges Wahlmenü, Salatbuffet), Benützung des exklusiven Spa-Bereichs im Alpenresort Fluchthorn mit Panorama-Hallenbad, Saunaoase, Relaxzonen und sonniger Liegeterasse, Betreuung durch unsere Naturfreunde-Wanderführer*innen • **Reiseleitung:** Kurt Tisch & Team • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

28. Juni
bis
5. Juli 2026

Wanderwoche Kals am Großglockner

Wir unternehmen genussvolle Tal- und Almwanderungen, gehen Höhenwege und besteigen einen der schönsten Aussichtsgipfel.

Preis pro Person (DZ): 930 €, EZ-Zuschlag: 150 € • **Leistungen:** Unterbringung im Sporthotel Scol, SCOL-Verwöhn-pension, Benützung des Schwimmbads, der Sauna, und des Fitnessraums des Hotels, Naturfreunde-Wanderführung •

Wanderführer: Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

2. Aug.
bis
7. Aug. 2026

Wandertage im Pusterwald

Pusterwald wurde zum schönsten Dorf Europas gekürt. Hast du Lust, dieses steirische Dorf und die umliegenden Berge kennenzulernen?

Preis pro Person (DZ): 686 €, Einzelzimmer: 761 € • **Leistungen:** Unterbringung im Gasthof Jagawirt, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. Aug.
bis
28. Aug. 2026

Spätsommerwandertage im Soča-Tal

Auch 2026 finden unsere Spätsommerwandertage in Slowenien statt: im zauberhaften Soča-Tal. Die leuchtend türkisfarbene Soča, umrahmt von den Julischen Alpen, bietet für unsere Wanderungen eine einzigartige Kulisse. Auf abwechslungsreichen Wegen entdecken wir die Schönheit dieser Region,



Touren-App
Alpinverlag
Infos: www.alpinverlag.at

Sehr gut bis gut abgesicherte Klettermöglichkeiten mit Toposkizzen im Buch bzw. in der Touren-App!

3 x Plaisir Kletterführer



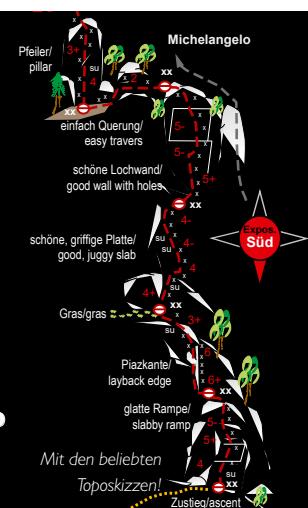
ISBN: 978-3-902656-34-6
Preis: 39,95 Euro



ISBN: 978-3-902656-28-5
Preis: 39,95 Euro



ISBN: 978-3-902656-36-0
Preis: ab vrs. Ostern 2026



genießen die klare Bergluft und lassen die Tage bei geselligem Beisammensein und regionalen Spezialitäten ausklingen – Naturgenuss und Erholung pur! Gemeinsame Hin- und Rückreise in einem Reisebus, der uns auch zu allen Ausflugszielen vor Ort bringen wird.

Voraussetzungen: gute Kondition, geeignete Wanderbekleidung und -schuhe • **Richtpreise pro Person:** in Ausarbeitung • **Reiseleitung:** Kurt Tisch • **Anmeldung:** Naturfreunde Wien

Berg- und Trekkingtouren

4. Juni
bis
6. Juni 2026

Großvenediger

Besteigung des Großvenedigers (3657 m) von der Salzburger Seite über die Kürsinger Hütte

Preis pro Person: 299 € • **Leistungen:** Hüttennächtigungen, HP, Tourenführung • **Tourenführung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

9. Juli
bis
12. Juli 2026
Kurs

Hochtourenkurs für Einsteiger*innen & Fortgeschrittene

Vermittelt werden die erforderlichen Fertigkeiten für die selbständige Durchführung leichter und mittelschwerer Hochtouren.

Kursbeitrag pro Person: 499 € • **Leistungen:** Unterbringung in der Kürsinger Hütte, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Matthias Steiner • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

17. Juli
bis
19. Juli 2026

Klagenfurter Jubiläumsweg

Einer der spektakulärsten Wanderwege: 30 Kilometer, sieben 3000er, 1700–2000 Hm

Preis pro Person: 269 € • **Leistungen:** Unterbringung im Naturfreundehaus Kolm-Saigurn (Sonnblickbasis), Tourenführung • **Tourenführung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

23. Juli
bis
13. Aug. 2026

Ladakh – Zelttrekking im Zanskargebirge

Wir tauchen in Ladakh in die buddhistische Kultur ein und unternehmen in Zanskar im westlichen Teil des Himalaya-Gebirges eine Trekkingtour.

Preis pro Person (DZ): 2.460 € • **Leistungen:** Unterbringung in Hotels mit HP, Vollverpflegung während der Trekkingtour, Führung durch einheimischen Guide, Beistellung Zelt, Naturfreunde-Wanderführung • **Wanderführer:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

Hochtourenwoche

Eine einmalige Bergwoche in den Hohen Tauern mit vier Drei-tausendern und dem Großglockner als absoluten Höhepunkt

Preis pro Person: 739 € • **Leistungen:** Übernachtungen in Hütten, HP, Tourenführung • **Tourenführung:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

(Eis-)Klettern & Klettersteiggehen

10. Jän.,
24. Jän.,
7. Feb. 2026

Kurs

Grundkurs Eisklettern

Einführung ins Steileis-/Wasserfallklettern im Toprope-Modus

Inhalte: Sicherheitsüberlegungen und Risikomanagement, Materialkunde, Schlagtechnik, Bewegungsablauf, Setzen von Eisschrauben • **Zielgruppe:** Kletterinnen und Kletterer ab 16 Jahren • **Voraussetzungen:** sicheres Sichern im Toprope mit Tuber, Kletterkenntnisse • **Kursort:** Nord- oder Südtirol • **Kursbeitrag pro Person:** 59 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

21.–22. 2.
und
7.–8. 3. 2026

Kurs

Aufbaukurs Eisklettern

Eine Einführung ins Vorsteigen im Steileis; für Eiskletterinnen und -kletterer, welche die Inhalte des Grundkurses beherrschen und ausreichend Praxiserfahrung mitbringen

Inhalte: alpine Gefahren, Routenplanung, Verbesserung der Schlagtechnik und des Bewegungsablaufs, Absichern der Route • **Voraussetzungen:** sicheres Sichern mit Tuber, selbstständiges Abseilen, Level WI 3–5+ • **Kursort:** Süd-/Nordtirol • **Kursbeitrag pro Person:** 120 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. April 2026

Kurs

Klettersteigtag in Bad Fischau

An einer kurzen Wand mit mehreren Klettersteigoptionen zum Üben; Technikschulung

Kursbeitrag pro Person: 86 € • **Leistungen:** Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischnigger • **Redaktion:** Günter Abraham, Ernst Dullnigg, Martin Edlinger, Peter Emrich, Regina Hrbek, Irene Raffetseder, Christoph Steiner • **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/hochzweimedia • **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfl 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. Sophia Burtscher, Andreas De Bettin, Mag. Christian Drobis, MMag. Dr. Jürgen Dumpelnik, 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. 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, Schifffahren, 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 Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport

Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien 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



22. Mai
bis
25. Mai 2026
Kurs

Kletterkurs Mehrseillängen

Für alle Kletterinnen und Kletterer, die Mehrseillängentouren klettern und selbständig Touren unternehmen wollen
Kursbeitrag pro Person: 499 € • Leistungen: Unterbringung in einem DZ im Waldeggerhaus, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • Leitung: Gerhard Gamsjäger • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

14. Juni
bis
18. Juni 2026

Klettersteigtage um den Gardasee

Die Klettersteige sind in einem Gebiet, wo der Klettersport zu Hause ist.

Preis pro Person: in Ausarbeitung • Leistungen: Unterbringung im Hotel Garden, Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, Betreuung und Organisation durch die Naturfreunde Niederösterreich • Leitung: Helmut Reiter • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

19. Juni
bis
20. Juni 2026
Kurs

Geführte Klettersteigtouren Spielmäuer

Für alle, die sich das selbständige Klettersteiggehen noch nicht zutrauen und gerne unter Anleitung die Touren im Kletterpark Spielmäuer machen wollen.

Kursbeitrag pro Person: 229 € • Leistungen: Unterbringung in einem DZ in der Pension Zuser, Übernachtung mit Frühstück, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • Leitung: Christian Grohr • Anmeldung: Naturfreunde Niederösterreich

Aktiv- & Erlebnisreisen

22. Feb.
bis
1. März 2026

Rennraderlebnis Andalusien – Málaga

Starte in eine intensive Rennradwoche unter der Sonne Andalusiens. Lass den Winter hinter dir und erlebe in einem milden Klima malerische Küstenstraßen, versteckte Bergdörfer und anspruchsvolle Anstiege, eingebettet in mediterrane Landschaften. An sechs Radtagen erwarten dich geführte Touren mit 80 bis 100 Kilometern Länge, ergänzt durch eine besondere Königsetappe mit 180 Kilometern ins Hinterland. Technik, Effizienz und Fahrkomfort stehen ebenso im Fokus wie Genussmomente und das entspannte Miteinander in der Gruppe.
Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 1.295 €, Nichtmitglieder: 1.395 €, EZ-Zuschlag: 180 € • Leistungen: Flug ab/bis Wien, Unterbringung in einem Viersternehotel, HP, Flughafenfahrten, tägliche geführte Radausfahrten, Bikesupport • Reiseleitung: Andreas Knapp, ehemaliges Mitglied des österreichischen Rennradnationalteams • Anmeldung: Naturfreunde-Reisebüro

18. Mai
bis
25. Mai 2026

Slowenien-Wanderreise

Nationalpark Triglav, Sočatal & Bled: Erlebe das türkisgrüne Sočatal, imposante Schluchten und die Gipfel der Julischen Alpen. Du wanderst täglich bis zu vier Stunden – trittsicher und mit guter Grundkondition. Start ist im Luftkurort Bled, von wo du die Vintgar-Klamm, den Bohinjsee und das malerische Dorf Jamnik erkundest, das dank der einzigartigen Aussicht auch „Balkon von Gorenjska“ genannt wird. Danach geht es nach Bovec mit Wasserfällen wie dem Virje und dem Boka, dem höchsten Wasserfall Sloweniens. Du folgst der Soča bis zu ihrer Quelle, genießt unberührte Natur am Juliana Trail und besuchst den Kozjak-Wasserfall. Abschließend wartet der charmante Ort Kobarid auf dich.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: ab 1.775 €, Nichtmitglieder: 1.875 €, EZ-Zuschlag: 300 € • Leistungen: 4 x HP im Viersternehotel Ribno, 3 x HP im Viersternehotel Manguart, Transfers ab/bis Villach, Eintritte (Schmiedemuseum,

Trentahaus, Kozjak-Wasserfall), geführte Wanderungen laut Programm, deutschsprachige Reiseleitung, Naturfreunde-Begleitung, Kurtaxe • Reiseleitung: Stefanie Brandtner • Anmeldung: Naturfreunde-Reisebüro

20. Mai
bis
27. Mai 2026

Provence: Zwischen Lavendel & Sonne

Tauche ein in den Duft von Lavendel, Rosmarin und Pinien und entdecke auf abwechslungsreichen Wanderungen die schönsten Landschaften der Provence. Du besuchst Gordes und die Abtei Sénanque, erkundest Les Baux-de-Provence und Saint-Rémy-de-Provence, wanderst zu den leuchtenden Ockerfelsen von Roussillon und genießt die Lavendelfelder rund um Sault. Das Städtchen L'Isle-sur-la-Sorgue mit seinen Kanälen sowie die Quelle der Sorgue bringen dir das mediterrane Lebensgefühl näher. Abschließend erwarten dich die Dörfer Bonnieux, Lacoste und Goult – perfekte Orte für provenzalischen Genuss.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: ab 2.300 €, Nichtmitglieder: 2.400 €, EZ-Zuschlag: 430 € • Leistungen: Flüge Wien–Marseille–Wien, 7 Nächtigungen mit Frühstück im Hotel Vilajoun, 5 Abendessen, Transfers laut Programm, Eintritte Ockerfelsen Roussillon, Olivenmühle & Lavendeldestillerie, 1 Weinverkostung, deutschsprachige Reiseleitung, Naturfreunde-Begleitung, City Tax • Reiseleitung: Franz Mezera • Anmeldung: Naturfreunde-Reisebüro

4. Juli
bis
11. Juli 2026

Bulgarien-Wanderreise: Pirin- & Witoscha-Berge

Erlebe Bulgariens alpine Vielfalt: schroffe Gipfel, Bergseen, Klöster und ursprüngliche Dörfer. In Sofia starten wir mit einer Stadtbesichtigung, bevor wir im Naturpark Witoscha zum Tscherni Wrach, auf Deutsch „Schwarzer Gipfel“, aufsteigen und das Felsenmeer von Zlatnite Mostove erkunden. Danach erwarten uns das berühmte Rila-Kloster, das zum UNESCO-Welterbe gehört. Über alte Pilgerwege wandern wir weiter zur Stadt Bansko, wo uns bulgarische Gastfreundschaft und ein fantastisches Bergpanorama erwarten. Im Pirin-Nationalpark hast du die Wahl zwischen einer anspruchsvollen Besteigung des Wichren (2914 m), des höchsten Bergs des Pirin-Berggebirges, und einer leichteren Tour. Höhepunkt ist die zweitägige Überschreitung ins Herz des Nationalparks bis zur Berghütte Tevno Ezero. Den Abschluss bildet Melnik – Bulgariens kleinste Stadt – mit Weinverkostung und historischem Flair.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: ab 1.776 €, Nichtmitglieder: 1.876 €, EZ-Zuschlag: 170 € • Leistungen: Flüge Wien–Sofia–Wien, Unterbringung in Hotels, in einem Kloster und in einer Berghütte, HP (7 x Frühstück, 6 x Abendessen), Transfers, Eintritte (Rila-Kloster, Museen), Weinprobe, deutschsprachiger Wanderleiter, Naturfreunde-Begleitung, Gepäcktransport (außer am Hüttag) • Reiseleitung: Peter Kalteis • Anmeldung: Naturfreunde-Reisebüro

4. Juli
bis
12. Juli 2026

Durch Lettland, Litauen & Polen per Rad

Erkunde Kultur und Natur auf einer abwechslungsreichen Radreise: Du fährst über die Kurische Nehrung, durch vier Nationalparks und entlang der Ostseeküste.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: ab 2.255 €, Nichtmitglieder: 2.355 €, EZ-Zuschlag: 300 € • Leistungen: Flüge Wien–Riga und Warschau–Wien, Unterbringung in Mittelklassehotels, HP, Radmiete inkl. Service, Transfers & Rundreisebus, Eintritte und Führungen laut Programm, Picknick, Schiffs- und Fährenfahrt, deutschsprachige Reiseleitung, Naturfreunde-Begleitung, lokale Steuern • Reiseleitung: Peter Lehner • Anmeldung: Naturfreunde-Reisebüro

Winterwandern in Südtirol

Wandern - Skifahren - Langlaufen



1. Tag - Anreise - Brixen - Truden

2. Tag - Winterwandern im Val di Fiemme: Nach der Fahrt ins Val di Fiemme genießen wir eine geführte Wanderung. 300 HM Alternativ können Sie langlaufen oder Skifahren. **3. Tag - Wandern von Lavazè zum Jochgrimm:** Von Lavazè aus starten wir unsere Wanderung zum Jochgrimm mit herrlichem Panorama der Dolomiten. 400 HM. Wer mag, kann im Langlaufcenter Lavazè langlaufen. **4. Tag - Winterwandern Deutschnofen:** Wir wandern auf verschneiten Wegen rund um Deutschnofen. 400 HM. Es besteht die Möglichkeit zum Langlaufen in Deutschnofen oder zum Skifahren in Obereggen. **5. Tag - Winterwandern Seiser Alm:** Zum Abschluss wandern wir über die Seiser Alm. 200

HM. Auch hier können Sie langlaufen oder skifahren. **6. Tag - Heimreise.**

6 Tage / p. P.

EZ Zuschlag

€ 798,-

€ 115,-

28.02.-05.03.2026

Inkludierte Leistungen

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

Frühlingsradeln Istrien

Wellness- und Radreise



1. Tag - Anreise nach Porec. 2. Tag - Auf dem Römerweg nach Pula - 53 km, 490 HM auf, 620 ab, leicht-mittel:

Wir fahren nach Vodnjan und erkunden den Ort bei einem Spaziergang, weiter radeln wir entlang der Küste über Fazana bis wir Pula erreichen. Weiter geht es ins Naturschutzgebiet Kamenjak. **3. Tag - Porec & die Cappuccino Küste - 58 km, 420 HM auf, 420 HM ab:** Heute radeln wir entlang des Meeres über Funtana nach Vrsar. **4. Tag - Istriens schönste Stadt - Radtour nach Rovinj - 38 km, 250 HM auf, 380 HM ab:** Wir starten unsere Tour in Kanfanar und radeln in den Ort Bale. Möglichkeit Olivenöl zu verkosten (fak., vor Ort zahlbar). Von Bale radeln wir weiter

bis nach Rovinj. Retour geht es mit dem Bus - Fotostopp am Limfjord **5. Tag - Heimreise.**

5 Tage / p. P.

EZ Zuschlag

€ 798,-

€ 145,-

22.03.-26.03.2026

Inkludierte Leistungen

Fahrt im RETTER Luxus Reisebus • Rad-Transport im RETTER Radanhänger • 4xÜN/HP im 4-Sterne Hotel in Porec • örtliche Radreiseleitung • Kurtaxe • RETTER Reisebegleitung

Mallorca Radreise

Mit Meeresbrise durch Olivenhaine



1. Tag - Direktflug nach Mallorca. 2. Tag - Die Altstadt Alcúdia und die Nordküste - 63 km, 470

HM: Rundgang in Alcúdia. Radtour bis in den Nordosten der Insel. **3. Tag - Zum Kloster Lluc - 70 km, 880 HM:** Eine aussichtsreiche Radtour führt uns bis zum Kloster Lluc. **4. Tag - Zwischen Weinbergen und Olivenhainen - 57 km, 560 HM:** Am Fuße der Serra de Tramuntana kehren wir bei einer Bodega ein. **5. Tag - Freizeit 6. Tag - Charmante Dörfer und die Halbinsel La Victòria - 53 km, 480 HM:** Entlang kleinerer Buchten gelangen wir zur Einsiedelei und zum Aussichtspunkt La Victòria. **7. Tag - Die Halbinsel Formentor - 54 km, 670 HM 8. Tag - Heimreise.**



8 Tage / p. P.

EZ Zuschlag

€ 1.969,-

€ 378,-

Transfer Flughafen Wien € 58,- p.P./Strecke

11.04.-18.04.2026

Inkludierte Leistungen

Flug Wien-Palma de Mallorca-Wien inkl. Flughafentaxen • Transfer Flughafen vor Ort • 7xÜN/HP im 4-Sterne Hotel THB Bamboo Alcudia • Örtliche deutschspr. Radreiseleitung • RETTER Reiseleitung und zert. Radguide: Manuela Krenn

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, Radetzkystraße 15, 8010 Graz, Garantie NR: 10-70.121.132. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilestraße 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: Südtirol_alex-filz, AdobeStock

RETTER
REISEN



Inklusion beginnt im Kopf



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Es ist mir ein großes Anliegen, dass Inklusion bei den Naturfreunden nicht nur ein klingendes Schlagwort ist, sondern ein gelebter Grundsatz. Inklusion bedeutet für uns, Barrieren abzubauen – im Kopf, in der Kommunikation und in unseren Angeboten. Niemand soll ausgeschlossen werden, jeder Mensch soll die gleichen Möglichkeiten haben, Natur, Bewegung und Gemeinschaft zu erleben.

Ein besonders gelungenes Beispiel dafür ist unser Projekt „Alle klettern“. Mit Unterstützung von Licht ins Dunkel konnten wir in den vergangenen drei Jahren in der ganzen Steiermark Angebote schaffen, die Menschen mit sehr unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen den Zugang zum Klettersport ermöglicht haben. Speziell ausgebildete Trainer*innen haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene begleitet, motiviert und ihnen gezeigt, dass Klettern tatsächlich für alle möglich ist.

Auch wenn sich das Projekt 2025 seinem Ende zuneigt hat, bleibt seine Wirkung bestehen. Es hat sichtbar gemacht, was gelingen kann, wenn Strukturen geöffnet, Angebote niederschwellig gestaltet und Menschen ermutigt werden, Neues auszuprobieren. Deshalb wird Inklusion auch weiterhin ein zentraler Bestandteil unserer Naturfreunde-Arbeit bleiben.

Ein nächster wichtiger Schritt auf diesem Weg ist das geplante alpine Inklusionskompetenzzentrum im Roseggerhaus der Naturfreunde. Im traditionsreichen Schutzhause auf der Preatalpe sollen künftig Räume entstehen, die alpine Bewegung und Barrierefreiheit verbinden – ein Ort der Begegnung, der Bildung und der sportlichen Teilhabe. Ein Ort, der zeigt, dass die Berge für alle da sind.

Einen wichtigen Beitrag dazu, Inklusion sichtbar zu machen, leistet auch unser steirisches Paraclimbing-Team. Unsere Athletinnen und Athleten haben 2025 erneut großartige internationale Erfolge gefeiert. Sie sind nicht nur sportlich herausragend, sondern auch wichtige Vorbilder für uns alle. Ihr Mut, ihre Leidenschaft und ihre Entschlossenheit inspirieren weit über den Sport hinaus und zeigen eindrucksvoll, was möglich ist, wenn wir gemeinsam Barrieren überwinden und handeln.

Herzlichst
Dein Jürgen Dumpelnik

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 1/2026

Inhalt

Paraclimbing-Weltmeister Angelino Zeller über sportliche Leistungen, Herausforderungen der Inklusion und die Stärke der Gemeinschaft	34
Paraclimbing: Klettern ohne Grenzen	36
Bibliothek der AK Steiermark	38
Eisklettern: Eisfall „Alice“	40
Fotoworkshop der Naturfreunde	
Bruck an der Mur	42
Reisen & Kurse	44
25 Jahre Naturfreunde Murau	45
Veranstaltungen	46
Impressum	47

Aktuell ■ Der vierfache Paraclimbing-Weltmeister Angelino Zeller im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Naturfreunde Steiermark Dr. Jürgen Dumpelnik über sportliche Leistungen, Herausforderungen der Inklusion und die Stärke der Gemeinschaft.

Fotos: Michael Domian, Heiko Wilhelm, David Schickengruber



Dumpelnik und Zeller sind sich einig: Stärke entsteht durch Zusammenhalt (Bild links). Paraclimbing auf Weltklassenniveau: Angelino Zeller im Einsatz auf der internationalen Bühne

Gemeinsam Großartiges leisten

Das steirische Paraclimbing-Team hat 2025 erneut eine äußerst erfolgreiche Saison erlebt. Welche Bedeutung haben diese Erfolge – sportlich, aber auch menschlich?

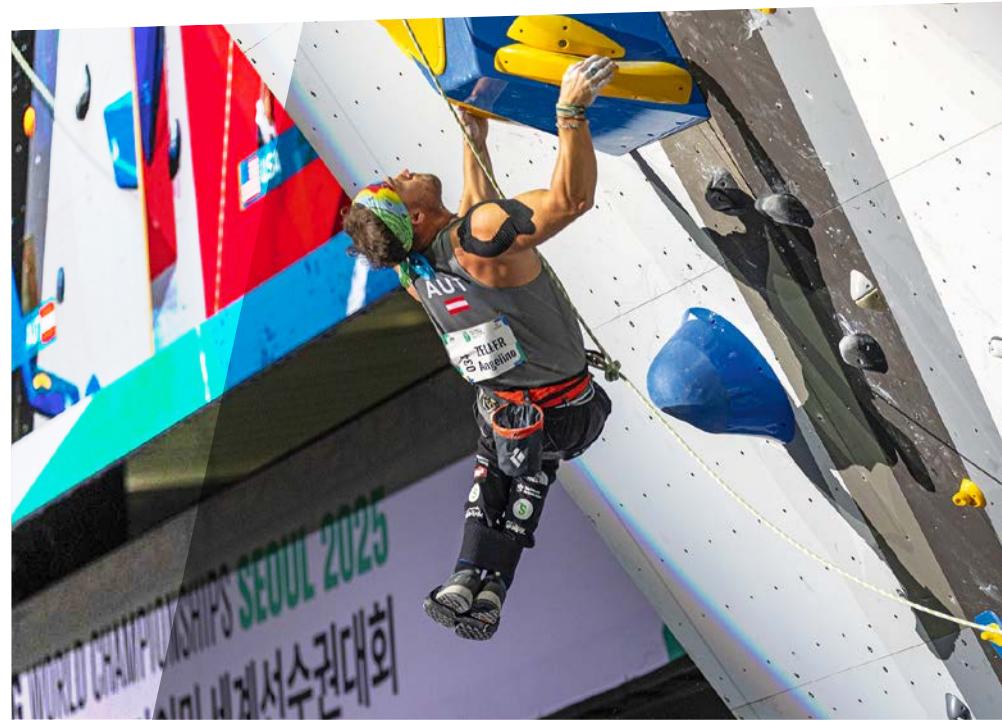
Zeller: Es ist ein großartiges Gefühl und zugleich eine schöne Bestätigung für das, was wir tun – und dass wir es gut machen. Besonders freut mich, dass die Steiermark im Paraclimbing so stark vertreten ist. Diese Erfolge bringen Aufmerksamkeit, heben den Sport auf ein neues Podest und machen es leichter, Unterstützung zu bekommen. Für mich persönlich bedeutet es viel, diesen Sport auch als Beruf ausüben zu dürfen – mit Freude, Leidenschaft und auf internationalem Niveau.

Dumpelnik: Für uns Naturfreunde sind diese Erfolge ein klares Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Unser Ziel ist es, allen Menschen Naturerlebnisse, Bewegung und Gemeinschaft zu ermöglichen – unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen. Wenn unsere Paraclimber*innen sportliche Spitzenleistungen erbringen, ist das nicht nur sportlich beeindruckend, sondern auch menschlich berührend. Es zeigt, wie stark Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung wirken können.

Wie wird Inklusion im Klettersport gelebt, und was ist nötig, damit Menschen mit Behinderung Teil der Bewegungskultur werden können?

Dumpelnik: Inklusion bedeutet für mich, dass Unterschiede keine Rolle mehr spielen. Wenn alle Menschen die gleichen Zugänge und Chancen haben, wird Teilhabe selbstverständlich – und daraus entsteht ein gelebtes Miteinander. Dafür braucht es Bewusstsein, Offenheit und Strukturen, die Barrieren abbauen. Klettern ist dafür ein ideales Beispiel, weil es Vertrauen, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung erfordert – das verbindet automatisch.

Zeller: Es gibt mittlerweile viele Initiativen, die Klettern für alle zugänglich machen. Ein gutes Beispiel ist das Projekt „Alle klettern“, bei dem speziell ausgebildete



Trainer*innen Kletterangebote für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung anbieten. Dort sieht man, wie vielfältig Klettern sein kann und dass körperliche oder geistige Einschränkungen kein Hindernis darstellen. Entscheidend ist, dass wir diese Angebote noch sichtbarer machen und Menschen ermutigen, sie einfach auszuprobieren.

Welche Herausforderungen bestehen dabei, und wie können Vereine und Verbände bestmöglich unterstützen?

Dumpelnik: Die größte Herausforderung liegt darin, dass Inklusion noch keine Selbstverständlichkeit ist. Inklusion beginnt mit Information und endet bei der praktischen Umsetzung – bei der Teilhabe ebenso wie bei der Unterstützung im Alltag. Genau hier spielen Vereine eine wichtige Rolle. In einer Gemeinschaft lassen sich Hürden leichter überwinden. Die Naturfreunde stehen dafür, dass alle Menschen gleichberechtigt an unseren Aktivitäten teilnehmen können – und das

gelingt nur, wenn man gemeinsam denkt und handelt.

Zeller: Viele wissen gar nicht, dass es inklusive Kletterangebote gibt. Manche trauen sich das Klettern auch nicht zu oder hatten bisher keinen Kontakt zu diesem Sport. Deshalb ist es wichtig, niederschwellige Möglichkeiten zu schaffen – etwa mit Schnupperkursen in Kletterhallen. Und natürlich braucht es auch Unterstützung durch Förderstellen und Verbände, um Trainer*innen ausbilden und den Zugang erleicht-

tern zu können. Klettern ist ein ideales Beispiel dafür, wie Inklusion im Sport wirklich funktionieren kann.

Inwiefern können Paraclimber*innen als Vorbilder wirken und mehr Menschen mit Behinderung für den Klettersport begeistern?

Zeller: Wenn meine Erfolge oder Projekte andere Menschen inspirieren, freut mich das besonders. Oft erzählen mir Leute, dass sie durch unsere Wettkämpfe oder Medienberichte den Mut gefunden haben, selbst mit dem Klettern zu beginnen. Es ist unglaublich zu sehen, wie jemand, der sich das nie zugetraut hat, plötzlich eine Wand bezwingt. Solche Momente zeigen, dass alles möglich ist, wenn man an sich glaubt. Das motiviert mich enorm.

Dumpelnik: Wer einmal gesehen hat, mit welcher Leidenschaft und Kraft unsere Paraclimber*innen unterwegs sind, versteht sofort, was Motivation bedeutet. Diese Leistungen wirken weit über den Sport hinaus – sie inspirieren, begeistern und verbinden. Für mich sind sie Vorbilder für die gesamte Gesellschaft, weil sie zeigen, was mit Teamgeist, Mut und Begeisterung möglich ist. Und für dieses Engagement und diese Vorbildwirkung möchte ich mich ausdrücklich bedanken. ■



Angelino Zeller,

Jahrgang 1996, ist gelernter Metallbearbeitungstechniker sowie ausgebildeter Industriekletterer und hat Fotografie studiert. Seit einem schweren Paragleitunfall 2017 ist er an den Rollstuhl gebunden. Doch bereits 2018 fand er zurück zum Klettern und ist seit 2019 als professioneller Paraclimbing-Leistungssportler international erfolgreich.

Paraclimbing: Klettern ohne Grenzen

Aktuell ■ Das Paraclimbing-Team der Naturfreunde Steiermark ist nicht nur österreichweit, sondern auch international höchst erfolgreich. Mit Mut, Disziplin und Teamgeist zeigen die Sportler*innen eindrucksvoll, dass die Leidenschaft fürs Klettern keine Barrieren kennt.

Text: Marco Lamprecht (Trainer) & Markus Pösendorfer (Athlet), Fotos: Slobodan Miskovic, Jan Virt

Paraclimbing ist das Klettern für Menschen mit verschiedenen Sinnes- und Körperbehinderungen. Die Disziplin verbindet mentale Stärke mit sportlichen Höchstleistungen und beeindruckt durch Vielfalt und Inklusion. Damit die Wettkämpfe möglichst fair ablaufen, werden die Sportler*innen in zehn Klassen eingeteilt: drei Klassen für Sehbehinderte (B1–B3), vier für Amputierte (AU2, AU3, AL1, AL2) und drei für Menschen mit neuro-

logischen oder physiologischen Einschränkungen (RP1–RP3). Je niedriger die Zahl, desto größer die Einschränkung.

Viele Zuseher*innen empfinden die Klassen AL1 und B1 als besonders eindrucksvoll. Die Teilnehmer*innen der Klasse AL1 sitzen im Rollstuhl. Beim Klettern verlassen sie den Rollstuhl und hängeln sich die Wände in athletischer Manier nach oben. In der Kategorie B1 sind die Athletinnen und Athleten voll-

ständig blind und tragen während des Wettkampfs eine Schwarzbrille. Sie werden von einem Ansager (Guide) per Headset durch die Route geführt. Jeder Griff, jeder Zug, jeder Tritt wird präzise beschrieben – Klettern wird hier zur perfekten Symbiose aus Kommunikation, Vertrauen und Körpergefühl.

Die Steiermark als Paraclimbing-Hochburg

Österreich gilt seit Jahren als Paraclimbing-Nation, die regelmäßig Medaillen bei Weltcups sowie Europameisterschaften gewinnt. Einen entscheidenden Anteil daran hat die Steiermark: Gleich vier der sieben Mitglieder des österreichischen Nationalteams stammen aus dem steirischen Kader der Naturfreunde:

- **Angelino Zeller (AL1)** – 4-facher Weltmeister, Europameister, mehrfacher Weltcupsieger,
- **Edith Scheinecker (B2)** – Europameisterin, Weltcupsiegerin, Vizeweltmeisterin,
- **Markus Pösendorfer (AL1)** – Weltcupsieger, Vizeeuropameister, mehrfacher Vizeweltmeister,
- **Michael Schlegl (RP1)** – Weltcupfinalist.

Das Trainerduo Alexander Guster und Marco Lamprecht, ebenfalls

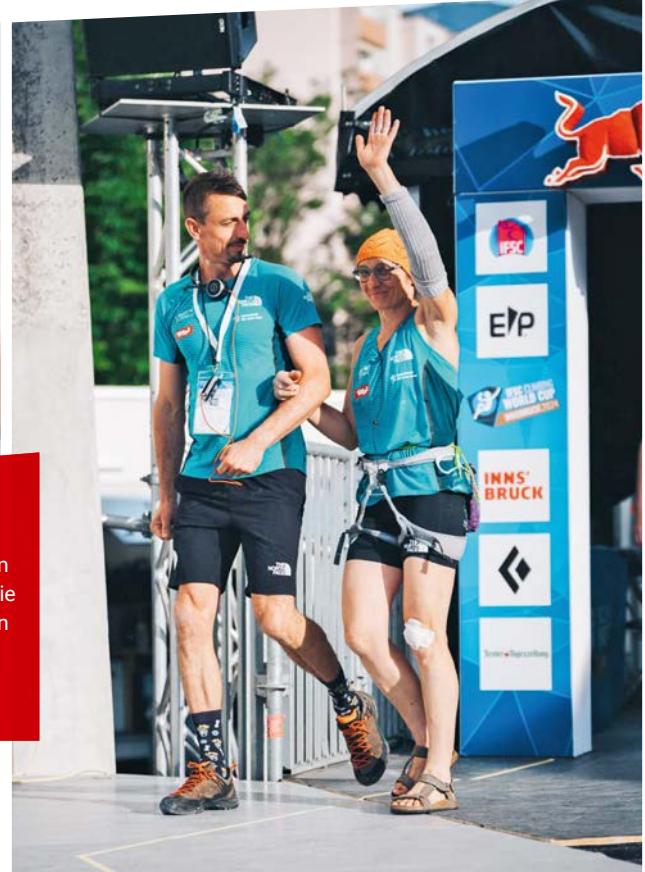


Angelino Zeller und Markus Pösendorfer zählen im Paraclimbing zur Weltpitze.





Volle Konzentration in der Wand: Markus Pösendorfer in seinem Element (Bild links); die sehbehinderte Athletin Edith Scheinecker mit Trainer Marco Lamprecht



aus der Steiermark, begleitet das Nationalteam bereits seit den ersten WM-Medaillen 2019 im französischen Briançon mit Expertise und Feingefühl.

Hinter den Kulissen: Reisen mit Hürden

Was nach Abenteuer klingt, ist organisatorisch oft eine Herausforderung. Das Team reist mit mehreren Rollstühlen, Trainern, einer Physiotherapeutin und viel Equipment. Barrierefreie Unterkünfte sind rar; was online als „rollstuhlgerecht“ beschrieben wird, ist in der Realität oft kaum nutzbar. Auch Flüge sind mühsam: Rollstühle dürfen nicht an Bord; die Sportler*innen müssen in enge Bordstühle umgesetzt werden. Für sehbehinderte Athletinnen und Athleten ist jede neue Umgebung schwierig: Fehlende Beschilderung, wechselnde Lichtverhältnisse und ungewohnte Wege verlangen Mut und Orientierungssinn.

Trotz aller Widrigkeiten ist ein starkes Miteinander entstanden: Das Team der Naturfreunde Steiermark hat sich zu einer perfekt aufeinander abgestimmten Gemeinschaft entwickelt, in der gegen-

seitige Unterstützung, Vertrauen und Improvisation den Unterschied machen.

Technik, Präzision und mentale Stärke

Ein Wettkampf beginnt mit einem Technical Meeting, bei dem die letzten Details zu den Routen und Zeitplänen besprochen werden. In der Qualifikation müssen zwei Routen im Flash-Modus (die Routen sind den Sportlerinnen und Sportlern aus Videos oder durch Beobachtung anderer Wettkampfteilnehmenden bekannt) geklettert werden. Im Finale wird es spannend: Die Route ist unbekannt, die Kletterinnen und Kletterer starten aus der Isolationszone und haben nur sechs Minuten Zeit zur Vorbereitung. Geklettert wird im Onsight-Modus – wer am höchsten kommt, gewinnt. Entscheidend sind Kraft, Technik, Präzision und Konzentration.

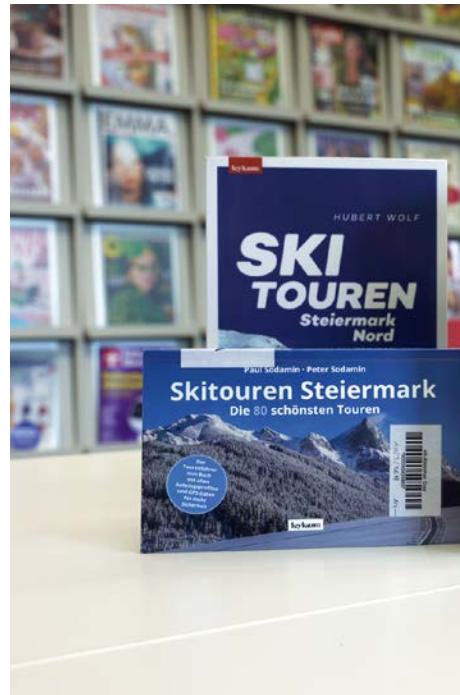
Eine Saison voller Erfolge

Die Saison 2025 war intensiv und erfolgreich. Nach der Staatsmeisterschaft auf der Marswiese in Wien folgten Weltcups in Salt Lake City (USA), Innsbruck und Laval (Frank-

reich) sowie das Saisonhighlight: die Weltmeisterschaft in Seoul (Südkorea). Dazwischen fanden Trainingslager in Biel (Schweiz), Arco (Italien) und Innsbruck statt. Zahlreiche Podestplätze, Finalteilnahmen und konstante Spitzenleistungen bestätigen: Österreich zählt im Paraclimbing zur absoluten Weltspitze.

Mehr als nur Sport

Paraclimbing ist weit mehr als ein Wettkampfsport. Es steht für Inklusion, Teamgeist und den Mut, Grenzen neu zu definieren. Das Paraclimbing-Team der Naturfreunde Steiermark beweist Jahr für Jahr, dass Spitzenleistungen trotz körperlicher Beeinträchtigungen möglich sind. Ob an der Kletterwand in Innsbruck oder bei der Weltmeisterschaft in Seoul – die steirischen Athletinnen und Athleten zeigen eindrucksvoll, dass Barrieren nur so hoch sind, wie man sie im Kopf zulässt. ■



Berglust zum Ausleihen

Service ■ Die Bibliothek der Arbeiterkammer Steiermark bietet Wander-, Rad- und Schitourenführer für jedes Abenteuer. In der umfangreichen Sammlung findet man alles, was man für die Tourenplanung braucht – kostenlos und für alle zugänglich.

Text: MMag. Alexander Fritz, Leiter der Bibliothek der Arbeiterkammer Steiermark, Fotos: Michael Domian

Wer im Winter die Berge ruft, muss nicht gleich eine Buchhandlung stürmen – ein Besuch der Bibliothek der AK Steiermark reicht völlig aus. Denn dort finden Outdoorfans eine beeindruckende Auswahl an Wander-, Rad- und Schitourenführern – kostenlos entlehnbar, ganz ohne Mitgliedschaft bei der Arbeiterkammer.

Bücher für Bergsportbegeisterte
Die Bibliothek in der Hanuschgasse 3 in Graz ist eine öffentlich zugängliche Freihandbibliothek, die von allen Personen ab 14 Jahren kostenlos genutzt werden kann. Ihr Schwerpunkt liegt längst nicht mehr nur auf Fachbüchern und Belletristikbänden – auch für Bergsportbegeisterte hat sie eine große Sammlung.



Alexander Fritz,
Leiter der Bibliothek
der AK Steiermark

Über 430 Wanderführer decken ganz Österreich und Europa ab – mit Beschreibungen von sanften Almwegen bis hin zu anspruchsvollen Fernwanderrouten. Die bekanntesten Reihen wie die Rother-Bergverlag-Führer und die beliebten Kral-Wanderbücher bieten verlässliche Tourenbeschreibungen, Karten und Infos über Gehzeiten, Höhenprofile und Hütten. Ergänzt wird das Angebot durch 130 Fahrradführer der Reihe „bikeline“ des Verlags Esterbauer und eine stetig wachsende Sammlung von Kletter-, Klettersteig- und Kajakführern.

Auch in der Wintersaison lohnt sich ein Blick in die Regale: Die AK-Bibliothek verfügt über eine hervorragende Auswahl an Schitourenführern mit Routen in allen Schwierigkeitsgraden – von

beliebten Klassikern bis hin zu weniger bekannten Tourenzielen. Die mit gutem Bild- und Kartenmaterial ausgestatteten Tourenführer informieren u. a. über die jeweiligen Routenverläufe, Streckenlängen, die zu bewältigenden Höhenmeter sowie Einkehr- und Nächtigungsmöglichkeiten. Im Bestand finden sich etwa die beiden umfassenden Schitouren-Atlanten „Österreich Ost“ und „Österreich West“ (Schall-Verlag), das Standardwerk „Skitouren Steiermark. Die 80 schönsten Touren“ von Paul und Peter Sodamin (Leykam-Verlag) sowie regionenspezifische Tourenführer, etwa für das Dachstein-Gebiet und die Tauern.

Noch mehr Lesestoff!

Neben der Outdoor-Literatur beherbergt die AK-Bibliothek auch





Die Bibliothek der AK Steiermark bietet zahlreiche Tourenführer – von regionalen Klassikern bis hin zu alpinen Standardwerken.

mehr als 1400 Reiseführer, aktuelle Zeitschriften wie „Outdoor“, „Land der Berge“ und „Servus in Stadt & Land“ sowie eine große Auswahl an Belletristik und Sachbüchern. Hier findet sich also Lesestoff für die verschiedensten Interessengebiete und für jede Jahreszeit.

Um das Angebot nutzen zu können, muss man kein AK-Mitglied sein. Jede/jeder kann sich kostenlos einen Bibliotheksausweis ausstellen lassen – vor Ort oder über die Website der AK Steiermark. Und wer im umfangreichen Bestand doch einmal einen Titel vermisst, kann ihn über die Wunschbuchaktion zum Ankauf vorschlagen.

Die Bibliothek der AK Steiermark ist also ein echter Geheimtipp

für Bergbegeisterte – ob für die Vorbereitung auf die nächste Tour oder für gemütliche Lesestunden daheim. ■

AK-Bibliothek Steiermark

Hanuschgasse 3, 8020 Graz
(im AK-Gebäude, Seite Volksgarten),
Tel.: 05-7799-2378, E-Mail: bibliothek@akstmk.at

Öffnungszeiten:

Montag & Mittwoch: 8.00–16.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag: 10.00–19.00 Uhr
Freitag: 10.00–13.30 Uhr

Nutzung: kostenlos ab 14 Jahren,
keine AK-Mitgliedschaft notwendig

Weitere Infos: akstmk.at/bibliothek



Kostenlose Welt der Bücher

AK-Bibliothek mit 100.000 Büchern, DVDs, Hörbüchern und Magazinen

- 27.000 eBooks
- Belletristik aller Genres
- Sach- und Fachbücher
- Internet-Terminals

Alle Informationen und Online-Registrierung für das eBook-Angebot auf www.akstmk.at/bibliothek

Gerechtigkeit muss sein.
AK-Hotline ☎ 05 7799-0



Klettern in der gefrorenen Vertikale

Aktuell ■ Der Eisfall „Alice“ zählt zu den bekanntesten Eiskletterzielen der Steiermark. Seit rund 25 Jahren wird er von den Naturfreunden Breitenau betreut – ein echtes Winterjuwel und Fixpunkt für Eiskletterfans.

Text: Alexander Posch, Vorsitzender der Naturfreunde Breitenau, Lukas Schmid, Referent für Bergsport der Naturfreunde Steiermark, Fotos: Heinz Toperczer

Wenn Wasser zu Glas wird und sich Bäche, Quellen oder Wasserfälle in bizarre Gebilde aus Eis verwandeln, schlägt das Herz vieler Alpinistinnen und Alpinisten höher. Eisklettern ist eine der spektakulärsten Spielarten des Bergsports – eine Mischung aus Kraft, Präzision, Technik und Mut. Statt in warmem Fels bewegt man sich in einer fragilen, sich ständig verändernden Welt aus gefrorenem Wasser.

Mit Steigeisen, Eisgeräten und Helm ausgestattet, steigen Eiskletterinnen und Eiskletterer senkrecht oder überhängend an vereisten Felswänden empor. Jeder Schlag des Eisgeräts, jeder Tritt im glitzernden Eis muss sitzen – denn Stabilität und Sicherheit hängen von Fingerspitzengefühl und Erfahrung ab.

“

Der Eisfall „Alice“ ist eine bewährte und sichere Anlage, die von vielen Eiskletterbegeisterten geschätzt wird.

Zwischen Faszination und Risiko

Eisklettern zählt nicht unbegründet zu den komplexesten Formen des Bergsports. Neben der körperlichen Verfassung muss auch die psychische stimmen – Konzentration, Selbstvertrauen und Erfahrung sind entscheidend.

Die Sicherungen werden meist mit Eisschrauben selbst gelegt, wobei die Haltekraft je nach Eisqualität stark variiert. Hält das Eis am Fels? Ist es zu spröde oder schon zu weich? Droht der Eisfall durch zu viel Sonneneinstrahlung instabil zu werden?

Auch Wetter, Temperatur und Niederschlag der letzten Tage müssen in die Beurteilung einfließen – ebenso wie mögliche Lawinengefahr. Denn viele Eisfälle liegen in Rinnen und Gräben, die im Sommer Wasser führen und im Winter Lawinenabgänge kanalisieren.

Der Eisfall „Alice“ im Tiefenbachgraben

Ein besonderer Ort fürs Eisklettern liegt im Tiefenbachgraben in Breitenau am Hochlantsch. Dort wird im Winter ein Wasserfall zu einem der bekanntesten Eiskletterzielen der Steiermark: zum Eisfall „Alice“, der von den Naturfreunden Breitenau seit rund 25 Jahren aufgebaut und betreut wird. Er bietet verlässliche

Bedingungen, wann immer der Winter genügend Kälte mit sich bringt.

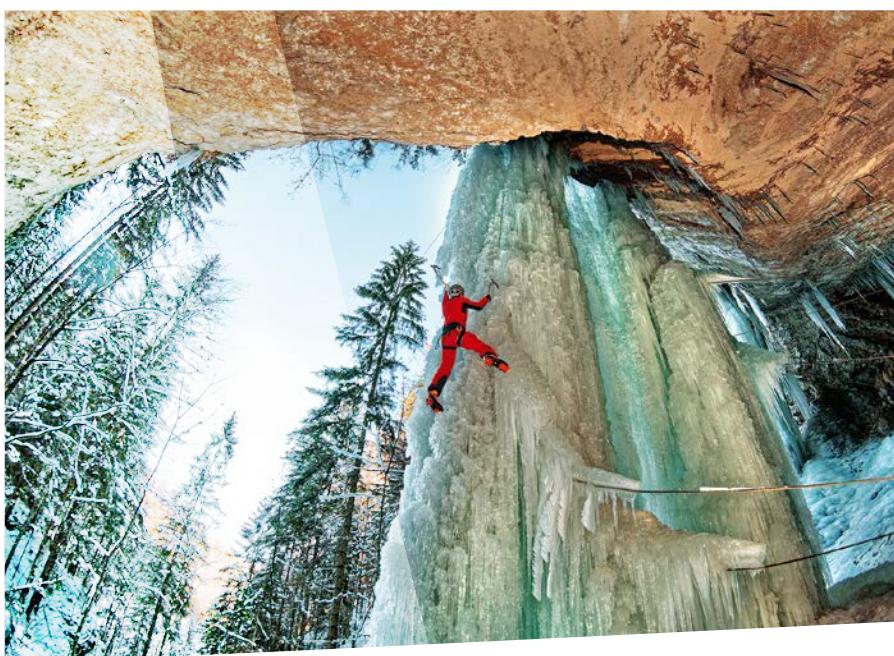
Der Eisfall besteht aus zwei Teilen – aus einem mit etwa 23 und einem mit rund 18 Metern Höhe. Die Naturfreunde Breitenau investieren in den Eisfall „Alice“ enorm viel Zeit und Engagement. Denn hinter den imposanten Eiswänden steckt viel Handarbeit: Baumstämme und Stahlseile bilden ein stabiles Gerüst, auf dem sich der Eisaufbau gleichmäßig entwickeln kann. Sobald die Temperaturen konstant unter null liegen, beginnt die tägliche Arbeit am Eis. Das Wasser wird gezielt über die vorbereiteten Strukturen geleitet, damit sich gleichmäßig starke Eisschichten bilden. Während der Frostperioden muss die Wasserführung mindestens zweimal täglich kontrolliert werden. Nur so kann ein sicherer Aufbau gewährleistet werden – eine mühsame, aber lohnende Arbeit, die jedes Jahr aufs Neue große Freude bereitet.

Die Eiskletterrouten liegen im Schwierigkeitsgrad WI4, also im mittleren bis anspruchsvollen Bereich. Geklettert wird ausschließlich im Toprope-Modus, also gesichert von oben. Das reduziert das Risiko und ermöglicht auch weniger erfahrenen Kletterinnen und Kletterern einen sicheren Zugang zum Eisklettern. Mit einem Zustieg von nur





Der beeindruckende Eisfall „Alice“ kann durch einen versicherten Aufstieg umgangen werden. Dadurch ist es möglich, ihn im Toprope-Modus zu klettern.



rund fünf Minuten vom speziell für Eiskletterinnen und Eiskletterer ausgewiesenen Parkplatz an der ersten Kehre im Tiefenbachgraben, am Abzweig zum Friess-Weg, ist der Eisfall zudem leicht erreichbar – ideal für Trainingseinheiten und Kurse.

Ein Ort mit Geschichte

Das Eisklettern im Tiefenbachgraben hat sich in der steirischen Wintersportszene über Jahrzehnte hinweg zu einer fixen Größe entwickelt. Was einst mit improvisierten Versuchen begann, ist heute eine bewährte und sichere Anlage, die von vielen Eiskletterfans geschätzt wird.

Die Naturfreunde Breitenau haben Pionierarbeit geleistet. Sie haben das Wissen, die Erfahrung und die Leidenschaft, die es braucht, um solch eine Anlage Jahr für Jahr zu betreiben – und sie sind es, die das Eisklettern in der Region lebendig halten.

Wenn die Winter wärmer werden

Die größte Herausforderung bedeutet mittlerweile das Wetter. Die Winter werden milder, die Frostperioden kürzer. Ein stabiler Eisaufbau gelingt nur, wenn über Tage hinweg ausreichend Minusgrade herrschen. Bleibt die Kälte aus, muss der Betrieb pausieren oder fällt ganz aus. Das macht jede Saison unvorhersehbar und erhöht den Aufwand erheblich.

Doch trotz veränderter und oft schwieriger Bedingungen geben die Naturfreunde Breitenau nicht auf. Mit großem Engagement, Gemeinschaftssinn und Leidenschaft setzen sie alles daran, den Eisfall „Alice“ auch in Zukunft zu erhalten. ■

Weitere Infos: naturfreunde-breitenau.at/Eisfall.html

Aktuell ■ In einem spannenden Workshop mit Wolfram Orthacker entdeckten die Naturfreunde-Fotogruppen Bruck an der Mur, Leoben und Knittelfeld neue Wege des Sehens – von kreativen Gedankenspielen bis zur Gestaltung eines eigenen Fotobuchs.

Text: Norbert Mandl,
Leiter der Fotogruppe der
Naturfreunde Bruck an der
Mur, Wolfram Orthacker,
Foto: Heinz Feyerer



Fotografie als Gedankenspiel

Dem Fotoreferenten der Naturfreunde Steiermark Franz Gigerl gelang es, einen der renommiertesten Experten auf dem Gebiet der künstlerischen Fotografie für einen Workshop zu gewinnen. Unter dem Titel „Subjektive : digitale Fotografie – Gedankenspiele : Fotografie“ leitete Wolfram Orthacker eine intensive Auseinandersetzung mit dem Medium Fotografie – als künstlerisches Ausdrucksmittel, als Denkanstoß und als Spiegel der eigenen Wahrnehmung.

Mehr als nur ein Abbild

Im Zentrum des Workshops stand die Frage, was Fotografie heute leisten kann – und soll. Mit der digitalen Technik haben sich die Möglichkeiten der Bildgestaltung vervielfacht. Doch anstatt auf Effekte und Technik zu setzen, lud Orthacker dazu ein, das eigene Sehen und Denken in

den Mittelpunkt zu rücken. Ein Bild entsteht nicht allein durch die Kamera, sondern durch Bewusstsein, Vorstellungskraft und Entscheidung. Die Fotografie wird so zu einer Sprache, mit der nicht die Wirklichkeit beschrieben, sondern eine persönliche Sichtweise erzählt wird.

Kreatives Denken statt technischer Perfektion

In sieben aufeinander aufbauenden Einheiten erarbeiteten die Teilnehmer Schritt für Schritt ihre individuellen Themen. Dabei ging es weniger um technische Präzision als um das Entwickeln von Ideen und Konzepten. Licht, Farbe, Bewegung, Schärfe und Unschärfe dienten als Werkzeuge, um emotionale und gedankliche Räume zu öffnen.

Orthacker betonte die Freiheit, die in der heutigen Fotografie liegt: Sie kann dokumentieren, deuten,

verfremden oder poetisch erzählen – und bleibt dennoch immer Ausdruck einer inneren Haltung. So wurde der Workshop zu einem Labor des Sehens: die Kamera als Werkzeug, die Vorstellungskraft als Motor und das bewusste Gestalten als Kern der fotografischen Arbeit.

“

Fotografie kann Denken sichtbar machen, Emotionen auslösen und den Blick auf die Welt verändern.

Vom Gedanken zum Buch

Ziel des Workshops war es, aus dieser intensiven Auseinandersetzung ein eigenes Fotobuchprojekt zu entwickeln. Jeder wählt ein





Experimentelles Sehen und freies Gestalten: Im Fotoworkshop entstanden Fotobücher voller Ideen, Emotionen und persönlicher Perspektiven.

persönliches Thema und gestaltete über mehrere Wochen hinweg eine eigenständige Arbeit – von der Bildidee bis zur fertigen Sequenz.

Die Fotobücher wurden jedoch nicht als Sammlungen schöner

Aufnahmen verstanden, sondern als visuelle Erzählungen, in denen Gedanken, Empfindungen und Erfahrungen in eine Form gebracht werden. Durch begleitende Diskussionen, gemeinsame Analysen

und individuelle Aufgabenstellungen entstand eine Vielfalt an Zugängen – von abstrakten Bildfolgen bis zu stillen, introspektiven Serien.

Am 3. September 2025 wurden die Ergebnisse im Clublokal der Naturfreunde-Fotogruppe Bruck präsentiert. Die Werke zeigten eindrucksvoll, wie unterschiedlich sich das Medium Fotografie begreifen lässt – als Spiel, als Experiment, als Ausdruck der eigenen Wahrnehmung. Der Workshop machte deutlich, dass Fotografie weit mehr ist als das Festhalten von Momenten. Sie kann Denken sichtbar machen, Emotionen auslösen und den Blick auf die Welt verändern. ■



Faszination Schitouren

Angebote für jedes Können



Tagesschitouren

In dieser Saison gibt es erstmals drei Gruppen: leicht, mittelschwer und anspruchsvoll. Unsere geführten Tagesschitouren bieten somit für jedes Niveau das passende Erlebnis. Gemeinsam erkunden wir die schönsten Tourengebiete der Steiermark, genießen die Bewegung in der winterlichen Natur, die frische Bergluft und eindrucksvolle Ausblicke. Die Touren werden von erfahrenen Tourenführer*innen begleitet. Die Tourenziele richten sich nach den Schnee- und Wetterverhältnissen und werden kurzfristig bekannt gegeben.

Termine: variabel – je nach Gruppe; Termine online auf steiermark.naturfreunde.at • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren abseits der Piste, Kondition entsprechend der gewählten Gruppe • **Ausrüstung:** Tourenschier mit Fellen, Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) • **Preis pro Person:** 15 € bar vor Ort

Schitourentage Lungau

Pulverschnee, Sonne und stille Berglandschaften: Der Lungau bietet ideale Bedingungen für abwechslungsreiche Schitouren. Begleitet von erfahrenen Guides erkunden wir einsame Gipfel und genießen den weiten Blick über die verschneiten Täler. Es stehen zwei unterschiedliche Leistungsgruppen zur Auswahl – für Anfänger*innen und erfahrene Tourengeher*innen.

Termin: 22.–25. Jänner 2026 • **Leistungen:** Unterbringung in einem Hotel, HP (Frühstück & Abendmenü), Benützung des Wellnessbereichs, Tourenführung • **Voraussetzungen:** Tourenerfahrung, sicheres Schifahren im Gelände • **Preis pro Person:** 550 €



Schidurchquerung am Nockberge-Trail

Eine genussvolle mehrtägige Tour durch den Biosphärenpark Nockberge: sanfte Gipfel, weite Hänge und Komfort in ausgewählten Hotels. Auf dem Nockberge-Trail verbinden wir Naturerlebnisse mit Erholung – inklusive Gepäcktransport, Wellness und regionaler Küche. Ideal für Genießer*innen mit Kondition und sicherer Technik abseits der Piste.

Termin: 26.–30. Jänner 2026 • **Voraussetzungen:** Kondition für mehrtägige Touren, sicheres Schifahren im Gelände • **Preis pro Person:** 1.315 € • **Leistungen:** Unterbringung in einem DZ, HP, Gepäck- und Shuttleservice, Tourenführung

Schitourenraum Lyngen

Die Lyngenalpen im Norden Norwegens sind ein Paradies für Schitourengeher*innen: Gipfel über dem Fjord, unverspürte Hänge und Abfahrten bis ans Meer. Zu Ostern erwarten uns beste Schneeverhältnisse, lange Tage und mit etwas Glück das Nordlicht. Je nach Wetter und Kondition wählen wir Touren mit 700 bis 1300 Hm. Nach den Touren genießen wir in der gemütlichen Lodge Sauna, Meerblick und regionale Küche.

Termin: 28. März–4. April 2026 • **Voraussetzungen:** sicheres Schifahren im freien Gelände (bis 35°) • **Preis:** 2.100 € ohne Flug • **Leistungen:** Unterbringung in einem DZ, Verpflegung inkl. frischen Fischs & Seafoods, Mietwagen, Fähren und Sprit, Tourenführung



25 Jahre Naturfreunde Murau

Die Naturfreunde Murau feierten am 6. September 2025 im Rahmen einer abwechslungsreichen ganztägigen Veranstaltung ihr 25-jähriges Bestehen.

Text und Foto: Walter Seifert



Die Naturfreunde Murau können auf ein Vierteljahrhundert gelebte Gemeinschaft und Naturverbundenheit zurückblicken. „Wir sind eine aktive und vielseitige Gruppe von Naturliebhaberinnen und -liebhabern. Beim Wandern und auf unseren Ausflügen steht immer das Miteinander im Mittelpunkt“, betonte Vinzenz Müller, Vorsitzender der Naturfreunde Murau, in seiner Begrüßung, bei der er neben den Mitgliedern aus dem Bezirk Murau auch zahlreiche Gäste aus den Nachbarregionen willkommen hieß.

Nach einer Besichtigung der Brauerei Murau führte eine Wanderung über den Frauenhainweg, der auf Initiative der

Naturfreunde revitalisiert und zu einem beliebten Panoramaweg gestaltet wurde, zum Festakt in den Saal der Arbeiterkammer.

Unter den Gästen befanden sich Dr. Jürgen Dimpelnik, Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark, Redakteur Michael Domian, Langlauf- und Nordic-Walking-Referent Alois Pintarelli, Landtagsabgeordneter Maximilian Lercher, BA, und Ing. Heimo Feiel, Vorsitzender des Tourismusverbands Murau; sie gratulierten der Ortsgruppe zu ihrem Jubiläum sehr herzlich.

murau.naturfreunde.at

IN DER
SPORTSTADT
KAPFENBERG

IM
HERZEN
VON GRAZ

NEWTON
A NEW ERA OF BOULDERING

www.newton-graz.com



NATURFREUNDE STEIERMARK

2. April



Mit Kindern Steine bemalen

Gemeinsam verwandeln wir Steine in kleine Kunstwerke!
Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 12 Jahren • **Ort:** Johann-Waller-Hütte • **Treffpunkt:** St. Radegund, Talstation Schöcklseilbahn, 9.30 Uhr • **Preis pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: freie Teilnahme, Nichtmitglieder: 10 € • **Infos & Anmeldung:** Annemarie Walter, 0664/ 87 70 588

ORTSGRUPPE ADMONT/HALL

10. Jän.



Volksrodeln

Beginn um 15 Uhr für Kinder, danach für Erwachsene mit Flutlicht
Infos & Anmeldung: Susanne Zinnebner, 0650/381 73 38 oder 0660/545 23 25

18. Feb.
bis
20. Feb.



Kinderschikurs

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kaiserau Admont, 13 bis 15 Uhr, ab 4 Jahren*
Kursbeitrag pro Person: 40 € exkl. Liftkarte • **Infos & Anmeldung:** Manfred Zinnebner, 0664/154 49 93 • **Anmeldeschluss:** 12. Februar 2026

21. Feb.



Vereinsschimeisterschaften

Leichter Riesentorlauf in zwei Durchgängen für Erwachsene & Kinder, Kaiserau Admont, Start: 13.30 Uhr
Infos & Anmeldung: Manfred Zinnebner, 0664/154 49 93 • **Anmeldeschluss:** 20. Februar 2026

ORTSGRUPPE ARNDING

17. Jän.



Ortsmeisterschaften im Eisschießen

Ort: Eislaufplatz in der Hinterstatt • **Infos & Anmeldung:** Daniela Jamnig, 0660/360 67 30

ORTSGRUPPE FELDKIRCHEN

10. Jän.



Alfred-Fuchs-Gedächtnis-Wanderung

Leichte Wanderung mit ca. 150 Hm von Rechberg nach Nechznitz; ca. 3 Stunden Gehzeit; Abfahrt vom Marktplatz Feldkirchen um 9 Uhr

Weitere Termine: Winterwanderung mit Schneeschuhen: 7. Februar 2026, Kreuzbergl-Wandertour: 7. März 2026 • **Infos & Anmeldung:** Gerhard Huber, 0676/89 81 34 30 (10. Jänner), Ernst Steiner, 0699/17 27 85 03 (7. Februar), Sergey Novozhilov, 0664/845 93 49 (7. März)

ORTSGRUPPE GLEISDORF

25. Jän.



Rundwanderung

Wanderung von Wollsdorf über Kühwiesen nach St. Ruprecht an der Raab bis zum Gasthaus Strobl, ca. 3 Stunden Gehzeit

Weitere Termine: Schneeschuhwanderung: 8. Februar 2026, Thalersee-Plabutsch: 22. März 2026 • **Treffpunkt:** GEZ Gleisdorf (PKW), 12 Uhr (25. Jänner & 22. März), 8 Uhr (8. Februar) • **Infos & Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97

NATURFREUNDE GRAZ

13.–15. 1.
und
18. 1.



Schneeschuhwandertage

13.–15. Jänner 2026: am Klippitztörl mit Nächtigung auf 1644 m Seehöhe; Preis und Programm in Ausarbeitung • **18. Jänner 2026:** Das Ziel für die Tageswanderung wird je nach Schneelage ausgesucht • **Preis pro Person:** 10 € • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 0316/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

6. Feb.



Freeride-Einsteigerkurs

Schladming – Hauser Kaibling: für alle zwischen 20 und 35 Jahren, die Lust auf Powder, Natur und neue Herausforderungen haben

Voraussetzungen: sicheres und souveränes Fahren auf der Piste • **Anreise:** Bahnhof Graz, 5.45 Uhr, oder Carpool P&R Weinzödl, 6 Uhr • **Kursbeitrag pro Person:** in Ausarbeitung • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 0316/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

5. März



Von Jeruzalem ins Paradies

Multimedia-Vortrag von Ernest Kaltenegger
Beginn: 15 Uhr • **Ort:** Naturfreunde-Büro, Sackstraße 24 • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 0316/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE HÖNIGSBERG

8. März



Familienchiausflug nach Obertauern

Infos & Anmeldung: Horst Pimeshofer, 0664/617 58 16

ORTSGRUPPE KALSDORF

ab 6. März



Kletterkurse im CAC Graz

Unsere Kletterkurse bestehen aus 8 Einheiten zu je 2 Stunden, die immer freitags von 17 bis 19 Uhr in der Kletterhalle in Graz stattfinden. Es werden sowohl für Kinder



und Jugendliche als auch für Erwachsene Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse angeboten.
Infos & Anmeldung: Elfi Hafenscherer, 0664/414 28 03

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

ORTSGRUPPE KINDBERG

10. Jän.



Safety-Schitour

Leichte Schitour mit einer LVS-Übung, während der richtige und effiziente Umgang mit dem LVS-Equipment trainiert wird. Leihaustrüstung vorhanden.

Treffpunkt: Gasthof Scheikl, Veitsch/Brunnalm, 9 Uhr •
Infos & Anmeldung: Alois Pintarelli, 0664/761 38 78

17. Jän.
und
18. Jän.



Langlaufkurs

17. Jänner: Skating-Langlaufkurs, 18. Jänner: Diagonal-Langlaufkurs. Du lernst kraftparendes Laufen unter Ausnutzung der Gleitphasen sowie Abfahrtstechniken, richtiges Bremsen, Fallen und Spurwechseln auf der Loipe. Leihaustrüstung vor Ort.

Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Orthofer in St. Jakob im Walde, jeweils um 9.30 Uhr • **Kursbeitrag pro Person und Tag:** 40 € zzgl. Loipenticket • **Infos & Anmeldung:** Alois Pintarelli, 0664/761 38 78

15. März



Dachstein-Nationalschitour

Eine leichte Dachstein-Überquerung mit Tourenschier im hochalpinen Gelände von der Steiermark nach Oberösterreich; je nach Verhältnissen Abfahrt zum Eissee und Gegenanstieg zur Simonyhütte. Von der Gjaidalm Abfahrt nach Obertraun. Danach Abholung und Heimreise.

Infos & Anmeldung: Alois Pintarelli, 0664/761 38 78

ORTSGRUPPE MITTERDORF

10. Jän.



Schitour Kreuzschober (Kaarl)

Leichte Schitour, auch für Anfänger*innen geeignet; ca. 700 Hm Aufstieg, ca. 2,5 Stunden Gehzeit

Weiterer Termin: Schitour in den Eisenerzer Alpen: 14. Februar 2026 • **Infos & Anmeldung:** Hubert Jandl, 0681/10 74 40 62 (10. Jänner), Johann Zwerschitz, 0670/508 61 28 (14. Februar) • **Anmeldeschluss:** Schitour Kreuzschober: 8. Jänner 2026, Schitour in den Eisenerzer Alpen: 10. Februar 2026

31. Jän.



Schneeschuhwanderung Nikolokreuz/ Krieglach

Infos & Anmeldung: Walter Berger, 0677/61 12 96 80 •
Anmeldeschluss: 24. Jänner 2026

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

31. Jän.



Schneeschuhwanderungen

Die Routen werden je nach Schneelage festgelegt; ca. 3 Stunden Gehzeit.

Weiterer Termin: 14. Februar 2026 • **Treffpunkt:** Dorfplatz Mürzhofen, 8 Uhr (31. Jänner 2026), 9 Uhr (14. Februar 2026) • **Infos & Anmeldung:** Gudrun Kernstock, 0677/61 93 77 48 (31. Jänner 2026), Johanna Brunnhofer, 0664/648 21 80 (14. Februar 2026)

22. März



Schitour Lachtal

Vom Lachtal aus über die Roßalpe zum Schiebeck und weiter zum Hohen Zinken, Abfahrt über die Alinpiste ins Lachtal; ca. 800 Hm Aufstieg, ca. 4,5 Stunden Gehzeit

Infos & Anmeldung: Günter Schirniger, 0676/562 02 02

ORTSGRUPPE TROFAIACH

10. Jän.



Schitour

Hochrettelstein (Donnersbacher Tauern)–Oppenberg; 1100 Hm, ca. 5 Stunden Gesamtgehzeit

Weitere Termine: Gumpeneck: 31. Jänner 2026, Gschumauer: 21. Februar 2026, Hochwart: 28. Februar 2026 •
Infos & Anmeldung: Bianca Leitgeb, 0676/920 15 10

ORTSGRUPPE VEITSCH

12. Jän.



Was kann mein Smartphone?

Beginn: 17 Uhr, Naturfreunde-Galerie Veitsch

9. Feb.



Deine Fragen zum Thema Computer, Internet & Co

Beginn: 17 Uhr, Naturfreunde-Galerie Veitsch

27. Feb.



Käse- & Weinverkostung

Infos & Anmeldung: Silke Schrittewieser, 0699/11 18 95 64

ORTSGRUPPE WEIZ

ab Jän.



Familienklettern

Wir treffen uns an jedem ersten Samstag im Monat um 14.30 Uhr in einer Kletterhalle (Graz CAC, Fürstenfeld oder Schieleite), um gemeinsam ein paar spannende Stunden zu verbringen. Die Kinder erlernen mit Spaß das Klettern, und nicht selten werden auch die Eltern neugierig und stellen sich der Herausforderung.

Infos & Anmeldung: Katrin Eibisberger, 0664/414 78 81

15.–18. 1.
und
22.–25. 1.



Snowkite-Tourencamp

Ob Anfänger*in oder bereits erfahren – wenn du Kiten auch im Schnee ausprobieren willst, schnapp dir Tourenschier oder ein Splitboard und melde dich an! Die Teilnahme ist mit Snowboard und Schneeschuhen, Splitboard oder Tourenschier möglich.

Ort: Merlhütte, Schönfeld, Innerkrems • **Preis pro Person:** 821 € inkl. Kitematerial; die Hüttenübernachtung mit Frühstück (ca. 35 € pro Person und Tag) ist gesondert zu bezahlen. Die Preise können sich noch geringfügig ändern. • **Infos & Anmeldung:** Chris Heugger-Zirm, 0681/81 58 80 84

IMPRESSUM STEIERMARK-AUSGABE

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Steiermark, Defreggergasse 9, 8020 Graz •
Chefredakteur: Michael Domian • **Redaktion:** Petra Ehgartner, Astrid Rubinigg, Rene Stix •
Anschrift der Redaktion: Defreggergasse 9, 8020 Graz, Tel.: 03 16/77 37 14 •
E-Mail: magazin.steiermark@naturfreunde.at • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger •
Gestaltung: Michael Domian, Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH

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

Sorg für morgen.



Unsere Zukunftsvorsorge.

Auf wieneraerstaedtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger
Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP