



HEFT #3.2022 — JUNI/JULI/AUGUST

Das Magazin des Österreichischen Alpenvereins seit 1875

Österreichische Post AG
MZ 02Z030032 M
Österreichischer Alpenverein
Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Bergauf



THEMA

Berg- wandern _ 10

Das ist Sommer: Der heißen Luft im Tal entfliehen und Schritt für Schritt im Takt mit der Natur die Berge erwandern.

UNTERWEGS

Klettern mit Kindern.

So macht es allen Spaß _ 40

REGIONAL

Eine Alm fällt nicht vom Himmel!

Das Familienbergwaldprojekt Sölkktäler _ 56

RESPEKTVOLL

Mobil für die Umwelt.

Wie viele AV-Mitglieder nutzen Öffis? _ 64

LOWA

simply more...

WORAUF WARTEST DU?

BE YOUR OWN RENEGADE.



Photo: © Alex Pusch



PASSFORMTOUR
TERMINE unter www.lowa.at

25 JAHRE
RENEGADE

RENEGADE GTX MID Ws | ALL TERRAIN CLASSIC





EVELIN STARK
Chefredakteurin Bergauf



Carolin Scharfenstein ist der Berge zuliebe aus dem Rheinland nach Innsbruck gezogen. Am Weitwandern mag sie, dass dabei nur das Hier und Jetzt zählt, das Entdecken neuer Gebirgszüge und die inspirierenden Gespräche mit anderen Bergbegeisterten.



Der Fotohistoriker und Ausstellungskurator **Anton Holzer** lebt seit 25 Jahren in Wien. Anfangs kamen ihm die Berge rund um Wien – verglichen mit den Südtiroler Dolomiten, in denen er aufgewachsen ist – recht klein vor. Manche Routen legt Holzer schreibend zurück, indem er alte Bergfotos ganz genau betrachtet und sie im *Bergauf* zum Sprechen bringt.



Ihre Leidenschaft für das Zeichnen hat **Valentina Recheis** zum Beruf gemacht: Nach dem Masterstudium der Visuellen Kommunikation in Linz kehrte sie in ihre Heimat Innsbruck zurück, wo sie seither im Designstudio *himmel* ihre Kreativität ausleben kann.

Fotos: Christa Pertl, Carolin Scharfenstein, privat, himmel

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin gerade zurück vom ersten Hüttenwochenende dieses Sommers. Herrlich! Das Handy lautlos irgendwo vergraben in den Tiefen des Rucksacks, weit und breit kein Straßenlärm und schon gar keine aktuellen Nachrichten, außer: Die Natur hat ihren eigenen Rhythmus und ich darf dazu tanzen.

Das Berg- und vor allem das Weitwandern bilden den Themenschwerpunkt (ab Seite 10) des vorliegenden *Bergauf*, mit dem wir den Sommer einläuten. Die Bewegung in den Bergen, ein Schritt nach dem anderen, mit oder ohne Stockeinsatz, hat etwas Meditatives, durchaus Musikalisches. Der Tag wird dabei auf das Wesentliche reduziert: die Planung der Tour, das sichere Vorankommen, die Berge, die gute Luft, das Essen und zu guter Letzt das Schlafen. Nirgends sonst schläft man meiner Meinung nach so gut wie auf einer alpinen Hütte, die man nach etlichen Kilo- und Höhenmetern müde und zufrieden erreicht hat, auf der man sich beim Abendessen austauscht und nach einem faszinierenden Blick auf den klaren Sternenhimmel im Matratzenlager schließlich im Rhythmus der benachbarten Atemgeräusche zur Nachtruhe findet. Bis der nächste Tag einen neuen Tanz mit der Natur bringt.

Apropos Nat(o)ur: Jede Tour beginnt mit der Anreise. Ein Artikel zum Thema Mobilität im Alpenverein (Seite 64) untersucht den Status quo der Öffi-Anreisen von Alpenvereinssektionen. Das Ergebnis ist durchaus erfreulich: Das Bewusstsein für die Themen Umwelt-, Natur- und Klimaschutz sowie klimafreundliche Mobilität ist laut Umfrage enorm hoch. Luft nach oben gibt es allerdings noch in der Umsetzung.

Ach ja, die Luft, die gute. Da kommt man gleich wieder ins Tanzen ...

Viel Freude mit der Sommer-Ausgabe!

alpenverein 

Aktuelle Informationen: www.alpenverein.at

 www.facebook.com/alpenverein  www.instagram.com/alpenverein

INHALT HEFT #3.2022

JUNI/JULI/AUGUST



Foto: Roland Kails

THEMA

- 10 **Faszination Weitwandern**
- 14 **Grenzenlos bergwandern**
- 16 **Bergwandern ist Stocksache**
- 20 **Extrem am Berg**
Was nehmen Menschen aus der Erfahrung extremer Situationen mit? Wie geht man mit dem Trauma um? Drei Psychologinnen klären auf.
- 24 **Gemeinsam am Weg**
- 28 **Bergwandern zum Erlebnis machen**

UNTERWEGS

- 32 **Mit Leib, Seele und Moosbeernocken**
Zu Besuch auf der Peter-Wiechenthaler-Hütte hoch über Saalfelden, die einen emotionalen Umbau hinter sich hat.

- 3 **EDITORIAL**
- 7 **AUSGANGSPUNKT**
- 31 **EINSICHTEN**
- 39 **BERGSPITZEN**
- 43 **AB INS FREIE**
- 47 **PARAGRAPH**
- 48 **ALPENVEREINSSHOP**
- 60 **VEREINSMEIEREI**
- 67 **RESPEKTAMBERG**
- 73 **KINDERWELT**
- 76 **AUSLESE**
- 82 **VORSCHAU/IMPRESSUM**

Das **Titelfoto** dieser Ausgabe stammt von Michael Müller.
michaelmuellerfotografie.com

- 36 **Von Bett zu Bett**
- 40 **Klettern mit Kindern**
- 44 **Wer ist hier zuständig?**

REGIONAL

- 50 **Blickfang**
- 52 **Idylle pur im Sölketal**
- 54 **3 Fragen an: Hans Winkler**
- 56 **Eine Alm fällt nicht vom Himmel!**
Beim Familienprojekt *Naturpark Sölkötäler* arbeiten Kinder und Erwachsene gemeinsam auf zwei Almen, um die Weidequalität zu verbessern.

RESPEKTVOLL

- 62 **Im Einsatz für die Natur**
- 64 **Mobil für die Umwelt**
- 68 **Ein Sommer draußen**
Die Ferienwiese der Alpenvereinsjugend in Weißbach bei Lofer ist ein Paradies für Klein und Groß.
- 70 **Freier als sonst**

KULTUR

- 78 **Bildgeschichten: Lesen im Gebirge**
- 80 **Auf Spurensuche**
- 81 **Im Schaukasten: Rucksack**

64



RESPEKTVOLL
Immer mehr Alpenvereinssektionen reisen mit den Öffis zu ihren Touren an. Eine Studie zeigt, dass noch weitaus mehr auf den Zug aufspringen sollten.

Du und deine Karte. Und die Wege erhalten.

Wir betreuen und sichern das Wegenetz in den Bergen.
Und wir schauen darauf, dass du gut am Weg bist.



alpenverein 
österreich

Maria Waldrast 
Ochsenalm

alpenverein | Sebastian Stöckl

Ketschitz
Feigitz
Kalberjoch

alpenverein | Sebastian Stöckl

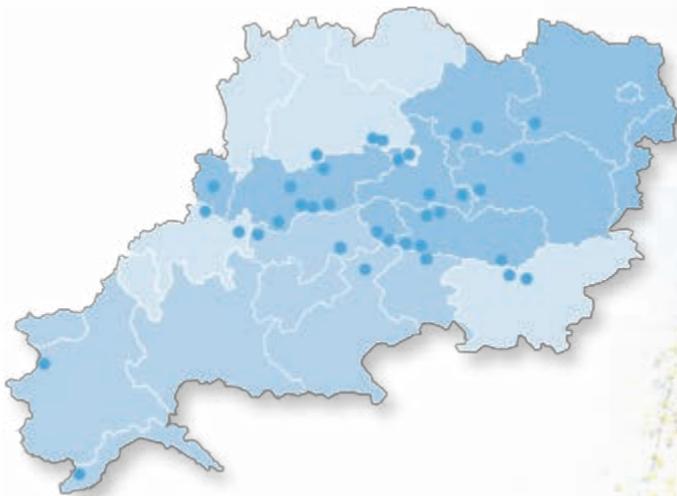


BERGSTEIGER DÖRFER

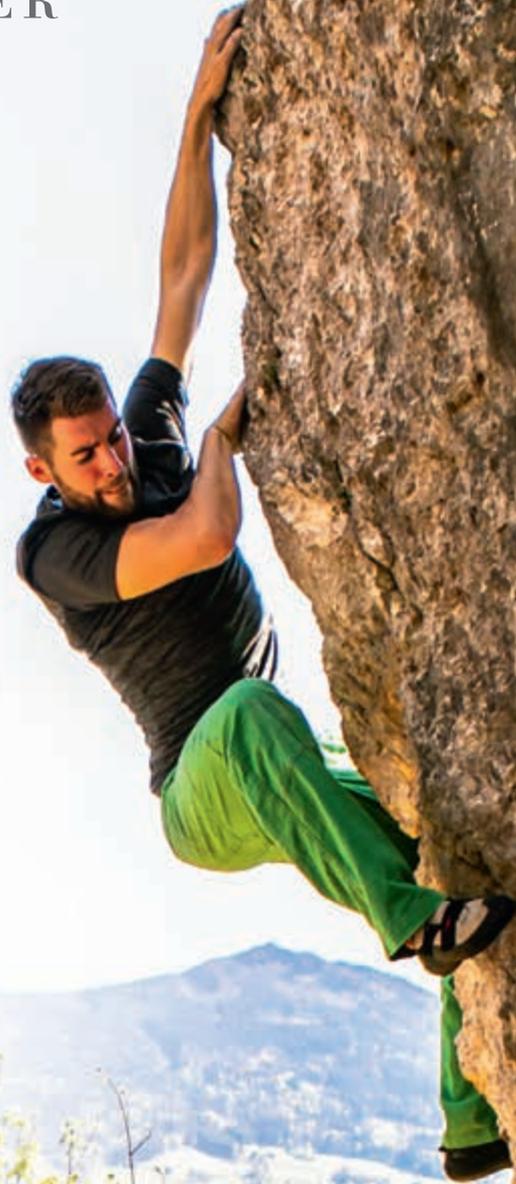
Genuss auf hohem Niveau

Abseits vom Trubel der großen Tourismuszentren liegen meist ein wenig versteckt die Bergsteigerdörfer der Alpenvereine. Das Prädikat Bergsteigerdörfer wird selektiv vergeben und steht für eine sanfte Art von Tourismus. Von Genusswanderungen bis schwere Alpinkletterei, von Schneeschuhtour bis Eisklettern: die Bergsteigerdörfer bieten naturnahen Bergsport in allen Facetten vor atemberaubender Kulisse!

Als Leuchtturmprojekt sind die Bergsteigerdörfer über Partnerschaften der Alpinen Vereine in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien und in der Schweiz vertreten. Egal ob privat, mit Gästen oder Ihrer Sektion – hier finden Sie Ihre Destination in den Alpen. Unsere Gastgeberinnen und Gastgeber freuen sich auf Sie! www.bergsteigerdoerfer.org



Balme · Ginzling im Zillertal · Göriach · Großes Walsertal · Grünau im Almtal · Gschnitztal · Hüttschlag im Großarlal · Jezersko · Johnsbach im Gesäuse · Kreuth · Lavin, Guarda & Ardez · Lesachtal · Luče · Lungiarü · Lunz am See · Mallnitz · Malta · Matsch · Mauthen · Paularo · Ramsau bei Berchtesgaden · Region Sellraintal · Sachrang · Schleching · St. Antönien · St. Jodok, Schmirn- & Valsertal · Steinbach am Attersee · Steinberg am Rofan · Steirische Krakau · Tiroler Gailtal · Triora · Val di Zoldo · Vent im Ötztal · Villgratental · Weißbach bei Lofer · Zell-Sele



Bouldern im Bergsteigerdorf Steinbach am Attersee © freundderberge.com





WOLFGANG SCHNABL
Alpenvereins-Vizepräsident

Wandern im Flugmodus

Soziale Medien beeinflussen Touren, Teilnehmer und unsere Alpenvereinswerte. Mit angemessener digitaler Abstinenz am Berg erreichen wir eine intensivere Beziehung zu Natur und Menschen. Damit werden die Berge zu unseren sozialen Medien.

Die Digitalisierung hat viele Aspekte, die den Alpenverein und seine Werte tagtäglich betreffen. Nehmen wir zum Beispiel eine gängige Sektionstour. Meine – zugegeben etwas zuge-spitzte – Frage lautet: Wandern wir noch gemeinsam in der Gruppe oder wandert jede Person allein in unserer gemeinsamen Gruppe?

Es wird ganz selbstverständlich das soeben aufgenommene Foto auf Instagram gepostet, die Likes werden nachverfolgt, man schaut, was andere posten, es wird geantwortet und weitergeleitet. Es wird

Das Wesentliche daran, digital vernetzt zu sein, besteht nicht in der ständigen **Erreichbarkeit**, sondern vielmehr darin, darüber nachzudenken, wann ich Digitalisierung benutze und wozu.

ganz selbstverständlich beim Läuten das Handy abgehoben und 20 Minuten laut telefoniert. Ist ständige Erreichbarkeit und virtuelle Präsenz wichtiger als das Gespräch mit unseren Mitwanderern? Leben wir inzwischen mehr online, selbst bei unseren Bergtouren in der Natur?

Das Wesentliche daran, digital vernetzt zu sein, besteht nicht in der ständigen Erreichbarkeit, son-

dern vielmehr darin, darüber nachzudenken, wann ich Digitalisierung benutze und wozu.

Der entgegengesetzte Trend ist „digital detox“, also „digitale Entgiftung“. Damit wird der Verzicht auf die Nutzung digitaler Geräte innerhalb einer bestimmten Zeitspanne bezeichnet. Wanderungen werden also ohne Handy, Internet, GPS, Navigationsunterstützung oder elektronische Tourenplanung durchgeführt.

Fällt man hier von einem Extrem ins andere? Denn auch diese Auswüchse sind weder nachhaltig noch praktikabel. Ein psychisch verträglicher und gesunder Konsum ist in unserer heutigen Gesellschaft kaum umsetzbar, ohne sein eigenes soziales Leben massiv zu beeinträchtigen.

Wie steht der Alpenverein dazu, wie soll er reagieren? Soll er reagieren?

Unsere Grundwerte sind intakte Natur und Umwelt, gesunde Bewegung draußen, körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wir wollen andere Menschen begeistern, diesen, unseren Werten zu folgen. Dies kann mit Regeln, Gesetzen und Verboten erreicht werden oder, viel effektiver, als Vorbild.

Warum bieten wir nicht manche unserer Touren im Flugmodus an? Das Handy ist mit dabei, damit sind Kamera, aber auch alpenvereinaktiv.com und andere Werkzeuge, die unser Naturerleben sicherer machen, immer verfügbar. Aber wir sind im Flugmodus nicht erreichbar und können auch niemanden erreichen. Was passiert dann? Menschen reden wieder miteinander und beteiligen sich dadurch persönlich an der Wanderung. —

RUCKSACK



Das Foto stammt von Fabian Haspinger, einem Fotografen mit Sitz in Südtirol, der am liebsten in der Natur unterwegs ist. Das Bild stammt aus seiner Serie „Die Welt ist nicht genug“ und trägt den Titel: Parkplatz Auronzo. www.silbersalz.photo

Dieses Foto wurde vor wenigen Wochen auf unserem Instagram-Kanal veröffentlicht. Wir haben einige Follower-Kommentare für euch eingefangen: »Massentourismus in Bergidylle.« »Jetzt aber Flix in die Berge.« »Stellt euch vor, die Busse waren voll, und stellt euch vor, jeder Insasse wäre einzeln mit dem Auto angereist.« »Der Bus ruft!« »Alptraum oder Albtraum?« »Rudeltiere on Tour.« »Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, muss der Prophet zum Berg kommen.« »Overtourism.« »Gibt's ein Recht auf hochalpinen Tourismus?« »Almauftrieb.« »In die Berge geht man zu Fuß oder gar nicht!« »Das ist ja wohl der Gipfel!?« »Falsch geparkt, da würden mehr Busse Platz haben. Bitte die Parkordnung einhalten!« »2/3 wunderschöne Berge, 1/3 Sinnfrage.« »Der Berg ruft: Und die Menschen haben ihn gehört.« »Wo ist der Lift?« »Eine handzahme Herde Busse beim Verdauungsnickerchen.« »Denk an die Umwelt: Fahr mit dem Bus!«

AUFGESTÖBERT

Gut gepackt: Kinder-Rucksäcke



Ob für Schule, Kindergarten oder Freizeit: In den Rucksäcken „Happy“ von Kohla hat alles Platz. Bunte Farben, ein kindgerechtes Design und ein paar Extras treffen hier auf Funktionalität! Die Rucksäcke gibt es in den Größen 10 l und 15 l im Alpenvereins-shop.



Fotos: Simon Rainer, Simon Berger, phtabay, Alpenverein-Akademie, privat



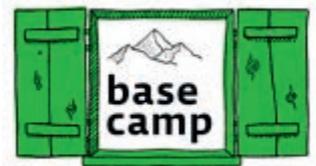
Bergfilme & Musik in St. Anton a. Arlberg

Das 26. Filmfest St. Anton findet von 24. bis 28. August statt. 18 Filme, darunter viele Premieren, zeigen einmal mehr die Bandbreite des Bergfilmgenres. Bühnengäste sind u. a. Legenden des Alpinismus wie Ralf Dujmovits und Stefan Glowacz. Außerdem gibt es Musik von Manu Delago und Helly Vega.



Fotowettbewerb 2022: Dein Lieblingsplatz!

Oben am exponierten Gipfel, weiter unten im nebelverhangenen Wald oder mittendrin am Ufer des Bergsees: Wo ist euer Lieblingsplatz in den Bergen? Wir wollen den Alpenvereinskalender 2024 mit euren Lieblingsplätzen füllen. Macht mit bei unserem Fotowettbewerb!



alpenverein basecamp

Mit den Themen der Höhe in die Tiefe gehen: Das alpenverein basecamp ist der Video-Podcast des Österreichischen Alpenvereins zum Schauen und Hören, unterstützt von der Generali Versicherung. Die Themen reichen von „Die fleischlose Hütte“ über „Alpen im Fieber“ bis hin zur Frage, ob Chaletdörfer Fluch oder Segen sind. alpenverein.at/basecamp



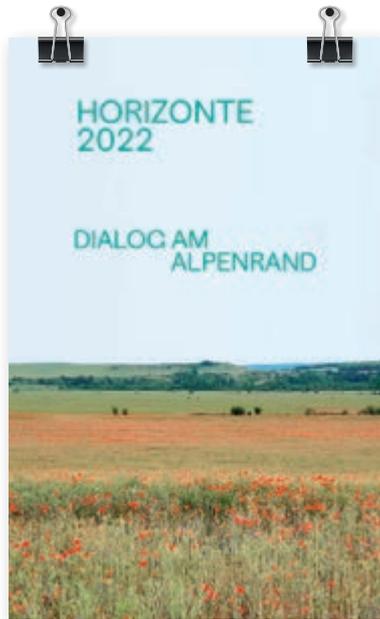


Der Tannenhäher sorgt für die Verbreitung der Zirbensamen. Pro Saison versteckt er bis zu 100.000 Samen in ca. 20.000 verschiedenen Verstecken. Im Winter greift er auf diese Vorräte zurück. Rund 80 Prozent seiner Verstecke findet er wieder. Aus den restlichen Samen können neue Zirben wachsen.

Das Projekt **Vielfalt bewegt! Alpenverein von Jung bis Alt** ist ein Biodiversitätsmonitoring oberhalb der Waldgrenze. Es steigert unser Wissen über alpine Tier- und Pflanzenarten, deren Lebensräume und über die Zusammenhänge unseres Handelns und die Auswirkungen auf diese sensible Lebenswelt.



EMPFEHLUNG



i Hier geht's zur Anmeldung:
alpenverein-akademie.at



Die Alpenverein-Akademie und das Forum Lebensqualität laden am 2. Juli 2022 zum „Friedensweg am Grünen Band“ ins Burgenland. Auf zwei Etappen geht es von Rohrbach durch den Naturpark nach Loipersbach und auf dem Gesundheitsweg am Grünen Band in Schattendorf. Zwischen den Schritten gibt es Impulsvorträge, Kulinarisches und Musik. Ein Weg, um an den Frieden zu erinnern, und für den Respekt und Dialog mit allen, die nah und fern unsere Nachbarn sind.



DANI TOLLINGER
risk'n'fun | Alpenvereinsjugend

Tun lassen

Wann haben Sie das letzte Mal einfach „getan“? Ohne Ziel und ohne Vorgaben? Was war das für ein Rahmen? Bei risk'n'fun und generell in der Alpenvereinsjugend sind wir bemüht, einen guten Rahmen zu schaffen. Wo entwickelt und losgelassen werden kann, wo neue Dinge möglich werden. Wo Platz für leise Töne genauso ist wie für Krach und Rock'n'Roll. Wo es um Themen geht, die nicht messbar sind, sondern wo es ums Spüren und Hinhören geht. Subtil. Dazwischen. Sei es, Verantwortung zu übernehmen für das eigene Tun, oder einfach mal die „Falle Alltag“ hinter sich zu lassen. Mountainbiken im Sommer und Freeriden im Winter sind bei risk'n'fun die Aktivitäten, an die diese Qualitäten von Zeit gebunden sind. Einen genialen Rahmen für solche Vorhaben und „Tage draußen“ hat auch die Alpenvereinsjugend mit der Ferienwiese geschaffen. Einfach mal loslassen. —

THEMA





Foto: Bergsteigerdörfer

Die **Einfachheit** und **Entschleunigung**, die man auf einer Weitwanderung erlebt, ist etwas ganz Besonderes. Jeden Tag ändert sich die Umgebung ...

Faszination Weitwandern

Einen Fuß vor den anderen setzen.
Im Takt mit der Natur.
Rundum die einmalige Bergkulisse.
Und nur die nächste Hütte als Ziel.

 **CAROLIN SCHARFENSTEIN**

Eine Weitwanderung bedarf zwar ein wenig mehr Planung als eine Tages-tour. Wenn man aber einmal unterwegs ist, bedeutet Weitwandern nur noch einen Schritt vor den anderen zu setzen, die alpine Landschaft zu genießen und von Tag zu Tag zu denken. Dabei spielen elementare Dinge eine Rolle: das Vorkommen, das Essen und das Schlafen.

Die Einfachheit und Entschleunigung, die man auf einer Weitwanderung erlebt, ist etwas ganz Besonderes. Jeden Tag ändert sich die Umgebung, einmal sind es sanfte Wiesen, die man erwandert, einmal schroff-geröllige Bergpässe. Dabei kann man einer ausgeschriebenen Wan-

dertour folgen oder eine Tour ganz für sich selbst planen. Das Schöne: Auch wer alleine startet, bleibt selten allein. Andere Wanderinnen und Wanderer folgen oft dem gleichen Weg. Begegnungen ergeben sich unterwegs oder abends auf der Hütte, wo die Erlebnisse des Tages geteilt werden.

Am nächsten Tag wacht man mit den ersten Sonnenstrahlen mitten in den Bergen auf und startet direkt auf der Höhe noch vor allen anderen aus dem Tal. Kaum ist man wieder zu Hause, verspürt man ein Kribbeln in den Beinen und möchte am liebsten gleich wieder los: das Weitwanderfieber hat einen gepackt. >



Weitwanderwege verbinden
Hütten, Gebirgsgruppen
und Länder miteinander.

Foto: Andreas Badrutt

> **20 Jahre Via Alpina**

Die Faszination des Weitwanderns haben auch die Gründer*innen der *Via Alpina* erkannt und den Weitwanderweg von Triest nach Monaco 2002 ins Leben gerufen. Der Rote Weg der *Via Alpina* führt in 161 Etappen durch alle acht Alpenstaaten und passiert dabei touristisch belebte Gebiete sowie ruhige, abseits gelegene Orte wie die Bergsteigerdörfer Ginzling und St. Antonien. Die *Via Alpina* verläuft auf bestehenden Wegen und ist durchgehend markiert. Im Gepäck sollte sich eine angemessene Wanderausrüstung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit befinden, um die Natur und die Kultur zwischen Meeresniveau und 3.000 m Seehöhe zu erwandern.

Einen imposanten Auftakt macht das Weitwanderwegenetz der *Via Alpina* in den Julischen Alpen, bevor sie entlang geschichtsträchtiger Wege in den Karnischen Alpen und den Dolomiten verläuft. Nach einem Besuch in den Zillertaler und Tuxer Alpen werden das Inntal und die Nördlichen Kalkalpen gequert. Es folgt eine kurze Stippvisite rund um den höchsten Berg Deutschlands, ehe die im Vergleich dazu sanft anmutenden Lechtaler Alpen und das Allgäu durchwandert werden. Mehr als 50 Etappen hat man bis

hierhin bereits zurückgelegt und es wird Zeit, in die Schweiz und Richtung Westalpen aufzubrechen, bevor der Sommer sich dem Ende zu neigt.

Natürlich muss man nicht direkt den gesamten Roten Weg in Angriff nehmen, auch auf einzelnen Abschnitten in den verschiedensten Gebirgszügen kann man Ruhe und Abgeschiedenheit genießen und vielfältige Landschaften durchwandern.

Der Karnische Höhenweg

In den Karnischen Alpen trifft die *Via Alpina* auf den Karnischen Höhenweg und folgt der Grenze zwischen Österreich und Italien. Dabei kann es passieren, dass man die Grenze übertritt, ohne es zu bemerken. So etwas wäre während des Ersten Weltkriegs kaum möglich gewesen. Dort, wo sich einst Soldaten gegenüberstanden, kann man nun unbeschwert wandern und die freie Aussicht genießen. Im Süden blickt man auf die schroffen Dolomiten – mit etwas Glück bis zu den Drei Zinnen –, nördlich schweift der Blick weit nach Kärnten. Der Höhenweg ist ein Symbol für den Frieden, der Nationen verbinden und Menschen zusammenbringen möchte. Gleichzeitig ist er Zeuge des Ersten Weltkriegs und die immer wieder erkennbaren Spuren lassen

i nfo

Packliste

Was kommt alles mit bzw. in den Rucksack? Die Sektion Weitwanderer hat hier eine Liste zusammengestellt:





einen während der Wanderung das ein oder andere Mal innehalten.

Der Karnische Höhenweg, auch „Friedensweg“ genannt, verläuft von Sillian bis Arnoldstein und misst 156 Kilometer, die in acht bis elf Tagesetappen unterteilt werden können. Nur am Plöckenpass kreuzt man einmal die Zivilisation und der Höhenweg wird in zwei Abschnitte geteilt. Der Abschnitt östlich des Plöckenpasses ist von einer sanften Berglandschaft geprägt und verläuft über weite Almwiesen und einfache Wanderberge. Der westliche alpine Teil verlangt mehr Erfahrung, Trittsicherheit und Kondition und verspricht dafür etliche Gipfelstürme und Gratwanderungen.

Alpenvereins­hütten und privat geführte Unterkünfte dienen als Etappenziele. Wer nach Ankunft auf der Hütte noch Kraft hat, kann noch einmal die Wanderschuhe schnüren und dort die Umgebung erkunden. Rund um die Wolayerseehütte verläuft der Geotrail Wolayersee, wo einst flache und tiefe Meere Spuren in Form von Korallen, Seelilien, urzeitlichen Tintenfischen und Krebsen in teilweise farbenprächtigen Gesteinen hinterlassen haben.

Zwischen den beiden Abschnitten befindet sich das Bergsteigerdorf Mauthen – ein ideales Basislager für den Start oder das Ziel der Weitwanderung. Auch die

Alpenvereins­hütten entlang von Weitwanderwegen, wie hier die Wolayerseehütte am Karnischen Kamm und die Tribulaunhütte über dem Gschnitztal, laden zum Genießen und Verweilen ein.

Fotos: Roland Kals, TVB Wipptal

Bergsteigerdörfer Lesachtal und Tiroler Gailtal sind ideale Ausgangspunkte für eine Wanderung auf dem geschichtsträchtigen Friedensweg. Von der Zollnerseehütte auf dem östlichen Abschnitt des Weges kann man über das Rifugio Pietro Fabiani dem italienischen Bergsteigerdorf Paularo einen Besuch abstatten.

Geheimtipp unweit des Brenners

Auch im Gschnitztal kann man grenznah weitwandern. Kurz vor der Grenzstelle am Brenner fahren viele auf ihrem Weg in die Bergwelt von Südtirol am Gschnitztal einfach vorbei. Dabei finden Wanderbegeisterte dort einen echten Hüttentour-Geheimtipp: Die Gschnitztaler Hüttenrunde. Wanderinnen und Wanderer können zu-

meist Ruhe und Einsamkeit in den majestätischen Stubaier Alpen genießen, bis die Hüttenrunde den bekannteren Stubaier Höhenweg erreicht. Die Tour führt in sieben Etappen in einer Schleife rund um das Bergsteigerdorf Gschnitztal. Übernachtet wird auf sechs verschiedenen Hütten, die allesamt mit einem Zu- und Abstieg mit dem Bergsteigerdorf verbunden sind. Für die schwarz markierten Wege mit teils versicherten Abschnitten und kurzen Kletterpassagen wird absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition und Bergerfahrung vorausgesetzt. Wer noch auf der Suche nach einer besonderen alpinen Herausforderung ist, kann auf dem Weg von der Innsbrucker Hütte zum Padasterjochhaus dem Jubiläumsteig über den Silbersattel folgen und auf der Kirhdachspitze den Ausblick auf die Stubaier und Zillertaler Alpen sowie auf die Dolomiten genießen. —

Carolyn Scharfenstein studiert Tourismus am MCI und unterstützte das Team der Bergsteigerdörfer im Frühling als Praktikantin. Den Sommer verbringt sie gern auf einem der vielen Weitwanderwege der Alpen.



Der Julius-Kugy-Dreiländerweg ist mit 720 km und 44.000 hm (im Anstieg) ein grenzüberschreitender, völkerverbindender Fernwander- und Themenweg. Konditionsstarke und alpinereprobte Weitwanderer können über die Hauptroute mit ihren 30 Etappen hinaus aktuell noch weitere 1.180 km und 41.000 hm auf acht Erweiterungen und 60 Anbindungen die Besonderheit dieser Südalpen-Umrandung (Teile) erkunden. Der Trail bietet dem Bergwanderer auf ca. 290 km langen Pfaden und drei Kilometer seilversicherten Abschnitten einen vielfältigen, wenn auch anspruchsvollen Wechsel von Mittelgebirgs-, Montan- und Hochgebirgsstufen. An speziellen Wegpunkten weist er auf insgesamt 67 Alternativen bzw. Erleichterungen, aber auch auf Erholung bietende Hütten (17) und Unterkünfte (13) hin.

Dieser „Dreiländerweg“ führt durch 22 Flusstäler, vier Naturschutzgebiete, je einen National- und Naturpark, aber auch durch 18 Ortschaften bzw. Städte – zudem können am Weg, ganz im Sinne der „Berge der Freundschaft“, 22 Aussichtsberge bestiegen werden. Dieser „grenzenlose“ Bergwanderweg entlang der Länder Kärnten, Nordslowenien und Norditalien ist auch Teil bedeutender Fernwanderwege wie des Südalpenwegs 03, des Slowenischen Bergwanderweges 01, der Via Alpina, des Alpe Adria Trails und des Friedenswegs „Pot Miru“.

Für das „Trail-Schnuppern“ bietet sich beispielhaft Etappe 2 (siehe Toureninfos) von der Klagenfurter Hütte zum Koschu-

Grenzenlos bergwandern

Am „Julius Kugy Alpine Trail“ von der Klagenfurter Hütte bis zum Koschutahaus.

 VALENTIN WULZ

Toureninfos

 alpenvereinaktiv.com

Anreise – Öffis: Vom Hbf. Villach mit der S 1 bis Lind/Rosegg und weiter mit der Regionalbus-Nr. 5325 nach Feistritz im Rosental/Lausegger oder vom Hbf./Bbf. Klagenfurt mit der Bus-Nr. SV660 bis Weizelsdorf/Bf. und weiter mit der Regionalbus-Nr. 5325 nach Feistritz im Rosental/Lausegger.

Anreise – Pkw: Auf der B 85 bis zur Bärenalstraße in Feistritz im Rosental und in der Nähe des Gh. Lausegger oder des Fabriksgeländes parken.

Talort/Ausgangspunkt

Etappe 1: Beginn der Bärenstraße in Feistritz im Rosental
Etappe 2: Klagenfurter Hütte
Etappe 3: Koschutahaus

Tourendaten

Etappe 1: 1.170 hm, 12,7 km, Dauer: 5,5 h – davon 4,5 h Gehzeit, Schwierigkeit: leicht
Etappe 2: 1.660/2.060 hm, 30,4 km, Dauer: 11,5 h – davon 10 h Gehzeit, Schwierigkeit: anstrengend
Etappe 3: Variante A: 450/1.280 hm, 25 km, Dauer: 8,5 – davon 7,5 h Gehzeit, Schwierigkeit: mittel

📍 Meerauge, eine Besonderheit des Bodentals – dahinter die Vertatscha

📍 Koschutmassiv mit dem Koschutnikurm links, der Breitwand, dem Lärchenberg und der Windhöhe Fotos: Valentin Wulz, im Juli 2020

tahaus an, zumal sie charakteristisch für diesen Fernwanderweg steht: Kletterabschnitte, Hochtäler, Bäche, Teiche, Wasserfälle, Übergänge und Gebirgssteige. Auch diese Etappe nutzt bereits bestehende regionale und überregionale Wege und kann mit den Anbindungen E 1a und E 3b im oder entgegen dem Uhrzeigersinn begangen werden.

Wegbeschreibung

Wir verlassen die Klagenfurter Hütte in Richtung Nordosten, begleitet vom Südalpenweg 03, Panoramaweg Südalpen und vom Kärntner Grenzweg – kurz vor dem Matschacher Sattel wenden wir den Blick nach Süden zur Bielschitzta, Edelweißspitze und Klagenfurter Spitze sowie zum Hochstuhl. Entlang des seilversicherten, nicht sehr herausfordernden Stinzesteiges wandern wir auf die wunderschön gelegene Ogrisalm zu, dabei streifen wir das westliche Naturschutzgebiet „Inneres Bodental und Vertatscha“ mit der Märchenwiese und lassen uns von den mächtig wirkenden Bergen Rjautza bzw. Vertatscha beeindruckend.

Abwärts wandernd nähern wir uns einem Hochtal und beliebten Naherholungs-

gebiet: dem Bodental mit dem Bodenbach bzw. bezaubernden Meerauge. Wir verlassen das Naturschutzgebiet und gehen leicht abwärts zum südöstlichen Bereich der Tschepaschlucht mit dem Tschauokfall – der Dr.-Tschauko-Naturlehrweg führt uns in Richtung Südwesten zum Loiblal mit dem Loiblbach und zum Gh. „Deutscher Peter“ an der B 91. Das immer enger werdende Längstal verlassen wir in Richtung Osten und wandern auf einem Naturpfad neben dem Eselbach hinauf zum Eselsattel – knapp davor biegt der Südalpenweg zum Ferlacher Horn ab.

Wir wandern leicht abwärts und von der Ribnitz begleitet zum Anfang des Hainschgrabens. Dabei bewundern wir im Bergsteigerdorf Zell-Pfarre die nördlichen Vorberge der Karawanken: das Ferlacher Horn und den Freiberg. Am Weg Richtung Süden zur gut erhaltenen Gornikmühle bewundern wir entlang des Wasser-Erlebnisweges die Kraft des Hainschbaches mit seinem Wasserfall. Wir wenden uns wieder nach Osten und hinauf zur Malealm (jetzt wieder mit dem Kärntner Grenzweg) und fühlen uns beim Blick nach Süden dem Koschutmassiv sehr nahe.

Auf steilen Wegen und Steigen überschreiten wir den Pischenzasattel und durchwandern im Kar an der Nordseite der Karawanken die Windhöhe, Hohe Spitze und den Lärchenriegel – nach acht Pausen und ca. 30 km erreichen wir nördlich des Lärchenturms die Tagesetappe beim Koschutahaus. —

...weil uns Sicherheit am wichtigsten ist!



Deshalb statten wir unsere Wanderrucksäcke mit dem RECCO®-Notfallreflektor aus, der dir mehr Sicherheit auf deiner Tour gibt. Wie zum Beispiel bei unserem **Skill 22 Recco Wanderrucksack** - für deine Outdoor-Abenteuer in den Bergen.

Variante B: 350 hm, 3,3 km, 1 h Gehzeit, Schwierigkeit: leicht

Sicherheitshinweis für die Tour

Knapp nach dem Matschacher Sattel entlang des Stinzesteiges und auf dem Pfad bzw. teilweise Steig des Kärntner Grenzweges zwischen dem Pischenzasattel und Koschutahaus ist bei Nässe Vorsicht geboten – es gibt vereinzelt kurze Seilsicherungen!

Empfohlenes Kartenmaterial

freytag & berndt: WK 233:
Wörthersee-Ossiacher See-Faaker See-Karawanken; 1:50.000

freytag & berndt: WK 238:
Südkärnten-Klopeiner See-Völkermarkt-Karawanken; 1:50.000

Kompass: WK 65:
Klopeiner See-Karawanken Ost-Steiner Alpen; 1:50.000
Wanderkarten der Gemeinde Ferlach und Zell-Pfarre; 1:35.000

www.julius-kugy-alpine-trail.eu



Diese und weitere Etappen/Alternativen des Julius Kugy Alpine Trails auf alpenvereinaktiv.com

HOCHWERTIGE QUALITÄT & VERARBEITUNG

FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION



RECCO®-NOTFALL-REFLEKTOR



Fotos: Gerhard Mössmer

Bergwandern ist Stocksache

Freilich: Bergwandern ist in erster Linie Kopfsache, denn es fördert nachweislich unser psychisches Wohlbefinden¹. Aber Bergwandern ist auch Stocksache, denn Wanderstöcke entlasten Beinmuskulatur und Gelenke.

 GERHARD MÖSSMER

Absturz durch Stolpern und Ausrutschen ist mit knapp 50 Prozent² die häufigste Todesursache beim Bergwandern. Deshalb sind die richtige Gehtechnik und Trittsicherheit das A und O für eine gelungene und sichere Bergwanderung. Bevor wir uns aber dem Gehen mit Wanderstöcken widmen, wollen wir die grundlegenden Gehtechniken, die wir beim Bergwandern brauchen, näher beleuchten, denn diese sind – egal, ob mit oder ohne Stöcke – immer dieselben.

Allgemeine Gehtechnik

Grundsätzlich versuchen wir – egal ob im Auf- oder Abstieg – immer mit der ganzen Sohle aufzutreten. Der volle Sohlenstand sorgt, besonders auf glatten Felsplatten sowie im losen Schutt und Geröll, für die beste Reibung und den optimalen Halt. Ist der Untergrund schräg zur Körperachse, benötigt man für einen vollen Sohlenstand etwas Beweglichkeit im Sprunggelenk, denn wird der Schuh nur seitlich auf der Kante aufgesetzt, droht der Fuß

- 1 ÖAV-Fachsymposium „Bergsport und Gesundheit“, Einfluss des Bergsports auf Gesundheit und Lebensqualität, Wien, 25.11.2016, alpenverein.at/symposium
- 2 Die andere Hälfte der Todesopfer ist auf internistische Probleme („Herzinfarkt“) zurückzuführen, die meist durch Überanstrengung ausgelöst werden.

Ist man permanent mit Stöcken in den Bergen unterwegs, leiden **Gleichgewichtsgefühl** und **Gehtechnik** unter dem ständigen Einsatz.

abzurutschen. Zudem ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, um zentral über dem jeweils belasteten Bein zu stehen.

Um möglichst ökonomisch bergauf zu gehen, setzt man – vor allem wenn es steiler und technisch anspruchsvoller wird – kleinere Schritte und verringert zudem bewusst das Tempo. Zu große Schritte kosten mehr Kraft, da der Körperschwerpunkt bei jedem Schritt mühsam über den Ausfallschritt geschoben werden muss. Wird es zu steil, ist es anatomisch nicht mehr möglich, mit der gesamten Sohle aufzutreten. Somit muss man mit dem Fußballen das Auslangen finden. Dabei soll die Schritthöhe jene einer normalen Treppeinstufenhöhe – also ca. 20 cm – nicht überschreiten. Für viele Bergwanderer

ist diese Technik ohne Wanderstöcke als Gehhilfe bereits sehr herausfordernd.

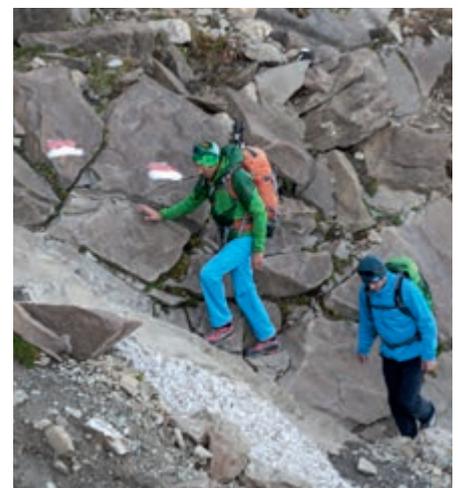
Abstiege beim Bergwandern sind oft mühsam. Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit sind dafür verantwortlich. Deshalb passieren auch ca. zwei Drittel aller Unfälle beim Bergwandern im Abstieg. Die Kniegelenke werden mehr strapaziert als im Aufstieg und zudem ist die Ausrutsch- und Absturzgefahr ebenfalls deutlich höher als im Aufstieg. Beim Abstieg sollte daher darauf geachtet werden, dass wir zum einen möglichst gelenkschonend unterwegs sind und zum anderen möglichst sicher.

Dies gelingt uns am besten, indem der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt ist, die Knie leicht abgewinkelt sind und der Fuß über Ferse, Sohle und Ballen abrollt. Psychologisch bedingt neigt man besonders bei steilen Abstiegen zur Rückenlage, die aber immer kontraproduktiv ist und das Abrutsch- und Sturzrisiko erhöht. In Passagen mit Absturzgefahr sollte das Geh tempo bewusst verringert werden, bei langen und anstrengenden Abstiegen empfehlen sich unbedingt Pausen.

Bei steilen Hangquerungen auf schmalen Steigen tendiert man kontraproduktiv – ähnlich wie die Rückenlage beim Abstieg – zur Innenlage: Man fühlt sich sicherer, wenn man sich zum Hang lehnt. Allerdings besteht durch diese Innenlage die Gefahr, wegzurutschen, da dadurch weniger Druck auf die Sohlen gebracht wird. >

Voller Sohlenstand garantiert die beste Reibung.

Achtung: Kanten wir den Fuß seitlich auf, droht dieser abzurutschen.



Je steiler es wird, desto kleiner werden die Schritte.



Besonders bei steilen Abstiegen ist es wichtig, dass wir den Oberkörper leicht nach vorne beugen und der Körperschwerpunkt über dem belasteten Bein ist. Bei Überquerungen stützen wir uns beidseitig auf den Stöcken ab.



Bei kurzen, exponierten Stellen werden die Stöcke in eine Hand genommen ...

- > Stattdessen sollte sich der Körperschwerpunkt in aufrechter Haltung zwischen den Standflächen der Füße befinden.

Gehen mit Wanderstöcken

Wanderstöcke helfen uns, kraftsparender unterwegs zu sein. Besonders bei langen oder mehrtägigen Wanderungen mit schwererem Rucksack spielt das eine wesentliche Rolle. Auch übergewichtige Wanderer oder jene mit chronischen Gelenksproblemen sind dankbar für die Entlastung der Beine durch die Verwendung von Stöcken. Zudem unterstützen

Wird das Gelände – z. B. auf „Schwarzen Wegen“ – **anspruchsvoller**, mit leichten Kletterstellen über längere Strecken, sind Stöcke hinderlich.

Wird das Gelände steil, verwenden wir sowohl im Aufstieg als auch im Abstieg die Doppelstocktechnik.



Wanderstöcke das Gleichgewicht, geben Halt und Stabilität. Auf Altschneefeldern oder beim Überqueren von Bächen sind sie diesbezüglich eine große Hilfe und Sicherheitsfaktor. Last, but not least wird mit Stöcken auch die Arm- und Oberkörpermuskulatur trainiert.

Allerdings haben Wanderstöcke auch Nachteile. Ist man permanent mit Stöcken in den Bergen unterwegs, leiden Gleichgewichtsgefühl und Gehtechnik unter dem ständigen Einsatz. Ein weiterer Risikofaktor ist das Zusammenrutschen von Teleskopstöcken. Dies kann besonders beim Abstieg, wenn die Stöcke voll belastet werden, zu gefährlichen Situationen führen. Ebenso gefährlich kann es werden, wenn man an exponierten Stellen über die Stöcke stolpert. Deshalb macht es keinen Sinn, Wanderstöcke obligatorisch zu verwenden, sondern diese selektiv einzusetzen und auch einmal am Rucksack zu verstauen.

Die richtige Technik

Je nachdem, ob die Wanderstöcke zur Unterstützung des Gleichgewichts oder zur Entlastung der Gelenke verwendet werden, kommen unterschiedliche Stocktechniken zum Einsatz. Dienen die Stöcke in erster Linie zur Entlastung und Unterstützung des Gleichgewichts, können sie in leichteren Passagen diagonal mitschwingen. An schwierigeren Stellen, wie z. B. bei Bachüberquerungen, werden sie dann gezielt



... bei längeren, anspruchsvolleren Passagen werden sie rechtzeitig am Rucksack verstaut.

eingesetzt, indem man sich beidseitig auf ihnen abstützt.

Werden die Stöcke in erster Linie zur Entlastung der Gelenke gebraucht, verwendet man sie im Allgemeinen in Diagonaltechnik, d. h. jeweils rechter Fuß und linker Arm sind vorne und umgekehrt. Wird das Gelände steiler, wechselt man zur Doppelstocktechnik: Beide Arme vor dem Körper unterstützen die Beinmuskulatur gut und entlasten zugleich die Kniegelenke. Mit längeren Stöcken schafft man dabei eine größere Entlastung.

Geht es steiler bergab, bringt die Doppelstocktechnik ebenso große Entlastung für die Kniegelenke. Dabei wird die Stocklänge eher kürzer gewählt, damit Hüfte und Oberkörper bei gestreckten Armen automatisch nach vorne gebeugt sind. So werden einerseits Ausrutscher durch Rückenlage verhindert, andererseits erreicht man durch die leichte Vorlage besser den vollen Sohlenstand. Die Stöcke werden seitlich nahe am Körper geführt und gezielt im Gelände aufgesetzt, damit sie nicht wegrutschen und es infolgedessen zum Sturz kommt. Da bei dieser Technik viel Last auf die Stöcke kommt, ist besonders darauf zu achten, dass der Längenverstell-Mechanismus der Stöcke gut fixiert ist.

Bei steilen Hangquerungen – egal ob auf einem schmalen Steig, auf Gras oder im Schnee – greift man den bergseitigen Stock etwas unterhalb des Griffes an. So kann man leichter aufrecht gehen und den Körperschwerpunkt besser zwischen der Standfläche der Beine halten.

An exponierten Stellen, wie z. B. bei kurzen, drahtseilversicherten Passagen, werden beide Stöcke in einer Hand gehalten, die andere Hand umfasst das Drahtseil. Wird das Gelände – z. B. auf „Schwarzen Wegen“ – anspruchsvoller, mit leichten Kletterstellen über längere Strecken, sind Stöcke hinderlich. Dann werden sie rechtzeitig zusammengeschoben und sicher am Rucksack verstaut. Jetzt sind beide Hände frei, um sich – je nach Situation – sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand festhalten zu können. —

Gerhard Mössmer ist Mitarbeiter der Abteilung Bergsport im Österreichischen Alpenverein, Bergführer und gerichtlich beeidigter Sachverständiger.



SicherAmBerg
Hier geht's
zu den Videos

Alpenvereinsshop SicherAmBerg



Booklet Bergwandern

Das Booklet bietet wertvolle Informationen, um diesen und anderen Risiken vorzubeugen, und Tipps, wie man auf einem schier endlosen Wegenetz die einzigartige Bergwelt mit Freude und Genuss erleben kann.

24,90 €



Cardfolder Bergwandern

Die Publikation behandelt die 10 Empfehlungen „Sicher Bergwandern“ des Alpenvereins. Um im Notfall genau zu wissen, was zu tun ist, ist ein Servicekärtchen beigelegt: mit den wichtigsten Notrufnummern sowie der entsprechenden Vorgehensweise zum Absetzen des Notrufs.

1,20 €



SAB First Aid Kit

Von Bergrettung, Bergführerverband und Alpenverein gemeinsam entwickeltes SicherAmBerg-Erste-Hilfe-Set. Kompakt, klein, wasserdicht, inkl. Israeli-Bandage und Alu-Rettungsdecke.

35,- €

Alle Preise sind Mitgliederpreise, inkl. UST, zzgl. Porto, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Extremsituationen am Berg bleiben v. a. in Zusammenhang mit den Begriffen Steinschlag, Absturz, Gewitter, Wettersturz, Klettern, Lawine und Unfall in Erinnerung.

Extrem am Berg

Die Reaktionen auf eine Extremsituation variieren von Mensch zu Mensch genauso wie das Empfinden, ob eine Situation überhaupt als extrem wahrgenommen wird. Wie ist das speziell am Berg?

 **KERSTIN HÖDL MOSER, ANNA BEUSTER, PATRICIA FRYTZ**

Aus einer 2021 durchgeführten Online-Befragung von 201 Bergsportler*innen in und um Salzburg zum Erleben von Extremsituationen am Berg geht hervor, dass diese zu einem großen Teil in Zusammenhang mit den Begriffen Steinschlag, Absturz, Gewitter, Wettersturz, Klettern, Lawine und Unfall in Erinnerung geblieben sind. Von den 73 Prozent der Befragten, die am Berg bereits eine Extremsituation erlebt haben, wurden die meisten dieser Situationen auf Touren erlebt, auf denen die Bergsportler*innen zu zweit (49 Prozent) oder in einer Freundesgruppe (24 Prozent) unterwegs waren.

Im Allgemeinen sind extreme Situationen dadurch gekennzeichnet, dass Menschen an ihre eigenen mentalen und/oder physischen Grenzen stoßen – oder diese sogar überschreiten. Dabei wird eine derartige Erfahrung oft als eine *Grenzleistungserfahrung* gesehen, also als eine Möglichkeit, die Leistung zu optimieren und über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Es kann sogar dazu führen, dass man einen sogenannten „Flow“ in der Situation erlebt – einen Zustand höchsten Glücks und höchster Erfüllung (Csikszentmihalyi, 1975).

Tatsächlich haben auch viele Bergsportler*innen in der Umfrage angegeben, dass

sie während ihrer Extremsituation am Berg ein intensives Körperempfinden erlebten und sehr kontrolliert waren. Zusätzlich konnten sie danach auch etwas Positives aus der Situation ziehen und mit den gewonnenen Erfahrungen ihren Alltag bereichern. Neuere Ansätze aus dem Bereich der Positiven Psychologie weisen in eine ähnliche Richtung. Demnach können extreme Situationen sinnstiftend und bedeutungsvoll für eine Person sein, egal, ob es sich um ein positives oder ein negatives Erlebnis handelt. Hierzu sei auch die Theorie des „Sensation Seekings“ nach Zuckermann (1964) erwähnt, wonach manche Menschen bewusst und gezielt derartig

„extreme“ Situationen aufsuchen, um neuartige und intensive Empfindungen zu erfahren. „Bergsteigen ist die Kunst, dorthin zu gehen, wo man umkommen könnte – und nicht umzukommen“, ist ein Zitat von Reinhold Messner (Deutschlandfunk, 2018), welches diese Annahme unterstreicht.

„Bergsteigen ist mehr als Sport. Bergsteigen befreit aus den gesellschaftlichen Konventionen. Bergsteigen ist Ekstase und Glück. Bergsteigen ist hemmungslose Leidenschaft. Bergsteigen erfordert die Bewältigung der Ängste und stärkt das Ich.“ Diese Kernaussagen aus Originaltexten von Eugen Guido Lammer (1863–1945), welche Manfred Ruoß (2017) in seinem Buch *Zwischen Flow und Narzissmus – Die Psychologie des Bergsteigens* zitiert, bringen es wohl sehr gut auf den Punkt, warum wir uns am Berg Extremsituationen aussetzen.

Auch Extremkletterer Stefan Glowacz fand in einem Interview 2021 eine sehr gute Erklärung für die Notwendigkeit des Bergsteigens und der Extreme: „Projekte im Grenzbereich und gegen alle Widerstände durchzuführen, ist so eine Art Lebenselixier. Leidenschaft und Besessenheit sind im Alpinismus und Expedi-

»Bergsteigen ist mehr als Sport. **Bergsteigen befreit aus den gesellschaftlichen Konventionen. Bergsteigen ist Ekstase und Glück. Bergsteigen ist hemmungslose Leidenschaft.**«

Eugen Guido Lammer

tionswesen sicher notwendig, um Ziele im Grenzbereich zu realisieren.“ Nicht zuletzt beschreibt Ulrich Aufmuth (*Zur Psychologie des Bergsteigens*) das Lebensgefühl im Gebirge wie folgt: „Wir sind im Gebirge merklich froher, lebendiger und sorgloser als im alltäglichen Dasein [...]. Kurzum: Bergsteigend öffnet sich uns ein außerordentlich intensiviertes Sein.“ (Aufmuth, 2017, S. 14).

Vorbereitung auf Extremsituationen

Extremsituationen werden meist deshalb als extrem empfunden, weil sie einen unvorbereitet treffen, überraschend sind und einen damit überwältigen. Folgende Eigenschaften zeichnen erfahrene Bergsteiger*innen nach Hoi (2018) aus:

1. Bildung der geistigen und körperlichen sowie der handwerklichen Fertigkeiten, z. B. Beherrschung einer funktionellen und anwendbaren Seiltechnik,
2. Training des Körpers und der erlernten Fertigkeiten, um diese immer abrufbereit zu haben,
3. Tourenplanung auf der Basis einer realistischen Selbsteinschätzung.
4. Ausrüstung (Material) beruhigt die Psyche, ist aber nicht der alleinige Schlüssel zum Erfolg und bedarf vor allem der richtigen Anwendung.

Das technische Können und die psychische Verfassung entscheiden beim Bergsteigen, ob man aus der Ausrüstung in der richtigen Form Nutzen ziehen kann. Das Stichwort „Ruhe bewahren“ fiel häu- >





info

Weiterführende Literatur finden Sie hier:



Eine umfassendere Aufbereitung dieses Themas von den Autorinnen finden Sie in der Herbstausgabe 2021 des Vereinsmagazins des Alpenvereins Salzburg „HochHinaus“ unter: t1p.de/hhextrem

> fig bei der Salzburger Umfrage auf die Frage, wie man seine Emotionen in extremen Situationen kontrollieren kann. Auch dafür können einige Strategien schon im Vorfeld trainiert werden. Dazu zählen beispielsweise Simulationsübungen, das Training von Abläufen, Achtsamkeit und das angeleitete Herausbegeben aus der Komfortzone. Des Weiteren können Stressbewältigungsstrategien wie kognitive Umstrukturierung („Im Vergleich zu anderen hatte ich großes Glück.“), positive Selbstinstruktion („Bleib ruhig, atme durch!“), Gedankenstopp (Grübelkreisläufe mittels „STOPP“ unterbrechen), Wahrnehmungslenkung (z. B. Konzentration auf einen bestimmten Gegenstand, eine Handlung) oder Atemtechniken (Bauchatmung, Fokus auf Atmung) erlernt und trainiert werden, um in Extremsituationen erfolgreich eingesetzt zu werden (Mikutta, Kirschner & van der Kallen, 2020).

Nach der Extremsituation

In der Notfallpsychologie werden verschiedene Gesprächstechniken zur Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen eingesetzt. Diese Maßnahmen stellen kei-

Therapeutische Gespräche über traumatische Erlebnisse werden häufig als **hilfreich**, jedoch auch als **schwierig und herausfordernd** erlebt. Viele Betroffene berichten, sehr große Angst davor zu haben, die traumatischen Erlebnisse nochmals zu durchleben und darüber zu sprechen.

ne Psychotherapie dar, sondern dienen der Gesunderhaltung normal reagierender, gesunder Menschen nach traumatisierenden Situationen. Mitchell und Everly (2001) definieren derartige Situationen wie folgt: „Jede Situation, die so ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen hervorruft, dass die Funktionsfähigkeit der mit ihr konfrontierten Person beeinträchtigt wird“. Sie sind gekennzeichnet durch „Gefühle der Ohnmacht“, „Hilflosigkeit“ oder „Schuld“, eine „Identifikation mit dem Opfer“, „massive persönliche Betroffenheit“, „hohe Ereignisintensität“ oder eine „Bedrohung von eigenem Leib und Leben“. Eine Person, die einer solchen Situation ausgesetzt ist, kann unter Umständen nicht ohne weiteres zur Tagesordnung zurückkehren, da sie ein psychisches Trauma erlitten hat. Dieses Trauma ist eine Reaktion auf eine massive Stresssituation, welche die individuellen Bewältigungsstrategien der betroffenen Person deutlich überfordern. Eine derart akute Belastungsreaktion zeigt eine deutliche Symptomatik (z. B. Herzrasen, Erinnerungslücken, Ärger, Aggression oder Angst), welche in den ersten Minuten bis Stunden nach dem Ereignis auftritt und innerhalb von 48 Stunden wieder abklingt.

Im Rahmen einer unmittelbaren „Psychologischen Ersten Hilfe“ (Krisenintervention) – z. B. durch die Bergrettung – unterscheidet man zwischen den Gesprächstechniken „Defusing“ und „Debriefing“. Ein „Defusing“ ist ein strukturiertes Gruppengespräch, welches oft direkt im Anschluss an ein emotional belastendes Ereignis, wie z. B. ein schwerer Berg- oder Lawinenunfall, durchgeführt wird. Es dient den Betroffenen nach Ende dieses Ereignisses, die akuten Stresssymptome emotional zu verringern. Diesem Stadium folgt das sogenannte „Debriefing“. Dieses Gespräch wird erst einige Tage nach dem traumatisierenden Ereignis durchgeführt, wenn kognitive Bewältigungsmechanismen erkennbar greifen. Es dient der Aufarbeitung eines belastenden Ereignisses, um negative Auswirkungen zu lindern.

Wenn eine derartige Traumatisierung erst nach bis zu vier Wochen wieder abklingt, spricht man von einer „akuten Belastungsstörung“. Persistiert diese jedoch über längere Zeit, handelt es sich um eine „Posttraumatische Belastungsstörung“. In diesem Fall sollte unbedingt eine über die oben beschriebene „Psychologische Erste Hilfe“ hinausgehende psychologische Behandlung oder Psychotherapie in Anspruch genommen werden. Hierbei kommt es unter Anleitung einer/eines psychologischen oder psychotherapeutischen Expert*in zur behutsamen Konfrontation mit den Schlüsselszenen der Extremsituation. Dabei werden das traumatische Ereignis sowie damit assoziierte Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zunehmend genauer geschildert und wiederholt durchlebt, bis eine deutliche Verminderung der Belastungsintensität eintritt.

An der Erfahrung wachsen

Therapeutische Gespräche über traumatische Erlebnisse werden häufig als hilfreich, jedoch auch als schwierig und herausfordernd erlebt. Viele Betroffene berichten, sehr große Angst davor zu haben, die traumatischen Erlebnisse nochmals zu durchleben und darüber zu sprechen (Tong et al., 2017). Als hilfreich wird dabei das Gefühl von Vertraulichkeit und Empathie sowie die Kompetenz und Neutralität der/

des unabhängigen Therapeut*in beschrieben (Dittman & Jensen, 2014). Insgesamt herrscht unter Fachleuten Einigkeit darüber, dass eine andauernde Vermeidung der Auseinandersetzung mit den traumatischen Erlebnissen das Risiko für eine traumabedingte Folgestörung erhöhen kann (Nachar et al., 2014).

Um traumatische Erlebnisse verarbeiten und an den Erfahrungen wachsen zu können, muss die Bewältigung der emotionalen Belastung erreicht werden. Psychotherapie ist bei Belastungsstörungen die wichtigste Therapieform und zielt darauf ab, das traumatische Ereignis in die eigene Biografie zu integrieren. Basierend auf Mikutta, Kirschner und van der Kalen (2020) kann insgesamt festgehalten werden, dass folgende Faktoren zu einer besseren Bewältigung von Extremsituationen am Berg wichtig sind:

1. Vorbereitung auf belastende Ereignisse in Extremsituationen (Primärprävention),
2. kompetente Betreuung unmittelbar in/nach der Extremsituation durch Krisenmanagement-Teams (Sekundärprävention),
3. niederschwelliger und entstigmatisierter Zugang zu psychotherapeutischer bzw. psychologischer Behandlung (Tertiärprävention). —

Dr. Kerstin Hödlmoser arbeitet als Associate Professorin an der Paris-Lodron-Universität Salzburg. Sie ist Klinische Psychologin, Gesundheits- und Sportpsychologin und Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Bergsporttechnisch begeistern sie das Freeriden, Klettern und Berg-/Skitourengehen. kerstin.hoedlmoser@plus.ac.at

Anna Beuster, M.Sc., absolvierte ihr Psychologiestudium an der Paris-Lodron-Universität Salzburg. Sie ist als Psychologin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig und befindet sich in der Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin. In ihrer Freizeit ist sie begeisterte Tänzerin, Läuferin, Berg- und Radsportlerin.

Patricia Frytz, M.Sc. BA, arbeitet an der Paris-Lodron-Universität Salzburg und der Universität Leipzig. Sie ist Psychologin und sportpsychologische Expertin. Auf dem Berg ist sie am liebsten als Skifahrerin, Bergsteigerin und auf dem Mountainbike unterwegs.



**ENERGIZE
YOUR CLIMB.**

CROSS TRAIL FX SUPERLITE

Gemeinsam am Weg

Mit einem Rollstuhl auf Wanderschaft über schmale Pfade:
Ist das zu schaffen? Die Sektion Klagenfurt hat getestet.
Das Ergebnis: Teamwork macht's möglich.

 ELISABETH PAINSI



Es ist 2.00 Uhr morgens. Benjamin, Yann und Nele haben ihre Rucksäcke gepackt und ihre Wanderschuhe angezogen – sie sind bereit für eine ungewöhnliche Mission. Wir treffen uns zur Lagebesprechung und Koordination am herbstlichen Pyramidenkogel (Kärnten). Die wärmenden und lichtbringenden Feuerschalen am Treffpunkt laden uns ein, der bereits wartenden Truppe näher zu kommen. Was wir hier in aller Früh verloren haben? Natürlich wollen wir den Start der jährlichen Wörthersee-Rundwanderung nicht versäumen!

Doch unser Plan weicht vom gewöhnlichen Zielvorhaben ab: Thomas Janvier hat eine offene Einladung an alle wanderbegeisterten Morgenmenschen geschrieben und wir aus der Sektion Klagenfurt haben uns gemeldet. Unsere Gruppe, bestehend aus elf Personen, wird prüfen, ob die erste Etappe des Wanderweges vom Gipfel des Pyramidenkogels bis zum Klagenfurter Strandbad barrierefrei zu bewältigen ist.

Barrierefrei wandern?

Barrieren kommen auf unterschiedlichsten Ebenen zu Stande. Neben räumlichen oder baulichen Barrieren sind es vor allem die Grenzen in unseren Köpfen, die unsere gemeinsamen Bewegungspotentiale einschränken können. Diesen Wirkmechanismen können wir uns jedoch entgegenstellen. Manche Barrieren lassen sich im Vorfeld gut abbauen, andere zeigen sich erst am Weg. Entscheidend wird der Umgang mit diesen Barrieren sein.

Ob wir als Gruppe in der Lage sein werden, alle Barrieren zu überwinden, um unser Ziel zu erreichen, können wir beim Startpunkt am Pyramidenkogel noch immer nicht mit Sicherheit sagen. Für die meisten Leser*innen dieses Magazins gehört die Tourenplanung zur Vorbereitung auf ihre Freizeitaktivitäten dazu. Jedes Vorhaben unterliegt bestimmten Voraussetzungen. Es geht bei einer Wanderung nicht nur darum, die Wegstrecke ge-

Das Besondere an dem Rollstuhl Joëlette: Niemand kann alleine etwas damit anfangen.

Foto: Anna Król

Es ist eine Versinnbildlichung von dem, was ohnehin für jede Gruppe gilt: Alle Beteiligten haben Bezug zueinander – sie sind voneinander abhängig.

nau unter die Lupe zu nehmen. Nicht nur Wegbeschaffenheit, Wetterkunde, Zeitplanung und Notfallmanagement zählen zu den Säulen der Tourenplanung. Alle Teilnehmenden bringen ebenso unterschiedliche Stärken und Bedürfnisse in die Gruppe mit.

Als Thomas mit der Tourenplanung begann, hatte er bereits ein besonderes Tool zum Abbau von Barrieren „in“ seinem Rucksack: Er ist mit einem Fortbewegungsmittel vertraut, das es Menschen mit Gehbeeinträchtigungen erlaubt, an längeren Wanderungen auf schmalen Pfaden teilzunehmen. Es handelt sich um einen geländegängigen Einrad-Rollstuhl, der eine außergewöhnliche Bewegungsfreiheit ermöglicht. Das Gefährt heißt Joëlette und wurde in Frankreich konzipiert. Es lässt sich durch das Einradkonzept auf schmalen Wanderwegen komfortabel bedienen und bietet auch Stabilität im unwegsamen Gelände.

Nur gemeinsam

Was Joëlette abgesehen von seinen technischen Extras zu einem besonders wertvollen Werkzeug macht? Niemand kann alleine etwas damit anfangen. Es kann nur als Gemeinschaft genutzt werden. Es ist eine Versinnbildlichung von dem, was ohnehin für jede Gruppe gilt: Alle Beteiligten haben Bezug zueinander – sie sind voneinander abhängig. Die Handlungen eines einzelnen Gruppenmitglieds wirken immer auf die Gruppe. Es braucht also ein Zusammenspiel aller beteiligten Personen. Diese Bedingtheit bietet einen Lernraum für die Erweiterung sozialer Kompeten-

zen. Wir können aus Gruppenaktivitäten wertvolle Erfahrungen für das Alltagsleben mitnehmen und unsere Horizonte gegenseitig erweitern.

Dessen ist sich auch Bernie bewusst: Sie stellt ihr Vertrauen in die Gruppe und den geländegängigen Rollstuhl von Anfang an unter Beweis und möchte die Geländetauglichkeit des Gefährts prüfen. Aber nicht nur Joëlette war Grundvoraussetzung für die gemeinsame Unternehmung. Durch die niedrigen Temperaturen und die Dunkelheit musste die Ausrüstung an die Bedingungen angepasst werden: Warme, atmungsaktive Bekleidung, eine Stirnlampe für die Gewährleistung passabler Sichtverhältnisse, gutes Schuhwerk und eine Stärkung für die erwarteten Strapazen durften nicht fehlen.

Nachdem wir uns alle mit dem Handling der Joëlette vertraut gemacht hatten, konnten wir je nach Geländelage 3er- bzw. 5er-Teams bilden, die das für uns neue Sportgerät bedienten. Zwei Leute aus der Gruppe waren mit der Wegfindung in der Dunkelheit beschäftigt, um zu steile Passagen oder heftiges Wurzelwerk vermeiden zu können. Es ging bergauf und bergab, es gab sehr dunkle Waldpassagen, Nebel und Unebenheiten.

Die unterschiedlichen Bedürfnisse wurden innerhalb der Gruppe sichtbar: Während es den Joëlette-Beauftragten in den Steilpassagen richtig warm ums Herz wurde, hat Bernie versucht, sich möglichst warm zu halten, was bei knappen vier Grad Außentemperatur schwer zu bewerkstelligen war. Manche Wurzelpassagen ließen mich an der Machbarkeit unseres Vorhabens zweifeln, aber besonders da, wo mich der Zweifel überkam, zeigten andere Teammitglieder Lösungsstrategien auf.

Voller Einsatz

Beispielsweise hat die Gruppe sofort auf einen gestürzten Baum reagiert, der uns den Weg breitflächig versperrte. Die Kolleg*innen packten den Baumstamm an und hoben ihn mit vereinten Kräften so weit vom Boden, dass die anderen Gruppenmitglieder den Weg unter dem Baumstamm queren konnten. Auch die angehende Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin Bernie zeigte keine Anzeichen von Entmutigung. Sie war mit vollem >



Die Sektion Klagenfurt hat sich gemeinsam mit der angehenden Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin Bernie vom Gipfel des Pyramidenkogels bis zum Klagenfurter Strandbad mit dem geländegängigen Rollstuhl Joëlette auf den Weg gemacht. Durch den Einsatz aller Beteiligten wurde die Tour zum vollen Erfolg. Foto: Cesar Sepulveda

> Einsatz dabei und hatte auf dieser Wanderung sogar eine Doppelmission: Sie arbeitet nämlich als professionelles Model und hat auf dieser Wanderung ihre Outdoor-Skills unter Beweis gestellt. Auch unter schwierigen Bedingungen wie der Kälte, der Finsternis und dem unebenen Gelände gelang es ihr stets, den hohen Anforderungen des Kamerateams gerecht zu werden, das den Auftrag hatte, das Gelingen oder Scheitern unserer Mission zu dokumentieren.

Nachdem wir uns als Team eingespielt hatten, kamen wir ins Gespräch. Das Eis ist, im übertragenen Sinne, geschmolzen. Die Barrieren der Vorstellungskraft wurden, mit jedem bewältigten Wegabschnitt abgebaut. Es hat sich herausgestellt dass es uns gelungen ist, eine vielfältige Wandertruppe zu bilden. Woran wir das messen können? Wir waren eine Gruppe unterschiedlichen Alters, hatten unterschiedliche Zugänge zu Natur und Umwelt, haben einander von unterschiedlichen Interessen erzählt, sind in verschiedensten Arbeitsbereichen tätig, genossen andere Sozialisationsysteme und trotz unterschiedlicher Haltungen ist es uns gelungen, ein gemeinsames Ziel zu verfolgen.

Als die Dunkelheit der aufgehenden Sonne wich und unser Ziel in greifbarer Nähe war, stellte sich unter allen Teilneh-

i nfo

Steckbrief „Joëlette“

Die Joëlette ist ein einrädiger Rollstuhl, der für alle Geländarten geeignet ist. Mit Hilfe von zwei Begleiter*innen gibt sie allen Personen mit eingeschränkter Mobilität die Möglichkeit, auch in Mittel- und Hochgebirgen zu wandern. Bis zum heutigen Zeitpunkt nutzen mehr als 1000 Wander- & Rennvereine, Einzelpersonen, Touristeninformationen, Nationalparks und Behindertensportclubs die Joëlette, um Outdooraktivitäten zu betreiben. Die Joëlette hat am Ultra-Trail du Mont Blanc teilgenommen und wird sogar am Machu Picchu verwendet.

Sie existiert in manueller und motorisierter Ausführung (e-Joëlette) und kann in wenigen Minuten abmontiert werden, so dass sie im Kofferraum von vielen Autos transportiert werden kann. Mit ihren durchdachten Optionen ist sie an alle speziellen Bedürfnisse anpassbar: Es gibt sogar ein Modell für Kinder (Joëlette Kid).



Alle Informationen unter:
joeletteandco.com/de
 Kontakt Österreich:
thomas.janvier@gmail.com

menden ein Gefühl der Zufriedenheit ein. Beim Zielpunkt angekommen war es ganz deutlich: Mit dem Erreichen unseres gemeinsamen Vorhabens ist uns etwas gelungen, das niemand für sich alleine hätte erreichen können. Wir haben es geschafft, die Gemeinschaft in den Vordergrund unserer Aktivität zu stellen und erfahren, was dadurch möglich wurde.

Betrachten Sie diesen Erfahrungsbericht als Einladung, manchmal ungewöhnliche Wege in Gemeinschaft zu wagen. Es könnte Ihnen mehr Freude bereiten, als sie vorab erwarten. Wie Sie solche Gelegenheiten wahrnehmen können? Immer, wenn Sie an einer Gruppenaktivität teilnehmen, besonders eignen sich jedoch inklusiv ausgeschriebene Angebote, da sie strukturell darauf ausgerichtet sind, auf ein breites Spektrum an Bedürfnissen einzugehen. Gemeinsam können wir einander schöne Erfahrungen ermöglichen! —

Elisabeth Painsi ist Inklusionsbeauftragte der Österreichischen Alpenvereinsjugend und Ansprechpartnerin im Netzwerk Inklusion. Kontakt: elisabeth.painsi@jugend.alpenverein.at



Die Seelenwege Tirols

Der Wald und die Natur haben für Lisa Flatscher von Kindesbeinen an eine große Anziehungskraft. Als Bergwanderführerin und Waldpädagogin zeigt sie ihren Gästen entlang der Kitzbüheler Alpenwelt den lohnenden Weg zum eigenen, inneren Wohlfühl.

Sich selbst treu zu bleiben, war Lisa Flatscher stets ein hohes Gut. Die Berge Tirols und deren einmalige Naturkulisse, welche sie mit dem Vater in jeder freien Minute erkundete, empfand sie schon als Kind als riesengroßes Geschenk. „Für mich waren dies die Orte, wo ich auftanken, loslassen und einfach nur ich selbst sein konnte. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Ich hatte nie den Wunsch, groß die Welt zu bereisen, mir erschien es wertvoller, meine Heimat genau zu kennen. Ich bin mit der Region, in der ich lebe, sehr verwurzelt.“ Daher gründete sie ihre eigene Wander- und Bewegungsschule, unter deren Namen sie ihre Touren anbietet. Ihre Devise liegt nicht im Leistungssport, sondern vielmehr im Wohlfühlstress, den viele von Lisas Gäs-

ten ganz unbewusst im Gepäck mittragen, werden jene spätestens beim Weitwandern los. Denn: „Wenn du weitergehst, lässt du immer irgendwas am Weg zurück. Das hat seine ganz besondere eigene Qualität. Zum Glück sind Weitwanderwege in den Kitzbüheler Alpen alles andere als Mangelware. Sei es am beeindruckenden KAT Walk, dem Kitzbüheler Alpen Trail oder seinem kleinen Bruder, dem Waiwi-Wanderweg im Pillerseetal – Lisas Heimat. Die sechs Wandertage, 106 Kilometer und 6.350 Höhenmeter am KAT Walk erden und bringen gestresste Gemüter wieder auf den Boden zurück. „Ganz vielen Menschen reicht der Weg an sich, da braucht es keine Animation. Runterkommen ist das Ziel und die Natur ist das Werkzeug, mit dem das gelingt.“ Für Lebenswege, die letztlich zu Seelenwegen werden.

Rundum-sorglos-Paket KAT Walk Alpin

- 7 Übernachtungen in Qualitätsunterkünften inkl. Halbpension
- Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft
- Informations- und Kartenmaterial
- Rückreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ausgangspunkt

Ab € 769,- p. P. im DZ
Buchung unter
www.kat-walk.at/buchen

Kontaktadresse:
 Kitzbüheler Alpen Marketing GmbH
 Dorfstraße 11
 6365 Kirchberg in Tirol
 KAT Walk:
 Tel. +43/57507/8500
info@kat-walk.at
www.kat-walk.at

Brixental – Hohe Salve –
 PillerseeTal – St. Johann in Tirol



Bergwandern zum Erlebnis machen

Die geführten Wanderungen der Alpenvereinssektionen erfreuen sich großer Nachfrage. Umso entscheidender sind gut ausgebildete Tourenführer*innen.

 ANNA SCHÖPF

Während der Schneeschmelze donnern wuchtige Wassermassen in die Tiefe, um sich als sanft plätschernder Bach durch das Baumwollgras zu schlängeln. So, wie sich ein Gebirgsbach seinen Weg bahnt, so sind auch wir von den Kinderschuhen bis zum Gehstock in

den Bergen unterwegs. Ob romantische Sonnenuntergangstour, Hüttenübernachtung mit der Familie oder wöchentlicher Seniorenausflug – unaufgeregt und bescheiden besticht es durch seine Vielfalt und verdient, hinter dem alpinen Vorhang hervorgeholt zu werden: Das Bergwandern.

Frische Luft

Laut einer *Bergauf*-Leserumfrage aus dem Jahr 2020 ist das Wandern bei 85 Prozent der Alpenvereinsmitglieder die beliebteste Sportaktivität. Aber lassen wir den Superlativ beiseite, denn Gipfelstürmen allein reicht uns nicht. Wir

streben nach einem gemeinsamen Naturerlebnis. Die gemäßigte Geschwindigkeit beim Bergwandern erlaubt mentale Verschnaufpausen und lässt uns mit der Umwelt in Resonanz treten: „Das Gehen an der frischen Luft hebt die Gespräche auf ein tiefgründiges Niveau, ganz anders als eine Unterhaltung am Schreibtisch“, schwärmt Bergwanderführer Georg Rothwangl.

Der fünftägige Kurs Übungsleiter Bergwandern der Alpenverein-Akademie bereitet Ehrenamtliche darauf vor, Gruppen sicher durch die Berge zu führen. Eine Wanderung bietet

Das Gehen an der frischen Luft hebt die Gespräche auf ein tiefgründiges Niveau, ganz anders als eine Unterhaltung am Schreibtisch.

dabei den perfekten Lernort. So ist es die ruhige, gemächliche Aktivität selbst, die uns schult, aufmerksam unsere Umgebung wahrzunehmen. Bergführerin Christine Lang und Bergführer Wolfgang Goriup empfinden die Bewegung als stressbefreit und meditativ entspannt.

Wenn dieser Breitensport so niederschwellig erscheint, warum bedarf es der Übungsleiter-Ausbildung? Tourenführer müssen (um)planen, Karten lesen und im Notfall Erste Hilfe leisten können. Bei einer geführten Tour vertrauen ihnen die Teilnehmenden nahezu blind.

Führung übernehmen

Für Auszubildner Wolfgang Goriup müssen sich die Gruppenleiter*innen selbst vertrauen und richtig einschätzen können sowie kompromissbereit sein: „Ich übernehme die Führung. Meine Augen und Ohren sind auf die Gruppe gerichtet. Die zwei Schnellsten unterhalten sich angeregt, während das Schlusslicht abzufallen droht. Wie fühle ich mich in dieser Situation? Zieht es mich instinktiv zur Führungsspitze oder sympathisiere ich mit dem Nachzügler?“

Im Rahmen des Übungsleiterkurses Bergwandern lernen die Teilnehmenden viel über ihre eigene Persönlichkeit so-

wie ihre Rolle im Team: „Noch bevor ich Handlungsschritte einleite, muss ich mich fragen, wie sich die Gruppendynamik auf mich auswirkt.“ Georg Rothwangl sagt, er habe erkannt, dass Schweigen Mut verlange und Bergwandern insbesondere in ruhigen Momenten seine Kraft entfalte. „Wenn mich eine Teilnehmerin auf das diffuse Lichterspiel in einer Baumkrone aufmerksam macht, kann ich das Naturspektakel auch ohne Kommentar wirken lassen.“

Eine Gruppe zu leiten, erfordert außerdem ein hohes Maß an Sensibilität: „Sobald jemand still wird oder sein Gesicht errötet, könnte es sein, dass das Tempo zu schnell ist“, erläutert Bergführerin Christine Lang. Die Kunst liegt für sie und Wolfgang Goriup im subtilen Intervenieren. Wenn jemand zurückfällt, werden vermehrt Erklärungsphasen eingebaut und der Schritt verlangsamt, ohne die Person vor der gesamten Gruppe bloßzustellen. „Menschen in der Natur aufblühen zu sehen, genau das erfüllt mich beim Wandern“, so Goriup.

Pure Bewegung

Wenn eine Sektionstour geplant wird, verfolgt der Übungsleiter nicht sein individuelles Ziel, sondern richtet sich nach dem Wunsch des Kollektivs.

Er kreiert ein Wandererlebnis für Senior*innen oder für Kinder, anstatt sie auf seine Tour mitzunehmen. Bei der Ausbildung Übungsleiter Familienbergsteigen vermittelt Christine Lang spielerische Methoden, um das für Kinder oft eintönige Wandern in ein aufregendes Abenteuer zu verwandeln. Forstwege vermeiden, einfache Klettereien oder eine Schatzsuche integrieren, so wird auch bei den Jüngsten die Begeisterung geweckt.

Laut Goriup bildet das Bergwandern für viele junge Erwachsene den Einstieg in den anspruchsvolleren Alpinismus. „Angefangen mit ausgedehnten Bergtouren, folgt im nächsten Schritt die Erkundung der

Gletscher.“ Bei einer Hochtour oder beim Alpinklettern ist das Bergwandern zwar Mittel zum Zweck, aber Teil des Gesamterlebnisses. Im Laufe des Lebens überwiegt für Rothwangl die pure Form der Bewegung. In bestimmten Phasen reizen uns „Geschmacksverstärker“, jedoch am Ende kehren wir zur natürlichen Bewegungsform zurück. Auch wenn der pompöse Wasserfall seinen Reiz hat, kommt er doch im breiten Bachbett zur Ruhe. —

Anna Schöpf ist Mitarbeiterin der Alpenverein-Akademie beim Österreichischen Alpenverein.

Info Alpenverein-Akademie

Ausbildung zum „Übungsleiter“

Übungsleiter*innen verfügen nach der Ausbildung über Kompetenzen, Gruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Touren verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen.



Übungsleiter Bergwandern:

Die methodische Herangehensweise an Themen aus Sicherheit und Gefahrenbewusstsein beim Wandern ist ebenso Schwerpunkt des Kurses wie intensive Erste-Hilfe-Aufbereitung.

Termin: 22.–26.06.2022, Sirnitz-Hochrindl (K)



Übungsleiter Seniorenbergwandern:

Hier wird speziell der richtige Umgang mit älteren Bergsportler*innen geschult. Dazu gehören auch Tempo- und Tourenwahl sowie vorausschauende Etappen- und Pausenplanung.

Termin: 15.–19.06.2022, Zederhaus (S)

Mitglieder werben zahlt sich aus.

Begeistern
Sie Freunde
und Bekannte
von den Vorteilen
des Alpenvereins
und holen Sie
sich Ihre Prämie ...



... für 1 neues Mitglied

erhalten Sie eine Alpenvereinskarte* Ihrer Wahl.

... für 5 neue Mitglieder

erhalten Sie einen **Gutschein** von SPORTLER** im Wert von € 70,- und zusätzlich ein **Monatsabo** für die alpenvereinaktiv.com-App von Edelweiss alkoholfrei.

... für 10 neue Mitglieder

erhalten Sie einen **Gutschein** von SPORTLER** im Wert von € 160,- und zusätzlich ein **Jahresabo** für die alpenvereinaktiv.com-App von Edelweiss alkoholfrei.

Melden Sie uns Ihre neu gewonnenen Mitglieder und schicken Sie uns deren Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) und Ihren Prämienwunsch an:

mitglied.werben@alpenverein.at

bzw. per Post an den
Österreichischen Alpenverein
„Mitglieder werben“
Olympiastraße 37
6020 Innsbruck

Weitere Informationen:
+43/512/59547

SPORTLER
best in the alps!

Edelweiss
PFLÜCK DIR EINST!
ALKOHOLFREI

 alpenvereinaktiv.com

Mitgliederwerbung

Aktion gültig von 1. September bis 31. August des Folgejahres. **Einsendeschluss: 1. Dezember.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Werber können für die Dauer dieser Aktion nur jeweils eine 10er-Prämie, eine 5er-Prämie und maximal vier Stück AV-Karten in Anspruch nehmen. Beitragsfreie Mitglieder können nicht berücksichtigt werden!

* Expeditions- und Sportkletter karten sind von dieser Aktion ausgenommen.

** Der Warengutschein von Sportler kann im Onlineshop www.sportler.com, in allen Sportler-Filialen oder telefonisch unter +39/0471/208202 eingelöst werden.

WE ARE
**CLIMBING
FREAKS**

SPORTLER
ALPIN



MARTIN MOSER

Autor von Wanderbüchern und Naturschutzreferent
der Sektion *Weitwanderer*

Naturgenuss ja, aber bitte nicht hier

Österreich ist zwar reich an schönen Naturgebieten, doch diese sind oft in privatem Besitz und für die Allgemeinheit nicht zugänglich. AK, Naturfreunde und Alpenverein wollen nun den „Naturgenuss für alle“ rechtlich verankern.

Da bewegt sich doch was. Am Gegenhang erkenne ich reges Treiben. Um die zehn Gäm-sen rutschen am Hintern talwärts ans Ende eines Schneefeldes. Kaum unten angekommen, stürmen sie wieder hinauf und das Rodelabenteuer startet von neuem. Ich beobachte das Schauspiel eine halbe Stunde lang aus sicherer Entfernung, weit und breit keine andere Menschenseele. Bis sich die Abendsonne hinter dem Horizont verabschiedet und die Gäm-sen weiterziehen.

Dieser besondere Moment spielte sich vor einigen Jahren auf knapp 2.000 Metern Seehöhe im Toten Gebirge ab, in meinem Rucksack ein Biwaksack und eine Unterlagsmatte. Diese Tour, vom Traun- zum Steyrursprung, war an einem Tag nicht zu schaffen. Es brauchte also ein geplantes und erlaubtes Biwak im oberösterreichischen alpinen Ödland.

Es war für mich ein Gefühl von „Jedermannsrecht“. Jenem Gewohnheitsrecht, das vor allem Menschen in nordischen Ländern grundlegende Rechte bei der Nutzung von Landeigentum zugesteht. Das Zelten und der „freie Fußwandlerverkehr“ sind in Österreich je nach Bundesland unterschiedlich geregelt. Stichwörter: Baumgrenze und alpines Ödland. Oberösterreich ist diesbezüglich wenig restriktiv. Im alpinen Ödland darf ich mich frei bewegen, Lagern und Zelten eingeschlossen. Tirol wendet dagegen viel strengere Regeln an.

Doch selbst das reguläre Freizeitvergnügen, wie beispielsweise beim Weitwandern, wird meiner Wahr-

nehmung nach mehr eingeschränkt: scheinbar willkürliche Wegsperrungen, Gebietssperrungen, zeitliche Zugangsbeschränkungen. Ich bin absolut dafür, dass es Schutzgebiete gibt, die der Mensch nicht betreten darf. Sie sollen nach meinem Empfinden sogar ausgeweitet werden. Aber ein Ausschluss von Menschen aus Naturräumen, die einfach nur Erholung suchen? Und dabei meine ich nicht ein geplantes Biwak im Gebirge, das sowieso nur die wenigsten Wanderer machen würden.

»Ich bin absolut dafür, dass es **Schutzgebiete** gibt, die der Mensch nicht betreten darf. Sie sollen nach meinem Empfinden sogar ausgeweitet werden.«

Als leidenschaftlicher Weitwanderer würde ich ein „Jedermannsrecht“ für Österreich begrüßen. Es gibt Beispiele aus Skandinavien, aber auch die Schweiz, geographisch ähnlich strukturiert wie Österreich, wendet dieses Recht an. Warum soll es nicht auch hier funktionieren? Dann fällt mir wieder ein: Wir sind ja in Österreich. Aber vielleicht bewegt sich ja doch was. —

Mit Leib, Seele und Moosbeernocken

Die Peter-Wiechenthaler-Hütte am Kienalkopf hoch über Saalfelden thront als einzige ÖAV-Hütte am Steinernen Meer auf einem perfekten Aussichtsplatz. Ihr Umbau hat für reichlich Emotion gesorgt.

 CHRISTINA SCHWANN



Lange schon muss es Maurermeister Peter Wiechenthaler aus Saalfelden unter den Fingernägeln gebrannt haben. Immer wenn er den Blick auf das mächtige Dreigestirn von Persailhorn, Mitterhorn und Breithorn, wie sich das Steinerne Meer hin zum Saalfeldener Becken präsentiert, gerichtet hat, muss ihm der latschenbewachsene Kienalkopf direkt unterhalb der felsigen Gipfelerhebung des Persailhorns ins Auge gestochen sein. Fast scheint es, als wäre hier von der

Die neue Terrasse der Peter-Wiechenthaler-Hütte bietet nicht nur ausreichend Platz, sondern auch eine wunderbare Aussicht.

Foto: Alpenverein Saalfelden

Natur eigens ein Logenplatz eingerichtet worden. Ein Platz, von dem aus man eine wahrhaft fantastische Aussicht ins Saalfeldener Becken bis hin zum Zeller See mit dem Kitzsteinhorn genießt.

Im Jahr 1924 lässt der bereits 65-jährige bergbegeisterte Peter Wiechenthaler

seinen Traum von einer Hütte am Kienalkopf in 1.752 Metern Höhe trotz geringer Wasserverfügbarkeit Realität werden. In zwei Jahren Bauzeit entsteht auf kleinem Grundriss eine dreigeschossige Hütte mit dem ursprünglichen Namen „Kienalkopfhütte“. Der Alpenverein Saalfelden benennt die Hütte aber in „Peter-Wiechenthaler-Hütte“ um, um dem enormen persönlichen Einsatz von Peter Wiechenthaler Rechnung zu tragen. Der Namensgeber selbst kann seine Hütte allerdings nicht lange ge-

nießen; nur ein Jahr nach der Fertigstellung – im Jahr 1927 – verunglückt er bei einer Tour in den Hohen Tauern tödlich.

Seit nunmehr fast 100 Jahren steht die Peter-Wiechenthaler-Hütte am Berg, vom Tal aus gut sichtbar und nicht mehr wegzudenken. Sie ist vor allem eine Hütte für einheimische Gäste, die neben dem ausgezeichneten Aussichtsplatz auch die Kleinheit der Hütte, ihre schindelbesetzte Fassade und die rot-weiß-roten Fensterläden lieben.

Sicher, sie wurde immer wieder erweitert – schon 1972 erfolgte ein Anbau, 1977 kam die Materialseilbahn hinzu. Ein erheblicher Aufwand wurde für die Trinkwasserversorgung betrieben. Heute gewährt ein Hochbehälter, gespeist aus zwei Quellen, 10.000 Liter Wasser. Mit dem Bau eines Abwasserkanals ins Tal und einer Stromzufuhr vom Tal herauf erhielt die Hütte 1999 schließlich sogar das Umweltgütesiegel. Aber der Charakter der Hütte wurde nie maßgeblich verändert.

Als im Herbst 2019 der Hubschrauber um den Kienalkopf kreist und mit dem teilweisen Abriss der Hütte begonnen wird, ist die Skepsis bei den Einheimischen groß. Wehe der Alpenverein stellt anstelle der uralten Hütte einen modernen Neubau dort oben hin! Was viele aber nicht wissen: Die behördlichen Auflagen für Schutzhütten sind mittlerweile so streng, dass Hütten ohne entsprechende Anpassungen keine Betriebsgenehmigung mehr erhalten würden – so auch die Peter-Wiechenthaler-Hütte.

Original erhalten

„Um in den Vorratsraum zu kommen, mussten wir durch den Waschraum“, erinnert sich Christiane Feller, die gemeinsam mit ihrem Sohn Philipp seit fünf Jahren die Peter-Wiechenthaler-Hütte bewirtschaftet. „Wenn wir mit Nächtigungsgästen voll waren, konnte es in der kleinen Gaststube ganz schön eng werden. Jede Ecke wurde genutzt, auch der Gang. Und, ja, schlank musste man sein, sonst wäre man zwischen den Tischen gar nicht durchgekommen.“

Es gab nicht einmal eine eigene Dusche für das Personal, diese musste man sich mit den Gästen teilen. In Zeiten ohnehin extrem schwieriger Personalsuche undenkbar und ganz abgesehen davon, ar-

Fast scheint es, als wäre hier von der Natur eigens ein Logenplatz eingerichtet worden.

beitsrechtlich unzulässig. „Die Hütte ist jetzt größer als zuvor, obwohl wir nicht mehr Schlafplätze anbieten. Das ist allein den behördlichen Auflagen geschuldet“, so Sepp Straif. Wesentlich für die Vergrößerung sei die Optimierung der Personalräumlichkeiten sowie der Küche, die nun allen Ansprüchen eines modernen Betriebes gerecht werde.

Trotz all der Auflagen hat der Alpenverein Saalfelden sein Versprechen gehalten und den Umbau feinfühlig und unter Berücksichtigung der alten Bausubstanz durchgeführt. Der Zubau fügt sich logisch an den hinteren Teil der Hütte, so als wäre dafür schon immer ein Platz vorgesehen gewesen. Der vordere Teil ist im Original erhalten, der angebaute Trakt ebenfalls mit Schindeln versehen, die sich farblich mit der Zeit ans Original anpassen werden. Ein besonderer Gewinn ist zudem die umlaufende Terrasse, die nun ausreichend Platz mit bester Aussicht bietet.

„Früher war der schönste Raum der Schuhraum. Heute ist das unsere fantastische Gaststube mit großen Fenstern, die >

Info

Eckdaten

- 1.752 m, am Kienalkopf, Steinernes Meer, Berchtesgadener Alpen
- **Talort:** Saalfelden am Steinernen Meer
- **Zustiege** von Bachwinkel (412: 3–3,5 h, 412 e: 3 h, Jagersteig: 3–3,5 h), Stoissen-Wasserfallsteig (412 j: 4 h) oder Bürgerau über Steinalm (412, 412 c: 3,5–4 h)
- 54 Zimmerlager/Betten, 18 Matratzenlager
- Geöffnet von Anfang Mai bis Ende Oktober
- Umweltgütesiegel und „So schmecken die Berge“
- **Touren von der Hütte:** Schindelkopf, Persailhorn, Mitterhorn, Breithorn, Ahlhorn, Saalfeldner Höhenweg
- **Klettersteige:** Persailhorn-Südwand-Klettersteig (B), Persailhorn-Wildental-Klettersteig (B/C)
- **Nachbarhütten:** Ingolstädter Haus, Kärlingerhaus, Riemannhaus

www.wiechenthaler-huette.at

Das Hütten-
team rund um
Philipp Feller
ist jung und
dynamisch.

Foto: Fam. Feller,
Peter-Wiechenthaler-Hütte





PHILIPP FELLER
Koch

Rezept: Moosbeernocken

Es gibt viele verschiedene Rezepte für Moosbeernocken, einige davon sind mit Ei, meines kommt jedoch ganz ohne Ei aus. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass die Heidelbeeren gut mit dem Mehl ummantelt sind und es frische Heidelbeeren sind. Daher gibt es dieses Gericht nicht zu jeder Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:
400 g frische Moosbeeren
100 g griffiges Mehl
50 ml Milch
2 EL Butter
eine Prise Salz
Kristallzucker, Staubzucker

Zubereitung:

1. Heidelbeeren, 2 EL Kristallzucker und Salz in eine Schüssel geben.
2. Das Mehl dazugeben und alles verrühren, sodass die Heidelbeeren mit dem Mehl ummantelt sind.
3. Milch erhitzen und dann die heiße Milch über die Heidelbeeren gießen, alles gut verrühren. Dadurch werden einige Heidelbeeren zerquetscht und der Teig bekommt eine violette Farbe. *(Nicht alle Heidelbeeren zerquetschen)*

4. Den Teig für mindestens 15 min in den Kühlschrank stellen.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit einem Esslöffel die Nocken in die Pfanne geben.
6. Mit Deckel bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Unterseite goldgelb ist.
7. Wenden und ohne Deckel fertig braten.
8. Etwas Kristallzucker und Staubzucker auf die Nocken geben.

Das Braten der Moosbeernocken ist vielleicht eine kleine Herausforderung, aber mit etwas Übung und Geduld sollte es funktionieren. Serviert werden kann das Gericht mit Vanillesauce und/oder Vanilleeis.

Viel Spaß beim Nachkochen! —

> den Blick ins Tal und weit über die Gipfel der Kitzbüheler Alpen und der Hohen Tauern ermöglichen“, freut sich Christiane über viel mehr Platz, der die Arbeit wesentlich leichter mache. Auch die skeptischen Stimmen der Einheimischen seien verhallt, sobald sie die Hütte selbst besucht hätten.

Moosbeernocken und Latschen Tonic

Ausgezeichnet mit dem Siegel „So schmecken die Berge“ legt Philipp höchsten Wert auf regionale Produkte und Selbstgemachtes. Selbst wenn die Hütte an schönen Tagen sehr gut besucht ist, stehen Qualität und Herkunft der Zutaten an erster Stelle. Regelmäßig helfen die Familie und Freunde im Betrieb mit, Sherpa Laki gehört bereits seit 20 Jahren quasi zum Inventar.

Und dann geht es richtig zur Sache: Da brutzeln dann schon mal zehn verschiedene Gerichte gleichzeitig am Herd, während schon der dritte Kuchen im Ofen steht. „Die Rezepte kennen wir auswendig, abgewogen muss da nichts mehr werden“, lacht Christiane. Die Arbeit ist stressig und fordert das gesamte Team. Und dennoch fehlt nie der Spaß, die gute Stimmung und ein gewisses Maß an Leichtigkeit. „Wenn man mit Leib und Seele da-

- ▶ Peter-Wiechenthaler-Hütte im Jahr 1925.
- ▶ Die Hütte mit dem Anbau heute

Fotos: Alpenverein Saalfelden



bei ist, macht man es gut, sonst muss man es lassen“, bringt es Christiane nüchtern auf den Punkt.

Wenn die Dämmerung anbricht und sich die Tagesgäste wieder auf den Weg ins Tal machen, wird es ruhiger auf der Hütte. Die Nächtigungsgäste genießen den letzten Teil ihrer Halbpension – zur richtigen Saison vielleicht frische Moosbeeren – gemeinsam mit einem Gläschen „Wiechenthaler Latschen Tonic“ auf der kühler werdenden Terrasse, während ihr Blick hinauf zum mächtigen Persailhorn schweift. Imposant heben sich die fahlen Kalkwände gegen den dunklen Himmel ab und inspirieren wohl so manchen Traum von zukünftigen Touren. —

Christina Schwann ist selbstständige Ökologin (Firma ökoalpin) mit den Schwerpunktthemen nachhaltige Regionalentwicklung, Tourismus, Besucherlenkung und Bewusstseinsbildung.



EUER HAUS...

...EUER BETT

**ZUSAMMEN FÜR 2 PERSONEN
UNTER 3 KILO
& DIE WELT IST EUER VORGARTEN!**



Leichtes Zelt
**ANTAO II
LIGHT UL**

- Voll verschließbarer Lüfter mit Moskitonetz am Fußende
- Sehr leicht & klein (1.800g)
- Doppelt gesetzte Abspannungen an allen Gestängebögen
- Farblich markierte Gestängeeinschübe
- Roll-Up-Ventilation



www.rejka.eu



Grüezi bag
Wool inside

Leicht-Schlafsack
**BIPOD
DOWNWOOL
EXTREME LIGHT**

- DownWool-Isolation aus 70% Daune und 30% Wolle*
- DownWool Isolation
 - Perfektes Schlafklima
 - Super-leichter (ab 450g) & kleinverpackbarer Schlafsack
 - Ideal als Camping-, Hütten-, Reise- & Sommertourenschlafsack
 - OEKO-TEX® zertifiziert



www.gz-bag.de



Darstellungen am Smartphone: 3D-Kartendarstellung auf dem Luftbild, die sehr flexible Tourensuche und QR-Code zur Tourensuche

Foto: Österreichischer Alpenverein

Bei mehrtägigen Wander- und Bergtouren ist die Berücksichtigung der Übernachtungsmöglichkeiten ein essentieller Bestandteil einer guten Tourenplanung, denn die Buchungssituation von Alpenvereinshötten stellt einen limitierenden Faktor für das Zustandekommen der gewünschten Tour dar. Insbesondere bei mehreren Wegbegleitern ist die Terminfindung heutzutage eine besondere Herausforderung. Rechtzeitig vor der Wandersaison stellt daher der Alpenverein eine neue Version der bereits im letzten Jahr in Eigenregie entworfenen „Verfügbarkeitsabfrage“ vor – mit neuem Namen, in neuem Gewand und mit erweitertem Funktionsumfang: der Bettencheck.

Was ist der Bettencheck?

Die Grundlage für die Abfrage von freien Betten ist das im letzten Bergauf vorgestellte Online-Hütten-Reservierungs-

info
Tourensuche

Die Tourensuche gestaltet sich sehr flexibel und kann mit einer Flugsuche verglichen werden: Unterschiedliche Parameter können dabei kombiniert werden. Beim Startdatum oder bei der Anzahl der Nächtigungen können beispielsweise Zeitfenster angegeben werden. Die Einstellung „nur verfügbare“ liefert zudem nur jene Tourenvorschläge, welche auch aufgrund der Bettensituation auf Alpenvereinshötten machbar sind. Falls gewünscht, bietet der Algorithmus auch die Möglichkeit, Touren in umgekehrter Reihenfolge zu überprüfen, wenn die vorgegebene Richtung aufgrund der Buchungssituation nicht verfügbar ist.

system OHRS, welches dem Hüttenwirt die Verwaltung der Reservierungen erleichtert. Die Schnittstelle im Bettencheck zum OHRS ermöglicht eine direkte Abfrage der Verfügbarkeit. Der Bettencheck unterstützt den motivierten Wanderer beim Planen von Mehrtagestouren, indem Übernachtungsmöglichkeiten entlang einer Wanderung übersichtlich dargestellt werden. Bei Alpenvereinshötten werden die benötigten Betten für das jeweilige Datum – unabhängig von der Kategorie Lager oder Zimmer – live abgefragt.

Wie funktioniert die Buchung?

Sind Betten verfügbar, kann über entsprechende Verlinkungen auf die Buchungsseiten gewechselt werden. Eine direkte Buchung aus dem Bettencheck ist rechtlich nicht möglich, da zwischen den Hüttenpächtern und dem Gast im Rahmen der Reservierung individuelle Verträge abge-



Bettencheck für den Karnischen Höhenweg mit Hütteninformation zum Hochweißsteinhaus auf der topographischen Hintergrundkarte und QR-Code zur Tour

Foto: Österreichischer Alpenverein

Von Bett zu Bett

Eine Mehrtagestour zu planen und die dazugehörigen Hütten zu reservieren, stellt so manchen Wanderer vor eine besondere Herausforderung. Vom Österreichischen Alpenverein wird dafür der Bettencheck präsentiert.

 MARTIN LADNER

geschlossen werden. Bei den Unterkunfts-möglichkeiten finden sich Kontaktdaten bzw. Links zu deren Webseiten, um auf die herkömmliche Art zu buchen – mit dem Hinweis „nur Direktbuchung“.

Auch Hütten anderer Anbieter

Weit- und Fernwanderwege werden vom Österreichischen Alpenverein als vorgegebene Touren angeboten. Durch individuelle Anpassungen bzw. eigene Zusammenstellungen von Unterkünften können ebenfalls Touren zusammengestellt werden. In der Auswahl für Unterkünfte befinden sich im Bettencheck neben Alpenvereinshütten auch Hütten anderer alpiner Vereine, Selbstversorgerhütten sowie Partnerbetriebe des Alpenvereins. Ist eine Übernachtung auf einer nicht angeführten Unterkunft geplant, dann gibt es auch die Möglichkeit, eine „Nacht ohne Hüttenbuchung“ in die Tour mit aufzunehmen.

Design des Bettenchecks

Im oberen Bereich des Bettenchecks (grüner Bereich) erfolgt die Datumsauswahl, die Angabe der Personenanzahl und auch die flexible Tourensuche wird hier aufgerufen. Eine schnelle Terminfindung wird durch einfache Änderung des Startdatums oder Anpassung der Tour ermöglicht. Im mittleren Abschnitt werden die Unterkünfte mit den jeweiligen Buchungsmöglichkeiten nach Ankunftsdatum sortiert angezeigt. Unterhalb stehen Funktionen zur Umsortierung bereit. Die weiteren Optionen bieten Möglichkeiten wie den Kalenderexport und Druck der Tour inkl. Karte.

Aus Platzgründen muss auf mobilen Geräten mit kleinerem Display zwischen dem eigentlichen Bettencheck und der Kartendarstellung umgeschaltet werden. Die Karte dient im Wesentlichen der räumlichen Orientierung und ermöglicht die Darstellung der Hütten wahlweise auf ei-

ner topographischen Hintergrundkarte oder auf einer Luftbilddarstellung. Die optionale 3D-Ansicht lädt zum gemeinsamen Vorbereiten ein – idealerweise am Tablet oder Rechner.

Als Teil einer Tourenvorbereitung hat der Bettencheck das Potential, die Vorfreude auf die geplanten Aufstiege zu steigern. Neben Kartenfunktionen wie Verschieben und Maßstabsänderungen gibt es auch die Möglichkeit nach Adressen bzw. Hütten und Partnerbetrieben zu suchen. Zu den Unterkünften können weitere Informationen abgerufen werden, wie beispielsweise Homepage, Name oder Telefonnummer des Wirtes oder ein Hüttenfoto. —

Martin Ladner ist in der Abteilung Hütten, Wege und Kartographie beim Österreichischen Alpenverein tätig. Auf Alpenvereins-hütten verwendet er den Bettencheck anstatt eines Badetuchs zum Reservieren von Schlafmöglichkeiten.

Schöne Aussichten

Jetzt 75% des Mitgliedsbeitrages sparen. Der Sommer kann kommen.



JETZT
75%

beim Mitglieds-
beitrag sparen.



ANDREAS ERMACORA

Präsident des Österreichischen Alpenvereins

Recht auf Naturgenuss

Der Österreichische Alpenverein setzt sich seit jeher für einen naturverträglichen Tourismus ein. Nun fordert er außerdem, ein Recht auf Naturgenuss in die Verfassung aufzunehmen.

Die abgelaufene Wintersaison hat uns eindrucksvoll gezeigt, dass sich der naturverträgliche Tourismus in unserem Land immer größerer Beliebtheit erfreut. Die Tiroler Landesregierung zum Beispiel hat den neuen Tiroler Weg unter anderem mit dem Wunsch nach einer fixen Obergrenze der verfügbaren Gästebetten vorgeschlagen. Im nächsten Jahr steht das Tiroler Skigebiets- und Seilbahnprogramm auf dem Prüfstand. Es wäre allerhöchste Zeit, wenn eine Novelle dieses Programms dazu führt, dass ein weiterer Ausbau auf den Gletschern ein für alle Mal mittels Verordnung unterbunden wird.

Der Alpenverein fordert weiters schon seit vielen Jahren, dass fixe Ausbaugrenzen in diese Verordnung aufgenommen werden. In Anbetracht der Tatsache, dass es kaum ein vergleichbares Land gibt, das eine dermaßen hohe Anzahl an Skigebieten und Aufstiegshilfen aufweist, ist es nicht nachvollziehbar, wenn weitere Geländekammern erschlossen werden sollen. Dies auch unter dem Gesichtspunkt, dass die Anzahl der Alpinskifahrer nicht zunimmt.

Zu einem naturverträglichen Tourismus passt auch die Forderung des Alpenvereins, ein Recht auf Naturgenuss in die Verfassung aufzunehmen und dort festzuschreiben. Diese Forderung wird von mir schon länger erhoben. Nun ist es gelungen, mit der Arbeiterkammer und den Naturfreunden auch dank einer Studie von namhaften Rechtsexperten dieser Forderung Nachdruck zu verleihen. Vorbild für ein

solches Recht sind z. B. Bayern, Schweden, Finnland oder die Schweiz. Ich bin schon gespannt, ob unser Vorschlag Gehör findet und die Umsetzung gelingt.

Der Alpenverein mit inzwischen über 650.000 Mitgliedern wird sich jedenfalls weiterhin dafür einsetzen, dass die Anliegen seiner Mitglieder entspre-

»Wenn es darum geht, den Zugang zu Natur zu gewährleisten, dann hat sich der Alpenverein mitunter auch in **politische Diskussionen** einzumischen.«

chend vertreten werden. Wenn es darum geht, den Zugang zu Natur zu gewährleisten, dann hat sich der Alpenverein mitunter auch in politische Diskussionen einzumischen. Dass dies nichts mit Parteipolitik zu tun hat, was ich manchmal mit einem leisen Unterton höre, beweist die mit der Arbeiterkammer und den Naturfreunden sehr breit vertretene Initiative, das Recht auf Naturgenuss durchzusetzen. —

Einerseits wird die Motorik gefördert: Grobmotorik und Feinmotorik werden beim Ansteigen der Tritte und dem präzisen Greifen der Griffe geschult. Ebenso werden Gleichgewicht und Balancegefühl beim Klettern verbessert. Auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt: Wenn ein Boulder von Kindern geschafft wird oder sie einfach nur eine kleine Strecke an der Wand entlang klettern können, haben sie ein Erfolgserlebnis, das sich positiv auswirkt. Umgekehrt lernen sie auch aus Misserfolgen. Schaffen sie eine Passage nicht, kann das den Ehrgeiz wecken und Kinder anspornen, es weiter zu versuchen, bis es klappt.

Manchmal braucht es natürlich noch ein kleines bisschen Motivation und Unterstützung durch die Eltern, die Trainer*innen oder einfach nur durch andere Kinder, die den Boulder/die Route schaffen. Kinder lernen beim Klettern spielerisch, nicht aufzugeben, sie trainieren ihre Geduld und Ausdauer. Sie können an ihre Grenzen gehen und diese ausloten, lernen mit Misserfolgen umzugehen. Das Stürzen gehört dazu, gerade in der Kletterhalle können sich Kinder in einer geschützten Umgebung langsam herantasten, steigendes Selbstvertrauen und Selbsterfahrung fördern die eigenen Fähigkeiten und steigern diese.

Vertrauen und Stolz

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Komponente – das gemeinsame Klettern in der Gruppe bei Kursen und später das Sichern des Partners/der Partnerin. Mein Leben in deinen Händen – es wird sehr viel Vertrauen, aber auch Verantwortung in die Hände der Kinder gelegt. Dies führt zu Selbstbewusstsein und Stolz, muss aber auch mit sehr viel Bedacht gemacht werden: Erstens muss man sich sicher sein, dass ein Kind schon fähig ist, selbst zu sichern. Hierfür gibt es kein richtiges Alter, sondern nur ausreichende Fertigkeiten. Diese einzuschätzen ist sehr anspruchsvoll. Es empfiehlt sich, dies im

Klettern ist cool. Wenn sich ein toller Pendler ausgeht, ist es meist noch viel cooler.

Foto: Markus Schwaiger

Klettern mit Kindern

Klettern ist ein perfekter Sport für Kinder und hat zahlreiche positive Auswirkungen auf deren Entwicklung.

 **MARKUS SCHWAIGER**



Eine **Hand** an den Knoten,
die zweite nach vorne,
Füße nach vorne, **Hintern** raus
und langsam der Wand entlang
nach unten gehen.

Rahmen eines Kletterkurses von einem/einer Klettertrainer*in einschätzen zu lassen, denn geschulte Personen haben dazu die nötige Erfahrung und Kompetenz.

Die zweite zu beachtende Komponente ist Überforderung bzw. der Stress, dem man ein Kind aussetzt, wenn es die eigenen Eltern sichert. Als Elternteil muss man, wenn die Kinder sichern, unbedingt darauf achten, nur in solche Routen einzusteigen, die man souverän klettern kann. Das Kind darf nie das Gefühl haben, Angst um Mama oder Papa haben zu müssen.

Wenn Kinder mit dem Klettern beginnen, muss man sie darauf vorbereiten. Kinder haben eigentlich von Geburt an (vielleicht erst kurz danach) einen natürlichen Bewegungsdrang und das „Kraxeln“ ist ihnen quasi in die Wiege gelegt. Lässt man ihnen freien Lauf, wollen sie von selbst überall hinauf. Im Gegensatz zum „Kraxeln“ ist Kindern das Seilklettern nicht so wirklich in die Wiege gelegt worden.

Anfangs ist für viele die Höhe gewöhnungsbedürftig. Die ersten Schritte bzw. Züge in die Höhe müssen daher sehr sorgfältig und langsam gemacht werden. Passt das zu schnell oder lässt man Kinder quasi „unkontrolliert“ eine Route raufklettern, so kann das, spätestens beim Ablassen, beim Kind Panik auslösen. Das ist gefährlich – einerseits ist es schwierig, das Kind wieder sicher auf den Boden zu bekommen, und andererseits kann ein solches Ereignis längerfristig dazu führen, dass die erlebte Angst bzw. Panik sich einprägen und Kinder im schlechtesten Fall die Freude am Klettern verlieren.

Kleine Schritte

Wie geht man also am besten vor? Im Toprope macht das Kind ein paar Züge nach oben, dabei berührt und spricht man immer mit dem Kind. Nach wenigen Zügen sollte es sich in den Gurt hineinsetzen, den Seilzug spüren. Auch in dieser Situation ist es ideal, wenn man das Kind noch erreichen und berühren kann, das beruhigt.

Hängt das Kind im Seil, sollte es sich von der Wand abstoßen und dann mit angewinkelten Beinen den Schwung an der Wand wieder abfangen. Damit bekommt es ein Gefühl für das Hängen im Seil und lernt, sich in dieser Position wohl zu fühlen. Die Höhe wird dann in kleinen Schritten immer weiter gesteigert. Nach ein paar Metern nach oben wieder ein paar Meter nach unten und dem Kind erklären, was es zu tun hat, wenn es abgelassen wird. Eine Hand an den Knoten, die zweite nach vorne, Füße nach vorne, Hintern raus und langsam der Wand entlang nach unten gehen. Und so steigert man sich langsam bis zum Top.

Der Anfang wäre gemacht. All dies passiert am besten in der Kletterhalle, da man sich dort, wie schon erwähnt, in einer geschützten Umgebung auf das Wesentliche – das sichere Klettern – konzentrieren kann.



Info

Seminar: Spielerisch klettern und Toprope sichern – mit Kindern

Begleitet von Kindern geht es um die Grundlagen zur Gestaltung von Kletterkursen – von Knoten über Technik bis zu Kletterspielen. Ergebnis: eine geballte Ladung Know-how für den Anfängerunterricht!

Termin: 04. – 06.11.2022, Graz (ST)



Mehr Infos
zum Seminar



- > Die nächste Herausforderung ist darauf aufbauend das Klettern im Freien am Fels. Man sollte sich schon vorab einige Gedanken machen, in welches Gebiet der Kletterausflug führt. Der Zustieg: Dieser sollte auf keinen Fall zu weit oder zu anspruchsvoll sein. Kinder wollen nicht weit gehen und selber hat man viel mehr Material mit, das an den Felsen gebracht werden muss.

Sicherheit im Fels

Die Wandbeschaffenheit: Ein abschüssiger Wandfuß sollte möglichst gemieden werden. Ideal ist, wenn vor der Wand genügend Platz ist, damit die Kinder spielen können, ohne Angst haben zu müssen, dass sie abstürzen. Das Einzugsgebiet: In jedem Klettergarten herrscht Steinschlaggefahr, daher muss der Aufenthaltsort und der „Spielplatz“ für die Kinder so gewählt werden, dass sie nicht im unmittelbaren Gefahrenbereich sind. Dies ist ein Grund dafür, warum Kinder im Klettergarten immer einen Helm tragen sollten!

Die Felsqualität ist ein weiterer Punkt bei der Auswahl des richtigen Klettergebiets. Keinen Steinschlag gibt es im Klettergarten nicht, aber es gibt Gebiete, in denen diese Gefahr sehr gering ist. Genau solche sollte man für einen Besuch mit

⚡ Wichtig ist, den Ort so zu wählen, dass man unten nicht direkt im Steinschlagbereich ist. Vor der Wand sollten Kinder immer einen Helm tragen.

▶ Kinder sollen in Klettergärten Erfolgserlebnisse haben. Die Routen sollten daher nicht zu schwer gewählt werden.

Fotos: Markus Schwaiger

Kinder müssen auch im Klettergarten **Erfolgserlebnisse** haben. Man wählt die Routen **den Fähigkeiten der Kinder** entsprechend aus und **nicht nach den eigenen Vorlieben**.

Kindern auswählen. Zur Qualität zählt auch die Absicherung. Zu beachten sind gute Hakenqualität und nach Möglichkeit eher geringe Hakenabstände, vor allem wenn die Kinder auch vorsteigen wollen. Der dritte Punkt zum Thema Felsqualität ist die Struktur des Felsens. Für Kinder ist es wichtig, dass es viele Tritte und Griffe gibt. Granit weist sehr oft die wenigsten Griffe auf, die meist weit auseinanderliegen. Kalk ist oft schon deutlich strukturierter und im Konglomerat hat man häufig am meisten Struktur, allerdings kann Konglomerat etwas brüchiger sein.

Am allerwichtigsten aber ist, dass die Kletterschwierigkeiten dem Können der Kinder entsprechen. Kinder müssen auch im Klettergarten Erfolgserlebnisse haben. Man wählt die Routen den Fähigkeiten der Kinder entsprechend aus und nicht nach den eigenen Vorlieben. Sonst riskiert man, dass die Kinder die Motivation am Klettern verlieren. Noch ein letzter Tipp: Immer genügend Flüssigkeit und Jause mitnehmen. Viel Spaß beim Klettern mit euren Kindern! —

Markus Schwaiger ist in der Abteilung Bergsport des Österreichischen Alpenvereins zuständig für das Sportklettern.

Ab ins Freie!

Der Tour ist eine ausführliche Tourenplanung unerlässlich, deshalb findet ihr unter jeder Tour den Link zur kompletten Tourenbeschreibung auf alpenvereinaktiv.com samt GPS-Track, Bildergalerie und Klettertopos. Die hier vorgestellten Tourentipps sind aus verschiedenen Ecken des Bergsports und stellen unterschiedliche Ansprüche an euer Können als Bergsteiger*innen. Informiert euch also gut über den Gesamtanspruch der jeweiligen Tour mit Hilfe der vollständigen Tourenbeschreibung sowie dem Wetter- und Lawinenlagebericht auf alpenvereinaktiv.com. — *Viel Spaß im Freien!*

Das Team von alpenvereinaktiv.com hat euch hier drei völlig unterschiedliche Tourentipps herausgesucht. Die Touren unterscheiden sich in der Sportart und in ihrem alpinistischen Anspruch, um möglichst viele Geschmäcker zu treffen. Vor jeder

Masellaweg von Muntlix nach Dafins



Foto: Margarethe Fritz

Ausgangspunkt: Gemeindeamt Zwischenwasser (494 m)

Tourendetails: Gesamtzeit 2:30 Std. – Strecke 8,1 km – Aufstieg 366 hm – Abstieg 366 hm

Autorin: Margarethe Fritz

Charakter und Schwierigkeit:

Abwechslungsreiche Rundwanderung auf alten Holzfällerwegen nach Dafins. Als Belohnung wartet ein toller Ausblick

auf das Rheintal. Der alpine Steig führt an Felswänden vorbei.

www.alpenvereinaktiv.com/s/ASPcB



Straubinger Haus und Röthelmoosalm von Seegatterl

Ausgangspunkt: Großparkplatz Seegatterl an der B 305 (763 m)

Tourendetails: Gesamtdauer: 8:25 Std. – Strecke 52,1 km – Aufstieg 1.926 hm – Abfahrt 1.926 hm

Autor: Franz-Xaver Six

Charakter und Schwierigkeit:

Landschaftlich schöne 1,5-Tages-Rundtour mit Durchquerung der Eggen-, Kreuzanger-, Klausenberg-, Hutzen- und Röthelmoosalm sowie Teilumrundung des Weitsees. Als Krönung der

„Kaiserblick“-Aufenthalt auf dem gemütlichen Straubinger Haus. Die Tour verläuft unschwierig auf Wander- und Forstwegen. Zwei Abschnitte mit bis 20% Steigung zum Straubinger Haus und zur Hutzenalm sowie steile Forstwegabfahrten sind zu bewältigen.

www.alpenvereinaktiv.com/s/HLUyx



Foto: Franz-Xaver Six

Teufelsteig auf die Tieflimauer (C bis D)



Foto: Csaba Szépfalusi

Ausgangspunkt: Ennstaler Hütte (1.528 m)

Tourendetails: Zustieg 100 hm, 1 Std. – Kletterlänge ca. 250 hm, 1:15 Std. – Abstieg 150 hm, 1:15 Std.

Autor: Csaba Szépfalusi

Charakter und Schwierigkeit:

Schwieriger Gesäuse-Klettersteig auf

einen etwas unbekannteren Gipfel in der Region. Auch der Abstieg ist nicht zu unterschätzen.

www.alpenvereinaktiv.com/s/GJMce



Wer ist denn hier zuständig?

Tausende Kilometer alpines Wegenetz werden Jahr für Jahr in unzähligen, meist ehrenamtlichen Stunden in Schuss gehalten und bilden somit das Rückgrat unseres wanderbaren Österreichs. Die Wegedatenbank bietet Unterstützung bei der harten Arbeit.

 **WERNER BEER**

Die Betreuung von Wegen bedeutet Arbeit. Viel Arbeit. Lange Zustiege, steiles Gelände und schweres Werkzeug machen die Errichtungs- und Erhaltungsarbeiten von Wegen oftmals zu einem mühsamen Unterfangen. Dass diese Tätigkeiten zumeist ehrenamtlich geleistet werden, ist in der Öffentlichkeit häufig zu wenig bekannt. Ohne groß darüber nachzudenken, werden Wege benutzt und Stege überquert, hält man sich an Seilversicherungen fest oder lehnt sich an Gipfelkreuze.

Die Frage nach der Zuständigkeit stellt sich in der Regel nur anlassbezogen. Sollte sich auf einem Weg ein Unfall ereignen oder gibt es Diskussionen zur Wegfreiheit, kann man als wegehaltende Sektion schnell nervös werden. Hier tut es gut, wenn man vorbereitet ist. Einerseits dadurch, dass man die wegebaulichen Arbeiten ordnungsgemäß erledigt hat, und andererseits durch eine vollständige und auch Jahre später noch nachvollziehbare Dokumentation.

Nachhaltiges Werkzeug

Um die Freude und den Stolz an der geleisteten Arbeit nicht durch rechtliche Diskussionen und Bürokratie zu schmälern, bietet der Alpenverein ein entsprechendes Rüstzeug an: Informations- und Ausbildungsveranstaltungen, persönliche Beratungen sowie diverse Unterlagen. Als technische Basis steht allen Sektionen die



Wegedatenbank kostenlos zur Verfügung – ein Softwareprodukt namens „Contwise Infra“ der Firma General Solutions.

Die Wegedatenbank ist ein digitales Werkzeug, um alle Informationen zur Wegeinfrastruktur einer Sektion zentral und nachhaltig zu verwalten sowie sämtliche Tätigkeiten zu protokollieren und dauerhaft festzuhalten. Es handelt sich um eine Onlineanwendung mit dazugehöriger Smartphone-App. Dabei geht es nicht nur um ein Auskunftssystem für heikle Fragen, sondern vielmehr um eine optimale Planungs- und Arbeitsgrundlage für den Sektionsalltag.

Angenommen, Sie als Sektionsmitarbeiter*in erhalten die Meldung, dass eine Lawne drei Steher mit mehreren Schildern mitgerissen hat. Wüssten Sie auf Knopfdruck, um welche Schilder es sich genau handelt, was darauf stand und wie diese befestigt waren? Könnten Sie binnen Minuten deren Nachbestellung beauftragen? Kennt Ihre Sektion die exakte Weglänge all Ihrer betreuten Wege und könnte dazu eine belastbare Aussage treffen? Sind in Ihrer Sektion jene Wegebereiche genau dokumentiert, für die Sie baulicher Wegehalter sind, und wissen Sie, welche Teile „nur“ markiert und beschildert werden? Müssen Sie dafür „die eine Person, die heute nicht da ist“ fragen? Ist hier für einen möglichen Personalwechsel vorgesorgt?

Einfach und sicher

Falls Sie als Funktionär*in bei diesen Fragen nachdenklich geworden sind, sollten Sie sich die Wegedatenbank genauer ansehen. Sie ermöglicht eine exakte Verortung der Wege und aller baulichen Objekte (z. B. Schilderstandorte, Stege oder Seilversicherungen) inklusive aller dazugehörigen Informationen. Ein professionelles Schildermanagement vereinfacht die Planung und Nachbestellung der Beschilderung, Wegsperrungen können durch hinterlegte Kontakte schnell kommuniziert werden.

Neben den weiteren Vorteilen einer vollständigen Inventarisierung der alpinen Infrastruktur ist es vor allem aber die Vereinfachung der Arbeitsprotokollierung und damit eine schnell erledigte Beweissicherungspflicht. Mit Hilfe der

Smartphone-App sind Kontrollgänge sekundenschnell noch vor Ort dokumentiert oder etwaige Schäden mit dazugehörigem Foto gemeldet. Das System ist seit Jahren gut etabliert und kommt bereits bei vielen Organisationen zum Einsatz, vor allem bei Tourismusverbänden oder anderen alpinen Vereinen. Die gegenseitige Sichtbarkeit von Objekten, z. B. Schilder, ist nur ein Synergieeffekt, welcher schon zur Klärung einiger Alltagsfragen beigetragen hat.

Die Wegedatenbank ist kein nach außen offenes System, sondern sie ist nur für Sektionen und deren Funktionär*innen zugänglich. Diese Tatsache sowie ein im Hintergrund stattfindender Abgleich mit amtlichen Straßen- und Wegedaten geben der Wegedatenbank auch einen offiziellen Charakter, weshalb die darin erfassten Daten auch in Zukunft als verlässliche Grundlage für rechtliche Fragen oder Förderungen gelten werden. Daher ist eine möglichst hohe Verbreitung innerhalb der Alpenvereinssektionen sehr wünschenswert.

Der Zugang zum System erfolgt für Sektionen über den Hauptverein. Dort werden die Zugänge eingerichtet und Schulungsmöglichkeiten angeboten. Ob Onlineschulung, E-Learning oder ein persönliches Treffen, allen interessierten Funktionär*innen soll ein rascher Start ermöglicht werden. —

Werner Beer ist studierter Diplomgeograph und seit über elf Jahren hauptberuflich beim Österreichischen Alpenverein für den Bereich Kartographie und Geoinformation zuständig. Auch er hält sich gerne an Seilversicherungen fest.

Info

Für euch da

Um alle Sektionen und Funktionär*innen zu unterstützen, ist seit Mai 2022 erstmalig ein hauptamtlicher Wegereferent in der Geschäftsstelle des Hauptvereins tätig. Das Team Hütten, Wege und Kartographie erreichen Sie unter huetten.wege@alpenverein.at, den neuen Wegereferenten Marco Gabl unter marco.gabl@alpenverein.at.

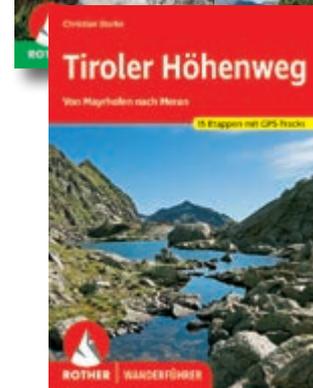


Weitere Infos zur Wegedatenbank:
www.alpenverein.at/wegedatenbank



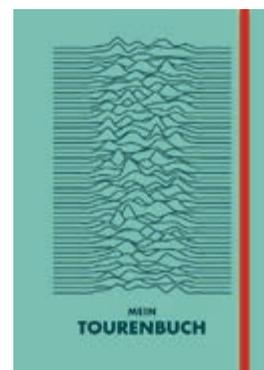
Foto (C) Evamaría und Primus Wecker, Rother Wanderbuch „Wandern am Wasser Südtirol“

Neue Ziele für den BERGSOMMER



Rother zeigt euch zuverlässig die schönsten Ziele, vom Klassiker bis zum Geheimtipp.

Mit genauen Höhenprofilen, Zeitangaben, detaillierten Kartenausschnitten und geprüften GPS-Tracks zum Download. Auch als Rother App.



Mein Tourenbuch - liebevoll gestaltetes Notizbuch zum Eintragen eurer Touren und Erlebnisse.





VITARA AAA!



Jetzt auch als
Strong Hybrid!

Der legendäre Suzuki VITARA begeistert durch seine lange Reichweite, langen Fahrspaß und eine besonders lange Liste an Sicherheitssystemen. Optional mit ALLGRIP 4x4 und als Strong Hybrid jetzt ab € 23.990,-¹⁾ bei Ihrem Händler. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,4–5,9 l/100 km, CO₂-Emission: 121–133 g/km²⁾

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Symbolfoto.





Wegehalterhaftung

Was bedeutet „Wegehalterhaftung“?

Derjenige, der die Kosten für die Betreuung eines Weges trägt und über ihn die Verfügungsmacht aufweist (sog. Wegehalter), hat im Rahmen des Zumutbaren für den Schutz der Verkehrsteilnehmer Sorge zu tragen. § 1319a ABGB normiert die gesetzliche Verkehrssicherungspflicht des Wegehalters und sieht eine spezielle Haftungsregelung vor.

Inwiefern spezielle Haftungsregelung? Wann kommt es zur Wegehalterhaftung?

Die (außervertragliche) zivilrechtliche Deliktshaftung setzt grobes Verschulden des Wegehalters (z. B. des alpinen Vereins) bzw. seiner Leute (z. B. der ehrenamtlichen Wegereferenten des alpinen Vereins) voraus. Tritt durch den mangelhaften Zustand eines Weges ein Schaden ein, haftet der Wegehalter, sofern dieser (oder seine Leute) den Mangel „auffallend sorglos“ verschuldet hat. Nach der Rechtsprechung handelt etwa grob fahrlässig, wer trotz Kenntnis eines schweren Mangels grundlos mit der Behebung zuwartet oder gebotene Kontrollen über einen langen Zeitraum unterlässt.

Wie weit ist der Begriff „Weg“ zu verstehen?

Sehr weit: Es kommt auf die „erkennbare Bahnung am Boden“ im Sinne einer abgrenzbaren Landfläche an, die dem Zweck dient, von einem Ort zum anderen zu gelangen. Angelegte und instandgehaltene Wanderwege (inkl. Brücken, künstliche Trittstufen, Handgriffe etc.), alpine Steige (inkl. Seilsicherungen) und auch versicherte Klettersteige sind allesamt „Weg“.

Wie wird der Zustand eines Weges als mangelhaft beurteilt? Wann ist der Wegehalter in der Pflicht?

Die Beurteilung der Mangelhaftigkeit richtet sich stets nach der Art des Wegs, bedarf daher einer Einzelfallbetrachtung. Entscheidend ist einerseits die berechnete Sicherheitserwartung desjenigen, der den Weg widmungsgemäß benutzt, andererseits die Erkennbarkeit der Verletzungsgefahr und Zumutbarkeit der Erhaltungsmaßnahme bzw. der Gefahrenabwehrmaßnahme für den Wegehalter. Die Verkehrssicherungspflicht entfällt bei atypischen (ungewöhnlichen) Gefahren, aber auch wenn sich jeder Verkehrsteilnehmer selbst schützen kann, weil die Gefahr leicht erkennbar ist (Eigenverantwortung). Es sei angemerkt, dass die Beweislast für die Pflichtverletzung den Geschädigten trifft. Dieser hat den Nachweis zu erbringen, dass das Verhalten des Wegehalters (oder seiner Leute) grob fahrlässig und für den Schadenseintritt ursächlich war.

Der Alpenverein kümmert sich um ca. 26.000 km Wege. Haften die ehrenamtlichen Wegewarte, wenn sich jemand aufgrund des mangelhaften Zustands eines Alpenvereinswegs verletzt?

Haftungspflichtig ist prinzipiell der Wegehalter selbst, doch können nach § 1319a ABGB auch seine Leute zur Haftung herangezogen werden.

Der Alpenverein übernimmt grundsätzlich für die von ihm betreuten Wege die Verkehrssicherungspflicht und die Wegehalterhaftung. Die Sektionen und die für sie ehrenamtlich tätigen Wegewarte sind zudem durch die vom Alpenverein abgeschlossenen Haftpflichtversicherungen vor den zivilrechtlichen Folgen eines Schadensfalls geschützt. Zivilgerichtliche Verfahren zur alpinen Wegehalterhaftung sind tatsächlich sehr selten. —



KATHARINA ANDERWALD
ist als Rechtsberaterin des Österreichischen Alpenvereins tätig und informiert auf dieser Seite über rechtliche Themen u. a. rund um den Bergsport.

Alpenvereinsshop



Bestellungen und weitere Artikel online, per Mail oder telefonisch:

www.alpenverein.shop

shop@alpenverein.at

+43/512/59547-18

Alle Preise sind Mitgliederpreise, inkl. UST, zzgl. Porto.

Hüttenschlafsack

Azurblauer Hüttenschlafsack aus Seide. Wird im praktischen Tragebeutel mit Zippkordel geliefert. Größe: 220 x 88 cm.

67,90 €



Klappmesser OPINEL

Opinel-Klappmesser mit Klinge aus rostfreiem Stahl. Fixierbar.

Klappmesser (braun)

12,90 €

Viertelsocken WRIGHTSOCK

Dünne, doppellagige Socken mit Anti-Blasen-System. Mit Merinowolle in der Außensocke.

18,90 €



Trinkflasche Edelstahl

Flasche mit 750 ml Fassungsvermögen, aus reinem Edelstahl. Maße: H 25 cm, Ø 7 cm.

19,90 €



Jausenbox Edelstahl

Jausenbox aus Edelstahl, Deckel mit Gummidichtung. Maße: 16 x 11 x 5 cm.

24,90 €



Damentop SCHÖFFEL

Feminines und funktionelles Top
für warme Tage.

39,90 €



T-Shirt „Tribulaun“ CHILLAZ

Sportlich-urbanes T-Shirt für Herren.

30,90 €

Windjacken SCHÖFFEL

Superleichte,
wasserabweisende
Windjacken.

Damenmodell
(hellblau)
„Windeggerspitze“

Herrenmodell
(blau)
„Windberg“

109,90 €

Ab Ende Juni
verfügbar



Rucksack „Brenta“ VAUDE

Sportlicher Wanderrucksack mit
ausgezeichneter Rückenbelüftung,
hohem Tragekomfort und
integrierter Regenhülle.

125,90 €



Kinderschildkappe SCHÖFFEL

Luftig-leichte Schildkappe für Kinder.

16,90 €



Kinderhose „Kniebeisser“ CHILLAZ

Hochelastische Outdoor-Hose für
Kinder und Jugendliche.

52,90 €







Blickfang

Der 288 km² große **Naturpark Sölk­täler** liegt in den Niederen Tauern, Steiermark. Eine üppige Fauna, malerische Bergdörfer, hohe Berggipfel, der Sölker Marmor und kristallklare Gebirgsseen prägen das Landschaftsbild. Der Schwarzensee am Ende des Kleinsölk­tales ist von dunklen Wäldern und riesigen, alten Bergahornbäumen umgeben. Bei den Lichtungen zeigen sich zauberhafte Spiegelbilder.

Foto: Steiermark Tourismus | photo-austria.at



Idylle pur im Sölktal

Von St. Nikolai auf die Rudolf-Schober-Hütte: Hier kann man die Schladminger Tauern noch ungestört vom Massentourismus genießen.

 SEBASTIAN BEIGLBÖCK

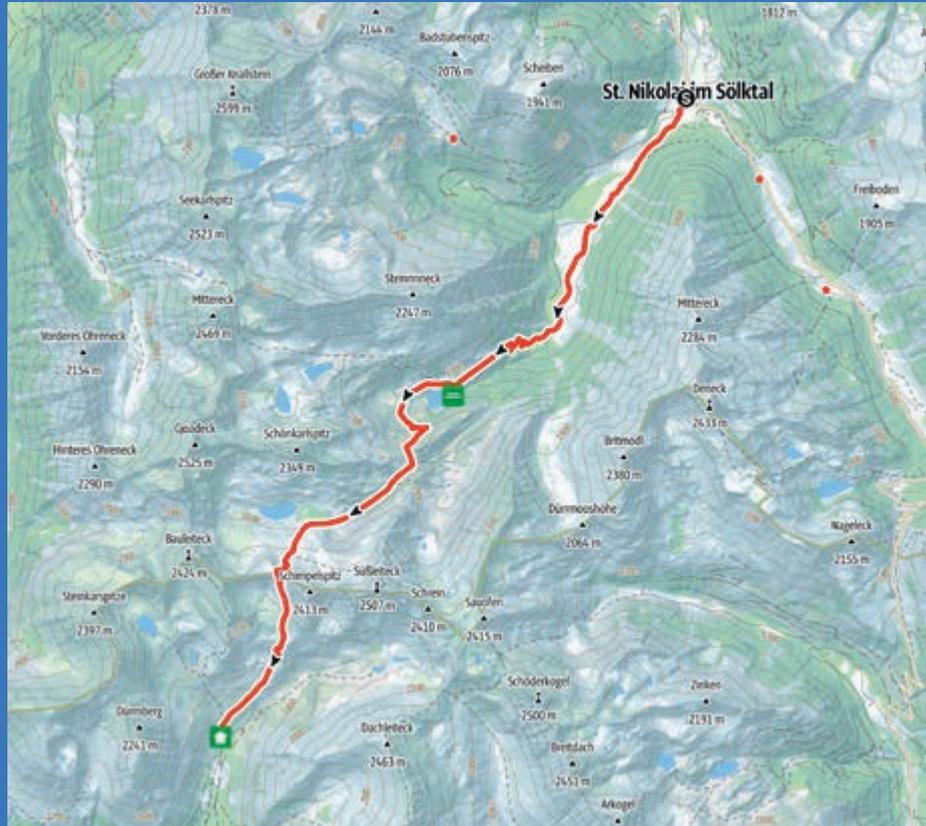
Die Überquerung des Alpenhauptkammes vom Sölktal in die steirische Krakau ist eine Etappe des Zentralalpenweges (Österreichischer Weitwanderweg 02) und auch des Tauernhöhenweges. Sie lässt sich bei Nächtigung auf der Rudolf-Schober-Hütte im Rahmen einer Zwei- bis Dreitagestour aber auch wunderbar mit dem Besuch der Bergseen der Gegend oder der Besteigung mehrerer relativ einfacher Gipfel bis über 2.500 m verknüpfen.

Die Tour beginnt in St. Nikolai im Sölktal. Erst wandert man gemächlich auf der Almfahrtsstraße zur sogenannten Bräualm. Vom Talschluss geht es in vielen Serpentina-

Der Hohensee verzaubert auch bei nicht ganz perfektem Bergwetter.

Foto: Sebastian Beiglböck

zur Hohenseealm, wo der idyllische Hohensee zu einer Rast einlädt. Über einen Rücken gelangt man, nun schon oberhalb der Baumgrenze, in das wunderschöne Hochtal des Schimpelbaches und an weiteren Bergseen vorbei. Nun ist es nicht mehr weit bis auf die Schimpelscharte, auf der man den Alpenhauptkamm überquert. Nach einem zügigen Abstieg, erst durch Geröll, dann durch Latschenfelder, erreicht man das Ziel – die Rudolf-Schober-Hütte (ÖAV-Sektion Stuhlecker). —



Tipp

Variante über das Süßleiteck

Für geübte Bergsteiger empfiehlt sich bei Nächtigung auf der Rudolf-Schober-Hütte, am Hin- oder Rückweg das Süßleiteck (2.507 m, ca. 3 Stunden hin und zurück) mitzunehmen. Dafür zweigt man kurz unterhalb der Schimpelscharte ostwärts ab und quert zum Nordgrat. Mit leichter Kletterei (Seilversicherung) weiter über die Ostflanke oder, etwas schwieriger, direkt über den Grat zum Gipfel.

Genauere Beschreibung:
www.alpenvereinaktiv.com/s/4Egge

Wegbeschreibung: Von St. Nikolai gehen wir auf der Almfahrtstraße in den Talabschluss des Bräualmbaches. Nun ordentlich in Kehren ansteigend auf die Hohenseealm mit dem idyllischen Hohensee (1.543 m). Nach der Baumgrenze eine steile Flanke (versicherte, oft rutschige Stelle) auf den Schimpelrücken hinauf, wieder ein Stückchen hinunter und eine Bachwanderung den Schimpelbach entlang. Schließlich noch einmal steil hinauf auf die Schimpelscharte (2.273 m). Von hier bergab durch Geröll und lichten Zirbenwald zur Rudolf-Schober-Hütte (1.667 m).

Ausgangspunkt: St. Nikolai im Sölltal (1.126 m)

Anreise – Öffis: Mit der Ennstalbahn von Bischofshofen oder Selzthal nach Gröbming, weiter mit der Buslinie 945 nach St. Nikolai. Achtung: Bus verkehrt nur Montag bis Freitag während der Sommerferien. Auch eine Überschreitung ist Montag bis Freitag möglich – am Etrachsee südlich

der Rudolf-Schober-Hütte verkehrt ein Tälerebus. Fahrplan unter www.verbundlinie.at.

Anreise – Auto: Auf der Ennstalstraße B 320 bis Gröbming, von hier der Sölkpassstraße entlang nach St. Nikolai.

Tourdaten:

- Schwierigkeit: mittel
- Strecke: 11,6 km
- Dauer: 6 h (eine Richtung)
- Aufstieg: 1.197 hm

Literaturtipp:

Österreichischer Weitwanderweg 02 (Zentralalpenweg) Band I, ÖAV-Sektion Weitwanderer, Freytag & Berndt 2021.

Tauern-Höhenweg. Von den Seckauer Tauern zum Venediger. 36 Etappen, Hans Führer, Rother Wanderführer special 2016.



Tourenbeschreibung auf alpenvereinaktiv.com

3 Fragen an

Was schätzt du an der ehrenamtlichen Arbeit?

Die Freundlichkeit und Dankbarkeit, die ich von meinen Gruppen nach einer schönen Tour zurückbekomme, sind für mich das schönste Feedback. Ich gehe zwei Mal pro Woche bei jedem Wetter mit den Senioren auf Tour und sie verlassen sich dabei voll auf mich. Was ihnen besonders gefällt, ist, dass ich Wege gehe, die nicht jeder kennt, und sie damit immer wieder überrasche. Mir ist dabei wichtig, dass es nie gefährlich wird. Als ich jünger war, habe ich über zehn Jahre lang Skitouren geführt. Wenn es heikel oder zu viel wurde, hatte ich den Mut, umzudrehen. Das hat mir viel Respekt eingebracht und eine unfallfreie Karriere als Tourenführer.

Die ehrenamtliche Arbeit ist in vielen Bereichen am Abnehmen. Was bedeutet das für eine Sektion wie die Grazer?

Die Mitgliederzahlen im Alpenverein steigen stetig an, da ist es umso trauriger, dass das Ehrenamt nicht mehr Platz zu haben scheint im Leben der Menschen. Sonst könnten wir als Sektion unser Angebot für die Mitglieder noch erweitern. Das müssen keine schweren Sachen sein: Wenn jemand den Mont Blanc besteigen will, braucht er ja nicht zum Alpenverein zu gehen. Der Alpenverein bietet mit seinen Bergführern und Übungsleitern dafür aber Sicherheit und Know-how, und vor allem Menschen, die sich in der Region auskennen. Dass wenige Ehrenamtliche nachkommen, hat damit zu tun, dass es kosten- und



Hans Winkler

... ist seit 53 Jahren Mitglied beim Alpenverein Graz und hat bereits einige Jahre als Seniorenreferent im Vorstand der Sektion auf dem Buckel. Der 82-Jährige hat in seinem Leben Europas Klettersteige und Hochtouren „abgegrast“ und ist nach wie vor begeisterter Bergsportler, wenn auch in gemäßigter Form. Seinem Sportehrenabzeichen der Stadt Graz hält er also alle Ehre.

zeitintensiv ist, die Ausbildung zu machen und ehrenamtlich tätig zu sein. Früher war es viel einfacher, sich Zeit zu nehmen. Heutzutage ist das Leben voll mit Studium, Arbeit, Freunden und Familie. Da gibt es kaum Platz dafür, sich in einem Verein zu engagieren, auch wenn die Liebe zum Berg und zu den Menschen da ist.

Welche Verbindung hast du persönlich zu den Sölkälern?

Als ich jünger war, war ich Sommer wie Winter oft in den Sölkälern unterwegs. Heute mache ich einmal pro Jahr eine Tour dort. Es ist ein ganz besonderer Ort: Hier gibt es keine Massen, nicht einmal Seilbahnen! Es ist ein Ort zur Entschleunigung mit wunderschönen Seen, familienfreundlichen Ausflugszielen, aber auch hohen Gipfeln. Es kommt einem ein bisschen vor wie eine vergessene Gegend, und genau das macht seinen Charme aus. Wenn man durch das Große Sölkal marschiert, findet man links und rechts anspruchsvolle Berge wie zum Beispiel das Gumpeneck, ein geschichtsträchtiger Berg: Die Gumpenalm war ein bevorzugtes Jagdgebiet von Erzherzog Johann, der dort sogar einen Tanzboden erbauen hat lassen. Ich bin dort früher oft auf Skitour gegangen, genauso wie auf den Großen Knallstein – eine tolle Skitour! Aber auch das Kleine Sölkal mit dem Schwarzensee ist wunderschön.

Wir danken für die Antworten! —

EVELIN STARK





Wäsche zum Wohlfühlen

mit Waschmittel von Frosch

- schonend zur Wäsche
- sanft zur Haut
- stark gegen Flecken
- mit natürlichen Wirkstoffen
- im umweltfreundlichen Beutel

www.frosch-reiniger.at



100% biologisch
abbaubar



100% vegan



Mit naturbasierten
Wirkstoffen



100% frei von
Mikroplastik

Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986.

Eine Alm fällt nicht vom Himmel!

Über Jahrhunderte hat es funktioniert: Die Weidetiere werden über den Sommer auf die Almen geschickt, damit auf den Wiesen im Tal das Futter für den Winter gewonnen werden kann. Nun steckt aber Sand im Getriebe. Der Alpenverein hilft bei Gegenmaßnahmen.

 VERONIKA GRÜNSCHACHNER-BERGER



Fotos: Bettina Spornbauer/Veronika Grünschachner-Berger

Almflächen müssen dauernd gepflegt werden, um etwa die Verbuschung mit Erlensträuchern hintanzuhalten. Arbeitskettens lassen die Haufen der umgeschnittenen Erlen schnell wachsen.



Vor der Hütte der Winkleralm: Ein großer Anhang voll Kinder gekicher und lachender Gesichter. So stellt man sich die mühsame Schwerarbeit zur Almerhaltung vor? Na ja, immerhin kommen die großen und kleinen Leute jedes Jahr freiwillig in den Naturpark Sölk-täler. Und viele Gesichter gibt es schon seit vielen Jahren. Die Kinder werden größer, schon junge Erwachsene. Aber was ist die Triebfeder, jeden Sommer eine Woche bei Regen oder Hitze auf einer alpinen „Leitn“ schwer zu arbeiten?

Das traditionelle Auftreiben verschiedener Weidetiere auf die Almen hat hier eine besondere Kulturlandschaft geschaffen. An und über der Waldgrenze vermischen sich kleinräumig besonders viele Lebensraumelemente und bieten Platz für großen Artenreichtum. Die ständige Nutzung der Landschaft hält diese in einem besonderen, aber labilen Gleichgewicht. Um dieses ökologisch zu sichern, muss man eine feine Balance zwischen Über- und Unternutzung durch die Weidetiere sicherstellen. Dazu brauchte es seit jeher eine große Menge an Pflege- und Reparaturmaßnahmen. Die Flächen mussten sorgfältig ausgewählt werden, man musste anerkennen, dass es manchmal auch Grenzen der Naturnutzung gibt. Es war und ist nicht leicht, überall das „richtige Maß“ zu finden.

Das „richtige Maß“ der Nutzung

Dieses „richtige Maß“ der Nutzung droht mittlerweile vielerorts zu kippen. Insbesondere das „zu wenig“ wird in letzter Zeit immer häufiger: Die Zahl der auf die Almen aufgetriebenen Tiere sinkt. Man braucht die „Ausweichweiden“ immer weniger. Dazu ist die arbeits- und zeitintensive Bewirtschaftung der Almen mühsam. Immer weniger Zeit bleibt den häufig nur mehr im Nebenerwerb wirtschaftenden Bauern, die helfenden Hände fehlen. Das Vieh muss nicht mehr auf die Alm, weil herunter die Wiesen immer intensiver bewirtschaftet werden. Neben bis zu fünffachen Mahden im Sommer gibt es mittlerweile auch genügend andere „Intensiv-Futtermittel“. Die Almen werden oft nur noch aus Leidenschaft betrieben oder man hört eben ganz auf.

Literaturtip



Werner Bätzing

Die Alpen

Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft

Spannende Hintergrundliteratur vom großen Experten für die Alpen

C. H. Beck Verlag 2015

Zusätzlich holt sich die wegen der Klimaerwärmung steigende Waldgrenze nun mehr Flächen zurück, als durch die Almen früher freigehalten waren. Die Almen drückten die Waldgrenze in den letzten Jahrhunderten um vielleicht 300 Höhenmeter hinunter, nun wächst der Wald wieder viel höher hinauf. Früher waren auf den Höfen die „helfenden Hände“ der Großfamilien ausreichend vorhanden, um hier Abhilfe zu schaffen. Die fehlen mittlerweile auf den bäuerlichen Betrieben.

Helfende Hände des Alpenvereins

Dieser organisiert nun diese „helfenden Hände“ in der Sölk bereits seit 2007, seit 2017 gibt es die spezielle Woche für Familien. Die kommen nun aus mehreren Nationen im Juli in die Sölk-täler, organisiert und geleitet von Friederike Geppert und ihrem Team. Der Arbeitseinsatz selbst dauert vier Tage, der Mittwoch ist anderen Aktivitäten vorbehalten. Das Familienprojekt benötigt noch mehr Organisation als „normale“ Bergwaldprojekte: Bevor der Einsatz beginnt, müssen Almen ausgesucht, die Art des Einsatzes mit dem Alminspektor abgeklärt, Unterkunft, >



Einsatzbesprechung von Friederike Geppert mit dem Alminspektor Franz Bergler: „Wie kann man zu viel Almrausch effizient reduzieren?“

- > Essen und Rahmenprogramm organisiert werden und vieles mehr. Ein umfassendes Ehrenamt für jemanden wie Friederike mit einem Engagement ohne Ende!

Die Jugend erzählt

Aber die Kinder, viele mittlerweile Jugendliche, kennen sich inzwischen schon aus. Die Erklärung für einen Almbauern, der vorerst nicht glauben konnte, was „die Jugend“ leisten kann: „Da machen wir eine Arbeitskette und zackzack, die Erlen sind schon auf einem Haufen.“ Und Arbeitskette – zusammenschichten, ausreißen, ausschneiden, zusammentragen, schichten – gehen wie im Fluge. Grobe Arbeiten mit der Motorsäge müssen vom Almbauern selbst erledigt werden. Er muss auch während der Arbeitstage anwesend sein. Der ständige gemeinsame Austausch ist es, der gegenseitiges Verständnis und Freundschaften schafft. Der Bauer übernimmt auch die Versorgung der Leute untertags.

Die Helfer haben sich das Wissen um die Bedeutung der Almen, deren Gefährdungsursachen und notwendige Erhal-

Die Helfer haben sich das Wissen um die **Bedeutung der Almen**, deren Gefährdungsursachen und notwendige Erhaltungsmaßnahmen „im Schweiß ihres Angesichts“ erarbeitet.

tungsmaßnahmen „im Schweiß ihres Angesichts“ erarbeitet. Aber immer weniger Menschen, die jetzt vermehrt in die Natur drängen, ist bewusst, dass diese Kulturlandschaft ein labiles Ökosystem ist. Dass man erst laufend mühsame Erhaltungsarbeiten leisten muss, um diese besonderen Landschaften genießen zu können. Raus in die Natur ohne zu wissen, worin man sich bewegt, ist seit der Pandemie immer häufiger geworden.

Diese allgemeine Aufklärungsarbeit wird nun immer wichtiger. Deshalb haben der Österreichische Alpenverein und der Naturpark Sölkertal das Programm für 2022 ein bisschen umgestellt. Möglichst viele Naturnutzer sollen verstehen, dass man sich dieser besonderen Kulturlandschaften annehmen muss. Dass die nicht einfach da sind und zum Gebrauch zur Verfügung stehen. Die Jugendlichen, die seit Jahren auf den Sölker Almen gearbeitet haben, können im Projekt „Jugend erzählt: Eine Alm fällt nicht vom Himmel“ ihr Wissen anderen Jugendlichen vermitteln. Heuer und in den nächsten zwei Jahren können sie unter die Filmregisseure gehen. Unter Anleitung von Filmprofis sollen Kurzfilme entstehen, die dann auf den diversen Social-Media-Plattformen verbreitet werden.

Ausblick

So viel Engagement und Herzblut für die Almen! Es wird trotzdem nicht einfach, diese alten Kulturlandschaften zumindest teilweise zu bewahren. Aber je mehr Naturnutzer Aufklärungsarbeit in den eigenen Reihen leisten, umso besser stehen die Chancen, dass die gefährdeten Almlandschaften nicht eines Tages nur mehr auf Fotos zu bewundern sind oder in nichtssagenden „Eurodisneys“ am Berg zur Unterhaltung der Touristen künstlich installiert werden. Der Initiative der Bergwaldwochen gehört hier der Dank! —

Veronika Grünschachner-Berger ist Wildbiologin, Ausbilderin bei den unterschiedlichsten Ausbildungen von Naturnutzern (Wanderführer, Jagd, Forst etc.) und Geschäftsführerin des Naturparks Sölkertal.



Handfeste Beiträge

Die Bergwaldprojekte und Umweltbaustellen des Alpenvereins

Handfeste Einsätze für die Natur, organisiert und durchgeführt von Freiwilligen gemeinsam mit Bergbauern und -bäuerinnen, Förster*innen, Schutzgebietsbetreuer*innen, Grundeigentümer*innen und allgemein Naturinteressierten unter dem Dach des Alpenvereins. Bei den **Umweltbaustellen** helfen und werken junge Leute zwischen 16 und 30 Jahren ehrenamtlich, beheben Umweltschäden, rekultivieren ökologisch wertvolle Lebensräume und leisten einen konstruktiven Beitrag für den Erhalt einer intakten Bergnatur. Für alle ab 18 Jahren gibt es die **Bergwaldprojekte**. Hier liegt der Fokus auf einem stabilen und zukunftsfähigen Schutzwald bzw. Bergwald. Aufforstungsmaßnahmen, Jungbaumpflege, Schneeschimmelbekämpfung und Pflege von Lärchenwiesen zählen zu den breiten Aufgabenfeldern im Bergwald.

Der Österreichische Alpenverein bietet Freiwilligen

die Gelegenheit, eine Woche unentgeltlich für den Erhalt der Natur zu arbeiten und tatkräftig bei verschiedenen Umweltprojekten mit anzupacken. Der Alpenverein administriert die unterschiedlichen Projekte, versichert die Teilnehmer*innen und prüft die angestrebten Maßnahmen



Freiwilligen-woche

Bergbauern unterstützen, Umweltschäden beheben – dafür braucht es nur den Willen! Sich eine Woche persönlich um die Natur kümmern und aktiv am eigenen ökologischen Fußabdruck arbeiten, das ist bei diesen Freiwilligenprojekten auch im Sommer 2022 möglich.



Termine:
Mai–September
2022

men auf deren naturkundlichen Nutzen, um die Qualität der Projekte auf beständig hohem Niveau zu halten.

Im Rahmen dieser Freiwilligenprojekte bietet der Alpenverein jungen Leuten ab 18 Jahren die Möglichkeit, als Teilnehmer*in in einer Umweltbaustelle oder eines Bergwaldprojektes erste Erfahrungen in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zu sammeln. Dieses Projekt nennt sich P.U.L.S. und wird von einem erfahrenen Coach geleitet. Gut gerüstet durch einen Starterworkshop und die professionelle Unterstützung wird das ausgewählte Projekt medial begleitet und zum Abschluss des Praktikums erhält der/die Teilnehmer*in ein Zertifikat des Bundesministeriums für Klimaschutz und einen Ausbildungsgutschein der Alpenverein-Akademie. —

Weiter Infos zu den freiwilligen Umweltprojekten unter:
www.t1p.de/freiwilligenarbeit



KLETTERSTEIG-ATLAS ÖSTERREICH

Fast 500 Klettersteige und gesicherte Steige - von leicht bis extrem schwierig - in einem Band

Das von namhaften Experten und Fachleuten empfohlene und anerkannte Standardwerk der Klettersteigitliteratur bereits in **6. Auflage!** Genaue Farbtospos, umfangreiche Information, präzise Anforderungsprofile, viele aussagekräftige Fotos, Kartenausschnitte, Kindereignung, usw. Auch leichte Klettersteige werden ausführlich beschrieben! Tourenblätter zum Herausnehmen und Mitnehmen auf Tour. Mit **800 Seiten** der umfangreichste Klettersteigführer für Österreich! Ca. 3.000 Farbbabb., stabiles Ringbuch-System, EUR 49,95 ISBN: 978-3-900533-89-2



KLETTERARENA DACHSTEIN W & S

Über 400 der besten Kletterrouten

Alpine Mehrseilängentouren, große Klassiker, Plaisir- und Sportklettern, Klettergärten, Klettersteige. Topinfo zu jeder Kletterroute inkl. Farb-Topos. 528 Seiten, ca. 1000 Farbfotos, EUR 46,00 ISBN: 978-3-900533-87-8

GRAZER BERGLAND Kletterführer

Über 1.300 Kletterrouten inkl. Randgebiete!

Gesamtführer über eines der schönsten Klettergebiete Österreichs! Topinfo zu jeder Kletterroute inkl. Farb-Topos. 464 Seiten, EUR 39,90 ISBN: 978-3-900533-92-2



Ein Steirerherz für die Berge

Spannende Abenteuer und humorvolle Geschichten eines Extrem-Alpinisten

Ein außergewöhnliches Buch! Hardcover, spez. Kunstdruckpapier, 202 Seiten, EUR 35,00 ISBN: 978-3-900533-96-0

Und Vieles mehr: Bergwander-, Kletter-, Klettersteig- und Schitouren-Atlanten, Abenteuer, Alpingeschichte... Mit der Erfahrung von Jahrzehnten!

www.schall-verlag.at

Personalia

Der seit 33 Jahren als Landesreferent für Hütten und Wege in Tirol tätige **Ing. Fritz Rafelsberger** (Sektion Kirchbichl) wurde zum Ehrenmitglied des ÖAV Landesverband Tirol ernannt. **Gerald Aichner** ist zum neunten Mal seit 1999 von den 38 Tiroler AV-Sektionen zum Landesvorsitzenden des ÖAV Tirol gewählt worden. Die Hauptversammlung des Alpenvereins Hall ernannte ihn außerdem zum Ehrenvorsitzenden, Waltraud Aichner zum Ehrenmitglied.

Die Sektion Imst ernannte ihren langjährigen Vorsitzenden **Ing. Markus Welzl** anlässlich ihres 150-jährigen Jubiläums zum Ehrenmitglied.

Wir trauern um ...

... **Arnulf Oplusstil**, eine tragende Säule im Landesverband Kärnten. Er wickelte als Finanzreferent bedeutende Projekte ab: Kauf der Hochalmspitze, Wiederaufbau Feldnerhütte, Rückkauf und Wiederaufbau des Sadnighauses, Buchprojekte u.v.m.

... **Hans Bronner**, Mitglied der Sektion Linz, in der er einige Jahre als Hüttenwart, Hüttenreferent, Naturschutzreferent und Vizepräsident tätig war. Er ist im 91. Lebensjahr verstorben.



Patentreffen

20. ÖAV-Nationalpark-Patentreffen: 4.-10. September 2022 in Kals am Großglockner. Anmeldung noch bis 31. Juli unter 1p.de/patentreffen

Foto: AV St. Pölten, NPHT/Ziegler



100 Jahre St. Pöltner Hütte

Die St. Pöltner Hütte der Sektion St. Pölten feiert am 6. August 2022 ihr 100-jähriges Bestandsjubiläum. Die hochalpine Hütte liegt exponiert am Tauernhauptkamm in der Venedigergruppe auf 2.481 m an der Landesgrenze zwischen Salzburg und Osttirol und wird in den Sommermonaten bewirtschaftet. Die Hütte wurde in den letzten Jahren nach ökologischen Erfordernissen saniert und präsentiert sich nunmehr als gemütliches Bergsteigerheim. Zustiegsmöglichkeiten bieten sich entweder von Salzburger Seite vom Hintersee im Mittersiller Felbertal oder Osttiroler Seite vom Matreier Tauernhaus am Eingang zum bekannten Gschlößtal und nehmen ca. drei bis vier Stunden je nach Routenwahl in Anspruch. —

AUSHANG

Das Sommer-*bergundsteigen* behandelt den Themenschwerpunkt **Digitalisierung am Berg**. Was machen Social Media, künstliche Intelligenz und all die Apps mit uns? Ein (un-)kritischer Blick auf eine schöne neue Welt.

Gesucht

Bergpartnerin – M, 69 sucht sportliche Begleiterin für Weitwander- und Pilgerwege sowie für Bergtouren in Österreich. Kontakt: SMS an 0650/2151952

Bergpartner – Suche Begleiter (50+) für Touren mit Mehrwert aus der Umgebung Villach (Radius ca. 30 km). Kontakt: grenzenlosberge@gmx.at

Bergpartnerin – Bergbegeisterter End-60er sucht Begleiterin für gemeinsames Genießen von Gipfeln nur zu Fuß oder auch kletternd! + Genießen von Kultur, Musik, Wandern, Reisen und sonstigen Gemeinsamkeiten! Kontakt: sixtyplus333@gmail.com

Bergpartnerin – Naturverbundener, junggebliebener, solider Widder-Mann (59), aus dem Bezirk Krems, sucht eine bodenständige und sportliche Partnerin für gemeinsame Weit- und Rundwanderungen. Kontakt: 0676/6735058

Bezahlte Anzeige

Gipfelglück zu ZWEIT!

Sie wünschen sich eine Zukunft mit einer verlässlichen, sportlichen Partnerin? Sie suchen eine attraktive, kluge Frau an Ihrer Seite für alle Lebenslagen?

Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann Ihr Leben positiv verändern.

T: +49(0)8801/9132272
M: +49(0)176/20371708
info@cs-partnervermittlung.com
www.cs-partnervermittlung.com

{miteinander} artenschützen

Damit unsere Umwelt in ihrer Vielfalt bestehen bleibt, braucht sie Orte, an denen sie sich ausbreiten und erholen kann. dm drogerie markt unterstützt daher dieses Jahr gleich mehrere ökologische Projekte in Österreich.

Eine vielfältige Natur ist nicht nur schön zu betrachten, sondern überlebensnotwendig. Je höher die Biodiversität ist, desto robuster ist auch unser Lebensraum. Die Artenvielfalt ist durch Flächenversiegelung und industrielle Landwirtschaft jedoch stark gefährdet. Mit gezielter Förderung und bewusstseinsbildenden Maßnahmen setzt sich dm drogerie markt deshalb für den Erhalt und Ausbau der österreichischen Biodiversität ein.

„In den letzten Jahren hat der Verlust an Biodiversität drastisch zugenommen, weltweit sterben täglich 150 Arten aus. Dieser besorgniserregenden Entwicklung wollen wir entgegenwirken und stellen im heurigen Jahr einen Betrag von rund 130.000 Euro zur Unterstützung ökologischer Projekte in Österreich zur Verfügung“, so dm Geschäftsführer Harald Bauer.

Gemeinsam aktiv

dm will Kunden und Mitarbeiter dazu motivieren, sich selbst zu engagieren und aktiv die Biodiversität zu stärken. Mit der Unterstützung des GLOBAL-2000-Projekts Nationalpark Garten macht dm darauf aufmerksam, dass jede Grünfläche ein Stück Lebensraum werden kann. Dabei plädiert dm nicht nur für nachhaltige Begrünung, sondern wird selbst Teil des Netzwerks für mehr Artenvielfalt und bepflanzt die Freiflächen in der dm-Zentrale und im Verteilzentrum. Außerdem fördert dm die Meldeplattform naturbeobachtung.at des Naturschutzbundes. Hier können interessierte Naturliebhaber*innen Fotos von Tieren, Pilzen und Pflanzen hochla-

den und bestimmen lassen, sie leisten so einen Beitrag, um mehr über Österreichs Artenvielfalt herauszufinden.

Gezielte Förderung

Darüber hinaus finanziert dm vier Naturschutzprojekte in Österreich: Es handelt sich dabei um die Naturschutzbund-Projekte im Streuwiesengebiet im Rheintal (Vorarlberg), im Mühlauer Fuchsloch (Tirol) und der Ankauf und die Renaturierung eines Altarms der Raab (Burgenland). Außerdem entsteht gemeinsam mit der Stadt Salzburg eine Blühwiese am Glanufer, die Insekten einen vielfältigen Lebensraum bieten soll.

Info

Am 26. November des letzten Jahres ließ sich der Einkauf bei dm mit einer guten Sache verbinden: Anstatt sich an der Rabattschlacht des Black Fridays zu beteiligen, spendete dm bereits zum 4. Mal fünf Prozent des gesamten Tagesumsatzes aus den Filialen und dem Online-Shop – 128.000 Euro wanderten so in den Spendentopf. Der Erlös wird im Rahmen der „{miteinander} artenschützen“-Initiative Projekten für Biodiversität gewidmet. Mehr unter: dm-miteinander.at/artenschutz

Harald Bauer (dm-Geschäftsführer) und Dominik Linhard (Biologe und Biodiversitätsexperte GLOBAL 2000) haben dasselbe Ziel: Österreich zu mehr Artenvielfalt zu verhelfen.





Im Einsatz für die Natur

Mit den Händen arbeiten, Sinnvolles tun, draußen sein – Freiwillige helfen in Naturschutzgebieten, Organisationen und kleinen Initiativen bei der Kulturlandschaftspflege mit.

 **MARION HETZENAUER**

An einem Sommertag im Valsertal könnte die Rückkehr vom Berg kaum idyllischer sein: Auf „Peters Kaser“ grasen Kälber, die letzten Sonnenstrahlen treffen die Almhütten, die sich an sanfte Hänge schmiegen, und eine Frau treibt Ziegen in Richtung Stall. Auf ein „Griaß di“ wird aber nicht wie erwartet mit „Servus“ oder „Griaß enk“ geantwortet, sondern mit einem ebenso freundli-

chen „Moin“. Da noch ein wenig Zeit ist, bis der Bus nach Steinach fährt, wird die Frau, deren Herkunft wir im hohen Norden des Nachbarlands vermuten, in ein Gespräch verwickelt. Sie sei schon das zweite Mal hier und nehme am Programm der Schule der Alm teil, bei dem man allerlei lernt, was in der traditionellen Almwirtschaft zu tun war, vom Mähen mit der Sense über das Schrägzaun-Bauen, das

schweißtreibende Schwenden, das Ziegenhüten bis hin zum Käsemachen. Ein Bildungsurlaub mit viel frischer Luft und Ziegenduft, wie sie meint.

Mähen mit Erholungseffekt

Die Schule der Alm hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissen über das traditionelle und jahrhundertealte Handwerk, das in der Almwirtschaft üblich war, Interessierten weiterzugeben. Eine einwöchige Grundausbildung und aufbauende Module werden angeboten, bei denen neben dem Arbeiten auch das Urlaubserlebnis und das Kennenlernen der Gegend nicht zu kurz kommen. So werden Jahr für Jahr Helfer*innen ausgebildet, die bei den zeitintensiven Tätigkeiten mitmachen. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, dass altes Wissen nicht verloren geht und die Kulturlandschaft der Alm und weiterer Gebiete erhalten bleibt.

In Vals sind es neben den Almflächen die Bergmähder, die besondere Pflege erhalten. Diese steilen, oft hochgelegenen Wiesenflächen sind für die Beweidung nicht geeignet, waren aber in früheren Zeiten für die zusätzliche Heugewinnung wichtig. Werden sie nicht regelmäßig ge-

mäht und gepflegt, verbuschen sie zunehmend und es verschwinden Lebensräume für Insekten, Vögel und eine Vielzahl hochspezialisierter Pflanzen. Dasselbe gilt auch für andere Kulturlandschaftsformen¹, wenn die Bewirtschaftung aufgegeben wird oder wenn die gewachsenen Strukturen zugunsten technisch einfacherer Bewirtschaftungsweisen aufgebrochen werden. Neben dem Erhalt der Biodiversität und dem Schutz vor Naturgefahren erfüllt die Kulturlandschaft mit ihren regionalen Unterschieden eine weitere wichtige Funktion: Sie prägt das einzigartige Erscheinungsbild einer Region, mit dem sich ihre Bewohner*innen identifizieren und das für Gäste Anreiz für den Besuch ist.

Helfende Hände

Mit Freiwilligeneinsätzen und klugen Angeboten wird nicht nur körperliche Arbeit geleistet, um Kulturlandschaft zu erhalten. Die Teilnehmenden erfahren daneben einiges über die Zusammenhänge im Mensch-Umwelt-Gefüge. Diverse Organisationen – darunter der Alpenverein mit seinen Umweltbaustellen – setzen punktuelle Maßnahmen und motivieren helfende Hände, die für kurze Zeit Aufgaben in

¹ „Kulturlandschaft“ fasst alle Landschaftsformen zusammen, die durch die Nutzung des Menschen und ihre oft jahrhundertelange Bearbeitung geformt wurden.

ihrer Freizeit verrichten. Wer interessiert ist, an Einsätzen für die Natur teilzunehmen, kann sich dazu beim nächstgelegenen Schutzgebiet informieren.

Wir haben beim Naturpark Tiroler Lech nachgefragt: Dort werden im Sommer verschiedene Naturschutz-Aktionstage gestaltet, bei denen Freiwillige bei der Moorpflege helfen, Neophyten wie Drüsiges Springkraut oder Kanadische Goldrute fachgerecht entfernen oder bei Müllsammelaktionen mitmachen. Neben der Gewissheit, einen kleinen Beitrag für den Naturschutz geleistet zu haben, sehen die Helfer*innen den Fortschritt mit eigenen Augen, z. B. wenn eine Fläche von den sich schnell ausbreitenden Stauden befreit wird.

In den letzten zwei Jahren wurden mehrere Standorte im Naturpark bereits komplett von den invasiven Pflanzen befreit, was die Naturparkverwaltung als Erfolg verbucht. Gerade in der Nähe von Fließgewässern ist es wichtig, die Verbreitung der pflanzlichen Eindringlinge einzudämmen, da sich deren Samen über das Wasser

ausbreiten können. Auch bei den Aktionen zum Thema Müll stellen sich schnell Ergebnisse ein: Während die saubere Landschaft hier (zum Glück) als selbstverständlich wahrgenommen wird, sieht man am Inhalt der Müllsäcke, wie viel eine kleine Gruppe an einem Tag sammeln kann. Bei speziellen Workshops wird auch darauf geachtet, was in der Natur landet und welche Auswirkungen die Fundstücke haben könnten.

Der Naturpark wird bei seinen Naturschutzaktionen vom Freiwilligenzentrum Außerfern, Vereinen und Schulen unterstützt. Auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Naturparks sollen nicht unerwähnt bleiben, die die Einsätze begleiten. Das Resümee am Ende eines Tages im freiwilligen Arbeitseinsatz: Zufriedenheit, weil man den Tag draußen verbracht hat, sich mit Gleichgesinnten austauschen konnte und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt getan hat. —

Marion Hetzenauer ist Mitarbeiterin der Abteilung Raumplanung und Naturschutz.

Info

Weitere Infos zur Schule der Alm und den Freiwilligenprojekten im Naturpark Lechtal finden Sie hier:

www.wipptal.at/schule-der-alm
www.bergsteigerdoerfer.org/1659-0-Helgas-Alm.html
www.bergsteigerdoerfer.org/st-jodok
www.naturpark-tiroler-lech.at
www.freiwilligenzentren-tirol.at

MELASAN[®] SPORT

-20% RABATT ONLINE

SPEZIELL ENTWICKELT FÜR LANGANHALTENDE LEISTUNG UND OPTIMALE VERTRÄGLICHKEIT IM KÖRPER.

Erhältlich in Ihrer Apotheke sowie im ausgewählten Sportfachhandel und online auf WWW.MELASAN-SPORT.AT

Mitglieder des Alpenvereins erhalten mit dem GUTSCHEINCODE **BERGAUF2022** **-20% RABATT*** auf eine Bestellung im MELASAN SPORT WEBSHOP.

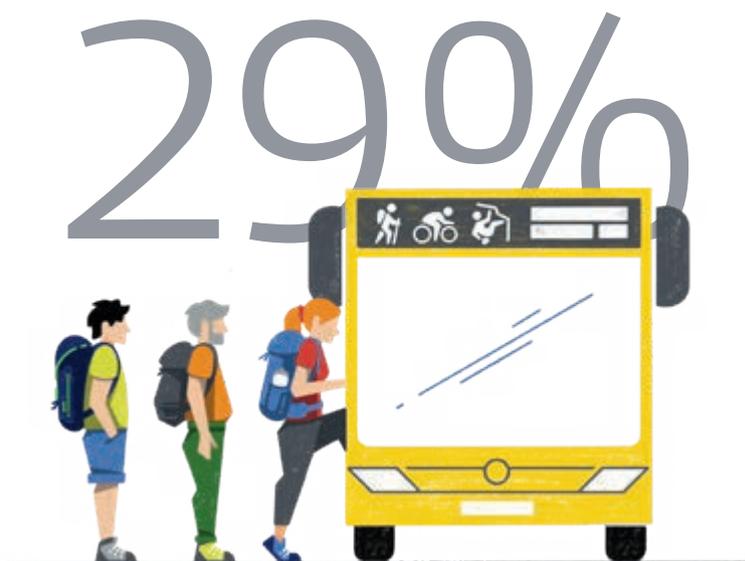
*bis 31.08.2022 ausgenommen bereits reduzierte Artikel

DIE SPORTNAHRUNG AUS ÖSTERREICH

Mobil für die Umwelt

Eine Umfrage zum Thema
Mobilität und Umweltschutz zeigt Erfreuliches:
Viele Alpenvereinstouren werden bereits
mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt.
Hoffentlich springen noch viele weitere
auf den Zug auf.

 NORMAN SCHMID



Ein erfreulicher Trend: Über 29 Prozent der Sektionstouren werden bereits mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt. Zwei Drittel der Befragten können sich zudem eine verstärkte Verwendung öffentlicher Verkehrsmittel vorstellen.

Bei der letzten Alpenvereins-Hauptversammlung in Villach fand Dr. Georg Kaser, Glaziologe, Klimaforscher und IPCC-Autor, in seinem Vortrag zum Thema Klimawandel klare Worte: Das 1,5°-Ziel zu erreichen, wäre theoretisch noch möglich, allerdings nur, wenn wir unseren Energieverbrauch sofort drastisch reduzieren. Den größten Hebel im Alpenverein sieht er in der Änderung des Mobilitätsverhaltens seiner Mitglieder.

Grund genug, in einer Masterarbeit einigen Fragen zum Mobilitätsverhalten und zum Umweltbewusstsein im Österreichischen Alpenverein nachzugehen. Fast 2.300 Bergsportbegeisterte haben an der Online-Umfrage teilgenommen, drei Sektionen haben zusätzlich ihr gesamtes Tourenprogramm genauer unter die Lupe genommen und den CO₂-Verbrauch analysiert. Die erfreulichsten Ergebnisse in aller Kürze: Fast ein Drittel der Bergsportler*innen bewältigen die Anreise zu den Sektionstouren oft oder immer mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Bewusstsein für die Themen Umwelt-, Natur- und Klimaschutz sowie klimafreundliche Mobilität ist laut Umfrage enorm hoch – das klingt vielversprechend.

Anreise zu Sektionstouren

Die Zahl der bereits öffentlich durchgeführten Anfahrten zu Sektionstouren ist überraschend hoch. Über 29 Prozent der Fahrten werden bereits mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt. 69 Prozent der Befragten können sich zudem eine verstärkte Verwendung öffentlicher Verkehrsmittel vorstellen. Als Hauptgrund für die Wahl des Pkws (80 Prozent) wurde wenig überraschend die mangelhafte Anbindung ans öffentliche Verkehrsnetz angegeben, gefolgt von der fehlenden Flexibilität und den langen Fahr- oder Wartezeiten (52 Prozent).

Enttäuschend hingegen ist das Ergebnis des Besetzungsgrades der Pkws bei Sektionstouren. Knapp 20 Prozent der Befragten sitzen allein im Auto, 37,8 Prozent zu zweit und nur 46 Prozent mit mehr als zwei Personen. Hier gibt es deutliches Optimierungspotential – eine bessere Organisation und Vernetzung unter den Sektionsmitgliedern ist die Devise.

Eine Initiative zur Bildung von Fahrgemeinschaften kann vielleicht zukünftig eine vom Alpenverein initiierte Mitfahrbörse in die Berge liefern. Im Frühling startet dazu ein Pilotprojekt (siehe Info im Anschluss).

Abbildung 1 zeigt den CO₂-Verbrauch der Touren 2019 der Sektionen St. Pölten, Liezen und Innsbruck. Interessant dabei sind weniger die gesamten zurückgelegten Kilometer (die hängen von der Tourenanzahl und -auswahl ab und sind daher untereinander nicht vergleichbar) als vielmehr der CO₂-Verbrauch pro Person: Innsbruck liegt hier deutlich unter den Werten der Sektionen Liezen und St. Pölten. Der Grund dafür ist im vorherrschenden Transportmittel zu finden: In St. Pölten (75 Prozent) und Liezen (92 Prozent) wird hauptsächlich mit privaten Pkws gefahren, wobei die Sektion St. Pölten durch 20 Prozent Bahnfahrten klimafreundlicher aussteigt. In Innsbruck wurden die Touren größtenteils (74 Prozent) mit Kleinbussen durchgeführt, was ausschlaggebend für die niedrigeren Emissionswerte pro Person ist.

Die Gesamt-km pro Jahr, die als Fahrer*in bei privaten Bergtouren zurückgelegt werden, liegen im Median bei ca. 1.000 km. Umgerechnet auf alle Alpenvereinsmitglieder (Mitgliederzahlen der 19- bis 70-jährigen im Jahr 2020) ergibt dies ca. 456 Millionen km, die ca. 111.000 t CO₂e-Emissionen und über 72 t Feinstaub pro Jahr produzieren. CO₂-Äquivalent (CO₂e) berücksichtigt auch andere Treibhausgase (z. B. Methan) und rechnet deren Auswirkung in CO₂ um.

Interesse an Umweltthemen

Laut der Umfrage ist das Interesse der Befragten an Naturschutz (93 Prozent), Klimaschutz (86 Prozent) und umweltfreundlicher Mobilität (80 Prozent) hoch oder sehr hoch. Mehr als 80 Prozent nehmen den Autoverkehr als großes Problem beim Umweltschutz wahr und 88 Prozent bewerten den öffentlichen Verkehr als wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Bei der Frage nach dem zukünftigen Pkw geht der Trend eindeutig weg von fossilbetriebenen Fahrzeugen zu alternativen Antrieben und hin zum Verzicht auf einen eigenen Pkw (siehe Abb. 2).



Knapp 20 Prozent der Befragten sitzen bei ihren Tourenfahrten allein im Auto – von allen Varianten die umweltschädigendste. Fahrgemeinschaften mit mehr Personen wären besser – Mitfahrbörsen helfen bei der Organisation (siehe folgende Seite).



Selbst einen Beitrag zu mehr Umweltschutz leisten? – 86 Prozent der Befragten bejahen diese Frage. Ein deutliches Zeichen der Bergsportcommunity, dass in diesem Bereich noch viele Potenziale geweckt werden können.

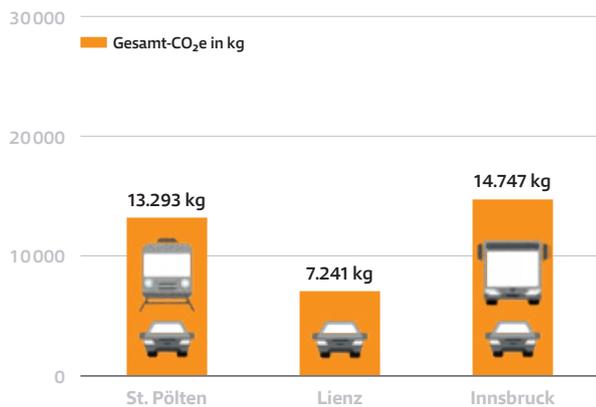


Abb. 1: CO₂e-Verbrauch pro Personenkilometer* bei Tourenfahrten der Sektionen St. Pölten, Lienz und Innsbruck im Vergleich – letztere liegen im Vergleich deutlich unter den Werten der anderen Sektionen. Der Grund dafür: In Tirol wurden die Fahrten größtenteils (74%) mit Kleinbussen durchgeführt. *(Pkm = Personenanzahl * km)

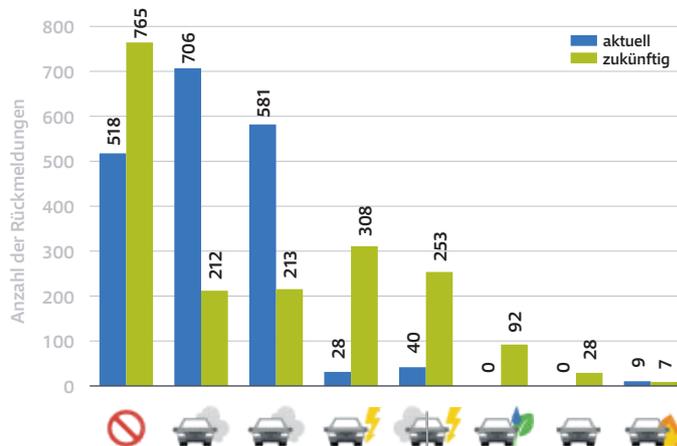


Abb. 2: Diese Grafik zeigt den eindeutigen Trend des Umstiegs von benzin- oder dieselbetriebenen Autos auf alternative Antriebe wie Elektro oder Hybrid, auch Wasserstoff gilt als Hoffnungsträger. Alternative Antriebe können den CO₂-Fußabdruck reduzieren helfen, der durch die Anreise entsteht.

> Mehr als 80 Prozent der Befragten ist die Produktion der Ausrüstung unter umweltfreundlichen und fairen Bedingungen wichtig. Der Frage, ob es einfach ist, selbst einen Beitrag für den Umweltschutz zu leisten, stimmen 86 Prozent stark oder eher zu. Das ist ein deutliches Zeichen der Bergsportcommunity in Richtung hohes Bewusstsein für Klima- und Umweltschutz sowie hohe Bereitschaft, selbst einen Beitrag dazu zu leisten.

Auch wenn der Anteil an Anfahrten in die Berge mit privaten Pkws noch sehr hoch ist, scheint die Bereitschaft, das Mobilitätsverhalten zu ändern, groß. Dass den Worten auch Taten folgen, ist zu wünschen. Laut Stefan Goerre, dem Präsidenten des Schweizer Alpen-Clubs, haben „... die meisten Bergsteiger*innen eine gesunde Portion Ehrgeiz in ihrer DNA“. Gelingt es, diesen sportlichen Ehrgeiz auch auf die klimafreundliche Anreise zu übertragen, können wir Bergbegeisterte einen großen Beitrag in Richtung Erreichung der Klimaziele leisten – unserer Umwelt und der nächsten Generation zuliebe. —

Dr. Norman Schmid ist Umwelt- und Gesundheitspsychologe, M.Sc.-Studium Management und Umwelt und Geschäftsführer bei Dr. Schmid & Dr. Schmid, ÖKO-Coaching. Er ist außerdem Tourenführer und Naturschutzreferent der Sektion St. Pölten. Dieser Artikel ist Teil einer Masterarbeit an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik / Umweltmanagement Austria. Die Publikation kann gern angefordert werden.



info

Mitfahrbörse

Unsere Wege zu unseren Bergabenteuern produzieren einen beachtlichen CO₂-Fußabdruck. Die gute Nachricht: Immer mehr Alpenvereinsmitglieder wollen nachhaltiger in die Berge kommen. Für die Anfahrt zu Tourenausgangspunkten, die nicht öffentlich erreichbar sind, kann es ein Weg sein, das eigene Auto zu teilen und somit den Ausstoß von Treibhausgasen zu reduzieren.

Unter dem Motto „Nachhaltige Wege ins Freie“ arbeitet der Alpenverein an einer Kooperation mit dem heimischen Unternehmen **ummadum**. Über die gleichnamige App können sich Fahrgemeinschaften organisieren, die mit Punkten belohnt werden. Für jeden geteilten Kilometer gibt's Punkte, die bei regionalen Partnern und bald auch auf Alpenvereinsstütten eingelöst werden können.

Die ummadum-App gibt es bereits und kann auch schon genutzt werden. In den kommenden Monaten sollen in einem Pilotprojekt mögliche Hürden für eine Mitfahrbörse im Bergsport identifiziert

und beseitigt werden, um im Anschluss möglichst viele von euch zu motivieren, die neue Mitfahrgelegenheit in die Berge auszuprobieren. Nur wenn das Angebot an sichtbaren Fahrten groß ist, kann das große Ziel der Bergsportmitfahrbörse erfolgreich sein. Somit kann künftig auch der Kaiserschmarren auf eurer Lieblingshütte mit gesammelten Mobilitätspunkten bezahlt werden.

Fahrplan

„Nachhaltige Wege ins Freie“

2022: Identifikation und Beseitigung von Hürden im Pilotprojekt mit Pilotsektionen

2023: Ausrollung auf alle interessierten Sektionen und Mitglieder

Interessierte Sektionen können sich bereits jetzt informieren unter raumplanung.naturschutz@alpenverein.at oder office@ummadum.com

Die App ist bereits download- und verwendbar unter:



Bodenerosion

Wie man Narben in der Landschaft verhindert.
Teil 7 der *Bergauf*-Serie *RespektAmBerg*
 zu natur- und umweltverträglichem Bergsport.

 **BIRGIT KANTNER**



Natürliche Bodenerosionen sind Abtragungen von Erde durch Wind und Wasser. Bodenbestandteile werden an einer Stelle abgetragen, verfrachtet und an einer anderen Stelle wieder abgelagert. Eine üppige Vegetation mit einem ausgeprägten Wurzelsystem versucht, dies zu verhindern.

Im Gebirge jedoch ist der Vegetationsschutz oftmals sehr dürrftig oder fehlt zur Gänze. Wird Boden durch Erosion schneller abgetragen, als er neu gebildet werden kann, wird es problematisch. Die Fruchtbarkeit sinkt und ein Teil der Filterfunktion geht verloren. Dies

bedeutet, dass Schadstoffe, die normalerweise im Boden hängen bleiben und durch Mikroorganismen abgebaut und unschädlich gemacht werden, ungefiltert wieder austreten und unter Umständen Schaden anrichten können (z. B. Fäkalkeime im Trinkwasser).

Der Boden ist keine Elefantenhaut

Für uns Erholungsuchende werden Bodenerosionen entlang von alpinen Wanderwegen in verschiedenen Formen und Ausprägungen wie an stark eingetieften Furchen oder ausgetretenen Wegstellen

sichtbar. Auch die zahlreichen Viehgangeln in Almgebieten zählen zu erodierten Bodenbereichen.

Der Weg(bau) für sich ist schon ein großer Einschnitt mit bleibendem Schaden in der Landschaft; Schnee und Wasser können zusätzlich Erosionsrisse oder kleinere Rutschungen im Wegebereich verursachen. Diese vegetationslosen Bereiche sind in Folge den Witterungseinflüssen noch stärker ausgesetzt und die Erosion schreitet rasch(er) voran. Hangrutschungen, Stein Schlag sowie aufwendige Wegsanierungsmaßnahmen sind die Folge.

Auch im Bodenschutzprotokoll der Alpenkonvention wird darauf hingewiesen, Bodenerosionen auf das unvermeidbare Maß einzuschränken. Erosions- und rutschungsgeschädigte Flächen sollen saniert werden, soweit dies der Schutz des Menschen und von Sachgütern erfordert.

Am Weg bleiben

Regenerationsprozesse dauern allerdings Jahrzehnte bis Jahrhunderte. Unter ungestörten Verhältnissen braucht es 100 Jahre, damit sich ein Zentimeter Waldboden bilden kann. Damit es gar nicht erst so weit kommt, machen die alpinen Vereine seit Jahren mit dem einfachen Satz „Abschneider zerstören die Vegetation“ auf diese Problematik aufmerksam und bitten Bergsteiger*innen und Wandernde, auf den Wegen zu bleiben. Besteht kein triftiger Grund, den Wanderweg zu verlassen, sollte man das auch nicht tun.

Mountainbiken ist ebenfalls ein wegegebundener Sport. Allerdings kommt es dabei zusätzlich stark auf die Fahrweise an. Wer oft mit blockiertem Hinterrad um die Kurven schlittert, trägt entscheidend zu einem Erosionsschaden über das verträgliche Maß bei. Die Belastung durch vielbefahrene Bike-Trails auf den Boden ist nicht zu unterschätzen, deshalb ist es wichtig, dass bei der Planung und Erstellung von Trailstrecken landschaftsverträgliche Lösungen gefunden werden. Jeder noch so kleine Beitrag kann helfen, den Lebensraum Hochgebirge zu erhalten. —

Birgit Kantner ist Mitarbeiterin der Abteilung Raumplanung und Naturschutz im Österreichischen Alpenverein.

Ein Sommer draußen

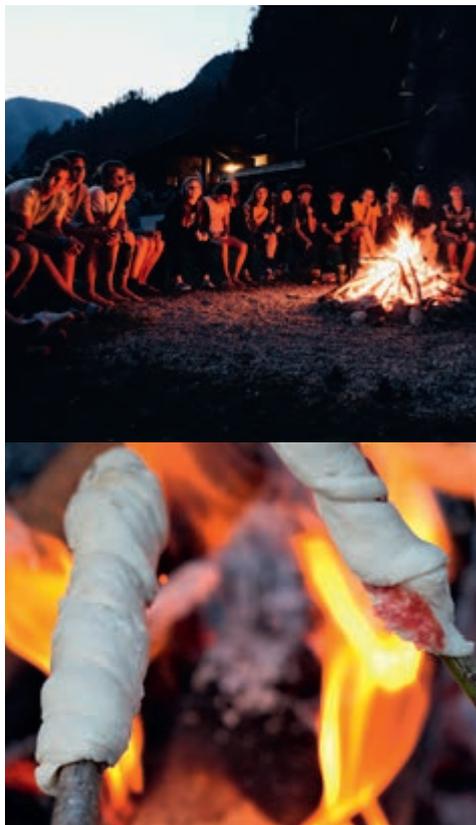
Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume. Orte zum Ausprobieren, Abenteuer erleben und Freundschaften knüpfen. Die Ferienwiese der Alpenvereinsjugend bietet genau das.

 **SIMONE HÜTTER**

Die Ferienwiese der Alpenvereinsjugend Österreich ist ein besonderer Ort: Idyllisch gelegen am Ufer der Saalach, wo sich Steinadler und Bergeidechse Gute Nacht sagen, wacht der „Weißbachindianer“ seit mehr als drei Jahrzehnten über die „FeWi“. Der barrierefreie Jugend- und Familienzeltplatz mit seinen markanten Holztipis und zahlreichen Aktivitäten und Sommercamps für Kinder, Jugendliche, Familien, Gruppen und Privatpersonen ist heute nicht mehr aus dem Angebot der Alpenvereinsjugend und seinem Standort im Bergsteigerdorf Weißbach bei Lofer wegzudenken.

Ein Abenteuerort für alle

Was vor über 30 Jahren mit einer einfachen Wiese und kleinem Versorgungsgebäude begann, ist heute ein kleines, barrierefreies Sommerparadies für alle. So laden Kletterturm, Beachvolleyballplatz, Hängematten, Slacklines und der Lagerfeuerplatz zum Spielen und Verweilen ein. Und vor den Toren der Ferienwiese? Da wartet der Naturpark Weißbach darauf, erkundet zu werden! Eingebettet



in die Loferer und Leoganger Steinberge, wird es mit abwechslungsreicher Flora und Fauna, Fossilien und Gletscherschliffen und der beeindruckenden geologischen Formation der Seisenbergklamm rund um die FeWi garantiert nicht langweilig.

Entdecken, erleben

Sommer mit der Alpenvereinsjugend heißt entdecken und erleben, den ganzen Tag gemeinsam draußen sein. Spielen, mitgestalten, tagträumen, klettern, biken, raften, paddeln, Stockbrot am Lagerfeuer grillen, Freundschaften schließen und Vieles mehr. —

Simone Hütter ist Mitarbeiterin in der Abteilung Jugend des Österreichischen Alpenvereins und für die Kommunikation und Medien der Alpenvereinsjugend zuständig.



Buchbar sind die Ferienwiese-Sommercamps jedes Jahr ab 1. Februar auf www.alpenvereinsjugend.at



Die Ferienwiese

Ausstattung Ferienwiese

Indoor: Terrasse mit Grill und Kamin, Aufenthaltsraum, Infrastruktur für Seminare, Selbstversorgerküche, Sanitäreinrichtungen. **Outdoor:** Sportplatz, Kletterturm, Volleyballplatz, Slackline, Spielwiese, Bogenschießen

Aktivitäten in der Umgebung

Klettern ist an den Felswänden der Loferer und Leoganger Steinberge bzw. indoor in der Kletterhalle Weißbach möglich. Zum Mountainbiken geht es in Weißbach oder im Bikepark Leogang. Seit 2021 gibt es in Weißbach einen neuen Pumptrack, der Groß und Klein zum Biken einlädt.

Raften und Wildwasserpaddeln wird auf der Saalach gemacht, die unmittelbar am Camp vorbeifließt.

In der nahe gelegenen Seisenbergklamm geht's zum Canyoning.

Verleih und Ausrüstung

Damit einem Aktivurlaub oder erlebnisreichen Tagesausflug nichts mehr im Wege steht, kann verschiedene Ausrüstung direkt auf der Ferienwiese ausgeliehen werden. So zum Beispiel: Kletterausrüstung, Mountainbikes, Kajakausrüstung und Kajaks u.v.m.





Lutschtablette gegen Allergien

Wer im Umfeld eines Bauernhofs mit traditioneller Rinderhaltung aufgewachsen ist, leidet seltener an Allergien. Dieser Effekt wurde nun in eine Lutschtablette verpackt.

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem überschießend auf eigentlich harmlose Stoffe wie z. B. Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Die Folgen: Schnupfen, Niesen, Husten etc. Ein spezielles Molkenprotein spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es ist sowohl im Staub von traditionellen Kuhställen und deren Umgebung als auch in der Molke von Kuhmilch zu finden. Wissenschaftler*innen haben dieses Protein nun in eine Lutschtablette mit wichtigen Mikronährstoffen wie Zink, Eisen und Vitamin A gepackt, die direkt zu den Immunzellen transportiert werden. Dadurch kann das Immunsystem gestärkt und allergische Symptome gelindert werden. Von diesen positiven Effekten können sowohl Pollen-, Hausstaubmilben- als auch Tierhaarallergiker*innen profitieren.

Kontakt

Während der Öffnungszeiten (Mai – September):

Ferienwiese Weißbach
A-5093 Weißbach bei Lofer
☎ +43/6582/8236
☎ +43/664/8556432
📧 ferienwiese@alpenverein.at

Außerhalb der Öffnungszeiten (Oktober – April)

Alpenvereinsjugend
Olympiastraße 37
A-6020 Innsbruck
☎ +43/512/59547-13
📧 ferienwiese@alpenverein.at



Die Alpenvereinsjugend Österreich ist die Jugendorganisation des Österreichischen Alpenvereins. Ihr gehören alle Mitglieder des Österreichischen Alpenvereins bis 30 Jahre an. 2021 zählte die Alpenvereinsjugend 164.129 Mitglieder.

Junge Menschen finden bei der Alpenvereinsjugend „Tage draußen!“. Draußen am Berg, im Wald oder am Fluss geht es um Bewegung, soziale Beziehungen, Naturbeziehung, um das Leben in Echtzeit, im Hier und Jetzt. Kinder und Jugendliche finden naturbezogene und bergsportliche Aktivitäten, in bewusster Verantwortung für sich selbst, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt.



Noch mehr Informationen:
www.alpenvereinsjugend.blog
www.tagedraussen.at



Die praktische Lutschtablette

Erwachsene nehmen täglich 2, Kinder ab 3 Jahren täglich 1 Lutschtablette zu sich. Erhältlich in der Apotheke.



Weitere Informationen:
www.immunobon.com

Freier als sonst

Wer schon einmal auf der Ferienwiese war, weiß: Hier haben Kinder, Jugendliche und Familien die Möglichkeit, sich – umgeben von Natur und durch die Natur – einfach mal anders zu erfahren.

 VERA KADLETZ

Damit sich jemand, der bzw. die hier noch nie war, etwas vorstellen kann: Auf der Ferienwiese in Weißbach bei Lofer stehen Holztipis, ein Beachvolleyballplatz, es gibt einen Kletterturm, einen kleinen Kletterfelsen und jede Menge Platz zum Zelten. In zwei Minuten ist man an der Saalach, die an einem heißen Sommertag Abkühlung verspricht. Aktivitäten gibt es so viele, dass ich sie hier nur exemplarisch aufführe: Klettern, Wandern, Bachwandern, Radeln, Raften, Canyoning, Kayaken, Höhlenforschen, Slacklines, Singen, Wasserschlacht, Klammwandern, Klettersteig, Basteln, Fangen, Bouldern, Insektenforschen, und, und, und. Die Ferienwiese, kurz FeWi, ist der perfekte Ausgangspunkt für „Tage draußen“. Genau diese Vielfalt macht sie zum idealen Platz für ein Sommercamp!

Bedürfnisse und Fähigkeiten

Aber nicht nur der Ort macht die Ferienwiese als Institution aus. Seit bald zwei Jahrzehnten gehört zum Beispiel Herbert zur Ferienwiese. In seiner Funktion als Manager der FeWi empfängt er die Gruppen mit seiner authentisch-humorvollen Art und setzt gleichzeitig auch ein paar wichtige Dinge um (und des Öfteren auch liebevoll durch).

Die Ferienwiese ist zum einen ein Ort, um Natur zu erleben. Gleichzeitig ist sie auch ein Ort, um Natur schätzen und



schützen zu lernen. Die Mülltrennung gehört dabei genauso dazu wie sich nur so viel zu essen zu nehmen, wie man braucht. Einmal in der Woche gibt's auch „nur“ vegetarisches Essen, das vom kulinarisch erfahrenen Ferienwiesen-Koch zubereitet wird. Manchmal braucht es auch Vermittlung zwischen den verschiedenen Interessen der Gruppen. Die FeWi ist eben auch ein Begegnungsort, an dem alle Bedürfnisse Platz haben dürfen und Inklusion vermittelt und gelebt wird.

Auf der Ferienwiese haben Kinder und Jugendliche den Raum und Rahmen, sich auch mal frei(er) als sonst zu bewegen. Diese wichtigen Freiheiten fehlen oft im täglichen Leben – vor allem bei Kindern, die in einem eher städtischen Umfeld auf-



Eine Ode an die Ferienwiese

Es gibt diese magischen Orte, da draußen, wo wir einfach sein können. Umgeben von den Elementen, mit denen wir täglich in Berührung kommen: Wasser, Erde, Feuer, Luft. Am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel. Sternschnuppen.

Dort, wo wir ...

- ... **Risiken** kennenlernen und an den kleinen Abenteuern wachsen;
- ... die **Natur** und ihre Wunder erkunden;
- ... in **Kontakt** miteinander sind und Gemeinschaft spüren – und dabei so viel über uns selbst und die anderen lernen;
- ... die Natur unseres **Seins** spüren.

Absorbiert vom Miteinander-Sein, Spielen, Lachen, Bewegung, Selbstvergessen im Moment.

An diesem Ort sammeln wir wie Frederick die Sonnenstrahlen und Farben ...

- ... **Erfahrungen**, die uns wachsen lassen;
- ... **Momente**, die uns in unserem täglichen Leben begleiten;
- ... **Gefühle**, die hier ihren Raum haben;
- ... **Verbindungen**, die tief in unseren Herzen verankert sind;
- ... **Worte**, die uns wieder aufrichten, wenn das Leben und der Alltag wieder einmal eine Herausforderung bereithält.

wachsen (aber natürlich nicht nur dort). Das Einschätzen der eigenen Fähigkeiten in der Natur gehört dabei zum täglichen und natürlichen Lernfeld.

Wunder-voll

Als Jugendleiterin in der Sektion St. Gilgen und für das Landesjugendteam Salzburg habe ich bereits einige Sommercamps auf der Fewi geleitet. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie die Kinder und Jugendlichen am ersten Tag noch Handy-Entzugserscheinungen haben (selbstverständlich könnten sie jederzeit ihre Eltern anrufen). Nach diesen ersten Erscheinungen kommen sie komplett im Moment „an“. Sie vermissen das Handy auf einmal gar nicht mehr. Sie beschäftigen sich miteinander und damit, was es auf der Fewi zu erleben gibt. Die Zeit kann hier zum „Flow“-Erlebnis werden, wie Mihaly Csikszentmihaly, ungarischer Psychologe und Autor von z. B. *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, es erforschte und beschrieb.

Nicht nur die Teilnehmer*innen wachsen hier an den Erfahrungen. Jugendleiter*innen, Campleiter*innen und Begleiter*innen aus den Teams können hier aus dem Vollen schöpfen: Die Natur rund um die Ferienwiese gibt alles her, was man dafür braucht, um Natur ganz niederschwellig erlebbar zu machen. Kinder, Jugendliche und Familien zu begleiten ist eine wunderschöne Aufgabe, die viel Know-how, Teamgeist und Vorbereitung braucht. Trotzdem sind jedes Jahr wieder begeisterte Teams da, die Wunder-volle „Tage draußen“ ermöglichen. —



ZUR PERSON

Vera Kadletz

ist Jugendleiterin in den Sektionen St. Gilgen und Innsbruck und Landesjugendteamleiterin Salzburg. Sie begleitet seit etwa zehn Jahren Alpenvereinsgruppen und Sommercamps.

alpenverein
akademie



> Gut gebildet in jeder Kurve spitze

Detaillierte Informationen



www.alpenverein-akademie.at

Österreichischer Alpenverein
Alpenverein-Akademie
Olympiastraße 37
6020 Innsbruck
T +43 / 512 / 59 547-45
M akademie@alpenverein.at
W alpenverein-akademie.at

Die Alpenverein-Akademie bietet Seminare und Workshops, Aus- und Weiterbildungen bis hin zu zertifizierten Lehrgängen. Immer mit dabei: Der hohe Qualitätsanspruch und die nachhaltige Freude an der Natur.



Gibt es gesundes Risiko?

—

Ja!

Denn Risiko ist nicht Gefahr. Risiko ist die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit. Gefahr ist die Bedrohung von Leib und Leben. Am einen Meter hohen Balken zu balancieren ist nicht gefährlich, es ist riskant. Unbeaufsichtigtes Spielen, egal ob draußen in der Natur oder vor der Haustüre, ist nicht gefährlich, es ist riskant und dabei kann auch mal was schiefgehen.

Kinder müssen ausprobieren dürfen, aus sich heraus Erfahrungen machen, den Grad der Herausforderung selbst wählen und auch kritische Situationen erfolgreich bewältigen. Denn im Risiko passiert Entwicklung und Entwicklung ist gesund. Auch für uns Erwachsene.

Wann bist Du das letzte Mal ein Risiko eingegangen?

KURZ & BÜNDIG

Mut zum Risiko Familiencamp



Feuer machen, auf Felsen klettern, Höhlen erforschen, im Freien übernachten, herumtoben, ein Lager bauen oder mit dem Fahrrad Hindernisse überwinden. Wir ermöglichen Erfahrungen, bei denen sich Kinder und Eltern damit überraschen, was sie alles können. — Alle Sommercamps der Alpenverein-Akademie:



4U: Magazin für Kinder und Familien

Das neue 4U-Magazin beschäftigt sich mit dem Weitwandern: Die Sektion Weitwanderer erklärt, was Weitwandern ist, wir lernen besondere Tiere kennen, die hunderte Kilometer weit wandern, und erfahren etwas über das Thema Flucht. Bald in eurem Postkastl! — Hier geht's zum 4U online:



Tage draußen für alle!



„Tage draußen für alle!“, der neue Kurzfilm der Alpenvereinsjugend, zeigt mit viel Gespür Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie alle vereint ihre Individualität und Offenheit, ihre Begeisterung fürs Draußensein und das Miteinander, ohne jemanden zurückzulassen. — Hier geht's zum Film:



Neu am Markt

Das Plus an Sicherheit

Clevere und leicht handhabbare
Technologie von RECCO® zur
Vermissten- und Verschüttetensuche

Die meisten Bergunfälle passieren im Sommer – und für den Verunglückten kann es entscheidend sein, in unübersichtlichem Gelände schnell gefunden zu werden. Das RECCO-System macht Menschen in einer Notlage für professionelle Retter auffindbar. Wer mit den Reflektoren ausgestattete Bekleidung oder Ausrüstung trägt, kann geortet werden. Obacht: Ein RECCO-Reflektor ist KEIN Ersatz für ein LVS-Gerät, sondern eine sinnvolle Ergänzung.

Die Technologie besteht aus einem zweiteiligen System: Das aktive Suchgerät der Bergretter, der sogenannte Detektor, sendet ein Radarsignal aus. Sobald der Radarstrahl auf den Reflektor trifft, wird das Signal zurückgesendet und leitet den Retter zur Position der gesuchten Person. Dieses Radarsystem ermöglicht eine exakte Ortung auch dann, wenn man selbst nicht mitteilen kann, wo genau man sich befindet.

Das funktioniert übrigens auch aus der Luft: Hier kommt der „RECCO-SAR-Hubschrauber-Detektor“ zum Einsatz. Der unter einem Helikopter hängende Detektor ermöglicht es, einen hundert Meter breiten Suchkorridor mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h abzusuchen – also einen Quadratkilometer innerhalb von sechs Minuten.

Der große Vorteil für den Bergsportler liegt ohne Zweifel an der geringen Größe des Reflektors, den man bei sich trägt. Er funktioniert ohne Stromversorgung und lässt sich so dezent in diversen Ausrüstungsgegenständen oder direkt in der Bergsportbekleidung integrieren. Auch ein nachträgliches Anbringen eines Sensors ist möglich. Dabei sollte sichergestellt werden, dass der Reflektor im Falle eines Unfalls nicht abgerissen werden kann.



Technician Recco | Black Diamond

Auch in diesem Vier-Jahreszeiten-Klettergurt versteckt sich ein Recco-Reflektor. Der Gurt ist aus einem leichten, schnell trocknenden Material gefertigt und bietet vier Materialschlaufen, eine fünfte Nachziehschleufe und vier Ice-Clipper-Öffnungen.

www.blackdiamondequipment.com

100,- €

Back Zip | Keenon Sports

Am Berg gibt es viele Gelegenheiten, ordentlich ins Schwitzen zu kommen – gleichzeitig auch viele Situationen, in denen man besser nicht in Taschen oder Rucksack kramt. Hier erweist sich dieser kleine Karabiner mit Rückholschnur, auf dem ein Schweißtuch hängt, als äußerst praktisch! Für Kletterer gibt es das Set auch mit Bürste.

www.keenonsports.eu

30,- €



Storm 20 Recco | Tatonka

Wer auf der Suche nach einem kleinen Wanderrucksack mit Recco-Reflektor ist, wird bei Tatonka fündig. Der Storm 20 trägt sich mit seinem luftigen Tragesystem und dem für seine Größe recht breiten Hüftflügel äußerst bequem und bietet alles, was man von einem Wanderrucksack erwartet. www.tatonka.com

€ 110,-



Makalu FX Carbon | LEKI

Diese Trekkingstöcke liegen mit dem neu entwickelten Aergon-Air-Griff ausgezeichnet in der Hand. Mit einem Packmaß von nur 40 cm und einem Gewicht von 254 g kann man sie sogar im Rucksack verstauen. Dank Speed Lock 2 plus lässt sich der komplett aus Carbon bestehende Stock in Sekundenschnelle ausfalten und einstellen.

www.leki.com

190,- €

Aquila | Petzl

Auch leistungsorientierte Kletterer wollen neben einem geringen Gewicht auch Komfort! Der leichte Aquila bietet genau das und eignet sich besonders zum Sportklettern, traditionellen Klettern und Bergsteigen in allen Jahreszeiten. Befestigungsmöglichkeiten bietet der Gurt mit einer rückseitigen Schlaufe für Zubehör wie Chalkbag, Schuhe etc., zwei halbstarren und zwei flexiblen Materialschlaufen. Außerdem ist er kompatibel mit einem oder mehreren Caritool Evo zum Transportieren von Eisschrauben.

www.petzl.com

110,- €



BERG WELTEN

JETZT MIT BIKE SPECIAL



bergwelten.com/alpbach





Verlag Matthes & Seitz 2021

Peter Matthiessen
Der Schneeleopard

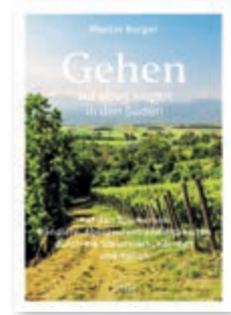
Übersetzung: Maria Csollány, Stephan Schumacher
Naturkunden Nr. 72

Wir schreiben das Jahr 1973: Zwei Männer brechen zu einer Expedition mit ungewissem Ausgang auf. George Schaller will in der abgeschiedenen Bergwelt Nepals das Brunftverhalten der Blauschafe, „Bharal“, beobachten. Der Biologe möchte den Nachweis erbringen, dass die Blauschafe eigentlich von Ziegen abstammen – was ihm gelingen wird. Schaller schlägt dem Autor und Naturschützer Peter Matthiessen vor, ihn zu begleiten. Dieser hofft, einen der legendären, damals schon vom Aussterben bedrohten Schneeleoparden zu sehen. Er begibt sich auf eine spirituelle Reise zu sich selbst – möchte den Verlust seiner Frau verwinden, die an Krebs gestorben ist. Seine Reise wird eine mit Rückschlägen werden.

Die Expedition führt die beiden Männer in das von der tibetischen Kultur geprägte innere Dolpo. Da sich die Blauschafe im Winter paaren, findet die Reise unter ungünstigsten Witterungsbedingungen statt. Eis, Schnee und Kälte setzen den beiden und ihren Trägern zu. Jahre später verwandelt Matthiessen seine Notizen, Erinnerungen und Eindrücke zu einem Buch. *The Snow Leopard* erschien 1978 und erhielt den National Book Award.

Fast 50 Jahre nach dessen Erscheinen veröffentlicht der Verlag Matthes & Seitz in der Reihe „Naturkunden“ nun eine Neuauflage von *Der Schneeleopard*. Es ist ein Buch, das den Leser/die Leserin sofort in den Bann zieht. Mit einer unglaublich frischen, wachen und farbenprächtigen Sprache schildert Matthiessen die weite Wanderung zu den höchsten ganzjährig bewohnten Bergtälern Nepals, ins Innere der tibetischen Kultur und in sein eigenes Innerstes, beschreibt Fauna und Flora. Matthiessen berichtet von der Bedrohung intakter Naturlandschaften, von den menschlichen Eingriffen und deren Folgen. Der Leser begleitet die beiden Forschenden in eine hochalpine Welt, die in einem Moment voller Magie, im anderen tödliche Bedrohung ist. Matthiessens Schilderungen sind geprägt von einem offenen Blick für die Schönheit, die Vergänglichkeit tibetischer Kultur und besonderer Naturräume, voller Respekt für diese einsame, abgeschiedene Welt, voller Demut vor der Macht der Berge, vor dem Leben und seinen Abgründen. Der Schneeleopard, auf dessen Spuren er sich begibt, steht sinnbildlich für das, was der Mensch im Begriff ist zu verlieren. Matthiessen spürt die Anwesenheit dieses sagenumwobenen Tieres, wird – im Gegensatz zu Schaller – aber keines sehen.

Der Schneeleopard ist von der ersten bis zu letzten Seite spannend, lässt einen den eigenen Zugang zur Bergwelt hinterfragen. Denn die Schilderungen bewegen sich weitab von einer „hypermaskulinen Spielart des Alpinismus“ und „individualistischen Selbstbespiegelung“ (so Herausgeber Bernhard Malkmus im Nachwort), wie sie im Alpinismus heute vielfach prägend sind.



Styria Verlag 2022

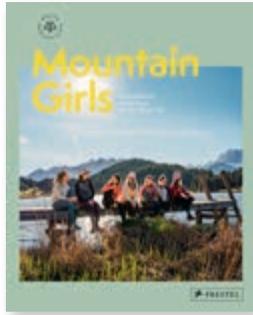
Martin Burger
**Gehen auf alten Wegen
in den Süden**

Auf den Spuren von Händlern, Abenteurern und Alpinisten durch die Steiermark, Kärnten und Italien

Nach „Gehen auf alten Wegen in Niederösterreich“, erschienen 2020, legt der leidenschaftliche Wanderer und Berggänger Martin Burger mit „Gehen auf alten Wegen in den Süden“ ein weiteres Buch vor, das alte, vergessene Handelswege und Wanderrouten von Händlern, Kaufleuten, Säumern, Abenteurern und Alpinisten aufspürt. Dabei zeigt sich Burger als akribischer Forscher, der hellhörig wird bei eigenwilligen Feld- und Flurnamen und der alte Karten studiert, um längst überwucherte Wege ausfindig zu machen. Dem Leser gibt er mit seinem neuen Buch sozusagen die Essenz seines unermüdlichen Forschens in die Hand: Beschreibungen von historischen Wegen und Pfaden, denen man heute noch mit Genuss folgen kann. Es geht durch Niederösterreich, von Niederösterreich ins Burgenland und in die Steiermark und ins italienische Friaul. Burger garniert die Routenschilderungen mit Anekdoten und macht Gusto, sich auf Spurensuche zu begeben.

Marta Sobczyszyn, Stefanie Ramb
Mountain Girls
Gemeinsam unterwegs
in der Bergwelt

„The Munich Mountain Girls“, das ist ein Zusammenschluss von Frauen, die sich in ihrer gemeinsamen Leidenschaft für die Bergwelt gefunden haben und sich gegenseitig unterstützen. Keine Frage, in der Alpinismusgeschichte fanden Frauen lange kaum Erwähnung. Dabei gab es von



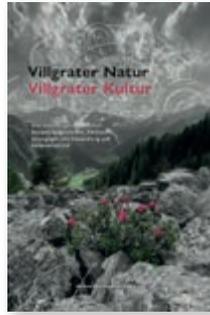
Presstel Verlag 2021

Beginn an Pionierinnen, die wagemutig Gipfel erklommen. In den letzten Jahren sind einige Publikationen erschienen, die die Leistungen von Frauen im Alpinismus würdigen. Und doch ist der männliche Blick, die Dominanz der Männer im Alpinismus immer noch stark.

Mit dem Buch *Mountain Girls. Gemeinsam unterwegs in der Bergwelt* wenden sich die Herausgeberinnen Marta Sobczynska, Stefanie Ramb und die Autorinnen dezidiert an Frauen und behandeln Themen, die speziell für Frauen relevant und interessant sind. Das geht von der richtigen Tourenplanung über Tipps fürs Low-Budget-Reisen und das alleine Weitwandern bis hin zu Pflanzenbestimmung, Tipps fürs Fotografieren und bergigen Abenteuern im Städtischen und bis zur Frage, was es bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen. Alle Themen konsequent aus weiblicher (Erfahrungs-) Perspektive erzählt, in lockerem Ton, sehr persönlich, sehr ehrlich, auf Du und Du mit den Leserinnen. Ein Buch, das ermutigt, ermutigen will, ein Buch für Frauen und für alle Menschen, die keine Scheu haben, ihren Horizont zu erweitern.

Andreas Rauegger,
Josef Schett (Hrsg.)
**Villgrater Natur,
Villgrater Kultur**

Das Villgratental, das ist längst kein Geheimnis mehr, gilt als Geheimtipp. Mit dem Slogan „Wir haben nichts“ sorgte es vor Jahren für Furore und für internationale Aufmerksamkeit. Tatsächlich ist das bei Sillian in Osttirol abzweigende schmale Tal ein sehr eigenwilliges: Tradition wird großgeschrieben, Innovation verdankt sich besonders sturer, besonders kreativer Köpfe – und derer gibt



Studia Verlag 2021

es einige. Zu den Eigenwilligen gehört Josef Schett, Gründer des Unternehmens Villgrater Natur, das sich der traditionellen Wollverarbeitung widmet. Zusammen mit dem gebürtigen Südtiroler Andreas Rauegger hat er nun ein Talbuch herausgegeben. *Villgrater Natur. Villgrater Kultur* versammelt Aufsätze unterschiedlicher Autorinnen und Autoren mit dem Ziel, die „anthropogene Landschaft, Besiedlungsgeschichte, Almhistorie, demographische Entwicklung und Handwerkskunst“ einzufangen.

Hans-Joachim Löwer **Gipfelkreuze** Träume, Triumphe, Tragödien

Wie Berge haben auch Gipfelkreuze ihre Schicksale. Manchmal sind es dieselben: nach einer Erstbesteigung, die Kriegsberge der Dolomiten im Ersten Weltkrieg, Unfälle. Manchmal werden Gipfelkreuze aus ganz anderen Gründen errichtet, zerstört, wieder aufgestellt: Gelübde, Jubiläen, Klimawandel, Bekenntnis zur Heimat, auch persönlicher Ehrgeiz oder Propaganda einer Idee.

Der großformatige, fotoreiche Band enthält spannende Berichte über das Werden und die Gegenwart von 100 Gipfelkreuzen zwischen der Suisse Romande und den Eisenerzer Alpen. Einschließlich der auf Grenzbergen (alle diese werden vom Autor den jeweiligen Nachbarstaaten zugeordnet) steht die Hälfte in Österreich. Historisch beginnt die Serie mit dem wahrscheinlich ersten großen Kreuz auf einem Alpenberg, 1800 auf dem Großglockner. Sie endet im letzten Jahrfünft, nach den Zerstörungen des Gipfelkreuzes am Schafreuter südlich von Lenggries im Karwendel. Auch das Material hat sich gewandelt: von Holz und Stein über Edel-

stahl und Aluminium bis zu Panzerglas.

Auf die Besonderheiten einiger in Österreich gelegener Gipfelkreuze sei neugierig gemacht: Das zerstörerische Wirken des Klimawandels spiegelt sich in der Folge der sechs Kreuze am Großvenediger, das Kreuz bei der Bettelwurfhütte hat einen kriegerischen Ursprung (obwohl hier nie eine Front verlief), das 30 m hohe Kreuz auf der Buchensteinwand bei Fieberbrunn ist mit der Seilbahn zu erreichen und begehbar (korrigiert werden darf dazu, dass es ein gleichartiges, größeres, auf dem Ölberg bei Veitsch in der Steiermark gibt). Das Kreuz auf dem Bärenfeichtenmöbbling im Toten Gebirge erinnert an eine nahe Bergwerkskatastrophe 1998 und das Kreuz auf der Schönfeldspitze im Steirner Meer ist der Pieta von Michelangelo nachempfunden. Die beiden zwischen Tannheim und Nesselwängle aufgestellten Kreuze sind das Ergebnis eines Dörferzwistes, die beiden auf der Naviser Sonnenspitze in den Tuxer Alpen das eines Wettlaufes zwischen zwei Vereinen. Neugierig geworden?

Nachlesen, Touren planen. Der Autor kam vom Journalismus zum Bergsteigen und formuliert markant, etwa dass Gipfelkreuze auf einem Berg dessen „Upgrade“ seien. Wer auf Gipfel steigt nicht nur wegen der Aussicht und des Selfies mit dem Gipfelkreuz, sondern auch etwas über dessen „Story“ erfahren will, für den wird dieser Band ein wichtiger Ratgeber, auch zu Gipfeln, die in der Beliebtheitskala nicht oben sind. Doch das Buch hat einen Mangel: Die Hinweise zur Lage der beschriebenen Gipfel und dem Schwierigkeitsgrad des Aufstiegs sind nur vage, der Anstieg ist zwar zeitmäßig angegeben, doch ohne Koordinaten und Routenbeschreibung, sodass oft ein Gebietsführer und meist eine Karte als Ergänzung notwendig sind. (Gerhard Stadler)



Athesia-Tyrolija 2019



Anton Durstmüller:
Helene Durstmüller während einer
Wanderung auf den Tschachau,
Lechtaler Alpen, 6. Juli 1952

Foto: OeAV FOT 76.3_122_1

Lesen im Gebirge

Aus der Sammlung
des Alpenverein-Museums,
Teil 46

Die Geschichte eines
ungewöhnlichen Bergfotos

 ANTON HOLZER

Ein nicht alltägliches Bergfoto: Die Frau steht inmitten einer beeindruckenden Bergkulisse und – liest. Ihren noch halb geöffneten Rucksack hat sie vor sich im Gras abgestellt, eine Jacke liegt daneben. Offenbar hat sie gerade ihre Jause ausgepackt. Und dann? Ja, dann hat sie ihre Lektüre zur Hand genommen und sich darin versenkt. Ob es sich um eine Broschüre, eine Zeitschrift, ein Buch oder eine zusammengefaltete Karte handelt, ist schwer zu erkennen. Entspannt steht sie da in ihren kurzen Hosen. Das Wetter ist schön, der Blick ist klar und die Luft warm an diesem Tag im Sommer.

70 Bergjahre

Wer die Lesende ist? Das wissen wir. Sie heißt Helene Durstmüller (1915–2005),

aufgenommen wurde das Bild von ihrem Mann, Anton Durstmüller d. J. (1920–2018), und zwar im Jahr 1952. Helene Durstmüller war damals 36 Jahre alt, ihr Mann war 31. Das Paar lebte in Wien, sie war ausgebildete Lehrerin, er studierter Germanist und Dolmetscher. Später wurde er Abteilungsvorstand an der Höheren Abteilung für Buchdruck an der Graphischen Lehr- und Versuchsanstalt in Wien. Bekannt wurde Anton Durstmüller durch sein monumentales Werk *500 Jahre Druck in Österreich. Die Entwicklungsgeschichte der graphischen Gewerbe von den Anfängen bis zur Gegenwart*, das zwischen 1982 und 1989 in drei Bänden erschien.

Hier aber soll es nicht um die Berufe der beiden Bergsteiger gehen, sondern um ihre Bergerfahrungen – und die damit verbundenen Bilder. Anton Durstmüller

war schon als junger Mann leidenschaftlich gern in den Bergen unterwegs gewesen. Die überlieferten Bergaufnahmen stammen aus den Jahren 1945 bis 2015 – 95 Jahre alt war er zu diesem Zeitpunkt. Seinen letzten Gipfel, den Sonnwendstein im Semmeringgebiet, bestieg er am 23. September 2015, zweieinhalb Jahre vor seinem Tod. „Letzter!“ schrieb er an diesem Tag in seinen Taschenkalender.

Wir wissen viel über den Fotografen, seine Biografie und seine Sammlung. Denn Anton Durstmüller war ein sorgfältiger Mann, er liebte es, seine beruflichen und privaten Dinge zu ordnen und genau zu verwalten. Bleiben wir hier beim fotografischen Nachlass, der nach seinem Tod in das Archiv des Alpenvereins nach Innsbruck gelangte. Seine Diasammlung, die er 1937 begann und 2015 abschloss, umfasst knapp

15.000 Bilder im Format 24 × 36 mm. Die ersten Jahre fotografierte er in Schwarz-Weiß, später in Farbe.

Beschriftung der Berge

Aber er hat nicht nur all seine Bilder sorgsam aufbewahrt, sondern diese auch, Jahr für Jahr, Monat für Monat, präzise beschriftet – und er hat die bestiegenen Gipfel in eine numerische Ordnung gebracht, das heißt durchnummeriert. Der erste Gipfel trägt die Nummer 1 (1945), der letzte, eben der Sonnwendstein, die Nummer 2.851 (2015). Das ergibt, statistisch auf die Jahrzehnte umgelegt, einen beeindruckenden Tourenschnitt pro Jahr.

Anton Durstmüller war ein Archivar, der sein gesamtes Leben und vor allem seine Erlebnisse in den Bergen genauestens verwaltete. Die numerische Ordnung führte er nicht nur für seine große Bildersammlung, sondern wir finden sie auch in seinen zahlreichen Taschenkalendern aus den Jahren 1945 bis 2015, die vollständig erhalten sind und in denen er seine Bergtouren vermerkte. In diesen Kalendern dokumentierte er seine Touren und Gipfelsiege ebenfalls in aufsteigender Nummerierung. Auf diese Weise lassen sich die tausenden Bergtouren fast lückenlos rekonstruieren.

Doch damit nicht genug: Nach dem Tod seiner Frau, die ihn auf vielen der Bergunternehmungen begleitete, begann er

sich – abermals in archivarischer Absicht – seinen historischen Aufzeichnungen zuzuwenden. Unter dem Titel *Meine Berge* schrieb er zwischen November 2005 und 2007 (mit einigen späteren Ergänzungen) einen ausführlichen Rückblick auf sein Leben als Bergsteiger. 176 Blätter umfasst dieses Typoskript, in dem er sich, wie er angibt, nur auf jene Gipfeltouren bezieht, die für ihn „von einiger Bedeutung waren“.

Und seine Frau?

Und seine Frau, wo bleibt deren Geschichte in dieser lückenlosen numerischen und historischen Rekonstruktion? Während ihr Mann über seine publizistische Arbeit zahlreiche Spuren in der Öffentlichkeit hinterlassen hat, trifft das auf seine Frau nicht zu. In seinen Aufzeichnungen und Fotos kommt sie als treue Berggleiterin vor und immer wieder als sein Fotomotiv. War sie eine moderne, emanzipierte Frau? Immerhin wagte sie es, in den pruden 1950er-Jahren in kurzen Hosen auf die Berge zu steigen. Keine Selbstverständlichkeit in diesen Jahren.

Und sie war es wohl auch, die hier das Wanderziel vorgab. Denn sie kannte diese Berggegend sehr gut. Während des Zweiten Weltkriegs war sie im nahegelegenen Elmen im Lechtal als Lehrerin tätig gewesen. Und in diesem Tiroler Bergdorf hatte sie im Mai 1945 auch den Kriegsheimkehrer Anton Durstmüller kennengelernt. Das Paar kehrte also einige Jahre später an

den Ort ihrer frühen Liebe zurück, in die Lechtaler Alpen, ein (vorwiegend) in Tirol liegendes langgestrecktes Bergmassiv, das sich zwischen Lech am Arlberg und Reutte hinzieht. Den präzisen Aufzeichnungen Anton Durstmüllers verdanken wir auch die Hinweise zum Ort und genauen Zeitpunkt der Aufnahme. Die Bergtour führte die beiden im Juli 1952 auf den 2.334 Meter hohen Tschachaun, einen bis zum Gipfel mit Gras bedeckten Berg, der zwar keine markante Erhebung ist, dafür aber ein guter Aussichtspunkt. Die Aufnahme entstand am 6. Juli, einem Sonntag. Vermutlich haben die beiden Wanderer auf der Anhalter Hütte Rast gemacht, die 200 Meter unterhalb des Gipfels liegt.

Noch ein letzter Blick aufs Foto. Zu gern hätte ich gewusst, was Frau Durstmüller liest. Aber das ist ein Geheimnis, das wir heute, genau 70 Jahre nach der Aufnahme, wohl nicht mehr werden lüften können. Möglicherweise ist es eine Landkarte, denn es war in diesem Falle die Frau, die ortskundig war und als solche vermutlich die Führung der Bergtour übernahm. —

Dr. Anton Holzer ist Fotohistoriker, Ausstellungskurator und Herausgeber der Zeitschrift „Fotogeschichte“, er lebt in Wien. Bücher unter anderem: „Fotografie in Österreich. Geschichte, Entwicklungen, Protagonisten 1895–1955“ (2013), „Rasende Reporter. Eine Kulturgeschichte des Fotojournalismus“ (2014), „Die erkämpfte Republik. 1918/19 in Fotografien“ (2018) sowie (Hg. gem. mit Frauke Kreutler) „Augenblick! Straßenfotografie in Wien“ (2021). www.anton-holzer.at

DicloAkut®

Das Schmerzgel bei Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke

Auch bei
Hexenschuss!



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Eine Spuren- suche

**Kufstein, die Stadt,
und Kufstein, der Berg:**

Was hat es mit dem Namen der beiden
geografisch entfernten Orte auf sich?

 **WALTER BASTL,**
ALPENVEREIN HAUS IM ENNSTAL



Der Kufstein liegt am südlichen Rand der Dachsteinhochfläche. 1969 fiel das 1930 errichtete Kreuz einem Sturm zum Opfer. 1970 errichtete die Alpenvereinsjugend Haus i. E. unter Führung von Walter Bastl als Jugendwart ein über sieben Meter hohes Lärchenkreuz. Als Dank für ein gesundes zurückliegendes Bergjahr wird alljährlich Anfang September ein Berggottesdienst gefeiert.

Foto: Walter Bastl



Das Wappen der Stadt Kufstein: Ein silbernes Salzfass mit goldenen Beschlügen, das auf drei Bergen steht. Die Kufe im Wappen der Tiroler Stadt ist allerdings kein Argument für eine Salzkufe im Namen, denn solche Wappen sind weit jünger als die Ortsnamen.

Mein Interesse, der Bezeichnung „Kufstein“ nachzuspüren, wurde vom Alpenverein der Stadt Kufstein geweckt, der aus dem *Bergauf* entnommen hatte, dass auf einem Berg namens „Kufstein“ jährlich eine Bergmesse gefeiert werde. Schon ein Jahr später überzeugten sich 30 Alpenvereinsmitglieder der Sektion Kufstein von der Existenz des Berges Kufstein und wurden auf dessen Gipfel von mir und weiteren Vertretern des Alpenvereins Haus im Ennstal begrüßt.

Chuofa (ahd.), *kuofe* (mhd.), *kufe* (nhd.) – die Kufe steht für Fass. Der zweite Teil des Stadtnamens erklärt sich von selbst. Die erste Erwähnung des Namens finden wir 788 als „die Kirche zu Caofstein“, die damals noch zu Bayern gehörte. Weitere Bezeichnungen nach 924 reichten von *Kuofstein*, *Chuifstein*, *Chofstein* oder *Kifstein* bis *Kopfstein*. Von letzterer könnte sich Kufstein auch herleiten. Das würde die Bezeichnung des Berges Kufstein jedenfalls erklären. Hans Treichl hält 2012 in *Kufstein: Bayerns Glanz – Perle Tirols* fest, dass „für eine Bergkuppe sehr häufig das Wort ‚Kopf‘ verwendet wird. [...] Für *Kopfstein* spricht, dass die erste urkundliche Erwähnung am ungezwungensten darauf zurückzuführen ist.“ Auch der Berg Kufstein entspricht in seiner Form einer Kuppe, einem etwas abgeflachten Kopf.

Der steirische Historiker Günter Cerwinka meint in einer Nachricht an mich dazu: „Die Ableitung des Stadtnamens von Kopf ist einleuchtend und würde auch für den Berg Kufstein passen. Die Nennung des Bergnamens bei Göth spricht wieder für eine Ableitung von Kufe. Mir fällt dazu noch das Wort ‚Gupf‘ ein. Nur mit *Horstein* (wie auf der Josephinischen Karte von 1780) kann ich gar nichts anfangen.“ *Horstein* könnte eine mundartliche Bezeichnung sein, die vielleicht auch nur von den kaiserlichen Landvermessern falsch verstanden worden ist.

Der Grazer Sprachwissenschaftler Fritz Lochner von Hüttenbach hält unter Verweis auf Karl Finsterwalder fest: „[Dieser] deutet den Tiroler Ortsnamen Kufstein und auch den steirischen Bergnamen aus dem Deutschen und stellt ihn zum Wort Kufe – ‚Bottich‘ (mhd. *kuofe*). Es ist in beiden Fällen der Name eines Felsberges, der tatsächlich einem umgestürzten Bottich, einer Kufe, ähnlich sieht.“ Also doch eine enge Verbindung zwischen Kufstein und Kufstein, Stadt und Berg!

Jedenfalls nennt Georg Göth den Berg in seinem 1843 herausgegebenen Lexikon bereits *Kuefstein*. Darauf könnte auch die Francisco-Josephinische Landesaufnahme 1870 zurückgegriffen haben. Der Kufstein wurde darin erstmals in einem Kartenwerk richtig eingezeichnet. Ebenso verwenden die Führerwerke von Georg Geyer 1886 und Alfred Radio-Radiis 1922 diese Bezeichnung. Doch erst 1974 beschreibt Willi End in seinem *Alpenvereinsführer Dachsteingebirge* eine eigene Wanderoute auf den Berg. —



Eine vollständige Quellen- und Literaturliste zum Artikel ist hier zu finden



Rucksack

Im Schaukasten, Teil 33

Der Schnerfer des Touristen

 **MARTIN ACHRAINER** Historisches Archiv des Alpenvereins

Als Julius Meurer in den Alpenvereins-Mitteilungen 1877 die Frage nach dem Praktischen an „Bekleidung und Ausrüstung des Fussreisenden im Gebirge“ stellte, erläuterte er den Rucksack noch durch den in Klammern beigefügten Begriff „Schnersack“. Das Grimm'sche Wörterbuch kennt den Schnersack als österreichischen „touristenausdruck“, nennt den Rucksack aber den „rugksack des äplers“ (die Germanisten huldigten damals der Kleinschreibung). Die „Äpler“ jedoch bevorzugten meist das offene Tragegerüst der hölzernen Kraxe, auf der sich Unförmiges und Großformatiges auftürmen und festbinden ließen. Als Johann Stüdl das Bergführerwesen organisierte, stattete er die Führer mit Ruck-

säcken aus. Er lasse, schrieb er im April 1870 nach Kals, „noch 4 Rucksäcke machen“, damit „bis zum Sommer alle 10 Führer“ solche haben. „Die Heiligenbluter werden ebenfalls (alle Mitglieder des Führervereines) Rucksäcke besitzen.“

Meurer war einer der Ersten, der genauere Angaben zum Gepäck des Bergsteigers machte. Sein Rucksack wog nur 56 ½ Dekagramm. Samt empfohlenem Inhalt wie Steigeisen, Schneebrille, Zinksalbe, Laterne, Kerzen, Aneroid, Bekleidung, Schneegamaschen, Gummiweinbeutel, Essbesteck, Näh- und Verbandszeug sowie einem 15 Meter langen Manilaseil kam er allerdings auf ein Gesamtgewicht von 8 Kilogramm – ohne Proviant. —

VORSCHAU HEFT #4.2022

SEPTEMBER/OKTOBER

Was der Alpenverein mit **erneuerbaren Energien und Windkraft** zu tun hat, erklärt der **THEMENSCHWERPUNKT** der Septemбераusgabe. Darin stellt u. a. **IRENE WELEBIL** das **Positionspapier** des Österreichischen Alpenvereins zum Thema Windkraft vor. SicherAmBerg-Profi **GERHARD MÖSSMER** beschäftigt sich mit dem **Wind als ständigem Begleiter am Berg**. Bikeexperte **RENE SENDLHOFER-SCHAG** zeigt wiederum auf Basis eines weiteren Positionspapieres aus der Bergsportabteilung auf, wie es um das **Zweirad** – mit und ohne „E“ – im Verein steht. **INGO ORTNER** stellt das neue **Bergsteigerdorf Paularo** vor, die **ALPENVEREINSJUGEND** erzählt vom bundesweiten Jugendteamtreffen **Edelweiß Island** und wir präsentieren die Region um **Waidhofen a. d. Ybbs** – dem Ort, an dem die **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DES ALPENVEREINS** heuer stattfindet.

Bergauf #4.2022 erscheint Anfang September.

RÄTSELHAFT Ganz schön verknotet: **Wie heißt dieser – zugegeben etwas exotische – Knoten?** Tipp: Ein flatternder Blütenbestäuber ist sein Namenspatron. Wie du ihn richtig wirfst — hier geht's zu unserer Videoserie „12 Knoten für die Berge“:



Beilagenhinweis: In den österreichischen Exemplaren dieser Ausgabe ist folgende Beilage enthalten:

Personalshop, Servus Handels- und Verlags-GmbH. Gewerbezone 16, A-6404 Polling.
Telefon: 0512/34 33 44 www.personalshop.com

IMPRESSUM

alpenverein



Bergauf. Mitgliedermagazin
des Österreichischen Alpenvereins
#3.2022, Jg. 77 (149)

Herausgeber und Medieninhaber:
Österreichischer Alpenverein,
Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck
Tel. +43/512/59547
www.alpenverein.at
ZVR-Zahl: 989190235

Redaktion: Mag. Evelin Stark,
redaktion@alpenverein.at

Redaktionsbeirat:
Präsident Dr. Andreas Ermacora,
Generalsekretär Clemens Matt

Design und Gestaltung:
himmel. Studio für
Design und Kommunikation,
www.himmel.co.at

Korrektorat:
Mag. Christoph Slezak

Druck: Walstead Leykam Druck
GmbH & Co KG

Anzeigenannahme:
Werbeagentur David Schäffler,
office@agentur-ds.at
Tarife: www.bergauf.biz

Die grundlegende Richtung
des ÖAV-Mitgliedermagazins
wird durch die Satzung des
Österreichischen Alpenvereins
bestimmt. Abgedruckte Bei-
träge geben die Meinung der
Verfasser*innen wieder.

Für unverlangte Sendungen wird
keine Haftung übernommen.
Retournierung nur gegen beiliegen-
des Rückporto. Bezugspreis ist im
Mitgliedsbeitrag enthalten. Adress-
änderungen bitte bei Ihrer Sektion
bekanntgeben bzw. direkt unter
mein.alpenverein.at ändern.

Beiträge in Bergauf sollen nach Mög-
lichkeit geschlechterneutral formu-
liert oder die Schreibweise mit dem
„Gender Star“ (Autor*in) verwendet
werden. Bei Texten, deren Urheber-
schaft klar gekennzeichnet ist, liegt
es in der Freiheit der Autor*innen,
zu gendern oder nicht.

Gefördert durch die

Bundes-Sport GmbH

Gedruckt auf EU-Ecolabel-Papier.





PURE MOUNTAIN

/
ENGINEERED IN THE
DOLOMITES



PIUMA 3.0 HELM

EXPERIENCE THE DIFFERENCE



Guido Unterwurzacher und Simon Berger bei der zweiten Rotpunktbegehung der Route Firewall (8b, 12 SL) am Feuerhörndl.

© 2022 - Petzl Distribution - Moritz Attenberger



Access
the
inaccessible®