

# Alpenverein Graz Nachrichten



*TOP-Thema:*  
**Nachhaltigkeit**



A woman with blonde hair, wearing a grey knit beanie, a white tank top, and black leggings, is climbing a rock face. She is smiling and looking towards the camera. She has a white backpack with orange straps and a red rope attached to her harness. The background shows a rocky mountain landscape.

SALEWA

# CLIMB SUSTAINABLY

THE ALPINE HEMP COLLECTION

**-10%**

FÜR ALPENVEREINS-  
MITGLIEDER

**SALEWASTORE**  
GRAZ

HERRENGASSE 16, 8010 GRAZ

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-SA: 10.00 - 18.00 UHR

SO: GESCHLOSSEN

**FOLLOW US**

ON FACEBOOK  
AND INSTAGRAM



# Editorial

Liebe Mitglieder,  
nach einem kalten und teils noch verschneiten April und einem ebensolchen Beginn des Monats Mai starten wir nun in den Sommer.

Das Nachrichtenblatt widmet sich diesmal ganz dem Themenschwerpunkt Nachhaltigkeit. Wir wollen damit auch zum Nachdenken anregen. Weiters findet ihr einen Bericht über das Bergwaldprojekt des ÖAV, über Anreisen zu Touren mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie über Sportbekleidung. Ich hoffe, es ist wieder einiges Interessantes an Lesestoff dabei.

Die Mitgliederversammlung sowie die Ehrung der langjährigen Alpenvereinsmitglieder hat heuer erstmalig nach längerer Zeit wieder im Heimatsaal des Volkskundemuseums stattgefunden. Das Zusammenlegen von Mitgliederehrung und Mitgliederversammlung wird von allen Besucher:innen gut angenommen, der Heimatsaal als Austragungsort bekam von vielen Seiten überwältigendes Lob. Der Bericht des Vorstandes ist außerordentlich erfreulich: Wir konnten im Jahr 2022 nicht nur einen neuerlichen Mitgliederzuwachs verzeichnen, sondern auch eine erfolgreiche finanzielle Gestion trotz großer Herausforderungen bei der Hüttensanierung. Am Arthur-von-Schmid-Haus ist für 2023 eine große Dachsanierung geplant, an der Grazer Hütte wird eine Photovoltaikanlage errichtet, die Sticklerhütte wurde ja 2022 mit einem neuen Dach ausgestattet. Alle Hütten – inklusive des Stubenberghauses – kämpften im abgelaufenen Jahr 2022 mit erhöhten Energiekosten – auch aus Kostengründen sind Überlegungen zur Fotovoltaik geboten.

Im Jugendteam haben wir eine neue Teamleitung in Gestalt von Elias Wries-



Reinhold Matejka (links), Günter Riegler (rechts) und Norbert Hafner, 1. Vorsitzender der Akademische Sektion Graz (2.v.l.) trafen sich mit Clemens Matt (Generalsekretär des Österreichischen Alpenvereins) in Graz.

nik als Jugendteamleiter, Nora Lenner und Sophie Steinwender als Stellvertreterinnen. Nach dem Ausscheiden von Eva Maria Rötzer und Elke Bernhard aus dem Vorstand sind diese nun von der Mitgliederversammlung in den Vorstand gewählt worden. Weiters in den Sektionsvorstand neu gewählt wurden Anael Wirtl-Moelbach für die Trendsportarten sowie DI Mario Joham als neuer Hüttenreferent. Ich danke euch allen für eure Bereitschaft zur ehrenamtlichen Verantwortungübernahme und freue mich auf die gute Zusammenarbeit.

Eine große Neuigkeit gibt es für alle Mitglieder der Grazer Sektionen sowie des Landesverbandes: Gemeinsam mit Dr. Norbert Hafner haben wir als Vorstand des Alpenvereins Graz beschlossen, ein neues „Alpenvereinshaus Graz“ zu begründen. Nach langjähriger Suche nach einem geeigneten Objekt sind wir nun in der Annenstraße 13 an der Kreuzung zur Vorbeckgasse fündig geworden. Auf mehr als 350 m<sup>2</sup> werden wir bis zum Sommer 2024 mit den Büroräumlichkeiten, der Bibliothek, den Besprechungszimmern und Begegnungsräumlichkeiten für den Alpenverein eine neue Heimat beziehen. Es wird einen großzügigen Servicebereich für Mitglieder geben, ebenso eine Boulderwand für Kinder. Das Gebäude wird von Grund auf revitalisiert, die beiden Gra-

zer Sektionen sowie der Landesverband werden das gesamte Erdgeschoß beziehen. Für Fahrradabstellplätze ist gesorgt, Mitglieder erreichen uns bequem in Zentrumsnähe mit der Straßenbahn. Mehr dazu demnächst. Meinen Vorstandskollegen Reinhold Matejka, Christof Schell, Stefan Schury sowie Mario Joham möchte ich für die intensive Beratung der letzten Monate im Zuge der Verhandlungen ganz herzlich danken! Das war ein schweres Stück Arbeit!

Hinweisen möchte ich noch auf die neuen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, die wir unter dem Gesichtspunkt von erhöhter Erreichbarkeit für Berufstätige organisiert haben: Neu ist, dass wir nun jeden Montag und Freitag schon ab 7:30 Uhr für euch erreichbar sind. Montags und Mittwochs halten wir die Geschäftsstelle bis 18 Uhr offen. Die lange Öffnungszeit am Mittwoch dient der Ermöglichung von Vorbesprechungen für Führungstouren.

Abschließend ein weiterer Hinweis zur Nachhaltigkeit: In der Geschäftsstelle sind nun drei Stück übertragbarer Klimatickets im Verleih verfügbar.

Ich wünsche Euch namens des gesamten Vorstandes einen schönen Sommer und ein herzliches Bergauf!

*Euer Günter*



5

Foto: Adobe Stock



18

Foto: Kathrin Teubli und Stefan Brandstätter



22

Foto: Andrea Huber-Grabenwarter



28

Foto: Corinna Altendorfer-Krauth

# Inhalt

3 Editorial

5 TOP-Thema: Nachhaltigkeit

18 Mitgliederberichte

22 Jugend

26 Teamvorstellung: Wandern

28 Physio-Tipp

34 Danke an die Spenderinnen und Spender

36 Mitgliederservice

39 Neues aus der Bibliothek

42 Akademische Sektion Graz

43 Ausblick und Impressum



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



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

## Erratum

Im Alpenverein Graz Magazin 1/2023 wurde der Foto-credit auf Seite 20 zum Artikel: *Austesten der Komfortzone am Hocht* falsch bezeichnet.

Richtig ist, das Foto wurde von **Werner Mayer-Habian** zur Verfügung gestellt.





# Nachhaltigkeit

*Cornelia Koller/Mitgliederservice*

## Dieser Begriff ist in aller Munde, doch was bedeutet er und wie kann man Nachhaltigkeit leben?

Seit dem Jahr 1990 werden in regelmäßigem Abstand die Sachstandsberichte der IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change der Vereinten Nationen = Weltklimarat) veröffentlicht. Es handelt sich hierbei um eine systematische Aufarbeitung des Forschungsstands der Klimaforschung.

Der aktuelle 6. Sachstandsbericht wurde in einzelnen Teilen veröffentlicht (August 2021, Februar und April 2022). Er enthält die Ergebnisse von drei Arbeitsgruppen, bestehend aus ca. 800 Autor:innen, die rund 100.000 Studien auswerten. Die Arbeitsgruppe I befasst sich mit dem aktuellen naturwissenschaftlichen Erkenntnisstand. Die Arbeitsgruppe II erörtert die Folgen, Anpassung und Verwundbarkeiten. Im dritten Teil geht es um die Minderung des Klimawandels. Am 20. März 2023 wurde eine Zusammenfassung des mehrere tausend Seiten umfassenden Sachstandsberichts veröffentlicht. Dieses Werk (Synthesis Report of the IPCC sixth assessment report (AR6) summary for policymakers) soll die

Wissensgrundlage für Entscheidungsträger:innen darstellen.

Als interessierter, aber auch, ob der zukünftigen Entwicklungen, besorgter Mensch, wollte ich natürlich wissen, was in diesem Report steht. Schon alleine die 36-seitige Zusammenfassung zu lesen war schwer und ohne wissenschaftlichen Hintergrund oft mühsam zu verstehen. Doch ich hatte Glück: Beim Scrollen durch die Angebote meines Podcast-Anbieters wurde ich fündig. Florian Freistetter (Astronom und Autor) und Claudia Frick (Meteorologin und Professorin für Wissenschaftskommunikation) haben in ihrem Podcast *Das Klima* die Wissenschaft hinter der Klimakrise beleuchtet und Kapitel für Kapitel den 6. Sachstandsbericht des Weltklimarates IPCC für Laien so aufbereitet, dass er verständlich ist, aber auch die Dringlichkeit, endlich zur Tat zu schreiten, sichtbar gemacht. Beim Hören dieses Podcasts bekommt man zunächst das Gefühl, dass ohnehin schon alles zu spät sei und man eigentlich sehenden Auges ins Unglück rennt. Aber natürlich

ist Aufgeben keine Option. Allerdings heißt es jetzt handeln – und zwar wirklich und nachhaltig. Womit wir hier zum eigentlichen Thema kommen.

Der Ursprung des Nachhaltigkeitsgedankens geht bis ins 17. Jahrhundert zurück. Dort wurde das Prinzip des nachhaltigen Handelns auf die Forstwirtschaft übertragen. Das bedeutete, dass nur so viele Bäume gerodet werden sollten, wie der Wald in absehbarer Zeit wieder nachproduzieren kann. Es sollte also gewährleistet werden, dass ein natürliches System langfristig erhalten bleibt.

Heute ist der Begriff allgegenwärtig in Zeitungsartikeln, Fernsehberichten oder auf Social Media. Doch wie wird Nachhaltigkeit definiert? Im Alltagsgebrauch meinen wir damit meist, dass etwas intensiv oder besonders wirksam sei. Das ist hier aber nicht gemeint. Wenn wir von Nachhaltigkeit im „wissenschaftlichen“ Sinne sprechen, geht es um die zeitliche Dimension: dauerhaft und zukunftsfähig oder auch enkelfähig – ein neueres Synonym.

Die am öftesten gebrauchte Definition des Begriffs stammt aus dem Brundtland-Bericht der Vereinten Nationen von 1987. Dieser besagt frei übersetzt: „Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die gewährt, dass künftige Generationen nicht schlechter gestellt sind, ihre Bedürfnisse zu befriedigen als gegenwärtig lebende“.<sup>1</sup>

Im Mittelpunkt steht also der gegenwärtig und zukünftig lebende Mensch. Nachhaltiges Wirtschaften bedeutet demnach auch, den Planeten nicht wegen seiner Ressourcen und der kurzfristigen Gewinne zu plündern, sondern ihn auch möglichst für die nachfolgenden Generationen zu erhalten. Ziel sollte es demnach auch sein, Luft, Wasser und Klima in „bestem Zustand“ zu erhalten, die Artenvielfalt zu schützen, sparsam mit Boden und Bodenschätzen umzugehen und die Lebensqualität aller Menschen – nicht nur jene der reichen Industrienationen – zu erhalten. Zusammenfassend vereinigt sich im Begriff Nachhaltigkeit die wirtschaftliche Entwicklung unter Einbeziehung von Natur- und Klimaschutz, Ressourcenschonung und sozialer Gerechtigkeit.

Aber was können wir selbst dazu beitragen, unser Ökosystem auch für zukünftige Generationen lebenswert zu erhalten? Auch wenn man oft das Gefühl der Machtlosigkeit verspürt, hat jedoch jede:r die Möglichkeit dazu, Schritte zu setzen – und seien sie auch nur klein. Denn Kleinvieh macht auch Mist!

<sup>1</sup> Lexikon der Nachhaltigkeit: [www.nachhaltigkeit.info](http://www.nachhaltigkeit.info), zuletzt eingesehen am 21.4.2023

Eigentlich lässt sich einiges ganz einfach in seinen Alltag übernehmen. Man muss nur seine eingefahrenen Gewohnheiten ein kleines bisschen ändern. Das beginnt schon beim Einkaufen, indem man z. B. vermehrt darauf achtet, Produkte zu wählen, die nicht in mehrfache Verpackungsschichten gewickelt sind (zum Beispiel in Unverpackt-Läden oder auf Märkten). Saisonalen (regionalen) Produkten sollte man den Vorzug geben. Ein Stoffsackerl für den spontanen Einkauf passt in jeden Rucksack oder jede Umhängetasche. Mehrweg statt Einweg reduziert das Abfallvolumen. Durch bewusstes Einkaufen, gute Planung, richtige Lagerung und Restelverwertung vermeidet man, dass Lebensmittel in den Müll wandern. Man kann sich, bevor man eine Neuanschaffung plant, auch in Second-Hand-Shops oder bei Tauschbörsen umsehen.

Um Nachhaltigkeit in sein tägliches Handeln einzubauen, Ressourcen zu schonen und Müll zu vermeiden, kann man sich an den Prinzipien der Zero-Waste-Bewegung orientieren. Hierbei wird nach den 5 R's gehandelt (welche meist nur als „reduce – reuse – recycle“ bekannt sind):

- refuse (ablehnen)
- reduce (reduzieren)
- reuse (wiederverwenden)
- recycle (wiederverwerten)
- rot (kompostieren)

Es klingt zunächst utopisch, denn diese Bewegung hat sich dem Boykott von Müll verschrieben. Wenn man aber diese Grundsätze in dieser Reihenfolge, also „vermeiden“ als erste Option und „kompostieren“ als letzte, auch im eigenen Umgang mit Ressourcen beachtet, kommt man einem "müllfreien" Leben schon deutlich näher.

## Wie kann man also diese 5 R's in seinen Alltag einbauen?

**REFUSE** Werbung im Briefkasten, vorgeschnittenes Obst in Plastikverpackungen, Coffee-to-go-Becher, Flyer, Werbegeschenke, kostenlose (Werbe-) Zeitschriften, Obstsackerl, Coupons, Treuehefte, um nur einige zu nennen, haben das Problem des Ungleichgewichts zwischen Nutzen und Ressourcenverbrauch. Man sollte im Alltag darauf achten, diese Dinge, wenn möglich, abzulehnen.

**REDUCE** Beim zweiten „R“ geht es darum, Dinge zu reduzieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass man komplett auf alles verzichten muss. Aber es geht darum, sich bewusst zu werden, ob das bereits Vorhandene nicht ausreicht und man gut damit auskommt: Brauche ich die siebente schwarze Jeans wirklich oder kann ich nicht eigentlich mit den sechs anderen auch



gut leben? Muss ich mir wirklich schon zum dritten Mal in einer Woche etwas beim Essenslieferdienst bestellen oder koche ich mir doch wieder einmal selbst ein schönes Abendessen?

**REUSE** Beim dritten „R“ geht es ums Wiederverwenden. Statt Dinge, die eigentlich noch in Ordnung sind, einem aber nicht mehr gefallen oder die nicht mehr gebraucht werden, in den Müll zu werfen, kann man ihnen ein zweites Leben schenken, indem man sie weitergibt (verschenken, verkaufen, spenden ...).

Wenn etwas kaputt ist, kann man es zunächst reparieren (lassen), wie zum Beispiel Schuhe zum Schuster bringen, Repair-Cafés besuchen, oder etwa Reißverschlüsse bei entsprechenden Spezialisten reparieren lassen usw.

Auch bevor man eine neue Anschaffung plant, kann man zuerst in Second-Hand-Läden, Online-Plattformen etc. stöbern, ob man das Entsprechende nicht auch gebraucht bekommt.

**RECYCLE** Recyceln bedeutet, aus etwas Altem, Kaputtem, Unbrauchbarem etwas Neues zu machen. Allerdings handelt es sich beim Recycling-Prozess meist nicht um Kreisläufe, da viele Materialien und Plastikverbindungen nicht recyclebar sind. Das bedeutet, dass am Ende des Prozesses kein gleichwertiges Neuprodukt steht, sondern ein qualitativ schlechteres. Das bezeichnet man dann als Downcycling.

Deshalb steht Recycling auch erst an dritter Stelle dieser Aufzählung.

Trotzdem ist es natürlich wichtig, dass wir recyceln, wo wir können. Letztendlich schont Recycling, ob es nun zu minder-, gleich-, oder höherwertigen Produkten als das Ausgangsmaterial führt, nämlich Ressourcen. Das liegt daran, dass keine neuen Rohstoffe ver-

wendet werden müssen. Auch der Downcycling-Prozess sorgt dafür, dass Rohstoffe wiederverwertet werden, und schont somit die Ressourcennutzung, so das Lexikon der Nachhaltigkeit.

Allerdings kann man aber – mit ein bisschen Geschick, Fantasie und Lust am Basteln, Handarbeiten oder Heimwerken – auch versuchen Gegenstände einer neuen Nutzung zuzuführen = Upcycling.

**ROT** Das letzte „R“ in dieser Aufzählung steht für Kompostieren, was für jene, die keinen eigenen Garten haben oder über eine Biomülltonne verfügen, nicht so einfach zu erfüllen ist. Gartenbesitzer:innen allerdings haben mit dem eigenen Kompost einen hervorragenden Dünger, den sie nicht erst in Plastiksäcken kaufen müssen, was wiederum Müll vermeidet.

Wenn wir alle bei unserem täglichen Handeln diesen 5 R's mehr Beachtung schenken, können wir nachhaltiger und klimaverträglicher leben und unseren Planeten für zukünftige Generationen lebenswert erhalten.

Quellen:

Lexikon der Nachhaltigkeit: [www.nachhaltigkeit.info](http://www.nachhaltigkeit.info)

Hutter Claus-Peter, Blessing Karin, Köthe Rainer (2018): Grundkurs Nachhaltigkeit - Handbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene, 2. Auflage, oekom München



### Wir sind dabei – am 3. Juni 2023 im Lendhafen mit einer Alpin-Tauschbörse

Stöbert in euren Schränken, Kellern, Dachböden und Garagen nach noch tauglicher Ausrüstung\*), Bekleidung, Büchern, ... nach allem, was kostbaren Platz verstellt, und bringt es (ab sofort) zu uns in die Geschäftsstelle. Wir sammeln euer Material bis 2. Juni.

Am 3. Juni könnt ihr dann bestimmt im Sinne des Re-Use-Gedankens das eine oder andere Nützliche bei der Tauschbörse finden. Wir freuen uns darauf euch dort zu treffen.

*\*) Bitte keine Sicherheitsausrüstung wie Klettergurte, Seile etc. Solltet ihr unsicher sein, ob ihr das Material weitergeben könnt, meldet euch einfach trotzdem bei uns.*



Der Härtetest in den Dolomiten bei den Drei Zinnen

## Material-Check

*Tom Zölss/Tourenführer und Materialspezialist der Sektion Graz*

Die Blumen beginnen zu blühen, der Winter verabschiedet sich schön langsam von den Bergen. Eine schöne und doch recht lange Touren Saison ist vorbei. Ich durfte heuer im Winter wieder ein paar Produkte unserer Ausrüstungspartner Mountain Equipment und Bergfuchs Graz auf Herz und Nieren testen.

Zu Beginn des Winters war es noch recht warm und ich hatte vorwiegend das Softshell Gilet Frontier Vest im Aufstieg an, angenehm zu tragen, luftig und doch warm. Bei den Abfahrten zog ich mir dann die Softshell Langarm Jacke Swith Pro drüber und war perfekt geschützt vor Wind und Schnee. Im Jänner kamen dann die kalten Tage und ich bevorzugte die Hardshell Hose Tupilak mit der dazu passenden Hardshell Jacke Shivling. Optimaler Tragekomfort, die Hose ist sehr hoch geschnitten und hält den Rücken warm, die Jacke lässt sich gut tragen, viel Bewegungsfreiheit, die Kapuze geht über den Helm. Beides hält Wind, Schnee, Regen und Kälte fern – ich war total begeistert. Die Softshell Jacke hatte darunter super Platz und auch bei minus 18 Grad und Wind wurde mir

nicht kalt. Die Kapuzen beider Jacken lassen sich super über den Helm ziehen.

Hose wie Jacke lassen sich im Aufstieg mittels der seitlichen Reißverschlüsse öffnen und so kann die Wärme, die im Aufstieg entsteht, gut abdampfen - also auch optimal für Frühjahrstouren.

Vielen Dank für die Unterstützung an unsere Partner.

Die angeführten Produkte bekommt ihr natürlich bei Bergfuchs Graz.







# Mountain Equipment Statement zur Nachhaltigkeit

Neben höchsten Ansprüchen an Funktion und Qualität bei der Herstellung hochwertiger Outdoor Bekleidung & Ausrüstung hat bei ME sowohl ökologische als auch soziale Verantwortung seit jeher oberste Priorität.



## DOWN CODEX®

Als ausgewiesener Daunenspezialist hat Mountain Equipment bereits 2009 als erste Outdoor-Marke ein System eingeführt, das die komplette Daunenlieferkette transparent und nachvollziehbar offenlegt. Beim sogenannten DOWN CODEX® überprüft die unabhängige Organisation IDFL (Internationales Daunen und Federn Labor) regelmäßig sämtliche Zulieferbetriebe und achtet auf die Einhaltung strenger Tierschutzbedingungen wie artgerechte Haltung, natürlicher Zugang zu Wasserflächen, Ausschluss von Lebendrupf & Zwangsmästung u.v.m.

Seit 2014 enthält jedes Mountain Equipment Daunenprodukt einen 12-stelligen Code, mit dem der Kunde sowohl Details zur Herkunft der in seinem Produkt verwendeten Daune als auch die Qualitätsmerkmale der jeweiligen Daunen-Charge einsehen kann.

Hier lassen sich Herkunft und Qualität der Mountain Equipment Daunenprodukte checken: [www.thedowncodex.de/where-our-down-comes-from/](http://www.thedowncodex.de/where-our-down-comes-from/)



## DOWN CYCLE®

Neben dem DOWN CODEX® hat Mountain Equipment 2018 ein neues Projekt umgesetzt: Den DOWN CYCLE®.

Mit den DOWN CYCLE® Produkten will Mountain Equipment dabei helfen, ein größeres Verantwortungsgefühl und -bewusstsein für das wertvolle Naturprodukt Daune zu schaffen.

Das große Ziel ist es, ein komplett geschlossenes, nachhaltiges wie auch wirtschaftlich sinnvolles Recycling System zu entwickeln. Dazu werden nicht mehr verwendete Daunenprodukte (z.B. Jacken, Schlafsäcke oder alte Bettwaren) gesammelt, die Daune daraus entnommen, gewaschen, sterilisiert und neu

sortiert, um am Ende wieder in neue Produkte zu gelangen. Daune ist ein sehr wertvolles Naturprodukt, das mit der richtigen Pflege wesentlich langlebiger ist, als z.B. Reißverschlüsse und Bezugstoffe eines Produkts. Die hohe Qualität und Zuverlässigkeit recycelter Materialien stellt Mountain Equipment auch bei den recycelten Produkten sicher, deren ökologischer Fußabdruck zudem deutlich kleiner ist als bei Produkten, die mit neuer Daune gefüllt werden. Vor allem die Wassereinsparung von über 70% – im Vergleich zu neuer Daune – beeindruckt!



## FAIR WEAR FOUNDATION (FWF)

Bereits seit 2012 ist Mountain Equipment Mitglied der Non-Profit-Organisation „Fair Wear Foundation“ und hat seit 2016 den sogenannten „Leader Status“ inne. Dies ist die höchste von drei möglichen Kategorien und verpflichtet zur Umsetzung höchster Standards für sozial gerechte Arbeitsbedingungen in allen Betriebs- und Produktionsstätten.

So sind die Zahlung existenzsichernder Löhne, angemessene Arbeitszeiten, Arbeitssicherheit & das Verbot von Kinderarbeit nur einige Aspekte des „Code of Labour Practices“, welchen die Mitglieder der FWF erfüllen.

Hier geht's zum aktuellen Brand Performance Check über Mountain Equipment der FWF: [www.fairwear.org/wp-content/uploads/2019/05/outdoor-sports-company-ltd-performance-check-2019.pdf](http://www.fairwear.org/wp-content/uploads/2019/05/outdoor-sports-company-ltd-performance-check-2019.pdf)

Und hier unser aktueller Social Report: [www.fairwear.org/member/outdoor-amp-sports-co-ltd/](http://www.fairwear.org/member/outdoor-amp-sports-co-ltd/)

Mountain Equipment hat es sich zum Ziel gesetzt, Standards und Ziele stets zu verbessern und den bereits gegangenen Weg mit Down Codex®, Down Cycle® und der FWF konsequent weiterzugehen.



Foto: Christine Goliäsch

# Bergwaldprojekte und Umweltbaustellen des AV

*Christine Goliäsch/Geschäftsstellenleiterin und Tourenführerin*

## Wie kann man sich eine freiwillige Arbeitswoche vorstellen?



### WAS BEDEUTET ... ?

Unter Bergwaldprojekten und Umweltbaustellen ist eine ehrenamtliche Hilfestellung mit ökologischem Nutzen, Erhalt der Kulturlandschaft, Förderung der Artenvielfalt, landwirtschaftlicher Hilfestellung zu verstehen.

Bei den Umweltbaustellen des ÖAV helfen und werken junge Leute zwischen 16 und 30 Jahren ehrenamtlich, beheben Umweltschäden und leisten einen konstruktiven Beitrag für die Natur.

Für alle ab 18 Jahren gibt es die Bergwaldprojekte. Hier wird in gleichem Format die Stabilität und Vitalität des Bergwaldes erhalten.

besitz, diese „Begünstigten“ können beim Alpenverein ihren Bedarf anmelden. Jeweils im Herbst werden die Projekte koordiniert und sind ab Februar zur Anmeldung bei der ÖAV Akademie buchbar. Grundvoraussetzung ist die zur Verfügungstellung von Kost & Logis für die ehrenamtlich Tätigen. Auch ist eine entsprechende Unterstützung durch lokal Ansässige, Förster oder Umweltbeauftragte in Form von Beantwortung inhaltlicher Fragen erwünscht. Vom „Begünstigten“ wird ein großes Maß an Wertschätzung den Ehrenamtlichen gegenüber erwartet. Gerne wird die Mithilfe oder auch Unterstützung durch schwere Gerätschaften (z. B. Traktor, Motorsäge) gesehen. Bei den Umweltbaustellen und Bergwaldprojekten sorgt ein freier Tag für den nötigen Spaßfaktor und Ausgleich.

Seitens des Alpenvereins wird ein Bergwaldprojekt oder eine Umweltbaustelle durch eine ehrenamtliche Projektleitung

Die Flächen in Österreich bis zur Waldgrenze sind Privat-



begleitet. Diese Person kümmert sich um Organisatorisches, den Kontakt zwischen den „Begünstigten“ und den Teilnehmenden, ausreichend Werkzeug und verfügt über ausreichend fachliches Wissen für die anstehende Arbeit.

Die Bergwaldprojekte bieten auch die Möglichkeit für ein P.U.L.S. Pressepraktikum. Du bist zwischen 18 und 30 Jahren, erhältst entsprechende Einschulung und bist bei einem Bergwaldprojekt oder einer Umweltbaustelle als Pressemitarbeiterin dabei. So ein Praktikum wird mit einem Zertifikat des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und Tourismus bestätigt.

## Erfahrungsbericht

Es ist Montag, 7:00 Uhr. Aus der Küche kommt der wunderbare Duft von Kaffee und Sterz. Da werden selbst die Morgenmuffel unserer elfköpfigen Gruppe munter. Start ist um 8:00 Uhr und ausgestattet mit Astscheren, Rechen, Heugabeln, Arbeitshandschuhen gehen wir zum Arbeitsgebiet, ein wohlthuender Morgenspaziergang mit Kuhglockengeläute und Vogelgezwitscher. Schon am Vorabend gab es vom Projektleiter Gerhard eine kurze Instruktion. Schwenden ist unsere Aufgabe für diese Woche, also das Freischneiden von Almflächen, die im Laufe der letzten Jahrzehnte vornehmlich durch Wacholderstauden verbuscht sind. Die Alm wird jedes Jahr von Rindern beweidet, frische Milch, Butter, Buttermilch, Käse inklusive. Eine Milchkuh benötigt, abhängig von der Höhenlage, ca. 1 ha Weidefläche. Die Arbeit geht zu zweit am besten, eine Person zieht an den stacheligen Zweigen, die andere Person zwickt die holzigen Äste ab. Es bleibt viel Zeit zum Kennenlernen, Plaudern, Lachen und auch mal Singen. Und gefühlt kaum angefangen, ruft Gerhard auch schon zum Mittagessen. Wir werden von der Bäuerin Martha

wunderbar verpflegt. Auch für sie ist diese Woche eine Herausforderung. Die Alm wird während des Jahres als Jausenstation geführt, doch im Zuge dieser Projektwoche wird die Küche für elf Hungrige umfunktioniert. Der erste Tag hat es in sich! Die ungewohnte körperliche Arbeit bringt alle zu einem Mittagsschläfchen. Auch der arbeitssame Nachmittag vergeht im Fluge. Und das großartige daran: Schon nach einem Tag ist unser Werk sichtbar. Wir sind echt stolz, welch große Fläche wir für zukünftige Weideflächen bereits freigeschnitten haben!

Der letzte Tag der Woche wird zum Aufräumen genutzt, bei vorhandener Genehmigung durch die Gemeinde auch zum Anzünden des geschwendeten Materials. Die ausgeschnittenen Flächen werden gemäht und mit einer Saatgutmischung, die sich für diese Höhenlage eignet, eingesät.

Seit dieser ersten gemeinsamen Arbeitswoche treffen wir uns mittlerweile jährlich auf „unserer“ Alm, ein Treffen im Freundeskreis mit Arbeit, viel Spaß und Austausch!

Du möchtest auch an einer Umweltbaustelle oder einem Bergwaldprojekt teilnehmen? Hier findest du alle Projekte samt Details der jeweiligen Tätigkeit und Anforderung:

[www.alpenverein-akademie.at/akademie/volunteer\\_praktika/umweltbaustellen-bergwaldprojekte/index.php](http://www.alpenverein-akademie.at/akademie/volunteer_praktika/umweltbaustellen-bergwaldprojekte/index.php)



## Verrottungszeiten

- Apfelkerngehäuse: 2 Monate
- Bananen- oder Orangenschale: 1 bis 3 Jahre
- Papiertaschentuch: 1 bis 5 Jahre
- Zigarettenstummel: 2 bis 7 Jahre (+Chemikalien, Schwermetalle)
- Kaugummi: 5 Jahre
- Blechdose: 50 bis 500 Jahre
- Nylonfasern: 60 Jahre
- Plastikflasche: 100 bis 5.000 Jahre
- Plastiksack: 120 bis 1000 Jahre
- Aluminiumpapier: 200 bis 400 Jahre
- Aludose: 400 bis 600 Jahre
- Babywindel, Damenbinde, FFP2-Maske: 500 bis 800 Jahre
- Glasflasche (ganz): 4.000 bis 50.000 Jahre bis nicht messbar
- Styropor: 6.000 Jahre bis nicht messbar
- Batterie: 100 bis 1.000 Jahre (+ Chemikalien, Schwermetalle)



# Umweltgütesiegel für Schutzhütten

*Christine Goliash/Geschäftsstellenleiterin und Tourenführerin*

## Eine Auszeichnung der Alpenvereine

Wird eine Hütte mit dem Umweltgütesiegel ausgezeichnet, ist einerseits die Sektion als Eigentümer für die Errichtung einer umweltgerechten Ver- und Entsorgungsinfrastruktur zuständig. Auf der anderen Seite ist auch der Hüttenwirt als Verantwortlicher für die bestmögliche Nutzung und Wartung der Umwelteinrichtungen gefordert.

Die Alpenvereine AVS (Alpenverein Südtirol), DAV (Deutscher Alpenverein) und ÖAV (Österreichischer Alpenverein) wollen einen Beitrag zu Schutz und Bewahrung von Natur und Umwelt leisten. Neue Hütten bauen die Alpenvereine grundsätzlich nicht, die bestehenden Hütten werden konsequent ökologisch zu Inselsystemen weiterentwickelt, die ihre Umgebung nicht belasten.

Eine umweltfreundliche Berghütte muss entsprechend gebaut und technisch ausgestattet sein. Genauso wichtig ist eine ökologisch orientierte Betriebsführung.

Ökologisch besonders vorbildliche Alpenvereinsstütten werden mit dem Umweltgütesiegel der Alpenvereine ausgezeichnet – und das schon seit über 20 Jahren!

Die Sektion Graz hat heuer das Arthur-von-Schmid-Haus für das Umweltgütesiegel vorgeschlagen. Der Kriterienkatalog umfasst 12 Seiten, abgefragt werden die Bereiche Energie- und Klimaschutz, Trinkwasser und Abwasser, Abfallvermeidung und -entsorgung. Beim Ausarbeiten sind wir unter den Kriterien „Luft und Lärm“ auch auf Fragen wie Verwendung



von Duftspendern oder Abhaltung von Pyrotechnik gestoßen. Es hat uns nachdenklich gestimmt, dass derartige Punkte überhaupt angeführt werden müssen ...

Das Umweltgütesiegel greift auch sehr weit in die Betriebsführung der Pächter ein und wir sind sehr stolz auf unsere Pächter Bernd & Pia Fuchsloch, dass ihnen Abfallvermeidung, umweltschonende Wasch- und Putzmittel, der Kauf von Lebensmitteln aus der Mallnitzer Nachbarschaft ein grundsätzliches Anliegen sind.

Grundvoraussetzungen für die Verleihung des Umweltgütesiegels sind die Identifikation des Hüttenwirts mit der Hüttenordnung sowie der Ideologie des Alpenvereins, ein umweltgerechtes und energieeffizientes Betreiben und Be-

wirtschaften der Alpenvereinshütte und die Beachtung aller bundes- und landesgesetzlichen Regelungen.

Alle Neuinvestitionen für die Ver- und Entsorgungsanlagen sind dem aktuellen Stand der Technik anzupassen, um einen geringstmöglichen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen.

Als hüttenbesitzende Sektion stellt die Sektion Graz den Antrag auf Verleihung des Umweltgütesiegels beim ÖAV Gesamtverein. Eine Jury macht sich vor Ort ein Bild von der tatsächlichen Situation gemäß der festgelegten Kriterien.

Die offizielle Verleihung erfolgt anlässlich der Jahreshauptversammlung im Oktober. Das Umweltgütesiegel wird jeweils für die Dauer von fünf Jahren verliehen.

## HÜTTENÖFFNUNGSZEITEN 2023

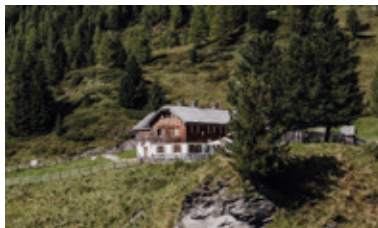
Änderungen vorbehalten Wetter- und Schneelage  
weitere Informationen: [www.alpenverein.at/graz/huetten](http://www.alpenverein.at/graz/huetten)



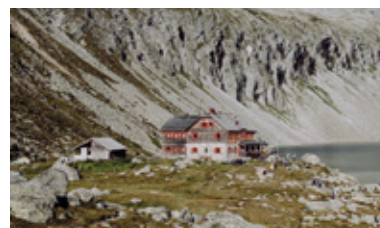
**Grazer Hütte**  
Krakau / Preber  
ab 1. Juni bis 15. Oktober  
[www.grazer-huette.at](http://www.grazer-huette.at)



**Rotgüldenseehütte**  
Muhr / Ankogelgruppe  
ab 15. Juni bis 24. September  
[www.rotgueldenseehuette.at](http://www.rotgueldenseehuette.at)

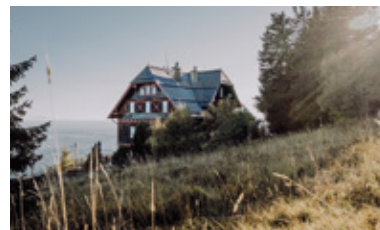


**Sticklerhütte**  
Radstätter Tauern / Murursprung  
ab 22. Juni bis 17. September  
[www.sticklerhuette.at](http://www.sticklerhuette.at)



**Arthur-von-Schmid-Haus**  
Mallnitz / Ankogelgruppe  
ab 30. Juni bis 8. Oktober  
[www.arthurvonschmidhaus.at](http://www.arthurvonschmidhaus.at)

Am Arthur-von-Schmid-Haus wird heuer das Dach neu gedeckt sowie alle WCs auf wassersparende Anlagen getauscht. Im Einvernehmen mit den Pächtern und im Sinne eines baustellenfreien Aufenthalts für die Gäste haben wir uns auf verkürzte Öffnungszeiten in der Saison 2023 verständigt.



**Stubenberghaus am Schöckl**  
ganzjährig bewirtschaftet, Montag Ruhetag; von November bis April Montag und Dienstag Ruhetag  
[www.stubenberghaus.com](http://www.stubenberghaus.com)



Bahnhof Spielfeld

Fotos und Abbildung: Stefan Galler

# Das Klimaticket Steiermark

Stefan Galler/Mitglied

## Lohnt sich das?

Genau diese Frage habe ich mir letztes Jahr im Juni gestellt. Ich beschloss, mir das Klimaticket Steiermark zu kaufen und meine Fahrten zu dokumentieren, um diese Frage beantworten zu können.

In den folgenden Monaten versuchte ich deshalb, möglichst viele Wanderungen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Folgendes habe ich daraus gelernt:

### Man ist langsamer, aber ...

Ja, Öffis sind meist langsamer und weniger flexibel als das eigene Auto. Für mich hat sich aber die Perspektive geändert: Meine Ausflüge beginnen direkt vor der Haustüre anstatt erst am Parkplatz der Wanderung. Ich kann im Zug noch frühstücken, meinen Blick über die vorbeiziehende Landschaft schweifen lassen und mich geistig auf meine heutige Wanderung vorbereiten.

Wenn ich weiß, dass die Verbindung nach Hause erst etwas später kommt, lasse ich mir nun mehr Zeit beim Wandern.

Das hat für mich meine Ausflüge noch viel entspannter gemacht.

### Neue Möglichkeiten

Steht man mit seinem Auto auf einem Parkplatz, muss man wohl oder übel nach einer Wanderung dorthin zurück. Dem ist allerdings nicht so, ist man mit Bus oder Bahn unterwegs. Immer öfter habe ich meine Tour als Streckenwanderung anstatt als Rundweg geplant.

Für mich war das eine neue Art unterwegs zu sein und erlaubte es mir auch mal spontan meine Route zu ändern. So kann ich mich beim Wandern umentscheiden und doch von einer anderen Haltestelle nach Hause fahren.

### Nicht nur fürs Wandern

Ursprünglich fürs Wandern und für Ausflüge gekauft, nutze ich das Klimaticket inzwischen auch viel öfter für andere Bereiche meines Lebens, seien es Wege in der Stadt oder Familienbesuche.



## Fazit

Auch abseits von entspannter Anreise zum Wandern und neuen Möglichkeiten hat sich das Klimaticket für mich gelohnt. Im Vergleich zum Kauf von einzelnen Öffi-Tickets hatte ich bereits nach einigen Monaten die Kosten des Klimatickets erreicht. Den Rest des Jahres fahre ich nun kostenlos. Bis Juni. Dann werde ich mir ein neues Klimaticket holen.

## Auszug meiner Wanderungen

Folgende Wanderungen habe ich bereits mit dem Klimaticket Steiermark unternommen:

In Klammern steht der Preis für Hin- und Rückfahrt und die prozentualen Kosten im Vergleich zum Klimaticket Steiermark für Grazer (368 €)

### 3-Tages-Wanderung in Schladming (63,80 €, ~17 %)

Von der Haltestelle Riesachfälle zur Preintalerhütte. Am nächsten Tag über die Hohe Wildstelle zur Hans-Wödl-Hütte. An Tag 3 über den Hochtstein zurück zum Ausgangsort.

### Gößeck von Kammern aus (35,60€, ~10 %)

Vom Bahnhof Kammern über den wunderschönen, weniger begangenen Weg aufs Gößeck. Selber Weg zurück.

### Eisenerzer Reichenstein (39,60€, ~11 %)

Mit dem Zug nach Leoben und mit dem Bus zum Präblichl. Von dort auf den Eisenerzer Reichenstein.

### Von Übelbach nach Frohnleiten (14,40€, ~4 %)

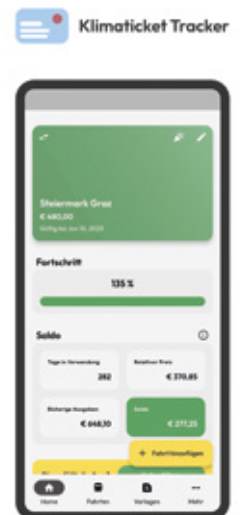
Vom Bahnhof Übelbach über den Fuchskogel und Hangeggkogel nach Frohnleiten.

### Spielfeld - Plački Vrh - Ehrenhausen (23,00€, ~6 %)

Vom Bahnhof Spielfeld bis an die slowenische Grenze zum Aussichtsturm Plački Vrh und weiter nach Ehrenhausen.

## Tipps

- **Hin- und Rückfahrt sind Teil des Ausflugs**  
Sieh die Fahrt mit den Öffis als Teil des Ausfluges. Genieße das entspannte Reisen.
- **Nimm mehr Proviant mit**  
Manchmal muss man auf die Abfahrt von Bus oder Bahn etwas warten. Nimm etwas mehr zu essen mit, dann lässt sich die Zeit mit einem kleinen Picknick gut überbrücken.
- **Nutze die Flexibilität**  
Du willst doch eine andere Route wählen? Solange an deinem Zielort ein Bus oder ein Zug fährt, kein Problem!
- **Mache Aufzeichnungen**  
Wenn du auch gerne Statistiken und Zahlen magst, nutze die Klimaticket-Tracker App. Damit kannst du sehen, wann sich dein Klimaticket gelohnt hat.



## Die Klimaticket-Tracker App

Als Software-Entwickler entschied ich mich dafür, eine App für meine Aufzeichnungen zu entwickeln. Sie ist kostenlos als "KlimaTicket Tracker" sowohl im Google Play Store und im Apple App Store zu finden.

**lebenshilfe**  
Wege für Menschen



Foto: Nikola Laube

Erosion am Wanderweg Ebenstein

# ... jede Krume zählt

*Nikola Laube/Naturschutzreferentin*

„Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip bei der Nutzung von Ressourcen. Die natürliche Regenerationsfähigkeit der beteiligten Systeme, vor allem von Lebewesen und Ökosystemen, soll bewahrt werden“ (nach Wikipedia).

Die Erosion der Böden ist mittlerweile zu einem weltweiten Thema geworden. Heftige Regenfälle und starker Wind treten häufiger auf und wenn diese auf unbedeckten Boden treffen, so wird Bodenmaterial abtransportiert. Die Folge ist die Degradierung fruchtbaren Bodens, den wir als Lebensgrundlage brauchen.

Aber was hat dies jetzt mit uns Wanderern und Berggehern zu tun? Hier komme ich zu einem Anliegen, das mich beim Wandern immer wieder berührt:

Oberhalb der Waldgrenze, in subalpinen und alpinen Bereichen, dauert es mindestens 100 Jahre, bis ein Zentimeter humoser Boden entsteht. In manchen Bereichen ist überhaupt keine Bodenbildung mehr möglich. Aber sobald sich eine ganzjährige Pflanzenbedeckung ausgebildet hat, können Regen und Wind hier keine Erosion mehr in Gang bringen. Der Boden mit Bewuchs ist stabil. Die Vegetation wirkt dabei wie eine Schutzschicht für den Boden. Die oberirdischen Pflanzenteile absorbieren einen Teil der Energie der Regentropfen, des fließenden Wassers und des Windes, so dass weniger davon auf den eigentlichen Boden trifft. Das Wurzelsystem trägt zur mechanischen Bodenfestigkeit bei. Wird die schützende

Pflanzendecke des Bodens verletzt, so setzen sofort Erosionsvorgänge ein. Hier genügt allerdings bereits ein zu starker Betritt und eine Ablösung einzelner Partikeln aus der Bodenmasse, um Wasser oder Wind eine Angriffsfläche zu bieten. Dies ist der Grund, warum unsere Wanderwege, egal in welchen Höhenlagen, frei von Bewuchs sind. Und diese Erosion ist auch der Grund, warum sich diese Wege umso mehr verbreitern und verzweigen, je mehr Fläche wir Wanderer zum Gehen und Betreten brauchen. Da gibt es Wanderer, die immer wieder vom eigentlichen Weg abgehen, Abkürzungen machen oder Parallelwege anlegen. Dinge, die meines Erachtens nicht notwendig sind – die den Boden zerstören, den Bewuchs verdrängen, die Lebensgrundlage von Kleintieren und Pflanzen einschränken, ganz abgesehen vom ästhetischen Anblick.

Der Erhalt einer intakten Pflanzendecke spielt folglich eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Erosionsvorgängen, die den Boden unwiederbringlich abtransportieren. Sobald das offene Gestein darunter sichtbar wird, ist ein Wiederaufbau kaum mehr möglich.



**FAZIT:** Lasst uns also auf vorgegebenen Wegen bleiben und schützen wir so unsere Böden am Berg durch achtsames Wandern!





**WIR**  
**MACHT'S**  
**MÖGLICH.**





Fotos: Kathrin Teubl und Stefan Brandstätter

# Rinnenspaß in den Karawanken

*Kathrin Teubl & Stefan Brandstätter/Tourenführer*

## Eine Experten-Skitour auf den Hochstuhl über die Johannsen-Rinne

Welches Gipfelziel soll man für eine geplante „Experten-Skitour“ wählen, wenn die Lawinenwarnstufe 1 zwar günstig ist, aber für die Steiermark eine Sturmwarnung mit Böen bis zu 140 km/h ausgegeben ist!?

Jeden März bietet das Skitouren-Team sogenannte „Experten-Skitouren“ an. Diese sind von der Schwierigkeit her noch eine Stufe höher als für Fortgeschrittene einzustufen. Gute Kondition für lange Aufstiege ab 1.000 Hm mit Passagen bis ca. 40 Grad (mit Steigeisen), sichere Abfahrtstechnik bei allen Schneearten und das Beherrschen einer soliden Spitzkehrentechnik sind Voraussetzung für die Teilnehmer:innen.

Mit obiger Wettersituation waren mein Lebensgefährte Stefan Brandstätter und ich für unsere Experten-Skitour am 11. März 2023 konfrontiert. Nach langer, überlegter Tourensuche hatten wir in den Karawanken ein Ziel gefunden, an welchem wir laut Wettervorhersage dem starken Sturm hervorragend ausweichen konnten und wo dennoch die günstige Lawinenwarnstufe 1 herrschte: der Hochstuhl (2.237 m) über die Johannsen-Rinne.

So starteten wir die Anreise mit einer krankheitsbedingt

etwas kleineren Gruppe von vier hoch motivierten Teilnehmer:innen Richtung Bärental/Karawanken; wie immer so umweltschonend wie möglich in Fahrgemeinschaften. Die Skitour führte uns zunächst sehr flach ansteigend auf dem Sommerweg Richtung Klagenfurter Hütte, bis sich nach etwa einer Stunde der Hochstuhl mit der imposanten Johannsen-Rinne vor uns auftat. Die Spannung und Aufregung in der Gruppe stieg! In der sich aufsteilenden Rinne angekommen, mussten wir bald die Harscheisen montieren und so schlängelten wir uns in unzähligen Spitzkehren nach oben. Die Anstrengung wurde mit herrlichen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt belohnt und wir konnten sogar den Großglockner erblicken!

Im oberen Teil der Rinne wechselten wir geplanterweise auf Steigeisen, montierten unsere Skier am Rucksack und stapften die immer steiler werdende Rinne hinauf Richtung Gipfel. Die Vorfreude auf die baldige Gipfelaussicht beflügelte uns und so konnten wir auch die letzten steilen Höhenmeter motiviert überwinden.

Überglücklich kamen wir beim Gipfelkreuz an. Trotz „regem Betrieb“ hatten wir das Kreuz für uns alleine und konnten in Ruhe die Aussicht genießen und Erinnerungsfotos schießen.





Das von unten etwas „schief“ wirkende Gipfelkreuz etwas unterhalb des höchsten Punktes stellte sich tatsächlich als nicht ganz gerade in den Himmel ragend heraus! Und .... die Wettervorhersage stimmte: Wir hatten – wie für die Karawanken vorausgesagt – keinen Wind!

Dann mussten wir uns jedoch wieder voll auf die bevorstehende steile Rinnen-Abfahrt konzentrieren: Alle Skischuhe und Helme wurden fest zugeschnallt und dann ging es los! Die Einfahrt in die Rinne mit einem gewaltigen Tiefblick wirkte schon ziemlich herausfordernd, aber auch wirklich beeindruckend! Der griffige Schnee in der Rinne erleichterte die Überwindung, auch im steilen Gelände unsere Schwünge zu ziehen, und es machte sogar richtig Spaß! Auch den unteren, etwas härteren Teil schafften alle TeilnehmerInnen mit Bravour. So konnten wir angenehm im Firn auf der Forststraße und mit einem letzten Blick zurück auf die imposante Felsenwelt der Karawanken und auf „unsere“ Rinne gemütlich zum Parkplatz zurückschwingen. So eine geniale Tour schließt man natürlich mit einer gemeinsamen Einkehr ab, das großzügige Menü hatten wir uns alle definitiv verdient!

Wir möchten uns auch nochmal bei den Teilnehmer:innen für diesen unvergesslichen Tag bedanken und freuen uns schon sehr auf die Skitouren in der kommenden Saison.

# Finde den Verpackungsfehler

und die Lösung gleich dazu.

## Quiz

Teste Dein Wissen über richtiges Entsorgen von Verpackungen und gewinne 3 Nächte für 2 Personen im RETTER Bio-Natur-Resort.  
[www.abfalltrennung.at/quiz](http://www.abfalltrennung.at/quiz)



**Abfalltrennung. So und nicht anders.**





Fotos: Heiko Süß

# Hochschwab – Stangenwand

*Heiko Süß/Mitglied*

## Ein Wandertipp für Wildtierliebhaber:innen

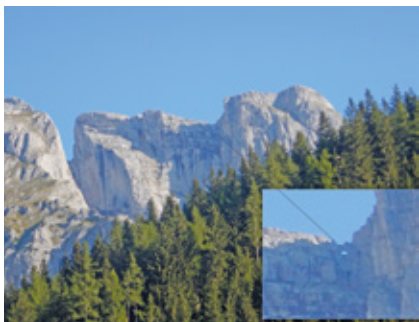
Dies ist eine etwas aufwendigere Wanderung, aber dafür mit Bildgarantie für jene, die gerne Wildtiere fotografieren – eine leere SD-Karte hat unbedingt Vorteile.

Dauer ca. 9 Stunden für genügend Zeit zum Fotografieren.

Unbedingt genügend Getränke mitnehmen.

### So geht's los

Von der Wiese kurz nach dem Bodenbauer mit Blick nach oben sieht man einen hellen Fleck in den Süd-West-Abbrüchen von der Stangenwand. Dies ist das Ziel. Ich dachte ursprünglich, es kann im Sommer kein Schneefeld



sein, und die Vergrößerung hat es zu Tage gebracht: Es ist ein kleines Felsentor. Somit war die nächste Tour im Hochschwab festgelegt.

Entweder kann man über das G'Hackte oder über die Häuslalm Richtung Rauchtalsattel gehen. Beim Weg über die Häuslalm Richtung Rauchtalsattel kommt man über die Hirschgrube. Dort gibt es eine Gruppe Murmeltiere, die recht fotogen ist.

Vom Rauchtalsattel geht es dann weglos über Wiesen Richtung Stangenwand-Gipfel.

Sobald man den Hauptweg verlassen hat, ist man auf einmal fast allein, keine Spuren, keine anderen Wanderer. Die Gämsen halten eher Abstand, dafür sind die Steinböcke recht selbstbewusst, und wir haben dafür einen gewissen Respekt (was bei etwa 30 Steinböcken in einer Gruppe eher ein Naturgesetz ist...).





Rechter Hand befindet sich ein kleiner Hügel mit einer Gruppe von Gämsen.

Mit Sicht auf das Gipfelkreuz hält man sich rechts und gelangt dabei zu einer leichten Senke. Erst kurz vor Schluss befindet sich ein enger Talkessel mit Blick durch das Felsentor zurück zur Wiese vor dem Bodenbauer.



Für den Rückweg würde ich unbedingt den etwas längeren Weg über die Häuslalm empfehlen.

Einerseits gibt es da eine Stärkung, aber wichtiger ist, der Weg durch das Rauchtal hinunter ist einfach nur zäh. Landschaftlich zwar grandios, aber ansonsten ein endloses Geröllfeld. Der Weg ist für eine Skitour zu empfehlen, aber nicht zwingend im Sommer zu Fuß.

Wir haben kurz die Luft angehalten, als die Halbstarken den Bogen gequert haben. Die Kleinen haben dabei interessiert zugeschaut.







Fotos: Andrea Huber-Grabenwarter

# Winterbiwak für Familien im Lesachtal

Andrea Huber-Grabenwarter/Jugendleiterin

Schneeschuhwandern, Iglubau, Sonnenaufgang.  
Erlebniswochenende für Familien mit Kindern

Wenn's rund läuft, läuft's rund. Dieses Jahr war's besonders rund: Wir, Martin Struckl und ich, hatten 6 Teilnehmer:innen von 10 bis 60 Jahren dabei, also so richtig eine Familiengruppe von Enkel mit Opa über Mutter mit Sohn, Teenager-Tochter mit Freund und Mama bis hin zu einem Jugendleiter. Die richtige Mischung also, damit man schnellstmöglich mit wenig Schnee ein (Schütt-)Iglu zum Draußen-Übernachten bauen kann, mit dazugehörigem Outdoor-Klo – versteht sich. Da zahlt sich dann die Fahrt von Graz (bzw. heuer sogar aus München) ins Lesachtal schon aus ... finden wir jedes Jahr!



Irgendwas müssen wir außerdem verdammt richtig gemacht haben, denn das Iglu war so schnell errichtet wie noch nie, die Nudeln so schnell gekocht und wieder aufgegessen und am Hüttenabend wurde gelacht, gerätselt und gespielt wie noch nie, dass die Zeit verflog und es bald Schlafenszeit unter einem Wahnsinns-Sternenhimmel war.

Der Tagesanbruch um 5 Uhr zur Sonnenaufgangswanderung war dann für einige *das* Highlight, als der karnische Hauptkamm in rosa getüncht hinter uns auftauchte. Blutrot war die Sonne teilweise hinter den Gipfeln zu erkennen, nur leider schoben sich dann die Wolken davor. Nichtsdestotrotz konnten wir den „Glutmugl“ erahnen und beim Abstieg vom Gipfel zur Hütte hatten wir schon unser wohlverdientes Frühstück vor Augen. Herz, was willst du mehr?

Als Abschluss gab es oben auf der Alm noch eine LVS-Geräte Suche, dann stiegen wir mit den Schneeschuhen wieder bei Plusgraden ab ins Tal und kehrten im Gasthof zur Post auf Schnitzel und Kaiserschmarrn ein.

Iglu, Samalm und Lesachtal, nächstes Jahr sehen wir uns wieder!



# 40 Jahre Bergfuchs



#wirsindbergsport

Mut kann  
man nicht  
kaufen.  
**Style schon.**  
Seit 1983.\*

\* 1983 Gründung von Bergfuchs in Wien.  
Seit 1996 in Graz. Partner des ÖAV Graz.

Wir feiern unser Jubiläum mit vielen  
Angeboten in Wien, Graz & Online.

[bergfuchs.at](http://bergfuchs.at)

#wirsindvierzig

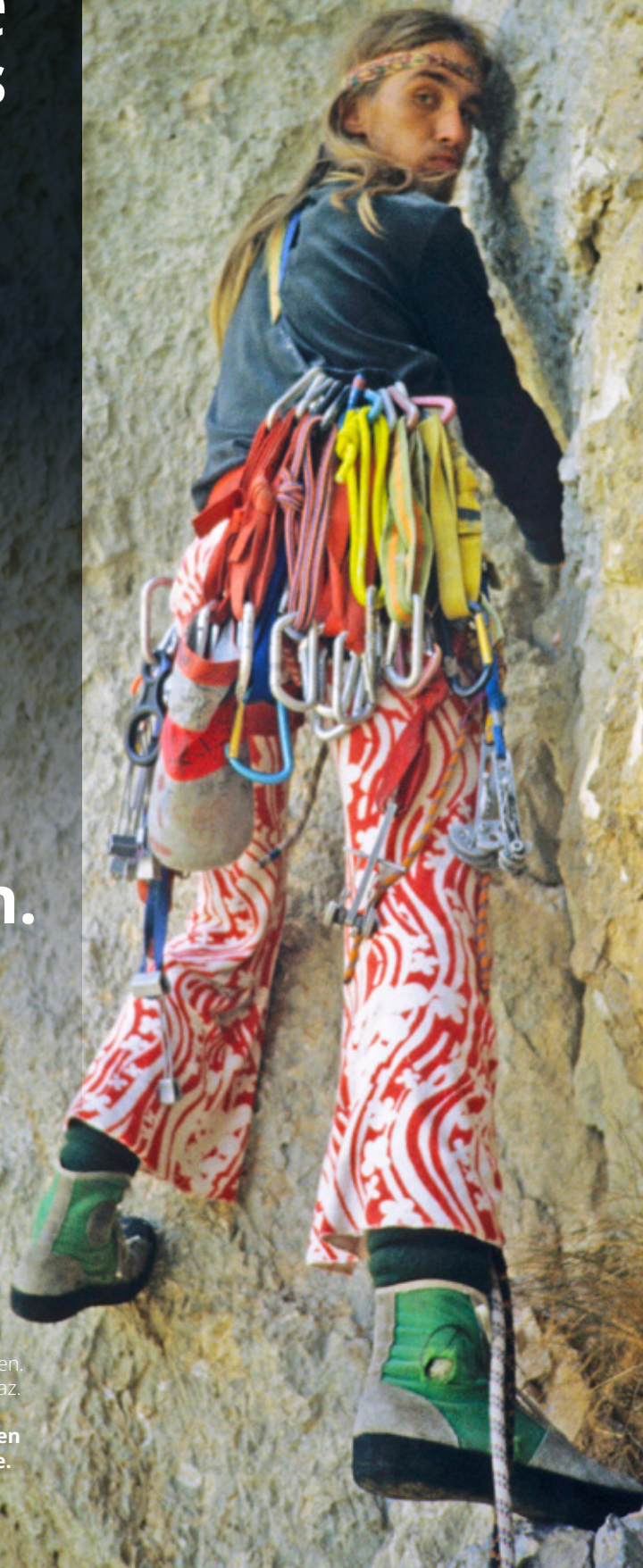






Foto: Gustav Bursch

v. l. n. r.: Bgm. von Deutschfeistritz Michael Viertler, Hermann Härtel, Gerlinde Kaltenbrunner, Bgm. von Übelbach Markus Windisch

# Gerlinde Kaltenbrunner zu Gast in Übelbach

*Hermann Härtel/Obmann der Ortsgruppe Übelbachtal*

## ÖAV Ortsgruppe Übelbachtal macht seine Jahreshauptversammlung zu einem Highlight!

Als erste Frau der Welt hat sie alle vierzehn Achttausender ohne Zuhilfenahme von zusätzlichem Sauerstoff und Hochträgern bestiegen. Ihr Multivisionsvortrag zeigte Ausschnitte aus ihrem Leben als begeisterte Extrembergsteigerin mit allen Höhen und Tiefen. Sie berichtete über die körperliche und mentale Vorbereitung ihrer Unternehmungen ebenso wie über das Verarbeiten von Rückschlägen und das Überwinden von äußerst schwierigen Grenzsituationen.

Im Festsaal des Lehrbauhofes Übelbach folgten Mitglieder des Alpenvereins sowie Gäste aus den Reihen der Bergrettung mit Begeisterung den Ausführungen. Nach dem Vortrag wurde gerne die Gelegenheit wahrgenommen, mit dem Weltstar des Bergsteigens persönlich zu sprechen.

Die zuvor abgehaltene Jahreshauptversammlung gab Einblicke in die Tätigkeit der ÖAV-Ortsgruppe. Die Berichte enthielten auch neue Ansätze: Beabsichtigt ist, einen Teil der bewährten 60+Touren als „leichte Wanderungen“ auszuweisen, um mehr Interessierten den Einstieg in das Wandererlebnis möglich zu machen. Begrüßt wurde als Referentin für „Familienwanderungen“ Frau Ute Urban, deren Angebot schon bald das Wanderprogramm der Ortsgruppe Übelbachtal bereichern wird.

Die Neuwahl ergab nur wenige Änderungen. Hermann Härtel wurde wieder zum Obmann gewählt, zugleich sind die Weichen auf Erneuerung, sprich frischen Wind im Vorstand, gestellt, um die Ortsgruppe Übelbachtal in eine gesicherte Zukunft zu führen. Sein Anliegen zu einer Rochade im Vorstand und zu einer Entlastung seiner auch anderwärtig verankerten Person wurde mit Verständnis entgegengenommen. In seiner Wortmeldung erwähnte Härtel die überhandnehmende Entdeckung der Berge, die durch die Pandemie ausgelöst wurde. Ebenso die vielfach erlebte Ungeübtheit in Vorbereitung und Durchführung alpiner Unternehmungen. Die Alpenvereinsmitglieder mögen nicht nur auf die Fehler anderer hinzeigen, sondern hätten das Potential den neuen Bergkameradinnen und Bergkameraden zur Seite zu stehen, sie zu beraten und mitzunehmen. Der Obmann erwähnte auch die zunehmende Eskalation zwischen den Bergsteigern und den Grundbesitzern und bittet alle, sich auf Augenhöhe zu verständigen, Umgangsformen zu wahren und die Rechte von Grundbesitzern zu respektieren. Die Bürgermeister Markus Windisch (Übelbach) und Michael Viertler (Deutschfeistritz) waren an diesem Abend begeisterte Zuhörer des Festvortrages von Gerlinde Kaltenbrunner, ebenso verfolgten sie anerkennend den Ablauf der Jahreshauptversammlung der ÖAV Ortsgruppe Übelbachtal.



# UP SEILEN

**-30%**  
auf alle 3-Monatskarten  
Gutschein nur mit Mitgliedskarte gültig bis: 30.06.2023

ganzjährig  
geöffnet

- Outdoorbereich
- Boulderbalkon
- 2300 m<sup>2</sup> Kletterfläche
- Selbstsicherungsautomaten

City Adventure Center

Idlhofgasse 74, 8020 Graz | office@c-a-c.at | +43 316 22 54 99







Astrid Wieser

Dieter Thom

Dominik Kronberger

Erika Gumilar

Erwald Kier

Gernot Gstirner

Gerti Sadilek

Gundula Karasek

Hildegard Karner

Klaus Gröbelbauer

Konrad Karasek

Martin Wernhart

Monika Haslinger

Nikola Laube

Olivia Feiertag

Roswitha Tambour

Ulrike Prettenhofer

Ursula Petelinsek

Die hier angeführten Tourenführer:innen sind in diesem Sommer aktiv unterwegs

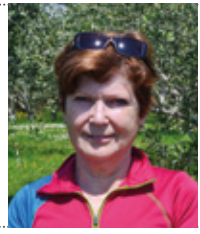
# Das ist das Wanderteam

*Gerti Sadilek/Gruppenleiterin Wandern, Tourenführerin*

## Warum bist du Tourenführer:in beim Grazer Alpenverein? Einige Stimmen aus dem Team ...



**Martin Wernhart** Ich bin Tourenführer beim Grazer Alpenverein, weil ich die Leidenschaft zum Wandern gerne mit andern Bergfreunden teile.

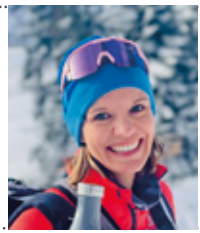


**Roswitha Tambour** Die wichtigste Voraussetzung als Tourenführerin ist die Freude mit Menschen in die Berge zu gehen!

Fotos: privat



**Dominik Kronberger** Die Berge sind für mich Rückzugsorte, Ladestationen für die innere Batterie, Orte, die mich aus einem hochtechnisierten Alltag herausholen und der Natur näherbringen, aber auch Fitnessstudio, Abenteuerspielplatz und Orte, an denen ich mich herausfordern, meine Grenzen ausloten und mich weiterentwickeln kann ...



**Olivia Feiertag** Als Tourenführerin macht es mir Freude einzigartige Bergmomente für unsere AV-Mitglieder zu gestalten und damit meine Begeisterung für die Berge zu teilen.

Schaut ins Programmheft oder auf unsere Website [www.alpenverein.at/graz](http://www.alpenverein.at/graz) unter den Terminen und sucht euch aus, mit wem und wohin ihr in diesem Sommer unterwegs sein wollt...



## Hoch vom Dachstein an bis zum Wendeland

Diese Liedzeile unserer Landeshymne beschreibt sehr treffend das Wandergebiet der Tourenführer:innen des Grazer Alpenvereins. In allen Winkeln der Steiermark und darüber hinaus sind wir unterwegs: auf hohen und schroffen Gipfeln, über Almen, durch Auen und Wälder. Von Rundwanderungen, Themenwanderungen, Wanderungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zu mehrtägigen Bergwanderungen z. T. auch in andere Bundesländer reicht das Programm.

So unterschiedlich wie die Ziele, sind auch unsere Bergwanderführer:innen, von langjährig erfahrenen Tourenführer:innen bis hin zu solchen, die erst voll motiviert mit der Führungstätigkeit begonnen haben, von flotten Gipfelstürmern bis hin zu gemütlichen Wanderern, von denen, die beständig das ganze Jahr hindurch Touren anbieten, bis hin zu denen, die sich vereinzelt im Jahr die Zeit dafür nehmen.

Uns allen gemeinsam ist, dass wir das ehrenamtlich, sehr verantwortungsvoll und mit großer Freude tun.

Wir lieben es in die Berge zu gehen, genießen die Schönheit der Landschaften und der Natur. Der Anblick von schneebedeckten Gipfeln, Wasserfällen, Wiesen und Wäldern ist einfach unvergleichlich. Sie sind uns gleichermaßen Ort der Erholung, des Lernens, der Inspiration, aber auch des sozialen Miteinanders! Der Aufstieg auf einen Berg erfordert oft Durchhaltevermögen und Überwindung von Ängsten und Grenzen. Es ist ein unglaubliches Gefühl der Zufriedenheit, wenn man den Gipfel erreicht und einen weiten Blick über die Landschaft hat.

Gemeinsam Gipfel zu erreichen erfordert Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung. Es ist eine Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Gerne erinnern wir uns an gesellige Runden, wenn der „Schmäh rennt...“

Danke an die Tourenführer:innen der Berg-Wandergruppe, dass ihr auch heuer wieder so unterschiedliche und interessante Touren im Angebot habt!

Es erwartet uns ein phantastischer Sommer, habt Freude daran und kommt gesund und erholt wieder heim.



**Verbund verbindet.**

**VERBUND LINIE** 





Fotos: Corinna Altendorfer-Kroath

# Klettern – die natürlichste Fortbewegungsart in der Vertikalen

*Corinna Altendorfer-Kroath/Physiotherapeutin und Sportphysiotherapeutin Praxis real*

**Die Popularität des Klettersports reißt nicht ab. Klettern hat sich in seinen verschiedenen Formen endgültig vom Trendsport zum Breitensport entwickelt.**

Dafür gibt es vielerlei Gründe. Kletterbewegungen fallen uns leicht und sind uns quasi über genetische Programme schon in die Wiege gelegt. Mit Krabbeln im Säuglingsalter sind wir schon in der Horizontalen geklettert, im Kindesalter haben wir mit dieser Bewegungserfahrung Klettergerüste auf Spielplätzen oder Bäume erklettern können.

Klettern ist eine Ganzkörperbewegung und erfüllt das Prinzip der Ko-Kontraktion. Das heißt, dass die Muskelarbeit in mehreren Muskel- bzw. Funktionsketten erfolgt und übers Gehirn, als Leitorgan, über Nervenbahnen gesteuert wird. Klettern ist eine der besten Bewegungsformen mit einem positiven Einfluss auf die Gesundheit. Nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Psyche und dadurch die Lebensfreude, Motivation und das Selbstvertrauen werden gestärkt.

Und nicht zu vergessen: Es erfüllt auch eine hohe soziale Komponente, da es häufig zu zweit oder in der Gruppe betrieben wird.

Auch durch den Bau neuer Kletter- und Boulderhallen sowie durch die immer stärkere mediale Präsenz wird Kletterbegeisterten der Einstieg in den Klettersport deutlich erleichtert. Sicherungs- und Seiltechniken sollten dabei unbedingt beherrscht werden, wofür es dementsprechende Kurse beim Alpenverein oder in den Kletterhallen selbst gibt. Folglich steigt mit zunehmender Zahl der Kletter:innen leider auch die Anzahl der klettersportspezifischen Verletzungen und Überlastungsschäden, welche die Wirbelsäule sowie alle Gelenke, Muskulatur und Sehnen der Arme und Beine betreffen können. Was Langzeitfolgen betrifft, bleiben jedoch noch



viele Fragen unbeantwortet, da der Klettersport als Leistungssport erst seit etwa dreißig Jahren ausgeübt wird.

Leistungsorientierte Kletter:innen fordern ein ständiges Scheitern heraus, indem sie sich während eines Klettertages oder eines Klettertrainings aus der Komfortzone herausbewegen, um die Grenze hin zum unbequemen Bereich zu überschreiten. Dies erzeugt positiven Stress, da man sich sowohl physisch als auch psychisch neuen und unbekanntem Herausforderungen stellen muss und dies die Motivation erhält. Dabei gilt es aber zu beachten, dass sich die Leistungskurve möglichst ohne Verletzungen oder Überlastungen nach oben verschiebt.

Ziel des Trainings ist es, körperlich auf alle Anforderungen bezüglich Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination vorbereitet zu sein, um eine Kletter- oder Boulderoute fehlerfrei und mit Freude zu überwinden. Das erfordert von Kletter:innen eine hohe Fähigkeit komplexe und koordinative Bewegungen kraftvoll umzusetzen.

Zu Beginn einer Kletterkarriere machen die Sportler:innen alleine durch das Klettern selbst sehr schnell Fortschritte. Will man die Schwierigkeit der Kletter- oder Boulderouten jedoch nach oben schrauben, sollte man zwischen zwei Klettereinheiten zweimal ein kletterspezifisches Training absolvieren.

Um die positiven Eigenschaften des Klettersports für sich zu nützen und um sich sicher in und an einer Kletterwand aufzuhalten, sollen einige Grundregeln und Tipps zur Prävention von Kletterverletzungen eingehalten werden.

Die folgenden Trainings-Tipps bezüglich Ausgleichs-/Antagonistentraining, Beweglichkeitstraining, allgemeinem Ausdauertraining, Aufwärmen, Regeneration und Koordinationstraining können von Kletteranfänger:innen bis hin zu ambitionierteren Hobbykletterer:innen angewandt werden. Optimal wäre es die Übungen von der Art, Anzahl und Häufigkeit individuell den körperlichen Voraussetzungen und dem Leistungsniveau anzupassen.



## Ausgleichs-/Antagonistentraining

Das Ausgleichstraining dient dazu einseitige Belastungen, die durch das Klettern entstehen können, abzubauen und dadurch Verletzungen und Haltungsverzerrungen langfristig vorzubeugen. Um bei Kletter:innen der Ausbildung eines „Kletterrundrückens“ entgegenzuwirken, könnte z. B. die Übung **Superman** (Abb. 1) gemacht werden.



Abb. 1: „Superman“

Weiters entsteht eine muskuläre Dysbalance zwischen den Innenrotatoren und Außenrotatoren der Schultermuskulatur.

Durch Überkopfgreifen mit gestrecktem Ellbogen und dem darauffolgenden Hochziehen des gesamten Körpers werden die Schulterinnenrotatoren stark beansprucht, während die Schulteraußenrotatoren auf Dehnung bleiben. Als Ausgleichsübung hierfür ist z. B. die Übung **Schulteraußenrotation** (Abb. 2) in Seitlage zu empfehlen.

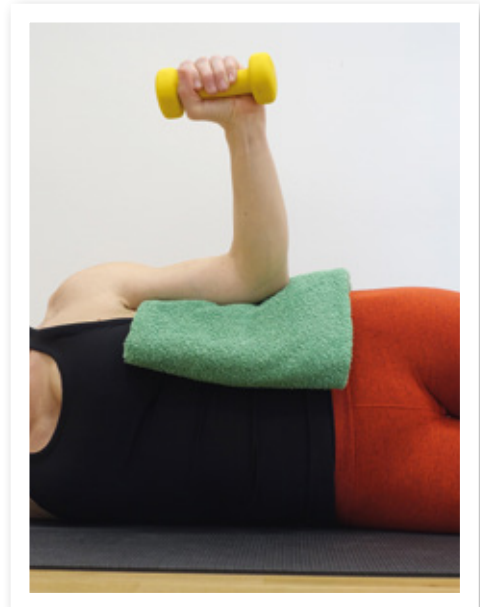


Abb. 2: „Schulteraußenrotation“

Außerdem kommt es beim Klettern häufig vor, dass der gesamte Schultergürtel vermehrt nach vorne gezogen wird, wodurch der Kapselbandapparat der Schulter unter starker Belastung steht und die Brustmuskulatur verkürzt erscheint. Dies kann zu Beschwerden sowohl in der Schultermuskulatur als auch im Schultergelenk führen. Eine Methode diesen Beschwerden vorzubeugen ist, die Gegenspieler (Antagonisten) zu kräftigen - z. B. Übung **Ellbow in the Pocket** (Abb. 3).

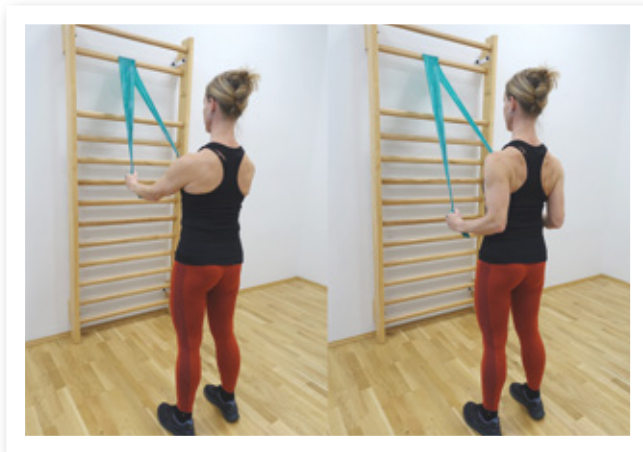


Abb. 3: „Ellbow in the Pocket“

Ähnliche Probleme können auch an der Finger- und Handgelenkmuskulatur entstehen. Hier sollten die Finger- und Handgelenkstrecker, als Gegenspieler zu den stark beanspruchten Finger- und Handgelenksbeugern, gekräftigt werden - z. B. mit **Wrist Curls** (Abb. 4).

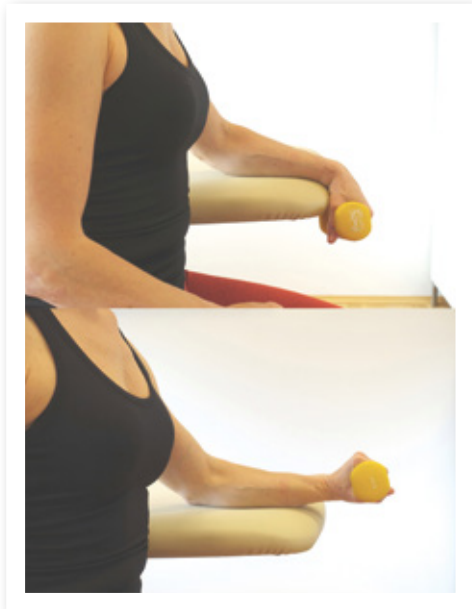


Abb. 4:  
„Wrist Curls“

Präventiv ist es sinnvoll ein Ausgleichstraining einmal wöchentlich, bei bestehenden Beschwerden jedoch bis zu dreimal pro Woche, durchzuführen.

## Beweglichkeitstraining

Beim Klettern steht die Beweglichkeit der Hüfte im Vordergrund, um Tritte hoch antreten zu können und seitlich gelegene Tritte durch Abspreizen der Beine zu erreichen. Eine Verbesserung der Beweglichkeit kann durch regelmäßiges Dehnen erreicht werden. Eine empfehlenswerte Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der Hüfte ist die **Dehnung der Hüftmuskulatur** (Abb. 5).



Abb. 5: „Dehnung Hüftmuskulatur“

Weiters ist eine hohe Beweglichkeit im Brustwirbelsäulen- und Schulterbereich für die Durchführung verschiedenster Kletterzüge absolut notwendig. Speziell die **Dehnung der Brustmuskulatur** (Abb. 6) kann hierbei hilfreich sein.

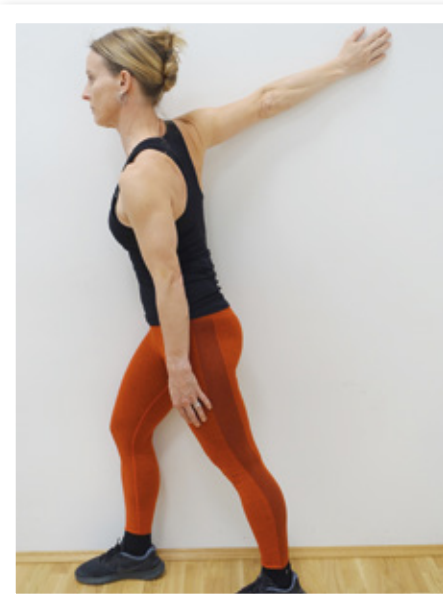


Abb. 6: „Dehnung  
Brustmuskulatur“



Unterstützend kann für die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule die Anwendung einer Faszienrolle oder eines Duoballs (Ball in Erdnussform) in Rückenlage sein.

Auch die **Dehnung der Finger- und Handgelenksbeuger** (Abb. 7) kann ebenfalls Vorteile bringen.



Abb. 7: „Dehnung Finger- und Handgelenksbeuger“

Beweglichkeitstraining in Form von intensivem Dehnen kann ein- bis mehrmals täglich ausgeführt werden. Die einzelnen Muskeln bzw. Muskelgruppen werden dabei mindestens 30 Sekunden lang, 3 bis 5 Mal hintereinander, anhaltend gedehnt. Da dabei die Muskulatur intensiv belastet wird, soll das Beweglichkeitstraining als eigenständiges Training praktiziert werden. Diese Art des Dehnens kann nicht fürs Aufwärmen herangezogen werden, da dadurch die Schnellkraftfähigkeit der Muskulatur für einige Zeit nach dem Training reduziert wird.

## Allgemeines Ausdauertraining

Wie in allen Sportarten verbessert ein allgemeines Ausdauertraining die Grundlagenausdauer und hat zusätzlich positive Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Durch ein regelmäßiges allgemeines Ausdauertraining wird der Ruhepuls verringert, wodurch die Herzarbeit verbessert wird, die Regeneration nach Belastungen wird durch einen verbesserten Stoffwechsel beschleunigt und die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Hinzu kommen eine verbesserte Immunabwehr und eine verminderte Ausschüttung von Stresshormonen.

Als Ausdauersportarten sind Laufen, Radfahren oder Sportspiele (Fußball, Badminton, Volleyball) geeignet.

## EINFACHES LAUFTRAINING

Als gesundheitsförderndes Minimalprogramm während kletterintensiver Phasen werden Läufe (mindestens 10 Minuten; maximal 30 Minuten) mit einem Gesamtumfang von 60 Minuten pro Woche empfohlen.

Für gut trainierte und lauferfahrene Kletter:innen während weniger kletterintensiver Phasen wird ein Optimalprogramm mit Läufen (mindestens 30 Minuten; maximal 60 Minuten) mit einem Gesamtumfang von 3 Stunden pro Woche empfohlen.

Als Richtwert für die Trainingsherzfrequenz (Puls) während dieser Läufe kann mit dieser einfachen Formel ein unterer Wert und ein oberer Wert errechnet werden.  
 $(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,70$  ergibt den unteren und  $(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,85$  den oberen Wert.

Z. B.: Die Trainingsherzfrequenz von 35jährigen Kletter:innen würde sich demnach so errechnen:  $(220 - 35) \times 0,70$  (bzw. 0,85). Das ergibt einen Pulsbereich von gerundeten 130 - 158 Pulsschlägen für ihr Ausdauertraining.

Um während des Trainings innerhalb des berechneten Pulsbereiches zu bleiben, empfiehlt es sich einen Pulsmesser zu verwenden.

## Aufwärmen

Das Aufwärmprogramm teilt sich in allgemeines und spezifisches Aufwärmen und sollte vor jeder Kletter- oder Trainingseinheit durchgeführt werden, um den Körper optimal auf die sportliche Belastung vorzubereiten:

Zu Beginn sollte ein allgemeines Aufwärmen von etwa 10–15 Minuten erfolgen. Dies kann durch kurzes Joggen, die Fahrt mit dem Rad zur Kletterhalle oder auch mit dem Zustieg zum Klettergebiet erreicht werden. Ziel des Aufwärmtrainings ist es, das Herzkreislaufsystem zu aktivieren. Dabei sollte der Puls in etwa auf 120 Schläge pro Minute angehoben werden. Dadurch erhöht sich die Körperkerntemperatur auf 38,5 bis 39 Grad Celsius. Stoffwechselfvorgänge wie lokale Durchblutung, Sauerstofftransportfähigkeit, Energiebereitstellung für die Muskulatur sowie deren Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit werden angekurbelt.

Die am Klettern beteiligten Gelenke (Ellbogen- und Schultergelenke, Hüft- und Kniegelenke und Sprunggelenk) sowie die

Wirbelsäule werden durch einfaches Durchbewegen oder auch durch leichtes Springen mit Beteiligung der Arm- und Schultermuskulatur (Armkreisen, Hampelmann, Oberkörperdrehen etc.) vorbereitet. Dabei wird die Produktion und Verteilung der Gelenksflüssigkeit (Synovia) angeregt und die Reibung in Muskeln, Sehnen und Bändern verringert.

Kurze Aktivierung von Ganzkörperspannung zur Rumpfstabilität z. B. durch den **Unterarmstütz** (Abb. 8) und den **Seitlichen Unterarmstütz** (Abb. 9), der schultergelenkszentrierenden Muskulatur (siehe Abb. 2, Seite 29) und der hinteren Oberschenkelmuskulatur durch **Einbeiniges Heben des Gesäßes** (Abb. 10) sollten ebenfalls Thema im Aufwärmprogramm sein.



Abb. 8: „Unterarmstütz“



Abb. 9: „Seitlicher Unterarmstütz“

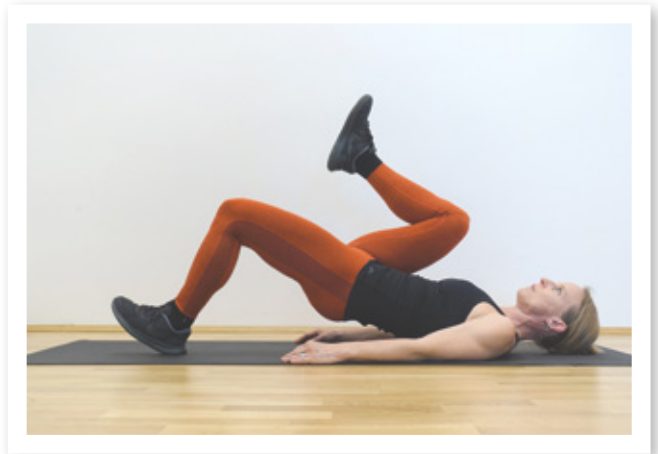


Abb. 10: „Einbeiniges Heben des Gesäßes“

Zum Abschluss folgt das sogenannte Einklettern. Mit 100 bis 120 Kletterzügen, aufgeteilt in drei Routen zu je 40–50 Kletterzügen mit gesteigerter Schwierigkeit, erfolgt dieses spezifische Aufwärmen der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln im Hand- und Fingerbereich sowie für das Haut- und Unterhautgewebe der Finger am effektivsten.

## Regeneration

„Rest days are the best days“. Ruhetage sind sehr wichtig, um sich von der sportlichen Beanspruchung zu erholen.

Einen wichtigen Beitrag zur Erholung und Verbesserung der Regeneration können Grundlagenausdauertraining (gesundheitsförderndes Minimalprogramm), Koordinationstraining, aber auch Massage, Sauna sowie gesunde Ernährung leisten.

Bei Muskelkater (das sind kleinste Muskelverletzungen) kann man die Muskulatur vorsichtig dehnen, die Trainingsintensität reduzieren und die betroffenen Muskeln vor der nächsten Kletter- oder Trainingseinheit besser aufwärmen.

Darüber hinaus ist es empfehlenswert im Rahmen der Regeneration den Ruhepuls jeden Morgen zu kontrollieren. Oft ist der Ruhepuls am Tag nach einer intensiven Klettereinheit oder eines anspruchsvollen Trainings erhöht. Bei einem deutlichen Anstieg der Ruhewerte sollte die Intensität des nächsten Trainings reduziert werden beziehungsweise ein weiterer Ruhetag eingeplant werden.



## Koordinationstraining

Koordinationsübungen (z. B. Übungen auf Wackelbrettern, Kreiseln oder auf einer Slackline) verbessern die allgemeine Bewegungsqualität und können sehr gut in die Regeneration eingebaut werden. Vor allem für junge Sportler:innen und Anfänger:innen mit wenig Bewegungserfahrung stellen sie eine Trainingsmöglichkeit dar. Aber auch von langjährigen Kletter:innen in Aufbauphasen nach Verletzungen oder auch um eingeschliffene, unvorteilhafte Bewegungsmuster zu überwinden, können Koordinationsübungen durchgeführt werden. Zahlreiche Übungen hierzu findet man in entsprechender Fachliteratur.

Für alle anderen Kletter:innen ist das beste Koordinations-training das Klettern selbst. Dabei sollte man auch einige Regeln beachten, um Kletterverletzungen oder Überlastungen zu vermeiden.

Die Finger sind beim Klettern immer im Einsatz und zur Kraftübertragung unsere Schnittstelle zwischen Wand und Körper. Bei sehr kleinen Griffen und Leisten sollte man darauf achten, die Fingerendgelenke nicht zu überstrecken, um die Kompression in diesen zu reduzieren. Eine leichte Beugung

entlastet den Knorpel und die tiefe Fingerbeugesehne kann die Endgelenke stabilisieren. Regelmäßiges Ausschütteln der Arme an Rastpunkten mit großen Griffen hilft der Fingermuskulatur, sich zu erholen.

Um den Verschleiß in den Schultergelenkscapseln und Bändern zu verringern, sollte schlaffes Hängen in der Schulter vermieden und stattdessen das Ellbogen- und Schultergelenk leicht gebeugt werden.

Speziell beim Seilklettern, aber auch beim Sichern wird die Halswirbelsäule häufig überstreckt. Das kann zu Reizungen in den Gelenken, Verspannungen in der Nackenmuskulatur und Schmerzen führen. Besser wäre es die Hals- und Nackenmuskulatur bewusst zu aktivieren und die Position beim Sichern anzupassen (z. B. den Rücken beim Sichern in Überhängen zur Wand drehen). Zusätzlich kann eine Prismenbrille verwendet werden, um das Überstrecken der Halswirbelsäule beim Beobachten des Kletterpartners während des Sicherns zu reduzieren.

Sollte es trotz aller Vorkehrungen zu Beschwerden kommen, lassen Sie sich zeitnah physiotherapeutisch beraten, um so schnell wie möglich wieder schmerzfrei Ihre Klettertage genießen zu können.

### Praxismgemeinschaft im Reininghausareal

Praxis für Physiotherapie  
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)





# Ein herzliches Dankeschön an unsere großzügigen Spenderinnen und Spender

Berücksichtigt wurden die Spenden von Dezember 2022 bis 31.03.2023



Dr. Achleitner Werner Adam Ilse Dr. Ahn Hedwig Dr. Albegger Ernst & Petronella Mag. Albert Brigitte Dr. Amon Anna Raffaella Mag. Aurenhammer Raimund Asreahan Yasmin Dipl.Dolm. Babin Heide DI(FH) Bamberger Gabriel DI Bauer Peter & Petra Dr. Beier Herbert Berghold Rosalinde & Karl Dr. Beyer Edith & Wolfgang Dr. Biemann Horst Dr. Bliemegeger Ilse Birnstingl Rotraud DI Dr. Bloder Ludwig Bogensperger Julian Dr. Bogner Horst & Elisabeth Dr. Bräunlich Gangolf Mag. Brandstätter Erda DI Brandstätter Gerhard Dr. Brodschild Christina Dr. Brückler Heinz Bukovski Gertraude & Günther Mag. Buol-Wischenau Karin Dr. Byloff Friedrich Dr. Candussi Eva Colla Alessandro Dr. Cronenberg Helmut DI Dr. Dalmatiner Jörg Deutscher Adolf	Dorner Petra Dr. Druml Maria Drexler Hermann Helmut Dunkler Günther Mag. Ebenführer Waltraud Eck Wolfgang Egger Josef Eibinger Sieglinde Ing. Eisenberger Martin Elsner Tanja DI Elsasser Rudolf Engelbrecht Elfriede Ertl Alexander Etl Gertrude Eustacchio Heidelinde Ing. Fabian Peter Falkner Hans DI Fandler Kurt Dr. Färber-Wolf Klaus Faschallegg Ilse Felber Alois & Brigitte Dr. Feldner Herwig Mag. Fink Josef Finker Alfred Mag. Fischer Elisabeth Fleischhacker Isabella Fojkar-Pendl Edith Fortmüller Gerhard Frantz Gertrude Fressel Manfred Mag. Friedrich Reingard Fritz Klemens Frühwirth Mariella Dr. Gailhofer Erna Gailhofer Josef Gailhofer Matthias Gallbrunner Rudolf	Gallob Heinz Gamillscheg Andreas Gamsjäger Karl Gebhard Karl Dr. Gell Günther Glanz Karl Dr. Glatz Gert Glauninger Wilhelm Mag. Glösl Ingrid Glück Maria Gogg August Goliash Ulrich Gölles Helmut Mag. Götz Werner Dr. Goral Franz Dr. Goricki Werner Gotthard Elfriede Dr. Göttl Hanns Götz Ingebord Grassl Herfried DI Griessner Johannes Grillitsch Hans Jörg Gruber Bernhard Gruber Hildegund Gürtl Brigitte Haas Birgit Dr. Haase Paul Michael Hackl Erich Hackl Heinz Dr. Hanke Ingrid Maria Hammer Gerhard Haselbacher Jakob Mag. Hasiba Peter Hasslacher Helmut & Elfriede Hauptmann Peter Hausch Dieter & Veronika	Mag. Hebenstreit Siegfried Helfrich Erika Hellberg Gerhard Ing. Hellmann Thomas Dr. Heppner Harald & Beatrix Hergl Franz & Rosa Mag. Herzog Reinhard Dr. Hesse Wolfgang Dr. Mag. Hessinger Michael & Gertrude Ing. Mag. Hillinger Georg Dr. Hladnig Roswitha DI Hofer Alexander Hofer Andreas-Winfried Hofer Stefan Mag. Hofmann Armin Höfler Josef Hofstädter Helga Hofstätter Jürgen Hohensinner Ilse Mag. Höller Ute Hollerer Maria Holzer Erich Holzer Sigrid Mag. Holzmann Johann Hornig Siglinda Dr. Hub Karl Hütter Gottfried Jonke Andreas Mag. Jokesch Gerhard Dr. Judmaier Sylvia Dr. Jürgens Günther Jusinger Oliver Kadlecsek Rudolf Ing. Kainradl Reinhold Kainz Monika & Manfred	Kalau Ursula & Philipp Kampf Ewald Kasberger Gerhard Kaspar Katharina Kastelliz Alexander Dkfm. Kelemen Wilhelm Keller Marianne Kerkoc Michael Kern Gottfried Kirchner Christine DI Kiesling Harald Kisling Eleonore Ludmilla DI Kleinoscheg Gerfried Klicznik Karl & Renate Klintschar Reingard Köberl Karl Koch Diethard Mag. Kohlbacher Ingrid Dr. Kollaritsch Karl Kolmayr Anke DI Kopetz Heinrich Josef Kos Ulla Kotzke Gerd & Luise Dr. Krappinger Doris DI Kratochwill Heinrich Krauss Werner Krautstingl Wilma Krebe Grete Krenn Harald Krenn Reinhold Krenn Willibald Kriegler Josef Mag. Dr. Kiendl Doris DI Krisper Günther Krisper Heinz & Karin Krispl Gerhard Kristandl Karin
--	--	---	--	---



Krois Walter	Mag. Oechs Astrid	Rumpf Josef & Herta	Tanil Johanna
Krusch Anton	Oizinger Heliane	Ruprecht Franz Johann	Tantscher Alois & Brigitte
Kunz Helmut & Elfriede	Mag. Dr. Paar Waltraud	Sasse Dieter	Tauscher Walter jun.
Kupinsky Karl	Pacher Helene	DI Sandholzer Martin	DI Dr. Techt Gerald
Ing. Kurbos Martin	Pauer Wilhelm & Sieglinde	Schachner Waltraud	Teubenbacher Helmut
Kutschera Walter	DI Payr Edmund	Schaffer Friedrich	Dr. Teuschel Emil & Ingrid
Kutschera Walter & Brundhilde	Dr. Pedevilla Markus	Schafferhofer Walter	Theissl Gertraud
Kuttner Gudrun	Dr. Pengg Margarete	Dr. Schäffer Roland	Mag. Dr. Tippmann Elke
Kuwal Erich & Christiane	Dr. Perscha Werner & Karin	Dr. Schatzmayr Martin	Mag. Titz Rotraud
DI Dr. Ladstädter Richard	Perstling Erich	Schick Christine	Ing. Thurner Walter
Dr. Leb Annemarie	Dr. Pieber Thomas	Schick Roland	Dr. Tomaselli Gert
Lehner Andrea	DI Pichler Franz	DI Schigan Günther	Mag. Tomaselli Michaela
Lehrer Jörg	Dr. Pilz Susanne Doris	Schleich Thomas	Dipl.Päd. Tösch Karl
Leitinger Freia	Ing. Pirmayer Josef	Mag. Dr. Schlosser Günter	DI Tremetsberger Klaus
Leitner Elisabeth Beate	Mag. Pirolt Karin	Dr. Schmidt Peter	Trippl Adolf
Leitner Theresia & Nikolaus	Dr. Plans-Fusi Carla	Schnabelhofer Johann	Trsek Martin
Drs. Lembeck Klaus	Platzer Ernestine	DI Schneider Richard	Tschauko Michael
DI Lenggler Heinz & Karin	Ing. Pöck Hermann	Schober Margareta	Turnowsky Gernot
DI Lentsch Thomas	Mag. Pohorely Gerlinde	Schrempf Marianne & Herbert	Väth-Schadler Elisabeth
Dr. Leobacher Gunther	DI Poier Hannes	DI Schrenk Wilhelm	Mag. Vanek Gertrude
Dr. Leopold Ursula	Mag. Polly Helmut	Mag. Schröpfer Gerhard	Volk Gertrude
Letzl Helma	Polz Helfried	Dr. Schug Annette	Wallner Alois-Anton
Levc Peter	Poppmeier Susanna	Schüssler Martin	DI Wallner Anton
Dr. Lichem Klaus	Dr. Portugaller Rupert Horst	Ing. Schwarz Bernhard	Wallner Edith
Linder Theodor	Posch Gerhard	Dr. Simchen Elga	DI Dr. Wallner Siegfried
Lintl Bernd	Posch Anton	Sommerbauer Eva	DI Dr. Walluch Wolfgang
DI Lochbichler Wolfram	Mag. Pötscher Gabriele	Sommer-Endres Alexandra	Weikhard Hermann
DI Luschan Manfred	DI Povoden Rudolf	Dr. Sokol Ildico	Weineiss Ulrike
Mader Anneliese	Ing. Pozar Dietmar	Ing. Sparawetz Fritz	Weinhardt Hans
Maier Johannes	Prangl Bernhard & Silvia	Mag. Spätauf Friedrich	Ing. Weiss Anton
DI Dr. Malina Heinrich	Prelog Manfred	Sperlich Rudolf & Brunhilde	Weiss Gertraud
Mally Gudrun	Mag. Prettenhofer Agnes	Sperlich Horst	Mag. Weißensteiner Volker
Maxa Otto & Brigitte	Prix Elfriede	Spiegel Manfred	Mag. Weitzer Friederike
Mag. Mayer Helga	Ing. Pronegg Thomas	Spindler Josef	Wellacher Andrea
Meindl Christine	Puster Gustav & Sieglinde	Stangl Gerhard Ludwig	Werner Siegfried
DI Meitz Martin & Elke	Mag. Puster Peter	Dr. Stanzel Franz Karl	Werner Martin
Menzinger Robert	DI Ramsauer Richard	Mag. Städtler Leopold	Mag. Wieber Peter
Meyer Barbara	Rasteiger Horst	Dr. Stampfel Gert	Ing. Wieser Franz
Mag. Mikula Astrid	Rausch Gerlinde	Steiner Gerald	Dr. Wilplinger Helmut
Dr. Mag. Mikula Gerold	Reder Ingrid	Mag. Steiner-Pollheimer Beatrice	Wissa Franziska
& Veronika	Dr. Reicht Gerhard	Mag. Steinwender Daniela	DI Dr. Wolfbauer Wolf-Jürgen
Dr. Moser Gerhard	Reimerth Wolfgang	& Klaus	& Romilda
Mag. Moser Gertrud	Dr. Reinitzer Sigrd	Stocker Josef	Wurzer Harald
Ing. Moderegger Günter	DI(FH) Reiterer Markus	Mag. Straka Gertrude	Wurzinger Willibald
Moik Margarete	Reymann Helga	Ing. Strassegger Jakob	Dr. Zalaudek Gunter
Monschein Günter	Dr. Rieberer Maria-Louise	Strecker Anna	Zechner Bernd
DI Dr. Mücke Erwin	Mag. Dr. Riesenhuber Martin	Dr. Steinbauer Erich	Zengerer Ilse
DI Dr. Mücke Manfred	Mag. Riesner Heinz-Peter	Dr. Stenzel Hans-Christoph	DI Zieher Gerhard
Dr. Musil Klaus-Rüdiger	Ritter Bernd & Gudrun	Dr. Stelzer Herbert	Zimmermann Günter
& Martina	Ritz Johann	Dr. Streng Irmgard	Dr. Zohmann Werner
Nass Gernot	Rock Elisabeth	Streitmaier Rupert	Dr. Zöhrer Kurt
Novinscak Johann & Monika	Mag. Dr. Rogan Helmut	Sudi Gerhard	Ing. Zsifkovits Ernst
Komm.Rat. Nussbauer Paul	Ing. Rothwangl Hannes	Ing. Sukic Harald & Waltraud	Zwickl Walter
Oberascher Helmtraud	& Katharina	Ing. Summer Gerhard	Zycha Hildegard
Dr. Obermayer-Pietsch Barbara	Rößler Friedrich	Szakmary Herbert	
Ing. Oberhofer Günter & Gabriele	Rucker Ingrid	Dr. Tamme Linda	





Foto: Johannes Gellner

### SILVERFUCHS WANDERTOURNEE 2023

musikalische Naturschutzreise  
am Luchstrail

15 Auftritte, 14 Etappen, 220 km,  
12.000 Hm, 3 Bundesländer,  
3 internationale Schutzgebiete:  
OÖ: NP Kalkalpen, ST: NP Gesäuse,  
NÖ: Wildnisgebiet Dürrenstein

**Tourneestart Reichraming**  
**Schlusskonzert Lunz am See**

**16. bis 30. Juni 2023**

[www.silverfuchs.at](http://www.silverfuchs.at)  
Info: 0681/84 96 24 69  
[sepp@silverfuchs.at](mailto:sepp@silverfuchs.at)



Foto: Klaus Gröbelbauer

### WANDERWEG SÜDKÜSTE KRETA

geplanter Zeitraum  
23.9. bis 7.10.2023

Wanderbegleitung durch  
Klaus Gröbelbauer

**Organisator:**  
Reisebüro WELTbewegend,  
das Reisebüro im Alpenverein,  
Sektion Edelweiss

**Alle Informationen und Buchung**  
[www.weltbewegend.at](http://www.weltbewegend.at)



Entdecke die vielzähligen  
Facetten der Nachhaltigkeit!

**Reduce, reuse, recycle**

Was ist Nachhaltigkeit und wie  
lebt man sie?

**3. und 4. Juni 2023**

in Graz  
(Mariahilferplatz, Lend-  
hafen ...)

**Wir sind dabei!**

[geco-festival.at](http://geco-festival.at)

### NEUES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Neue Öffnungszeiten ab Mai 2023

Mo **7:30** – 12:30, 13:00 – 18:00 Uhr  
Di und DO 9:30 – 12:30, 13:00 – 15:00 Uhr  
Mi 9:30 – 12:30, 13:00 – **18:00** Uhr  
Fr **7:30** – 12:30, 13:00 – **15:00** Uhr

- Unser Verleih ist nun um **3 Kindertragen** reicher. Sie sind bis 25 kg zugelassen. Mitglieder der Sektion Graz können die Tragen zu dem äußerst günstigen Verleihpreis von € 4,00 (Tagestarif) bzw. € 10,00 (Wochenendtarif) ausleihen.
- Außerdem haben wir **3 übertragbare Klimatickets** im Verleih. Diese können gegen eine Bar-Kautions von € 200,00 für bis zu max. 1 Woche ausgeliehen werden.
- Und zu guter Letzt haben wir unsere **Kassabons auf umweltfreundliches Papier** umgestellt. Das Papier ist BPA- und phenolfrei und kann mit dem Altpapier entsorgt werden.

### SAVE THE DATE

#### K2 & ANNAPURNA - ZWEI DER GEFÄHRlichsten 8000ER

Vortrag von Hans Wenzel  
am 4. Oktober im Annenhofkino

Atemberaubende Bilder, Videos und Erzählungen von lebensgefährlichen Situationen zeigen wie schmal der Grat zwischen Leben und Tod auf solch hohen und gefährlichen Bergen sein kann!

Nähere Informationen dazu demnächst auf unserer  
Webpage: [www.alpenverein.at/graz](http://www.alpenverein.at/graz)







# 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!

Sticklerhütte 1750 m

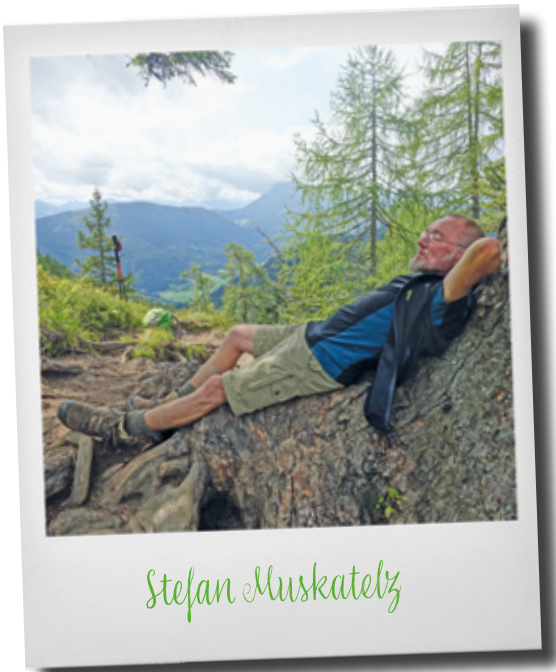


Foto: privat

## Neu im Team

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“

Dieser schöne Satz von Goethe ist irgendwann einmal zu mir gekommen und zu meinem ständigen Begleiter geworden. Schon in meiner Kindheit war ich mit meinen Eltern vor allem in den weststeirischen Bergen unterwegs und ich war immer gern in der freien Natur. Meine Liebe zum Weitwandern entstand schließlich vor knapp zehn Jahren in kalten, kurzen und trüben Wintertagen, als ich auf die Idee kam, zu Fuß von zu Hause bis zum Meer gehen zu wollen. Dieser Gedanke ließ mich nicht mehr los, auch die Frage, wie es dabei Körper, Geist und Seele so ergehen würde, und so bin ich im darauffolgenden Sommer alleine von Graz nach Triest gewandert – eines meiner schönsten Erlebnisse!

Viele wunderschöne Touren – meistens längs oder quer durch Österreich – sollten danach folgen. 2018 absolvierte ich beim VAVÖ die Ausbildung zum Wanderführer und wurde danach in den Kreis der Tourenführer der Sektion Graz aufgenommen. Und nun hat es sich gefügt, dass ich Teil des Teams in der Geschäftsstelle werden durfte. Hier möchte ich alle natur- und bergbegeisterten Menschen dabei unterstützen, wunderschöne und unvergessliche Zeiten in der freien Natur bewusst und sicher erleben zu können.



Illustration: Österreichischer Alpenverein

## 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

**NEU**



Mariatrosterstraße 32, 8043 Graz  
T 0316/32 37 10  
M [office@optikhausschwarz.at](mailto:office@optikhausschwarz.at)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Apflbutzn              | <input type="checkbox"/> Pro Fit Aquativ Fitness |
| <input type="checkbox"/> Bergfuchs              | <input type="checkbox"/> RadAktiv                |
| <input type="checkbox"/> Cocoon                 | <input type="checkbox"/> Raiffeisen Landesbank   |
| <input type="checkbox"/> Gigasport              | <input type="checkbox"/> Salewa                  |
| <input type="checkbox"/> Northland Professional | <input type="checkbox"/> Timon Kuntner           |
| <input type="checkbox"/> Nova Spa Graz          | <input type="checkbox"/> Wurzelepp               |

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



# 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)

## Mit den Öffis wandern fürs Klima!

Dieter Fleck



Der Autor, Geograf, Umweltplaner und Wanderexperte hat für den Verkehrsverbund Steiermark schon manchen Wanderfolder für Touren unter ausschließlicher Verwendung öffentlicher Verkehrsmittel erstellt. Hiermit liegen nun 5 leichte, 5 mittelschwere und 2 anspruchsvolle Wandervorschläge in Buchform gefällig und übersichtlich aufbereitet vor. Jeder davon verfügt über zwei Infoblöcke,

eine Karte mit eingetragener Strecke und Wegpunkten (auf Grundlage der Basemap), eine exakte Wegbeschreibung mit fundierten Hinweisen auf Besonderheiten, instruktive Fotos sowie QR-Codes zu den Fahrplänen. Eine ideale Grundlage für die umweltfreundliche Planung von Touren, bei denen Ausgangs- und Zielpunkt sich unterscheiden dürfen!

82 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Tourenkärtchen, Übersichtskarte  
Verkehrsverbund Steiermark, Graz, 2022

## Wandern für Ausgeschlafene Rund um Linz

Die schönsten Halbtagestouren

V. Graf



Die 40 vorgestellten Touren befinden sich nicht nur in der Umgebung von Linz, sondern in ganz Oberösterreich, mit Schwerpunkt in den Oberösterreichischen Voralpen, eine sogar in der Steiermark, der Buchtitel ist daher nicht ganz treffend. Die Wanderungen sind nach Gebieten geordnet, was den Überblick erleichtert. Die meisten sind als Halbtagestouren ideal durchführbar, mit Ausnahme der vier teilweise anspruchsvollen Zweitagestouren am Ende des Führers.

Die informativen Beschreibungen werden mit Kartenskizzen sowie Farbfotos und je einem übersichtlichen Infoblock abgerundet. Wie bei den anderen Führern des Verlages werden die Basisinformationen in den Buchklappen übersichtlich dargestellt. Hervorzuheben sind die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln durchführbaren Wanderungen.

157 Seiten, Farbfotos, Kartenausschnitte.  
Kral Verlag, Berndorf, 2021, ISBN 978-3-99024-947-5



## Stille Wege Osttirol

Rother Wanderbuch

Edith Kreutner

In diesem Führer werden 54 Vorschläge für Bergwanderungen aller Schwierigkeitsgrade vorgestellt. Die ausführlichen Routenbeschreibungen werden mit je einem Infoblock, einem Kartenausschnitt mit eingetragener Routenführung und motivierenden Farbfotos ergänzt, eine Übersicht über alle Vorschläge findet sich in der vorderen Buchklappe. Dass die Autorin versucht hat, dem Buchtitel entsprechend tatsächlich eher weniger bekannte Touren zusammenzustellen, resultiert in der Offenlegung so mancher Geheimtipps und einem räumlichen Schwerpunkt der Touren in den Villgrater Bergen.

198 Seiten, Farbfotos, Kartenausschnitte. Bergverlag Rother, München 2022 ISBN 978-3-7633-3298-4

## 100 große Gipfelziele

Normalwege und alternative Routen

Thomas Neuhold



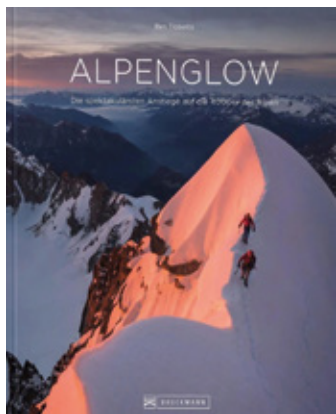
Der Autor, ein guter Gebietskenner, stellt in diesem handlichen Führer Touren auf bedeutende Gipfel in Salzburg und seiner näheren Umgebung vor. Die Beschreibungen sind knapp, aber informativ, umfassen auch Varianten und werden mit je einem einladenden Farbfoto sowie einem Kartenausschnitt mit eingezeichneter Route abgerundet. Zu Beginn jeder Vorstellung gibt es eine Kurzinformation über Anforderungen, Ausgangspunkt und Hütten. Zwar finden sich auch einfache Gipfelersteigungen, der Schwerpunkt liegt aber klar auf anspruchsvollen, alpinen Steigen mit Kletterstellen und teilweiser Gletscherbegehung.

224 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Kartenausschnitte, Übersichtskarte.  
Pustet Verlag, Salzburg, 2019 ISBN 978-3-7025-0931-6

## Alpenglow

Die spektakulärsten Anstiege auf die 4000er der Alpen

Ben Tibbetts



Der Autor stellt in diesem großformatigen Buch besonders interessante Touren auf die bekanntesten 4000er der Alpen zwischen Bernina und Dauphiné vor. Alle 50 Vorschläge, jeder mit informativem Einführungsteil, sind sehr anspruchsvolle Hochtouren, die meisten sogar in höheren Schwierigkeitsbereichen. Der Autor

beschreibt seine Eindrücke ebenso wie die Hintergründe der Besteigungen in der Anfangszeit der Erschließung der Alpen bis hin zu den modernen Spielarten des Bergsportes. Die Erlebnisberichte werden durch vielfach großformatige und stimmungsvolle Bilder, auch Panoramafotos und Skizzen mit eingezeichneten Routenführungen, ergänzt, die bei der Tourenplanung behilflich sind.

240 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Routenfotos bzw. -skizzen  
Bruckmann Verlag, München, 2022, ISBN 978-3-7343-2342-3

## Weißblaues Lebensgefühl

Oberbayerns gehmütlicher Süden

Walter Töpner



Die 61 Touren in diesem Führer widmen sich zwei Regionen Oberbayerns, dem Gebiet zwischen Starnberger See und Rosenheim südlich von München und dem Berchtesgadener Land. Die Wanderungen werden instruktiv beschrieben und mitunter mit geschichtlichen Hintergründen, kulturellen Besonderheiten und Hinweisen auf Naturschutzgebiete erweitert. Schöne Farbfotos, aber leider nur teilweise Routenskizzen

dienen der Illustration. In den Kopfleisten ersieht man Länge, Schwierigkeit und Familienfreundlichkeit der jeweiligen Tour, während Infoblöcke auf Anreise und Einkehrmöglichkeiten hinweisen. Der Führer ist ideal für Naturliebhaber, die gemütlich und nicht sportlich unterwegs sein wollen.

280 Seiten, zahlreiche Farbfotos, einige Kartenausschnitte, Übersichtskarte.  
Pustet Verlag, Salzburg, 2022, ISBN 978-3-7025-1063-3



## Endlich raus!

### Die schönsten Familienwanderungen und Ausflüge in der Steiermark

Andrea Schimek

Die Autorin stellt in diesem Führer Wanderungen speziell für Familien mit Kindern bis 7 Jahren vor, unterteilt in 6 Kapitel, wovon eines dem Winter gewidmet ist. Die 35 Wanderungen führen zu imposanten Bergkulissen und schönen Plätzen in nahezu allen Teilen der Steiermark. Die Touren werden kurz, aber informativ beschrieben sowie mit Farbfotos und ungewohnt einfachen Routenskizzen, die es leider nur bei manchen Touren gibt, ergänzt. Die Infoblöcke weisen neben den dienlichen Angaben auch das beste Alter der Kinder aus, für die auch Spiele für unterwegs empfohlen werden. Schmerzlich vermisst wird hier allerdings eine Übersichtskarte über alle Touren, was mittlerweile in Führern dieser Art zum Standard zu werden scheint.

240 Seiten, Farbfotos, Kartenausschnitte., Kral Verlag, Berndorf, 2. aktualisierte Auflage, 2022  
ISBN 978-3-99103-039-3



## Uferwege im Steirischen Süden

### Wandern und genießen an Seen und Flüssen

Reinhard A. Sudy



Der auf Wanderungen am Wasser spezialisierte Autor widmet sich in seinem dritten Buch den Stauseen, Bächen und Flüssen im Südwesten der Steiermark. Er stellt 22 Ziele – vom Packer Stausee bis zu den Auen an der Grenzmur – vor, jeweils mit Wandervorschlägen, Hintergrundtipps, Einkehrmöglichkeiten und Fotos. Die Stärke des Werkes ist sicherlich die Vermittlung von Perspektiven,

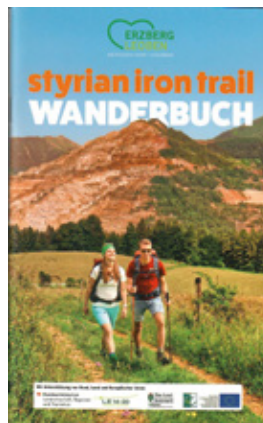
die in anderen Wanderführern tendenziell zu kurz kommen, während in Bezug auf Übersichtlichkeit und (karto-)grafischer Gestaltung das Buch keineswegs auf der Höhe der Zeit ist – die Inhalte würden sich ein professionelles Layout (und Lektorat) verdienen! Dennoch: Ein empfehlenswertes Buch für alle, die Erholung am Wasser mit leichtem Wandern verbinden und dabei Neues entdecken wollen.

247 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Tourenkärtchen, Übersichtskarte  
Verlag Buchschmiede, Wien, 2022, ISBN 978-3-99125-141-5 (Softcover),  
ISBN 978-3-99125-141-2 (Hardcover), ISBN 978-3-99125-141-6 (E-Book)

## Styrian Iron Trail

### Weitwandern in der Region Erzberg Leoben

Silvia Sarcletti, Elisabeth Zienitzer



In dieser Broschüre beschreiben die beiden Autorinnen den neu geschaffenen, 10 Tagesetappen umfassenden Rundwanderweg durch die Erzbergregion. Die Runde beginnt in St. Michael/Obersteiermark und folgt dem Liesingtal zum Schoberpass, durchquert die Eisenerzer Alpen und den westlichen Hochschwab von Eisenerz nach Tragöß und führt schließlich über Trofaiach und die Mugel nach Leoben. Der Weg ist über

200 km lang und überwindet beinahe 10.000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Dabei gibt es immer wieder gemütlichere Abschnitte, aber auch anspruchsvolle Bergtouren. Höhenprofile und Kartenausschnitte mit Tourenverlauf veranschaulichen die Etappen, deren Beschreibungen mit Farbfotos und Kurzfotos über Anforderungen, Gehzeiten, Einkehr u. a. ergänzt werden.

Zu bestellen unter 03842/ 48148 oder [office@erzberg-leoben.at](mailto:office@erzberg-leoben.at)

68 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Höhenprofile, Kartenausschnitte, Übersichtskarte  
Hrsgg. vom Tourismusverband Erzberg Leoben, Leoben, 2022

## Gemeinsame Wege

### Aktuelles der Akademischen Sektion Graz (ASG), für alle Interessierten!

Seit vielen Jahrzehnten kooperieren wir, als Grazer Alpenvereinssektionen, in besonders wertschätzender Art und Weise.

Mit den Nachrichten 1-23 haben wir diesen regelmäßigen ASG-Beitrag wieder aufgenommen.

Ich hoffe, dass wir Interessantes bieten können.

Norbert Hafner

*Im Herbst 2022 wurde der untere Raum in der Triebenthalhütte adaptiert, der Lagerbereich erstmals seit der Errichtung 1928 erneuert!*



**Triebenthalhütte (ASG) – Anfragen:**  
[triebenthalhuette@oav.at](mailto:triebenthalhuette@oav.at)

### ASG-Angebote

für alle Interessierten

<b>Mai</b>
Abenteuerwanderung '23 - für Familien mit Kindern ab 10 Jahren 07.05./14.05./28.05.   Steiermark – Miesenbach/Zirbitz/Tieschen   <a href="#">Flyer</a>
Clümb On '23 - gemeinsamer Klettertag 06.05.   Klettergarten Eppenstein   <a href="#">Flyer</a>
Rock 'n' Roll '23 - Klettern und Mountainbiken 18.05. – 29.05.   Finale Ligure   <a href="#">Flyer</a>
Better Safe Than Sorry '23 - Sportkletterkurs für Anfänger 23.05./30.05./06.06./13.06./20.06.
<b>Juni</b>
Wild '23 - Überschreitung mit Biwak-Nacht 23.-25.06.   Steiermark   <a href="#">Flyer</a>
Paint Me '23 - Das Wegewochenende 30.06.-02.07.   Triebental   <a href="#">Flyer</a>
<b>Juli</b>

### Alpinteam – Studiteam+

Wir freuen uns auf dich!

Hallo, willst du mit motivierten Leuten draußen unterwegs sein, klettern, bouldern, ...?

Das aktuelle Programm findest du auf unserer Homepage:  
[www.alpenverein.at/akad-sektion-graz/termine](http://www.alpenverein.at/akad-sektion-graz/termine)  
sowie auf **Facebook** (@akad.sektion.graz)  
und **Instagram** (@akademischesektiongraz).



### ASG-Spezifisches

insbesondere für ASG-Mitglieder

Details zu den Hinweisen folgen auf unserer Homepage:

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



### Termine, Ankündigungen und Hinweise

#### ASG-Fond zur Förderung wiss. Arbeiten zum Alpinismus

Wir wollen interessierte Studierende, aber auch andere Vorhaben unterstützen, wenn die Themenstellungen im Satzungsbereich des Alpenvereins liegen!

Information bzw. Zugang wird auf der Homepage bereitgestellt.

**mein.alpenverein** [www.alpenverein.at/meinalpenverein](http://www.alpenverein.at/meinalpenverein)

**Die digitale Mitgliedskarte – ist der physischen gleichgestellt!**

Einfache Aktualisierung Ihrer Mitgliedsdaten:

- Ist Ihre E-Mail aktuell? - Sind Sie umgezogen?

**Wege ins Freie.**

**gemeinsam und rücksichtsvoll!**



## 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:

14.500 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 3/2023: 04.08.2023

### AV-Geschäftsstelle Graz

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

### Neue Öffnungszeiten:

MO: 7:30–12:30 und 13:00–18:00 Uhr  
DI, DO: 9:30–12:30 und 13:00–15:00 Uhr  
MI: 9:30–12:30 und 13:00–18:00 Uhr  
FR: 7:30–12:30 und 13:00–15:00 Uhr

### Internet:

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

### E-Mail:

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



Foto: Cornelia Koller

Die nächste  
Ausgabe erscheint  
Ende September 2023  
\*\*\*  
Magazin 3/2023  
Top-Thema:  
MTB +  
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 [sektion@alpenvereingraz.at](mailto:sektion@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)



# -10%

## BERGSCHUH PLUSCARD- BONUS\*

ONLINE CODE:  
**GS22-10PLCBERG**



Jetzt scannen und  
das gesamte  
Outdoorschuh-  
Sortiment  
entdecken

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



***giga sport***

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST