

# Alpenverein Graz Nachrichten

Top-Thema:  
Umweltschutz und Klima



Foto: Adobe Stock/Mareen Vandelay



Foto: Stefan Leitner/Nationalpark Gesäuse



Foto: Roswitha Tambour



Foto: Andrea Huber-Grabenwarter

# Inhalt

3 Editorial

4 Top Thema: Umweltschutz und Klima

18 Naturschutz

19 Nationalpark Gesäuse

23 Tourenberichte

26 Physio Tipp

30 Teamvorstellung

32 Jugend

37 Vorteile für Mitglieder

38 Ankündigungen und offene Stellen

40 Neues aus der Bibliothek

43 Impressum und Ausblick

 [instagram.com/alpenvereingraz](https://www.instagram.com/alpenvereingraz)

 [facebook.com/AlpenvereinSektionGraz](https://www.facebook.com/AlpenvereinSektionGraz)



Die Vorstandsmitglieder des Alpenverein Graz

# Editorial

Liebe Bergfreundinnen  
und Bergfreunde,

der Winter ist vorbei, die Sommersaison 2022 steht vor der Tür. Die Ausbildungsveranstaltungen sind voll im Gange. Wenn Ihr diese Ausgabe unserer AV-Nachrichten in Händen hält, werden auch schon erste Hochtouren stattgefunden haben. Wir freuen uns sehr, dass das Programm des Jugend- und Alpinteams so gut angenommen wird. Viele Veranstaltungen sind bereits ausgebucht. Unter [www.alpenverein.at/graz/termine/index.php](http://www.alpenverein.at/graz/termine/index.php) findest Du, einfach und übersichtlich aufbereitet, die noch buchbaren Touren und Kurse.

Die Begeisterung für Berge und Natur nimmt in breiten Teilen der Bevölkerung immer mehr zu. Unsere Mitgliederzahlen steigen kontinuierlich. Der Alpenverein als „Anwalt der Alpen“ ist österreichweit auf rund 650.000 Mitglieder angewachsen, unser Grazer Alpenverein hat zum Jahresende 2021 nun 22.347 Mitglieder – eine Zunahme seit dem Vorjahr um weitere 1.303 Mitglieder.

Unsere Mitgliederversammlung hat am 29. April 2022 stattgefunden – wir sind nun im Vorstand weiter verstärkt: Mit Dr. Gerald Grabner haben wir einen neuen ehrenamtlichen Wegereferenten gefunden, Dr. Karin Dullnig wiederum ist neue Stellvertreterin von Nikola Laube im Bereich Natur- und Umweltschutz. Die Größe unseres Vorstandes ist eine echte Stärke. Am Foto ist der Vorstand nahezu vollzählig abgebildet, es fehlen lediglich Eva Rötzer, Helmut Kreuzwirth, Oliver Tatzmann und Heribert Hayn.

Das neue Heft widmet sich dem Schwerpunktthema Umweltschutz und Klima, mit tollen Beiträgen über den Klimawandel und die Berge im Wandel von Gerhard Lieb, Wolfgang Pekny, Maria

Forko, Karin Dullnig, Günter Auferbauer und Nikola Laube. Ein Beitrag zum 20-Jahr-Jubiläum des Nationalparks Gesäuse ist ebenso zu finden wie ein Artikel der Stadt Graz, die ihre Waldschule im Leechwald vorstellt. Abgerundet wird das Heft durch Tourenberichte von unseren Jugendleiterinnen und -leitern und Mitgliedern.

Die Hüttensaison unserer Sommerhütten steht vor der Tür. Als erste öffnet am 3. Juni die Grazer Hütte. Die geplanten und budgetierten Instandhaltungsmaßnahmen sind beauftragt, die Firmen warten auf eine schneefreie Zufahrt. Unsere größte Sanierung für 2022, eine neue Dachdeckung mit Lärchenschindeln für die Sticklerhütte, ist für Herbst 2022 eingeplant. Die Förderungen von Bund, Land, Nationalpark laufen, gerne freuen wir uns auf finanzielle Unterstützung seitens unserer Mitglieder.

Bleibt uns weiterhin treu, wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen und viele sichere und freudvolle Bergtouren!

*Herzliche Grüße*  
*Christine Goliasch und Günter Riegler*



Fotos: Gerhard Lieb



# Klima im Wandel – Berge im Wandel

*Gerhard Lieb/ehrenamtlicher Mitarbeiter beim AV Graz*

**Alljährlich Anfang April präsentiert der Österreichische Alpenverein den „Gletscherbericht“ in einer Pressekonferenz der Öffentlichkeit. Seit Jahren kann dessen Ergebnis auf etwa dieselbe Kernaussage reduziert werden: Die Gletscher sind als Folge des herrschenden Klimawandels drastisch kleiner geworden, und das wird auch in Zukunft so sein. Daran knüpfen sich viele Fragen: Was bedeutet das für die Gesellschaft? Was geschieht abseits der Gletscher? Was können wir dagegen unternehmen? Wird Bergsteigen in Zukunft noch möglich sein?**

Der Gletscherbericht erscheint im Heft 2 des jeweiligen Jahrgangs des Alpenvereins-Mitgliedermagazins „Bergauf“ und beruht auf vom Alpenverein organisierten und finanziell unterstützten, standardisierten Messungen der Längenänderung von rund 90 Gletschern in Österreich. Verantwortlich dafür sind knapp zwei Dutzend ehrenamtliche „Gletschermesser“, die jeweils für bestimmte Gebiete zuständig sind. Deren Berichte werden gesammelt, wissenschaftlich geprüft und daraus der Gesamtbericht erstellt, was derzeit am Institut für Geographie und Raumforschung der Universität Graz durch den Autor dieser Zeilen gemeinsam mit Andreas Kellerer-Pirklbauer geschieht. Die gesammelten Daten fließen in internationale Datenbanken ein und dienen so der Erforschung des (globalen) Klimawandels.

Das Wasserfallwinkelkees in der Glocknergruppe, über das der Zustieg zur Oberwalderhütte (links oben) erfolgt, 2002 (oben) und 2021 (unten). In knapp zwei Jahrzehnten hat der Gletscherschwund die Landschaft so verändert, dass man erst, wenn man sich in die Bilder vertieft, erkennt, dass sie vom selben Standort aus aufgenommen wurden.

Die Gletscher in den Alpen (und auch anderswo) werden immer kleiner und das Szenario gletscherfreier Alpen wird immer leichter vorstellbar, zumal viele Gletscher auch schon verschwunden sind. Die Gesamtfläche aller Gletscher Österreichs beträgt aktuell rund 300 km<sup>2</sup>, das ist nur mehr etwa 1/3 der Fläche in der Mitte des 19. Jahrhunderts, als die Gletscher zuletzt einen „Hochstand“ hatten, dessen Ausdehnung noch heute an Moränenwällen („1850er-Moränen“) in der Nähe der

Gletscher erkennbar ist. Für den Alpinismus sind die Folgen dieser Entgletscherung vor Ort gravierend und überwiegend negativ: So lassen die abgeschmolzenen Gletscher häufig steiles, mobiles und schwer begehbares Schuttgelände zurück, was die objektiven Gefahren steigert und die alpinen Vereine zur kostspieligen Sanierung, Neuanlage und im Extremfall auch zur Auflassung von Steigen zwingt. Auch an den unmarkierten Routen werden die Verhältnisse nur selten günstiger – etwa, wenn kompakter Fels eisfrei wird –, sondern es ist vielmehr das Gegenteil der Fall: Eisflanken werden steiler oder Scharfenzustiege durch häufigen Steinschlag lebensgefährlich.

**Zwischenfazit:** Manche hohen Gipfel sind schwieriger erreichbar geworden und Eiswände, wenn überhaupt noch, nur im späten Frühjahr begehbar. Für Bergsteigerinnen und Bergsteiger sind diese Veränderungen schmerzlich und für die alpinen Vereine teuer, aber sie betreffen doch nur einen kleinen Flächenanteil Österreichs (ca. 1 % der Staatsfläche), wodurch sie auch für vergleichsweise wenige Menschen unmittelbar relevant sind. Auch die vielzitierte Bedeutung der Gletscher als Wasserspeicher ist aus gesamtgesellschaftlicher Sicht zu relativieren, da die Wasserversorgung der Bevölkerung nicht durch Gletscherschmelzwasser erfolgt.

Allerdings ist in den höchsten Lagen der Alpen – im Mittel oberhalb von etwa 2500 m Seehöhe – noch ein anderes Phänomen im Auge zu behalten, der Permafrost. Hierbei handelt es sich um Gesteinsmaterial, das ab einer bestimmten Tiefe im Untergrund auch den Sommer über gefroren bleibt. Der Per-

mafrost verändert sich ebenfalls durch den Klimawandel, aber ungleich langsamer als die Gletscher und meist unsichtbar. Permafrost ist auf etwa 3–4 % der Staatsfläche Österreichs verbreitet, und seine Erwärmung oder gar sein Verschwinden bedeutet in der Praxis meist die Lockerung von zuvor durch Eis stabil gehaltenem Fels oder Schutt in steilem Gelände. Dessen Folge sind häufigere und größere Umlagerungen von Gestein – vielfach durch Stürze und Muren, die auch weit in die Täler vordringen und dort zur Gefahr werden können. In den Hochlagen wird die Begehbarkeit von alpinen Steigen beeinträchtigt, wofür in den Arbeitsgebieten des Grazer Alpenvereins der Anstieg von unserer Rotguldenseehütte zur Wastlkarscharte ein Beispiel ist.

relevant, die sich aus einer wärmeren und somit energiereicheren Atmosphäre ergibt. Hohes Wasserdargebot kann Schutt als Muren oder – abhängig vom Gesteinsuntergrund – ganze Hangstücke in Form von Rutschungen in Bewegung setzen, auch an Stellen, wo solche Vorgänge bisher unbekannt waren. Wiederum sind vor allem Straßen und Wege und damit deren Erhalter betroffen.

Ein häufiges Bild auch in den tieferen Lagen der Berge: Eine Mure hat ein Stück eines alpinen Steiges verschüttet – hier im Mühlgraben am Nordfuß der Tiefliemauer in den Gesäusebergen.



Foto: Gerhard Lieb

Permafrost wird im Hochgebirge indirekt sichtbar, wenn eisreicher Schutt langsam Hänge hinunterkriecht. Die dabei entstehenden, Lavaströmen nicht unähnlichen Gebilde werden Blockgletscher genannt. Diesen besonders schönen kann man in der Nähe unseres Arthur-von-Schmid-Hauses in den Hohen Tauern bewundern (Blick zum Säuleck links oben)

Aber nicht nur am „Dach“ Österreichs, sondern auch weiter herunter wirkt sich der Klimawandel auf verschiedene Art aus. Für das Wegenetz der alpinen Vereine ist vor allem die Zunahme der Häufigkeit und Intensität von Starkniederschlägen

Allerdings gibt es auch Klimawandel-Folgen, welche die geschilderten Naturprozesse tendenziell bremsen, wofür das Ansteigen der Waldgrenze ein Beispiel darstellt. Nach dem aktuellen Kenntnisstand sind solche Prozesse entweder zu kleinräumig oder zu langsam wirksam, um zu einer merklichen Abschwächung anderer Klimawandelfolgen beitragen zu können. Hinzu kommen auch die Folgen negativer Eingriffe in den Naturhaushalt, die mit dem Klimawandel nichts oder nur indirekt zu tun haben, sondern von gesellschaftlichen



Foto: Gerhards Lieb

Interessen gesteuert werden. Dazu gehört die vielerorts ungezügelt großtechnische Erschließung der Hochlagen – von der als Zusammenschluss getarnten Neuerrichtung von Schigebieten bis zu den Windindustrialanlagen auf bisher naturnahen Bergkämmen –, deren Summenwirkung die Ökosysteme so schwächt, dass sie anfälliger für externe Störungen wie den Klimawandel werden. Die Kopplung der Gesellschaftssysteme an die Ökosysteme wiederum macht den Menschen zum Betroffenen.

Nicht zuletzt die Doppelrolle der Menschheit als Verursacher des Klimawandels und davon Betroffener macht die Sache kompliziert und erschwert beherzte Schritte der Politik. Solche sind bisher noch ausgeblieben, obwohl sie ein Gebot der Stunde wären, vor allem, weil sie erst weit jenseits des Zeithorizonts von Legislaturperioden Wirkung zeigen würden.

Um doch optimistisch zu schließen: Der Gletscherschwund führt uns in aller Deutlichkeit vor Augen, dass der Klimawandel massiv in Gang ist. Dessen Folgen dürften für die österreichische Bevölkerung zwar bewältigbar sein, jedoch verweisen sie auch auf den dringenden Handlungsbedarf der Politik, gerade wenn man sich – in diesem Beitrag nicht näher ausgeführt – vor Augen hält, dass die wirklich gravierenden Probleme des Klimawandels in Küstengebieten sowie im globalen Süden auftreten. Hinzu kommen jene Veränderungen, die durch andere Prozesse als den Klimawandel gesteuert werden.

Für die alpinen Vereine entstehen zum einen in Bezug auf die von ihnen erhaltene Infrastruktur, insbesondere die Wege, Herausforderungen, deren Bewältigung großer Anstrengungen bedarf. Zum anderen müssen sich die alpinen Vereine weiterhin für eine engagierte, ganzheitliche Klima- und Umweltpolitik einzusetzen, um die Alpen als Lebens- und Erholungsraum zu erhalten. Wenn dies gelingt, wird das Unterwegssein in den Bergen allen Veränderungen zum Trotz auch in Zukunft Spaß machen.

### → GERHARD KARL LIEB

ist seit Kindheit in den Bergen unterwegs und ehrenamtlicher Mitarbeiter beim Alpenverein. Er ist als Professor am Institut für Geographie und Raumforschung der Universität Graz tätig und verbindet mit dem Hochgebirge als einem seiner Forschungsschwerpunkte Hobby und Beruf.



Foto: Roswitha Tambour

## Die AV Graz Wandergruppe klimafreundlich mobil

*Dr.<sup>in</sup> Karin Dullnig/stv. Naturschutzreferentin und Christine Goliasch/Tourenführerin*

Es ist Sonntag, 5:40 Uhr am Grazer Hauptbahnhof. Eine Wandergruppe geht zum Bahnsteig, etwas müde, aber in freudiger Erwartung auf den bevorstehenden traumhaften Tag in der Natur mit sportlicher Betätigung. Der Zug fährt um 6:00 Uhr ab. Eineinhalb Stunden Zugfahrt, da kann viel besprochen oder noch etwas Schlaf nachgeholt werden. Entspannt steigen die Wanderer am Zielbahnhof Semmering aus.

Einige unserer TourenführerInnen haben Öffi-Touren in ihrem Programm. Besonders hervorheben möchten wir Roswitha Tambour, unsere langjährige Tourenführerin, die ausschließlich Touren mit öffentlichen Verkehrsmitteln anbietet. Das mühevoll Heraussuchen von zusammenpassenden Verkehrsverbindungen auf ausgedruckten Fahrplänen wird mittlerweile durch das Web etwas erleichtert, aber erschwerend wurden in den letzten zwei Jahren einige Busverbindungen eingestellt. Dadurch musste Roswitha Touren komplett umplanen. Aber sie gibt nicht auf!

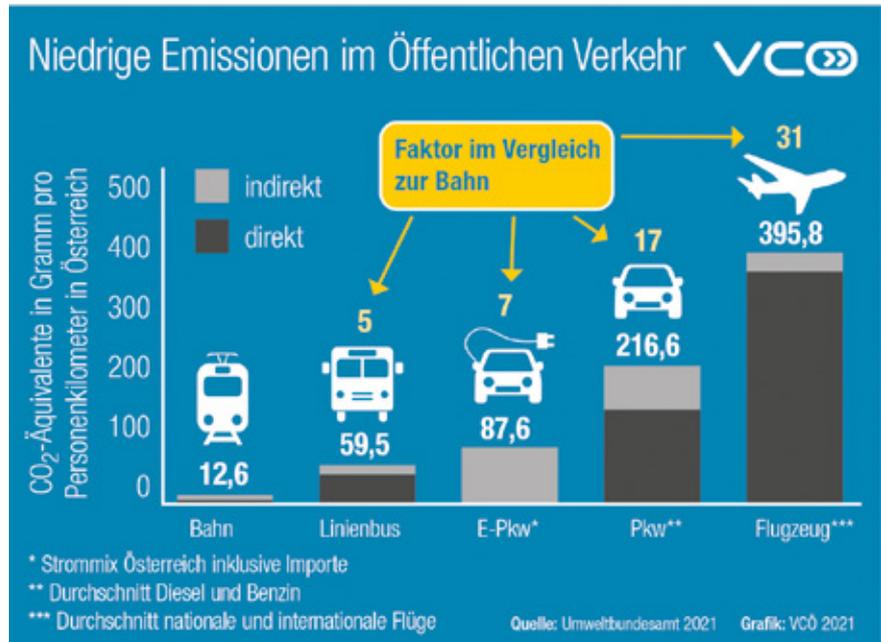
Was wir hier ergründen und berechnen wollen, ist die CO<sub>2</sub>-Einsparung durch unsere Wandergruppe. CO<sub>2</sub> – das Treibhausgas, dessen Gehalt in der Atmosphäre ansteigt und zur Klimaerwärmung verantwortlich ist, ist oft beschrieben. Aber was bedeutet es eigentlich im Zusammenhang mit unseren geliebten Freizeitverhalten in den Alpen wie Bergsteigen, Wandern, Klettern, Klettersteiggehen, Skitourengehen oder Schneeschuhwandern?

Alle diese Aktivitäten sind meist mit größeren Wegstrecken verbunden, für die wir technische Verkehrsmittel benutzen, die unterschiedlich viel CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen. Die Emissionsdaten sind in Gramm pro km angegeben und werden für Öffentlichen Verkehr und Flugzeug zusätzlich noch pro Person angegeben. Verkehrsmittel, die mit fossilen Treibstoffen betrieben werden, emittieren mehr CO<sub>2</sub> als solche mit elektrischen Antrieben. Und natürlich sinken die Emissionen pro Person bei Fahrzeugen mit mehreren Menschen, wie das

bei öffentlichen Verkehrsmitteln der Fall ist. In der Grafik (Quelle VCÖ, 2021) wird ersichtlich, dass ein fossil betriebenes Auto über 200 g CO<sub>2</sub> pro km ausstößt – ein E-Pkw hingegen unter 100 g. Besonders positiv ist natürlich die elektrisch betriebene Bahn.

### Nun aber wieder zurück zu unserer Wandergruppe:

Um die Rechnung zu vereinfachen, ist die Gruppe von Roswitha einmal im Monat mit einem öffentlichen Bus oder mit dem Zug unterwegs. Vergleichen wir dies mit dem Szenario, dass bei Fahrgemeinschaften die Autos mit 3 Personen besetzt sind. Im Jahresschnitt rechnen wir mit durchschnittlich 150 km An- und Heimreise pro Bergtag und einer Gruppengröße von 10 Personen:



#### Öffentliche Anreise Bahn

10 Personen x 150 km x 0,0144 = 21,6 kg CO<sub>2</sub>  
 12 x pro Jahr -> ~ 260 kg CO<sub>2</sub>

#### Öffentliche Anreise Bus

10 Personen x 150 km x 0,0513 = 76,950 kg CO<sub>2</sub>  
 12 x pro Jahr -> ~ 923 kg CO<sub>2</sub>

#### Diesel/Benzin Pkw Anreise (Einzelfahrer:in)

10 Autos x 150 km x 0,2165 = 324,75 kg CO<sub>2</sub>  
 12 x pro Jahr -> ~ 3.900 kg CO<sub>2</sub>

#### Pkw Anreise (Fahrgemeinschaft mit 3-4 Personen)

3 Autos x 150 km x 0,2165 = 97,425 kg CO<sub>2</sub>  
 12 x pro Jahr -> ~ 1.169 kg CO<sub>2</sub>

Datenquellen: CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes <https://secure.umweltbundesamt.at/co2mon/co2mon.html>

Die Klimarechnung gewinnt Roswithas Gruppe – egal, ob sie mit Bahn oder Bus anreist. Fahrgemeinschaften mit voll beladenen Pkw wären eine Alternative. Aber Hand aufs Herz: Wie oft sitzen wir zu fünft im PKW? Bei privaten Touren sind es realistisch zwei Insassen je PKW und damit fast 2.000 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr. Und dann haben wir noch gar nicht den Flächenverbrauch für Parkplätze diskutiert.

Roswitha führt seit 2012 zwei bis vier Touren je Monat. Vor 2020 hat sie durchschnittlich 15 bis 20 TeilnehmerInnen fachkundig durch die steirische Wander- und Bergwelt begleitet.

Für all diese Touren wurden ausschließlich öffentlichen Verkehrsmitteln für die An- und Rückreise verwendet. **DANKE Roswitha, für diese einzigartige Leistung!**





Grafik: iStock.com/bulbaone

# Klimaschutz

## auf unsere persönlichen Beiträge kommt es an

*Karin Dullnig/stv. Naturschutzreferentin*

Viel ist bekannt über die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die zur Erderwärmung und schließlich zum Klimawandel führen. Der Einfluss des Menschen ist mittlerweile hinreichend wissenschaftlich belegt. Je nachdem, was mit eingerechnet wird, sind es 8 bis 13 Tonnen CO<sub>2</sub>, die jede Österreicherin und jeder Österreicher pro Jahr emittiert. Tonnen von einem nicht sichtbaren Gas sind schwer vorstellbar und doch angsteinflößend. Diese Angst, die oft auch zum Gefühl der Ohnmacht führt, wird zusätzlich befeuert durch die warnenden Zukunftsszenarien der Wissenschaftler\*innen und die spürbare Zunahme der Hitzetage, die Verschiebungen des Niederschlagsregimes oder das Abschmelzen unserer Gletscher. Wichtig ist es, dass wir nicht bei diesen Bildern stecken bleiben, sondern uns ein Konzept für Optimismus zurechtlegen.

Denn Faktum ist auch, noch können wir handeln und die Auswirkungen des Klimawandels zügeln. Das wichtigste politische Instrument der letzten Jahre zum Einbremsen der Klimakrise ist das Pariser Klimaabkommen. Es wurde am 12. Dezember 2015 von 196 Staaten, einschließlich der gesamten Europäischen Union, verabschiedet. Die Staaten verpflichteten sich dazu, den Anstieg der globalen Durchschnittstemperatur deutlich unter 2 Grad zu halten - verglichen mit dem vorindustriellen Zeitalter.

Zum Erreichen dieses Ziels sind wesentliche technische Innovationen und wirtschaftliche und gesellschaftliche Transformationen notwendig. Die Wissenschaft bekräftigt jedoch auch, dass dies nur gelingen kann, wenn jede und jeder Einzelne sich am Klimaschutz beteiligt. Es geht um ein geballtes ökologisches Verhalten in die richtige Richtung – lasst uns vom persönlichen CO<sub>2</sub>-Handabdruck sprechen. Dieses Konzept erfasst nicht, wieviel Treibhausgase jemand verursacht, sondern wie viele sie/er schon vermieden hat, entweder durch Verhalten, politisches Engagement oder auch durch berufliches Handeln in Entscheidungspositionen. Und es geht darum, die Möglichkeiten aufzuzeigen, die in den Alltag integrierbar sind und die zur Gewohnheit werden sollten.

### Wie können wir unseren persönlichen CO<sub>2</sub>-Handabdruck vergrößern?

Starten wir im persönlichen Umfeld, denn da lässt sich schon viel bewirken. Tauschen wir uns mit Freundinnen, Freunden,

der Familie und anderen Menschen über ökologische Themen aus und motivieren sie zum Tun:

- **Energiesparen:** Es braucht Verhaltensänderungen und Techniken für die Senkung von Energie- und Wasserverbrauch wie Lichtausschalten, Senken der Raumtemperatur, Kauf von programmierbaren Thermostaten oder wassersparenden Armaturen und energieeffiziente Geräte.
- **Nutzen von erneuerbaren Energien:** Wir haben viele nachwachsende Energieträger wie Holz oder können selbst Strom und Wärme erzeugen mit Photovoltaik-Anlagen oder Wärmepumpen.
- **Ökologische Ernährung:** Mit Freunden und in der Familie können wir über den geringeren CO<sub>2</sub>-Rucksack von regionaler, vegetarischer und veganer Kost sprechen, z. B. für sie kochen und die Vielfalt einer pflanzenbasierten Ernährung zeigen. Und geben wir Tipps, wie Lebensmittelabfälle vermieden werden.
- **Aktive Mobilität:** Machen wir für andere das Radfahren oder das Zu-Fuß-Gehen attraktiver, indem wir die Vorteile aufzählen und mit gutem Beispiel vorangehen. Vermeiden wir Flugreisen.
- **Bewusster Konsum:** Sharing statt Besitzen – machen wir Mitfahrgemeinschaften oder Carsharing zum Standard. Denn laut Statistik steht das Auto 95 % seiner Zeit – und das auf sehr teuren Flächen.

Es gibt viele weitere Wirkungsfelder, wo wir anderen Menschen ein klimabewusstes Verhalten näherbringen können und gleichzeitig unseren ökologischen Handabdruck vergrößern können.

So können wir uns positiv einbringen am Arbeitsplatz, in der Schule, in Vereinen, im Wohnviertel oder wir engagieren uns politisch.

### → TIPP

Berechne deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck mit dem Tool des Joanneum Research Graz [www.lifestylecheck.at](http://www.lifestylecheck.at)  
Mehr Informationen zum ökologischen Handabdruck findest du unter [www.germanwatch.org/de/handprint](http://www.germanwatch.org/de/handprint)



Foto: Adobe Stock/Olga Darmchishina

Foto: Adobe Stock/am

# Nichts steht in den Sternen, aber alles im Fahrplan

## Ausflüge, Wandern, Bergsteigen: Gern mit Bus und Zug

*Günter Auferbauer/Mitglied und Autor*

### Endlich da: das KlimaTicket

Einsteigen, umsteigen, ankommen – wann und wo erwünscht innerhalb der Steiermark, gar innerhalb Österreichs. Das KlimaTicket ermöglicht ein völlig neues Mitfahrgefühl im Freizeitverkehr: befreit von Bedingungen, wie Ticketkäufe oder Buchungen samt voraus zu bestimmender Reisezeitpunkte. Wortechte Reise-Freizeit dominiert.

Freilich, zielbedingte Verbesserungen stehen an: Beispielsweise sind noch Alpl, Bodenbauer, Schanzsattel, Sölkpass und ähnlich ansprechende Destinationen in den ÖV-Freizeitverkehr einzubinden.

### Aufbruch dank ÖV-affiner Ideen

Mehr denn je nutzen Jungfamilien und altersgleiche Freundeskreise Bus und Zug in Zusammenhang mit naturnaher Freizeitgestaltung.

Infolgedessen können Ausgangspunkt und Endpunkt jeweils unterschiedlich situiert sein. Nachvollziehbar an klassischen Touren, wie beispielsweise

- Hochschwab-Durchquerung, Seewiesen – Hochschwab – Präbichl (zwei, drei Tage);
- Dachstein-Überschreitung, Ramsau – Hunerkogel – Hallstatt (ca. zwei Tage);
- Schladminger-Tauern-Höhenweg, Aich-Assach – Obertauern (ca. sieben Tage).

Die ÖV-affine Touren-Palette scheint grenzenlos, insbesondere in Zusammenhang mit interregionalen Wanderwegen.

Alle Weitwanderwege – der legendäre Jakobsweg samt all seinen Zubringern miteinbezogen – erfordern jeweils ÖV-affine Logistik bezüglich An- und Rückreisen.

Der Alpenraum ist ÖV-affin erschlossen. Die Eisenbahn bildet das stählerne Rückgrat. Darauf gründend, hatte Hans Wödl

(1863–1937) einen zeitlos geltenden Vorschlag entwickelt: Der Schladminger-Tauern-Höhenweg kann als Parade-Beispiel gelten, eine Bergtourenwoche pur ÖV-affin auszuführen. Was erst recht in der Gegenwart leicht gelingt: Schladming ist die in der Steiermark besterschlossene ÖV-affine Freizeitregion. An der Tauern-Nordseite nachvollziehbar mit den Regiobussen Richtung Seewigtal, Untertal, Obertal, Preunegg. Auch individuelle Strecken-Varianten sind verknüpfbar mit Bushaltestellen oder Bahnstationen. Die Ennstalbahn (Bischofshofen – Selzthal) ist seit dem Jahr 1875 verkehrswirksam.

### ÖV-affin vom Wein zum Schnee – oder umgekehrt

GKB-Züge verkehren Richtung Köflach bzw. Richtung Wies-Eibiswald. Die Bahnstationen sind teils ideale Ausgangspunkte zu Ausflügen:

- St. Josef: Theaterwege;
- Voitsberg: Schloss Greifenegg.

Hinzu kommen Wanderungen von Bahnstation zu Bahnstation:

- Deutschlandsberg – Wolfgangikirche – Hollenegg;
- Deutschlandsberg – Sulmtaler Höhenweg – St. Martin im Sulmtal-Bergla.

Wer konditionsstark ist, geht durch die Klausen Richtung Grünangerhütte, Großer Speikkogel.

Rückwege können anders verlaufen: In der Süd- und Weststeiermark heißt das jüngste ÖV-affine Produkt „RegioMobil“. Jedoch abgekoppelt vom KlimaTicket.

RegioMobil enthält insgesamt rund 3000 (!) Haltepunkte und wirkt jeweils tief in die Fläche der politischen Bezirke Leibnitz und Deutschlandsberg: konkret aus Tallagen in einsam liegende Siedlungsbereiche und Naturräume, wie beispielsweise Glashütten, Weinebene, Wirtbartl, Soboth, Remschniggalm, Windische Bühel.

Das Sausal und der Wildoner Buchkogel (Buschenschank Bockmoar) sowie das Schilcherland samt Wildbachberg (Weinerlebnis Deutsch) sind ebenfalls in das RegioMobil-Netz integriert.

Auch an der Lavanttaler Seite der Koralpe besteht ein Anruftaxi-System, genannt „LAVanttal ISTmobil“. Demzufolge kann der interregionale Wanderweg Nr. 560, Leibnitz – Eibiswald – Koralpe – Wolfsberg, in ÖV-affinen Tagesetappen nachvollzogen werden, sozusagen „von der Sulm zur Lavant“ oder in der Gegenrichtung.

In Zusammenhang mit dem neu erbauten Koralpenhaus, es ist ganzjährig bewirtschaftet, ergeben sich gleichermaßen

nachvollziehbare ÖV-affine Ausflüge und Touren zu beiden Seiten der steirisch-kärntnerischen Landesgrenze: vom Wein zum Schnee – oder umgekehrt.

### In der Ost-Steiermark von Nord bis Süd: Die ÖV-affine Freizeitschiene variiert

Zwischen Peter Roseggers Waldheimat und dem Murfeld, nahe der südoststeirischen Landesgrenze, breitet sich ÖV-affines Ausflugsgebiet entlang „starker Linien“. Das heißt, Busse verkehren täglich; mit X gekennzeichnete Linien (= Xpress; Schnellkurse) verkehren über die Autobahn. Aber nicht der X40.

Selektiv verbinden Busse den Bahnhof Mixnitz-Bärenschützklamm mit dem Naturpark Almenland.

Die Radkersburger Bahn, Spielfeld-Straß – Bad Radkersburg, wird seit Anfang April 2022 ertüchtigt. Infolgedessen bleiben Mur-Uferweg-Wanderungen, beispielsweise Bahnhof Mureck – Bahnhof Spielfeld, ÖV-affin attraktiv.

Weniger Glück wurde der Gleichenberger Bahn beschieden: Just seit deren 90. Geburtstag (anno 2021) bedienen Züge die Strecke Feldbach – Bad Gleichenberg – Feldbach nur noch während der Sommersaison, überdies eingeschränkt. Daher 2022 folgend: vom 14. Mai bis 1. November, jeweils an Wochenenden und Feiertagen.

Hingegen ist die Bezirksstadt Weiz samt Weizberg jede Menge Ausflüge wert. Erschlossen mit der S-Bahn-Linie S31 (verkehrt Mo–Sa) und mit Regiobussen; auch Xpress-Linien.

Das Raabtal repräsentiert eine gar höhere Schienen-Attraktivität: Zwei InterCity-Zugpaare bedienen den Streckenschnitt Graz Hauptbahnhof – Szentgotthárd; folglich sind Graz Ostbahnhof, Gleisdorf, Feldbach, Fehring und Jennersdorf jeweils zu Schnellzug-Halten aufgewertet. Womit Aufenthaltszeiten vor Ort ein besseres Verhältnis zur Fahrdauer generieren.

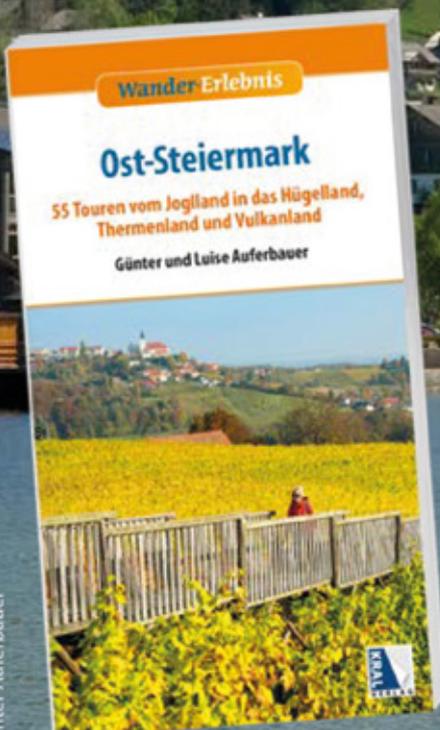
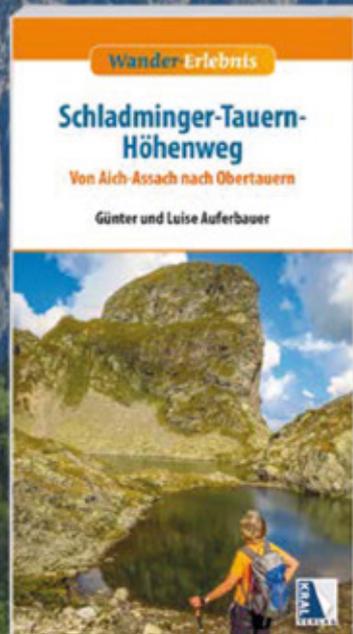
Das während Vormittagen und Nachmittagen jeweils klaffende Vierstunden-Fahrplanloch entlang der Thermenbahn-Teilstrecke Hartberg – Fürstenfeld – Fehring wird punktuell von Regiobus-Schnellkursen annähernd kompensiert. Fortschritt: Riegersburg ist auch an Sonn- und Feiertagen mit Öffis erreichbar.

### Sieh, das Gute liegt so nah: Spaziergänge mit Bus, Bahn, Bim

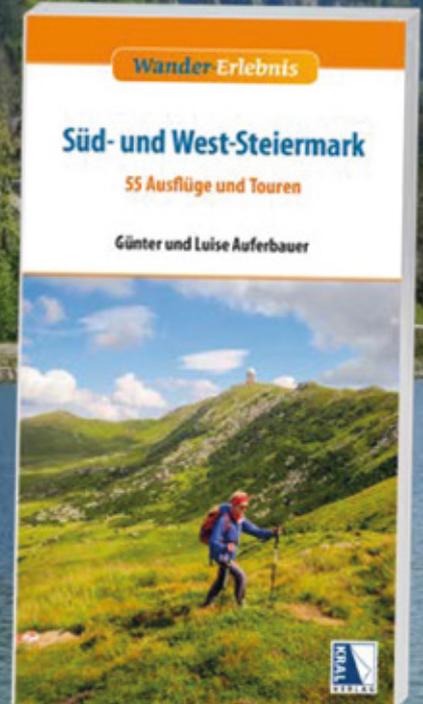
Der Naherholungsraum der Landeshauptstadt Graz offeriert einen immens hohen inneren Wert. Beispielgebend innerhalb Österreichs: Die Alpenvereinssektion Graz vermochte in

# Das Buch-Quintett aus dem Kral-Verlag

Wanderungen und Ausflüge frei nach dem Motto:  
„Wo wir sind, ist oben.“



Alle Titel verfasst von  
Günter und Luise Auferbauer.



Erhältlich im gut sortierten Buchhandel und auf [www.kral-verlag.at](http://www.kral-verlag.at)

den 1970er-Jahren bewirken, dass etliche Straßen an Sonn- und Feiertagen allgemein nicht befahren werden dürfen. Solch Restriktionen schätzen Autofahrer\*innen, sobald dieselben als Fußgänger\*innen unterwegs sind, beispielsweise auf dem Roseggerweg im Stadt-Grenzbereich nahe Schaftal. Das aktuelle Bewusstsein zu mehr ökologisch relevantem Reiseverhalten entsprang, offenkundig, pandemiebedingten Restriktionen. Seither werden stadtnahe Ausflugsziele stärker nachgefragt, auffallend in Zusammenhang mit Bus, Bahn, Bim.

Am Schöcklkreuz hält der Regiobus 250; der Fahrplan bevorzugt bislang die Wochenenden.

Mehr Regiobusse denn je verbinden Graz in Richtung Weiz und Gleisdorf. Aber auch Richtung Hitzendorf. Die Regiobus-Linie 711, Graz Hauptbahnhof – Mantscha – Haseldorfberg – Premstätten-Tobelbad, ist Zeugin mit Tränen in den Augen: Wollen nicht endlich mehr Gäste mitfahren?

Das Problem gründet tief in schlechten Erinnerungen. Umso mehr müssten ÖV-affine Verbesserungen der Öffentlichkeit bewusst gemacht werden. Auch betreffend die Linien 711 und 714: Beide bedienen Ausflug-Destinationen.

### Auseerland, du bist so schön ...

... jedoch, ab Graz Hauptbahnhof ist Bad Aussee frühest um 8.45 Uhr erreichbar (180 km; Reisedauer 3 Std.), danach um 10.24 Uhr (Graz Hbf ab 7.45 Uhr); die Losermaut frühest um 9.29 Uhr, danach um 11.49 Uhr (Reisedauer ab Graz 4 Std.).

Lösungsansatz, Vorschlag: Am Bahnhof Bad Aussee parken (P+R). Ausflüge und Touren abstimmen zu Busfahrplan und Salzkammergutbahn. Derart gelingen der Koppen-  
traunweg, Bahnhof Bad Aussee – Bahnhof Obertraun Koppenbrüllerhöhle, ebenso die Überquerung des Sarstein-Stockes, Pötschenpass bzw. Pötschenkehre – Bahnhof Obertraun.

Darüber hinaus: Regiobusse erschließen die drei Gemeinden Altaussee, Bad Aussee, Grundlsee. Taxis ermöglichen ÖV-affine Feinabstimmungen. Die Loserhütte dient als Stützpunkt; ideal situiert. Schön ist der Hüttenzugang ab der Kirche in Altaussee (2:30 Std.). Zusätzlich ÖV-affin erreichbar: das Albert-Appel-Haus und die Pühringerhütte, detto Priel-Schutzhaus, Welser Hütte, Rinnerhütte, Ischler Hütte, Lambacher Hütte.

Die Salzkammergutbahn, Attnang-Puchheim – Bad Ischl – Stainach-Irdning, verkehrt seit anno 1877, verbindet Westbahn und Ennstalbahn.

Oberösterreich finanziert das ÖV-Mikro-System „Traunstein-Taxi“ (Tel. 050-4221691); dieses Anrufsystem bedient beispielsweise: Almsee, Almtal, Offensee und alle anliegenden Bahnhöfe. In Oberösterreich verkehrt die Salzkammergutbahn im Stundentakt. Hingegen nach steirischem Fahrplan, d.h. zwischen „Obertraun Koppenbrüllerhöhle“ und Bad Aussee bzw. Stainach-Irdning, eher nur im 2-Stunden-Takt.

Abschließend ein Tipp zu ÖV-affiner Rückfahrt mit Bus und Zug: Grundlsee Ort ab 16.57 Uhr, Bus 956 – 17.07 Uhr an Bad Aussee Postamt ab 17.08 Uhr, Bus 950 (dasselbe Fahrzeug wie Bus 956) – 18.00 Uhr an Bahnhof Stainach-Irdning ab 18.22 Uhr, IC 611 – 20.14 Uhr an Graz Hauptbahnhof.

### Conclusio

Verantwortungsvolle – konkret ÖV-affine – Klima-Politik zeitigt gute Nachbarschaft; solche ist Goldes wert. Gilt gleichermaßen für das KlimaTicket, weil es verbinden mag: regional, landesweit, von Bundesland zu Bundesland.

## → TIPPS

- **Selbstfahrer\*innen**, die auch am Öffentlichen Verkehr (ÖV) teilnehmen, können Park-and-Ride-Plätze (P+R) kostenlos nutzen.
- **Verkehrsmittelübergreifend** planen und bestmöglich anwenden.
- **Ziele und Zeitplan** an Fahrpläne anpassen

### Fahrplanauskünfte

[www.busbahnbim.at](http://www.busbahnbim.at)

[www.verkehrsauskunft.verbundlinie.at](http://www.verkehrsauskunft.verbundlinie.at)

### Orientierung

#### Bücher von Günter und Luise

#### Auferbauer

*Edition Kral-Verlag – [www.kral-verlag.at](http://www.kral-verlag.at)*

- Spaziergänge in Graz und Umgebung mit Bus, Bahn, Bim
- Wander-Erlebnis Ausseerland und Umgebung
- Wander-Erlebnis Ost-Steiermark
- Wander-Erlebnis Schladminger-Tauern-Höhenweg – Von Aich-Assach nach Obertrauern
- Wander-Erlebnis Süd- und West-Steiermark

### Wanderfolder und Freizeitbroschüren

*Herausgeber: Verkehrsverbund Steiermark GmbH*

*Verfasser: Günter und Luise Auferbauer, Dieter Fleck*

- Ausdrucke in der Verkehrs-Info-stelle Graz, Jakoministraße 1, und am Infopunkt Graz Hauptbahnhof;
- PDF-Downloads unter: [www.verbundlinie.at/freizeit](http://www.verbundlinie.at/freizeit)

# Der ökologische Fußabdruck und die Liebe zur Natur

Wolfgang Pekny

Der **Ökologische Fußabdruck** („Footprint“) ist ein einfach zu vermittelndes Maß für die Begrenztheit der Erde, das sowohl auf einer starken Metapher als auch auf einer naturwissenschaftlichen Methode fußt.

Die Methode wurde Anfang der 90er Jahre von den Wissenschaftlern William Rees und Mathis Wackernagel entwickelt. Ihre Forschung fragte: „Wie viel Fläche beanspruchen wir, wie viel haben wir zur Verfügung?“ Der Ökologische Fußabdruck („Footprint“) ist dabei die Summe der durch den Konsum von Waren, Energie und Dienstleistungen in einem Jahr in Anspruch genommenen Biokapazität (vereinfacht: produktive Land- und Wasserflächen) der Erde, unabhängig davon, wo auf der Welt diese Inanspruchnahme passiert. Die Berechnungen basieren immer auf vorhandenen Technologien und Verfahren für das Rohstoffmanagement.

Der Footprint kann für die Welt als Ganzes, für Länder, Regionen, Produkte, aber auch für Personen angegeben werden. Zum Abschätzen des persönlichen Fußabdrucks gibt es Footprintrechner:

[www.footprint.at/rechner.html](http://www.footprint.at/rechner.html)

Wie kein zweites naturwissenschaftliches Maß erlaubt der ökologische Fußabdruck, die ökologischen und die sozialen Notwendigkeiten zu verbinden. Der ökologische Fußabdruck („Footprint“) ist dabei ein einfach zu vermittelndes Maß für die Begrenztheit der Erde. Er bemisst die Summe der durch den Konsum von Waren, Energie und Dienstleistungen in einem Jahr in Anspruch genommenen Biokapazität (vereinfacht: die produktive Land- und Wasserflächen) der Erde, unabhängig davon, wo auf der Welt diese Inanspruchnahme passiert (siehe [www.footprint.at](http://www.footprint.at)).

Da die Erde nicht wachsen wird, ist jede Naturbeanspruchung, die über das faire Maß hinausgeht, einem anderen Menschen vorenthalten.

Rein rechnerisch stünden jede\*r Erdenbürger\*in heute etwa 1,6 globale Hektar (gha) an bioproduktiver Fläche zur Verfügung. Mit etwa 6 gha beanspruchen die Österreicher\*innen aber weit mehr als ihren fairen Anteil. Es bräuchte fast vier

Planeten von der Qualität der Erde, würden alle Menschen so ressourcen-intensiv leben wollen, wie wir hier in Österreich.

Noch erschreckender ist, dass auch die Menschheit als Ganzes längst ökologisch über die Verhältnisse lebt und bereits die Naturleistungen von beinahe zwei Planeten in Anspruch nimmt. Dies ist nur durch das Aufzehren von Naturkapital möglich und die Folgen dieser Übernutzung zeigen sich schon heute im Schwinden der Wälder und der Artenvielfalt, in den leeren Meeren und ausgelaugten Böden sowie – besonders bedrohlich – in der Akkumulation von zu vielen klimaschädlichen Abgasen in der Atmosphäre, was den rasant fortschreitenden Klimawandel verursacht. Auf Dauer ist eine solche Übernutzung unmöglich, schlicht zukunftsunfähig!

Das Konzept des persönlichen Fußabdruckes kann die Idee vom „guten Haushalten“, die ja sowohl hinter „Ökologie“ wie auch hinter „Ökonomie“ steckt, zu einem neuen „Globalverständnis“ verschmelzen. Global gedacht, muss die goldene Regel zum selbstverständlichen Leitbild einer zukunftsfähigen Welt werden:

**Unsere Freiheit, einen beliebigen Lebensstil zu wählen, endet dort, wo unser eigener Ressourcenverbrauch das Leben und Überleben der Mitmenschen im Raumschiff Erde unmöglich macht!**

Der physische Rahmen ist dabei klar definiert: Das gute Leben jeder Einzelnen muss mit einem fairen Anteil an Planet Erde verwirklicht sein, muss in Frieden untereinander und in Frieden mit der Natur möglich werden, sonst wird gar kein „gutes Leben“ möglich sein!

## Der individuelle Footprint

Mit Footprints werden abstrakte globale Begrenzungen im persönlichen Umfeld anwendbar und die Auswirkungen von unterschiedlichen Handlungen oder Konsumententscheidungen werden individuell quantifizierbar!

Fußabdruckberechnungen betrachteten konsumseitig üblicherweise die Kategorien Wohnen, Ernährung, Mobilität sowie Konsum und Dienstleistungen (siehe [www.mein-fussabdruck.at](http://www.mein-fussabdruck.at)).

Dem Ökologischen Fußabdruck wird die vorhandene **Biokapazität** einer Region gegenübergestellt. Darunter versteht man die Fähigkeit der Natur, Rohstoffe auf- und Schadstoffe abzubauen (bezogen auf ein Jahr).

Dies kann auf einen Bauernhof, ein Land oder den Planeten Erde als Ganzes bezogen werden. Wird mehr Kapazität beansprucht als vorhanden ist, spricht man von „**Overshoot**“, der ökologischen Verschuldung. Regionale Unterschiede können durch Handel ausgeglichen werden, doch heute ist die Welt als Ganzes bereits etwa 60% im Overshoot, die Menschheit beansprucht also trotz noch weit verbreiteter Armut und Not bereits um 60% mehr Naturleistungen, als der Planet in einem Jahr zur Verfügung stellen kann. Entsprechend fiel der Welterschöpfungstag (Earth Overshoot Day) im Jahr 2021 bereits auf den 29. Juli. Eine solche Übernutzung ist auf Dauer unmöglich und prinzipiell nicht zukunftsfähig! Schon heute zeigen sich sichtbare Folgen an Wäldern, Meeren, Atmosphäre und Böden.

Ein Ende des Overshoots ist damit eine unbedingt notwendige, wenngleich noch nicht hinreichende Bedingung von ökologischer Zukunftsfähigkeit.

Für eine durchschnittliche\*n Österreicher\*in ergibt sich im Detail folgendes Bild:

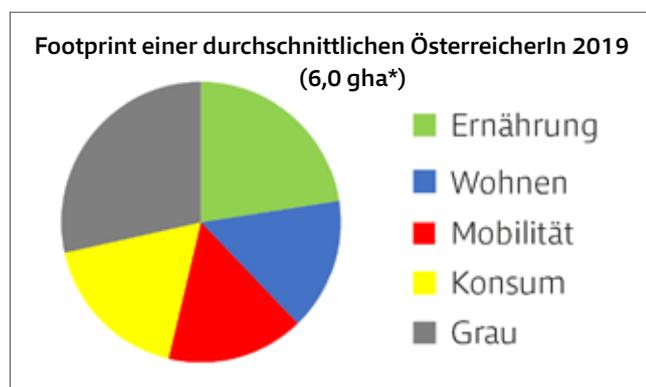
**Ernährung:** 13.400 gm<sup>2</sup> (22 %), davon über 70 % für Fleisch und tierische Produkte

**Wohnen:** 9.200 gm<sup>2</sup> (15 %), davon fast 90 % für Heizen und Strom

**Mobilität:** 9.400 gm<sup>2</sup> (16 %), davon über 90 % für Auto und Flugzeug

**Konsum und Dienstleistung:** 11.100 gm<sup>2</sup> (19 %), dabei auch viele kurzlebige Produkte wie Papier, Verpackung, Mode ...

Dazu kommt der vom Individuum nicht beeinflussbare Anteil für den „grauen Fußabdruck“, der alle öffentlichen Leistungen und Infrastruktur abdeckt und etwa 16.900 gm<sup>2</sup> (28 % des Gesamten) ausmacht.



In allen Sektoren gibt es schon heute zwischen 50 und 90 Prozent Einsparpotential.

Für sportliche Betätigung in der Natur lässt sich das in etwa folgendermaßen abschätzen:

Bei Anreisen mit dem Flugzeug oder weiten Strecken mit dem Auto wird dieser Aspekt die größten Auswirkungen und somit Einsparpotentiale mit sich bringen, gefolgt von der Ernährung im Quartier, auf Hütten und unterwegs. So kann eine rein pflanzliche Kost gut 75 % des Ernährungs-Footprints vermeiden und ist dabei meist sogar noch gesünder. Sind Anreise und Verpflegung optimiert, kommt der Beheizung der Quartiere und Hütten die nächstgrößere Bedeutung zu. Hierbei sind Reduktionen vom Betreiber alleine zu verwirklichen und die technischen Lösungen dazu vielfältig. Für Outdoor-Bekleidung und Sportgeräte, von Mountainbike bis Kletterseil, gilt vor allem Funktionalität und Langlebigkeit als Garant für minimierten Footprint. Denn ein Anorak oder ein Zelt mit scheinbar kleinem Fußabdruck, die aber nicht lange wasserdicht bleiben, werden rasch zu Abfall. Entsprechenden Öko-Claims bei Produkten sind also immer die Funktionalität und Lebensdauer gegenüberzustellen. Zuletzt braucht hier wohl nicht erwähnt zu werden, dass Müll nichts in der Natur verloren hat!

Unabhängig vom eigentlichen Footprint der sportlichen Aktivitäten bleibt ein unlösbares Dilemma: Unberührte Natur als Schauplatz ist ein begrenztes Gut, jedenfalls in den Alpen. Die Grenzen des Massentourismus zeigen sich längst im Skisport. Abermillionen Gäste lassen sich eben nicht umweltfreundlich auf Fellen von Hütte zu Hütte schicken und auch Mountainbikes werden zu viel, wenn sie in Hunderten auftauchen. Und ganz besonders gilt die Knappheit für Höhlen, Canyons, Wildflüsse oder Urwälder, deren Betreten zurecht streng geregelt ist und deren Schutz von allen Outdoor-Freunden unbedingt respektiert werden sollte, auch wenn das den Abenteurern wirklich schwerfällt. Kletterhallen, künstliche Kajak-Strecken oder Mountainbike-Parks können, wenn klug gemacht, eine Entlastung bringen, die größer ist als der Aufwand der Errichtung und des Betriebs.

Als Ausweg für die großen Abenteuer seien Alaska, Kamtschatka oder die vergessenen Teile der Anden empfohlen, freilich ohne Flugreise, was bei fünf Wochen Urlaub wieder in ein Dilemma führt. Ein lösbares, aber das sprengt den Rahmen dieses Artikels.

#### → WOLFGANG PEKNY

studierte Chemie und Biologie, ist politischer Aktivist, war als Kampagnendirektor und Aktionsleiter für Greenpeace tätig, ist Gründer und Geschäftsführer der Plattform Footprint, Hochschullektor (BOKU Wien) für Life-Cycle Management, Ökobilanzierung und Footprinting und Gründer der footprint-consult e.U.



Foto: Nikola Laube

gut angepasste, alpine Arten, da die Subalpinstufe mit ihrem lockeren Baumbewuchs schon zu den Gipfeln gelangt ist.

Für den Laien ist hier die Bergaufwanderung von Baumarten gut sichtbar. Besonders Fichten, Lärchen und Zirben sind dabei, wertvolle Almböden und alpine Graslandschaften zu dezimieren. Bis auf 2200 m findet man bereits Lärchenbäumchen, wo noch bis vor kurzem die Baumgrenze in den Zentralalpen bei rund 1800 m und in den Nordalpen bei 1500 m lag. Auch Nacktschnecken, Zecken und anderes Getier drängt durch die Erwärmung auf die Berge hinauf. Es kommt zwar durch die Einwanderung kurzfristig zu einer Artenerhöhung, diese höhere Biodiversität kann aber nicht gehalten werden, da die neuen Standortsbedingungen ein Verdrängungsszenario zugunsten der „Eindringlinge“ fördern. Ein schleichender Artenverlust der wunderschönen und interessanten Alpinflora ist die Folge.

Einen weiteren Punkt der Artendezimierung stellen auch die stark verringerten Niederschlagsmengen dar, die vor allem die Pflanzen der Felsen und Spalten betreffen. Hier kann man besonders an sonnenexponierten Standorten bereits abgestorbene Bestände antreffen.

## Baldiges Aus für den Petergstamm im Grazer Bergland

*Nikola Laube/Naturschutzreferentin*

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts stieg die Temperatur weltweit um mehr als 1°C. Dies hängt zum großen Teil mit dem vermehrten Ausstoß von Treibhausgasen zusammen. Der Anstieg der Temperatur in den hohen Lagen der Alpen zeigt allerdings einen Wert von 2°C seit 1900. Dieses Phänomen ist noch nicht geklärt.

Was uns aber klar vor Augen geführt wird, ist, dass die Vegetationsstufen mit ihren typischen Pflanzengesellschaften nach oben wandern. Irgendwo ist dann jedoch das „oben“ aus und Pflanzenarten der alpinen Stufe, die mit der Veränderung nicht zurechtkommen und nicht ausweichen können, sterben aus. Pflanzen niedrigerer Stufen verdrängen diese ursprünglichen Arten, deren Anpassung an andere Bedingungen nicht so rasch möglich ist. Dies kann man besonders in den Randalpen beobachten, da diese eine gewisse Höhe nicht überschreiten. Hier verschwinden bereits ursprünglich

### → FAZIT

Wir Menschen verändern durch unseren „Hochmut“ nicht nur die wunderschöne Natur, wir nehmen uns mit unserem kurzsichtigen Handeln des „immer mehr und immer bequemer“ auf Dauer auch unsere eigenen Lebensgrundlagen im Tal und bringen uns womöglich bald selbst in arge Nöte...

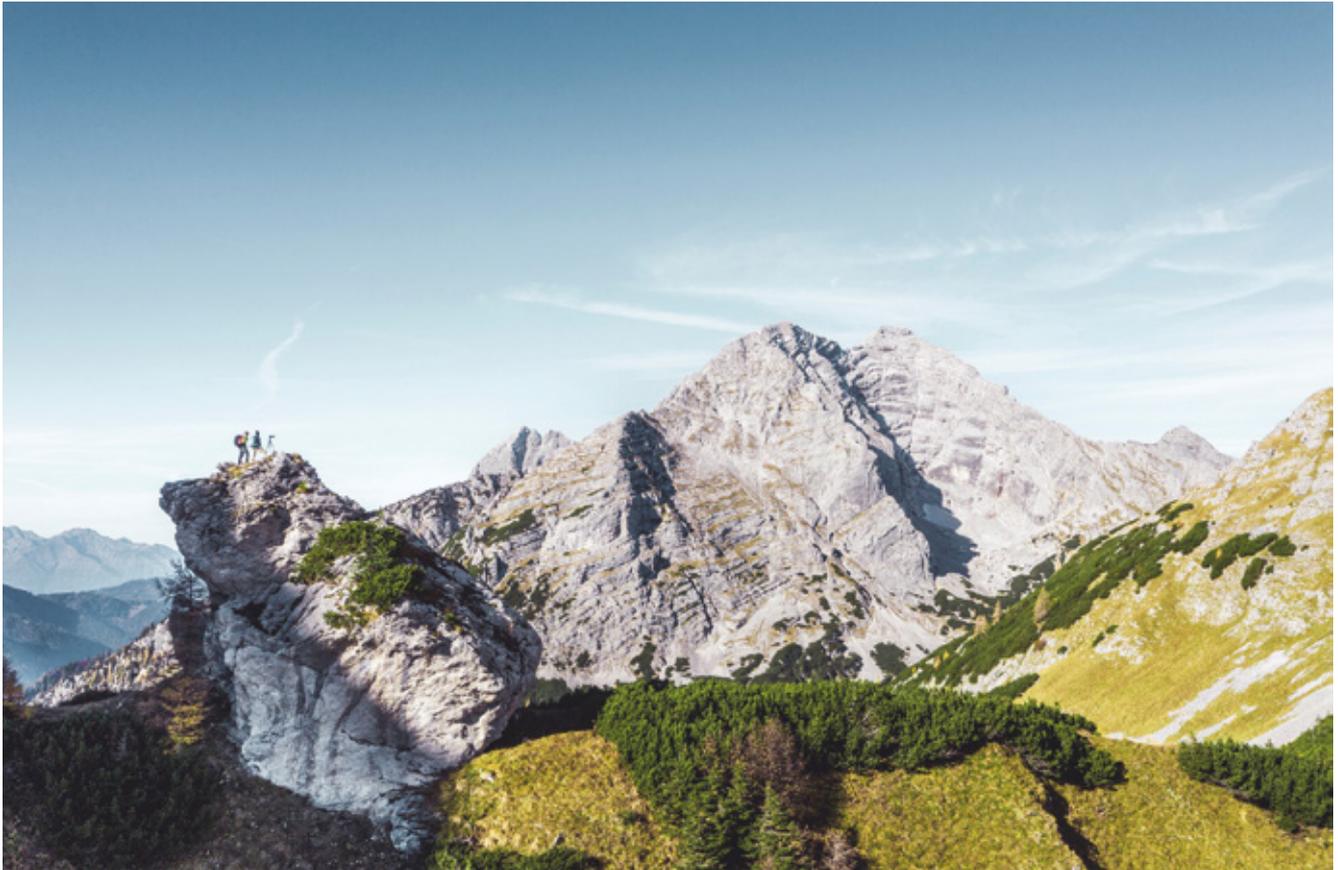


Foto: Stefan Leitner/Nationalpark Gesäuse

Der Blick auf die Hochtorn-Gruppe vom gegenüberliegenden „Sulzkarhund“ – gewaltig und einmalig

# 20 Jahre Nationalpark Gesäuse

## Naturschutz und Alpinismus – passt das zusammen?

*Marco Schiefer/Tourenführer, Mitglied der Bergrettung Admont  
und Mitarbeiter in der Abteilung Kommunikation beim Nationalpark Gesäuse*

**Seit nun schon 20 Jahren wird im Nationalpark Gesäuse bewusst eines getan: nichts. Hier ist die Natur sich selbst überlassen und der Mensch schaut zu. Gleichzeitig strömen immer mehr Bergbegeisterte in schützenswerte Lebensräume von gefährdeten Tier- und Pflanzenarten. So sei die berechtigte Frage gestellt: Naturschutz und Alpinismus – passt das zusammen?**

Beginnen möchte ich mit drei Fragen:

- Wussten Sie, dass das Gesäuse der einzige Nationalpark der Steiermark ist?
- Wussten Sie, dass das Gesäuse einer von sechs österreichischen Nationalparks ist?
- Wussten Sie, dass das Gesäuse der drittgrößte und gleichzeitig jüngste Nationalpark Österreichs ist?

Entlang des ungezähmten Wassers der Enns finden sich einige der letzten Brutgebiete für Flussuferläufer, während die

wilden Wälder sind sich selbst überlassen sind und auf den furchteinflößenden Felsgiganten endemische Raritäten wie die Zierliche Federnelke wachsen. Im Nationalpark Gesäuse werden auf 12.000 ha die Ressourcen nicht genutzt, die Natur bleibt sich selbst überlassen; daher überlebt hier eine besondere Artenvielfalt, die sich frei weiterentwickelt. Solche Landschaften sind selten geworden und daher besonders wertvoll. In Österreich darf sich in sechs Nationalparks (Gesäuse, Kalkalpen, Hohe Tauern, Donau-Auen, Neusiedlersee-Seewinkel, Thayatal) die Natur entwickeln, wie sie es sich wünscht. Wertvolle Flecken ökologischer Vielfalt und Rückzugsorte für gefährdete Tier- und Pflanzenarten.

Das Ennstal bildet im Gesäuse eine der eindrucksvollsten Schluchten der Ostalpen mit knapp 1800m hoch aufragenden Kalkwänden. Diese akzentuierte Topografie und geografische Lage bringen eine große Artenvielfalt mit sich und so verwundert es nicht, dass es nirgendwo in Österreich mehr endemische Arten gibt. Die Natur im Nationalpark darf sich seit 20 Jahren nun frei entwickeln und genießt internationalen Schutzstatus der Weltnaturschutzunion. Die Hauptaufgabe eines Nationalparks ist eigentlich ganz einfach – nichts tun. Denn die freie Entwicklung der Natur gilt als oberstes Gebot. In die Lebensräume der Tiere und Pflanzen darf möglichst nicht eingegriffen werden, Waldnutzung, Schotterabbau und dergleichen sind verboten. Wildtiere, endemische Pflanzen und auch die menschlichen Besucher genießen dieses natürliche Kleinod in der Obersteiermark zwischen Admont, St. Gallen, Johnsbach und Hieflau.

## Universität des Bergsteigens

Lange vor der offiziellen Geburtsstunde des Nationalpark Gesäuse am 26.10.2002 waren die Ennstaler Alpen (das Gesäuse bezeichnet genau gesehen nur das Durchbruchstal der Enns zwischen Hochtorn- und Buchsteingruppe) schon als Wiege des Alpinismus bekannt. „Universität des Bergsteigens“ nannte man die Region und Admont als Hauptort im Gesäuse mit seinem weltbekannten Benediktinerstift war ein alpinistischer Hotspot, vergleichbar mit Kals am Großglockner oder gar Chamonix.

Noch bevor die meist aus Wien und Graz stammenden Alpinisten die Gesäuseberge erschlossen, taten dies in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts meist einheimische Jäger, Almbauern oder auch Wilderer. Notgedrungen wurden so vor allem die Wilderer zu den großen Gesäusekennern in diesen Zeiten. Beim Auskundschaften diverser Fluchtwege, um den „gesitteten“ Jägern zu entgehen, wurde so zB Andreas Rodlauer, auch genannt „Schwarzer Peter“, zum Erstbegeher der Hochtorn Nordwand. Rodlauer kundschaftete den „Peternpfad“ so lange aus, bis ihm klar war, dass dieser Durchstieg als Fluchtweg von der Südseite auf die Nordseite taugte und führte so jahrelang die einheimischen Jäger an der Nase herum.

Der Peternpfad, ein bis heute berühmter und aufgrund der moderaten Schwierigkeiten (Klettern bis II+) beliebter Durchstieg durch die imposante Nordwand der Hochtorngruppe, steht symbolisch für die Mystik der Gesäuseberge: Einerseits



Foto: Stefan Leitner/Nationalpark Gesäuse

Das Gesäuse bezeichnet streng genommen nur das Durchbruchstal der Enns zwischen Buchstein- und Hochtorngruppe, gibt heute aber der gesamten Region den Namen.

unnahbar, gar abweisend und andererseits doch erwander- und -kletterbar.

1877 offenbarte der „Schwarze Peter“ Rodlauer dann niemand geringerem als Heinrich Heß den Durchstieg und so stand der Erstbegehung des höchsten Gesäusegipfels, dem Hochtorn mit 2369m nichts mehr im Wege. Durch den Anschluss der Region an die Kronprinz-Rudolf-Bahn im Jahr 1872 begann die (alpin-)touristische Erschließung der Gesäuseberge. Einer der bekanntesten Pioniere dieser Zeit war der bereits erwähnte Wiener Heinrich Heß, der im Gesäuse viele Erstbesteigungen durchführte. Ihm zu Ehren ist die bekannteste Schutzhütte im Gesäuse benannt, die Heßhütte – als Stützpunkt in der Hochtorngruppe nicht mehr wegzudenken.

Ohne eine große Bergführertradition, wie in anderen Orten der Alpen, entwickelt sich im Gesäuse ein sehr selbstständiges, führerloses Bergsteigen. Unzählige Erstbegehungen entstanden und so tauchen bis heute in den diversen Routen Namen wie Zsigmondy, Pfannl, Pichl, Dibona und Rizzi auf. Was diese Protagonisten damals zu schätzen wussten, konnte sich die Region bis heute erhalten: Ursprünglichkeit, ein wildes Gebirge und eine enge Beziehung zur Natur – inklusive den Gefahren und Gefahren, aber auch den Schätzen, die diese beinhaltet.

## Naturschutz und Alpinismus – passt das zusammen?

Die großen Themen des Lebens, pathetisch ausgedrückt „Sein oder nicht sein“, Risiko und Erlebnis, Selbstein- und Überschätzung, Lebensfreude, aber natürlich auch der Tod begegnen uns in den Bergen besonders intensiv. Diese intensive Selbsterfahrung öffnet so manchem den Blick für das Wesentliche, holt unseren natürlichen Überlebensdrang zurück. Wir fühlen uns verbunden mit der Natur und schätzen diese, da wir uns in ihr bewegen dürfen.

Egal auf welchem alpinistischen Niveau, ob als Wanderer zum ersten Mal auf einem schwarzen Wanderweg oder als Kletterer in einer überhängenden Route – man spürt die Verbundenheit zur Natur.

Nur wer ein Gebiet gut kennt, vermag dieses auch zu schützen, seine Schätze zu bewahren und dies für zukünftige Generationen zugänglich zu machen.

Ein ähnlich ambivalentes Verhältnis prägt den Besucher mit dem Nationalpark, lässt sich die wilde Natur doch nur dann gut schützen, wenn man diese auch erleben kann. Gleichzeitig

Auf den Spuren der Alpin-Pioniere kann man heute noch in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden unterwegs sein – wie hier in der Südwand des Großen Buchsteins.



Foto: Stefan Leitner/Nationalpark Gesäuse

gilt es, diese Schätze zu bewahren und vor dem Eingriff des Menschen zu schützen – ein schmaler Grat, wie der Bergsteiger sagt. Der Nationalpark Gesäuse steht allen Besuchern offen, die dieses Naturjuwel mit Respekt besuchen. Die großen Fragen der Menschheit können in einem Nationalpark nicht gelöst werden, aber ein Nationalpark ist auch eine Art Mikrokosmos, auf den es sich einzulassen lohnt. Hier darf sich die Natur entwickeln. Wildnis, seltene Arten, Prozessschutz – der Mensch sieht zu und darf genießen. Vielleicht ein Vorbild für andere Flecken Erde?

Die Natur kennt kein Gut oder Böse: Steinschlag, Felsstürze, Lawinen, Windwürfe – all das ist hier normal und schafft gleichzeitig neues Leben – der Mensch hat sich darauf einzulassen. Vermeintlichen Katastrophen schreiben erst Menschen eine negative Wirkung zu - für die Natur ist all das „Entwicklung“. Diese „Gefahren“ weiß der Bergsteiger einzukalkulieren und auf sie – und die Natur – Rücksicht zu nehmen. Vielleicht können wir als Alpinisten so auch ein Vorbild für andere sein... Einen Versuch ist es wert.



## → INFOBOX NATIONALPARK GESÄUSE

Der Nationalpark Gesäuse wird 2022 20 Jahre jung und feiert dies mit mehreren Aktionen über das gesamte Jahr. Ein besonderes Highlight wird die 20-Jahres-Feier am Staatsfeiertag, dem 26.10. in Gstatterboden sein. Anlässlich dieser 20-Jahres-Feier wird es eine mehrtägige Wanderung von der Landeshauptstadt

Graz in die „Nationalpark-Hauptstadt“ Gstatterboden geben. Unter Führung von zwei Nationalpark Rangern wird untertags fleißig gewandert und abends in den Unterkünften über den Nationalpark Gesäuse am Stammtisch philosophiert.

Der Startschuss wird am 21.10. mittags in Graz fallen und sechs Tage später wird am 26.10. die Truppe in Gstatterboden empfangen. Wir wandern von Graz über die Gleinalm und die Ennstaler Alpen bis ins Gesäuse, erfahren dabei Interessantes über den Nationalpark Gesäuse und lassen uns am Nationalfeiertag in Gstatterboden feierlich empfangen. Die Route führt uns über Peggau-Leoben-Trofaiach-Radmer bis ins Gesäuse. Die genaue Routenführung inkl. aller Stützpunkte wird derzeit noch erarbeitet. Was aber fest steht: Wir freuen uns über Begleitung, sei es auf einer Etappe, auf mehreren Etappen oder auch nur ein Stück!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Alpenverein Landesverband Steiermark statt und die Sektionen am Weg sind allesamt eng eingebunden.

**Alle aktuellen Informationen werden stets hier bereitgestellt:**

<https://nationalpark-gesaeuse.at/kalender>

**Nachfragen und Anmeldung:** Marco Schiefer, [m.schiefer@nationalpark-gesaeuse.at](mailto:m.schiefer@nationalpark-gesaeuse.at) oder 0664/825 23 09

### BACK ZIP: Ein Karabiner mit integriertem Rollseilzug & ein Mikrofaserhandtuch.



[www.keenonsports.eu](http://www.keenonsports.eu)

**KEENON**  
sports

# „Vom Wein zum Meer“

## Unterwegs am Vino Mare Trail

Sepp Pail/Mitglied



Kamnik

Loga-Tal mit Blick zum Raduha



In 14 Tages-Etappen von der Weinstadt Leibnitz zur Hafenstadt Triest. Am Anfang der 400 km langen, sehr abwechslungsreichen Wanderung, geht es über die südsteirischen Weinberge und am Grenzpanoramaweg des Remschnigg-Gebirges nach Dravograd in Slowenien.

Der Mittelteil ist geprägt von steilen Aufstiegen auf die aussichtsreichen Berggipfel des Urslja gora, Raduha und Steiner Alpen.

Mit dem Logar-Tal durchquert man eines der schönsten alpenländischen Gletschertäler in Europa. Der Abstieg erfolgt über das Hüttendorf, Velika Planina, nach Kamnik.

Der letzte Abschnitt beginnt sehr flach und geht in eine hügelige Landschaft mit grünen Wiesen und Wäldern über. Es ergeben sich immer wieder tolle Aussichten zu den Steiner und Julischen Alpen.

Vom Bergsteigerdorf Idrija führt der Weg durch das Karstgebiet ins Vipava-Tal. Hier begleiten einen wieder die Weingärten bis über die italienische Grenze nach Prosecco. Zum Abschluss des Vino Mare Trail lohnt sich eine Stadtführung in Triest.

### → TIPP

Über genaue Wegbeschreibung, Unterkünfte und Kartenmaterial gebe ich gerne bei Anfrage Auskunft: josef\_pail@aon.at



Fotos: Roswitha Tambour



# Grenzpanorama- weg

Roswitha Tambour/Tourenführerin

Endlich am 19. März 2022, nach fast 2 Jahren Corona-bedingter Absagen, konnten wir wieder mit den neuen Corona-Regeln diese wunderschöne Wanderung, immer am slovenischen Kamm entlang, durchführen. Vom Bahnhof Spielfeld ging es los über den Bubenberg zum ehemaligen Militärstützpunkt, wo jetzt ein großzügiger Spielplatz mit Natur und Tierschilder angelegt wurde. Weiter ging es nach Cersak (Zierberg) mit dem ältesten Ziehbrunnen (Foto) und dann zur allseits beliebten Bärlauchwiese. Hier nahmen wir uns Zeit, um Bärlauch zu pflücken und um zu jausnen. Wir waren eine Gruppe von 24 Personen, viele erstmalig dabei und sehr begeistert. Weiter ging es zum höchsten Punkt dem Beli Vrh (weißer Berg) mit kurzer Pause, um nun bergab zur Murfähre zu gelangen. Wegen Wassermangels war keine Überfahrt möglich (was ich mir einige Tage vorher angesehen habe). Deshalb ging es weiter nach Mureck. Wir wanderten an diesem Tag an blühenden Teppichen von Schneeglöckchen, Frühlingsknotenblumen, Bärlauch und Hundszahn vorbei. Einfach eine Pracht! Am Grenzübergang wurden wir genau kontrolliert und setzten unseren Weg über den Hauptplatz zum Bahnhof Mureck fort. Mit dem Zug ging es zurück nach Graz. Ein wunderschöner Tag mit tollen Wanderkollegen und das Wichtigste, unfallfrei.

*Ich danke allen für die Disziplin!  
Eure Roswitha!*



**In der  
Geschäfts-  
stelle  
erhältlich  
\*\*\***

## Cardfolder Bergwandern

Behandelt werden die 10 Empfehlungen "**Sicher Bergwandern**" des Alpenvereins. Um im Notfall genau zu wissen was zu tun ist, ist ein Servicekärtchen beigelegt: Hier sind die wichtigsten Notrufnummern sowie die entsprechende Vorgehensweise zum Absetzen des Notrufs angeführt. Last but not least ist auf dem Notfallkärtchen – das übrigens immer mit dabei sein sollte – das Basisablaufschema Erste Hilfe zu finden.

Mitglieder-Preis: € 1,20  
Preis: € 1,60

Save the date

# 10 Jahre Alpe-Adria-Trail

Mittwoch, 1. Juni 2022, ab 10 Uhr



Als Partner, Wegbegleiter und Freund des Alpe-Adria-Trails laden wir Sie herzlich zu einer gemeinsamen Wanderung und Feier im Zeichen des Friedens auf das Dreiländereck / Monte Forno / Tromeja ein.

Die genaue Information über den Ablauf der Veranstaltung erhalten Sie demnächst persönlich oder auf [www.alpe-adria-trail.com/events](http://www.alpe-adria-trail.com/events).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kärnten Werbung  
Christian Kresse

Tourismuslandesrat  
Sebastian Schuschnig



## Alpe-Adria-Trail Vom Großglockner bis ans Meer 10 Jahre Weitwandern über Grenzen Richtung Süden



Fotos: splashfilm

Nicht erst seit Corona erfreut sich das Weitwandern steigender Beliebtheit. Die Menschen haben Sehnsucht, mit der Natur auf Tuchfühlung zu gehen, ihre eigene Geschwindigkeit zu wählen und den Kopf freizubekommen. Aber auch um über sich selbst hinauszuwachsen und sich an den Dingen am Wegrand zu erfreuen: über einen besonderen Ausblick, über die Vielfalt der Flora und über Begegnungen mit besonderen Menschen.

Als besonders attraktiver Weitwanderweg gilt der Alpe-Adria-Trail, der in 43 Etappen und über 750 Kilometer vom Gletscher am Fuße des Großglockners über Slowenien bis an die Obere Adria nach Muggia bei Triest führt und heuer sein 10-jähriges Jubiläum feiert. Anlässlich des 10-jährigen Bestehens gibt es ein spezielles Jubiläumsangebot mit besonderen Anreizen und eine öffentliche Wanderveranstaltung am 1. Juni auf das Dreiländereck!

Alle Infos zum Alpe-Adria-Trail und zum Jubiläum auf [www.alpe-adria-trail.com](http://www.alpe-adria-trail.com)



Fotos: Alpenverein, Graz

# Schmerzfrei wandern

Brigitte Swonar/MPH

**Seit längerer Zeit bemerkt man eine steigende Beliebtheit des Wandersports in allen Generationen. In den letzten zwei Jahren haben auch die Einschränkungen durch die Corona-Maßnahmen einen regelrechten Wander-Boom ausgelöst. So schätzen immer mehr Menschen eine bewegte Auszeit in den Bergen.**

Wenn man erst mal die Freude zu diesem Sport entdeckt hat, plant man gerne häufigere, längere oder anspruchsvollere Touren. Allerdings bereiten überlastungsbedingte Schmerzen dieser anfänglichen Wanderlust oft ein jähes Ende.

Am häufigsten treten dabei Beschwerden durch Entzündungsreaktionen an Sehnenansätzen und Gelenksstrukturen im Bereich der Kniegelenke (Insertionstendopathie, Arthritis) auf. Besonders beim Bergabgehen - wobei die Strukturen im Kniegelenk bis zu viermal so stark belastet werden wie beim Bergaufgehen - spüren viele Wanderinnen und Wanderer einen Schmerz im Bereich der Kniescheibe (Patella) und der Patellasehne. Dieser Schmerz wird durch starke Kompression auf der Rückseite der Patella, bedingt durch eine hohe Muskelanspannung und verstärkte Kniebeugung - besonders bei steileren Abstiegen, ausgelöst. Aber auch Symptome an Achillessehnen, Hüftgelenken und Beinmuskulatur oder Rückenschmerzen sind möglich.

Was können Sie selbst tun, um das Auftreten oder ein Verschlimmern dieser Beschwerden zu verhindern?

Neben einer optimalen Tour-Auswahl - passend zum individuellen Leistungsniveau und Können - ist natürlich auch auf eine gut passende Ausrüstung zu achten. Für die Wahl der richtigen Schuhe - vom leichten Wanderschuh bis zum Hochalpinschuh, abhängig von den Wanderzielen - sollte man sich im Fachhandel beraten lassen. Personen mit Gelenksbeschwerden, wie zum Beispiel Arthrosen, sollten dabei auf eine verstärkte Dämpfung achten oder, besonders bei den härteren Hochalpinschuhen, zusätzliche Dämpfungs-Einlagen verwenden. So wie beim Schuhkauf die Wahl der korrekten Größe wesentlich ist, muss auch die Rucksackgröße individu-



ell - passend zur Rückenlänge - gewählt werden. Eine weitere wichtige Frage, über die viel zu selten gesprochen wird, ist: Wie verwendet man einen Rucksack richtig? Beim Packen ist es wichtig, schwerere Gegenstände möglichst körpernah einzupacken und die Ladung symmetrisch zu verteilen. Die korrekte Einstellung beginnt mit dem Beckengurt, gefolgt von der Länge von Schulterträgern und Brustgurt. Lendenpolster und gepolsterte Schulterriemen gehören beim Tragen von schwereren Lasten zur Mindestausstattung Ihres Rucksacks. Bezogen auf die Tragelast sollten Sie versuchen möglichst gewichtssparend zu packen, da das Rucksackgewicht natürlich Ihre Gelenkbelastung erhöht, was sich besonders beim Abstieg bemerkbar macht. Das zusätzliche Rucksackgewicht kann optimalerweise maximal 20 bis 25 Prozent des eigenen Körpergewichtes betragen – bei Kindern und Personen mit Gelenksbeschwerden sollte es deutlich darunter liegen.

Dass besonders die Verwendung von Wanderstöcken die Gelenkbelastungen bei Abstiegen reduziert, ist weitgehend bekannt. Laut Studienergebnissen verringert sich dabei die Belastung im Kniegelenk um 20 bis 30 Prozent. Auch die Muskelbeanspruchung der Oberschenkelmuskulatur, die beim Bergabgehen durch die bremsende Aktivität deutlich höher ist als beim Bergaufgehen, wird durch den Einsatz der Stöcke verringert. Somit kann ein korrekter Einsatz der Stöcke Knieschmerzen und Muskelkater vorbeugen. Wenn Sie Ihre Stöcke zu weit nach vorne stellen oder die Schrittlänge vergrößern, würden Sie diese nützliche Wirkung allerdings wieder

reduzieren. Zusätzlich muss auch die Länge der Stöcke an das Gefälle angepasst werden, um eine Vorneigung des Oberkörpers zu vermeiden.

Expertinnen und Experten stehen einer zu häufigen Verwendung von Stöcken jedoch kritisch gegenüber. Zwar können die Stöcke in schwierigem Gelände, etwa bei Hangquerungen oder auf Schneefeldern, die Sicherheit erhöhen, eine dauerhafte Verwendung reduziert allerdings die Gleichgewichtsfähigkeit. In Studien konnte bisher noch kein erhöhtes Verletzungsrisiko bei Verwendung von Stöcken nachgewiesen werden, dennoch ist auffallend, dass Personen, die den Großteil der Wanderungen mit Stöcken gehen, bei Passagen, wo die Stöcke nicht einsetzbar sind deutlich unsicherer sind und insgesamt die Koordination des Gehens in unebenem Gelände verringert ist.

Wanderinnen und Wanderer mit Beschwerden im Schulter- oder Handgelenk sollten die Stöcke nur bei kritischen Wegpassagen verwenden. Personen mit Risikofaktoren für Kniebeschwerden (wie vorangegangene Verletzungen, Übergewicht oder sehr schwerer Rucksack bei Mehrtagestouren, Fehlstellungen der Beinachsen wie etwa O- oder X-Knie) sollten Abstiege mit Stöcken gehen. Bei sehr langen und steilen Abstiegen kann jede oder jeder durch den korrekten Einsatz von Wanderstöcken die muskuläre Ermüdung hinauszögern. Für moderate Anstiege ist die Verwendung der Stöcke nur für sehr fitte und schnelle Wanderinnen und Wanderer empfehlenswert, um durch den Armeinsatz eine gesteigerte Belastung

des Herz-, Kreislaufsystems und somit ein intensives Ausdauertraining zu erreichen.

Womit wir noch zu weiteren wesentlichen Risikofaktoren für Beschwerden beim Wandern kommen: reduzierte allgemeine Fitness und Muskelschwäche. Wie auch bei anderen Sportarten ist es – vor allem für alle Einsteigerinnen und Einsteiger - wichtig, die Belastung (Häufigkeit, Länge, Höhenmeter) im Laufe einer Wandersaison langsam zu steigern. Eine insgesamt bessere Fitness, erreichbar durch die Ausübung anderer Ausdauersportarten, kann eine höhere Belastung ermöglichen. Um die stundenlange, eher monotone Muskelaktivität beim Wandern gut zu tolerieren, sind auch gezielte Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur eine optimale Maßnahme gegen Beschwerden. Nebenan stehend drei geeignete Übungen, die Sie jeden zweiten Tag – optimalerweise auch schon als Vorbereitung auf die Wandersaison - ausführen können.

Sollten Ihnen trotz guter individueller Vorbereitung, optimaler Ausrüstung und ausreichender Erholung nach anstrengenden Wanderungen, Beschwerden das Wandern „vermiesen“, empfehlen wir eine physiotherapeutische Behandlung. Nach einer ärztlichen Zuweisung kann die Therapeutin oder der Therapeut muskuläre Dysbalancen oder Überlastung und Schädigung diverser Strukturen erkennen, gezielt behandeln, Ihnen Trainingsempfehlungen mitgeben und somit zu einem raschen Wieder-Einstieg in eine schmerzfreie Wandersaison beitragen.

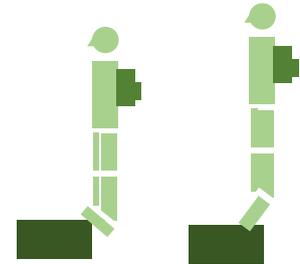
### Beispielsübungen zum Training der Beinmuskulatur und des Gleichgewichts

- jeden 2. Tag
- jede Übung mit 20 bis 30 Wiederholungen (optimal bis zur Ermüdung)
- 3 bis 5 Durchgänge pro Übung mit ca 60 sec Pause

#### 1. „HEEL RAISE“

mit den Fußballen auf eine Stufe stellen  
beide Fersen langsam unter die Stufenkante absenken  
dann langsam in den Zehenstand hochdrücken

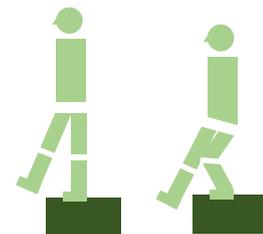
BEACHTE:  
Knie bleiben gestreckt  
ganzes Bewegungsausmaß ausschöpfen  
als Zusatzgewicht ist ein Rucksack möglich  
man kann die Übung auch einbeinig ausführen



#### 2. „STEP DOWN“

Einbeinstand auf Stufe  
das Knie im Standbein beugen bis das vordere Bein  
mit der Ferse die untere Stufe leicht berührt  
dann das Knie des Standbeins wieder strecken

BEACHTE:  
langsame Bewegungsausführung  
Oberkörper und Standbein gut stabilisieren  
Beinwechsel nach jedem Durchgang



**Gemeinschaftspraxis  
im Reininghausareal**

**Physiotherapie und Massage**

Maria-Pachleitner-Straße 57  
8053 Graz

Telefon +43 (0) 660 2254006  
Mail [office@praxis-real.at](mailto:office@praxis-real.at)  
Web [www.praxis-real.at](http://www.praxis-real.at)

**Team:**  
Martina Goliasch  
Barbara Brottrager  
Brigitte Swonar  
Corinna Altendorfer-Kroath  
Astrid Uitz

*Literatur:*

Bernau S. (2019). Rucksack richtig packen. Bergzeit. <https://www.bergzeit.at/magazin/rucksack-richtig-packen> (bergzeit.at)

Foissac M, Berthollet R, Seux J, Belli A, & Millet G.Y. (2008). Effects of Hiking Pole Inertia on Energy and Muscular Costs During Uphill Walking. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 40(6):1117-25, DOI:10.1249/MSS.0b013e318167228a

Howatson G, Hough P, Pattison J, R. Hill J.A, Iagrove R, Glaister M, & Thompson K. G. (2011). Trekking Poles Reduce Exercise-Induced Muscle Injury during Mountain Walking. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(1):140-5, DOI:10.1249/MSS.0b013e3181e4b649

Schwameder H. (2004). Biomechanische Belastungsanalyse beim Berggehen. *Spektrum Bewegungswissenschaft, Band 1*. Aachen: Meyer & Meyer (Verlag)

Schwameder H, Roithner R, Muller E, Niessen W, & Raschner R. (1999) Knee joint forces during downhill walking with hiking poles. *Journal of Sports Sciences*, 17:12, 969-978, DOI: 10.1080/026404199365362



**WIR**  
**MACHT'S**  
**MÖGLICH.**



Foto: Christine Goliasch

Similaun Führungstour 2021: Marco Schiefer, Patrick Wolbart, Andrea Gabriele, Christine Goliasch, Anton Burtscher, Christian Krenn v.l.

## Das Hochtourenteam stellt sich vor

Die Sektion Graz veranstaltet jährlich zwischen Juni und September geführte Touren im hochalpinen Gelände. Der Zulauf ist seit Jahren ungebrochen, die Veranstaltungen sind immer ausgebucht. Umso mehr freut es uns, dass das Team in den letzten 2 Jahren sehr stark gewachsen ist.

**PETER REITER** ist bereits seit über 10 Jahren für die Sektion Graz unterwegs, er hat das Handwerk von seinem Vater Adi erlernt und geerbt. Ebenfalls in langjähriger Familientradition ist **CHRISTINE GOLIASCHE** unterwegs, seit 2017 zusammen mit **ANTON BURTSCHER** und seit 2020 mit **ANDREA GABRIELE**. Die drei freuen sich, jährlich ihre "Stammmitglieder" begrüßen zu dürfen. Jakob Lederer zählt ebenfalls zu unseren erfahrensten Hochtourenführern und bietet gerne mehrtägige Überschreitungen an. **GUDRUN KREUZWIRTH** und **TOM ZÖLSS**

haben sich seit 2017 auf Gletscherkurse spezialisiert. Die Kurse erfreuen sich größter Beliebtheit.

**ANDREAS SCHUH** ist vielen von euch von den Skitouren und Klettersteigen bekannt. Er hat 2021 den Übungsleiter Hochtouren absolviert und wird in der Saison 2022 Gudrun und Tom beim ihrem Gletscherkurs unterstützen.

**STEFAN WAGNER** und **WALTER MOSER**, beide sind auch stellvertretende Alpinreferenten, haben sich auf hochalpine Klettersteige spezialisiert.

**MARCO SCHIEFER** hat 2021 seine Ausbildung zum Übungsleiter Hochtouren absolviert und hat heuer die Watzmann Überschreitung geschrieben. **CHRISTIAN KRENN** und **PATRICK WOLBART** haben sich 2021 als Tourenführer gemeldet, absolvieren heuer im Frühsom-

mer ihre Ausbildungen und haben auch bereits Touren ausgeschrieben. Alle 3 sind langjährige Teilnehmer unserer Hochtouren und wir haben sie auf diesem Weg als Tourenführer geworben.

**MARIO WAGNER** und **THOMAS TAUCHER** haben sich nach Absolvierung eines Übungsleiter-Kurses bei uns gemeldet und wir freuen uns, dass sie in der Saison 2022 als Co-Führer dabei sind.

Ganz neu im Team sind **CHRISTOPH SCHURY** und **TOBIAS GOLIASCHE**. Sie werden heuer die ein oder andere Führungstour begleiten und je nach Verfügbarkeit 2023 einen entsprechenden Ausbildungskurs absolvieren.

Wir freuen uns über den großen Zuwachs an Tourenführern für die Hochtouren und wünschen eine erfolgreichen und unfallfreie Bergsaison 2022!

alpenverein  
graz



**„Die Hütten  
der Sektion Graz“**

Das Booklet ist in der  
Geschäftsstelle erhältlich



## Winterbiwak und Sch im Lesachtal

Meist zur selben Zeit, wenn der meteorologische Frühling anfängt, begeben Martin Struckl und ich uns mit einer immer sehr feinen, kleinen Gruppe von Familien (jung und alt) nach St. Lorenzen ins Lesachtal. Die letzten beiden Jahre musste dies Corona-bedingt ausfallen, dieses Jahr durfte es zum ersten Mal wieder stattfinden.

Während in den Tälern bereits kein Schnee mehr liegt und das erste, zarte Grün auf den Feldern hervorlugt, stellen wir uns auf den Winter auf fast 2000 Metern Seehöhe in den Gailtaler Alpen ein, wo wir ein letztes Mal für heuer den Schnee spielerisch nutzen wollen. Bei Leo Salcher in seinem gemütlichen „Gasthaus zur Post“, das schon für viele Ausgangspunkt für diverse Schitouren und Wanderungen gewesen ist, erwartet uns bereits die freundliche Belegschaft, die Pizzaöfen sind angeworfen und wir starten unser Wochenende mit der besten Pizza weit und breit und schließen das herzhaftes Mahl mit einem Kaiserschmarr'n ab – für manche wurde es auch ein Pregler oder Enzian...aber erst ab 18! Danach wird der Rucksack für den nächsten Tag gepackt, Schweres nach unten, schnell Griffbereites nach oben verstaut.

Start am Samstag ist der Xaveriberg bei herrlichem Wetter. Leider ist es diesmal viel zu aper, sodass wir zuerst mit den Wanderschuhen starten und erst kurz vor der Hütte unsere Schneeschuhe anziehen. Dafür liegt dort noch genug Schnee für unser Iglu, in dem 3 Personen die Nacht in den Frühling hinein verbringen werden. Nach einer herzhaften Jause mit allerlei Lesachtaler Spezialitäten häuft Martin mit den Teilnehmern Rucksäcke, Schlafsäcke und anderes auf, was er schließlich mit Biwaksäcken abdeckt. Danach wird mit den Lawinenschaufeln der Schnee angeschüttet und verdichtet,



# neeschuhwandern

Andrea Huber-Grabenwarter/Jugendleiterin

bis er an allen Stellen dick genug ist, sodass das Iglu nun von innen ausgehöhlt werden kann. Eine kleinere Gruppe gräbt inzwischen eine Grube für unser Outdoor-Klo, das diesmal sehr luxuriös ausfällt und allen optisch ins Auge sticht. Inzwischen wird der Ofen in der Hütte eingheizt, das Abendessen vorbereitet (Spaghetti mit Tomatensauce), Schnee für Tee und Abwaschwasser geschmolzen, Handschuhe und Schuhe getrocknet, die in der Zwischenzeit durchnässt sind und dafür gesorgt, dass es an nichts mangelt. Am Abend sitzen dann alle rund um den Tisch, lassen es sich schmecken, erzählen sich lustige Geschichten, bevor es ins Iglu oder den selbst-gewählten Unterstand im Freien geht, denn schließlich ist am Sonntag vor Sonnenaufgang Tagwache für die Sonnenaufgangswanderung auf den Samalmgipfel.

Die Mühe lohnt sich, obwohl es die Sonne nicht ganz schafft, den Karnischen Hauptkamm in rosa Licht zu tunken -dafür sind zu viele Wolken am Himmel. Es ist trotzdem ein Erlebnis und in der Hütte erwartet uns dann schon ein warmer Tee und Kaffee, Porridge, Brote und mehr.

Bevor wir uns auf den Heimweg machen, gibt es noch ein paar Übungen, um mit der LVS-Ausrüstung spielerisch umgehen zu lernen, was letztendlich in einem gaudigen Suchspiel endet. Danach räumen wir die Hütte und machen uns auf ins Tal, um noch einmal bei Leo auf ein Getränk einzukehren. Wie immer war es eine gelungene Aktion und wir freuen uns schon, im nächsten Jahr den Winter wieder dort im Lesachtal ausklingen lassen zu dürfen!

## ENGLISH ADVENTURE CAMP

**ES GIBT NOCH FREIE PLÄTZE!**

Während du kletterst, badest,  
Outdooraktivitäten durchführst,  
sprichst du Englisch - ganz easy

**Wann:** Sonntag, 10.07. bis Freitag, 15.07.2022

**Wo:** 8524 Bad Gams, Feriendorf

**Wer:** AV-Mitglieder zwischen 13 – 16 Jahren  
(mind. 8, max. 15 Jugendliche)

**Kosten:** € 360,- (€ 380,- für Nicht-Mitglieder)  
Die Vollpension ist im Preis inbegriffen,  
(außer Getränke, Snacks etc.)

**Leitung:** Andrea Huber-Grabenwarter, Tunji Lees

In dieser Woche sprechen wir Englisch bei allen Aktivitäten, die wir in der wunderschönen Südwest-Steiermark, nahe der slowenischen Grenze, erleben. Wir gehen klettern, bewältigen einen Klettersteig, erkunden die Wälder rund um die Freizeitanlage, baden im Badeteich oder chillen am Strand, machen ein Lagerfeuer, spielen Gemeinschaftsspiele drinnen und draußen und noch vieles mehr. Aber, was am wichtigsten ist, der Spaß dabei steht im Vordergrund.

Du wirst sehen, am Ende ist das Sprechen der Fremdsprache so selbstverständlich wie das Gehen oder Schlafen.

**Anmeldung:** [www.alpenverein.at/termine/uebersicht-jugend-und-familie.php](http://www.alpenverein.at/termine/uebersicht-jugend-und-familie.php)

**lebenshilfe**  
Wege für Menschen

# Grazer Waldschule im Leechwald

Die Waldschule ist ein verstecktes Holzgebäude im Leechwald, ganz in der Nähe vom Hilmteich. Um die Waldschule erstreckt sich ein großes Waldgebiet, das bis nach Mariatrost reicht. Dort ist reichlich Platz, um den Wald und alles, was darin lebt – vom Baum bis zum Reh und den Pilzen, aber auch den Kräutern und Waldblumen – zu entdecken und mehr darüber zu erfahren. Anhand von Spielen oder in Ergänzung zum Unterricht kann zum Beispiel die Photosynthese als Grundlage für die Sauerstoffproduktion und die Aufnahme von CO<sub>2</sub> sozusagen „am Objekt“ erklärt oder spielerisch erfahren werden. Komplizierte Zusammenhänge sind vor Ort leicht begreifbar und wahrnehmbar.

Abschalten, sich bewegen oder einfach nur die Seele baumeln lassen – in Japan gibt es das sogar auf Krankenschein: „das Baden im Wald“ als Therapie bei Erkrankungen des Körpers und der Seele. Die Bäume sind vielschichtige Lebewesen, die uns Menschen guttun.

## Der Wald ist mehr als nur Bäume – Lebensraum Wald!

Die heimische Flora und Fauna kennenlernen – im Wald geht das ganz leicht – den Vögeln zuhören, diese beobachten und bestimmen, ganz einfach mehr über die heimischen Wildtiere erfahren und wo und wie sie leben und wie der Lebensraum



von Bäumen, sonstigen Pflanzen und Tieren eng vernetzt ist. Wer kann das besser erklären als der Wald selbst? – Man muss nur die richtigen Fragen stellen. Der Wald beantwortet all unsere Fragen – auch die Fragen zu seinen Bewohnern, was ihm guttut oder ihm schadet.

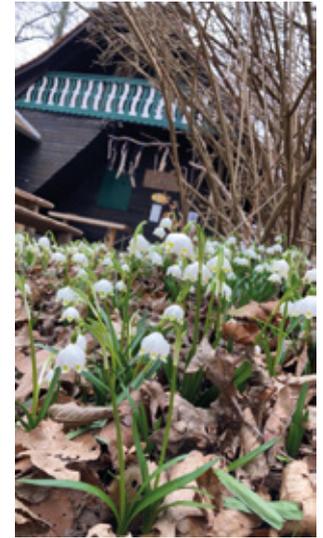
### → SIE MÖCHTEN DIE WALDSCHULE KENNENLERNEN?

Hilmteichstraße 108, 8010 Graz

M [waldschule@gbg.graz.at](mailto:waldschule@gbg.graz.at)

T 0664/60872 8695 (Mo bis Do 7:00–15:00 Uhr, FR 7:00–12:30 Uhr)

ÖV Straßenbahnlinie 1, Haltestelle "Hilmteich/Botanischer Garten"



## UNSEREN WALD ERLEBEN

Waldwissen im  
Grazer Leechwald



GRAZ  
GBG

Um unseren Jüngsten die Grazer Wälder schmackhaftzumachen, betreibt die GBG im Auftrag der Stadt Graz die Waldschule im Leechwald. Speziell geschulte WaldpädagogInnen machen dort Führungen für alle InteressentInnen bzw. Schul- und Kindergartengruppen.

**Anmeldung, Terminvereinbarung und weitere Infos :**  
Mo. bis Fr. Tel: 0664 60872-8695  
[waldschule@gbg.graz.at](mailto:waldschule@gbg.graz.at)

**Infos zu allen Programmen der Waldschule**

Auf [gbg.graz.at](http://gbg.graz.at) unter  
[tinyurl.com/wald-anmeldung](http://tinyurl.com/wald-anmeldung)  
oder [tinyurl.com/trueffelgraz](http://tinyurl.com/trueffelgraz)



# WIKI Adventure Park

Stefan Kleinhappl/Leitung WAP und CAC



Der WIKI Adventure Park am Hilmteich wurde 2007 eröffnet und bietet ein einzigartiges Klettererlebnis mitten im Grazer Stadtgebiet. In den letzten Jahren hat es viele Erweiterungs- und Umbaumaßnahmen gegeben, so präsentiert sich der WAP nun zum Beginn der Saison 2022 in einem Topzustand – auch was die Sicherheit und Wartung der Anlage betrifft.



Der WIKI Adventure Park ist ein Waldseilgarten mit unterschiedlich schwierigen Hindernisparcours. So eine Anlage ähnelt von der Sicherung und der Begehungstechnik einem Klettersteig, nur erfolgt hier die Montage auf lebenden Bäumen während Klettersteige normalerweise auf Felswänden installiert werden. Durch das Aufkommen von Fun-Klettersteigen in Klettergärten und in Indooranlagen hat sich hier in den letzten Jahren die Art der einzelnen Streckenabschnitte bei diesen unterschiedlichen Anlagen immer mehr angenähert. Eine Begehung erfordert viel Gleichgewichtssinn, einiges an Kraft und Mut - etwas Klettertechnik schadet natürlich nicht. Auch die Ausrüstung ist sehr ähnlich, bei Waldseilparks und Hochseilgärten wird jedoch normalerweise kein Klettersteigset mit Fangstoßdämpfer verwendet, da es keine längeren senkrechten Abschnitte gibt, die einen freien Fall ermöglichen. Ein Klettersteig-Techniktraining in einem Waldseilpark ist also durchaus möglich und sinnvoll.



Nach dem Ausbau 2022 warten nun im WAP 9 verschiedene Kletterstrecken mit 90 Hindernissen. Die einzelnen Parcours bieten unterschiedliche Schwierigkeiten und können nacheinander begangen werden vorausgesetzt die Körpergröße passt – los geht's ab 110cm Körpergröße. Jeder Parcours ist getrennt begehbar und kann nach Körpergröße und Schwierigkeitsgrad individuell gewählt werden. Der neue orange Panoramaparcours bietet 9 Hindernisstrecken mit tollem Blick auf den Hilmteich – Fotopoint mit Sitzbankerl beim Kraxeln inklusive. Von der Schwierigkeit ist der neue Parcours im Genussbereich angesiedelt, ideal also für Familien auch mit kleineren Kindern.



Einmal pro Kletterparksaison ist eine kostenpflichtige Einschulung zu absolvieren. Termine für einen Einschulungsplatz können online unter [www.w-a-p.at](http://www.w-a-p.at) gebucht werden. Die Kletterausrüstung kann direkt vor Ort ausgeborgt werden. Geeignet ist das Abenteuererlebnis für Kinder ab sechs Jahren. Wer einen Kindergeburtstag im WAP machen möchte, der sollte sich rechtzeitig anmelden. Größere Gruppen können auch Termine außerhalb der Öffnungszeiten zu vereinbaren.

# Schöne Aussichten

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



JETZT  
**75%**

beim Mitglieds-  
beitrag sparen.



## Vorteile für Mitglieder

- Weltweit Service Versicherung:  
[www.alpenverein.at/versicherung](http://www.alpenverein.at/versicherung)
  - ermäßigte Eintritte in Kletterhallen
  - Rabatte bei Vorteilspartnern
  - Ermäßigungen bei Übernachtungen auf Hütten
  - Ausbildungsprogramm in der Alpenverein Akademie  
[www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at)
  - Einsatz für den Natur- und Umweltschutz
  - Karten, Bücher und Magazine
  - umfangreiches Kinder-, Jugend- und Familienprogramm
- Weitere Details unter [alpenverein.at/vorteile](http://alpenverein.at/vorteile)

## Service für Mitglieder

- [mein.alpenverein.at](http://mein.alpenverein.at): Mitgliederdaten selbst verwalten
- Tourenportal [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)
- Alpenvereinskarten** in der Geschäftsstelle, in der AV-Bibliothek (Schörgelgasse) und im Online-Shop erhältlich
- Leihhausrüstung** in der Geschäftsstelle erhältlich

## Ermäßigungen für Mitglieder

- ALPS Skitourenbus Stmk.
- Bergfuchs
- Coccon
- Gigasport
- Northland Professional
- Nova Spa Graz
- Pro Fit Aquativ Fitness
- NEU** RadAktiv
- Raiffeisen Landesbank
- Salewa
- Tiomon Kuntner

weitere Details unter [alpenverein.at/graz/service/Kooperationen/index.php](http://alpenverein.at/graz/service/Kooperationen/index.php)



Bei **RadAktiv** im Herzen von Graz und im **RadAktiv** – Puchstore in Webling findest du große Marken wie Trek, Orbea, Puch, Diamant und viele mehr. Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Bedürfnisse unserer Kunden rasch zu erkennen, um das perfekte Rad für den entsprechenden Einsatzbereich zu finden. Die beiden Stores bietet eine breite Auswahl an Mountain-, Trekking-, City-, E-Bikes sowie Rennrädern. **Wir freuen uns auf deinen Besuch!**

<i>RadAktiv Graz</i>	<i>RadAktiv - Puchstore</i>
<i>Annenstraße 50</i>	<i>Weblinger Gürtel 29</i>
<i>8020 Graz</i>	<i>8054 Graz</i>
<i>Tel: 0316 23 21 01</i>	<i>Tel: 0316 24 11 15</i>
<i>E-Mail: <a href="mailto:service@radaktiv.at">service@radaktiv.at</a></i>	<i>E-Mail: <a href="mailto:store@puchbikes.at">store@puchbikes.at</a></i>

### → Vergünstigungen für ÖAV Mitglieder gegen Vorlage des AV-Ausweises:

- 10% auf Bekleidung, Helme, Protektoren, Schuhe gültig auf den unverbindlichen Verkaufspreis
- 5% auf Neuräder gültig auf den unverbindlichen Verkaufspreis



## Bitte zur Spende für das Dach der Sticklerhütte



Foto: Alpenverein Graz

Das Dach unserer Sticklerhütte ist über 50 Jahre alt, die Lärchenschindeln trotzen Wind und Wetter nicht mehr allzu lange. Bevor es zu Schäden im Inneren der Hütte und in unseren 2020 neu ausgebauten Kojenlagern kommt, wird es in der heurigen Hüttensaison renoviert und neu gedeckt.

Für technische Details zur Sanierung stehen wir dir gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn du uns finanziell unterstützt, die Sticklerhütte wieder „sicher unter Dach“ zu bekommen.

**IBAN AT24 3800 0003 0562 5769**

**Verwendungszweck:** „Dachsanieierung Sticklerhütte“

**Jeder Euro hilft!** Für Spenden über € 500,00 erwartet dich als Dankeschön eine Dachschindel!



Foto: Alpenverein Graz

*Save the date*  
**Schöcklfest**  
am Sonntag,  
**2. Oktober 2022**



## YOGA-PFINGST-RETREAT AM SCHÖCKL

Auftanktage mit Yoga und Naturerfahrung

Der Grazer Hausberg bietet sich geradezu an, um die Seele baumeln zu lassen, Kraft zu tanken und die Mitte wiederzufinden.

**4. BIS 6. JUNI 2022**

Freu dich auf ein Wochenende, an dem du über ganzheitliche Bewegung und Zeit in der Natur ein stärkendes und wohltuendes Körperbewusstsein entwickelst!

Detaillierte Informationen und Anmeldung auf unserer Homepage:  
[www.alpenverein.at/graz/termine/fitness.php](http://www.alpenverein.at/graz/termine/fitness.php)

## Sicherheit am Berg

**2. Juni 2022 ab 18:00 Uhr im Northland Shop  
Elisabethnergasse 22, 8020 Graz**

Northland und der Alpenverein Graz laden zu einem informativen Abend betreffend: Hochtouren, Alpinklettern, Bergsteigen und Klettersteig – das richtige Material, die richtige Ausrüstung, etc.

Parkplätze sind vorhanden!  
Wir freuen uns auf Euch!  
[www.northland.at](http://www.northland.at)

**NORTHLAND**  
PROFESSIONAL

Veranstaltungs-  
Tipp

alpenverein  
graz





Der Alpenverein Graz-St.G.V. sucht

**EINE/N MITARBEITER\*IN VOLLZEIT**

zur Verstärkung unseres Geschäftsstellenteams

**Details unter [alpenverein.at/graz](http://alpenverein.at/graz)**

Bewerbungen bis 30.06.2022 an den 1. Vorsitzenden Dr. Günter Riegler [vorstand@alpenvereingraz.at](mailto:vorstand@alpenvereingraz.at)

Der Alpenverein Graz-St.G.V. sucht

**EINE/N MITARBEITER\*IN TEILZEIT**

zur Verstärkung unseres Geschäftsstellenteams

**Details unter [alpenverein.at/graz](http://alpenverein.at/graz)**

Bewerbungen bis 30.06.2022 an den 1. Vorsitzenden Dr. Günter Riegler [vorstand@alpenvereingraz.at](mailto:vorstand@alpenvereingraz.at)



**Der Berggasthof  
am Grazer Hausberg**

**Wir suchen**

- Koch/Köchin
- Küchenhilfe
- Schankhilfe, Speisenträger\*in,  
Aushilfskellner\*in

Detaillierte Informationen unter:  
**[www.stubenberghaus.com](http://www.stubenberghaus.com)**

**Bewerbungen bitte an:**

Michael Weixler

Mail: [office@stubenberghaus.eu](mailto:office@stubenberghaus.eu)

Telefon: 0664/541 79 76

**Sticklerhütte in Hintermuhr**

**Verspürst Du Lust auf Neues?**

Super, dann bist Du bei uns genau richtig!

Aktuell sind wir auf der Suche nach lieben Menschen, die mit uns eine ursprünglich, einfache, nachhaltige Zeit während der Sommermonate auf der Alm verbringen.

Wir sind ein feiner, kleiner Kreis - ein freundliches Miteinander, Verantwortungsbewusstsein, Freude an der Arbeit sind uns besonders wichtig.

Dein Aufgabenbereich gestaltet sich sehr flexibel, ob als Koch\*in, Kellner\*in, Praktikant\*in, Servier- oder Küchenhilfe oder auch als gastronomische Hilfskraft

**Fühlst Du Dich angesprochen?**

Dann melde Dich gleich JETZT bei Peter unter  
+43 664 59 48 008 oder [peter.burghard@sbg.at](mailto:peter.burghard@sbg.at)

**Wir freuen uns auf Dich!**



# Neue Bücher in der AV-Bibliothek

Schörgelgasse 28a, 8010 Graz

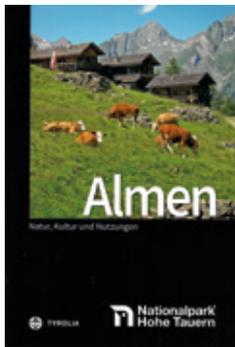
E-Mail: [bibliothek@alpenvereingraz.at](mailto:bibliothek@alpenvereingraz.at)

Öffnungszeiten Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr (außer Feiertage)

## Almen im Nationalpark Hohe Tauern

Natur, Kultur und Nutzungen

Michael Jungmeier, Judith Drapela



„Nirgends sind Natur- und Kulturlandschaft so eng verzahnt wie auf den Almen“, steht als hinführende Aussage zu Recht auf der Umschlagrückseite. Der in unveränderter Neuauflage erschienene Band widmet sich den rund 300 Almen im Nationalpark Hohe Tauern aus einer vielperspektivischen Sicht – von ökonomischen Aspekten über Nutzungsweisen im Wandel bis zu Vegetationstypen und Bauten

auf Almen. Zuletzt werden exemplarisch die Almen einiger Täler (fünf in Salzburg, je drei in Kärnten und Osttirol) vorgestellt. Der Band, der trotz leichter Lesbarkeit auch einen wissenschaftlichen Anspruch erfüllt, ist eine wertvolle, reichlich illustrierte Dokumentation der Almen des Nationalparks und würdigt diese als erhaltenswerte Landschaftselemente im Hochgebirge.

192 Seiten, zahlreiche Farbfotos und -graphiken, Tyrolia Verlag, Innsbruck, 2. Auflage 2021, ISBN 978-3-7022-3978-7

## Stille Wasser – weite Berge – goldener Wein

Wanderungen im Osten Österreichs.

Eva Gruber



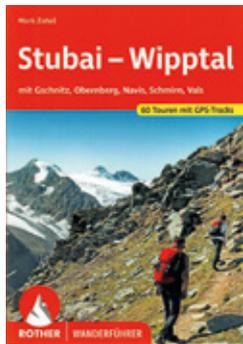
In diesem handlichen Führer stellt die Autorin 24 abwechslungsreiche Wanderungen im Osten Österreichs vor, die durch Weingärten, entlang von Flüssen und auf beeindruckende Berge führen und im weiteren Umkreis von Wien bis hinein in die Steiermark und ins Burgenland liegen. Die Touren werden ausführlich, weithin in Form von Erlebnisschilderungen, beschrieben, viele werden durch Tipps für kulturelle Sehenswürdigkeiten ergänzt. Daneben gibt es schöne Fotos, kartographisch leider unzureichende Routenskizzen sowie Piktogramme für diverse Infos. Ein Vorzug des für Wanderer verschiedener Ansprüche und Landschaftsliebhaber empfehlenswerten Buches ist, dass viele Touren das ganze Jahr über begangen werden können.

173 Seiten, Farbfotos, Routenskizzen, Übersichtskarte, Styria Verlag in der Verlagsgruppe Styria GmbH, Wien, Graz, 2021, ISBN 978-3-222-13682-5

## Stubai-Wipptal

Mit Gschnitz, Obernberg, Navis, Schmirn, Vals

Mark Zahel



Dieser Band aus der Reihe der Rother Wanderführer beschreibt 60 Touren beiderseits des Nordtiroler Wipptales, das Innsbruck mit dem Brenner verbindet. Die mit 45 weitaus meisten Touren finden sich dabei westlich des Tales in den Stubai-Alpen. Die Palette reicht von der einfachen talnahen Wanderung wie etwa im Obernberger Tal bis zur strammen Gipfeltour wie etwa auf den Habicht. Die Ausstattung entspricht dem Standard der Reihe, kann also als vorbildlich gelten. Hervorgehoben sei die vom Autor in Ergänzung zur dreistufigen Schwierigkeitsbewertung verwendete SAC-Skala, die eine verfeinerte Abschätzung der Anforderungen ermöglicht.

198 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Kartenausschnitte, Höhendiagramme, Rother Verlag, München, 2021, 6. vollständig neu überarbeitete Auflage, ISBN 978-3-7633-4574-8

## Zugspitze

### Berg der Kontraste

Stefan König

Dieses Buch ist der Band 21 in der Reihe „Bergmonographien“ des AS-Verlages, die sich Portraits von bedeutenden Bergen der Alpen in Wort und Bild widmet. Nach dem Watzmann wird mit der Zugspitze, dem höchsten Berg Deutschlands, ein zweiter bayerischer Berg gewürdigt. Dessen herausragende Besonderheit besteht ohne Zweifel darin, dass er von Bergbahnen üppig erschlossen wird (darin aber nicht so einzigartig ist, wie im Buch behauptet wird) und somit – wie im Anhang bemerkt wird – die Verbindung bzw. der Kontrast von Bergsteigen und Bergbahnen „sich wie ein roter Faden durch das Buch“ zieht. Zu den Stärken des lesenswerten Buches gehören sein thematischer Facettenreichtum, der von der alpinistischen Erschließung bis zu Umweltforschung kaum etwas unbeachtet lässt, und die brillante Bebilderung, die auch zahlreiche historische Ansichten umfasst.

285 Seiten, zahlreiche Farbfotos, AS Verlag, Zürich 2020, ISBN 978-3-03913-015-3



## Das große Wandererlebnis Niederösterreich

### Die 191 schönsten Touren

Bernhard Baumgartner



Dass dieser Band bereits in sechster (erweiterter und aktualisierter) Auflage erscheint, beweist, dass er längst zu einem Klassiker der Wanderliteratur über Niederösterreich geworden ist. Die Tourenvorschläge decken allein schon wegen ihrer großen Zahl den Großteil des Landes ab und bieten wohl für jeden Geschmack das Richtige. Allerdings merkt man dem Buch an, dass es grenzwertig dicht mit Inhalten gefüllt ist, weshalb vielfach die Info-Blöcke für mehrere

Touren erhalten müssen sowie manche Fotos und vor allem die Kartenausschnitte allzu klein geraten sind. Der zuletzt genannte Kritikpunkt wird durch den ergänzenden Wanderatlas Niederösterreich entschärft – beide Bände gemeinsam sind eine ideale Grundlage zur wandernden Erkundung von Österreichs größtem Bundesland.

287 Seiten, Wanderkärtchen, Farbfotos, Übersichtskarte, Kral Verlag, Berndorf, 6. Auflage, 2020, ISBN 978-3-99024-004-5

## Wanderatlas Niederösterreich

Bernhard Baumgartner



Den Charakter dieses Bandes bringt der Begriff „Wanderatlas“ im Titel zur Geltung: Zwischen den Seiten 10 und 177 gibt es ausschließlich doppelseitige Ausschnitte der Österreichischen Karte 1:50.000, die in ihrer Gesamtheit einen beträchtlichen Teil Niederösterreichs abdecken. In den Karten sind jeweils ein oder zwei Wanderstrecken eingetragen, die im Schlussteil durch einen extrem kurzen Infoblock mit je einem Symbolfoto grob charakterisiert

werden. Das eigenwillige Konzept erklärt sich daraus, dass die Beschreibungen der vorgeschlagenen Wanderungen im Buch „Das große Wandererlebnis Niederösterreich“ vom selben Autor im selben Verlag zu finden sind, weshalb der Atlas sich nur in Kombination mit diesem Buch als wertvoll erweist.

207 Seiten, Wanderkarten, Symbolfotos, Übersichtskarte, Kral Verlag, Berndorf, 2021, ISBN 978-3-99024-968-0

## Dein Augenblick. Die Alpen.

40 Wanderziele, die ins Staunen versetzen  
KOMPASS-Karten



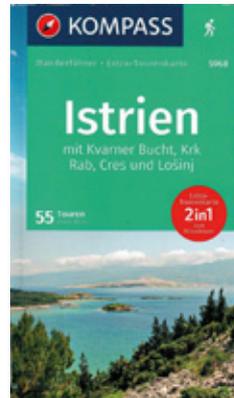
Dieser aufwändig gestaltete Bild-Text-Band bringt nach einem kurzen Einleitungsteil 40 Tourenvorschläge in allen Teilen der Alpen, mit einem allerdings deutlichen Schwerpunkt in den westlichen Ostalpen. Die Tourenausswahl ist landschaftlich wie wegtechnisch vielfältig, es stehen aber eher einfache Wanderungen im Vordergrund. Ihnen allen

gemeinsam sind besonders schöne Perspektiven auf die umliegenden Berge, sodass das Buch ein Stück weit dem Anspruch, die Vielfalt der Alpen zu repräsentieren, gerecht wird. Die Einzeltouren sind standardisiert gegliedert, wobei die Fototipps zu jeder Tour Hervorhebung verdienen. Die Höhenprofile mit fehlendem Vertikalmaßstab verkommen jedoch zum sachlich wenig hilfreichen Gestaltungselement und wären daher in der vorliegenden Form entbehrlich.

303 Seiten, zahlreiche Farbfotos und Kartenausschnitte, Kompass Verlag, Innsbruck, 2021, ISBN 978-3-99044-785-7

## Istrien

mit Kvarner Bucht, Krk, Rab, Cres und Lošinj  
Franz Wille



Istrien ist längst nicht nur als Reiseziel zur Erholung am Meer, sondern auch zum Wandern bekannt. Mit den in diesem Führer vorgestellten 55 Tourenvorschlägen wird die landschaftliche Vielfalt der Halbinsel von den felsigen Küsten bis zum höchsten Gipfel im Učka-Massiv, dem rund 1400 m hohen Vojak, gut ausgelotet. Die Tourenvorschläge umfassen räumlich aber auch die Inseln und Teile der Küste des Kvarner sowie – im Untertitel des Buches

nicht genannt – das Gorski Kotar-Gebirge im nordöstlichen Hinterland von Rijeka. Der graphisch ansprechend aufbereitete Führer erleichtert mit seiner Aktualität, angenehmer Handhabung, beiliegender Karte und downloadbaren GPX-Daten die Tourenplanung und -durchführung.

236 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Kartenausschnitte, beiliegende Übersichtskarte, Kompass Verlag, Innsbruck, 2021, ISBN 978-3-99044-779-6

## Graubünden Nord

Wolfgang Heitzmann



Dieser Wanderführer aus der neuen Kompass-Reihe beschreibt 70 Wandervorschläge nicht nur im Norden, sondern auch im Westen und Südwesten Graubündens – nur das Engadin und die ihm benachbarten Talschaften fehlen. Die Palette reicht von der einfachen Wanderung durch die Weingärten von Maienfeld bis zur hochalpinen Gipfeltour auf den fast 3400 m hohen Piz Julier. Dennoch fällt auf, dass der Schwerpunkt keineswegs auf Gipfeltouren, sondern eher auf Strecken- und Rundwanderungen liegt, von denen viele den tatsächlich spektakulären Bündner Tälern entlangführen. Mit der beiliegenden Karte und der übersichtlichen Aufbereitung der Basisinformationen wird die Tourenplanung in diesem vielfältigen Berggebiet erleichtert.

288 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Kartenausschnitte, beiliegende Übersichtskarte, Kompass Verlag, Innsbruck, 2021, ISBN 978-3-99121-135-8

## Impressum

### Medienbesitzer und Verleger:

Österreichischer Alpenverein,  
Sektion Graz, St.G.V.  
8010 Graz, Sackstraße 16

### Inhalt:

Informationen und Berichte über  
Tätigkeiten, Ziele und Aufgaben  
im Sinne der Vereinsstatuten.

### Hersteller:

Offsetdruck Dorrong OG,  
8053 Graz, Kärntnerstraße 96

### Herstellungs- und Verlagsort:

Graz

### Auflage:

16.300 Stück

### Anzeigenteil, Redaktion:

Alpenverein Graz

### Layout:

Cornelia Koller

Namentlich gekennzeichnete Berichte  
geben nicht unbedingt die Meinung der Re-  
daktion wieder. Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Bilder, Dias oder elektronische  
Daten wird von der Redaktion keine Haftung  
übernommen.

Redaktionsschluss Heft 3/2022: 05.08.2022

### AV-Geschäftsstelle Graz

A-8010 Graz, Sackstraße 16  
Tel. 0316/82 22 66

### Öffnungszeiten:

Montag und Freitag  
9:30 bis 12:30 und 13:00 bis 18:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag  
9:30 bis 12:30 und 13:00 bis 15:00 Uhr

### Internet:

[www.alpenverein.at/graz](http://www.alpenverein.at/graz)

### E-Mail:

[sektion@alpenvereingraz.at](mailto:sektion@alpenvereingraz.at)



Foto: Cornelia Koller / Schöckl

Die nächste  
Ausgabe erscheint  
Mitte September 2022

\*\*\*

Magazin 3/2022

Top-Themen:  
Kinder am Berg  
+ Winterprogramm

## Dein Tourenbericht im Alpenvereinsmagazin

Du schreibst gerne über deine Unternehmungen in der Natur und möchtest  
andere Mitglieder an deinen Erlebnissen teilhaben lassen?

Wir freuen uns über deine Tourenberichte mit Fotos, die wir in unserem  
Nachrichtenblatt bzw. auf unserer Website veröffentlichen dürfen.

Text max. 2000 Zeichen, Fotos mind. 300 dpi.

Die Redaktion ist erreichbar unter: [redaktion@alpenvereingraz.at](mailto:redaktion@alpenvereingraz.at)

## Mach mit!

Es gibt viele Bereiche, wo du mitarbeiten kannst: Wege markieren,  
Wege instand halten, in der Jugendbetreuung, als Tourenführer\*in ...  
Es gibt immer etwas zu tun.

Informationen dazu werden laufend auf der Website ergänzt.

Bei Interesse melde dich bitte unter [c.goliasch@alpenvereingraz.at](mailto:c.goliasch@alpenvereingraz.at)  
oder komm direkt in unser Büro in der Sackstraße 16.

*Wir freuen uns auf dich!*

**Wir danken unseren Partnerfirmen für die gute Zusammenarbeit  
und unseren Inserenten für deren finanzielle Unterstützung!**



[facebook.com/AlpenvereinSektionGraz](https://facebook.com/AlpenvereinSektionGraz)



[instagram.com/alpenvereingraz](https://instagram.com/alpenvereingraz)



ONLINE SHOP  
WWW.GIGASPORT.AT

# giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST



**KARPOS**  
Herren-Softshelljacke  
Parete  
€ 145,-



**KARPOS**  
Herren-Softshellhose  
Fantasia Evo  
€ 110,-

**-10%**  
BERGSCHUH  
PLUSCARD-BONUS

Online Code: **GS22-10PLCBERG**

Gültig bis 31.12.2022 für PlusCard-Kund\*innen auf reguläre Wander- und Bergschuhe. Ausgenommen Kindermodelle, Herbst- & Winterschuhe, bereits reduzierte Artikel und Preis & Wert-Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



**ORTOVOX**  
Wanderrucksack  
Traverse 30  
€ 150,-

**HANWAG**  
Herren-Wanderschuhe  
Blueridge ES  
€ 189,99 OHNE PLUSCARD



**PLUSCARDPREIS**

€ 170,99



Jetzt QR-Code scannen und noch mehr Outdoor-Ausrüstung auf [www.gigasport.at](http://www.gigasport.at) entdecken.