

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

119. Jahrgang 2/2026

**STEIERMARK-
AUSGABE**

SEITE 32-47



Raus in die Sonne:

Bike satteln, Freiheit spüren!

- Seite 4**
Klettern am
Plombergstein
- Seite 9**
Nein zum Ausbau
des Kaunertals
- Seite 12**
Tourenplanung
mit dem
Tourenportal



naturfreunde-huetten.at

Aufbrechen, durchatmen, die Natur genießen!

Ob Familien, sportliche Gipfelstürmer*innen, Erholungsuchende oder Schutzsuchende bei einem Wetterumschwung: Unsere rund 130 Naturfreunde-Hütten und -Häuser bieten für alle ein perfektes Ziel. Genieße auf deinen Wanderungen eine gemütliche Einkehr, nütze unsere Hütten im Sommer als Ausgangspunkt für Hoch- und Klettersteigtouren oder starte von ihnen im Winter deine Schitouren.

Erlebe faszinierende Sternbeobachtungen!

Auf naturfreunde-huetten.at/lichtarm findest du die Liste aller Naturfreunde-Hütten in kunstlichtarmen Gebieten.



**Naturfreunde
Österreich**

Die Berge fordern unser Miteinander



Gletscher schmelzen, Permafrost taut, Hänge werden instabil – dennoch werden Megaprojekte wie der Ausbau des Kraftwerks Kaunertal geplant. In einer Podiumsdiskussion mit Expertinnen und Experten Mitte März wurde deutlich:

Wo Felsflanken ins Rutschen geraten und neue Seen entstehen, werden Hochgebirgssauseen zu einem zunehmend heiklen Sicherheitsrisiko. Es geht längst nicht mehr nur um Landschaftsschutz, sondern um die Frage, wie viel Risiko wir Menschen im Tal zu tragen bereit sind. Gerade deshalb setzen wir Naturfreunde auf ein faires Miteinander am Berg und bemühen uns, unterschiedliche Meinungen, Ansprüche und Interessen im Gespräch zusammenzuführen (siehe auch Seite 9 und 24).

Gleichzeitig zeigen engagierte Menschen auf, wie eine andere Zukunft aussehen kann. Eine von ihnen ist die Pianistin Chiara Schmidt. Zwischen Proben und Konzertreisen erlebt sie auf Bergtouren die Auswirkungen der Klimakrise unmittelbar: schwindende Gletscher, auftauende Böden, bröckelnde Felswände. Mit dem Projekt „Klavier am Berg“ setzte sie ein starkes Zeichen – Musik als leiser, aber eindringlicher Appell, unseren fragilen Planeten zu schützen. Kunst, Natur und Engagement greifen ineinander und machen spürbar, worum es in all den Debatten wirklich geht: um unser gemeinsames Morgen und um tragfähige verantwortungsvolle Lösungen. Mehr darüber auf Seite 20.

Auch wir Bergsportler*innen tragen Verantwortung. Gerade im Frühling verändern sich die

Bedingungen rasch: Restschneefelder, aufgeweichte Böden oder vereiste Passagen können Touren zu gefährlichen Rutschpartien machen. Sorgfältige Tourenplanung, flexible Entscheidungen vor Ort und der Mut zum Umkehren, wenn etwas nicht passt, gehören zu einem verantwortungsvollen Unterwegssein (siehe Seite 12 und 16). Begegnungen am Berg verstehen wir Naturfreunde als friedliche, verbindende Botschaft – als Beispiel dafür, dass selbst unterschiedlichste Interessen respektvoll behandelt werden können.

Die Berge sind kein statischer Hintergrund für unsere Abenteuer, sondern wertvolle, verletzbare Lebensräume. Schützen wir sie – mit politischem Engagement, bewusstem Konsum, unserer Stimme gegen zerstörerische Großprojekte und mit jeder einzelnen Entscheidung, die wir draußen treffen. Wer den Blick aufs Weltgeschehen richtet, erkennt, wie wichtig es ist, Konflikte friedlich auszutragen und gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.

Mit einem herzlichen „Berg frei!“

Günter Abraham

Bundesgeschäftsführer der Naturfreunde Österreich

INHALT

Naturfreund 2/2026

Themen & Storys

Klettern am Plombenstein	4
Weitwandern: Weg der Achtsamkeit	6
Umwelt: Nein zum Ausbau des Kraftwerks Kaunertal	9
International: MTB am Kronplatz	18
Jugend/Umwelt: Klavier am Berg	20

Service & News

Tourenplanung mit dem Tourenportal der Naturfreunde	12
Risiko Restschneefelder	16
Drytooling	22
Aktuelles, Impressum	24, 31

Reisen & Kurse

Steiermark-Ausgabe



**Naturfreunde
Österreich**

Mehrseillängen oberhalb des Wolfgangsees

Österreich ■ Am Nordende des Wolfgangsees ragt der markante Felsturm des Plombergsteins hoch über dem Wasser empor. Gebietskenner Axel Jentzsch-Rabl stellt vier gut abgesicherte Mehrseillängenrouten vor, die genussreiche Kletterei mit beeindruckendem Seeblick verbinden.

Text: Axel Jentzsch-Rabl, bergsteigen.com und Alpinverlag, Fotos: Axel Jentzsch-Rabl, bergwelten.com/Bernhard Fiedler

WEITERE ROUTEN
AUF **tourenportal.at**

Buchtipp

Andreas Jentzsch, Axel Jentzsch-Rabl
Plaisir Kletterführer Österreich Ost
Die schönsten Mehrseillängentouren und
Klettergärten zwischen Wien und Salzburg

336 Seiten mit Steig-Topos, Wandübersichten und ca. 500 Farbfotos, Alpinverlag, ISBN 978-3-902656-34-6, 39,95 €

Die schönsten Touren zwischen 5 (5a) und 7 (6b); inkl. Touren-App-Zugang, mit dem man die Toureninfos aus dem Buch und eventuelle Aktualisierungen immer griffbereit auf dem Smartphone hat.

Bestellungen: alpinverlag.at



1 Juniperus (Südwand)



Ist man einmal beim Plombergstein (830 m), muss man diese fantastische Kantenroute einfach machen. Der Anstieg führt in fünf Seillängen, teilweise recht ausgesetzt, entlang einer markanten Felskante bis ganz hinauf zum Gipfel. Die Kletterei ist abwechslungsreich: Gleich zu Beginn wartet eine schöne Platte, später folgt als unvergessliches Highlight ein Spreizschritt über einen Spalt – am besten nicht zu tief ansetzen. Dank der sehr guten Bohrhakenabsicherung eignet sich die Route auch hervorragend für Mehrseillängeneinsteiger*innen. Vom Gipfelbankerl direkt am Ende der Tour genießt man einen unschlagbaren Blick über den Wolfgangsee.

Schwierigkeit: 5– (4 obl.)

Toureninfo: ca. 2,75 Std. Gesamtzeit

Tourenlänge: 150 m, 5 Seillängen

2 Edelweiß (Südwand)



Dieser plattige und gut abgesicherte Anstieg zählt zu den Genussklassikern am Plombergstein. Die Route enthält nur eine einzige 6er-Stelle: eine kurze, aber recht glatte Platte direkt unterhalb des zweiten Standplatzes. Meist schaut man dort kurz ratlos nach oben – keine Sorge, die Passage lässt sich sehr gut mit Hakenhilfe überwinden. Wie bei allen Routen am Plombergstein ist das Auffinden des Einstiegs nicht ganz einfach. Die letzten beiden Seillängen sind ident mit der Nachbarroute „Äskulap“. Am Ausstieg kann man bei einer gemütlichen Brotzeit das Treiben der Segler*innen am See und der Paragleiter*innen über St. Gilgen beobachten.

Schwierigkeit: 6 (4+ obl.)

Toureninfo: ca. 3 Std. Gesamtzeit

Tourenlänge: 190 m, 7 Seillängen

4 Roberto (Südwand)



Eine einfache Genussroute wenige Meter rechts der ebenfalls lohnenden Route „Clou“. Die Erstbegeher haben diese Linie in mühevoller Arbeit regelrecht freigelegt. Entstanden ist eine abwechslungsreiche Kletterei mit kurzen steilen Passagen, die immer wieder von angenehmen Absätzen unterbrochen wird. Gerade der ständige Wechsel zwischen steileren Stellen und griffigen, flacheren Passagen macht den Reiz dieser Tour aus. Im oberen Teil – hier gibt es auch eine direktere Variante – quert man mit dem Wolfgangsee im Rücken hinüber zur Gipfelhütte.

Schwierigkeit: 4+/5– (4 obl.)

Toureninfo: ca. 3,5 Std. Gesamtzeit

Tourenlänge: 260 m, 9 Seillängen

3 Irma la Douce (Westwand)



Nach einer schattigen Einstiegs- wand – der neue Einstieg ist zugleich die Schlüsselstelle – folgt die Route den schönen, vom Erstbegeher hervorragend geputzten Plattenpfählern. Rote Orientierungspunkte erleichtern stellenweise die Wegfindung. Der perfekte Kalkfels, durchzogen von zahlreichen Löchern und fast an Emmentaler erinnernd, ermöglicht zügiges Vorankommen. Der direkte Ausstieg am Ende kann auch umgangen werden. Vom Ausstieg folgt man dem Kamm und steigt über einen kurzen versicherten Steig zu einer Scharte vor dem Hauptgipfel ab. Eine absolute Traumtour in diesem Schwierigkeitsgrad.

Schwierigkeit: 4 (3+ obl.)

Toureninfo: ca. 2,5 Std. Gesamtzeit

Tourenlänge: 235 m, 6 Seillängen

Warum wir weit(er) wandern

Österreich ■ Die Sehnsucht, sich vom Alltag eine Auszeit zu nehmen, bringt so manchen von uns auf Wege, die einen näher zur Natur führen – und zu sich selbst. Neu ist der „Weg der Achtsamkeit“, der in fünf Tagen vier Täler im Herzen Oberösterreichs verbindet.

Text: Marlies Lattner-Czerny, Fotos: Andreas Lattner-Czerny, hochzwei.media



Die freie Alpin-
autorin **Marlies
Lattner-Czerny**
geht auch in ihrer
Heimat gerne neue
Wege.

Weg von Bildschirmen, Terminen und Dauerton. Hin zu etwas, das leiser ist – und zugleich nachhaltiger. Wandern auf Pilgerwegen liegt im Trend. Nicht aus religiösen Motiven, sondern aus einem Bedürfnis heraus, das viele teilen: sich wieder zu hören und zu spüren. „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann“, schrieb der dänische Philosoph, Theologe und Schriftsteller Søren Kierkegaard – und bringt es damit auf den Punkt: Alles, was es braucht, ist ein Weg – und die Zeit, ihn zu gehen. Zum Beispiel den „Weg der Achtsamkeit“, einen im Mai 2025 eröffneten Weitwanderweg durch das ebenso sanfte wie wilde Herz Oberösterreichs. In fünf Etappen führt er auf fast 100 Kilometern vom Bergsteigerdorf Grünau durch

das Alm-, Brunnen-, Steyr- und Kremstal – durch Landschaften, die nicht laut beeindrucken, sondern still berühren. Ein Weg, der weniger verspricht als andere und gerade dadurch viel hält.

Im Gehfluss

Schon die ersten Schritte entlang der kristallklaren Alm machen es leicht, einen Rhythmus zu finden. Das Wasser gluckst über Steine, Licht bricht sich im Grün der Ufer, und irgendwo zirpt zwischen Gräsern und Blüten ein Orchester. Wer hier geht, kommt in den Gehfluss. Die mächtigen Berge des Toten Gebirges rücken langsam näher. Im Schrittempo entsteht Raum – zum Schauen, zum Hören, zum (In-sich-) Gehen.

Pilgern heißt nicht, ständig Großes erleben. Oft sind es die kleinen Momente, die Großartiges bewirken: Tautropfen, die sich auf den Blättern eines Frauenmantels sammeln. Das Flattern eines Bläulings, der zum Tanz bittet. Der Duft von feuchtem Moos nach einem kurzen Regenschauer. Und ja, auch ein Traktor, der ratternd daran erinnert, dass wir uns in einer Kulturlandschaft bewegen. Achtsamkeit heißt nicht Abgeschiedenheit, sondern Wahrnehmung.

Vorbei an inspirierenden Orten

Acht Impulse laden entlang dieses Weitwanderwegs dazu ein, die Aufmerksamkeit zu schärfen – für die Umgebung und für das eigene Innenleben. „Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise“, lautet ein Gedanke von Viktor Frankl, der für einen der Impulse ausgesucht wurde. Es gibt Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Impulse zum Anhören, Meditationen und Impuls-Postkarten zum Downloaden.

Der „Weg der Achtsamkeit“ verbindet spirituelle Orte, Kraftplätze wie den Grillenparz und den smaragdgrünen Steyrdurchbruch mit himmlischen Ausblicken wie jenen am Herrentisch im Toten Gebirge. Der Blick von dieser Aussichtskanzel hinunter zu den Ödseen und hinauf zu den gewaltigen Wänden des Schermbergs lässt erahnen, wie klein der eigene Alltag ist.

Die Wallfahrtskirche Frauenstein mit ihrer Schutzmantelmadonna öffnet einen Blick in die Geschichte des Glaubens. Das Stift Schlierbach steht für Stille und Sammlung – und nicht zu vergessen für den göttlichen Käse! Und mit dem Rangjung Yeshe Gomde (= Ort des Kennenlernens mit natürlich entstandener Wachheit) bei Scharnstein, einem

“

**Nicht das Problem macht
die Schwierigkeiten,
sondern unsere Sichtweise.**

VIKTOR FRANKL



Entlang der Alm wandert man hinein ins Tote Gebirge und dann hinaus ins Steyrtal.

internationalen buddhistischen Zentrum, spannt der Weg einen weiten spirituellen Bogen, der für jede und jeden offen bleibt.

Dazwischen liegen Wälder, Wiesen, Bergpfade, Güterwege, Flussufer. Das Steyrtal zeigt sich rauer, ursprünglicher. Im Kremstal wird die Landschaft weiter und weicher. Sanfte Hügel, unzählige Grünschatierungen, Fernblicke bis zu den

alpinen Konturen am Horizont. Man muss nicht das Land verlassen, um neue Welten zu entdecken.

„Vor allem aber sollen die Gedanken nachhallen können“, heißt es in einem der Impulse. Am besten weit über die Tour hinaus. Tatsächlich braucht es Zeit, um sich einzugehen. Zwei, drei Tage, bis der innere Lärm leiser wird. Bis die Schritte gleichmäßiger werden. Bis

sich das Wesentliche von selbst nach vorne schiebt. Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause – und nichts klärt den Kopf so sehr wie das Gehen.

Ein Weg, der wirkt

„Der ‚Weg der Achtsamkeit‘ ist eine Antwort auf die Sehnsüchte unserer Zeit. Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress und Reizüberflu-

Die Runde hält sanfte Steigungen und große Kontraste bereit.



Weg der Achtsamkeit

Etappe 1: Grünaun im Almtal–Almtalerhaus

Vom Haus der Achtsamkeit in Grünaun führt der Weg entlang von Grünaubach und Alm sanft ins Almtal hinein. Wasser, Wald und erste Blicke ins Tote Gebirge begleiten den Start, ein Abstecher zu den Ödseen lohnt sich. Mit wachsender Bergkulisse rücken die Gedanken in den Hintergrund, bis das urige Almtalerhaus als erstes Ziel erreicht ist.

Schwierigkeit: ■■

Toureninfo: 17,5 km/ca. 400 Hm ↑/ca. 5 Std.

Etappe 2: Almtalerhaus–Klaus an der Pyhrnbahn

Wo das wilde Herz schlägt: Diese sehr alpine Etappe führt über den Ringsattel ins Steyrtal. Am Herrentisch öffnet sich der Blick auf die Ödseen und die Nordwand des Schermbergs. Durch das Brunnental und entlang der Steyrling geht es ruhig hinab nach Klaus am Klausner Stausee.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 20,5 km/ca. 740 Hm ↑/6,75 Std.

Etappe 3: Klaus an der Pyhrnbahn–Schlierbach

Wälder, Wege, Wallfahrer*innen: Nach dem Steyr-Uferwechsel führt ein Waldweg zur Wallfahrtskirche Frauenstein. Über den Steyrdurchbruch geht es ins hügelige Kremstal, vorbei an der Burg Altpernstein und am Kraftplatz Grillenparz. Ziel sind das Stift Schlierbach und eine erholsame Unterkunft im Hotel SPES.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 23,8 km/1148 Hm ↑/ca. 8,25 Std.

Etappe 4: Schlierbach–Pattenbach–Scharnstein

Das Leben spüren: Zwischen Zivilisation und Rückzug verläuft diese Etappe durch Felder, über Hügel und wieder ins Grüne. Über Magdalenaberg und Heiligenleithen kehrt man zur Alm zurück. In einem Vierkanthof bei Scharnstein wartet mit dem Internationalen buddhistischen Zentrum für Meditation und Studien Rangjung Yeshe Gomde ein besonderer Ort der Stille.

Schwierigkeit: ■■■■

Toureninfo: 25,7 km/ca. 600 Hm ↑/ca. 7,5 Std.

Etappe 5: Scharnstein–Grünaun

Leicht und ruhig geht es am letzten Tag zurück nach Grünaun. Ein Kraftplatz ist die über 500 Jahre alte Linde bei Viechtwang. Entlang der Alm und über den Flösserweg schließt sich der Kreis beim Haus der Achtsamkeit – mit dem Gefühl, innerlich weitergekommen zu sein.

Schwierigkeit: ■■

Toureninfo: 14 km/ca. 180 Hm ↑/ca. 4 Std.

Weitere Infos: wegderachtsamkeit.com

tung. Damit wächst die Sehnsucht nach Entlastung und Entspannung“, sagt DI Günther Humer, M. Sc., der Ideengeber für diesen Weg. „Er lädt ein, aufzubrechen, mit allen Sinnen wahrzunehmen, bei sich selbst anzukommen und die eigene Spiritualität zu entfalten. Die Kombination aus einzigartigen Naturerlebnissen und angeleiteten Meditationen wirkt als Gegenpol zum oftmals stressigen Alltag.“

Achtsamkeit werde dabei auf wohlthuende Weise erlebbar, meint Humer, der das Referat Regionale Zukunftsgestaltung in Oberösterreich leitet. „Sie entfaltet eine Reihe von inzwischen auch wissenschaftlich belegten Wirkungen: Blutdruck und Herzfrequenz werden gesenkt, die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, die Stressresistenz wird erhöht, negative Gefühle werden vermindert, und das körperliche und seelische Wohlbefinden werden verbessert.“

Das kann man nur bestätigen, wenn man zurück nach Grünaun im Almtal gelangt, wo sich am Ende der Kreis beim Haus der Achtsamkeit schließt. Doch wer hier ankommt, merkt schnell: Dieser Weg endet nicht wirklich. Er setzt sich fort – im Alltag, im bewussteren Blick, im langsameren Schritt. Vielleicht ist das der Reiz der neuen Pilgerwege: Sie wollen kein Ziel sein, sondern ein Anfang. ■

Wenn Berge bröckeln

Umwelt ■ Wegen der Klimaerwärmung schmelzen Gletscher, und der Permafrost taut. Dadurch nehmen Naturgefahren wie Felsstürze zu. Bestehende und geplante Speicherseen im Hochgebirge – wie im Kaunertal – geraten immer mehr unter Druck. Das bedeutet auch ein wachsendes Sicherheitsrisiko für die Bevölkerung.

Text: Maximilian Frey, Gewässerschutzexperte, WWF Österreich, Fotos: Sebastian Frölich, Christoph Praxmarer, WWF

Mai 2025: In der Schweizer Gemeinde Blatten stürzen Felsen auf einen Gletscher. Die Eismassen rutschen ab und begraben ein ganzes Dorf unter sich. Ein Ereignis, das zeigt, wie real und bedrohlich die Auswirkungen der Klimakrise sind. Solche Katastrophen sind längst keine Einzelfälle mehr. Auch in Tirol geraten gewaltige Hänge ins Rutschen: 2023 brach am Fluchthorn sogar der Berggipfel ein. Die Wahrscheinlichkeit gefährlicher Bergstürze hat sich bereits mehr als vervierfacht. Statt rund acht Mal im Jahrhundert kracht es nun alle zwei bis drei Jahre – in den vergangenen Jahren sogar jährlich. Die Ursache für diesen Anstieg ist der tauende Permafrost – gefrorenes Wasser im Boden und Fels, das wie ein unsichtbarer „Kleber“ wirkt. Er hält die Felsen der Alpen zusammen und stabilisiert Hänge und Gipfel. Steigen die Temperaturen, taut dieser natürliche Kitt, und Hänge geraten ins Rutschen, Felsen brechen, ganze Flanken können einstürzen.

Der emeritierte Geomorphologe und Glaziologe Prof. Dr. Wilfried Haeberli von der Universität Zürich warnt daher vor der gefährlichen Kombination aus Klimawandel und großen Infrastrukturprojekten im sensiblen Alpenraum – vor allem wenn ihre Risiken nicht ausreichend geprüft werden. Schwindende Gletscher und tauender Permafrost

erhöhen das Risiko von Naturgefahren wie Felsstürzen. Neue Gletscherseen und instabile Bergflanken könnten gefährliche Prozessketten auslösen und bestehende wie geplante Speicherseen bedrohen.

Ausbau des Kraftwerks Kaunertal trotz großer Risiken?

Diese Gefahr besteht auch im Kaunertal. Das Gebiet gilt als geologisch instabil. Rund um den Gepatsch-Stausee, der das Wasserkraftwerk Kaunertal speist, sind rund 290 Millionen Kubikmeter Gestein in

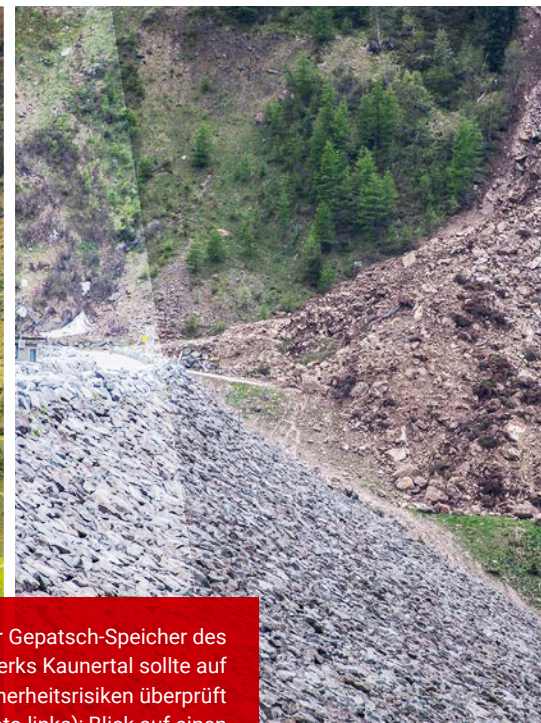


Maximilian Frey setzt sich schon seit vielen Jahren gegen den geplanten Ausbau des Kraftwerks Kaunertal ein.

Bewegung – eine Menge, die ausreichen würde, um die gesamte Fläche der Stadt Innsbruck unter einer drei Meter hohen Geröllschicht zu begraben. Seit dem Bau des Kraftwerks in den 1960er-Jahren hat sich der Westhang um mehrere Meter gesenkt. Muren, Felsstürze und Hangrutschungen nehmen zu. An einem angrenzenden Berg lösten sich aufgrund des tauenden Permafrosts bereits große Felsmassen. Schmelzen die Gletscher, entstehen im Kaunertal neue Seen aus Schmelzwasser, die vielleicht

Das wunderschöne Platzertal gehört unbedingt geschützt. Bei der Überflutung dieses unberührten Tals würden wertvolle Moor- und Feuchtgebiete zerstört werden.





Der Gepatsch-Speicher des Kraftwerks Kaunertal sollte auf Sicherheitsrisiken überprüft werden (Foto links); Blick auf einen im Jahr 2015 abgerutschten Hang.



Scanne den QR-Code und unterstütze den E-Mail-Appell für einen sofortigen Stopp des Projekts!

bald zu einer beträchtlichen Gefahr für die Bevölkerung werden können. Fällt ein Bergsturz in einen dieser Seen oder in den Gepatsch-Stausee, kann es zu einer Flutwelle kommen, die bis ins Tal reicht.

Trotz dieser Gefahr will die Tiroler Wasserkraft AG (TIWAG) das Kraftwerk Kaunertal ausbauen: Sie plant dafür im benachbarten Platzertal einen weiteren Stausee. Doch dies würde das Sicherheitsrisiko für die Bevölkerung verschärfen. Durch den Pumpbetrieb und die ständig wechselnden Wasserstände

im Gepatsch-Speicher würden neue Risiken entstehen. Die Wahrscheinlichkeit einer gefährlichen Kettenreaktion würde steigen. Von der TIWAG werden diese Risiken verharmlost. Ihre Untersuchungen zum Permafrost-Rückgang sind absolut mangelhaft. Besonders brisant: Es wird sogar behauptet, dass sich durch das komplette Abtauen des Permafrosts das Problem von selbst lösen wird – tatsächlich würde jedoch das Gegenteil passieren: Die Stabilität im Fels wäre endgültig geschwächt. Die Sicherheit der Bevölkerung wird nicht ernst genommen.

Haeberli kritisiert, dass die von der TIWAG vorgelegte Umweltverträglichkeitsprüfung klimabedingte Risiken – etwa neue Seen am Gepatschferner, dem zweitgrößten Gletscher Österreichs, oder instabile Permafrostflanken – nur unzureichend berücksichtigt. In einem Gutachten für den WWF Österreich im Jahr 2025 fordert er ein umfassendes Sicherheitskonzept. Neue Hochgebirgsprojekte seien nur mit strengen Schutzauflagen vertretbar:

Rückhaltefunktionen, systematische Überwachung gefährdeter Hänge sowie Frühwarn- und Alarmsysteme müssten Standard werden. Ereignisse im indischen Himalaya, etwa in Chamoli 2021* und am South Lhonak Lake 2023**, würden den dringenden Handlungsbedarf zeigen.

Ausbaupläne stoppen – deine Stimme zählt!

Die letzten intakten Naturschätze der Alpen müssen geschützt werden. Sie sind wertvoller Lebensraum für Tiere und Pflanzen und haben für uns Menschen eine wichtige Schutzfunktion. Für den WWF und die Naturfreunde Österreich ist klar: Der aus reiner Profitgier geplante Ausbau des Kraftwerks Kaunertal darf nicht stattfinden – zumal es naturverträgliche Alternativen gibt.

Seit 2025 läuft das Genehmigungsverfahren für den Ausbau des Kraftwerks Kaunertal, obwohl massive Risiken für Mensch und Natur bis heute nicht geklärt sind. Unabhängige Sachverständige haben in den Unterlagen der TIWAG Hunder-

Podiumsdiskussion

Im Anschluss an die Vorführung des Films „HELLwach – Hommage an Bodo Hell“ von Carola Mair fand am 11. März 2026 in den Breitenseer Lichtspielen in Wien eine Podiumsdiskussion über den geplanten Ausbau des Kraftwerks Kaunertal statt. Mehr über diese Veranstaltung der Naturfreunde Österreich erfährst du auf Seite 24.



te Mängel entdeckt. Auf zentrale Fragen zur Sicherheit im Kaunertal gibt es bis heute keine Antworten. Darüber hinaus würde das einzigartige Platzertal für immer zerstört werden. Der WWF und die Naturfreunde haben im September 2025, wie viele andere Umwelt-NGOs von ihren Parteienrechten als anerkannte Umweltorganisationen Gebrauch gemacht und Einwendungen gegen

den Ausbau eingebracht. Dennoch will die TIWAG das Monsterprojekt unbedingt durchboxen – auf Kosten der Natur und der Sicherheit der Bevölkerung.

Bitte unterstütze den E-Mail-Appell gegen den Ausbau des Kraftwerks Kaunertal! Scanne den QR-Code auf der Seite 10 und fordere den Tiroler Landeshauptmann Anton Mattle auf, das laufende Genehmigungsverfahren sofort zu stoppen. ■

* Durch einen gewaltigen Bergsturz wurde ein Gletscher mitgerissen; eine dadurch ausgelöste Flutwelle jagte Massen von Wasser, Schlamm, Felsbrocken und Eistrümmern durch das Tal des Rishiganga und des Dhauliganga und forderte 200 Menschenleben; zwei Wasserkraftwerke sowie mehrere Brücken und Straßen wurden u. a. zerstört.

** Wegen eines extremen Starkregenereignisses stürzten rund 14,7 Millionen Kubikmeter gefrorenes Moränenmaterial in den South Lhonak Lake in Sikkim und lösten eine bis zu 20 Meter hohe Flutwelle aus. Der anschließende Gletscherseeausbruch erodierte die Moräne und setzte rund 50 Millionen Kubikmeter Wasser frei. Die Flut, die sich im 385 Kilometer langen Teesta-Tal bis Bangladesch ausbreitete, forderte zahlreiche Todesopfer und zerstörte viele Siedlungen und Infrastruktur, etwa Brücken, Stau- und andere Dämme.

Infobox

Die wichtigsten Eckdaten zum geplanten Ausbau des Kraftwerks Kaunertal

- Bau eines Staudamms mit 120 Metern Höhe und 660 Metern Breite im Platzertal
- Überflutung des Platzertals und somit Zerstörung von rund 21 Hektar kostbarem Moor- und Feuchtgebiet
- Zwei Betonmauern in der Venter Ache und Gurgler Ache
- Ableitung von bis zu 80 Prozent des Flusswassers aus dem hinteren Ötztal ins Kaunertal
- 47 Kilometer Stollenbauwerke
- Neues Kraftwerk im Kaunertal für den Pumpbetrieb zwischen Gepatsch- und Platzertal-Speicher
- Drei neue Kraftwerke am Inn
- Zerstörung unberührter Flüsse, Moore und Hochtäler
- Jahrelange Großbaustellen
- Erheblich erhöhtes Risiko für die Bevölkerung durch Naturgefahren wie Felsstürze

Von den Ausbauplänen betroffen sind

- 6 Schutzgebiete (Natura-2000-Gebiet Ötztaler Alpen, Ruhegebiet Ötztaler Alpen, Naturpark Ötztal, Naturpark Kaunergrat, Milser Au, Silzer Innau); der Ausbau des Kraftwerks Kaunertal wäre eine ökologische Katastrophe;
- 20 Gemeinden und 4 Talschaften.

Weitere Infos: wwf.at/kaunertal

3159 | GRIP PRO GTX

SCHUTZ UND WÄRME FÜR KALTE EINSÄTZE!



„FRIEND10“
-10 % im
ESKA
Onlineshop



eska®

GLOVE REVOLUTION SINCE 1912

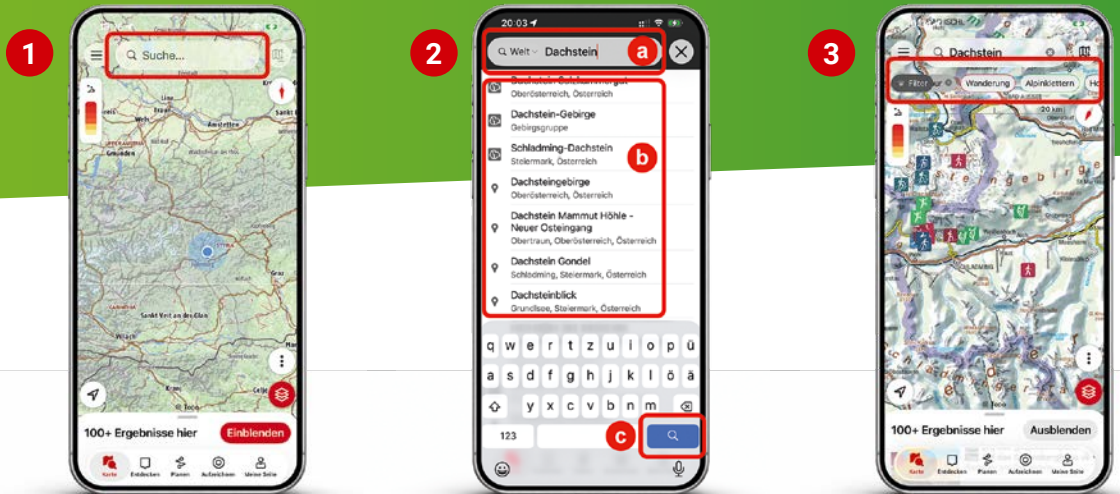
TRY IT.
WEAR IT.
(G)LOVE IT.



eskagloves.com



@eskagloves_sports



Finde die passende Tour!

Service ■ Vom Sonntagsspaziergang bis hin zum großen Alpinabenteuer: Das Tourenportal der Naturfreunde bietet rund 600.000 Tourenvorschläge sowie die Möglichkeit, Routen offline zu speichern sowie selbst zu planen.

Text und Fotos: Martin Edlinger, staatlich geprüfter Berg- und Schiführer, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren bei den Naturfreunden Österreich



Für Martin Edlinger, der auch als Gerichts-sachverständiger für Lawinenunfälle und Einsatzleiter der Bergrettung Knittelfeld tätig ist, hat eine sorgfältige Tourenplanung absolute Priorität.

Ob Frühjahrs- oder Sommer- oder gemütliche Familienwanderung: Gute Planung ist der Schlüssel zu einem sicheren und genussvollen Bergerlebnis. Mit der Tourenportal-App der Naturfreunde steht dir dafür ein leistungsstarkes digitales Werkzeug zur Verfügung – maßgeschneidert für Bergsportler*innen sowie Wanderinnen und Wanderer, technisch auf dem bewährten System von Outdooractive aufgebaut.

Das Tourenportal der Naturfreunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, dich optimal auf dein Bergabenteuer vorzubereiten. Neben der eigenständigen Planung kannst du aus einem großen Pool von Tourenvorschlägen wählen. Wir geben dir dazu drei praktische Tipps: zur Tourensuche, zur Suche nach öffentlich erreichbaren Touren und zur Nutzung der Offlinespeicher-

funktion, damit du alle Toureninfos und die Karte auch ohne Mobilfunkempfang auf deinem Smartphone verwenden kannst.

So einfach funktioniert die Tourensuche

Viele Wege führen zum Ziel – das gilt auch für die Suche nach einer Tour in der Tourenportal-App. Ausgangspunkt für beide vorgestellten Möglichkeiten ist der Menüpunkt „Karte“.

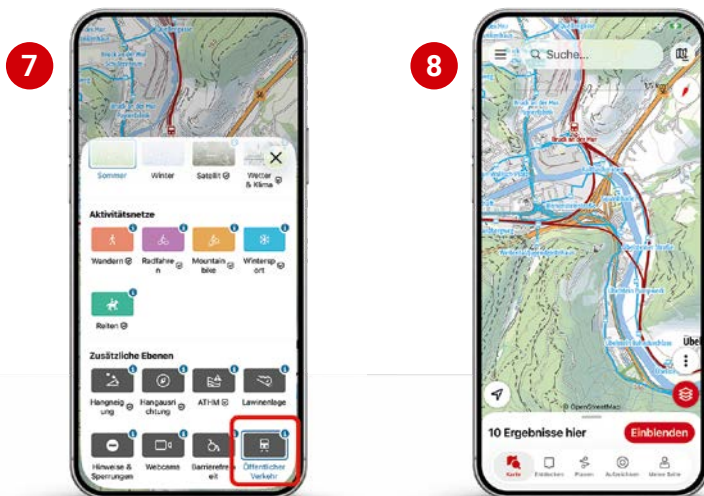
Möglichkeit 1: Volltextsuche

Was du von Suchmaschinen gewohnt bist, funktioniert auch in der Tourenportal-App: Die Suche nach Schlagwörtern über die Volltextsuche. Dazu im Menüpunkt „Karte“ auf die Suchfunktion (Lupe) klicken und das gewünschte Tourenziel eingeben (Bild 1). Am iPhone kannst du direkt in der Suchzeile wählen, ob weltweit oder nur im aktuellen

Kartenbereich gesucht werden soll (Bild 2 a), bei Android ist diese Unterscheidung nicht möglich. Während der Eingabe erscheinen darunter Ergebnisse wie Gebiete oder Gipfel (Bild 2 b). Ein genaueres Ergebnis erhältst du, wenn du auf „Suchen“ (Bild 2 c) tippt: Es öffnet sich die Karte mit allen Treffern, die das Suchwort enthalten. Mit den entsprechenden Filtern (Bild 3) kannst du die Suche weiter präzisieren, sodass beispielsweise nur Wanderungen mit dem Begriff „Dachstein“ angezeigt werden. Neben der Kartenansicht kann das Suchergebnis auch als Liste (Bild 4) dargestellt werden.

Möglichkeit 2: Suche über die Karte

Wenn du bereits weißt, in welchem Gebiet du unterwegs sein möchtest, wähle direkt den entsprechenden Kartenausschnitt und tippe auf „In-



halt anzeigen“ (Bild 5). Nutze auch hier die Filtermöglichkeiten gezielt, um nur passende Touren – etwa ausschließlich Wanderungen – angezeigt zu bekommen. Wichtig: Es werden nur jene Touren angezeigt, die sich vollständig im gewählten Kartenausschnitt befinden.

Wichtig: Digitale Tourenvorschläge sind eine wertvolle Inspirationsquelle – ersetzen jedoch nicht deine eigene Beurteilung. Prüfe die Tour kritisch auf Richtigkeit, Aktualität und Schwierigkeit und gleiche sie mit der Karte, aktuellen Verhältnissen und deiner Erfahrung ab. Eine sorgfältige Plausibilitätskontrolle ist wesentlicher Bestandteil

einer verantwortungsvollen digitalen Tourenplanung.

Mit Öffis in die Berge

Den Naturfreunden ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur wichtig. Das Tourenportal unterstützt dich daher auch bei der Planung von Routen, bei denen die Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bewerkstelligen sind. Dafür gibt es folgende zwei Möglichkeiten.

Möglichkeit 1: Suche über die Filterfunktion

Die zuvor beschriebene Tourensuche bildet die Basis. Unter „Filter“

(Bild 3) findest du bei den „Eigenschaften“ (Bild 6) den Filter „Mit Bahn und Bus erreichbar“. Nach „Filter anwenden“ werden nur Touren angezeigt, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.

Zu beachten: Die Filterfunktion ist davon abhängig, ob die jeweilige Autorin/der jeweilige Autor der Tourenbeschreibung die entsprechende Eigenschaft korrekt hinterlegt hat; wurde die öffentliche Anreise nicht markiert, scheint die Tour trotz möglicher Öffi-Anbindung nicht im Filter auf. Es gibt daher mehr Touren mit öffentlicher Erreichbarkeit, als der Filter anzeigt. Deshalb ist Möglichkeit 2 eine sinnvolle Ergänzung.

Möglichkeit 2: Suche über die Karte

Für die Grundkarten „OpenStreetMap“ und „Outdooractive“ steht die zusätzliche Ebene „Öffentlicher Verkehr“ zur Verfügung. Diese findest du in der Kartenauswahl unter „Zusätzliche Ebenen“ (Bild 7). Auf der Karte werden Bus- und Zugverbindungen in Blau und Rot dargestellt, inklusive Haltestellen (Bild 8).



Auch ohne Handyempfang sicher unterwegs

Im alpinen Raum ist die Netzabdeckung oft eingeschränkt. Karten oder Tourenbeschreibungen können dann nicht geladen werden und stehen nicht zur Navigation zur Verfügung. Zudem verbraucht die ständige Suche nach einer Datenverbindung viel Akku. Nutze daher die Offlinefunktionen der Tourenportal-App. Auch hier gibt es zwei Möglichkeiten.

Möglichkeit 1: Karten offline speichern

Als ersten Schritt wähle in der Kartenfunktion das Karten-Spei-

cher-Symbol (Bild 9). Nun kannst du den gewünschten Kartenausschnitt einstellen (Bild 10 a) und die Kartengrundlage verändern (Bild 10 b). Praktisch, wenn du für den gleichen Ausschnitt verschiedene Karten speichern willst. Willst du Rasterkarten (z. B. Topo-Karte ÖK) in der besten Auflösung speichern, musst du den Schieberegler aktivieren (Bild 10 c). Gerade bei Schi- und Hochtouren eine klare Empfehlung! Hast du alles so eingestellt, wie du die Karte im Gelände brauchst, einfach auf „Herunterladen“ (Bild 10 d) tippen.

Es empfiehlt sich, für das Tourengebiet mehrere Karten in einem großzügigen Ausschnitt offline zu

speichern. Jede Karte hat unterschiedliche Stärken – je nach Aktivität sollte die passende Grundlage verfügbar sein.

Möglichkeit 2: Touren offline speichern

Die zweite Möglichkeit, Inhalte offline zu speichern, findest du auf jeder Tourenseite in den fußzeiligen Einstellmöglichkeiten, die du über das Symbol mit den drei Punkten aufklappen kannst, die Option „Herunterladen“ (Bild 11). Hier werden der Routenverlauf, die Tourenbeschreibung und ein Ausschnitt der Karte gespeichert, in dem die Route verläuft. In der Tourendetail-

MOUNTAIN
Bike
HOLIDAYS

Hotels
Destinationen
Touren

bike-holidays.com



Ride.
Relax.
Repeat.

WO BIKER SICH ZUHAUSE FÜHLEN.



seite solltest du daher zuerst unter „Karte“ die entsprechende Karte einstellen sowie gewünschte Layer (z. B. Hangneigungslayer) aktivieren,



Digitale Tourenvorschläge ersetzen nicht die eigene Beurteilung! Sie sind immer kritisch zu überprüfen.

die gemeinsam mit dem Routenverlauf gespeichert werden sollen. Tippe dann auf „Herunterladen“, und die Tour ist offline verfügbar.

Offlinemodus aktivieren

Gespeicherte Karten findest du in der Kartenfunktion (Bild 12 a). Wird der Offlinemodus aktiviert (Bild 12 b), trennt sich die App von den mobilen Daten und zeigt automatisch die gespeicherten Offlinekarten an. In der Auswahlmaske kannst du zudem gespeicherte Touren öffnen und verwalten.

Probiere das Naturfreunde-Tourenportal aus! Nutze die Filtermöglichkeiten für deine nächste Offi-Tour und lade Karten sowie Routenführung offline herunter – damit du auch ohne Netz sicher am richtigen Weg bleibst. ■



Das Tourenportal der Naturfreunde

Die Website tourenportal.at ist am Desktop oder über ein Smartphone bedienbar und navigiert dich bestens durch deine Outdooraktivitäten. Ob für Wandern, Bergsteigen, Klettern, Schitourengehen oder Freeriden: Hier findest du weltweit Tourenvorschläge und -beschreibungen sowie Hütten-, Wetter- und Lawineninformationen.

In wenigen Schritten kannst du auch eigene Routen planen. Modernste Vektorkarten liefern präzise Infos über Wander- und Radwege, Klettersteige und Schutzgebiete sowie Details für viele weitere Outdooraktivitäten.

PC oder Laptop: tourenportal.at

Android:



iPhone:



Du bist Mitglied der Naturfreunde Österreich?

Dann fordere deinen persönlichen Gutschein für Mitglieder an und erhalte den Pro- oder Pro+-Zugang zum Naturfreunde-Tourenportal zum Vorzugspreis.

Achtung: Der Mitgliedervorteil kann nur über die Webseite tourenportal.at eingelöst werden (nicht über die App!).



Für weitere Infos scanne bitte diesen QR-Code!



Interessante Erklärvideos zur Handhabung des Tourenportals

Restschneefelder: Tückische Gefahr im Frühsommer

Service ■ Wenn in den Tälern schon vieles blüht, lauern in den Bergen noch winterliche Gefahren. Restschneefelder sehen zwar harmlos aus, können aber zu einer tödlichen Falle werden, wenn man sie unterschätzt.

Text und Fotos: Martin Edlinger, staatlich geprüfter Berg- und Schiführer, Leiter der Abteilung Bergsport & Schitouren bei den Naturfreunden Österreich

Während im Tal längst der Frühling dominiert, hält sich der Schnee in den Bergen hartnäckig. Oberhalb der Baumgrenze, auf schattigen Nordhängen oder in alten Lawinenkegeln bleiben Restschneefelder bis in den Sommer bestehen. Wenn Winterschnee tagsüber antaut und nachts gefriert, entsteht eine harte glatte Oberfläche, die schnell zu einer Rutschbahn wird. Selbst mäßig

geneigte Hänge können gefährlich sein; in steilem Gelände droht bei einem Sturz rasch unkontrollierbare Geschwindigkeit bis hin zu einem Absturz über Felsen. Unfallstatistiken zeigen, dass die Gefahr des Ausrutschens häufig unterschätzt wird.

Planung: Sicherheit beginnt zu Hause

Eine sorgfältige Tourenplanung ist die wichtigste Grundlage für sicheres Unterwegssein. Informiere dich vor einer Tour über die aktuellen Schnee- und Wetterverhältnisse und berücksichtige, dass sich die Bedingungen je nach Hangausrichtung stark unterscheiden können – etwa wenn ein Weg von einem sonnseitigen Hang in schattige nordseitige Hänge führt. Route, Kondition und alpine Erfahrung sollten für alle in der Gruppe passen, denn Überforderung und Ermüdung begünstigen Fehlentscheidungen. Zur passenden Ausrüstung gehören stabile Bergschuhe mit Profilsohle, Stöcke sowie im Frühjahr oft auch Spikes oder Grödel; im alpinen Gelände

können zusätzlich Steigeisen und ein leichter Pickel sinnvoll sein.

Entscheiden: Gehen oder umkehren?

Vor dem Betreten eines Schnee- oder Firnfeldes sollte die Situation immer kritisch beurteilt werden. Entscheidend für das Risiko sind vor allem die Steilheit (besonders ab etwa 30 Grad), der Auslaufbereich unterhalb des Schneefeldes, die Schneebeschaffenheit (weicher Sulzschnee oder harter Firn), die vorhandene Ausrüstung sowie die eigene Gehtechnik und Trittsicherheit. Ein Firnfeld lässt sich nur dann relativ sicher queren, wenn die oberste Schneeschicht bereits leicht aufgeweicht und trittsicher ist. Ist der Schnee hart, der Hang zu steil, fehlt eine Spur oder endet der Auslauf in Felsen, sollte man auf jeden Fall umkehren – vor allem, wenn die passende Ausrüstung wie Spikes, Steigeisen oder Pickel fehlt.

Sicheres Gehen und Queren

Ist ein Schneefeld passierbar, hilft eine saubere Gehtechnik: aufrechte





Um Stürzen vorzubeugen, sollte vor dem Betreten eines Schnee- oder Firnfeldes die Situation immer kritisch beurteilt werden.

werden, um die Geschwindigkeit zu verringern. Wer einen Pickel dabei hat und den Umgang damit sicher beherrscht, kann ihn zusätzlich zur Selbstsicherung einsetzen.

Mit Kindern besonders achtsam sein

Schneefelder üben auf Kinder eine große Anziehung aus – zum Spielen, Rutschen oder Herumtollen. Deswegen ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Schneefelder sollten mit Kindern nur bei flacher Neigung und mit hindernisfreiem, steinfreiem Auslauf betreten werden. Erwachsene sollten die Situation vorher sorgfältig beurteilen und klare Grenzen setzen, damit aus dem vermeintlichen Spielplatz keine Gefahrenstelle wird.

Wer mit Umsicht plant, vorsichtig unterwegs ist und seine Grenzen respektiert, erlebt die Berge von ihrer schönsten Seite. Also: gute Vorbereitung, offenes Auge, Bauchgefühl – und im Zweifel lieber umdrehen. Dann bleibt mehr Zeit fürs Wesentliche: gemeinsam die Bergwelt genießen. ■

Haltung und der Körperschwerpunkt zentral über den Füßen. Kleine, feste und kontrollierte Schritte erhöhen die Stabilität. Wanderstöcke unterstützen das Gleichgewicht, ersetzen aber keinesfalls ein gutes, stabiles Schuhwerk. Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt (Handschuhe nicht vergessen!), schützt vor scharfkantigem Firn, der bei einem Sturz schnell Schnittwunden verursacht.

Im Notfall richtig reagieren

Kommt es trotz aller Vorsicht zu einem Sturz, zählt jede Sekunde. Wer zu rutschen beginnt, sollte sofort versuchen zu bremsen – noch bevor die Geschwindigkeit so groß wird, dass sie nicht mehr kontrollierbar ist. Dazu dreht man sich möglichst rasch auf den Bauch, mit dem Kopf hangaufwärts. In Liegestützposition können Arme und Beine bremsend in den Schnee gedrückt

MTB-Traumrevier Kronplatz

International ■ Umgeben von den berühmtesten Gipfeln der Dolomiten erhebt sich über eines der vielseitigsten Mountainbike-Revier der Alpen der Kronplatz – mit seinen legendären Singletrails, modernen Bikepark-Linien und stillen Seitentälern.

Text: Mag.^a Maxie-Renée Korotin, MA, Fotos: Harald Wisthaler/www.wisthaler, Bikepark Kronplatz, Tobias Köhler

Kraftplatz, kultige Krönungsstätte, Panoramaplateau, Architekturtreffpunkt, Kulinarikhotspot, Adrenalinachterbahn und Marathonarena – wer den Kronplatz beschreiben möchte, kommt nicht ohne Superlativen aus. Der Hausberg von Bruneck ist wie eine Wundertüte voller Überraschungen – auf 2275 Metern Seehöhe. Und so geht es mit meiner Freundesgruppe, kaum in Bruneck angekommen, per Seilbahn direkt hinauf zum Gipfel. Oben eröffnet sich ein 360-Grad-Panorama, das seinesgleichen sucht: Marmolata,

Drei Zinnen, Geislergruppe, Rosengarten und Alpenhauptkamm liegen zum Greifen nah. Vor dem Trailvergnügen lohnt sich jedoch ein kultureller Zwischenstopp. Mit dem Messner Mountain Museum Corones und dem LUMEN Museum der Bergfotografie beherbergt der Kronplatz gleich zwei Museen von Weltrang – spektakulär in puncto Architektur und Inhalt.

Danach kann das Dolomiten-Downhill-Vergnügen beginnen. Unsere Kronplatz-Bucket-List ist lang! Steckt die Dolomitenregion doch gleich vier Mountainbike Areas, 35 MTB-Routen, 18 Trails und drei Naturparks unter einen Helm. In der MTB Area Antholzertal, dem Skills Park Cir in St. Vigil, der Kids Area Panorama und der neuen MTB Skill Area in Olang lassen sich Technik und Fahrgefühl perfektionieren – ideal als Vorbereitung für die alpinen Klassiker. Wer Kräfte sparen will, nutzt die drei Bergbahnen – oder elektrischen Rückenwind. Zahlreiche E-Bike-Ladestationen, Almhütten und Gasthöfe sorgen dafür, dass einem die Energie nicht so schnell ausgeht.

Seitensprünge erlaubt!

Rund um den Kronplatz öffnen sich wildromantische Seitentäler wie das Antholzertal mit seinem smaragdgrünen See, das Pragser Tal mit dem ikonischen Pragser Wildsee, das verträumte Gsieser Tal und das

Höhlensteintal mit Toblacher See und Dürrensee. Die Fahrradrouten Pustertal ist mit ihren 105 Kilometern die pulsierende Bike-Hauptschlagader der Dolomitenregion, die das gigantische Radwegenetz zwischen Osttirol, Südtirol und dem Trentino elegant verbindet. So lassen sich Genussfahrten ebenso realisieren wie kleine Seitensprünge in die benachbarten Täler oder sportliche ganztägige Touren – etwa Richtung Lienz.

Trails, Trails, Trails

Jetzt wollen wir aber Beschleunigung! Tolle Trails schlängeln sich auf der Süd-, Ost- und Nordseite des Kronplatzes gen Tal. Wir starten mit dem Dragon Trail. Er ist der ideale Einstieg: leicht, flowig und perfekt für Einsteiger*innen sowie Familien. Wer mehr Herausforderung sucht, nimmt den Gassl Trail mit seinen langen Kurven, kleinen Sprüngen und traumhaften Ausblicken ins Pustertal. Und dann wartet noch eine Legende: der Herrnstieg. Der wohl berühmteste Singletrail Südtirols gilt als Wiege des Mountainbikens am Kronplatz. Technisch abwechslungsreich und naturbelassen führt er über rund neun Kilometer und 1300 Höhenmeter talwärts. Varianten wie „Franz“ oder „Hans“ verlangen Erfahrung, belohnen aber mit unvergleichlichem Trailspaß und alpinem Charakter.

Infobox

Dolomitenregion Kronplatz: kronplatz.com

Kronplatz-King-Marathon: 11. Juli 2026

Weitere Infos: kronplatzevents.com/de/events/kronplatz-king

MTB im Pustertal: signature-trails.com/olang

Wohnen bei den Bike-Expertinnen und -Experten der Region:

Alpinhotel Keil****, Olang, alpinhotel.it/bike

Excelsior Dolomites Life Resort****s, St. Vigil in Enneberg, myexcelsior.com

Hotel Innerhofer***, Gais, hotel-innerhofer.com

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



In der Dolomitenregion Kronplatz bleibt kein MTB-Wunsch offen: Hier locken flowige Singletrails, abwechslungsreiche Up- und Downhill-Routen sowie gemütliche Touren.



MTB-Thron der Dolomiten

Und wer nach all dem noch ein höheres Ziel braucht, bewirbt sich um den MTB-Thron! Auf dem markanten Gipfelplateau werden jedes Jahr im Rahmen des Kronplatz-King-Marathons neue Bike-Königinnen und -Könige gekürt. Ab 2026 schreibt das Event ein neues Kapitel: Rund 800 mutige „Ritter hoch zu Bike“ werden sich im Juli erstmals im Rahmen eines UCI-Mountainbike-Weltcup-Rennens 8 Kilometern Freeride-Abfahrten und 9 Kilometern anspruchsvollen Singletrails stellen. Ein Rennen, das den Kronplatz zum MTB-Thron der Dolomiten machen wird.

Mehr als ein Mountainbike-Erlebnis

Am Kronplatz verschmelzen Kultur und Kulinarik sowie Natur und Sport zu einem einzigartigen Abenteuer. Ob auf den anspruchsvollen Trails, auf ruhigen Hochalmen oder beim Ausklang mit einem Aperitivo und Südtiroler Spezialitäten im Restaurant AlpiNN by Norbert Niederkofler auf 2275 Metern – hier erlebt man die Kraft und Vielfalt der Dolomiten hautnah. Lokale Guides und traditionsreiche Bikehotels sorgen dafür, dass jede Tour sicher und unvergesslich wird. Mountainbiken am Kronplatz bedeutet nicht nur Kilometer und Höhenmeter, sondern immer auch wunderschöne Erlebnisse, Genuss und Gemeinschaft. Die spektakulären Ausblicke auf die Dolomiten, das Wechselspiel von Sonne und Schatten in den Wäldern und das besondere Gefühl, Teil dieser außergewöhnlichen Landschaft zu sein, machen jede Tour zu einem Highlight. ■

Klavier am Berg: Musik für unseren Planeten

Jugend/Umwelt ■ Ein schmaler Pfad führt vom Naturfreunde-Schutzhaus Neubau auf 2175 Metern Seehöhe durch das hochalpine Gelände des Nationalparks Hohe Tauern. Wer hier unterwegs ist, hört den Wind, das Knirschen der Steine und vielleicht das Pfeifen eines Marmottiers – und dann plötzlich: Musik.

Text: DIⁱⁿ Andrea Lichtenecker, Geschäftsführerin der Naturfreunde Internationale, und DIⁱⁿ Irene Raffetseder, Geschäftsführerin der Naturfreundejugend, Fotos: Thomas März



Download der
SDGs-in-Bewegung-
Guideline: [nf-int.
org/sdgs-bewegung](https://nf-int.org/sdgs-bewegung)

Am 5. Juli 2025 wurde die beeindruckende Gebirgslandschaft des Nationalparks Hohe Tauern zur Bühne für ein außergewöhnliches Ereignis. Auf über 2000 Metern Seehöhe, rund um das schmelzende Goldbergkees, luden die Naturfreunde Internationale und die Naturfreundejugend im Rahmen der Eröffnung des neu gestalteten Naturfreunde-Schaupfads „Gletschereis und Goldrausch“ zu einem besonderen Konzert ein. Im Zentrum stand die Pianistin und Bergsteigerin Chiara Schmidt. Sie verbindet zwei Welten, die auf den ersten Blick wenig gemeinsam haben: Konzertsäle und Hochgebirge.

“
Der Vorteil von Kunst ist, dass sie Emotionen anspricht und nicht direkt politisch ist. So kann Kunst dabei helfen, Menschen zu bewegen.

Chiara Schmidt

Für sie gehören Musik und Bergsteigen zusammen – beide verlangen Konzentration, Übung und Respekt vor Grenzen.

Eine Künstlerin zwischen Tasten und Gipfeln

Chiara Schmidt ist international als Pianistin tätig und verbringt ihre freie Zeit am liebsten in den Bergen. Dort erlebt sie auch die Folgen der Klimakrise unmittelbar: Gletscher ziehen sich zurück, Landschaften verändern sich sichtbar. Mit ihrer Musik möchte sie Menschen berühren und zum Innehalten und Nachdenken einladen. Vor der traumhaften Kulisse des Hohen Sonnblicks interpretierte sie das Werk „Three Passions for our Tortured Planet“ des US-amerikanischen Komponisten Brian T. Field. Die Komposition ist Teil einer Bewegung von Künstlerinnen und Künstlern, die mit ihren Darbietungen weltweit auf die Klimakrise und die Dringlichkeit wirksamer Klimaschutzmaßnahmen aufmerksam machen.

Musik als Appell für den Klimaschutz

Gemeinsam mit der Sängerin Berenike Tölle und den Tänzerinnen Giulia Miceli und Giulia Di

Stefano schuf die junge Pianistin mit diesem Konzert ein eindringliches musikalisches Plädoyer für mehr Klimaschutz, das sie mit einer Liebeserklärung an unseren fragilen Planeten verband. Musik und Natur verschmolzen zu einem kraftvollen Appell: Die Auswirkungen der Klimakrise sind real, sichtbar und mitten unter uns – und die Zeit zu handeln ist jetzt!

Für das Publikum wurde das Konzert zu einem bewegenden Moment, der noch lange nachwirken wird.

Ein großer Dank gilt Chiara Schmidt und ihrem Team, der Naturfreundejugend, den Projektpartnern und allen Beteiligten, die diese besondere Veranstaltung möglich gemacht haben. „Klavier am Berg“ hat eindrucksvoll gezeigt, wie Kunst, Natur und Engagement ineinandergreifen können – und wie wichtig es ist, gemeinsam für den Schutz unserer Umwelt einzutreten.

Zusammenarbeit für eine gute Zukunft

Die Aktion „Klavier am Berg“ ist Teil des von der Austrian Development Agency (= Österreichs Agentur für Entwicklungszusammenarbeit und humanitäre Hilfe) geförderten



Beim Konzert der Pianistin Chiara Schmidt am Hohen Sonnblick (Foto oben); Chiara beim Klettern (Foto rechts); Transport des Equipments fürs Konzert



Projekts „SDGs in Bewegung“ zur Vermittlung der Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals = SDGs), das 2024 und 2025 von der Naturfreunde Internationale gemeinsam mit dem Welthaus Graz, den SDG-Botschafter:innen sowie der Naturfreundejugend realisiert wurde.

Im Mittelpunkt standen acht von jungen Menschen entwickelte Pilotprojekte – neben „Klavier am Berg“ auch ein Clean-up Walk auf der Donauinsel, ein Workshop zu mentaler Gesundheit und ein ehrenamtlicher Einsatz zur Markierung von Wanderwegen. Ein 33 Seiten starker Leitfaden („SDGs in Bewegung Guideline“), der von der Projektwebsite nf-int.org/sdgs-bewegung heruntergeladen werden kann, unterstützt bei der Umsetzung eigener Projektideen. ■



Naturfreunde-Schaupfad „Gletschereis und Goldrausch“

Der Naturfreunde-Themenweg „Gletschereis und Goldrausch“ wurde im Rahmen der Umweltbergwochen der Naturfreundejugend Österreich neu gestaltet. Seine Stationen zeigen, wie eng Natur, Geschichte und Klimawandel miteinander verbunden sind. Sie veranschaulichen den in den letzten Jahrzehnten dramatisch beschleunigten Rückgang des Goldbergkeeses und die Auswirkungen der steigenden Temperaturen auf unsere Gletscher, informieren über die besonderen Herausforderungen der globalen Erwärmung für den alpinen Raum und über die Aufgaben des Sonnblick-Observatoriums. Der Schaupfad lädt auch dazu ein, in die Geschichte des Goldbergbaus einzutauchen, der die Region über viele Jahrhunderte geprägt hat.

Projektpartner für die Neugestaltung des Schaupfads waren der Nationalpark Hohe Tauern, die GeoSphere Austria und der Sonnblick-Verein. Die Umsetzung wurde durch die tatkräftige Unterstützung der Naturfreunde Rauris, der Naturfreunde Wien und vieler junger freiwilliger Helfer*innen ermöglicht, welche die Planung, den Aufbau und die Betreuung der neuen Stationen mitgetragen haben.

Weitere Infos: naturfreundejugend.at > Umwelt > Tauerngold-Rundwanderweg, naturfreundejugend.at/aktuelles/umweltbergwoche-2025-eroeffnung-schaupfad

Drytooling – eine dynamische Kletterdisziplin mit Eisgeräten

Service ■ Drytooling, im deutschsprachigen Raum auch Drytoolen genannt, ist eine moderne Kletterdisziplin, bei der mit Eisgeräten am Fels oder an künstlichen Strukturen geklettert wird – ganz ohne Eis.

Text: Peter Klaffenböck und Christian Holzer, Fotos: Peter Klaffenböck

Drytooling – ursprünglich eine Trainingsform für Eis- und Mixedkletterinnen und -kletterer – hat sich in den vergangenen Jahren zu einer eigenständigen Sportart mit einer wachsenden Fangemeinde entwickelt. Für das Drytooling charakteristisch sind kraftvolle, oft sehr athletische Bewegungen, präzise Technik sowie ein hohes Maß an Körperspannung und mentaler Konzentration. Die

Fortbewegung an der Wand erfolgt nicht mit bloßen Händen, sondern mit speziell geformten Eisgeräten, die in dafür vorgesehene Strukturen eingehängt werden. Das eröffnet völlig neue Bewegungsmuster und stellt andere Anforderungen an Koordination und Körpergefühl als das klassische Sportklettern. Darüber hinaus ist Drytooling ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Technik gleichermaßen schult.

Für wen eignet sich Drytooling?

Die Disziplin richtet sich vor allem an sportlich aktive Menschen mit Kletter- oder Alpinismuserfahrung, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue Herausforderungen suchen. Besonders Eiskletterinnen und -kletterer nutzen Drytooling als effektive Trainingsmethode, um auch außerhalb der Wintersaison Technik, Kraft und Bewegungsgefühl zu erhalten und weiterzuentwickeln. Ebenso profitieren Alpinistinnen und Alpinisten davon, die sich auf anspruchsvolle Mixedrouten oder Hochtouren vorbereiten möchten, bei denen Eis- und Felsabschnitte kombiniert auftreten.

Auch ambitionierte Sportkletterinnen und -kletterer entdecken zunehmend den Reiz des Drytoolings. Der Umgang mit Eisgeräten verlangt ein Umdenken an der Wand und fördert Präzision, Körperspannung und mentale Stärke. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle – entscheidend sind Motivation, Interesse und eine solide klettertechnische Basis. Weniger geeignet ist Drytooling für absolute Anfänger*innen, da grundlegende Kletterkenntnisse sowie ein sicherer Umgang mit der Ausrüstung vorausgesetzt werden müssen.



Die Fortbewegung an der Wand erfolgt beim Drytooling mit speziell geformten Eisgeräten, die in dafür vorgesehene Strukturen eingehängt werden.



Besonders Eiskletterinnen und -kletterer nutzen Drytooling als effektive Trainingsmethode. Aber auch Sportkletterinnen und -kletterer entdecken zunehmend den Reiz dieser Sportart.

Drytooling in der Halle: sicher und ganzjährig

Im Unterschied zur alpinen Variante wird in der Halle ohne Steigeisen geklettert. Stattdessen kommen normale Kletterschuhe zum Einsatz. Das erhöht die Sicherheit und macht Drytooling auch für Hallenkletterinnen und -kletterer zugänglicher. Zudem ist das Training in der Halle wetterunabhängig, und es bietet vielseitige Möglichkeiten, Technik und Kraft gezielt zu verbessern.

In der Naturfreunde-Kletterhalle in Linz/Auwiesen gibt es seit Oktober 2025 auf einer neu errichteten Drytooling-Anlage acht Routen von D4 bis D9-. Die Naturfreunde Linz organisieren auch spezielle Kurse. Weitere Infos: kletterhallelinz.at

Wo Drytooling erlaubt ist

An „normalen“ Sportkletterfelsen ist Drytooling meist verboten, da die Eisgeräte den Fels nachhaltig beschädigen können. Es ist am Fels nur an ausgewiesenen bzw. speziell eingerichteten Stellen erlaubt. Viele Drytooling-Gebiete sind mit gebohrten Hooks oder engen Hakenabständen speziell fürs Drytooling ausgestattet – das unterscheidet sie von klassischen Klettergärten. ■



Gebietsempfehlungen für Österreich

Drytooling-Klettergarten der Naturfreunde in der Eisarena Kolm-Saigurn (Salzburg)

Dieser neue Drytooling-Klettergarten wurde im „Einsergraben“ für den Kursbetrieb eingerichtet und bietet im unmittelbaren Nahbereich sieben Linien. Alle Routen sind im mittleren Schwierigkeitsbereich: ca. M5–M7. Die Routen sind eng eingebohrt und können auch technisch eingehängt werden. An den Tops befinden sich ausschließlich Kettenstände. Zwischen den Tops sind Verbindungshaken, sodass ein Guide mit einer Begehung gleich mehrere Linien einhängen kann. Dort, wo keine oder schlechte natürliche Hooks vorhanden sind, wurden welche gebohrt und mit roter Farbe zart markiert. Bei schlechten Eisverhältnissen oder hohem Andrang kann nun auf diesen Klettergarten ausgewichen werden.

Stafflacher Wand in St. Jodok (Tirol)

Einer der bekanntesten Drytooling-Standorte in Österreich mit dem Drytooling-Klettergarten „Toolpark“, dem Drytooling-Klettergarten „Oktoberrevolution“ und Mehrseillängen-Drytoolingrouten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (D4–D8). Perfekt zur Vorbereitung auf die Eisklettersaison und für technikorientiertes Training.

Drytooling-Klettergarten Au im Ötztal (Tirol)

Der Drytooling-Klettergarten in Au (Gemeinde Längenfeld) mit gebohrten Hooks fürs Techniktraining am Fels ist ein gutes Trainingsareal im Hochgebirge.

Drachenfels-Drytooling (Innsbruck, Tirol)

Im Rahmen von bergführerbegleiteten Touren gibt es am Drachenfels am Bergisel in Innsbruck eine Art urbanes „kletterhallenähnliches“ Drytooling-Training – ideal für Technik- und Krafttraining am Fels.

28. JUNI–4. JULI 2026:

DIE TRANSTIROL BIKE-RALLYE IST ZURÜCK!

2026 startet die legendäre TransTirol BikeRallye in einem neuen Format: mit einer neuen Route, drei Varianten und demselben Spirit – das entspannteste Bike-Event der Alpen.

Auf 350 km und sechs Etappen führt die Rallye vom 28. Juni bis 4. Juli durch die Dolomiten, über Pässe, alpine Übergänge und flowige Almwege – mit eigenen Strecken für All-Mountain-, E-Mountain- und erstmals Gravelbiker*innen. Gemeinsam starten, individuell fahren, abends wieder vereint beim Dinner.

Dank professionellem Guiding, Gepäcktransport, Bike-Service und hochwertigen Unterkünften kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren: aufs Staunen, Strampeln und Genießen. Die

Rallye bleibt, was sie immer war: ein Bike-Abenteuer ohne Rennstress und mit echten Dolomitenmomenten, sportlichen Herausforderungen sowie einer Community, die zusammenwächst.

Weitere Infos:
transirol-bikerallye.
com



Diskussion über das Kraftwerk Kaunertal

Am 11. März 2026 luden die Naturfreunde Österreich in die Breitensteiner Lichtspiele zu einer Filmvorführung und einer anschließenden Podiumsdiskussion. Gezeigt wurde Carola Mairs Dokumentarfilm „HELLwach – Hommage an Bodo Hell“, der die besondere Beziehung des Schriftstellers und Almhirtens Bodo Hell zur alpinen Landschaft zeigt.

Im Anschluss führte Veronika Wenninger ein Gespräch mit Expertinnen und Experten über den geplanten Ausbau des Kraftwerks Kaunertal, der die Errichtung eines neuen Speichersees im Platzertal vorsieht. Regisseurin Carola Mair schlug in ihren Diskussionsbeiträgen eine Brücke zwischen Film und aktueller Debatte. Bettina Urbanek, Gewässerschutzexpertin beim WWF, erläuterte die ökologischen Folgen des Projekts für Lebensräume und Wasserhaushalt. Juristische Einblicke in das laufende Verfahren gab Johannes Konstenzer, Umweltschützer in Tirol. Die Fragen aus dem Publikum zeigten das große Interesse am Konflikt zwischen Naturschutz und Energiewende.

DEIN NATURMOMENT HEBT AB

Es gibt diese besonderen Augenblicke in der Natur: ein Sonnenaufgang am Gipfel, ein stiller Waldweg oder ein See im ersten Morgenlicht. Momente, in denen alles kurz stillsteht und wir spüren, warum wir so gerne draußen sind. Genau solche Augenblicke stehen im Mittelpunkt eines neuen Gemeinschaftsprojekts der Naturfreunde Österreich, in dessen Rahmen eine Hülle für einen Naturfreunde-Heißluftballon aus bis zu 2000 persönlichen Naturmomenten entstehen soll.

Unter dem Motto „Meine Natur. Mein Blick. Unser Himmel“ können Naturfreunde-Mitglieder und sonstige Naturbegeisterte ihre Lieblingsnaturlandschaften einreichen. Die eingesendeten Fotos werden eine einzigartige Naturfreunde-Galerie ergeben, die künftig über Österreich unterwegs sein wird. Der Naturfreunde-Heißluftballon wird sichtbar machen, was uns verbindet: die Liebe zur Natur, unvergessliche Outdoorerlebnisse und eine starke Gemeinschaft.

Alle Informationen über die Teilnahme: balloon7.at/naturfreunde



WIR SUCHEN:

Engagierte für das Kinder- und Jugendschutzteam

Die Naturfreundejugend Österreich sucht für ihr Kinder- und Jugendschutzteam ehren- oder hauptamtliche Mitarbeiter*innen der Naturfreunde Österreich. Die Mitglieder dieses Teams sind Ansprechpersonen bei Verdachtsfällen, führen erste Abklärungen durch, beraten Betroffene und vermitteln bei Bedarf an externe Stellen. Außerdem unterstützen sie die Weiterentwicklung des Jugendschutz-Leitfadens und gestalten Workshops.

Voraussetzungen für die Aufnahme in dieses Team sind Erfahrung im sozialen/pädagogischen Bereich, Empathie und Verantwortungsbewusstsein. Aufwand: wenige Treffen pro Jahr und fallweise Beratung. Die Mitglieder des Teams agieren ehrenamtlich, anfallende Kosten, etwa für Schulungen, werden übernommen.

Bitte maile dein Motivationsschreiben und deinen Lebenslauf inklusive beruflicher Qualifikation an Irene Raffetseder, Geschäftsführerin der Naturfreundejugend:

irene.raffetseder@naturfreundejugend.at



Wir suchen Verstärkung!

BUCHTIPP

Jürgen Reinmüller

Handbuch Alpinklettern

424 Seiten mit 600 Illustrationen,
2026, Eigenverlag, 39,50 €



Für ambitionierte Alpinkletterinnen und -kletterer: In diesem Praxisbuch für modernes Mehrseillängenklettern werden Schritt für Schritt die zentralen Techniken erklärt – von Standplatzbau und Seilmanagement bis hin zu Rettungs- und Problemlösungsmethoden.

Bestellungen: office@alpinklettern.at

KURSE „NOTFÄLLE IM KINDESALTER“

Notfälle bei Kindern sind für Helfer*innen besonders herausfordernd. Umso wichtiger ist es, im Ernstfall ruhig zu bleiben und richtig zu handeln. Die Kurse „Notfälle im Kindesalter“ des Samariterbundes vermitteln das notwendige Wissen über mögliche gesundheitliche Probleme bei Säuglingen und Kindern und auch darüber, wie man richtig reagiert, wenn ein Kind einen Notfall erleidet.

Die Kursteilnehmer*innen lernen, einen Notruf korrekt abzusetzen, Gefahren zu erkennen und vorzubeugen, einen strukturierten Notfallcheck durchzuführen sowie die stabile Seitenlage anzuwenden. Zudem üben sie, wie man Kinder wiederbelebt und was bei Atemwegsverlegungen zu tun ist.

Alle nötigen Tätigkeiten werden praxisnah geübt, sodass die Teilnehmenden Sicherheit und Handlungskompetenz gewinnen, um im entscheidenden Moment schnell und richtig helfen zu können.

Weitere Infos: academy.samariterbund.net

Fotos: Yvonne Bogdanski/AdobeStock, Jürgen Reinmüller



Touren-App

Infos: www.alpinverlag.at



Routeninfo
Toposkizze
Karte

3 x Plaisir Kletterführer



Plaisir Österreich Ost

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



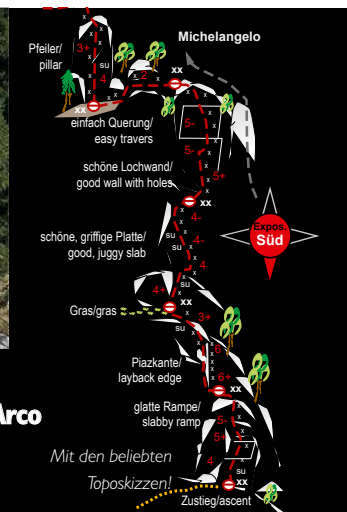
Plaisir Tirol

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



Plaisir Climbing Lago di Garda · Arco

ISSN: 978-3-902656-36-0
Preis: 34,95



Mit den beliebten Toposkizzen!



Azoren-Abenteuer: Wanderreise ins Herz von São Miguel

Mitten im Atlantik erwartet dich ein einzigartiges Naturparadies: die Azoren. Auf der Hauptinsel São Miguel erlebst du eine faszinierende Mischung aus üppiger immergrüner Vegetation, vulkanischen Landschaften, tiefblauen Kraterseen und eindrucksvollen Küstenpanoramen. Das ozeanisch-subtropische Klima sorgt ganzjährig für milde Temperaturen – perfekt für eine Entdeckungsreise zu Fuß.

Diese 8-tägige Wanderreise richtet sich an Naturliebhaber*innen, die São Miguel in einer kleinen Gruppe intensiv und authentisch kennenlernen möchten. Leichte bis mittelschwere Wanderungen führen dich durch den Vulkankomplex von Sete Cidades, zum spektakulären Kratersee Lagoa do Fogo, zum beeindruckenden Wasserfall Salto do Prego bei Faial da Terra und durch ursprüngliche Küstenlandschaften im Norden der Insel. Picknicks inmitten der Natur und atemberaubende Aussichtspunkte machen jede Etappe zu einem besonderen Erlebnis.

Ein unvergessliches Highlight im Frühjahr ist die Wal- und Delfinbeobachtung: Mit etwas Glück siehst du Blauwale, Finnwale oder Pottwale, die hier heimisch sind. In Furnas tauchst du tief in die vulkanische Seele der Insel ein, probierst den berühmten, in der Erde gegarten „Cozido das Furnas“ (Furnas-Eintopf) und entspannst dich im 38 °C warmen Thermalwasser im Pool des Terra-Nostra-Parks.

Termin: 2.–9. Mai 2026

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 2.789 €, Nichtmitglieder: 2.889 €, EZ-Zuschlag: 467 €

Leistungen: Flug ab/bis Wien, Transfers Flughafen–Hotel–Flughafen, Transfers zu und von den Aktivitäten (Ausnahme: Abholung am Tag 4 bei Wal- bzw. Delfinbeobachtung), Eintrittskarten für die Sehenswürdigkeiten, alle im Reiseplan genannten Aktivitäten, Mahlzeiten wie im Reiseplan beschrieben, Naturfreunde-Reiseleiter

Teilnehmerzahl: 10–14 Personen

Reiseleitung: Gerald Schwentenwein

Von den Dolomiten bis Venedig: Radgenuss zwischen Alpen und Adria

Begib dich auf eine unvergessliche Radtour vom Hochpustertal bis zur Lagune von Venedig! Du startest am Fuß der majestätischen Dolomiten und folgst der ehemaligen Dolomiten-Bahntrasse nahezu ohne Steigungen – ideal, um die Bergwelt hinter sich zu lassen und dem warmen Mittelmeerklima entgegenzufahren. Beim Radeln durch das Höhlensteintal können wir einen beeindruckenden Blick auf die berühmten Drei Zinnen genießen. Weiter geht es durch das Boite-Tal, vorbei an Belluno, Feltre und dem mediterran anmutenden Brentatal, bis wir Bassano del Grappa erreichen. Charmante Altstädte, venezianische Villen und kleine Dörfer säumen den Weg, bevor wir über Treviso schließlich zur Adria gelangen. Krönender Abschluss ist eine Führung durch Venedig – eine perfekte Einstimmung auf das Flair der Lagunenstadt.

Während der Radtour kannst du Tiroler Spezialitäten, mediterrane Küche und regionale Weine genießen.

Termin: 22.–28. August 2026

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 1.303 €, Nichtmitglieder: 1.403 €, EZ-Zuschlag: 185 €

Leistungen: Hin- und Rückreise per Bus (mit Radanhänger, auch für E-Bikes), 6 Übernachtungen mit Frühstück in Drei- bis Viersternehotels, Reiseleitung & Radguides, Bahnfahrt Mestre–Venedig, Stadtführung, Gebühren & Steuern, Naturfreunde-Reiseleiter

Teilnehmerzahl: 15–25 Personen

Reiseleitung: Franz Zieger und Günter Neunteufel



Auskünfte & Buchungen

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



Klettern & Klettersteiggehen

3.–4. 4.
und
22.–23. 5. 2026

Kurs

Grundkurs Felsklettern

Der einfache Einstieg ins Felsklettern. Klettern unter freiem Himmel, an warmen Felsen, mit dem Sonnenschein im Rücken.

Zielgruppe: (Wieder-)Einsteiger*innen und leicht fortgeschrittene Hallenkletterinnen und -kletterer • **Inhalte:** Einführung in die Kletter- und Sicherungstechniken, Risikomanagement outdoor, Klettern mit Toprope-Sicherung • **Dauer:** 2 x 5 Std. • **Kursort:** Klettergärten zwischen Innsbruck und Achensee • **Kursbeitrag pro Person:** 90 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

11. April,
9. Mai,
13. Juni 2026

Kurs

Grundkurs Klettersteig

Vermittelt werden anhand praktischer Übungen die Grundlagen zum Begehen von einfachen bis mittelschweren Klettersteigen. Gut ausgebildet steigt es sich einfach entspannter.

Inhalte: Ausrüstungskunde, Gefahrenquellen und Risikomanagement, Umhängeposition und Rastmöglichkeiten, Schwierigkeitsbewertung, Bewegungsschulung am Fels • **Dauer:** 4–5 Std. • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • Weitere Termine auf Anfrage • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

26. April 2026

Kurs

Klettersteigtag in Bad Fischau

An einer kurzen Wand mit mehreren Klettersteigoptionen zum Üben, Techniks Schulung

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

1. Mai
bis
3. Mai 2026

Kurs

Klettersteigkurs Höllental

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursbeitrag pro Person: 313 € • **Leistungen:** Unterbringung im Weichtalhaus in Mehrbettzimmern, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

22. Mai
bis
25. Mai 2026

Kurs

Kletterkurs Mehrseillängen

Für alle interessierten Kletterinnen und Kletterer, die Mehrseillängentouren klettern und selbständig Touren unternehmen wollen

Kursbeitrag pro Person: 499 € • **Leistungen:** Unterbringung im Waldeggerhaus in DZ, HP, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Gerhard Gamsjäger • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

5.–6. Juni
und
3.–4. Juli 2026

Kurs

Seiltechnik fürs Mehrseillängenklettern

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

Inhalte: Seil- & Sicherungstechniken, Seilschaftsablauf, Organisation am Standplatz, selbstständiges Abseilen • **Voraussetzungen:** solides Felsklettern (5c/6a), Sichern im Vorstieg • **Standort:** Achensee • **Dauer:** Abendtermin: 3 Std., Praxistag: 6 Std. • **Kursbeitrag pro Person:** 149 € • **Quartierempfehlung:** hotel-margret.at • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

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: 590 € • **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

17. Juli
bis
18. Juli 2026

Kurs

Aufbaukurs Mehrseillängenklettern

Inhalte: Wiederholung der Seil- und Sicherungstechniken, Expressflaschenzug, Ablassen nach Sturz im Überhang, Improvisieren • **Voraussetzungen:** Felsklettern (6a) und Beherrschen der Mehrseillängen-Seiltechnik • **Standort:** Achensee • **Dauer:** Abendtermin: ca. 4 Std., Praxistag: ca. 6 Std. • **Kursbeitrag pro Person:** 149 € • **Quartierempfehlung:** hotel-margret.at • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

Wandern & Naturgenuss

12. April 2026

Klimafreundlich wandern

Schwere Wanderung von Spital am Semmering über das Stuhleck und den Schwarziogel nach Mürrzusschlag: 19,8 km, 6,75 Std. reine Gehzeit, 1029 Hm bergauf, 1148 Hm bergab;

Hin- und Rückfahrt mit der Bahn. Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenlos! Das Zugticket muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

Anmeldung: Naturfreunde Steiermark

17. Mai
bis
24. 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

25. Mai 2026

Wanderung und Radtour rund um den Geschriebenstein

Zur Eröffnung der Hubert-Reschl-Hütte und der NaturArena Geschriebenstein in Rechnitz organisieren wir eine erlebnisreiche Wanderung und Radtour.

Route: Dreiländerstein–Willersdorfer Schlucht–Stadtschlaining (Labestation)–Schönau–Königsbrunnen–Hirschenstein–Geschriebenstein–Hubert-Reschl-Hütte • **Treffpunkt:** Dreiländerstein Oberschützen • **Streckenlänge:** ca. 40 km • **Beginn der Wanderung:** 2 Uhr, 6–7 Std. Gehzeit • **Start der Radtour:** 8 Uhr, ca. 2 Std. Fahrzeit • Das Mitmachen ist vom Start sowie von jeder Zwischenstation aus möglich! • **Tourenguide:** Hans Goger • **Anmeldung:** Naturfreunde Burgenland

30. Mai 2026

Klimafreundlich wandern

Schwere Wanderung von Kainisch über den Rötstein, den Kampl und die Hinterberger Teltschenalm nach Bad Mitterndorf, 19,3 km, ca. 7 Std. reine Gehzeit, 1049 Hm bergauf, 1026 Hm bergab; Hin- und Rückfahrt mit der Bahn. Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenlos! Das Zugticket muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

Anmeldung: Naturfreunde Steiermark

5. Juni
bis
6. Juni 2026

Familienabenteuer im Nationalpark Gesäuse

Hast du Lust auf spannende Abenteuer in der Natur? Dann bis du im Nationalpark Gesäuse genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die faszinierende Welt der Tiere und Pflanzen, forschen, spielen und erleben unvergessliche Momente.

Zielgruppe: Familien mit Kindern bis 12 Jahren • **Unterkunft:** Gasthof Ödsteinblick • **Preise pro Person:** Erwachsene: 122 €, Kinder mit Naturfreunde-Mitgliedschaft: gratis, Kinder ohne Naturfreunde-Mitgliedschaft: 74 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Nationalpark-Ranger, sämtliche Führungen • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

15. Juni
bis
31. Juni 2026

Bergwanderwoche in Spital am Pyhrn

Genussvolle Wanderungen rund um den Nationalpark Kalkalpen: Almen, Berghütten, Wurzeralm, Gleinkersee und die beeindruckende Dr.-Vogelgesang-Klamm – Natur erleben, durchatmen, gemeinsam genießen.

Standort: Naturfreunde-Hotel „Freunde der Natur“, Spital am Pyhrn • **Preise pro Person (DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: 989 €, Nichtmitglieder: 1.089 €, EZ-Zuschlag: 75 € • **Leistungen:** HP, Tourismusbeitrag (ab 15 Jahren), Pyhrn-Priel AktivCard, Wandertaxi, Reiseleitung und Wanderbegleitung • **Reiseleitung:** Alexander Mayr-Harting • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

18. Juni 2026

Klimafreundlich wandern

Schwere Wanderung von Mallnitz über Lonzaköpf, Steinernes Mandl, Lassacher Höhe und Burg Groppenstein nach Obervelech, 14,6 km, ca. 7 Std. reine Gehzeit, 1130 Hm bergauf, 1629 Hm bergab; Hin- und Rückfahrt mit der Bahn. Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenlos! Das Zugticket muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden.

Anmeldung: Naturfreunde Steiermark

20. Juni
bis
27. Juni 2026

Wanderwoche Gastein

Bad Gastein bietet eine Vielzahl von Wanderwegen. Ein spannender Wanderurlaub kann beginnen.

Preise pro Person: EZ: 1.073 €, DZ: 989 €, Dreibettzimmer: 905 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Alpenblick, HP, Mobilitätsticket für Salzburg, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Maria Gansch • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

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-Verwöhnepension, Benützung des Schwimmbads, der Sauna, und des Fitnessraums des Hotels, Naturfreunde-Wanderführung • **Wanderführer:** Gerhard Rosenits • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

18. Juli
bis
25. Juli 2026

Wanderwoche Galtür

Paznauntal – Silvretta

Preis pro Person (DZ): 900 €, EZ-Zuschlag: 130 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Alpina (großzügige Saunaanlage), HP, Silvretta Card Premium, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Franz Höfler • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

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

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

2. Aug.
bis
7. Aug. 2026

Wandertage in Pusterwald

Pusterwald wurde schon mehrere Male zum schönsten Gebirgsblumendorf der Steiermark, 2019 sogar zum schönsten Dorf Europas gekürt. Hast du Lust, diesen entzückenden Ort und die umliegenden Berge kennenzulernen?

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

Radfahren & Mountainbiken

9. Mai,
16. Mai,
20. Juni 2026

Kurs

E-Bike- & MTB-Fahrsicherheitstraining

Parcours am Übungsplatz; mit der Option einer kleinen gemeinsamen Ausfahrt in einer Kleingruppe auf Asphalt und Schotter

Inhalte: Sitzposition am Rad, Aufsteigen/Anfahren/Absitzen, Gleichgewichtsübungen/Balance, kontrolliert Bremsen, Zielbremsung, Schalttechnik, Lenktechnik, Kurventechnik, Kontrolle der Einstellungen • **Dauer:** 3–4 Std. • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

22. Mai
bis
24. Mai 2026

Kurs

Ladies-E-Bike-Camp im Joglland

Foahr sicher! Geeignet für alle Levels, inklusive Gym-Einheit

Unterbringung: Gasthof-Pension Orthofer • **Teilnehmerzahl:** max. 6 Personen • **Bikeguide:** Katharina Macher • **Weitere Infos:** Landesradreferent Helmut Scherounigg, Tel.: 0664/195 02 91, E-Mail: helmut.scherounigg@gmx.net • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

30. Mai 2026

Kurs

E-Bike- & MTB-Fahrtechnikkurs

Du gehörst bereits zu den leicht Fortgeschrittenen am E-Bike und MTB und willst eigenständig Touren unternehmen? Lerne in einer Kleingruppe, was dafür nötig ist!

Inhalte: anspruchsvolle Balance-Übungen, Verhalten uphill & downhill, Fahrtechnik im Gelände im Wechsel von einfach bis mäßig schwierig, mit kurzen bis mittellangen Anstiegen und Abfahrten • **Dauer:** 3–4 Std. • **Kursbeitrag pro Person:** 45 € • **Anmeldung:** Naturfreunde Tirol

19. Juni
bis
21. Juni 2026

Kurs

E-Bike-Camp im Joglland

Foahr sicher! Geeignet für alle Levels

Unterbringung: Gasthof-Pension Orthofer • **Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen • **Bikeguides:** Team des Radreferats Steiermark • **Weitere Infos:** Landesradreferent Helmut Scherounigg, Tel.: 0664/195 02 91, E-Mail: helmut.scherounigg@gmx.net • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

5. Juli
bis
11. Juli 2026

E-Mountainbike-Tour Steiermark

Im herrlichen Almgebiet der nördlichen Steiermark mit kulinarischen Genüssen

Preis pro Person (DZ): 899 €, EZ-Zuschlag: 25 € • **Leistungen:** 3 x HP im Landhof Fallensteinergut, 3 x HP im Gasthof Schäffer, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Markus Rosenauer • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

15. Aug.
bis
30. Aug. 2026

Mountainbiken in Kirgistan

Unberührte Natur, endlose Weite und Nomadenleben: Diese Mountainbike-Reise führt dich durch das majestätische Tian Shan (auf Deutsch „Himmelsgebirge“) über spektakuläre Pässe jenseits der 3000 Meter. Erlebe türkisfarbene Hochgebirgsseen, Gletscher, tiefe Canyons und mondähnliche Landschaften

– und begegne kirgisischen Hirten mit ihren Jurten, Pferden und Yaks. Ein Abenteuer voller Kontraste, unvergesslicher Fotomotive und echter Geschichten.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: ab 2.799 €, Nichtmitglieder: 2.899 €, EZ-Zuschlag: 150 € für Hotel, Jute oder Zelt (sehr begrenzt) • **Teilnehmerzahl:** mind. 10 bis max. 12 Personen • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

21. Aug.
bis
23. Aug. 2026

Kurs

E-Bike-Camp im Joglland

Foahr sicher! Geeignet für alle Levels, inklusive Wexl Trails

Unterbringung: Gasthof-Pension Orthofer • **Teilnehmerzahl:** max. 6 Personen • **Bikeguides:** Team des Radreferats Steiermark • **Weitere Infos:** Landesradreferent Helmut Scherounigg, Tel.: 0664/195 02 91, E-Mail: helmut.scherounigg@gmx.net • **Anmeldung:** Naturfreunde Steiermark

Aktiv- und Erlebnisreisen

20. Mai
bis
29. Mai 2026

Kletterreise Kalymnos

Abwechslungsreiches Sportkletterangebot für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene in einem der berühmtesten Sportklettergebieten der Welt

Preis pro Person: 1.090 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hotel Porto Potha Telendos in einem Studio, Nächtigungen mit Frühstück, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

27. Juni
bis
28. Juni 2026

BOOTCAMP Austria am Hofgasteinerhaus

Erweitere deinen sportlichen Horizont: Auf 1950 Metern auf der Schlossalm entdeckst du deine Grenzen und erlebst ein hocheffizientes Trainingswochenende mit Gleichgesinnten. Ob Einsteiger*in oder Profi: Das funktionelle BOOTCAMP-Outdoor-training wird auch dich begeistern. Teamspirit und der Spaß an der gemeinsamen Bewegung stehen im Mittelpunkt des Wochenendes in der malerischen Umgebung des Hofgasteinerhauses.

Preise pro Person (DZ): 300 €, EZ-Zuschlag: 45 €, Lagerbett: 285 € • **Leistungen:** Berg- und Talfahrt mit der Schlossalmbahn, Gepäcktransport von der Bergstation zur Hütte, Unterbringung im Hofgasteinerhaus der Naturfreunde, HP, intensive Trainingseinheiten mit dem BOOTCAMP-Austria-Team • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

28. Juni
bis
11. Juli 2026

Kirgistan – Land der tausend Horizonte

Kirgistan begeistert mit unberührter Natur, majestätischen Bergen und lebendiger Nomadenkultur. Weite Täler, klare Bergseen und herzliche Gastfreundschaft prägen diese Reise. Ob in Jurten, auf Bauernhöfen oder in abgelegenen Dörfern – überall erleben wir Authentizität und eine bewegte Geschichte. Ideal für alle, die Abenteuer, Ursprünglichkeit und besondere Begegnungen suchen.

Preise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 3.549 €, Nichtmitglieder: 3.649 €, EZ-Zuschlag: 130 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Bischkek–Wien, Flug von Bischkek nach Osch, 5 Nächte mit Frühstück in einem Viersternehotel, 1 Nacht in einem Motel, 6 Nächte in einem Zelt oder in einer Jurte (mit Dusche und WC), 12 x Mittagessen, 12 x Abendessen, örtliche Transfers in Kirgistan, einheimische Begleitmannschaft mit Guide (englischsprachig) und Koch, Campingausrüstung (Kochequipment und Zelte), Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Ernst Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

11. Juli
bis
25. Juli 2026

Kirgistan: Reitreise durch das Land der Nomaden

Kirgistan – ein Land mit endlosen Weiten und lebendiger Nomadenkultur. Auf kräftigen, trittsicheren kirgisischen Pferden reiten wir durch alpine Hochtäler, über grüne Sommerweiden und entlang kristallklarer Bergseen. Wir übernachten in traditionellen Jurten, lernen das Leben der Hirtenfamilien kennen und tauchen tief in die Kultur des zentralasiatischen Hochlandes ein. Diese Reise eignet sich für reiseerfahrene Reiter*innen, die Ursprünglichkeit, Naturverbundenheit und authentische Begegnungen schätzen.

Preise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 3.450 €, Nichtmitglieder: 3.550 €, EZ-Zuschlag: auf Anfrage • **Leistungen:** Flüge Wien–Bischkek–Wien, 2 Nächte mit Frühstück in einem Viersternehotel, 11 Nächte in einem Zelt oder einer Jurte (mit Dusche und WC), Verpflegung laut Programm, Miete für das Pferd, örtliche Transfers in Kirgistan, Gepäcktransport im Geländeauto, erforderliche Permits für die Pferdetrekking-tour, einheimische Begleitmannschaft mit Guide (englischsprachig) und Koch, Campingausrüstung (Kochequipment und Zelte), Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Ernst Dullnigg • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

23. Juli
bis
13. Aug. 2026

Ladakh – Zelttrekking im Zaskargebirge

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

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

13. Sept.
bis
20. Sept. 2026

Wandern an der ligurischen Riviera

Erlebe die faszinierende Küstenregion im Nordwesten Italiens, wo sich malerische Fischerdörfer an steile Felsen schmiegen und das Meer in allen Blautönen schimmert. Entdecke die berühmten Cinque Terre, schlendere durch die eleganten Gassen von Portofino und genieße die kulinarischen Köstlichkeiten der ligurischen Küche – von frischem Pesto bis hin zu handgemachter Focaccia.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.119 €, Nichtmitglieder: 2.219 €, EZ-Zuschlag: 250 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Mailand–Wien, Unterbringung im Hotel Stella del Mare, HP, Transfers ab/zum Flughafen Mailand, 1 x Eintritt Cinque Terre, alle Wanderungen und Besichtigungen laut Programm, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort, Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Helga Moosbauer • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

25. Sept.
bis
2. Okt. 2026

Der Archipel der Liparischen Inseln

Erblicke ein Paradies, in dem Zeit keine Rolle spielt und die Elemente das Leben bestimmen: Die Liparischen Inseln, nördlich von Sizilien gelegen, gehören zu den faszinierendsten Natur- und Kulturschätzen Italiens. Jede der sieben bewohnten Inseln erzählt ihre eigene Geschichte – geprägt von vulkanischer Kraft, kristallklarem Wasser und mediterraner Lebensfreude.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.281 €, Nichtmitglieder: 2.381 €, EZ-Zuschlag: 310 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Catania–Wien, 1 Übernachtung inkl. Frühstück in einem guten Mittelklassehotel in Catania, 6 Übernachtungen inkl. Frühstück in einem guten Mittelklassehotel in Lipari, moderner Bus für Transfers Flughafen Catania–Hafen Milazzo, alle Schifffahrten zu den Inseln, 1 Inselfahrt mit Bus auf Salina, 3 Abendessen im Hotel, 1 x Antipasti Siciliani in Lipari, 1 Mittagessen beim Stromboli-Ausflug, 1 Abendessen in einem

Restaurant, Wanderreiseleitung ab/bis Flughafen Catania, Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Stefanie Brandtner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

29. Sept.
bis
6. Okt. 2026

Kroatien SeaHike – Wandern & Schiffsreise

Erlebe Kroatien vom Meer aus: Wandere auf den Küstenpfaden der dalmatinischen Inseln und genieße das gemütliche Schiff als schwimmenden Rückzugsort. Spring ins glasklare Wasser, entspanne dich an Bord und lass dich kulinarisch verwöhnen.

Preise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 1.415 €, Nichtmitglieder: 1.515 €, EZ-Zuschlag: 990 € • **Leistungen:** 7 Übernachtungen in einer Doppelkabine mit Klimaanlage und eigenem Badezimmer/WC, 7 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 3 x Abendessen, Trinkwasser, tägliche Ausflüge und Wanderungen laut Programm, Yoga-Einheiten am Sonnendeck, Endreinigung, Hafen- und Einschiffungsgebühren, lokaler Wanderführer, Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Peter Lehner • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

10. Okt.
bis
17. Okt. 2026

Piemont aktiv erleben – Genuss inklusive

Lass dich vom Piemont verzaubern – eine Reise für alle Sinne! Unsere Piemont-Reise führt dich durch sanfte Weinberge, malerische Dörfer und historische Städte. Freu dich auf genussvolle Wanderungen, exzellenten Barolo, aromatische Trüffel und die authentische piemontesische Küche.

Preise pro Person: Naturfreunde-Mitglieder: 2.465 €, Nichtmitglieder: 2.565 €, EZ-Zuschlag: 360 € • **Leistungen:** Flüge Wien–Mailand–Wien, 7 Übernachtungen mit Frühstück im zentralen Viersternehotel Calissano in Alba, Citytax, 5 dreigängige Abendessen inkl. Wein im Hotelrestaurant, eine Weinverkostung mit Imbiss, eine Wanderung mit professionellem Trüffelsucher, Besuch eines Haselnussbetriebs inkl. Verkostung, Stadtführung in Turin, alle Transfers ab/zum Flughafen Mailand (Bus, Zug, Taxis, öffentliche Verkehrsmittel), deutschsprachiger Wanderführer vor Ort, Naturfreunde-Reisebegleitung • **Reisebegleitung:** Franz Mezera • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

Wildwassersport & Kanutouren

4. Mai
bis
27. Sept. 2026

Kurs

Wildwasserkajak: Kurs für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernst du spielerisch die Grundpaddeltechniken, Kehrwasserfahren und das richtige, sichere Verhalten auf Fließgewässern. Ein Kurstag beinhaltet etwa 5 Stunden Unterricht in Kleingruppen.

Voraussetzungen: stabiler Gesundheitszustand, Schwimmkenntnisse, Selbstrettung, Naturfreunde-Mitgliedschaft, Mindestalter 12 Jahre • **Kursbeiträge pro Person für 2 Tage:** Erwachsene: 160 €, 12- bis 14-Jährige: 144 € • **Leistungen:** Kurs, Leihhausrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

5. Mai
bis
27. Sept. 2026

Kurs

Fortgeschrittene F-1 – Wildwasserkajak

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

Kursziele: Interpretieren des entsprechenden Wildwassers, risikobewusstes und selbständiges Befahren von WW II, Kame-radenbergung, Erlernen der Eskimorolle in einem stehenden Gewässer • **Voraussetzungen:** stabiler Gesundheitszustand,

Schwimmenkenntnisse, sicheres Befahren von Wildwasser I–II, Naturfreunde-Mitgliedschaft, Mindestalter 12 Jahre • **Kursbeiträge pro Person für 2 Tage:** Erwachsene: 160 €, 12- bis 14-Jährige: 144 € • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

8. Mai
bis
27. Sept. 2026

Kurs

Stand-up-Paddling (SUP) für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

Kursziel: Erlernen des kontrollierten Steuerns des Boards mit Körper und Paddel am Fließwasser • **Kursbeitrag pro Person:** auf Anfrage • **Leistungen:** Kurs, Leihusrüstung, Transfer und Organisation • **Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Kursbeginn • **Anmeldung:** Naturfreunde-Wildwasserzentrum Wildalpen

10. Juli
bis
12. Juli 2026

Kanutouren in den ungarischen Donau-Auen

Geführte Kanutouren in der Wildnis der ungarischen Donau-Auen

Preis pro Person: 99 € • **Leistungen:** Betreuung und Tourenführung durch Naturfreunde-Paddelinstrukturen • **Leitung:** Ivan Baricic • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

Bergsteigen, Gletscher- & Hochtouren

14. Mai
bis
17. Mai 2026

Kurs

Grundkurs Bergsteigen

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

Kursbeitrag pro Person: 395 € • **Leistungen:** Unterbringung im Weichtalhaus in Mehrbettzimmern, Onlineeinführung Theorie, Organisation und Betreuung durch die Naturfreunde Niederösterreich • **Leitung:** Christian Grohr • **Anmeldung:** Naturfreunde Niederösterreich

9. Juli
bis
12. Juli 2026

Kurs

Hochtourenkurs für Einsteiger*innen & Fortgeschrittene

Vermittelt werden erforderliche Fertigkeiten für die selbständige Durchführung von leichten/mittelschweren Hochtouren.

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

Yoga & Wellness

24. Mai
bis
31. Mai 2026

Spezialwoche: Yoga auf Korsika

Eine inspirierende Yogawoche am Meer mit zwei täglichen Einheiten Yoga & Meditation direkt am Strand von Calvi, begleitet vom Klang der Wellen und der erfahrenen Lehrerin Julia Gruseck. Mediterrane Küche, freie Zeit zum Baden und Entspannen sowie die besondere Atmosphäre Korsikas schenken dir tiefe Regeneration und neue Energie. Eine Auszeit voller Balance, Meer und Lebensfreude.

Richtpreise pro Person (DZ): Naturfreunde-Mitglieder: 2.165 €, Nichtmitglieder: 2.265 €, EZ-Zuschlag: 220 € • **Leistungen:** Flug ab/bis Wien, Flughafentransfer in Calvi, Unterbringung in einem 2-Bett-Bungalow, HP (Abendessen), 2 Yoga-Einheiten pro Tag (ausgenommen am An- und Abreisetag) • **Yogatrainee:** Julia Gruseck • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

13. Juli
bis
19. Juli 2026

Yoga-Auszeit am Berg

Zwei tägliche Yogaeinheiten auf 2000 Metern mitten in der ruhigen Gasteiner Bergwelt, fernab von Alltag und Hektik. Erfahrene Lehrerinnen, gesundes Essen und echte Erholung machen diese Yogawochen zu einer kraftvollen Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Weitere Termine: 27. Juli–2. August 2026, 17.–23. August 2026 • **Preise pro Person (DZ):** Naturfreunde-Mitglieder: ab 1.017 €, Nichtmitglieder: ab 1.117 €, EZ-Zuschlag: 192 € • **Leistungen:** Unterbringung im Hofgasteinerhaus der Naturfreunde, HP, 12 Yoga-Einheiten, Yoga-Matte & -Polster, Kurtaxe, Bergfahrt • **Yogalehrerinnen:** Susanne Buda (Termin 1), Julia Gruseck (Termin 2), Laura Schiefermair (Termin 3) • **Anmeldung:** Naturfreunde-Reisebüro

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde Österreich, Viktoriagasse 6, 1150 Wien • **Chefredakteurin:** Doris Wenischnigger • **Redaktion:** Günter Abraham, Martin Edlinger, Peter Emrich, Regina Hrbek, Tamara Ladinger, Irene Raffetseder, Christoph Steiner • **Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger • **Anschrift der Redaktion:** Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 0664/852 17 20, E-Mail: pressestelle@naturfreunde.at • **Gestaltung:** Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH • **Coverfoto:** Simon Michael/AdobeStock • **Druck:** Wograndl Druck GmbH, Druckweg 1, 7210 Mattersburg • Naturfreunde-Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos. • **Einzelheft:** 6 €, **Jahresabonnement:** 4 Hefte um 20 €

Gefördert vom Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport

 **Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport**



EU Ecolabel : AT/053/005

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





WIE GEZIELTES KRAFTTRAINING BEIM WANDERN UNTERSTÜTZT

Wandern bedeutet Natur erleben, den Kopf frei bekommen und den Körper sinnvoll zu bewegen. Doch gerade bei längeren Touren, steilen Anstiegen und Abstiegen, unebenen Wegen oder beim Tragen eines Rucksacks werden unser Rücken und unsere Gelenke stark gefordert. Damit Touren langfristig beschwerdefrei bleiben, braucht es nicht nur Ausdauer, sondern auch stabile und belastbare Strukturen. Gezieltes Krafttraining ist hier eine sinnvolle Ergänzung zum Outdoor-Sport.

Kieser steht für gesundheitsorientiertes Muskeltraining, das Ihre Kraft, Selbstständigkeit und Lebensqualität in jedem Alter erhält und verbessert. Ein starker Körper ist die Grundlage für ein aktives, beschwerdefreies Leben. Nachweislich lassen sich durch intensives Krafttraining rund fünfzig Prozent aller Überlastungssyndrome sowie zwei von drei Sportverletzungen verhindern. Zudem werden neuromuskuläre Schwachstellen positiv beeinflusst, wodurch Fehlhaltungen reduziert werden. Das trägt dazu bei, Belastungsschmerzen, etwa im Rückenbereich, vorzubeugen.

Eine kräftige Rumpfmuskulatur hilft, die aufrechte Haltung auch unter Belastung zu halten. Beim Wandern – vor allem mit Rucksack – wirkt bei jedem Schritt ein Vielfaches des Körpergewichts auf die Wirbelsäule. Ohne stützende Muskulatur wäre unsere Wirbelsäule instabil. Halt bekommt sie vor allem durch die Rückenstrecker. Es ist ein System unterschiedlicher Muskelanteile, das unsere Wirbel miteinander verbindet, in Position hält und für eine bessere Last-

verteilung sorgt. So schützt es die Wirbelsäule vor Überlastung und vorzeitigem Verschleiß. Auch Gleichgewicht und Trittsicherheit profitieren von einer stabilen Körpermitte.

Die Kniegelenke werden beim Wandern stark beansprucht, vor allem bergab. Eine gut trainierte Oberschenkel- und Hüftmuskulatur trägt wesentlich zur Stabilisierung des Kniegelenks bei. Durch gezielten Muskelaufbau können Stoßbelastungen besser abgefedert und die Gelenke entlastet werden.

Trittsicherheit ist besonders auf schmalen Wegen, Geröll oder wurzeligem Untergrund entscheidend. Die Muskulatur rund um Sprunggelenk und Unterschenkel spielt dabei eine zentrale Rolle. Krafttraining hilft, diese Strukturen zu stärken und die Belastbarkeit der Gelenke zu erhöhen – eine wichtige Grundlage für Balance und Stabilität.

Der Trainingsstart bei Kieser beginnt mit einer individuellen Einführung. In einem persönlichen Termin wird gemeinsam mit einer qualifizierten Fachkraft der aktuelle körperliche Zustand erhoben. Dabei werden unter anderem Beweglichkeit, vorhandene Beschwerden und persönliche Ziele besprochen. Auf dieser Basis wird ein Trainingsplan erstellt, der gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Bei Kieser trainieren Sie nicht allein. Wir legen großen Wert darauf, dass Sie richtig trainieren. Denn nur so erreichen Sie Ihre Ziele. Daher werden Sie in den ersten 3 sowie in der 10. Trainingseinheit von unseren speziell ausgebildeten Fachpersonal begleitet.

Sie zeigen Ihnen, wie Sie die Maschinen einstellen und wie Sie die Übungen richtig ausführen.

Um den Trainingserfolg zu sichern, werden Sie in der Folge wieder in jedem 20. Training begleitet, um Gewichte und Maschinen anzupassen und dafür zu sorgen, dass Sie effektiv mit der richtigen Intensität trainieren. Natürlich sind unsere Fachpersonen auch in der Zwischenzeit immer für Sie da und ansprechbar.

In der **medizinischen Trainingsberatung** klären Sie gesundheitliche Einschränkungen mit einem Spezialisten. Ihre Beschwerden werden im Trainingsplan berücksichtigt, damit Sie sicher und bedarfsgerecht trainieren.

Krafttraining ist eine sinnvolle Ergänzung zum Wandern: Es schafft die muskuläre Basis für einen aktiven Lebensstil bis ins Alter. Eine starke Muskulatur bringt Vorteile im Alltag und auf langen Wegen in den Bergen – für mehr Sicherheit und Ausdauer.

Vereinbaren Sie Ihr Probetraining und lernen Sie Kieser kennen. Als Naturfreunde-Mitglied sparen Sie **100 Euro** auf Ihren Erstabschluss oder Wiedereinstieg. Informieren Sie sich gerne dazu bei unserem Grazer Team.

Wir freuen uns auf Sie.

Kieser Graz

Babenbergerstraße 2 | 8020 Graz
Telefon (0316) 722 555
kieser.com

KIESER
KRAFT FÜR LEBEN



Gemeinsam viel bewegt



Dr. Jürgen Dumpelnik
Vorsitzender der
Naturfreunde Steiermark

Am 25. April 2026 wird die Landeskonferenz der Naturfreunde Steiermark stattfinden – eine Gelegenheit für mich, auch auf die letzten drei Jahre zurückzublicken. Viel ist in dieser Zeit passiert, und ich bin stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben. Mit einer Reihe zukunftsweisender Projekte haben wir die Weichen für die kommenden Jahre gestellt.

Ein zentrales Thema der letzten Jahre war die Inklusion: Mit Unterstützung von „Licht ins Dunkel“ setzten wir mit dem Projekt „Die Kletterwand kennt keine Barrieren“ ein starkes Zeichen im inklusiven Klettersport. Inklusion ist bei den Naturfreunden Steiermark mittlerweile ein fixer Bestandteil der täglichen Arbeit. Auch künftig wollen wir dieses Thema weiter vorantreiben. Ein Meilenstein in dieser Hinsicht ist der Umbau des Roseggerschutzhauses auf der Pretul zu einem alpinen Inklusionskompetenzzentrum mit dem Bildungsschwerpunkt nachhaltige Energie – ein österreichweit einzigartiges Projekt.

In den vergangenen Jahren haben wir auch die wirtschaftliche und organisatorische Basis unserer Organisation nachhaltig gesichert. Mit der Gründung einer Beteiligungs-GmbH konnten wir alle wirtschaftlichen Aktivitäten bündeln und so die Voraussetzungen für eine zukunftsfähige Verwaltung unserer Infrastruktur schaffen. Damit können wir bestehende Hütten und Anlagen sichern, neue Projekte entwickeln und langfristig attraktive Angebote für unsere Mitglieder gewährleisten.

Auch Kinder und Familien stehen verstärkt im Fokus: Mit der neuen Zeichentrickserie rund um das Naturfreunde-Maskottchen Murrel bringen wir Inhalte zu Natur, Sicherheit am Berg und Umweltschutz spielerisch jungen Menschen näher. Die Pilotfolge wurde bereits produziert und kann auf einem eigenen YouTube-Kanal angesehen werden; weitere Episoden sind in Planung.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meinem Präsidiumsteam sowie bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Landesorganisation bedanken. Gemeinsam haben wir in den letzten drei Jahren viel erreicht und die Naturfreunde Steiermark auf eine solide Basis für die Zukunft gestellt. Ich freue mich darauf, in der kommenden Funktionsperiode auf diesen Erfolgen aufzubauen und unsere Arbeit erfolgreich fortzusetzen.

Herzlichst

Dein Jürgen Dumpelnik

Steiermark-Ausgabe

Naturfreund 2/2026

Inhalt

Gespräch mit Dr. Jürgen Dumpelnik über bisher
Geleistetes und die Ziele der Naturfreunde

Steiermark für die kommenden Jahre	34
Aktuelle Projekte	36
Kletterhalle Fürstenfeld	38
Kajakabenteuer in Mexiko	40
ÖKOPROFIT-Auszeichnung für die Naturfreunde Graz	42
Orientierungsläufer Gerfried Hoch	43
Reisen & Kurse	44
125 Jahre Naturfreunde Bruck an der Mur	45
Veranstaltungen	46
Impressum	47



**Naturfreunde
Steiermark**

Ein solides Fundament für die Zukunft

Aktuell ■ Anlässlich der bevorstehenden Landeskonzferenz Ende April 2026 zieht Dr. Jürgen Dumpelnik, Vorsitzender der Naturfreunde Steiermark, Bilanz über das bisher Geleistete und skizziert die Ziele für die kommenden Jahre.

Fotos: Michael Domian

Seit deinem ersten Antritt als Landesvorsitzender hat sich bei den Naturfreunden Steiermark viel getan. Welche Veränderungen innerhalb der Organisation sind für dich am deutlichsten spürbar?

Als ich 2011 Verantwortung übernehmen durfte, befand sich die Organisation in einer deutlichen finanziellen Schieflage. Der erste große Meilenstein war daher die Budgetsanierung. Innerhalb von weniger als zwei Jahren gelang der Turnaround hin zu einer operativen

Null. Seither hat sich das Ergebnis kontinuierlich verbessert. Heute stehen die Naturfreunde Steiermark wirtschaftlich stabil da und können strategisch agieren.

Wesentlich dafür war die Professionalisierung unserer Strukturen. Mit der Gründung einer Verwaltungs-GmbH haben wir final alle wirtschaftlichen Beteiligungen gebündelt und damit eine klare, moderne Steuerung geschaffen. Begonnen hat alles mit der Neuaufstellung unserer Geschäfts-

stelle. Besonders wichtig war mir damals, die Landesorganisation als Dienstleistungseinrichtung für die Ortsgruppen zu definieren. Denn dort findet die eigentliche inhaltliche Arbeit statt. Unsere Aufgabe ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die Ortsgruppen optimal arbeiten können.

Darüber hinaus haben wir die Sitzungskultur modernisiert, neue Austauschformate etabliert, den Außenauftritt professionalisiert und unsere politische Kampagnenfähigkeit gestärkt. Besonders stolz bin ich darauf, dass wir unsere alpine Infrastruktur sichern und weiterentwickeln konnten. Wir verlieren keine Standorte mehr, sondern investieren und professionalisieren – damit kommende Generationen mindestens dieselbe, wenn nicht eine bessere Qualität vorfinden.

Welche inhaltlichen Schwerpunkte haben die vergangenen Jahre geprägt?

Ein zentrales Thema war die Öffnung der Forststraßen für Mountainbikerinnen und -biker. Die Diskussion war kontrovers, weil unterschiedliche Interessen aufeinandertrafen. Umso wichtiger war es, tragfähige Lösungen zu finden. Heute arbeiten wir mit der Land- und Forstwirtschaft, der Jägerschaft sowie Grundeigentümern in gutem

Der Neujahrsempfang bietet eine gute Gelegenheit für Rückschau, Austausch und den gemeinsamen Blick auf kommende Projekte.





Dr. Jürgen Dumpelnik spricht über Erfolge, Herausforderungen und Zukunftspläne.

Einvernehmen zusammen – mit gegenseitigem Verständnis für die jeweiligen Anliegen.

“

In den letzten Jahren konnten wir die Naturfreunde Steiermark als gesellschaftlich relevante Organisation positionieren.

Ebenso zentral ist für uns das freie Wegerecht. Über viele Jahre konnten wir Konflikte einvernehmlich lösen. In einem Fall im Bezirk Weiz mussten wir jedoch unlängst erstmals in unserer Geschichte klagen. Das Gericht gab uns Recht, der gesperrte Weg musste geöffnet werden. Unser Ziel bleibt der Konsens, aber wir verteidigen das Wegerecht notfalls auch juristisch.

Ein echtes Herzensprojekt ist die Inklusion. Ausgehend von

einer „Licht-ins-Dunkel“-Förderung haben wir Inklusion breit in der Organisation verankert. Sie ist heute gelebte Selbstverständlichkeit. Ein Meilenstein ist das inklusive Kompetenzzentrum, das derzeit im Roseggerschutzhause auf der Pretul entsteht – ein österreichweit einzigartiges, voll inklusives alpines Seminarzentrum mit Schwerpunkt erneuerbare Energie. Ein starkes Zukunftsprojekt!

Gibt es Projekte, auf die du besonders stolz bist?

Die Bandbreite ist groß: von der wirtschaftlichen Stabilisierung über die Inklusion bis hin zur Weiterentwicklung unserer Infrastruktur. Auch Formate wie der Neujahrsempfang und die erfolgreiche Mountainbike-Initiative zählen dazu. Besonders wichtig ist mir aber, dass wir die Naturfreunde Steiermark als gesellschaftlich relevante Organisation positionieren konnten. Unsere Anliegen – und damit jene unserer Mitglieder – werden gehört.

Was sind derzeit die größten Herausforderungen?

Wir sind eine ehrenamtliche Organisation, und damit stehen die Menschen im Mittelpunkt. Es gilt, sowohl attraktive Angebote für die Mitglieder zu schaffen als auch engagierte Funktionärinnen und Funktionäre zu gewinnen. In einer zunehmend individualisierten Gesellschaft ist Zugehörigkeit kein Selbstläufer mehr. Mitgliederbindung und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sind tägliche Herausforderungen. Wir müssen vermitteln, dass eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden nicht nur ideell wertvoll ist, sondern auch konkret etwas bewirkt. Ebenso wollen wir zeigen, dass ehrenamtliches Engagement keine Mühsal, sondern gesellschaftlich bedeutend und persönlich bereichernd ist.

Welche Ziele stehen für die kommenden Jahre im Fokus?

Zwei Bereiche sind zentral: Infrastruktur und Organisation. Dort, wo alpine Infrastruktur vorhanden ist, entsteht Attraktivität. Beispiele sind die Kletterhalle Fürstenfeld und das Roseggerschutzhause. Weitere Projekte – etwa im Boulder-Bereich – sind in Vorbereitung. Auch bestehende Anlagen wie die Tennisanlage am Tivoli in Leoben wollen wir erhalten.

Darüber hinaus müssen wir unsere Strukturen laufend evaluieren: Was funktioniert gut? Wo braucht es Anpassungen? Wie stärken wir Ortsgruppen und sichern ehrenamtliches Engagement? Nur auf einer stabilen Basis können Visionen wachsen. Wenn Fundament und Rahmenbedingungen stimmen, entsteht jener Raum, in dem Menschen sich engagieren und die Naturfreunde mit Leben erfüllen. ■

Richtungsweisende Projekte

Aktuell ■ Die Naturfreunde Steiermark haben in den vergangenen Jahren eine Reihe richtungsweisender Projekte auf den Weg gebracht. Im Mittelpunkt stehen gelebte Inklusion, zukunftsfitte Infrastruktur und ein innovatives Format für Kinder und Familien.

Text: Redaktion, Fotos: Markus Pösendorfer, Schwarhofer Planung & Bau



Inklusion als gelebte Praxis

Mit Unterstützung von „Licht ins Dunkel“ wurde 2022 das Projekt „Die Kletterwand kennt keine Barrieren“ gestartet. In den vergangenen drei Jahren konnten zahlreiche Maßnahmen erfolgreich umgesetzt und nachhaltig verankert werden. Dadurch ist Inklusion bei den Naturfreunden Steiermark längst ein fixer Bestandteil der täglichen Arbeit geworden.

Schnupperkletterkursen, betreut von mixed-abled Teams, und inklusive Breitensportgruppen wachsen stetig, sodass immer mehr Kinder und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam trainieren können.

Auch die Ausbildung wurde weiterentwickelt: Zweimal jährlich finden Adaptive-Climbing-Workshops für Trainer*innen statt, ergänzt durch Fortbildungen für Pädago-

Auch in den kommenden Jahren soll dieses Engagement konsequent fortgeführt werden – national und europaweit. Gemeinsam mit Partnerorganisationen in Österreich und anderen Ländern werden inklusive Angebote weiter ausgebaut, bewährte Konzepte transferiert und neue Projekte initiiert, um Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen stärker zusammenzubringen und die Naturfreunde als Vorbild für Inklusion im Sport zu positionieren.

“

Auch in den kommenden Jahren wollen wir neue Projekte initiieren, um Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen stärker zusammenzubringen.

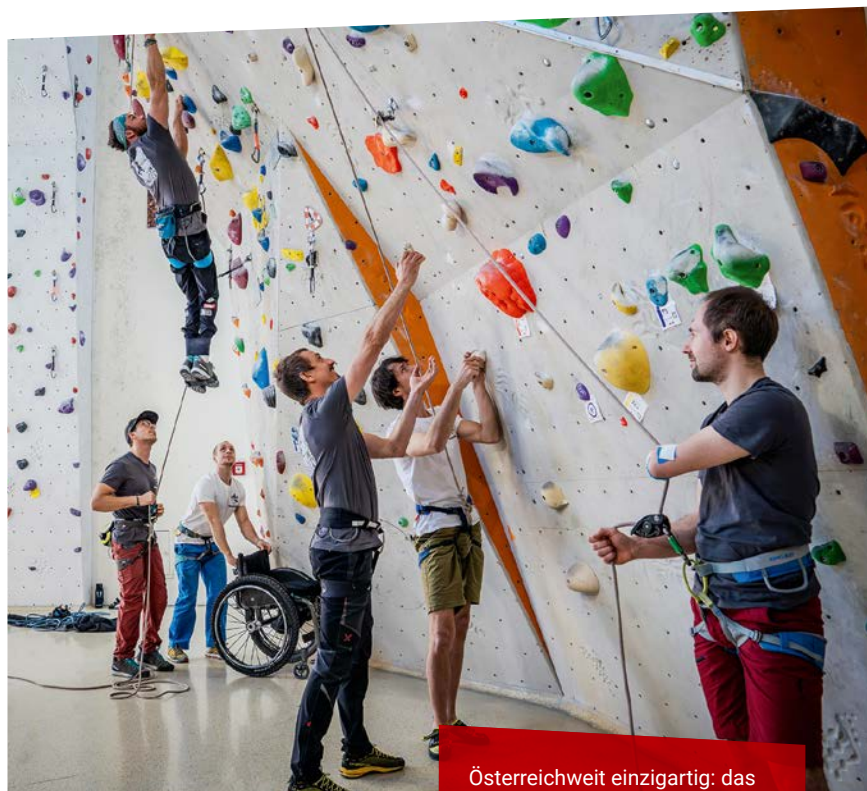
Regelmäßige Kooperationen mit der Rehaklinik Tobelbad und der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz ermöglichen es Menschen nach schweren Erkrankungen, über betreutes Klettern Selbstvertrauen und Lebensfreude zurückzugewinnen. Mit dem Odilien-Institut und der Mosaik GmbH wurden feste Trainingsangebote etabliert. Schulen profitieren von

ginnen und Pädagogen sowie für „Routenbau-Inklusion“, um Kletterrouten für unterschiedliche Bedürfnisse gestalten zu können. Mit Veranstaltungen wie den Inclusion Days von Special Olympics und dem Inklusionslauf in Graz wird Inklusion sichtbar gemacht. Die Naturfreunde Steiermark sind zudem Teil eines internationalen Netzwerks inklusiver Klettervereine.

Infrastruktur strategisch neu gedacht

Ein weiterer Schwerpunkt war die Neuorganisation der Infrastruktur. Mit der Gründung einer eigenen Verwaltungs-GmbH wurden sämtliche wirtschaftlichen Beteiligungen der Naturfreunde Steiermark gebündelt. Dieses österreichweite Pilotprojekt ermöglicht moderne Steuerungsinstrumente, bessere Einkaufs- und Versicherungsbedingungen sowie eine klare Trennung zwischen Vereinsbetrieb und wirtschaftlichem Risiko. Ziel ist es, die alpine Infrastruktur nachhaltig zu sichern.

Ein Leuchtturmprojekt dieser Strategie ist das Roseggerschutz-



Österreichweit einzigartig: das alpine Inklusionskompetenzzentrum auf der Pretul (Foto links); Inklusion wird auch in den nächsten Jahren ein zentraler Schwerpunkt sein.

haus auf der Pretul, das zu einem alpinen Inklusionszentrum weiterentwickelt wird. Geplant sind barrierefreie Zugänge, ein Lift, adaptierte Zimmer und Sanitäranlagen sowie behindertengerechte Toiletten. Damit soll allen Gästen ein uneingeschränkter Aufenthalt ermöglicht werden. Künftig sind rund 50 Workshops und Seminare im neuen Multimediaraum vorgesehen, ergänzt durch inklusive Outdoorangebote – vom sanften Wandern bis hin zu Programmen zur Förderung sozialer Kompetenzen. Die Eröffnung soll heuer im Laufe des Sommers erfolgen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Zentrums liegt auf Nachhaltigkeit. In Kooperation mit den Österreichischen Bundesforsten und dem nahegelegenen Windpark Pretul wird ein pädagogisches Konzept rund um erneuerbare Energie entwickelt. Ein barrierefreier Weg zu den Windkraftanlagen verbindet Technik, Naturerlebnis und Bildung. Unter dem Leitgedanken „Erneuerbare Energieerzeugung – Energie tanken – Nutzung des Naturraums Pretul“ entsteht ein österreichweit einzigartiger Ort, der Inklusion, Umweltbil-

dung und nachhaltige Entwicklung vereint.

Neues Format für Kids

Die Naturfreunde Steiermark richten den Blick auch verstärkt auf Kinder und Familien. Mit einer eigenen Zeichentrickserie rund um Murmel, das Maskottchen der Naturfreundejugend, wurde Ende 2025 ein weiteres innovatives Projekt gestartet. Die Pilotfolge zur Vorstellung der Charaktere und Einführung in die Welt der Serie ist bereits online; weitere Episoden zu Themen wie Sicherheit am Berg, richtiges Verhalten in der Natur sowie Umwelt- und Klimaschutz sind geplant.

Die Serie soll Kinder spielerisch an zentrale Werte der Naturfreunde heranführen und sie für Natur- und Umweltschutz sensibilisieren. Für die Produktion weiterer Folgen sollen Sponsorpartner*innen gewonnen werden. Ein eigener YouTube-Kanal bietet für die Zeichentrickserie eine passende Plattform und eröffnet zeitgemäße Kommunikationswege zur Zielgruppe Kinder und Familien. ■



Murmeltier-Zeichentrickserie

Mit einer YouTube-Zeichentrickserie rund um Murmel, das Maskottchen der Naturfreundejugend, sollen spielerisch Kinder erreicht werden.

YouTube-Kanal: youtube.com/@naturfreundemurmel



Besonders beliebt: Kinderkletterkurse wie beim Silvesterklettern (Foto links); die steirischen Meisterschaften im Leadklettern fanden im Herbst 2025 statt (Foto rechts).



Ein voller Erfolg: die Kletterhalle Fürstenfeld

Aktuell ■ Im Herbst 2024 übernahmen die Naturfreunde die Kletterhalle Fürstenfeld, die sich mittlerweile zu einem Leuchtturmprojekt der Region entwickelt und ein rasantes Mitgliederwachstum bewirkt hat.

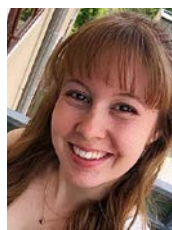
Text: Valerie Sammer, Naturfreunde Fürstenfeld, Fotos: Charly Forstner, Valerie Sammer

Da der ursprüngliche Betreiber die Kletterhalle Fürstenfeld nicht mehr wirtschaftlich führen konnte, übernahmen die Naturfreunde Steiermark die Kletterhalle und eröffneten diese im November 2024. Statt für Stillstand entschieden sich die Naturfreunde für Verantwortung und Weiterentwicklung. Möglich wurde die Übernahme durch die Gründung einer professionell aufgestellten Betriebsgesellschaft: der Kletterhalle Fürstenfeld GmbH. Damit schuf man die rechtlichen und wirtschaftlichen Voraussetzungen, um den Weiterbestand der Halle langfristig abzusichern. Geführt wird die GmbH von Rene Stix, dem Geschäftsführer der Naturfreunde Steiermark.

Wirtschaftliche Stabilität durch neue Strukturen

Der Neustart brachte eine klare strategische Neuausrichtung. Herzstück der wirtschaftlichen Trendumkehr war die Umstellung auf ein modernes Ticket- und Zutrittssystem. Das digitale Portal reduziert den administrativen Aufwand, ermöglicht flexible Öffnungszeiten – auch ohne permanente Personalpräsenz – und erhöht zugleich den Service für die Kletterinnen und Kletterer. Ergänzt wurde das Angebot durch vier neue Selbstsicherungsautomaten, die besonders stark nachgefragt werden.

Rene Stix: „Dass wir nach so kurzer Zeit bereits wirtschaftlich stabil sind, wachsende Mitgliederzahlen verzeichnen und viele Kinder für den



Valerie Sammer ist leidenschaftliche Kletterin und engagiert sich in der Organisation sowie Weiterentwicklung des Fürstenfelder Kletterangebots.

Klettersport begeistern können, bestätigt unseren Weg.“

Die Halle als Motor für die Naturfreunde Fürstenfeld

Dank der Kletterhalle sind die Naturfreunde Fürstenfeld aus anfänglich 80 Mitgliedern eine Gemeinschaft mit knapp 300 Mitgliedern geworden. Besonders die Kinderkurse erfreuen sich eines enormen Zuspruchs: Rund 250 belegte Kursplätze sprechen für sich. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Gemeinschaft und ein gesundes Körpergefühl.

Die Halle ist für die Naturfreunde Fürstenfeld weit mehr als eine Sportstätte – sie ist Impulsgeber für die ganze Ortsgruppe. Schritt



für Schritt soll nun ein ganzjähriges Sport- und Naturprogramm aufgebaut werden. Als nächster Meilenstein ist die Renovierung (größtenteils in Eigenleistung) des Vereinsheims geplant, um zusätzlichen Raum für Austausch und Begegnung zu schaffen.

Der erfolgreiche Betrieb der Kletterhalle wäre ohne das Engagement zahlreicher ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen sowie Trainer*innen nicht möglich. Auf diesem starken Fundament werden sich die Naturfreunde Fürstenfeld kontinuierlich weiterentwickeln.

Rückblick auf ein aktives Veranstaltungsjahr 2025

Bereits im März 2025 setzte das Frühlingsfest ein erstes Ausrufezeichen und zeigte, wofür die Halle steht: Klettersport, Begegnung und Begeisterung. Im Sommer beteiligte sich die Halle an der Ferienspaß-Aktion und führte Kinder und Jugendliche spielerisch an den Sport heran. Am 6. September folgte ein weiteres Highlight: Gemeinsam mit Partnern gestaltete die Kletterhalle Fürsten-

feld GmbH die erste „Riegersburg Klettersteig Challenge“, bei der Sicherheit, Technik und gemeinsames Erleben im Vordergrund standen – ein Format, welches das Indoorangebot der Kletterhalle ideal ergänzt.

Am 13. September war die Kletterhalle Austragungsort der steirischen Meisterschaften im Leadklettern. Athletinnen und Athleten aller Altersklassen stellten sich anspruchsvoll geschraubten Routen. Hochklassiger Sport, faire Konkurrenz und spannende Finalentscheidungen machten den Wettkampftag zu einem starken Signal für den regionalen und steirischen Klettersport. ■

Weitere Infos:
kletterhalle-fuerstenfeld.at



NATURFREUNDEBONUS

-10%

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

für Mitglieder der Naturfreunde Steiermark*

*Gegen Vorlage der gültigen Mitgliedskarte und in Verbindung mit einer PlusCard. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Finanzierungen, Leasing & Setangebote, Geschenkkarten und Wanderkarten/Bücher. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

Kajakabenteuer in Mexiko

International ■ Spektakuläre Wasserfälle, tosendes Wildwasser und dschungelgrüne Schluchten: Im Bundesstaat Veracruz wird Kajakfahren zur Grenzerfahrung. Das Naturfreunde-Kajakteam berichtet von seinem dreiwöchigen Abenteuer im Wasserfalleldorado Mexikos.

Text: Christina Hochstrasser, Fotos: Christina Hochstrasser, Mathieu Monier, Martin Dalvai

Ein Franzose, ein Italiener und eine Österreicherin fliegen nach Mexiko. Was sich wie der Beginn eines schlechten Witzes anhört, wurde für uns drei zu einem dreiwöchigen Kajakabenteuer im Wasserfalleldorado Veracruz im Osten des Landes. Wir – Mathieu, Martin und Christina – haben uns nicht zufällig dort gefunden, sondern sind Teil des Naturfreunde-Kajakteams. Was uns verbindet, sind die große Liebe zum Wildwasser und der respektvolle Umgang damit.

Über uns

Mathieu ist mit dem Kajak aufgewachsen. Sein Vater gewann Medaillen bei Weltmeisterschaften im Kajakslalom, und so lernte er früh, jeden Fluss als persönlichen Spielplatz zu begreifen. In den vergangenen zehn Jahren machte er sich selbst einen Namen: als Spitzenfahrer der französischen Slalomszene und als Finalist bei seiner ersten Extrem-Kajakweltmeisterschaft 2025 in Tschechien. Er gibt seine Begeisterung auch als Kajakinstruktor weiter und inspiriert Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Für ihn ist Kajakfahren weit mehr als Sport – es ist eine Einladung, den Spielgeist und das innere Kind zu bewahren.

Christina lebt ihre Wildwasserleidenschaft seit über zehn Jahren in unterschiedlichsten Facetten. Sie



Christina Hochstrasser ist seit Kurzem Teil des Kajakteams der Naturfreunde Steiermark und bringt dort ihre Erfahrung, ihre Begeisterung und ihren Teamspirit ein.

fühlt sich bei Freestyle-Wettkämpfen ebenso zu Hause wie auf abenteuerlichen Expeditionen rund um den Globus. Für sie ist Kajakfahren Community und Lifestyle zugleich. Auch wenn wir allein im Boot sitzen, sind Vertrauen, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung das Herzstück jeder gemeinsamen Tour. Kaum eine Freundschaft ist tiefer als jene, die am Wildwasser entsteht. Ob bei der Naturfreunde-Wildwasserwoche in Obervellach oder auf Reisen nach Norwegen, auf den Balkan oder nach Uganda – wir setzen uns für ein inklusives, diverses Kajakumfeld ein und fördern insbesondere Frauen im Sport.

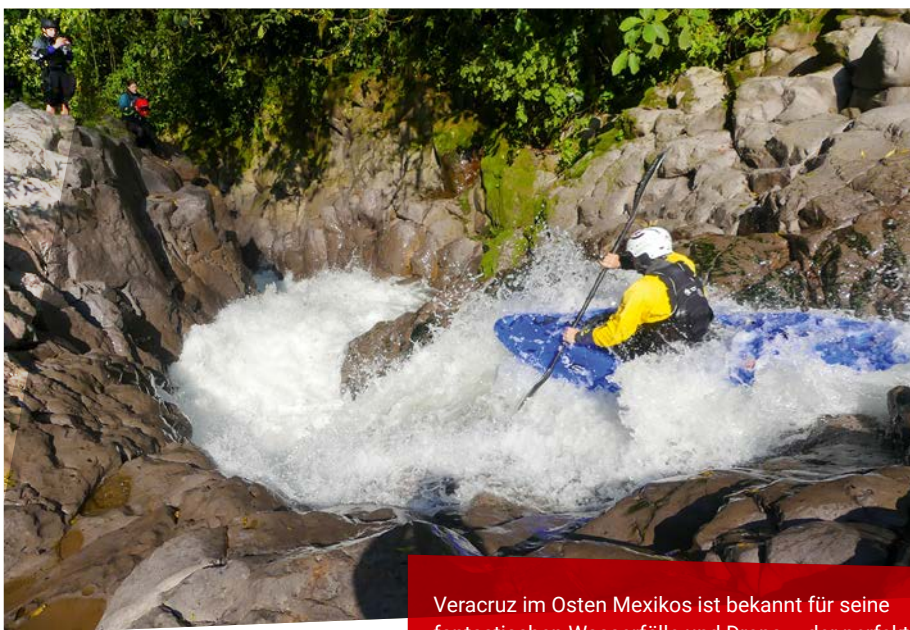
Martin entdeckte seine Leidenschaft fürs Kajakfahren vor rund acht Jahren eher zufällig – seitdem lässt ihn das Wildwasser nicht mehr los. Ihn zieht vor allem die tiefe Verbundenheit mit der Natur aufs Wasser. Er liebt es, Orte zu erreichen, die nur mit dem Boot zugänglich sind, und begreift jeden Fluss als eigenständiges Ökosystem. Als Fließwasserökologe an der Universität Innsbruck engagiert er sich wissenschaftlich und gesellschaftlich für frei fließende Gewässer. Er erforscht unberührte Flusssysteme ebenso wie die Auswirkungen der Wasserkraft und setzt sich in Vorträgen und NGOs für den Schutz bedrohter Flüsse ein – eine Perspektive, die auch unsere Reisen prägt.

Wasserfälle, Nervenkitzel und gute Vibes

Zurück nach Mexiko: Wenn wir hier paddeln, begegnen wir Wasserfallnamen, die eher aus Fantasyromanen oder Horrorfilmen stammen. „Mordor“ (= „Das schwarze Land“ in „Herr der Ringe“), „Dungeon“ (= Verlies), „Boof“ or Die“ oder „Meatlocker“ (=Frischfleischkühlraum) lassen erahnen, worauf wir uns einlassen. Entsprechend nervös ist die Stimmung zu Beginn. Doch Nervosität gehört dazu – sie schärft unsere Sinne und wird belohnt.

Die Flüsse rund um die Stadt Tlapacoyan schlängeln sich durch dichten Dschungel, vorbei an Bananen- und Kaffeeplantagen, stürzen über Felsstufen und gleiten über lange Slides. Klassisches „Drop-and-Pool“-Wildwasser der Schwierigkeiten 4 und 5, mit klaren Linien und sauberen Drops – ein Traumrevier für uns alle, die Wasserfälle lieben oder lieben lernen wollen. (Unter einem Drop versteht man eine steile Stufe oder einen kleinen Wasserfall, die/den man mit dem Kajak hinabfährt.)

In diesem Wasserfallparadies sammeln wir persönliche Highlights. Martin wagt sich an den berühmten Wasserfall „Dungeon“ am Lower Jalacingo. Für Christina kulminiert das Abenteuer im Abschnitt „Big Banana“, dessen erster Drop, der „Mexican 20“, ihre Nerven vor eine



Veracruz im Osten Mexikos ist bekannt für seine fantastischen Wasserfälle und Drops – der perfekte Spielplatz für ein tolles Team bestehend aus Christina Hochstrasser, Mathieu Monier und Martin Dalvai.

wahre Zerreißprobe stellt. Mathieu erlebt einen besonderen Moment abseits des Paddelns: Beim Abseilen zum Abschnitt „Seven Sisters“ hängt er mit dem Kajak fünfzig Meter frei schwebend über dem Wasserfall – ein Bild, das bleibt. Entscheidend ist dabei stets: Wir kennen unsere Grenzen und wissen, wie weit wir sie dehnen dürfen. Kein Druck, nur gute Vibes.

Schlichter Alltag, große Erlebnisse

Unser Alltag ist überraschend schlicht. Die Unterkunft Aventurec (aventurec.com) ist Treffpunkt für Kajaker*innen aus aller Welt. Der Tag beginnt mit laut krächzenden Vögeln. Unsere Körper fühlen sich in der Früh oft an, als hätten wir einen kleinen Autounfall hinter uns. Wasserfälle bedeuten Schleudertrauma im Miniaturformat – Drop für Drop. Yoga vor dem Frühstück hilft uns, wieder beweglich zu werden. Nach Kaffee und mexikanischem Frühstück verladen wir die Boote, die Shuttles starten. Nach dem Paddeln gibt es Tacos oder Elote vom Straßenstand, abends gemeinsames Essen.

Trotz Mücken, anstrengender Umtrager und aufgeplatzter Boote überwiegt die Euphorie. Wir sind dankbar für die Gruppe, für gegenseitiges Vertrauen, für mentale Stärke – und für diese einzigartige Landschaft. Veracruz ist kein Ort für halbe Sachen. Aber ein Ort, an den wir gerne zurückkehren. Wegen der Wasserfälle. Immer wieder wegen der Wasserfälle. ■

* Boofen ist eine Technik, die vor allem bei Stufen oder kleineren Wasserfällen angewandt wird. Sie gilt als eine der schwersten Techniken im Wildwassersport und erfordert viel Übung.

ÖKOPROFIT-Auszeichnung für die Naturfreunde Graz

Umwelt ■ Umweltbewusstsein wird bei den Grazer Naturfreunden seit jeher großgeschrieben. Mit der ÖKOPROFIT-Auszeichnung der Stadt Graz wurden die zahlreichen Umweltleistungen gewürdigt.

Text: Berndt Heidorn, Foto: Stadt Graz/Foto Fischer

Das vom Umweltamt der Stadt Graz in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Graz entwickelte Umweltmanagementprogramm ÖKOPROFIT möchte Unternehmen dabei unterstützen, durch Ressourcenschonung und Emissionsreduktion Kosten zu sparen und den Klimaschutz zu fördern. Die Öffnung des Programms für Sportvereine nahm Mag.^a Susanne Bauer, Vorsitzende der Naturfreunde Graz, zum Anlass mitzumachen: „Für die Naturfreunde gehören Natur- und Umweltschutz gewissermaßen zur DNA. Es war daher naheliegend, unsere zahlreichen Umweltleistungen zertifizieren zu lassen.“

Schon viel getan

Zentrale Leistung sei die umweltfreundliche Mobilität. Von rund 150 Vereinsaktivitäten werden fast drei Viertel mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestritten. Nicht weniger stolz ist Bauer auf die zahlreichen Investitionen in den autarken und ökologischen Betrieb der vereins-eigenen Johann-Waller-Hütte auf dem Schöckl. Photovoltaikanlagen mit Batteriespeicher liefern grünen Strom, Regenwasser wird gesammelt und über Filtersysteme zu Trinkwasser aufbereitet.

Wissensvermittlung im Bereich Natur und Umwelt, etwa im Rahmen des Outdoor-Lab für Schüler*innen gemeinsam mit dem Fachdidaktikzentrum Chemie der Universität

Graz, ist ein weiterer Schwerpunkt der Naturfreunde Graz.

Mit Elan für mehr Naturerlebnisse und Ressourcenschonung

Die Auszeichnung mit dem ÖKOPROFIT-Zertifikat 2025 macht all diese Bemühungen sichtbar, ist für Bauer aber längst kein Grund, sich auf den Lorbeeren auszuruhen. So zählen das monatliche Programm „Naturdetektive“, das 8- bis 14-Jährige für Erlebnisse in der Natur begeistern möchte, ebenso zu den Vorhaben wie die Stärkung des Wissens über die Natur durch entsprechende Veranstaltungen. Als Beispiel dafür nennt Bauer den Vortrag des Klimaexperten Mag. Andreas Jäger bei der Veranstaltung „Klimafreundlich und outdoor-verliebt“ im vergangenen November im Kammersaal der AK Steiermark mit viel beachteten Fakten zum Klimawandel.

Für 2026 planen die Naturfreunde Graz eine E-Mail- und WhatsApp-Gruppe für interessierte Mitglieder mit Tipps zur Ressourcenschonung sowie zu Klima- und Nachhaltigkeitsmaßnahmen. Bauer: „Wir betrachten die Zertifizierung als Ansporn, uns weiterhin in Sachen Natur- und Umweltschutz zu engagieren, und streben auch für 2026 eine ÖKOPROFIT-Zertifizierung an.“ ■



Jugendreferent Klemens Auer und Mag.^a Susanne Bauer (Mitte) bei der Verleihung der ÖKOPROFIT-Auszeichnung

Aktuell ■ Nach mehr als fünf Jahrzehnten legte Gerfried Hoch am 9. Jänner 2026 seine Funktion als Referent für Orientierungslauf bei den Naturfreunden Veitsch zurück. Ein Rückblick auf sein außergewöhnliches und unermüdliches Engagement.

Text & Fotos: Werner Pointner



Ein Leben für den Orientierungslauf

Wenn man über den Orientierungslauf in der Steiermark und darüber hinaus spricht, kommt man an einem Namen nicht vorbei: Gerfried Hoch. Mit 88 Jahren hat er nun nach 54 Jahren seine Funktion als Referent für Orientierungslauf bei den Naturfreunden Veitsch abgegeben und geht damit offiziell in die wohlverdiente Funktionspension. Seine Funktion übernehmen seine Kollegen Gottfried Lang und Werner Pointner.

Anfang der 1970er-Jahre brachte Hoch den Orientierungslauf nach Veitsch und legte damit den Grundstein für eine Entwicklung, die weit über die Region hinaus wirken sollte. Was als sportliche Leidenschaft begonnen hatte, wurde rasch zu einer Lebensaufgabe. Über Jahrzehnte prägte Hoch als Athlet, Organisator, Ausbilder, Kartenzeichner und Funktionär den Orientierungslauf – stets mit ruhiger Beharrlichkeit, fachlicher Kompetenz und einem feinen Gespür für die Nachwuchsarbeit.

Neben seiner sportlichen Tätigkeit war Hoch auch tief in der Gemeinde verwurzelt: als selbst-

ständiger Schuhmachermeister mit eigenem Geschäft, langjähriger Gemeinderat und Initiator zahlreicher Bewegungs- und Naturprojekte. Die von ihm ins Leben gerufenen Veitscher Wanderungen „Von Hof zu Hof“, die er auch in Buchform dokumentierte, sowie sein Einsatz für Langlaufloipen und regionale Infrastruktur zeigen, wie eng für ihn Sport, Landschaft und Gemeinschaft zusammengehörten.

Bis 2024 aktiver Orientierungsläufer

Im Orientierungslauf zeichnete er gemeinsam mit seinem Team für rund 300 Veranstaltungen verantwortlich – von regionalen Trainingsläufen über mehrtägige Bewerbe bis hin zu österreichischen und steirischen Meisterschaften sowie internationalen Großereignissen. Als aktiver Läufer blieb er dem Sport bis 2024 treu; in seinen Altersklassen errang er zahlreiche Meistertitel in Österreich und Europa. Seine Expertise brachte er zudem als technischer Delegierter und Wettkampfleiter bei Weltcup-Läufen ein. Für seine Verdienste wurde Gerfried Hoch

mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Silbernen Ehrenzeichen des Landes Steiermark, der ÖFOL Trophy und dem Ehrenring des Orientierungslaufs – Auszeichnungen, die sein jahrzehntelanges Wirken würdigen.

Das Team der Naturfreunde Veitsch bedankt sich herzlich bei „Gerli“ für seinen unermüdlichen Einsatz, seine Verlässlichkeit und seine Leidenschaft, mit der er Generationen von Orientierungsläuferinnen und -läufern geprägt hat. ■

Abschlussveranstaltung

Als Abschluss von Gerfried Hochs Funktionärs-tätigkeit findet vom 1. bis 3. Mai 2026 eine dreitägige Orientierungslaufveranstaltung statt.

1. Mai: Strallegg, Start um 14 Uhr

2. Mai: zwei Sprintorientierungsläufe im Dorf Veitsch, Start 1: 10 Uhr, Start 2: 16 Uhr

3. Mai: Brunnalm, Start um 10 Uhr

Weitere Infos: anne.orientierungaustria.at/event/om-3-tage-4-laufe

Raus in die Natur!

Wandern, radeln, erforschen & spielen, Klettersteige begehen



Klimafreundlich wandern

Das Wanderreferat der Naturfreunde Steiermark lädt zu Wanderungen mit klimafreundlicher Hin- und Rückreise mit dem Zug zu verschiedenen Tourenzielen in der Steiermark und in Kärnten ein. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Das Zugticket muss von den Teilnehmenden selbstständig gekauft werden.

Termine: 12. April 2026: von Spital am Semmering über das Stuhleck und den Schwarziriegel nach Mürzzuschlag; 30. Mai 2026: von Kainisch über den Rötelsstein und Kampl zur Hinterberger Teltchenalm nach Bad Mitterndorf; 18. Juni 2026: von Mallnitz über das Lonzaköpfel, das Steinerne Mandl und die Lassacher Höhe zur Burg Groppenstein und nach Obervellach; 5. Juli 2026: von der Schmelz über den Speikkogel, den Kreiskogel und das Scharfe Eck auf den Zirbitzkogel und von dort zu den Winterleitenseen



E-Bike- und Mountainbike-Camps 2026

Du willst sicherer fahren, deine Technik verbessern und dabei ein abwechslungsreiches Wochenende im Joglland verbringen? Dann sind unsere E-Bike- und Mountainbike-Camps unter dem Motto „Fahr sicher!“ genau das Richtige für dich. Für alle Levels geeignet!

Termine: Ladies-E-Bike-Camp Joglland & Gym-Einheit (nur für Frauen): 22.–24. Mai 2026; E-Bike-Camp Joglland: 19.–21. Juni 2026; E-Bike-Camp Joglland & 1 x Wexl Trails (MTB): 21.–23. August 2026; E-Bike-Camp Joglland & 1 x Wexl Trails (MTB): 18.–20. September 2026 • **Unterkunft:** Wia z' Haus Orthofer, orthofer.at • **Preis pro Person:** 186 € plus 5 € Nächtigungsabgabe



Familienveranstaltung im Nationalpark Gesäuse

Lust auf coole Abenteuer in der Natur? Dann bist du bei unserer Landesveranstaltung im Nationalpark Gesäuse genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die faszinierende Welt der Tiere und Pflanzen. Es erwarten dich spannendes Forschen und Entdecken mit Nationalpark-Rangern, der kindgerechte Erlebnisweg „Der Wilde Jahn“, eine geheimnisvolle Nachtwanderung sowie jede Menge Spiel und Spaß für die ganze Familie.

Termin: 5.–6. Juni 2026 • **Zielgruppe:** Familien mit Kindern bis 12 Jahren • **Unterkunft:** Gasthof Ödsteinblick, Mehrbettzimmer • **Preise pro Person:** Erwachsene: 122 €, Kinder mit Naturfreunde-Mitgliedschaft: gratis, Kinder ohne Naturfreunde-Mitgliedschaft: 74 € • **Leistungen:** HP, Betreuung durch Nationalpark-Ranger sowie sämtliche Führungen



Klettersteigtage im Rosengarten

Eingebettet im Herzen der Dolomiten bietet der Rosengarten ein beeindruckendes Netz von Klettersteigen mit moderaten Schwierigkeiten und atemberaubenden Ausblicken. Die markanten Felsformationen und die einzigartige Bergkulisse machen dieses Gebiet zu einem wahren Eldorado für Klettersteigliebhaber*innen. Wir begehen die Klettersteige des Rosengartens und nächtigen jeden Tag in einer anderen Hütte. Die höchste Erhebung des Rosengartens ist der Kesselkogel (3004 m), den wir ebenfalls über einen leichten Klettersteig erreichen.

Termin: 13.–19. Juli 2026 • **Voraussetzungen:** Klettersteigerfahrung oder absolvierter Klettersteigkurs • **Preis pro Person:** in Ausarbeitung

125 Jahre Naturfreunde Bruck an der Mur

Die Naturfreunde Bruck an der Mur feiern am 28. Juni 2026 im Rahmen einer Jubiläumsveranstaltung am Hochanger ihr 125-jähriges Bestehen.

Der Festakt beginnt um 12 Uhr beim Schutzhaus Hochanger. Für das leibliche Wohl sorgen Hüttenwirtin Eva Gruber und ihr Team. Musikalisch umrahmt wird die Feier von der Bauernkapelle Allerheiligen. Neben dem offiziellen Teil erwartet die Besucher*innen ein abwechslungsreiches Programm mit einem Schätzspiel mit tollen Preisen, einem Laser-Schießstand und einem Nagelstock.

Außerdem lädt die nahe gelegene Blasmoaralmhütte zu einem „Tag der offenen Almhütte“ ein, inklusive Tischtennisturnier im Stall. Die Naturfreunde-Fotogruppe Bruck an der Mur präsentiert sich mit einer Auswahl an Bildern.



Die Anreise wird durch einen kostenlosen Shuttlebus erleichtert, der in Bruck an der Mur vom Koloman-Wallisch-Platz um 9, um 10 und um 11 Uhr auf den Hochanger fährt. Die Rückfahrten sind für 15 und 17 Uhr geplant. Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, kann an der gemeinsamen Wanderung teilnehmen: Treffpunkt ist um 8.30 Uhr im Weitental. Die Naturfreunde Bruck an der Mur freuen sich schon auf dein Kommen!

Weitere Infos: bruck.naturfreunde.at



WIR STÄRKT DIE REGION.

raiffeisen.at/steiermark



ORTSGRUPPE ARDNING

14. Mai



Wanderung durch die Dr.-Vogelgesang-Klamm

Treffpunkt: Bahnhof Arding, 8.15 Uhr • **Infos & Anmeldung:** Alfred Gmeiner, 0699/13 63 24 04

ORTSGRUPPE BREITENAU

8. Mai
und
9. Mai



24-Stunden-Almenlandwanderung

Es gibt auch heuer eine 12-Stunden-Wanderung.
Infos & Anmeldung: naturfreunde-breitenau.at

3. Juli
bis
5. Juli



Hochtour Großvenediger

Infos & Anmeldung: naturfreunde-breitenau.at

ORTSGRUPPE BRUCK AN DER MUR

19. April



Wanderung Klammkogel

Weitere Termine: 9. Mai 2026: Maria Schnee, 23. Mai 2026: Scheiklalm-Rauschkogel • **Infos & Anmeldung:** Klammkogel: Erwin Matzinger, 0664/114 51 26; Maria Schnee: Walter Diepold, 0664/163 40 85; Scheiklalm-Rauschkogel: Gerti Hornhofer, 0664/73 87 72 71

ORTSGRUPPE FELDKIRCHEN

11. April



5-Elemente-Weg

Leichte Wanderung, 7,6 km, 220 Hm, 2,5 Std. Gehzeit
Weiterer Termin: 2. Mai 2026: Teufelsteinrunde • **Treffpunkt:** Marktplatz Feldkirchen, Abfahrt um 9 Uhr • **Anmeldung:** 5-Elemente-Weg: Gerlinde Wagner, 0677/63 22 95 82; Teufelsteinrunde: Ernst Steiner, 0699/17 27 85 03

6. Juni



Radausflug

Leichte Radtour, ca. 3 Std. Fahrzeit
Treffpunkt: Marktplatz Feldkirchen, Abfahrt um 9 Uhr • **Anmeldung:** Hannes Schletterer, 0664/73 55 69 90

ORTSGRUPPE FOHNSDORF

20. Mai
bis
22. Mai



Fotokurs

Themen: Architektur, Landschaft & Menschen, jeweils von 15 bis 19 Uhr
Ort: Fotogruppe Fohnsdorf, Schichtweg 2, Fohnsdorf • **Preise pro Person:** Naturfreunde-Mitglieder: 40 €, Nichtmitglieder: 60 € • **Infos & Anmeldung:** Walter Mietschke, 0650/336 81 41

ORTSGRUPPE GLEISDORF

12. April



Alpaka-Wanderung

Ort: Schillingsdorf-Kainbach/Graz • **Treffpunkt:** GEZ Gleisdorf (Pkw), 13 Uhr • **Preise pro Person:** 30 € mit Alpaka, 20 € ohne Alpaka • **Weiterer Termin:** 14. Juni 2026: Wanderung durch die Bärenschützklamm • **Infos & Anmeldung:** Franz Paller, 0660/149 07 97

NATURFREUNDE GRAZ

21. April



Wandern mit der Koralmbahn

Von Latschach über die Burgruine Altfinkenstein, 15 km, 470 Hm, ca. 5 Std. Gehzeit
Treffpunkt: Graz Hbf., 6.50 Uhr • **Preis pro Person:** 5 € • **Infos & Anmeldung:** Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 0316/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

25. April
und
23. Mai



Naturdetektive 2026

Für Kinder von 8 bis 14 Jahre: Fischeaufgänge-Erlebniswanderung mit Detektivausweis und Stempel
Infos & Anmeldung: Naturfreunde Graz, Sackstraße 24, 0316/82 62 65, office@naturfreundegraz.at

ORTSGRUPPE HIEFLAU

1. Mai



Anradeln

Wir treffen uns um 9 Uhr bei der Mehrzweckhalle Hieflau und radeln bis zum Leopoldsteiner See; danach zurück nach Hieflau. Keine Anmeldung erforderlich

13. Juni



St. Wolfgang & Schafbergbahn

Abfahrt mit einem Kleinbus um 7 Uhr von der Mehrzweckhalle Hieflau
Infos & Anmeldung: Peter Ey, 0680/235 77 93

ORTSGRUPPE JUDENBURG

23. Mai



Drau-Radweg

Eine Radtour durch das Untere Drautal von Ferlach nach Lavamünd
Abfahrt: 6.30 Uhr Dr.-Theodor-Körner-Platz, 6.45 Uhr Stadion Judenburg • **Preis pro Person:** 80 € • **Infos & Anmeldung:** judenburg.naturfreunde.at

13. Juni



Pießling-Ursprung und Gleinkersee

Eine gemütliche Talwanderung zum malerischen Gleinkersee oder für ambitionierte Wanderinnen und Wanderer die sportliche Variante über die Dümmlerhütte (1495 m)

ORTSGRUPPE KALSDORF

ab
9. April



Wandern am Donnerstag

Immer donnerstags. Gefahren wird mit privaten Pkws in Fahrgemeinschaften.

Infos & Anmeldung: Elfi Hafenschere, 0664/414 28 03

20. Juni



Wenn die Musi spielt

Busfahrt zum Sommer-Open-Air-Fest in Bad Kleinkirchheim

Infos & Anmeldung: Elfi Hafenschere, 0664/414 28 03

ORTSGRUPPE KINDBERG

8. Mai



E-Bike-/MTB-Fahrtechnikkurs

Erlerne und festige die Fahrtechnik an mehreren Stationen mit deinem eigenen Bike.

Treffpunkt: Parkplatz Volkshaus Kindberg, 15 Uhr • **Infos & Anmeldung:** Luis Pintarelli, 0664/836 26 20

20. Juni



Für Kids: Ausflug zum Eis-Greissler

In diesem Erlebnispark warten viele Attraktionen auf uns, und bei der Führung „Eis-Zeitreise“ erfahren wir, wie Eis gemacht wird, natürlich mit köstlichen Kostproben.

Infos & Anmeldung: Ingeborg Neurauder, 0650/291 19 63

ORTSGRUPPE LIEZEN

24. April



E-Bike-Sicherheitskurs

Von 9 bis 11 Uhr am Parkplatz der Tennishalle Liezen

Infos & Anmeldung: Ferdinand Kury, 0676/529 62 56

19. Juni
bis
21. Juni



Radausflug – Inn/Isar

Preis pro Person (DZ): 430 € • **Infos & Anmeldung:** Armin Berger, 0660/262 05 01

ORTSGRUPPE MITTERDORF

30. Mai



Auf den Spuren von Peter Rosegger

Kurze gemütliche Wanderung für Kinder von der Waldschule zum Geburtshaus

Preis pro Person: 5 € • **Infos & Anmeldung:** Andrea Planka, 0650/330 94 87

13. Juni



Wanderung Hohe Veitsch

Weiterer Termin: 4. Juli 2026: 3-Gipfel-Tour auf den Admonter Kaibling, das Sparafeld und die Riffel • **Infos & Anmeldung:** Hohe Veitsch: Jürgen Berger, 0664/968 49 94; 3-Gipfel-Tour: Walter Berger, 0677/61 12 96 80

ORTSGRUPPE MURAU

23. Mai



Radtour um den Millstätter See

Infos & Anmeldung: Vinzenz Müller, 0664/916 50 34

27. Juni



Almrauschwanderung

Infos & Anmeldung: Vinzenz Müller, 0664/916 50 34

ORTSGRUPPE MÜRZHOFEN

13. Juni



Bergtour Lugauer

Weiterer Termin: 11. Juli 2026: Bergtour Fölzalm • **Infos & Anmeldung:** Lugauer: David Edlinger, 0676/434 82 46; Fölzalm: Heribert Haring, 0660/171 56 49

ORTSGRUPPE OBERAICH

27. Juni
bis
28. Juni



Biwaktour in den Eisenerzer Alpen

Wir werden im Rahmen einer Wanderung gemeinsam eine Nacht unter freiem Himmel verbringen.

Infos & Anmeldung: Petra Szumovski, 0680/401 99 05

ORTSGRUPPE STAINACH

9. Mai



E-Bike-Tour zum Spechtensee

Weiterer Termin: 20. Juni 2026: Grundlsee • **Infos & Anmeldung:** Alexandra, 0680/334 37 20

30. Mai



Kräuterwanderung für Kinder

Infos & Anmeldung: Tina, 0650/992 72 72

ORTSGRUPPE VEITSCH

24. Mai



Genussfahrt zum Weinblütenfest in Tieschen

Infos & Anmeldung: Anneliese Schmerlaib, 0699/14 09 86 69

20. Juni



„Der Natur auf der Spur“ für Kids

Infos & Anmeldung: Viktoria Schrittwieser, 0650/442 01 75, oder Helga Wochinz, 0699/12 60 58 40

ORTSGRUPPE VORDERNBERG

9. Mai



Frühlingswanderung

Weitere Termine: 13. Juni 2026: Leopoldsteiner-See-Runde, 11. Juli 2026: Jubiläumstour Leobner Mauer • **Infos & Anmeldung:** Frühlingswanderung und Jubiläumstour: Wolfgang Lanner, 0650/254 22 78; Leopoldsteiner-See-Runde: Brigitte Schranz, 0650/300 87 94

ORTSGRUPPE WEIZ

31. Mai



Klettern am Hochlantsch

Infos & Anmeldung: weiz.naturfreunde.at

11. Juni,
18. Juni,
25. Juni

Padeltennis

Kurs für Erwachsene und Kinder (ab 16 Uhr für Kinder, ab 18 Uhr für Erwachsene). Egal ob Anfänger*in oder mit Erfahrung – alle sind herzlich willkommen!

Infos & Anmeldung: weiz.naturfreunde.at

IMPRESSUM STEIERMARK-AUSGABE

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

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

AUGE IN AUGE MIT DER NATUR.

ALLES SEHEN. NICHTS VERPASSEN.


SWAROVSKI
OPTIK



DAS NEUE CL COMPANION



PREMIUMOPTIK LEICHT ZU BEDIENEN

Scharfes, kontrastreiches Bild mit natürlicher Farbtreue in einem kompakten, benutzerfreundlichen Format.



LEICHTES GEWICHT, MAXIMALE PERFORMANCE

Ergonomisch mit nur 550 g passt es bequem in jede Hand. Auch für Handschuh- und Brillenträger perfekt.



PASST ZU IHREM ABENTEUER

Erhältlich in 8x30 oder 10x30 in den natürlichen Farben: Desert Orange, Mountain Green oder Safari Brown.



SEE THE UNSEEN