

Alpenverein Graz Nachrichten

TOP-Thema:
Mountainbike
+ Winterprogramm

WIR MACHT'S MÖGLICH.



Foto: Ansel Wirtl/Moelbach

Das Vorstandsteam der Sektion Graz mit Norbert Hafner (ganz links), Vorstandsvorsitzender der Akademischen Sektion Graz

Editorial

Liebe Mitglieder, das Heft Nr. 3/2023 unseres Nachrichtenblattes ist da. Wir hoffen, Ihr könntet Eure persönlichen sommerlichen Ziele erfolgreich verfolgen. Jetzt blicken wir schön langsam in Richtung Herbst und Winter, im Inneren des Heftes findet Ihr das umfangreiche Tourenprogramm für den Winter 2023/24.

Unser Alpineteam stellt sich schon auf einen schneereichen Winter ein – das umfangreiche Kursprogramm konzentriert sich auf den Umgang mit dem LVS-Gerät sowie auf die Vermeidung von Unfällen durch Lawinen.

TOP-Thema dieses Heftes ist das Mountainbiken, ein Sport, der in den letzten Jahren von der Trendsportart zum Breitensport geworden ist. Laut einer Umfrage des Alpenvereins aus dem Jahr 2020 ist Mountainbiken neben Wandern, Klettern und Skitourengehen eine Kernsportart, zunehmend auch mit E-Mountainbikes.

Die Interessen der unterschiedlichen Sportausübenden stehen bisweilen

zueinander in Konkurrenz, so sind zum Beispiel rund 40 % der Befragten dafür, dass der Alpenverein auch die E-Mountainbiker gleichwertig vertreten sollte, während umgekehrt 13 % der Meinung sind, wir sollten uns von diesen distanzieren. Konflikte mit Grundeigentümern und Haftungsthemen sind ebenfalls Dauerthema. Das Ziel muss ein respektvoller Umgang mit unserer Natur und den anderen Sportlern sein.

Die Hüttensaison ist noch voll im Gange, im Frühsommer wurde die heurige Großinvestition umgesetzt: Das Dach des Arthur-von-Schmid-Hauses wurde neu mit Lärchenschindeln eingedeckt.

Weiters im Heft: Ein Bericht über das jährlich stattfindende Müllsammeln am Schöckl, ferner über die Teilnahme des Alpenvereines Graz als Pilotsektion für die Klimastrategie 2033 des ÖAV.

Personelles: Neu im Geschäftsstellen-team ist seit 1. August 2023 Petra Fuchs, unsere Redakteurin Romana Piiroja wiederum ist Mama eines Gustav geworden. Wir gratulieren alle herzlich.

Zwei Veranstaltungstipps für den Herbst: Das heurige Schöcklfest findet am 1. Oktober statt.

Für den 4. Oktober haben wir Hans Wenzl für einen Vortrag über die Besteigung von K2 und Annapurna gewinnen können, die Veranstaltung findet im Annenhofkino statt.

Ich freue mich, dass wir als Alpenverein Graz - St.G.V. in den vergangenen Jahren so erfolgreich waren, was den Zuwachs an Mitgliedern, die Teilnahme an Kursen und Touren und die Bereitschaft, sich als Ehrenamtliche einzusetzen, betrifft, und nicht zuletzt auch den Abbau der Verschuldung vergangener Jahrzehnte. Unsere Teams sind gut aufgestellt, unsere Hütten werden laufend saniert und modernisiert.

Ich hoffe, ich konnte Euch damit einen kleinen Überblick geben und wünsche Euch viel Spaß bei der Lektüre.

Für das Vorsitzteam
Euer Günter



5

Foto: Adobe Stock



16

Foto: Michael Radlimgmayr



44

Foto: Ansel Wirtl Meibisch



54

Foto: Marco Schiefer

Inhalt

- 3 Editorial
- 5 TOP-Thema: Mountainbike
- 16 Mitgliederberichte
- 23 Natur- und Klimaschutz
- 27 Winterprogramm 2023/24
- 44 Alpenvereinsjugend
- 54 Tourenführer:innenberichte
- 61 Nachruf
- 62 Physio-Tipp
- 66 Mitgliederservice
- 74 Pächter:innensuche
- 75 Neues aus der Bibliothek
- 78 Akademische Sektion Graz
- 79 Ausblick und Impressum



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



Foto: Adobe Stock

Mountainbiken im Alpenverein

René Sendlhofer-Schag/MTB-Koordinator – Österreichischer Alpenverein, Abt. Bergsport

Mountainbiken ist laut Umfragen¹ die zweithäufigste Sommersportart im Alpenverein, nach Wandern und Bergwandern.

Doch nicht erst seit kurzem erfreut sich die Sportart großer Beliebtheit. In den Gremien des Vereins war das „Bergradeln“ bereits 1988 Thema. Schon damals wollte man sich mit der Frage der Haftung, Sicherheit und Erhaltung beschäftigen. Mehr als 30 Jahre später haben wir mit dem neuen Positionspapier die Basis für eine risikobewusste, umwelt- und sozialverträgliche sowie legale Ausübung des Mountainbikesports geschaffen. Das daraus resultierende Aufgabenportfolio umfasst Ausbildungs- und Sicherheitsarbeit, Kommunikation und Konfliktbearbeitung sowie Netzwerkarbeit für eine, mit allen Lebensraumpartnern abgestimmte, bedarfsgerechte Erweiterung des legalen MTB-Routennetzes in Österreich.

Der Alpenverein sieht im Mountainbikesport große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Herausforderungen des Klimawandels und der Mobilitätswende sind weitere starke Argumente, um den gegenwärtigen Trend zum Radsport zu begrüßen und zu fördern. Der Alpenverein ist sich aber auch des Konfliktpotentials zwischen Mountainbikern, Wanderern, Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Lebensraumpartnern bewusst. Als anerkannte Naturschutzorganisation erkennt er mögliche ökologische Beeinträchtigungen, denen es entgegenzuwirken gilt. Chancen und Risiken, Mitverantwortung und der Wille zur Mitgestaltung erfordern eine klare Position des Alpenvereins als Orientierungshilfe nach innen und Statement nach außen.

Kursprogramme und Sicherheitsinitiativen im Alpenverein werden kontinuierlich weiterentwickelt. „Technik statt Tem-

¹ Lesenumfrage BERGAUF, 2020, n=600. Befragung MTB & E-MTB (online, n=14.657), business beat 2020

po“ lautet das Motto zur Unfallprävention beim Biken im alpinen Naturraum. Doch die eigene Risikokompetenz und die Vermittlung einer angepassten Fahrweise mit der richtigen Fahrtechnik beim Biken sind nur ein Teil des Puzzles. Das Zitat einer Hüttenwirtin, „Wenn’s im Kopf Platz findet, dann findet man auch am Weg Platz“, ist immer wieder erneut Motivation, uns für ein respektvolles Miteinander einzusetzen. Bescheid zu Wissen über natur- und wildökologische Zusammenhänge erhöht dabei das Verständnis für die Notwendigkeit, Regelungen einzuhalten und das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen. Darüber hinaus ist es Teil des Bildungsauftrages, die Bedürfnisse der Grundeigentümer und Wegehalter, der Jagd sowie der Land- und Forstwirtschaft zu kommunizieren. Ziel ist es, dass sich alle Lebensraumpartner mit Respekt, Toleranz und gegenseitiger Rücksichtnahme begegnen.

Forststraßen

Die Forderung einer generellen Freigabe von Forststraßen sieht der Alpenverein nicht mehr als zeitgemäß und zielführend an. Einerseits würde dies nur einen Teil der Bedürfnisse der Mountainbiker:innen abdecken, andererseits ist diese Forderung in absehbarer Zeit auch nicht realisierbar. Darüber hinaus gibt es schützenswerte, sensible Naturbereiche, die man nicht mit dem Mountainbike befahren sollte - ähnlich den Lenkungsprojekten beim Skitourengehen. Von Bund und Ländern fordert der Alpenverein nun Ressourcen und Konzepte zur raschen Öffnung weiterer Forststraßen, um ein möglichst flächendeckendes und legales Netz an MTB-Routen zu schaffen.

Es gibt bereits erfolgreiche Modelle, die als Vorlage für vertragliche Lösungen dienen können. Die Bereitstellung von personellen und finanziellen Ressourcen in den Ämtern der Landes- und Bundesregierungen, Vereinbarungen mit Grundeigentümern und Wegehaltern, Entschädigungen, Versicherungen und die Berücksichtigung sachlicher, wissenschaftlich fundierter ökologischer Aspekte sind Merkmale erfolgreicher MTB-Konzepte. Man sieht das restriktive Forstgesetz als Chance, um ein qualitatives, zielgerichtetes und vor allem den vielen unterschiedlichen Zielgruppen gerecht werdendes Netz an Routen und Trails zu schaffen.

BEGRIFFSERKLÄRUNG

Singletrails sind schmale Wege, die (auch) Mountainbiker:innen nutzen. Im Englischen wird der Begriff des Single Tracks verwendet. Es wird hier nicht zwischen speziell für Mountainbiker:innen geschaffenen Strecken und Wanderwegen unterschieden, die sich verschiedene Nutzergruppen teilen (sog. Shared Trails).

Shared Trails sind Wege zur gemeinsamen Nutzung durch Wanderer und Mountainbiker:innen. Shared Trails sind durch entsprechende Schilder gekennzeichnet. Besonders wichtig sind hier die gegenseitige Rücksichtnahme und ein respektvoller Umgang miteinander.

Alpenvereinswege

Der Alpenverein ist sich der großen Nachfrage nach Wegen (*Singletrails*) für das Mountainbiken bewusst. Diese Singletrails sind ein wesentlicher Bestandteil eines bedarfsorientierten und zeitgemäßen Angebots. Der Alpenverein ist allerdings gegen die generelle Freigabe von Alpenvereinswegen für das Mountainbiken. Dies läge auch nicht in seiner Befugnis, da sein Nutzungsrecht als Wegehalter nur auf das Begehen dieser Naturflächen beschränkt ist.

Der Alpenverein ist der einzelnen Freigabe von Wegen allerdings nicht abgeneigt. Die Schaffung sogenannter „Shared Trails“ muss im Einzelfall geprüft werden. Eine derartige Freigabe erfordert nach Zustimmung des

Hütten- und Wegeausschusses auch immer die Zustimmung des Grundeigentümers und der AV-Sektion als Wegehalter, eventuell auch von Behörden. In der Steiermark wurden im Juni 2023 die ersten Shared-Trails auf Alpenvereinswegen freigegeben. Am Stuhleck wurde ein Verbindungsstück vom Alois-Günter-Haus zum Schwarzriegel sowie zur Bergstation an der Nordseite geschaffen. Im Murtal dürfen Mountainbiker:innen nun vom Gipfel der Frauenalpe über den Wanderweg bis nach Murau abfahren. Die Freigabe wurde vom Hütten- und Wegeausschuss genehmigt und zeigt, dass ein Miteinander möglich ist. Die Sektionen genießen die volle Rückendeckung des Hauptvereins und sollen ermutigt werden, bestehende Konflikte in ihren Arbeitsgebieten zu lösen oder proaktiv Angebote für Biker:innen in Absprache mit den Lebensraumpartnern vor Ort zu schaffen.

Neue Trails

In der Arbeitsgebietsordnung² der Alpenvereine wurde bereits festgelegt, dass die Erschließung der Alpen abgeschlossen ist. Neue Wege und Hütten werden nicht mehr gebaut. Nur mit Zustimmung des Bundesausschusses, unter Einhaltung strengster Maßstäbe und der naturräumlichen Notwendigkeit, dürfen neue Wege angelegt werden.

Daher bevorzugt der Alpenverein die gemeinsame Nutzung der Wege. Dort, wo eine gemeinsame Nutzung nicht sinnvoll ist, soll vereinsintern entschieden werden, welcher

² AVS, DAV, ÖAV: Arbeitsgebietsordnung, 2013, Pkt. 6



Foto: Adobe Stock

Nutzergruppe der Weg vorbehalten bleibt. Darüber hinaus bringt sich der Alpenverein mit seinem Wissen ein, um gemeinsam mit allen Lebensraumpartnern mögliche Alternativen vor Ort zu finden. Alte, kaum benutzte Steige könnten revitalisiert werden, um Lenkungsmaßnahmen für verschiedene Nutzergruppen einzurichten. Eine Lenkung kann jedoch nur mit einem bedarfsorientierten, qualitativ hochwertigen und umfangreichen Angebot an Alternativen funktionieren. Differenzierte und regionale Lösungen sind aus Sicht des Alpenvereins zielführender als eine pauschale Verbotskultur.

Bike-Parks

Teil eines bedarfsgerechten Angebots für Mountainbiker:innen sind auch Trail-Center und Bike-Parks. Als Maßnahme der Besucherlenkung zieht der Alpenverein die Erweiterung bestehender Bike-Parks der Errichtung neuer vor, sofern vertragliche Regelungen bestehen und diese Strecken in unmittelbarer Umgebung von technischen Anlagen wie Liften errichtet werden und keine ökologisch sensiblen Gebiete berühren. Es gilt, diese Entwicklung und den sich erweiternden Radius rund um solche Anlagen kritisch zu beobachten. Aus der MTB-Umfrage 2020 wissen wir, dass die Nutzung solcher Anlagen nur von etwa 12 % der befragten Alpenvereinsmitglieder regelmäßig genutzt wird. Naturerlebnisse und das Befahren von Trails außerhalb von Bike-Parks werden bevorzugt.

Wandern und Biken

Der Alpenverein setzt sich für ein respektvolles und harmonisches Miteinander ein. Im Begegnungsraum Wandern und Mountainbiken kommuniziert der Alpenverein daher die

BEGRIFFSERKLÄRUNG

Beim **Pedelec** unterstützt der Motor den Fahrer beim Treten. Es ist dem Fahrrad gem. Art. 2 Abs. 2 lit. h EU-Verordnung 168/2013 sowie § 1 Abs. 2a KFG 1967 rechtlich gleichgestellt. Dies bedeutet, dass der Antrieb nicht mehr als 250 W Dauerleistung liefern darf und bei Geschwindigkeiten von über 25 km/h automatisch abschalten muss. Im Folgenden ist mit der umgangssprachlich üblichen Bezeichnung „E-MTB“ ausschließlich ein Mountainbike in Form eines „Pedelecs“ gemeint.

internationale Empfehlung des Club Arc Alpin³: „Fußgänger haben Vorrang! Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduziert. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege. Wanderer lassen Mountainbiker passieren, ohne ihre Fahrt unnötigerweise zu behindern.“

E-MTB und Lademöglichkeiten

Der Alpenverein lehnt das Befahren von Forststraßen und Wanderwegen

mit E-Bikes, die ausschließlich elektrisch, ohne Tretunterstützung, betrieben werden, strikt ab – unabhängig von Motorleistung oder Geschwindigkeitsbeschränkung. Differenziert betrachtet der Alpenverein E-MTBs in Form von *Pedelecs*, bei denen ein Elektromotor die zwingend notwendige Tretbewegung bis zu gesetzlich definierten Maximalwerten unterstützt.

Das E-MTB erfährt seit Jahren nicht nur im Alltagsverkehr große Beliebtheit, auch im Bergsport steigen vermehrt Mountainbiker:innen auf das elektrische Pendant zum Mountainbike um. Eine einheitliche Position zum E-MTB innerhalb des Vereins zu finden, entwickelte sich zur Herkulesaufgabe. Das erste Mal in der Geschichte des Bergsports wird die eigentliche Aktivität, das „Treten“, von einem Motor unterstützt.

³ Club Arc Alpin (CAA). Mountainbiken sicher & fair. 10 Empfehlungen der Alpenvereine, 2013. Internet: *Empfehlungen_Mountainbiken_Layout_2013_01.pdf* (club-arc-alpin.eu) (4.6.2021)

Mit diesem Paradigmenwechsel verbunden ist die Tatsache, dass das Ideal „Bergsport allein aus eigener Kraft“ nicht erfüllt wird. Als motorisiertes Sportgerät steht es im Widerspruch zu Grundsätzen des Alpenvereins⁴. Die positiven und negativen Aspekte des E-MTBs wurden in mehreren Treffen mit allen Abteilungen gegenübergestellt und bewertet.

Die Zunahme des Nutzerdrucks auf alpine Infrastruktur sowie eine steigende Zahl an Nutzungskonflikten sind Aspekte, die durch das E-MTB verstärkt entstehen. Auch Energieverbrauch, Ressourceneinsatz bei der Herstellung von Akkus und die Herausforderung bei deren Entsorgung sind Argumente, die gegen das E-MTB sprechen.

Demgegenüber stehen die Möglichkeiten des E-MTBs, Menschen in gesunde Bewegung, in die Natur und in Gemeinschaft zu bringen. Durch das E-MTB können Leistungsunterschiede in Gruppen ausgeglichen und das Erlebnis Mountainbike kann weniger leistungsstarken Menschen zugänglich gemacht werden. Dadurch entsteht ein wertvoller Beitrag zur eigenen und auch zur gesellschaftlichen Gesundheit sowie zur sozialen Teilhabe.

Das E-MTB kann auch als Brücke zwischen Freizeit- und Alltagsnutzung dienen und damit – wie auch Stadt-Pedelecs – einen Beitrag zur Mobilitätswende leisten. Die Anreise zu Touren in Kombination mit dem öffentlichen Personennahverkehr bietet die Möglichkeit, die Herausforderung der „letzten Meile“ zu lösen. Das E-MTB ersetzt so im Idealfall das Auto, kann Emissionen reduzieren und überfüllte Parkplätze verhindern.

In Abwägung aller Argumente wird der Alpenverein das E-MTB nicht aktiv bewerben. Bei Sektionsveranstaltungen hingegen sind E-MTBs (Pedelecs) bereits integriert. Auch in seinem Bildungsauftrag sowie im Sinne der Unfallprävention wird der Alpenverein E-MTBs mitberücksichtigen. Um ein möglichst umfassendes Bild zu zeichnen, beobachtet der Alpenverein die weitere Entwicklung und kommuniziert sowohl positive als auch negative Aspekte des E-MTBs. Sektionen, Tourenführer:innen/Guides können den Alpenverein hinter sich wissen,

⁴ Siehe z. B. Grundsatzpapier der Alpenvereine zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung des Alpenraumes sowie zum umweltgerechten Bergsport. DAV, ÖAV, AVS (2013)



Foto: Adobe Stock

wenn sie in ihren Programmen Gemeinschaftstouren und Kurse für E-MTBs anbieten. Mitglieder mit Pedelecs sind im Alpenverein herzlich willkommen. Es gibt keine Zwei-Klassen-Mountainbiker:innen-Gesellschaft im Verein.

Wer mit dem E-MTB unterwegs ist, hat aufgrund der zusätzlichen technischen Abhängigkeit von Motor und Akku mit zusätzlichen Anforderungen an die Tourenplanung und -durchführung zu rechnen. In unseren Ausbildungen und Kursen werden auch diese, speziell E-MTBs betreffende Punkte, behandelt. Ladestationen auf Hütten können von E-Mountainbiker:innen allerdings nicht erwartet werden.

Möchte eine Hütte dieses Service für Mountainbiker:innen anbieten, ist das nur möglich, wenn überschüssiger Strom aus regenerativen und bereits vorhandenen Energiequellen stammt oder die Hütte ans öffentliche Stromnetz mit zertifiziertem Ökostrom angeschlossen ist.

Das neue Positionspapier unterstreicht den hohen vereinspolitischen Stellenwert, den der Mountainbikesport im Alpenverein genießt. Zeitgleich mit dieser Position erschien auch das neue Booklet MTB der Reihe SicherAmBerg. Ab 2024 wird es auch einen Mountainbike BasiskursSAB als Blaupause für Tourenführer:innen geben. Das Engagement des Vereins für eine risikobewusste

und sichere Ausübung des Mountainbikesports sowie der Bildungsauftrag für ein natur- und sozialverträgliches Miteinander aller Lebensraumpartner wurzelt bereits tief in den zahlreichen Mountainbike-Angeboten unserer Sektionen. Die große Mehrzahl der Sektionsprogramme beinhaltet bereits gemeinsame Ausfahrten, Fahrtechnikkurse und Alpenüberquerungen. Gemeinsam können wir dem Mountainbikesport zu mehr Akzeptanz verhelfen, ein Miteinander pflegen und Schritt für Schritt die Angebote an legaler, zeitgemäßer Infrastruktur erweitern.

Ride on!



Foto: Johannes Ambrosch

Markus Pekoll auf einer Tour der Wexl Trails (St. Corona am Wechsel)

MTB-Koordinator Steiermark Markus Pekoll

Ich freue mich sehr, dass ich die Möglichkeit bekomme, über meine Arbeit als Mountainbike-Koordinator zu berichten, die ich nun schon seit mehr als 2 Jahren ausüben darf.



Foto: Lucas Pripl

Die letzten Jahre waren für den Freizeitsport und die Naturräume eine sehr spezielle Herausforderung, die uns alle spannende Aufgaben beschert hat.

Die Historie des Mountainbikens ist mittlerweile sehr lang. Richtig ernst und der breiten Bevölkerung zugänglich wurde der Sport aber erst mit dem Einzug des E-Bikes und dem Bau einsteigertauglicher Strecken, welche besonders für Kinder und Jugendliche viel Attraktivität aufweisen. Mit dieser Erleichterung, einen Berg oder Hügel zu erklimmen und eine Abfahrt mit guten Bremsen, breiten Reifen und moderner Federung zu meistern, erfuhr das Mountainbiken einen enormen Zuzug.

Wie so oft sind schnelles Wachstum und fehlende mitwachsende Strukturen eine Kombination, die Herausforderungen mit sich bringt. Diese Themen müssen an den Mann und die Frau gebracht werden und auch von allen Beteiligten diskutiert und abgestimmt sein.

Das Spannende an unserer Arbeit ist, dass seit Jahren immer wieder das Haftungsthema als das große Thema bespielt wird. Dieses ist jedoch seit Jahren gelöst. Es gibt die Freizeitpolizei des Landes Steiermark, welche Wegehälter bis zur groben Fahrlässigkeit versichert, und Musterverträge, in denen die Wegehälterhaftung für Zwecke des Radfahrens von privaten Grundstücksbesitzer:innen/Wegehältern auf eine dritte Instanz übertragen werden kann. In der



Foto: Armin Wälder

Steiermark sind dies in der Regel die Gemeinden. Wir haben in der Steiermark in fast allen Regionen positive Beispiele, in denen dies der Fall ist. Hier gibt es ein gutes Miteinander von Grundstücksbesitzern, Gemeinden und Nutzern, und das Mountainbiken funktioniert auf legaler Basis. Es funktioniert deswegen, weil es Kümmerer vor Ort gibt, die sich der Sache annehmen.

Das Wort „Kümmerer“ bringt mich zurück zum Alpenverein. Es ist für mich sehr spannend, und ich bin auch tief beeindruckt, wie sich diese sehr große Organisation um ein riesiges Wegenetz kümmert und dieses Instand hält. Das ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag für die Gesellschaft in Österreich in Bezug auf viele Belange. Vom Zugang zur Natur über die Verantwortung gegenüber dem Lebensraum vieler Tiere bis hin zur Zusammenarbeit mit den Institutionen und Grundstücksbesitzern vor Ort.

Für mich sind die alpinen Vereine ein Vorbild, das mich auch bei meiner eigenen Arbeit inspiriert. Das legale Mountainbiken funktioniert dann, wenn ich auch einen Kümmerer habe. Die tausenden Kilometer an Wanderwegen gibt es deshalb, weil sehr viele Menschen anpacken und diese Wege instandhalten.

Sehr viele Biker wünschen sich, auch die Wanderwege befahren zu können. Dazu braucht es aber die Zustimmung seitens der

alpinen Vereine und in weiterer Folge auch jene des Grundstücksbesitzers. Damit es eine Chance gibt, taugliche Wege auch für die Biker:innen freizubekommen, braucht es Leute, die sich darum kümmern. Ich bin überzeugt, dass viele Biker:innen bereit wären, ihren Beitrag zum Wegeerhalt zu leisten und mitanzupacken. Dazu gibt es auch schon einige positive Beispiele, wie z. B. in Murau, im Murtal und in der Südsteiermark.

Gemeinsam sollte es möglich sein, Wege zu finden, die das Potential haben, als Shared Trail zu fungieren. Diese sollten, unserer Meinung nach, im Einzelfall evaluiert werden.

Der Bike-Sport ist so vielfältig geworden, dass es nicht mehr bloß um „Forstwege oder Wanderwege – Ja oder Nein“ geht.

Ein wesentlicher Punkt ist, dass die Mountainbikes in ihrer Qualität extrem gut geworden sind. Man kann mit normaler Fahrtechnik wesentlich schwierigere und längere Ausfahrten machen als früher. E-Bikes und Kinderräder haben ganz neue Zielgruppen erschlossen. Ich merke ganz klar, dass man mit dem Gespräch draußen, dort, wo die Themen sind, am meisten erreichen kann. Sei es nur so viel, dass die Emotionen raus können und ab dem Zeitpunkt dann klar an einer Lösung für Nutzer:innen gearbeitet werden kann.

In den sehr vielen persönlichen Terminen vor Ort im Gelände

merkt man, dass viele einfach den Wunsch haben, Ansprechpartner:innen zu haben, um das Biken in gelenkte Bahnen zu bringen. Das Argument, dass sich Biker:innen nicht lenken lassen, kann ich nicht bestätigen. Überall, wo es legale Angebote gibt, zeigen die anonymen Nutzer:innendaten (z. B. Strava), dass ein sehr, sehr hoher Prozentsatz der Biker:innen sich ausschließlich auf den legalen Routen/Trails bewegt.

In Gebieten, die über kein attraktives Angebot verfügen, sieht man sehr deutlich, dass ein Großteil der vorhandenen Wege nicht legal befahren werden. In diesen Regionen ist auch der Unmut gegenüber den Mountainbiker:innen größer. Es herrscht auch keine Kommunikation zwischen den betroffenen Interessensgruppen und das macht die Stimmung schwierig für ein Miteinander.

Die wesentlichen Punkte unserer Arbeit

Das reine Ausfindigmachen von Strecken, die Gespräche und Vertragsabschlüsse mit Grundstücksbesitzer:innen und die Beschilderung stellen einen Teil der Arbeit dar. Die Digitalisierung der Strecken, um auf allen Kanälen die legale Route präsent zu haben, ist eine enorme Aufgabe. Viele der neuen E-Bikes verfügen bereits über integrierte GPS-Geräte bzw. fast alle Nutzer:innen sind mit einem navigationsfähigen Endgerät ausgestattet.

Die Vielzahl an Anbietern arbeitet oft mit unterschiedlichen Kartengrundlagen. Es hat sich herausgestellt, dass Open Street Map (OSM) das Tool ist, um Besucher:innenlenkung aktiv zu gestalten. Dieses Wissen versuchen wir zu vermitteln und in den Regionen darauf aufmerksam zu machen.

Zusammengefasst kann man sagen, dass es nicht mehr nur die Forststraße oder der Wanderweg ist, welche die Lösung für alle schaffen. Es ist einfach ein Mix aus Trails in urbaner Nähe, wie sie z. B. in Judenburg, Lannach, Bruck an der

Mur und Kapfenberg entstanden sind, oder ein Shared Trail wie etwa in Murau. Es sind die liftunterstützten Parks wie Schöckl, Planai, Reiteralm, Aflenz, Mariazell, Mießbach, die den Gravity-Bereich in der Steiermark schon sehr ordentlich bedienen. Es sind die ausgewiesenen Routen, die die klassischen Mountainbiker:innen zu einer Alm, Hütte oder einem Aussichtspunkt bringen und den Nutzer:innen einen schönen Tag bescheren. Mountainbiken ist eine Sportart wie viele andere, die auf legale Möglichkeiten einfach angewiesen ist, um auch Vereinsarbeit, welche die wesentliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit sich trägt, erst ermöglichen zu können. Für die Grundstücksbesitzer:innen sind die Enthaltung, die Lenkung und das Gefühl, mit dem Thema nicht alleine zu sein, wesentlich. Ich finde es immer sehr schön, wenn es dann bei einer Eröffnung strahlende Gesichter bei allen Beteiligten gibt und von dem Zeitpunkt an ein gemeinsamer Weg eingeschlagen wird. Dieser gemeinsame Weg bringt mit sich, dass Kommunikationswege entstehen, in denen man sich über die Herausforderungen austauschen kann und so die Ermöglichung von legalen Strecken zu einer schönen Aufgabe wird. Es bringt mit Gemeinden, Tourismus, Land und Forstwirtschaft, Jagd, Sportvereinen, alpinen Vereinen, Industrie und den Sportler:innen sehr viele Interessen an einen Tisch, man lernt voneinander und versteht somit auch die Argumente und Sorgen der anderen leichter und besser.

Auf dieser Basis können wir als Gesellschaft unsere Zukunft in den Natur- und Kulturräumen gemeinsam, auf Augenhöhe, mit Respekt vor den Interessen und Bedürfnissen des anderen, gestalten. Am Ende des Tages sind der Wald und das Gebirge immer noch der Lebensraum für eine enorme Anzahl an Lebewesen.

In diesem Sinne, viel Spaß und schöne Erlebnisse in der Natur und nehmen wir aufeinander Rücksicht.



Ingenieurbüro für naturnahe
Wasserwirtschaft

Sarstein 74
4822 Bad Goisern a.H.

Tel.: 06135 / 21304
E-Mail: office@sarsteinergold.at
Internet: www.sarsteinergold.at



Blick auf den SchweizUNeben-Trail am Hochanger bei Bruck an der Mur

Fotos: Gerd Kaup

Mit Öffi und Mountainbike

Gerd Kaup/Tourenführer

Hochanger und SchweizUNeben-Trail (Bruck an der Mur)

TOUREN-TIPP

SchweizUNeben-Trail Diesen Trail sollten nur geübte Mountainbiker:innen befahren, die ihr Bike beherrschen (auf „Trailforks“ ist er als schwarzer Trail markiert), besonders schwierig ist der Trail bei Nässe! Als alternative und wenig anspruchsvolle Abfahrt von der Schweizeben ins Weitenttal runter bietet sich die Forststraße bzw. die MTB-Strecke 03 an, die bis zum JUFA führt.

Shaping-Day beachten: Dieser Trail wird von den Brucker „Do-Bikern“ gepflegt und ist dann kurzfristig gesperrt. Die Shaping-Days sind auf der Facebookseite der Do-Biker angekündigt.

Übersichtstafel: Unter der Unterführung der S 6, dann gleich rechts am Parkplatz. Dort gibt's auch eine Wasserstelle zum Befüllen der Flasche oder Wasserblase.

Tourdaten: 1.000 Hm, 22 km, max. Seehöhe: 1.304 m ü. A.

Extra-Tipp zur öffentlichen Anreise Wer kein Klimaticket besitzt, fährt mit dem ganztägig gültigen Freizeitticket Steiermark für S-Bahn und Regionalzüge (an Samstagen, Sonn- und Feiertagen) um € 12,00 am günstigsten. Für das Fahrrad muss allerdings noch extra eine Fahrkarte gekauft werden – am besten online, dann ist sie günstiger als beim Ticketautomaten, beim Klimaticket Steiermark ist die Radmitnahme außerhalb der Stoßzeiten und in Nahverkehrszügen kostenlos.

Achtung: Fährt man mit einem Railjet oder Inter-/Eurocity, dann muss man vorab für das Fahrrad einen Stellplatz reservieren, für diese Züge gilt das Freizeitticket nicht!

Eine gemütliche, zum Großteil schattige Auffahrt, ein Gipfelkreuz samt schönem Ausblick, eine Hütte zur Stärkung und eine spannende Abfahrt – das alles sind Zutaten, die sich Mountainbiker:innen für ein optimales Tourenrezept wünschen. Noch besser ist es, wenn diese Tour unweit von Graz zu finden und mit der S-Bahn in kurzer Zeit zu erreichen ist.

Samstagfrüh um 08:00 Uhr, Treffpunkt Grazer Hauptbahnhof. Wir, das sind zwei Teilnehmer und ich, fahren mit der S-Bahn-Linie S1 nach Bruck an der Mur. Dort angekommen radeln wir 10 Minuten Richtung Süden über die Mur zum Weitenttal (Wegweiser „JUFA“ oder „Weitenttal“ folgend) und sammeln uns vor dem eigentlichen „Aufstieg“ am Parkplatz vom Friedhof Lichtenstein, wo wir die vor uns liegende Tour kurz besprechen und noch einen schnellen Radcheck durchführen. Von der kurzen

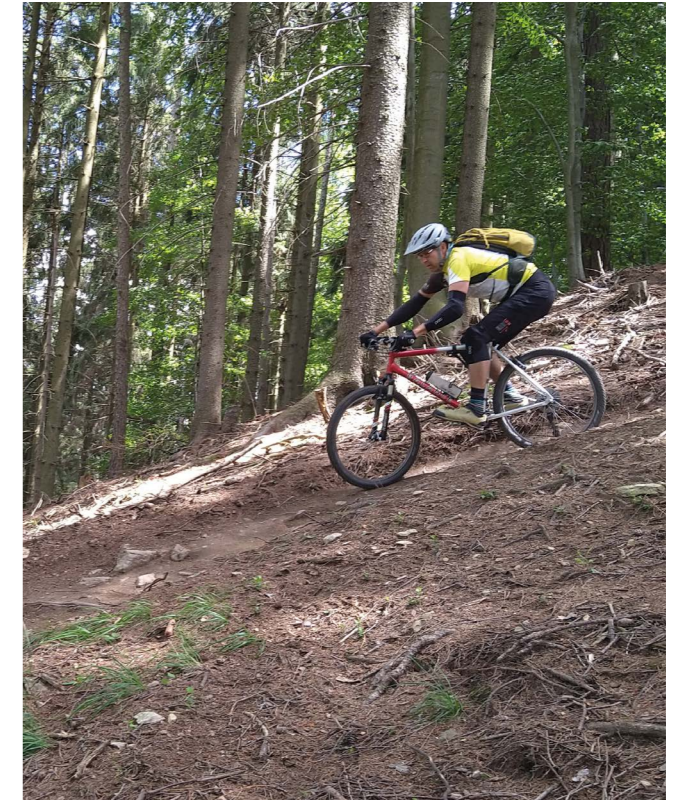
Anreise schon etwas aufgewärmt fahren wir gemütlich die ersten Höhenmeter die Stadtwaldstraße bzw. die Mountainbike-Strecke 04 – die die ersten Kilometer gemeinsam mit der Strecke 01 verläuft – hinauf.

Nach den ersten 100 Hm geht es wieder bergab ins Weitenttal, dem wir, die „kalte Quelle“ passierend, nach Süden bis zum Talschluss folgen, ab dann geht es kontinuierlich bergauf – immer der Strecke 04 folgend. Wir fahren an der Herzerl Hütte vorbei und kommen nach gut eineinhalb Stunden zu einem Bankerl mit wunderbarer Aussicht. Dort verschnauften wir kurz und genießen den Blick nach Norden zum Hochschwabmassiv.

Weiter geht's: Wir haben nur noch eine halbe Stunde Fahrzeit vor uns. Wir fahren also ein paar Minuten bis zu einer Forststraßenkreuzung. Links geht's runter zur Schweizeben, rechts geht's mit mehr als 15 % Steigung rauf zu unserem Ziel. Wir fahren rechts rauf, die Steigung ist die nächste Viertelstunde recht mühsam, aber wir schaffen es und kommen nach insgesamt zwei Stunden Fahrzeit am Hochanger an. Vor dem Schutzhaus biegen wir scharf nach links ab und fahren zum Gipfelkreuz. Der Blick Richtung Osten fängt das Brucker Rennfeld und den Hochlantsch ein. Ein paar Gipfelfotos und dann geht's zurück zum Hochanger Schutzhaus, wo wir schattensuchend einkehren und auf die zurückgelegten gut 900 Hm anstoßen. Gestärkt fahren wir wieder Richtung Gipfelkreuz, biegen knapp davor rechts ab, überqueren das Gatter und fahren über einen Wiesenweg hinunter auf die MTB-Strecke 07, eine schöne Forststraße, die uns zur Schweizeben führt. Dort angekommen sehen wir hinter dem Almgasthaus schon den schmalen und etwas gerölligen, mit rosa Punkten markierten Weg rauf zum Start des SchweizUNeben-Trails. Endlich sind wir beim Highlight unserer Tour angekommen und wir legen die Protektoren an – sicher ist sicher!

Ein paar Meter sind noch zu pedalieren, dann heißt es „Sattelstürze rein“ und es geht in die Abfahrt. Der Trail schlängelt sich über 3 km und knapp 400 Hm bergab ins Weitenttal, gespickt mit Steinstufen, Wurzeln, engen Kurven und etlichen kleinen Anliegern. Wer hier sein Bike durch die Kurven drücken kann, hat mehr vom Flow der Strecke!

Am Ende des Trails angekommen bleiben wir erst einmal ein paar Minuten stehen, um durchzuatmen und die zurückgelegte „Challenge“ zu besprechen und selbstkritisch zu betrachten: Man sollte doch die Bremstechnik wieder üben und das Drücken des Bikes, außerdem war die Position am Bike die letzten drei Kilometer vielleicht nicht immer optimal ... Trotz aller Kritikpunkte: Alles in allem war es eine tolle Abfahrt auf einer wunderbaren Strecke und wir sind sturzfrei und doch mit einem Flowgefühl gut am Ende des Trails angekommen.



Wir sind aber noch nicht am Ziel der Tour angelangt, denn ein zweites kleines Highlight, nämlich „s'Zucker!“ wartet auf uns: Wir erreichen den Start dieses angelegten Trails, indem wir die Forststraße, auf der wir stehen, übrigens die MTB-Strecken 02 und 03 rauf zur Schweizeben, queren, und dann der Wegmarkierung folgen. Die Protektoren lassen wir noch an, die Sattelstütze wird wieder versenkt, und los geht's. Auf den folgenden 1.000 m wechseln sich enge Kurven, Anlieger, Mulden, kleine Sprünge und Drops mit Airtime nur so ab, ein „Zucker!“ von einem Trail und der krönende Abschluss unserer Tour.

Das JUFA schon in Blickweite sehen wir noch zwei Tables, die wir mit mehr oder weniger Schwung befahren oder springen können, um noch ein paar Sekunden mehr Airtime auf unserer Abfahrt zu haben. Am Parkplatz vom JUFA angekommen, rollen wir zur Unterführung der Schnellstraße S 6 und biegen dann nach rechts ab, auf den Weg Richtung Zentrum. Weil uns noch etwa 45 Minuten bis zur Abfahrt der S-Bahn zurück nach Graz bleiben, biegen wir kurz zum Kolomann-Wallich-Platz ab und gönnen uns dort ein Eis.

Das ist ein angemessener Abschluss für eine Tour, die etwa vier Stunden gedauert hat und auf der wir fast 1.000 Höhenmeter zurückgelegt haben, und bei der wir den typischen Flow des Mountainbikens erleben durften.



Das MTB-Team des Alpenverein Graz

Das Mountainbike-Team, das von April bis Oktober Tagestouren und Fahrtechnikurse anbietet, besteht aus **Gerd Kaup** und **Josef Höfler**. Gerd ist staatlich geprüfter Instruktor für Mountainbike- und Radtouren und als Guide für Tagestouren und Fahrtechnikurse im Team, außerdem ist er gern mit dem Rennrad unterwegs. Josef guidet als Übungsleiter Mountainbike die E-MTB-Touren, in der Sektion Graz ist er auch als Tourenführer für Klettern und Schneeschuhwandern aktiv.

LESE-TIPP

SicherAmBerg Mountainbike

Sicher unterwegs mit dem Bergrad. Mit dieser Lehrschrift möchte der Alpenverein einen Sicherheitsinput für alle Bergradler:innen anbieten. Anschaulich, prägnant, umfassend und witzig animierend werden praxisrelevante Aspekte des Bergradfahrens dargestellt.

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2022, 235 Seiten

Preis: € 24,90 für Mitglieder, € 29,90 für Nicht-Mitglieder

Online im Alpenvereins-Webshop oder in der Geschäftsstelle in der Sackstraße 16 erhältlich.



YOUTUBE-TIPP

SicherAmBerg: Thema Mountainbike Geballtes Wissen für Bergsportler:innen

Sieben Tutorials unter anderem zu den Themen:

- Bike-Check
- Reparatur on Tour (Reifenpanne, Bremsbeläge, Schaltseil wechseln, Kettenriss),
- What's in my Bike Bag?
- Bike-Hacks

Im Youtube-Kanal des österreichischen Alpenvereins, Playlist „Sicher AmBerg Mountainbike“, oder unter www.alpenverein.at/portal/berg-sport/sicheramberg/mountainbike



UP SEILEN

ganzjährig
geöffnet

- Outdoorbereich
- Boulderbalkon
- 2300 m² Kletterfläche
- Selbstsicherungsautomaten

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

GRATIS
Erstregistrierungspackage
(im Wert von € 15,-)
Gutschein nur mit Mitgliedskarte gültig bis: 31.10.2023



Ausblicke auf die Annapurna und Machhapuchare (Fishtail) von den Rhododendronwäldern aus



Unendlich viele Stiegen auf dem Weg nach oben



Fotos: Katharina Sherpa-Koller und Kipa Sherpa

Mein Nepal '23

Katharina Sherpa-Koller/Mitglied

Gefühlte 3.000 Höhenmeter Stiegen

Heuer sind wir, mein Mann Kipa und ich, nach 3-jähriger Pause wieder nach Nepal gereist. Mit dem Ziel, Familie und Freunde zu besuchen, und natürlich war auch eine Trekkingtour am Programm. Auf Empfehlung von Bekannten sind wir den Mardi Himal Trek gegangen.

Aus verschiedensten Gründen sind wir heuer erst im Mai geflogen. Das Wetter war noch o.k., aber der Monsun stand bereits in den Startlöchern, das heißt, die Sicht war nicht immer klar und es regnete schon öfters. Das nächste Mal werden wir sicher wieder den März als Reisemonat wählen.

In Kathmandu angekommen sind wir gleich einmal ins Familienleben eingetaucht. Mit Minimum acht Leuten in einer Wohnung ist es schon eine logistische Meisterleistung – egal ob schlafen, kochen oder Badbenutzung. Aber in Nepal wird geschlichtet. Platz wird genutzt, wo eigentlich keiner ist. Auch im Bus kann es passieren, dass du Kinder oder Einkaufssackerl auf den Schoß gestellt bekommst oder jemand quetscht seinen Hintern noch neben dich, obwohl du gefühlt schon nur noch auf einer halben Pobacke sitzt.

Nach ein paar Tagen in der Stadt hat es uns aber in die Berge gezogen. Wir haben aufgrund von gedachtem Zeitmangel und auch ein bisschen Bequemlichkeit einen Flug nach Pokhara gebucht. Lustig war, wie wir zum Ticket gekommen sind. Wir haben in einer Schneiderei etwas in Auftrag gegeben und im Gespräch über unsere Pläne der Trekkingtour konnten wir die Tickets auch gleich dort buchen. Sehr praktisch, somit haben wir uns einen Weg erspart und mussten nur mein Annapurna Trekking Permit organisieren.

Bis jetzt habe ich mich noch nie getraut, einen Inlandsflug zu buchen – man hört und liest ja so einiges. Aber es hat ganz gut geklappt. Der Inlandsflughafen ist zwar sehr rustikal und wir sind nicht mit dem Flieger geflogen, den wir gebucht hatten, aber kurz nach 7 Uhr sind wir in Pokhara gelandet und unsere Rucksäcke auch.

Wir haben beschlossen, gleich mit der Tour zu starten und haben ein Taxi genommen. Erster Stopp: ein Straßenlokal für ein Frühstück und dann weiter nach Kande, wo die Tour beginnt. Nach kurzen Gesprächen mit ein paar Straßenverkäufern sind wir gemütlich losgegangen und schon nach ein paar Metern konnte ich mich wieder erinnern – Stiegen – unendlich viele Stiegen. Aber der Weg war schön – schön heiß. Die erste Etappe hat uns nach ca. 9 km nach Deurali gebracht. Erst stetig bergauf, dann relativ eben und dann wieder die Stiegen. Eine Mittagspause haben wir unterwegs in einer der vielen Lodges am Weg gemacht. In den Wäldern vor Deurali haben wir dann diesen herrlichen essbaren Farn gepflückt, in

der Hoffnung, dass wir den dann zum Abendessen bekommen. So war es auch.

Am Tag 2 sind wir nach dem Frühstück gestartet und bis zum Low Camp gegangen. Ca. 13 km und knapp 1.000 Hm. Das Low Camp befindet sich auf fast 3.000 m. Der Weg war abwechslungsreich, wir haben Affen gesehen, verschiedene Früchte gepflückt und gegessen. Auch die Läufer vom Fishtail 100-Ultramarathon sind uns entgegengekommen. Wahnsinn, wie flink und wendig die sich auf den Waldwegen und den Stiegen bewegen und wie frisch die aussehen, im Vergleich zu mir, obwohl ich nur gehe.

Vom Low Camp ging es am nächsten Tag durch Rhododendronwälder zum High Camp. Am Weg hatten wir schon immer wieder einen gewaltigen Ausblick auf den Machhapuchare und die Annapurna. Irgendwie kann man sich kaum sattsehen an der Bergkulisse. Und wären wir vielleicht eine oder 2 Wochen früher dran gewesen, wäre alles noch kitschig pink untermalt gewesen mit der Rhododendrenblüte. Wir haben noch die Nachzüglerblüten gesehen und ich kann mir vorstellen bzw. mich an frühere Trekkingtouren erinnern, was das für eine Farbexplosion sein kann. Beim High Camp auf 3.550 m hat uns dann auch das erste Mal der Regen/Hagel erwischt. Aber am Ziel angekommen mit einer Thermoskanne heißem Wasser und einem wärmeren Ofen ist der Regen o.k. Bei netten Gesprächen mit anderen Wanderern und den Locals haben wir den Tag ausklingen lassen.



Wir sind extra früher schlafen gegangen, weil wir am nächsten Tag unbedingt zum Sonnenaufgang am Viewpoint sein wollten. Also sind wir kurz vor 4 Uhr, leider nur mit einer Stirnlampe ausgerüstet, aufgebrochen. Wir wussten, dass es beim Viewpoint ein Teehaus gibt. Der Teehausbesitzer war am Abend im High Camp und hat mit den anderen Locals Karten gespielt, musste dann aber vor Einbruch der Dunkelheit wieder rauf. Er meinte, dass sonst über die Nacht der Bär das Teehaus ausräumt. Ich tapste also hinter Kipa in der Dunkelheit den Weg Richtung Viewpoint. Das nächste Mal muss unbedingt eine zweite Stirnlampe mit. Wir sind schon eine zeitlang unterwegs, als ich plötzlich etwas hinter mir höre. Mir ist sofort das Herz in die Hose gerutscht. Ist das der Bär? Stockstarre - Gott sei Dank hat sich Kipa umgedreht, und so konnte ich sehen, was mich verfolgt hat. Es war kein Bär, son-

dern nur ein Hund. Der Teehausbesitzer hat mir später, als wir oben waren, erklärt, dass ein Bär viel langsamer atmet als ein Hund, und ich das hätte am Atem erkennen können. Genau!

Mit einem Häferl Tee standen wir dann auf über 4.000 m im Schnee und haben beobachtet, wie die Sonne hinter dem Machhapuchre hochkam und langsam anfang, die Annapurna auszuleuchten. Ein absolut atemberaubendes Schauspiel. Da noch so viel Schnee lag, war der Aufstieg zum Mardi Himal Base Camp nicht möglich. Wir hätten zumindest Grödl gebraucht. Der Weg war eisig und rutschig. Man muss ja nichts riskieren und die Sicht war auch vom Viewpoint absolut beeindruckend.



Fotos: Katharina Sherpa-Koller und Kipa Sherpa

Zurück beim High Camp haben wir uns ein Frühstück gegönnt. Es war vielleicht

9 Uhr, also haben wir beschlossen, uns auf den Weg zurück zu machen. Runter zum Low Camp. Aber auch da waren wir schnell. Darum weiter nach Sidhing Village. Unendlich viele Stiegen. Es werden Stiegen ins Gelände gebaut ohne Ende und auf den neuen



Abschnitten wird um Trinkgeld gebeten. Die Knie und Oberschenkel taten bereits höllisch weh. In Sidhing wollten wir dann aber auch nicht bleiben und haben noch eine Etappe drangehängt und sind Richtung Lumre weiter. Da wussten wir, dass wir ein Taxi oder einen Jeep nehmen können. Das war unsere Motivation durchzuhalten. Die letzten (Kilo)Meter waren eine Qual, aber auch kein Wunder bei 3.000 Höhenmeter in einem Rutsch runter. Ein Jeep hat uns dann zwischen Sidhing und Lumre aufgegebelt und nach Pokhara in ein Hotel gebracht. Natürlich Lakeside.

In Pokhara haben wir ein paar Tage verbracht. Einerseits, um den Muskelkater des Todes auszukurieren, und natürlich für ein bisschen Sightseeing. Unter anderem waren wir im Mountain

Museum. Ziemlich „interessant“ aufbereitet – im Nepal-Stil halt.



Zusammengefasst kann man sagen, dass die Trekking-Tour ideal ist, wenn man wenig Zeit hat. Es sind eher wenige Touristen unterwegs, so waren wir fast immer alleine in den Lodges, die wir uns ausgesucht haben. Geben tut es genug – man kann spontan auch die Tagesetappen verkürzen. Es hat sich auch einiges getan in den letzten Jahren und die Lodges sind wirklich komfortabler, im Vergleich zu vor Corona. Oft gibt es bereits eine warme richtige Dusche (keine Bucket-Dusche), ein Klo zum Sitzen, manchmal ein Bad im Zimmer, Internet und Strom, ... Aber natürlich darf man nicht vergessen, man ist in Nepal! Der Standard ist nicht mit Österreich zu vergleichen.

Zurück in Kathmandu Valley ist die Resturlaubszeit wie im Nu verflogen. Wie immer viel zu schnell. Aber wir kommen wieder.



Foto: Michael Radlingmayr

Piz Buin

Michael Radlingmayr/Mitglied

Ein Wochenende im Vorarlberger Silvrettagebiet

Am 16.6.2023 machte sich die Sektion des Grazer Alpenvereins mit stolzen 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins wohl von Graz aus am weitesten entfernte Gebirge Österreichs – das Silvrettagebiet – auf. Nach über 6 Stunden Anreise quer durch Österreich starteten wir am Stausee den Aufstieg zur Wiesbadener Hütte auf 2.443 m. Um etwaige Sprachbarrieren und Wegfindungen zu erleichtern, hatten wir auch noch zwei gebürtige Vorarlberger als Tourenführer an Board.

Auf der Hütte angekommen genossen wir gleich die köstlichen Speisen und Getränke. Für Späße mit dem Wirt und Schwänke in Landessprache war genügend Zeit, da das Wetter vorerst nicht zu Erkundungstouren im Freien einlud. Dafür wurden wir die nächsten Tage umso mehr mit Panoramawetter und idealem Bergwetter entschädigt.

Am nächsten Morgen ging es früh los mit einigen Seilschaften und vielen top ausgebildeten Tourenführern Richtung Großen Piz Buin 3.312 m – Top of Vorarlberg!

Durch den großen Andrang und einige Sicherungsstellen benötigten wir etwas länger als geglaubt, was aber das Gipfel-

glück und die 360°-Sicht nicht schmälerte. Nach dem Abstieg wurde das Gipfelglück noch etwas gefeiert und nachbesprochen.

Tag 3 begann mit einer Neuaufteilung der Gruppe. Der langen Fahrt ins Ländle geschuldet wollten nicht alle eine weitere Tour anhängen, andere das Wetter ausnutzen und wieder andere entschieden sich für einen kleineren Gipfel: So verließ uns eine kleine Gruppe bereits, während eine ambitioniertere Gruppe unter Führung von Christian, Toni und Astrid den Ochsenkopf bezwingen wollte und eine weitere Fraktion unter Führung von Stefan und Patrick den Vermuntkopf erklomm.

Nach diesen tollen Erlebnissen, der atemberaubenden Landschaft im Rücken und vielen Eindrücken, traten alle die lange Heimreise an.

Fazit: eine absolut gelungene beeindruckende Tour und dank unserer tollen Tourenführer auch sehr entspannt machbar. Allerdings zeigte uns die Gegend auch tiefe Einschnitte in die Gletscherlandschaft, großen Schwund durch den Klimawandel und eine immer weiter steigende Steinschlaggefahr.



Blick vom Admonter Haus Richtung Admont und Ennstal

Foto: Martin Huber

Der Silverfuchs auf den Spuren des Luchses

Stefan Muskatelz/Mitgliederservice, Tourenführer

Eine 2-wöchige musikalische Wandertournee am Luchstrail über 220 km und 12.000 Hm

Ich bin Teil der Band Silverfuchs, ein Trio, das sich laut Eigendefinition dem Südoststeirischen Hügellandblues verschrieben hat. Unsere Musik ist eine Mischung aus Blues, Folk und Reggae, gespielt und gesungen werden Eigenkompositionen in steirischer Mundart. Sänger und Gitarrist Sepp Tieber-Kessler schreibt unsere Songs, ich begleite mit Kontrabass und zweiter Stimme, und den Beat steuert unser Schlagzeuger Sigi Ritter bei.

Nachdem Sepp und ich seit vielen Jahren begeisterte Weitwanderer sind, wollten wir schon seit Langem unsere zwei liebsten Tätigkeiten – Wandern und Musizieren – mit einer Wandertournee verbinden, und heuer war es endlich soweit!

Nachdem wir uns als Zeitpunkt für die zweite Junihälfte

entschieden hatten, kam als nächstes die Routensuche an die Reihe. Unsere Wahl fiel schließlich auf den Luchstrail. Dieser Weitwanderweg führt von Oberösterreich über die Steiermark nach Niederösterreich durch drei wunderbare Schutzgebiete – Nationalpark Kalkalpen, Nationalpark Gesäuse und Wildnisgebiet Dürrenstein. Die Zielorte der einzelnen Etappen liegen zum Teil im Tal (u. a. die Bergsteigerdörfer Johnsbach und Lunz am See) oder bei Alpenvereinsstätten oder auf privat bewirtschafteten Almen.

Der Luchstrail ist eigentlich für 11 Tagesetappen konzipiert. Wir haben die Route zum Großteil übernommen und auf 14 Etappen aufgeteilt. Sepp und ich haben den gesamten Weg erwandert, also Wanderschuhe statt Tourbus. Nach dem Eröffnungskonzert in Reichraming spielten wir an jedem Etap-



Foto: Ernst Nussbaumer

Stefan und Sepp on Tour

penziell ein Livekonzert, wo wir in zwei Besetzungsvarianten auftraten: In den Talorten war unser Drummer Sigi dabei und wir gaben ein Konzert mit Kontrabass und Schlagzeug. Auf den Hütten, die nur zu Fuß erreichbar sind, spielten Sepp und ich meistens zu zweit „unplugged“, also ohne Verstärkung. Der Kontrabass blieb dann im Tal, ich packte stattdessen ein paar Bluesharps (Mundharmonikas), Maultrommeln und Löffel in meinen Rucksack, und Sepp trug seine Gitarre als seinen ständigen Wegbegleiter auf die Alm.

Unsere erste Etappe führte bei Aprilwetter durch das Reichraminger Hintergebirge mit seinen zauberhaften Märchenwäldern hinauf zur Anlaufalm, wo wir nach überaus herzlichem Empfang von den Wirtsleuten im Gastgarten bei der Hütte unsere erste Almsession spielten. Am nächsten Tag wanderten wir über den Hengstpass zur idyllisch gelegenen Laussabaueralm. Danach folgte wieder eine traumhaft schöne Etappe in die Haller Mauern zum Admonter Haus. Prachtwetter, herrliche Ausblicke ins Gebirge, faszinierende Pflanzenwelt. Wieder wurden wir sehr herzlich empfangen und spielten in feiner Runde in der Abendsonne bei traumhaftem Panoramablick in die Berge unsere Lieder. Nun ging es runter ins Tal. Nach dem Abstieg durch schöne Wälder und ein paar Kilometer bei ziemlicher Hitze entlang der Straße erreichten wir Admont, wo wir beim Gasthof Kamper im voll besetzten Gastgarten aufspielten.

Die Wanderung zur Klinkehütte ist zwar nicht besonders lang, aber mit 1.300 Hm bergauf doch fordernd – vor allem beim letzten Anstieg machte uns die Hitze zu schaffen. Am Abend ging ein Unwetter nieder, deshalb haben wir unseren Auftritt in die Gaststube verlegt. Zum Ausrasten ging es am nächsten Tag nur bis zur Mödlinger Hütte. Diesmal ist unser Schlagzeuger mitgewandert. Sigi hat sich unterwegs Schlag-

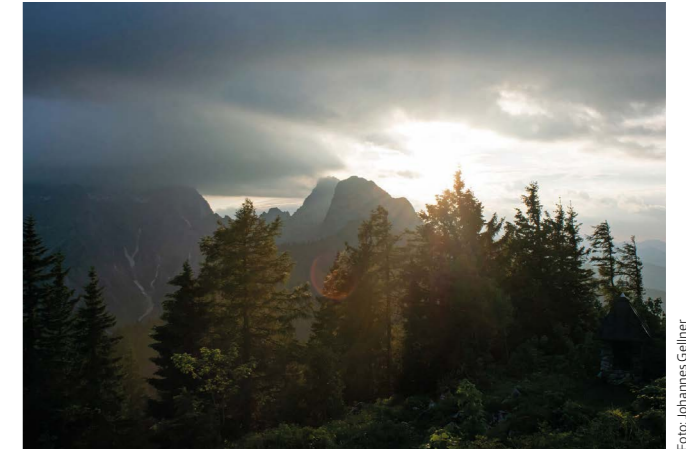


Foto: Johannes Gellner

Blick zum Ödstein

Lagerfeuerromantik bei der Ennstaler Hütte



Foto: Johannes Gellner

zeugsticks geschnitzt, und als Trommellersatz habe ich eine Pizzaschachtel mitgenommen. Episode des Tages, als wir einem deutschen Wandererpaar begegnen: „Guck mal, der hat nen Pizzakarton dabei!“ „Na logisch, mei Jausn hob i immer mit.“

Von der Mödlinger Hütte wanderten wir nun ins Gesäuse nach Johnsbach. Am Weg waren noch einige Unwetterschäden von vorgestern zu sehen. Wir waren beim Gasthaus Ödsteinblick gut untergebracht und hatten mit dem Wirt und einer Runde Einheimischer einen sehr netten Abend. Danach folgte bei Nieselregen der Aufstieg zur Ennstaler Hütte. Und wie bestellt kam am Abend noch die Sonne heraus, die Wirtsleute machten ein Sonnwendfeuer und wir genossen den Abend gemeinsam mit vielen lieben Menschen bei dieser traumhaften Stimmung.

Über Großreifling und einen wunderschönen Pfad oberhalb der Salza ging es weiter nach Gams bei Hieflau und am nächsten Tag zum Rafting Camp in Palfau. Von dort führt der Luch-



Foto: Martin Huber



Foto: Johannes Gellner

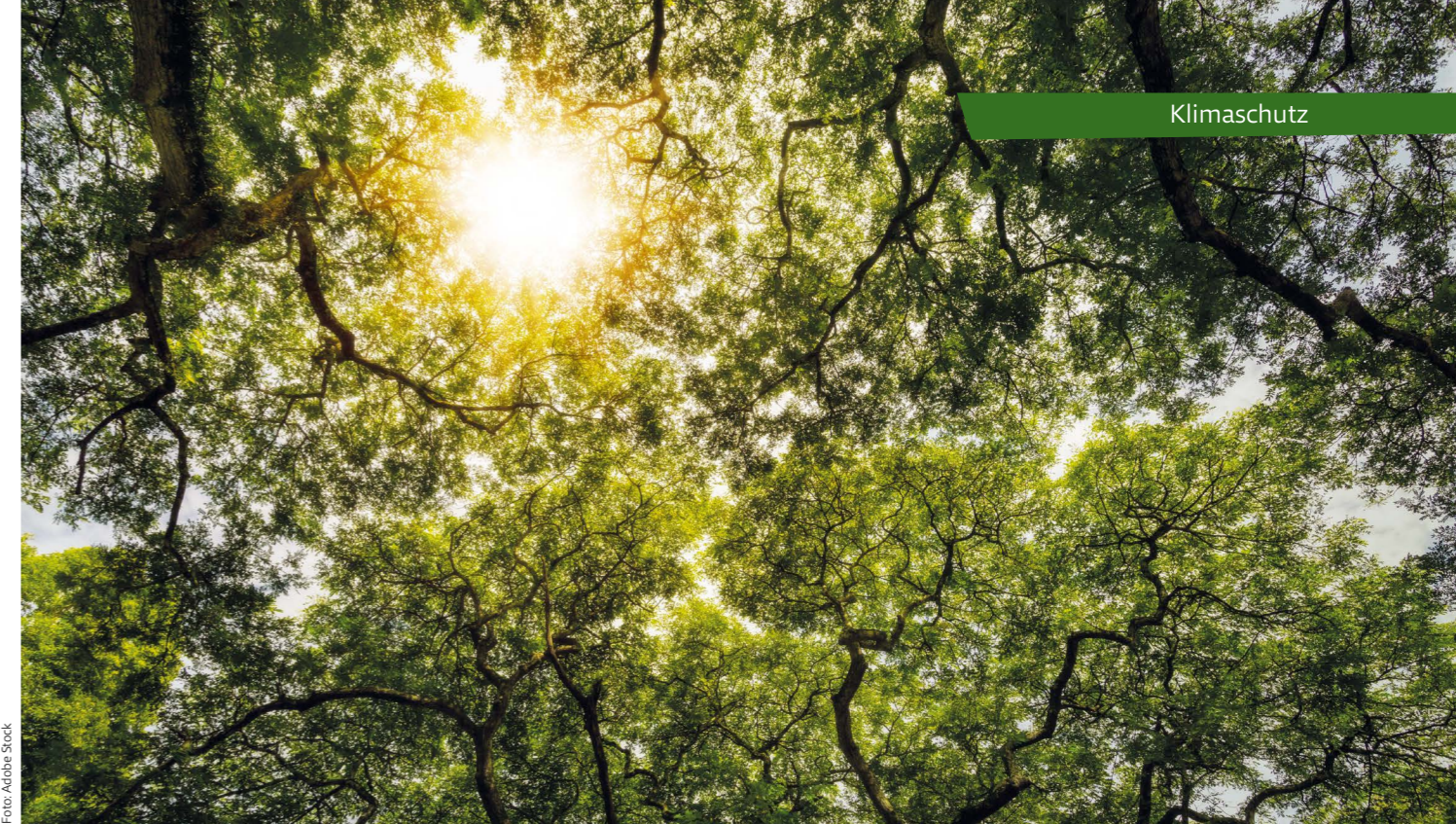


Foto: Adolphe Strack



Foto: Hermine Arnold

oben: kleines Konzert am Admonterhaus; unten: volle Besetzung im GH Kamper in Admont

strail eigentlich auf das Hochkar. Dort waren allerdings alle Einkehr-/Übernachtungsmöglichkeiten geschlossen, weil die Straße aufs Hochkar neu gebaut wurde. Deshalb sind wir nach Hollenstein an der Ybbs gewandert und von dort weiter nach Göstling, wo wir wieder auf den Luchstrail getroffen sind. Diesem sind wir weiter zur wunderschön gelegenen Ybbstaler Hütte gefolgt. Unsere letzte Wanderung war wieder ein Highlight: Über den Dürrenstein und danach an idyllischen kleinen Seen vorbei sind wir schließlich in Lunz am See angekommen, wo wir beim Zellerhof in der Stube unser Abschiedskonzert gespielt haben.

Diese Wandertournee wird mir sicher immer in Erinnerung bleiben. Der Luchstrail wird nicht umsonst als „Wilde Mitte Österreichs“ beworben. Man wandert durch faszinierende Naturlandschaften, die Wegführung ist meiner Einschätzung nach sehr gut gewählt, der Straßen-/Asphaltanteil hält sich wirklich in Grenzen, und auf den meisten Etappen ist der Weg auch sehr gut markiert. Und das Gefühl, nach einem schönen und erfüllten Wandertag in Gemeinschaft lieber Menschen Musik zu machen, lässt sich wohl nur schwer in Worte fassen.

DANKE

Abschließend möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die uns bei dieser Wandertournee unterstützt und begleitet haben.

Das sind unter anderem Herbert Wölger, Geschäftsführer des Nationalparks Gesäuse und Stefanie Ruep vom Standard, die uns auf die Ennstaler Hütte begleitet haben, unser Fotograf Johannes Gellner, der mit seiner Lebensgefährtin Judith an zwei Wochenenden mit uns mitgewandert ist, Martin Huber von der Kleinen Zeitung, der zu uns aufs Admonter Haus gekommen ist und unserer Tournee eine Doppelseite im Ennstaler Lokalteil gewidmet hat, Hermine Arnold, freie Redakteurin der Woche, die uns in Admont und in Lunz am See besucht hat, Ernst Nussbaumer vom Ennstaler Lokalsender Radio Freequenns, der fast die ganze Tour mitgegangen ist und alle zwei Tage eine Liveschaltung mit uns gemacht hat, und allen Spendern und Sponsoren, durch deren Unterstützung diese Tour überhaupt erst möglich geworden ist.

www.silverfuchs.at, www.luchstrail.at

Der Weg zum klimaneutralen Alpenverein

Karin Dullnig/Klimaschutzbeauftragte der Sektion Graz

Im Juni 2022 hat der Bundesausschuss beschlossen, bis spätestens 2033 möge der Österreichische Alpenverein klimaneutral sein.

Wenn durch unsere übermäßigen Aktivitäten zu viele Treibhausgase in die Atmosphäre gelangen, erwärmt sich die Erde kontinuierlich – die Auswirkungen für unsere alpine Umwelt und im Endeffekt für uns werden immer wieder beschrieben. Diesen Effekt wollen und müssen wir begrenzen, wenn wir eine lebenswerte Zukunft für alle sicherstellen wollen.

Unsere gesellschaftliche Verantwortung

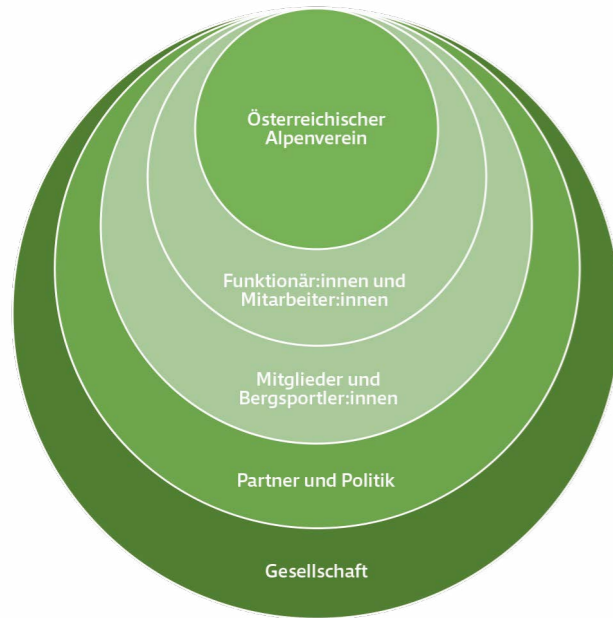
Bereits in den Statuten des Alpenvereins ist verankert, dass sich der Verein die **Erhaltung der Schönheit und Ursprünglichkeit der Bergwelt** zur Aufgabe macht und sich dem **alpinen Natur- und Umweltschutz** verpflichtet. Der Alpenverein möchte als relevanter Teil des gesellschaftlichen Systems einen effektiven Beitrag zum Klimaschutz und zur Mobilitäts- und Energiewende leisten und eine nachhaltige Welt mitgestalten, die auch künftig für Menschen, Tiere und Pflanzen lebenswert sein wird.

Was bedeutet klimaneutral?

Alle Treibhausgasemissionen der Vereinstätigkeiten sollen beachtet werden mit dem Ziel, der Atmosphäre keine weiteren zuzuführen. Dies bedeutet, dass wir eine **ausgeglichene Treibhausbilanz** erreichen können. Der Fokus liegt auf der Vermeidung und Reduktion von Treibhausgasemissionen. Wie die verbleibenden Mengen kompensiert werden können, wird noch diskutiert, wobei wir uns an internationalen Normen und wissenschaftlichen Vorgaben orientieren werden.

Der Alpenverein mit seinen rund 650.000 Mitgliedern kann viele erreichen!

Der Alpenverein setzt sich, beginnend bei seinen Funktionär:innen und Mitarbeiter:innen, für einen gesellschaftlichen Wandel ein, indem er eine Vorbild- und Außenwirkung entfaltet, seine Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen, Mitglieder und weitere Bergsportler:innen für den Klimaschutz sensibilisiert und auf seine Partner:innen und die Politik positiv einwirkt.



Der AV-Graz als Pilotsektion

Damit der Prozess in Richtung Klimaneutralität gelingt, braucht es die Beteiligung der Sektionen und ihrer Mitglieder am Entwicklungs-, Erarbeitungs- und Umsetzungsprozess. Im Vorstand wurde beschlossen, dass wir uns als Pilotregion melden und eine Arbeitsgruppe einrichten. Wir werden in den nächsten Monaten und Jahren Handlungsmöglichkeiten in den fünf Arbeitsbereichen, die von Innsbruck vorgeschlagen wurden, erarbeiten und umsetzen. Um unsere Fortschritte sichtbar zu machen, werden wir auch jährlich eine Bilanz über unsere Treibhausgasemissionen erstellen. Wir erhoffen uns, bei dieser spannenden und herausfordernden Aufgabe von Anfang an unsere Erfahrungen und Sichtweisen einzubringen und damit steuernd mitwirken zu können. Dabei gilt

KLIMANEWS

Earth Overshoot Day Am 02.08.2023 haben wir die Ressourcen aufgebraucht, die unsere Erde uns jährlich zur Verfügung stellen kann. Das bedeutet, dass alles, was wir ab heute konsumieren, von kommenden Generationen geborgt, aber nicht zurückgegeben wird.

Auf der offiziellen Website des Earth Overshoot Days wird das folgend erklärt: „Der Earth Overshoot Day wird berechnet, indem die Biokapazität des Planeten (die Menge an ökologischen Ressourcen, die die Erde in diesem Jahr erzeugen kann) durch den ökologischen Fußabdruck der Menschheit (den Bedarf der Menschheit in diesem Jahr) geteilt und mit 365, der Anzahl der Tage im Jahr, multipliziert wird.“

es auch darum, unsere Umsetzungsbeispiele für Umwelt- und Klimaschutz besser sichtbar zu machen, um möglichst viele zum Mittun zu motivieren.

Die fünf Arbeitsbereiche und Maßnahmevorschläge

Alle Tätigkeiten des Vereins haben einen gewissen ökologischen Rucksack und verursachen Treibhausgasemissionen. Wir wollen herausfinden, welche Verbesserungen wir in Zukunft setzen können, und diese dann auch Schritt für Schritt umsetzen. Erste Vorschläge für die für uns relevanten Handlungsfelder sind im Entwurf der AV-Klimastrategie zu finden:

Mobilität	Infrastruktur	Bildung und Ausbildung	Beschaffung / Finanzanlagen	Bilanzierung
Öffentliche Anreise bei Dienstreisen, Gremiensitzungen ...	Strategie für einen nachhaltigen Hüttenbetrieb (Betrieb, Transport, Bau)	Nachhaltige An- und Abreise, Umweltstandards an Veranstaltungsorten	Gütesiegel, Nachhaltigkeitskriterien und klimafreundliche Alternativen	Treibhausgasemissionen bilanzieren, um zu sehen, wo wir stehen
Motivation und Unterstützung für mehr Touren mit Öffis	Verdoppelung der Zahl der Hütten mit Umweltgütesiegel	Vermittlung von nachhaltigkeitsrelevanten Themen	Digitale Angebote nutzen, wo sinnvoll und klimafreundlich	Zielpfad zur Klimaneutralität festlegen

Mehr Infos findest du unter: www.alpenverein.at/portal/klimastrategie/index.php

Starte dein persönliches Klimaschutzprojekt!

Nur wenn sich jede:r im Verein als unverzichtbarer Teil des Klimaschutzes fühlt, können wir diesen Weg gemeinsam mit viel Spaß und Freude gehen und unsere Vision einer lebenswerten Zukunft für alle verwirklichen.

Vielleicht fallen dir beim Lesen dieses Artikels für dich persönlichen Beiträge, die mit deinen Berghobbys in Zusammenhang stehen, ein. Bitte sende uns deine Maßnahmen, Vorhaben, Ideen an: sektion@alpenvereingraz.at

Öffentliche Anreise – eine Aktion, die du sofort nutzen könntest!

Exklusiv für Mitglieder hat die Sektion Graz drei übertragbare Klimatickets Steiermark im Verleih. Bis zu einer Woche lang gratis für dich nutzbar – first come first served: einfach



Kaution hinterlegen und das Klimaticket mitnehmen. Damit hast du auf der Fahrt Graz–Schladming–Graz (350 km) bereits 34 kg CO²-Emissionen eingespart!



Foto: Stadt Graz/Fischer

Weniger ist mehr!

Mit Re-Use leichter durch den Alltag

Ob vor den bunten Kleiderständen im Sportgeschäft oder in den unendlichen Weiten eines Online-Shops: Die Wahl der richtigen Outdoor-Jacke hat schon so manche(n) ins Schwitzen kommen lassen. Kunstfaser oder Daunen, Hardshell oder Softshell? Fragen über Fragen tun sich auf. Aus Sicht der Umwelt ist die Antwort ganz einfach: Die beste Jacke ist die, die es schon gibt!

Denn gebraucht Kaufen tut der Umwelt und dem Klima gut:

- Ressourcen wie Energie und Rohstoffe, die für die Produktion einer neuen Jacke notwendig sind, können gespart werden.
- Würde die gebrauchte Jacke im Abfall landen, wäre auch für die Entsorgung und Verwertung des Materials Energieaufwand nötig. So lang sie noch tragbar ist, sollte sie also getragen werden.

Nicht umsonst ist per Gesetz verankert, dass die Vermeidung von Abfällen oberste Priorität haben soll. Die Stadt Graz hat dafür einen eigenen Maßnahmenkatalog zusammengestellt, das **Abfallvermeidungsprogramm**. Was sperrig klingt, steht für eine Vielzahl an Projekten, die den Grazer:innen helfen sollen,

ihren Alltag nachhaltig zu gestalten. Und das mitunter auch mit Genuss: Wer seinen Kaffee gerne unterwegs trinkt, kann das ruhigen Gewissens tun - mit dem **BackCup**, dem Mehrweg-Pfandbecher für Coffee to go. Auch für die kleinen Nöte des Alltags gibt es Abhilfe: Geht etwas kaputt, wird man im Reparaturnetzwerk grazrepariert.at fündig und kann seinen defekten Elektrogeräten oder verschlissener Kleidung durch eine Reparatur bei einem Fachbetrieb eine zweite Chance geben.

Womit wir wieder bei der Outdoor-Jacke wären. Was tun, wenn man sie doch einmal loswerden will? Wenn sie noch brauchbar ist, bitte nicht in den Restmüll damit! Neben Alttextilcontainern und bekannten Online-Tauschmärkten gibt es in Graz eine weitere praktische Möglichkeit, alten Schätzen ein neues Leben zu geben: die **Re-Use-Box**. Diese Kartonbox bekommen Sie kostenlos, unter anderem bei den Servicestellen der Stadt Graz und in den Carla-Shops der Caritas. Zuhause können Sie die Box beim „Ausmisten“ mit brauchbaren Dingen befüllen und dann wieder abgeben. Die gesammelten Gegenstände werden von den Mitarbeiter:innen der Caritas gesichtet, bei Bedarf ein bisschen aufgemöbelt und schließlich in den Carla-Shops verkauft. Davon hat nicht nur die Umwelt etwas, sondern der Erlös kommt auch den Projekten der Caritas zugute. Vom funktionsfähigen Elektrogerät über den verstaubten Tennisschläger bis zum vergessenen Fondue-Set kann in der Re-Use-Box alles gesammelt werden, womit andere noch eine Freude haben könnten.

Und wenn man selbst eine Jacke, Schischuhe oder Wanderstöcke braucht? Unter widado.com kann man in den Sortiments zahlreicher Re-Use-Shops in Österreich stöbern und Artikel online bestellen. Probieren Sie es aus!

INFOBOX

- Wo gibt's den BackCup? Hier: umwelt.graz.at/backcup
- Wo kann ich mir eine Re-Use-Box holen bzw. sie abgeben? Alle Stellen finden Sie unter: umwelt.graz.at/reuse
- Gebrauchsfähige Gegenstände können Sie auch im **Ressourcenpark Graz** kostenlos abgeben. In der **Re-Use-Zone** werden z. B. Textilien, Schuhe, Geschirr, Bücher und Kleinmöbel angenommen und anschließend in den Carla-Shops verkauft. Infos und Öffnungszeiten: holding-graz.at/ressourcenparkgraz
- Reparieren lassen zahlt sich aus! Für die Reparatur von Elektrogeräten gibt es eine Förderung des Klimaschutzministeriums. Alle Infos unter: reparaturbonus.at



Foto: Christine Goliäsch

Saubere-Berge-Tag 2023

Christine Goliäsch/Geschäftsstellenleiterin und Tourenführerin

Der Frühjahrsputz am Schöckl



Foto: Christine Goliäsch

Am 1. Mai war es wieder so weit. Viele ehrenamtliche Natur- und Wanderliebhaber sind dem Aufruf unserer Naturschutzreferentin Nikola Laube gefolgt und haben den Schöckl, ausgerüstet mit Abfallsäcken und Handschuhen, gestürmt. Als häufigste Verursacher wurden Papiertaschentücher und Zigarettensammel eruiert. Beim heurigen Frühjahrsputz war der Schwerpunkt die Entsorgung von Draht. So zog ein 6-köpfiger Trupp hunderte Laufmeter Stahldrahtseile, teilweise eingewachsen, aus dem Wald zur Entsorgung durch die Gemeinde Stattegg. Zu den negativen Highlights zählten ein Autoreifen und ein Ölfass. Danke auch an die Gemeinde St. Radegund für die Kooperation.

Als Dankeschön für die tatkräftige Unterstützung lud Nikola ins Stubenberghaus zu Speis und Trank ein.

Ein herzliches Dankeschön Roswitha, Monika, Franz, Jörg, Gernot, Peter, Hans, Josef für die tatkräftige Hilfe. Ein herzliches Dankeschön an die unzähligen Wanderer, die das ganze Jahr über unpassende Gegenstände aufsammeln und mitnehmen!



Foto: Nikola Laube

Das Frühjahrsputz-Team nach getaner Arbeit im Stubenberghaus

Alpenvereinsjugend

Ausbildungen

Skitouren

Schneeschuhwandern

Wanderungen

Klettersteige

Mountainbiktouren


Klettern

Gymnastik/Turnen



Programm Winter 2023/24



Nutze die Möglichkeit der Online-Anmeldung zu den Kursen ***
www.alpenverein.at/graz

- Für alle Kurse und Veranstaltungen gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der ÖAV Sektion Graz - St.G.V. in der letztgültigen Fassung – siehe auch Seiten 42 und 43 in diesem Heft.
- Änderungen vorbehalten, dazu bitte die Detailausschreibungen beachten. Diese findest du auf unserer Website.
- Die ausgewiesenen Preise stellen die Führungsgebühr dar, andere Kosten wie Nächtigungen, Fahrtkosten, Seilbahnen, Eintritte, Leihhausrüstung und dergleichen sind nicht inkludiert – außer anders angegeben.
- Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt online oder in der Geschäftsstelle – außer anders angegeben.
-  Offi-Tour bzw. Veranstaltungsort mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Alpenvereinsjugend




ganzjährig	Boulder-Trainingsgruppe	Gemeinsames Routensetzen, Projektieren und Trainieren mit Fokus auf Bouldern. Details werden über die WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Für die Aufnahme bitte E-Mail an Simon	Simon Arhar, Eva Arhar M arhar.simon@gmail.com		€ 2,-
monatlich	Gruppe „Grenzgänger“	Gruppe für alle Jugendlichen und Junggebliebene, die gerne Abenteuer erleben und ihren Erfahrungsraum erweitern wollen	Jugendteam des AV Graz M jugend@alpenvereingraz.at		keine Kosten
ab 02.03.2023	Wettklettergruppe ab 6 Jahre	2 Trainingseinheiten pro Woche im CAC montags und donnerstags 15:30–17:30 Uhr	Nikolaus Skrabitz M jugend@alpenvereingraz.at		€ 180,-
ab 02.03.2023	Wettklettergruppe ab 14 Jahre	2 Trainingseinheiten pro Woche im CAC oder BlocHouse montags und donnerstags 17:30–19:30 Uhr	Patrick Sommer M jugend@alpenvereingraz.at		€ 180,-
ab Mi, 13.09.2023	Kraxl-Monkeys 13 bis 15 Jahre	Kletterkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, 8 Einheiten, jeweils 15:30 – 17:30 Uhr, Klettergarten Weinzödl oder CAC	Jasmin Neunteufel		€ 80,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
ab Mi, 27.09.2023	Schroppltop 7 bis 9 Jahre	Mit Boulder-, Kletter- und Aufwärmspielen machen wir den Klettersport schmackhaft. 8 Einheiten, jeweils 16:00–18:00 Uhr, Klettergarten Weinzödl oder CAC	Anael Wirtl Moelbach, Chiara Ostendorf		€ 60,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
Fr, 29.09. bis Fr, 20.10.2023	Refresh: Sportklettern Outdoor	Auffrischung von Seiltechnik im Klettergarten Weinzödl 15:30–18:30 Uhr	Anael Wirtl Moelbach		n/a
Sa, 30.09.2023	Naturdetektive	Wunschwanderung Wohin es geht entscheidet ihr.	Thanée Ljubi T 0664/390 54 84 (SMS)		€ 0,-
So, 01.10.2023	Schöcklfest	Spiel & Spass am Schöckl 10–16Uhr Wir freuen uns auf Dich!			€ 0,-
Ende Sept./Anfang Okt.	Von der Halle an den Fels ab 16 Jahre	Du kletterst in der Halle und möchtest nun auch an den echten Fels? Kurs 2,5 Tage (Wochenende)	Rapahel Gutjahr		n/a


Alpenvereinsjugend

ab Mo, 02.10.2023	Jugendkletterkurs 13 bis 17 Jahre	8 Einheiten, 17:30–19:30 Uhr Boulderclub Graz	Patrick Köppel M jugend@alpenvereingraz.at		€ 80,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
ab Mo, 02.10.2023	Kraxelgeckos I 10 bis 12 Jahre	Anfänger- und Fortgeschrittenenkletterkurs im BlocHouse, auch für Kinder mit Beeinträchtigung, 10 Einheiten, 18:00–19:30 Uhr	Sophie Steinwender, Tunji Lees, Janika Linke		€ 80,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
ab Oktober	Kraxelgeckos II 10 bis 12 Jahre	Anfänger- und Fortgeschrittenenkletterkurs im BlocHouse, 10 Einheiten	Elias Wriesnik		€ 80,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
Sa, 14.10.2023	Sicherungskurs für Eltern	3 Einheiten im CAC Graz und Schörgelgasse 28a <i>Bitte die Kinder mitbringen</i>	Georg Krenn		€ 45,-
Do, 26.10.2023	Naturdetektive	Abenteuerwanderung am Nationalfeiertag: Kreuzkogelwarte und Silberbergwarte, ca. 6km, TP: 14:30 Uhr Parkplatz „Sportplatzweg Kaindorf“	Thanée Ljubi T 0664/390 54 84 (SMS)		€ 0,-
ab Mi, 06.12.2023	Kraxl-Monkeys (13-15 Jahre)	Kinderkletterkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, 8 Einheiten jeweils 15:30–17:30 Uhr, Klettergarten Weinzödl oder CAC	Jasmin Neunteufel		€ 80,- inkl. Eintritt & Leihhausrüstung
Fr, 08.12.2023	Märchenwanderung von Gösting nach Judendorf-Straßengel	Gösting – Ruine Gösting – Thaler Sattel – Kirche Maria Straßengel – Judendorf-Straßengel; Schwierigkeit: W1, GZ ca. 3h, HM 375 TP: 10:30 Uhr, Gösting, Endhaltestelle 40 und 85	Stefan und Sigrun Muskatelz <i>Anmeldung online oder in der GS</i>		Erw.: € 3,- Kinder € 0,-
Sa, 09.12.2023	Naturdetektive	Pack die Rodel aus! TP: 14:00 Uhr, Graz/GU Je nachdem wo genug Schnee liegt	Thanée Ljubi T 0664/390 54 84 (SMS)		€ 0,-
So, 04.02.2024	Märchenwanderung über die Platte	Andritz – Platte – Basilika Mariatrost – Leechwald – Hilmteich Schwierigkeit: W1, GZ ca. 3,5h, HM 360 TP: 10:30 Uhr, Andritz Hauptplatz	Stefan und Sigrun Muskatelz <i>Anmeldung online oder in der GS</i>		Erw.: € 3,- Kinder € 0,-
So, 17.03.2024	Märchenwanderung zum Alpengarten Ranach	Andritz St. Gotthard – Alpengarten Rannach – Leber – Fuß der Leber; Schwierigkeit: BW1, GZ ca. 4h, HM 620 TP: 10:30 Uhr, Andritz St. Gotthard (Bushaltestelle Linie 53)	Stefan und Sigrun Muskatelz <i>Anmeldung online oder in der GS</i>		Erw.: € 5,- Kinder € 0,-

GZ Gehzeit, **h** Stunden, **Hm** Höhenmeter, **T** Telefon, **M** Mail, **TP** Treffpunkt, **TF** Tourenführer:in, **TN** Teilnehmer:in

Do, 12.10. bis So, 15.10.2023	Friends, Klemm- keile & Co.	Mehrseillängen-Kletterkurs mit mobilen Sicherungsmitteln im Nationalpark Paklenica/Kroatien	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 250,-
Sa, 14.10.2023	Sicherungskurs für Eltern	3 Einheiten im CAC Graz und Schörgelgasse 28a <i>Bitte die Kinder mitbringen</i>	Georg Krenn	 € 45,-
Sa, 21.10. bis So, 22.10.2023	Kletterkurs für Anfänger:innen im CAC Graz	2 Tage Erlernen der Grundtechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil	Kurt und Marlis Bach	 € 80,- inkl. Eintritt
Fr, 10.11.2023	alpenvereinaktiv.com Anwenderschulung für Einsteiger:innen	Im Webportal und in der Mobile-App eine Tour planen, vorbereiten, synchronisieren und in der App für Offline-Betrieb speichern. TP: 15:00–19:00 Uhr, AV-Haus, Schörglgasse 28a	Walter Moser	 € 15,-
Do, 23.11.2023 18:00 Uhr	Skitourenopening Heimatsaal Graz	Einstimmung auf die Tourensaison mit unseren Tourenführern, dem Bergfuchsteam und mit der Premiere des Freeride-Films „Faction Film 4“		 freier Eintritt
Fr, 24.11.2023	alpenvereinaktiv.com Anwenderschulung Praxistag für Einsteiger:innen	Die Tour gehen, mit der App tracken, dabei verschiedene Karten nutzen. Den Track abspeichern und eventuell weiterbearbeiten. Voraussetzung: Anwenderschulung am 10.11. TP: 15:00–18:00 Uhr, Spar-Parkplatz Radegunderstraße 64	Walter Moser	€ 15,-
Sa, 25.11.2023	LVS Praxistag	Für alle Wintersportler:innen im Grazer Stadtpark, Theorieabend: Mi, 22.11.2023, 19:00 Uhr	Stefan Wagner mit dem Tourenführer:innen- team der Sektion Graz	 € 15,-
So, 02.12.2023	alpenvereinaktiv.com Anwenderschulung für Fortgeschrittene	Erläuterung spezieller Tricks und Funktionen. TP: 15:00–19:00 Uhr, AV-Haus, Schörglgasse 28a	Walter Moser	 € 15,-
Sa, 16.12. bis So, 17.12.2023	Avalanche Training Tauplitz/Grazer Hütte	Verschüttetensuchtraining als Einstieg oder Auffrischung TP: 9:30 Uhr Parkplatz Tauplitzalm	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 125,-
Jänner 2024 Sa. bis So.	Kletterkurs für Anfänger:innen im CAC Graz	2 Tage Erlernen der Grundtechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil	Kurt und Marlis Bach	€ 80,- inkl. Eintritt
Do, 04.01. bis So, 07.01.2024	Snow Basic Line Level 1 Oppenberg	3 ½-tägiges Ski- und Snowboardtoureenseminar im Schneeloch Oppenberg	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 240,-
So, 07.01.2024	LVS Training für Skitouren	Übungstag für Skitourengeher:innen und Freerider:innen TP: 7:00 Uhr Graz Nord oder Graz Süd	mit dem Tourenführer:in- nenteam der Sektion Graz	€ 15,-
So, 07.01.2024	LVS Training für Schneeschuhwandern	Übungstag für alle Wintersportler:innen und Schneeschuhwanderinnen und -wanderer TP: 7:30 Uhr Graz Nord oder Graz Süd	Walter Moser mit dem Tourenführer:innen- team der Sektion Graz	€ 15,-
Fr, 12.01. bis So, 14.01.2024	Schneeschuhwandern Ausbildungs- Wochenende	Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene auf der Planneralm	Walter Moser, Dominik Kronberger	€ 110,-
Sa, 13.01.2024	Skitechnik-Kurs	von der Piste ins Gelände Ort: je nach Schneelage	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 45,-

Do, 18.01 bis So, 21.01.2024	Snow Advanced Line Level 2 Lungau	Selbstständiges Tourenplanen Schitouren Erfahrung ist Voraussetzung!	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 240,-
Fr, 19.01.2024	Eiskletterkurs	Einführung in die Sicherheitstechnik Eisfall, Klettertechnik, <i>Ersatztermin: 26.01.2024</i>	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 30,-
Sa, 20.01.2024	Eiskletterkurs	Einführung in die Sicherheitstechnik Eisfall, Klettertechnik, <i>Ersatztermin: 27.01.2024</i>	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 30,-
So, 21.01. bis Di, 23.01.2024	Skitourenkurs für Einsteiger:innen Gesäuse	Skitouren mit Praxis und Theorie, Lawinenübungen TP: 15:00 Uhr Gasthof Ödsteinblick/Johnsbach	Gerti Sadilek, Astrid Wieser	 € 90,-
Fr, 02.02.2024	alpenvereinaktiv.com Anwenderschulung für Einsteiger:innen	Im Webportal und in der Mobile-App eine Tour planen, vorbereiten, synchronisieren und in der App für Offline-Betrieb speichern. TP: 15:00–19:00 Uhr, AV-Haus, Schörglgasse 28a	Walter Moser	 € 15,-
Di, 06.02. bis Di, 27.02.2024	Boulderkurs im Boulderclub Graz	4 Einheiten für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene 19:00 bis 21:00 Uhr	Kurt Bach	€ 60,-
Fr, 09.02.2024	alpenvereinaktiv.com Anwenderschulung Praxistag für Einsteiger:innen	Die Tour gehen, mit der App tracken, dabei verschiedene Karten nutzen. Den Track abspeichern und eventuell weiterbearbeiten. Voraussetzung: Anwenderschulung am 02.02. TP: 15:00–18:00 Uhr, Spar-Parkplatz Radegunderstraße 64	Walter Moser	 € 15,-
März 2024 Sa. bis So.	Kletterkurs für Fortgeschrittene im CAC Graz	2 Tage Perfektionieren der Klettertechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil	Kurt und Marlis Bach	€ 80,- inkl. Eintritt
Sa, 23.03 bis So, 24.03.2024	Erste Kontakte im Fels	2 Tage Klettern im Klettergarten Weinzödl oder Grazer Bergland Theorie am 18.03.	Andreas Tkautz	€ 100,-
Do, 11.04. bis So, 14.04.2024	Friends, Klemm- keile & Co.	Mehrseillängen-Kletterkurs mit mobilen Sicherungsmitteln im Nationalpark Paklenica/Kroatien	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 250,-
Sa, 20.04. bis So, 21.04.2024	Girls on Rock Klettergarten Weinzödl & Grazer Bergland	Girls Only! Vom Klettergarten zu Mehrseillängentouren Theorie 17.04.	Astrid Wieser, Christine Golasch, Anna Dockhorn	€ 100,-
Do, 09.05 bis So, 12.05.2023	4 Tage am Fluß Tagliamento- Canadier-Tour	Flußwanderung & Kanukurs für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene, Leben in freier Natur, Kochen am Lagerfeuer	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 350,-
Mo, 08. 07. bis Sa, 13.07.2024	Kletterkurs auf Kalymnos	Seilklettern für Fortgeschrittene; Kondition für 4–5 Stunden klettern (UIAA 4-5)	Kurt und Marlis Bach	€ 290,-


 Offi-Tour bzw. Veranstaltungsort mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

GZ Gehzeit, **h** Stunden, **Hm** Höhenmeter, **T** Telefon, **M** Mail, **TP** Treffpunkt, **TF** Tourenführer:in, **TN** Teilnehmer:in

Do, 23.11.2023 18:00 Uhr	Skitourenopening Heimtsaal Graz	Einstimmung auf die Tourensaison mit unseren Tourenführern, dem Bergfuchsteam und mit der Premiere des Freeride-Films „Faction Film 4“		freier Eintritt
Sa, 25.11.2023	LVS Praxistag	Für alle Wintersportler:innen im Grazer Stadtpark, Theorieabend: Mi, 22.11.2023, 19:00 Uhr	Stefan Wagner mit dem Tourenführer:innen-team der Sektion Graz	€ 15,-
Dezember 2023	Tagesskitouren in der Steiermark für Anfänger:innen geeignet	Die Touren werden 3 Wochen vor Durchführung unter www.alpenverein.at/graz freigeschaltet. Termine: Sa, 16.12. / So, 17.12. / Sa, 30.12.2023 TP: 7:30 Uhr P&R Weinzödl	Skitourenteam der Sektion Graz	€ 15,-
Sa, 16.12. bis So, 17.12.2023	Avalanche Training Tauplitz/Grazer Hütte	Verschüttensuchtraining als Einstieg oder Auffrischung TP: 9:30 Uhr Parkplatz Tauplitzalm	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 125,-
Di, 19.12.2023	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-
Jänner 2024	Tagesskitouren in der Steiermark für Anfänger:innen geeignet	Die Touren werden 3 Wochen vor Durchführung unter www.alpenverein.at/graz freigeschaltet. Termine: So, 14.01. / Sa, 20.01. / So, 21.01. / Sa, 27.01. / So, 28.01.2024 TP: 7:30 Uhr P&R Weinzödl"	Skitourenteam der Sektion Graz	€ 15,-
Do, 04.01. bis So, 07.01.2024	Snow Basic Line Level 1 Oppenberg	3 ½-tägiges Ski- und Snowboardtourenseminar im Schneeloch Oppenberg	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 240,-
So, 07.01.2024	LVS Training für Skitouren	Übungstag für Skitourengeher:innen und Freerider:innen TP: 7:00 Uhr Graz Nord oder Graz Süd	mit dem Tourenführer:innenteam der Sektion Graz	€ 15,-
Di, 09.01.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-
Sa, 13.01.2024	Skitechnik-Kurs	von der Piste ins Gelände Ort: je nach Schneelage	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 45,-
Do, 18.01 bis So, 21.01.2024	Snow Advanced Line Level 2 Lungau	Selbstständiges Tourenplanen Schitourenerfahrung ist Voraussetzung!	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 240,-
Do, 18.01. bis So, 21.01.2024	verlängertes Skitourenwochenende Villgratental (Kalkstein)	Eindrucksvolle Skitourtage, Schwierigkeit ST/3; Nächtigung: Alberhof Kalkstein – Appartement mit großzügigem Wellnessbereich	Jakob Lederer, Bernd Schittelkopf	€ 125,-
Sa, 20.01.2024	Geländefahren im Lachtal	Wir kaufen eine Tageskarte für die Lachtal Lifte und fahren den ganzen Tag ausgewählte Abfahrten im Gelände.	Gernot Gstirner, Andreas Kassl	€ 15,-
So, 21.01. bis Di, 23.01.2024	Skitourenkurs für Einsteiger:innen Gesäuse	Skitouren mit Praxis und Theorie, Lawinenübungen TP: 15:00 Uhr Gasthof Ödsteinblick/Johnsbach	Gerti Sadilek, Astrid Wieser	€ 90,-
Di, 23.01.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-

Februar 2024	Tagesskitouren in der Steiermark Fortgeschrittene	Die Touren werden 3 Wochen vor Durchführung unter www.alpenverein.at/graz freigeschaltet. Termine: Sa, 03.02. / So, 04.02. / Sa, 10.02. / So, 11.02. / Sa, 17.02. / So, 18.02. / Sa, 24.02. / So, 25.02.2024 TP: 7:00 Uhr P&R Weinzödl	Skitourenteam der Sektion Graz	€ 15,-
Di, 06.02.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-
Di, 20.02.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-
Mo, 19.02. bis Mo, 21.02.2024	Skitouren für Fortgeschrittene Sölkatal	Untergebracht sind wir im GH Gamsjäger mit Halbpension.	Andreas Schuh, Thomas Taucher	€ 140,-
Sa, 24.02. bis Mi, 28.02.2024	Ski & Ice	Skihochtourentage mit (Schnupper-)Eisklettern in Kolm Saigurn, Nächtigung im Ammererhof	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 200,-
Do, 29.02. bis So, 03.03.2024	Skitourenklassiker in den Haller Mauern	das Frühjahrsskitourenwochenende, Touren bis 40° Neigung und 1400 Hm	Robert Reinisch, Michael Stock	€ 75,-
Do, 29.02. bis So, 03.03.2024	verlängertes Skitourenwochenende Oppenberg	Skitouren sind direkt von der Haustüre, ohne Auto, Nächtigung: Almwirt	Bernd Schittelkopf, Leo Neukart	€ 125,-
März 2024	Tagesskitouren in der Steiermark Fortgeschrittene	Die Touren werden 3 Wochen vor Durchführung unter www.alpenverein.at/graz freigeschaltet. Termine: Sa, 02.03. / So, 03.03. / Sa, 09.03. / So, 10.03. / Sa, 16.03. / So, 17.03. / Sa, 23.03. / So, 24.03.2024 TP: 7:00 Uhr P&R Weinzödl	Skitourenteam der Sektion Graz	€ 15,-
März 2024	Expertenskitour	Nur für sehr geübte Skitourengeher:innen! Termine an Samstagen und Sonntagen werden noch bekanntgegeben	Skitourenteam der Sektion Graz	€ 20,-
Fr, 01.03. bis So, 03.03.2024	Skitourtage Sölkataler	3 Schitouren je nach Wetter und Schneelage, Nächtigung GH zum Gamsjäger in St. Nikolai im Sölkatal	Gernot Gstirner, Andreas Kassl	€ 140,-
Di, 05.03.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-
Do, 07.03. bis So, 10.03.2024	Skitourenklassiker Dachstein Nord / West	Anspruchsvolle Skitouren für fortgeschrittene Skitourengeher:innen und Freerider:innen, Nächtigung im Hotel in Gosau	Robert und Martina Goliasch	€ 180,-
Do, 07.03. bis So, 10.03.2024	Traumtouren in den Lienzer Dolomiten	Anspruchsvolle Skitouren Ausgangspunkt Dolomitenhütte (Tristach in Osttirol)	Marco Schiefer, Astrid Wieser	€ 170,-
Di, 19.03.2024	leichte Tagesskitour in der Steiermark	Diese Tour ist auch für Anfänger:innen geeignet, max. 1000 Hm	Gerti Sadilek, Franz Aspeck, Bernhard Zeiler	€ 12,-

Für alle Schitouren ist eine LVS-Ausrüstung verpflichtend mitzunehmen! Verleih möglich!

 Offi-Tour bzw. Veranstaltungsort mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar




GZ Gehzeit, **h** Stunden, **Hm** Höhenmeter, **T** Telefon, **M** Mail, **TP** Treffpunkt, **TF** Tourenführer:in, **TN** Teilnehmer:in

Schneeschuh-Wanderungen

Sa, 25.11.2023	LVS Praxistag	Für alle Wintersportler:innen im Grazer Stadtpark, Theorieabend: Mi, 22.11.2023, 19:00 Uhr	Stefan Wagner mit dem Tourenführer:innenteam der Sektion Graz	 € 15,-
So, 17.12.2023	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW1, ideal für Einsteiger:innen, Ort je nach Schneelage	Dominik Kronberger, Stefan Wagner	€ 15,-
So, 07.01.2024	LVS Training für Schneeschuhwandern	Übungstag für alle Wintersportler:innen und Schneeschuhwanderinnen und -wanderer TP: 7:30 Uhr Graz Nord oder Graz Süd	Walter Moser mit dem Tourenführer:innenteam der Sektion Graz	€ 15,-
Di, 09.01.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Josef Höfler, Stefan Wagner	€ 15,-
Fr, 12.01. bis So, 14.01.2024	Schneeschuhwandern Ausbildungs-Wochenende	Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene auf der Planneralm	Walter Moser, Dominik Kronberger	€ 110,-
Di, 16.01.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW1, ideal für Einsteiger:innen, Ort je nach Schneelage	Josef Höfler	€ 15,-
So, 21.01.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Dominik Kronberger, Josef Höfler	€ 15,-
Di, 23.01.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Josef Höfler	€ 15,-
Do, 25.01 bis So, 28.01.2024	Verlängertes Schneeschuhwochenende Triebental	Schwierigkeit: SSW3 Triebental und Hohentauern	Stefan Wagner, Josef Höfler	€ 110,-
Di, 30.01.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Josef Höfler, Stefan Wagner	€ 15,-
Sa, 03.02.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Stefan Wagner, Werner Raith	€ 15,-
So, 11.02.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Walter Moser, Dominik Kronberger	€ 15,-
Sa, 17.02.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Klaus Gröbelbauer, Walter Moser	€ 15,-
Sa, 09.03.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Stefan Wagner, Werner Raith	€ 15,-
So, 17.03.2024	Schneeschuhwanderung Where snow, we go!	Schwierigkeit: SSW2 Ort je nach Schneelage	Dominik Kronberger, Klaus Gröbelbauer	€ 15,-



Für alle Schneeschuhwanderungen ist eine LVS-Ausrüstung verpflichtend mitzunehmen! Verleih möglich!

Die Anmeldung zu den Wanderungen erfolgt direkt beim TF – außer anders angegeben

jeden Donnerstag	Erikas Donnerstagswanderungen	Wir erwandern die Steiermark, die Ausgangspunkte erreichen wir umweltfreundlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Zielgruppe: 50+, W1, GZ 3-5h	Erika Gumilar T 0664/631 48 20 oder 0316/95 01 97 ab 18:30 Uhr	 € 3,-
So, 01.10.2023	Wandern mit der Stadt Graz Schöcklfest	für sportlich fitte Grazer:innen mit guter Kondition über den 20er-Weg zum Gipfel GZ 3h, HM 1100 TP: 08:45 Uhr VS Stattegg, HS Sonnenhang Nr. 53	Andrea Gabriele	 € 0,-
So, 01.10.2023	Terenbachalm 1734m Gleinalpe	Schwierigkeit: W2, GZ 4h, HM 350 TP: 07:50 Uhr Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Konrad & Gundula Karasek T 0664/304 63 69 M guko.karasek@aon.at	€ 3,-
So, 08.10.2023	Wandern mit der Stadt Graz Novystein	GZ 5h, HM 500 TP: 09:15 Uhr, St. Radegund Ort (Bus 250 ab Graz)	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr	 € 0,-
So, 08.10.2023	Hochweichel Hochschwab	Schwierigkeit: BW3, GZ 06,25h, HM 1030 TP: 07:45 Uhr, P&R Weinzödl	Gernot Gstirner T 0650/38 11 055	€ 7,-
Sa, 14.10.2023	Walderlebnispfad mit Hochkogel 598m Von Feldbach nach Bad Gleichenberg	Schwierigkeit: BW1, GZ 4,5h, HM 500 TP: 07:40 Uhr, Graz Hbf <i>Bitte eine Woche vorher anmelden!</i>	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr	 € 7,-
Sa, 14.10.2023	Grazer Spaziergänge Von Gösting zum Thaler See	Für jung & alt, Menschen mit & ohne Beeinträchtigung, 6km, HM 120 TP: 13:00 Uhr Gösting Endstation Bus 40	Marion Böhm T 0664/2614862 (oder SMS)	 € 0,-
Fr, 20.10. bis So, 22.10.2023	Über Stuhleck und Wechsel ins Joglland	Mürzzuschlag – Stuhleck (1782 m) – Hochweichel (1743 m) – Friedberg Schwierigkeit: BW2, GZ ca. 5h/Tag, HM max. 1100/Tag	Stefan Muskatelz <i>Anmeldung online oder in der GS</i>	 € 40,-
Sa, 21.10.2023	Kraubatheck 1475m Modriach	Schwierigkeit: BW1, GZ 5h, HM 600 TP: 07:00 Uhr, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Erwald Kier T 0664/951 66 77	€ 7,-
Sa, 21.10.2023	Rundwanderung im herbstlichen Lachtal Oberwölz	Hoher Zinken (2222 m) und Schießbeck (2275 m) Schwierigkeit: BW3, GZ 6-7h, HM 1000 TP: 07:00 Uhr P&R Weinzödl	Klaus Gröbelbauer T 0664/45 14 153	€ 7,-
So, 22.10.2023	Lubekogel 570m Windische Bühel	Schwierigkeit: W1, GZ 4,5h, HM 250 TP: 07:50 Uhr, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Konrad & Gundula Karasek T 0664/304 63 69 M guko.karasek@aon.at	€ 3,-
Do, 26.10.2023	Abendwanderung mit der Stadt Graz Stephanienwarte / Platte	Über die Rettenbachklamm TP: 17:00 Uhr Staßenbahnstation Waldhof (Straßenbahn Linie 1)	Günter Riegler, Anton Burtscher	 € 0,-
So, 29.10.2023	Tour mit Kultur Ruine Obervoitsberg	Bärnbach – Ruine Obervoitsberg – Ratskeller Heiligenberg (Einkehr) – Bärnbach GZ 4h, HM 300 TP: 07:50 Uhr, Graz Hbf	Monika Haslinger M monika.haslinger@gmx.at	 € 3,-

GZ Gehzeit, **h** Stunden, **Hm** Höhenmeter, **T** Telefon, **M** Mail, **TP** Treffpunkt, **TF** Tourenführer:in, **TN** Teilnehmer:in

Wanderungen

Sa, 11.11.2023	St. Wolfgang 767m von Deutschlandsberg nach Holleneegg	Schwierigkeit: W2, GZ 4,5h, HM 500 TP: 07:40 Uhr, Graz Hbf	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr		€ 3,-
So, 12.11.2023	Tour mit Kultur Von Mariatrost nach St. Radegund	Mit Besichtigung Kalvarienberg, Einkehr Kirchenwirt; TP: 07:15 Uhr, GZ 5h, HM 720	Monika Haslinger M monika.haslinger@gmx.at		€ 3,-
Sa, 18.11.2023	Großofen (1743m)	Schwierigkeit: BW2, GZ 5h, HM 500 TP: 08:00 Uhr, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Erwald Kier T 0664/951 66 77		€ 7,-
Sa, 18.11.2023	Wanderung im Wandel der Zeit Grazer Bergland	Schwierigkeit: BW2, GZ 6–7h, HM 800 TP: 08:00 Uhr P&R Weinzödl	Klaus Gröbelbauer T 0664/45 14 153		€ 7,-
Sa, 18.11.2023	Grazer Spaziergänge Über den Reinerkogel nach Mariagrün	Für jung & alt, Menschen mit & ohne Beeinträchtigung, 5km, HM 200 TP: 13:00 Uhr, Straßenbahnlinie 5: Robert-Stolz-Gasse 40	Marion Böhm T 0664/261 48 62 (oder SMS)		€ 0,-
So, 19.11.2023	Niederschöckl 1320m	Schwierigkeit: W2, GZ 5h, HM 350 TP: 08:50 Uhr, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Konrad & Gundula Karasek T 0664/304 63 69 M guko.karasek@aon.at		€ 3,-
Fr, 08.12.2023	Märchenwanderung von Gösting nach Judendorf-Straßengel	Gösting – Ruine Gösting – Thaler Sattel – Kirche Maria Straßengel – Judendorf-Straßengel; Schwierigkeit: W1, GZ ca. 3h, HM 375 TP: 10:30 Uhr, Gösting, Endhaltestelle 40 und 85	Stefan und Sigrun Muskatelz Anmeldung online oder in der GS		Erw.: € 3,- Kinder € 0,-
So, 10.12.2023	Glett – Steintor 600m Adventwanderung	Schwierigkeit: W1, GZ 3h, HM 150 TP: 08:50 Uhr, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Konrad & Gundula Karasek T 0664/304 63 69 M guko.karasek@aon.at		€ 3,-
So, 10.12.2023	Mariazeller Adventmarkt	Von Gusswerk nach Mariazell GZ 6 h, HM 200; TP: 07:10 Uhr, Hbf Graz	Monika Haslinger M monika.haslinger@gmx.at		€ 3,-
Sa, 16.12.2023	Grazer Spaziergänge Johannhöhe und Himmelreich	Für jung & alt, Menschen mit & ohne Beeinträchtigung, 6km, HM 240 TP: 13:00 Uhr Straßenbahnhaltestelle St. Johann (Linie 1)	Marion Böhm T 0664/261 48 62 (oder SMS)		€ 0,-
So, 17.12.2023	Laufenegg 821m Weihnachtswanderung	Schwierigkeit: W2, GZ 4h, HM 480 TP: 09:40 Uhr, Graz Hbf	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr		€ 3,-
Sa, 30.12.2023	Rohregg 1434m Wanderung für alle	Schwierigkeit: BW1, GZ 3h, HM 350 TP: 08:00, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Erwald Kier T 0664/951 66 77		€ 7,-
Sa, 13.01.2024	Heiligengeistklamm Sveti Duh im Winter	Schwierigkeit: BW3, GZ 4,5h, HM 500 TP: 08:00, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Erwald Kier T 0664/951 66 77		€ 5,-
So, 14.01.2024	Schöckl 1445m mit Niederschöckl 1340m	Schwierigkeit: BW2, GZ 5h, HM 1000 TP: 07:00 Uhr, Graz Hbf	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr		€ 5,-
So, 04.02.2024	Märchenwanderung über die Platte	Andritz – Platte – Basilika Mariatrost – Leechwald – Hilmteich Schwierigkeit: W1, GZ ca. 3,5h, HM 360 TP: 10:30 Uhr, Andritz Hauptplatz	Stefan und Sigrun Muskatelz Anmeldung online oder in der GS		Erw.: € 3,- Kinder € 0,-


So, 11.02.2024	Plac Warte 510m	Schwierigkeit: W2, GZ 4,5h, HM 330 TP: 08:40 Uhr, Graz Hbf	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr		€ 3,-
So, 17.03.2024	Märchenwanderung zum Alpengarten Ranach	Andritz St. Gotthard – Alpengarten Rannach – Leber – Fuß der Leber; Schwierigkeit: BW1, GZ ca. 4h, HM 620 TP: 10:30 Uhr, Andritz St. Gotthard (Bushaltestelle Linie 53)	Stefan und Sigrun Muskatelz Anmeldung online oder in der GS		Erw.: € 5,- Kinder € 0,-
So, 17.03.2024	Grenzpanoramaweg	Schwierigkeit: W2, GZ 4,5h, HM 420 TP: 07:40 Uhr, Graz Hbf	Roswitha Tambour T 0664/974 76 03 18:00 – 19:00 Uhr		€ 3,-
Sa, 23.03.2024	Erikablüte Ein Traum in Rot	Schwierigkeit: BW1, GZ 4,5h, HM 400 TP: 08:00, Wetzelsdorf Endstation Linie 7	Erwald Kier T 0664/951 66 77		€ 5,-

Auf unserer Website www.alpenverein.at/graz findest du auch zusätzliche Touren und Veranstaltungen, die unsere Tourenführer:innen kurzfristig und spontan anbieten.

So, 01.10.2023	Eisenerzer Klettersteig Pfaffenstein	Panoramablick auf Erzberg und Leopoldsteinersee Schwierigkeit: KS/C-D	Thomas Taucher, Stephanie Rath		€ 20,-
Sa, 14.10.2023	Lukas-Max-Klettersteig Seetaler Alpen	Auf den Kreiskogel Schwierigkeit: KS/D-E	Andreas Kassl, Andreas Schuh		€ 26,-

E-MTB: Das E-Mountainbike hat Einzug in die Sektion Graz gehalten, weswegen im Programm für die Radsaison 2023 erstmals eigene Touren für Fahrer:innen von E-MTBs zu finden sind! Josef Höfler ist unser Guide für die E-MTB-Touren z. B. rund um den Stubenbergsee und auf den Wexlstrails.

Sa, 30.09.2023	MTB: Rund um Graz III	Schwierigkeit: MTB/2, 800–900 HM TP: 09:00 Uhr	Gerd Kaup T 0699/81 60 64 98 M geakup@yahoo.de		€ 5,-
Sa, 21.10.2023	MTB: Saisonabschluss	Schwierigkeit: MTB/2 TP: 09:00 Uhr	Gerd Kaup T 0699/81 60 64 98 M geakup@yahoo.de		€ 5,-
Nach Vereinbarung	E-MTB-Touren Mai bis Oktober	DATUM und TOUR nach Vereinbarung mit dem Tourenführer	Josef Höfler T 0699/81751560 M canyo@gmx.at		

 Offi-Tour bzw. Veranstaltungsort mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

GZ Gehzeit, **h** Stunden, **Hm** Höhenmeter, **T** Telefon, **M** Mail, **TP** Treffpunkt, **TF** Tourenführer:in, **TN** Teilnehmer:in

Klettern

Do, 12.10. bis So, 15.10.2023	Friends, Klemm- keile & Co.	Mehrseillängen-Kletterkurs mit mobilen Sicherungsmitteln im Nationalpark Paklenica/Kroatien	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 250,-
Sa, 14.10.2023	Sicherungskurs für Eltern	3 Einheiten im CAC Graz und Schörgelgasse 28a <i>Bitte die Kinder mitbringen</i>	Georg Krenn	€ 45,-
Sa, 21.10. bis So, 22.10.2023	Kletterkurs für Anfänger:innen im CAC Graz	2 Tage Erlernen der Grundtechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil 10:00 bis 17:00 Uhr	Kurt und Marlis Bach	€ 80,- inkl. Eintritt
Jänner 2024 Sa. bis So.	Kletterkurs für Anfänger:innen im CAC Graz	2 Tage Erlernen der Grundtechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil Genauer Termin noch offen, 10:00 bis 17:00 Uhr	Kurt und Marlis Bach	€ 80,- inkl. Eintritt
Fr, 19.01.2024	Eiskletterkurs	Einführung in die Sicherungstechnik Eisfall, Klettertechnik, <i>Ersatztermin: 26.01.2024</i>	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 30,-
Sa, 20.01.2024	Eiskletterkurs	Einführung in die Sicherungstechnik Eisfall, Klettertechnik, <i>Ersatztermin: 27.01.2024</i>	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 30,-
Fr, 26.01.2024 ab 17:00 Uhr	Abend-Eisklettern	Mit Stirnlampe und Top-Rope-gesichert kannst du den Eisfall erklettern	Gudrun Kreuzwirth, Tom Zölss	€ 10,-
Di, 06.02. bis Di, 27.02.2024	Boulderkurs im Boulderclub Graz	4 Einheiten für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene 19:00 bis 21:00 Uhr	Kurt Bach	€ 60,-
März 2024 Sa. bis So.	Kletterkurs für Fortgeschrittene im CAC Graz	2 Tage Perfektionieren der Klettertechniken im Boulderraum und beim Klettern mit Seil Genauer Termin noch offen, 10:00 bis 17:00 Uhr	Kurt und Marlis Bach	€ 80,- inkl. Eintritt
Sa, 23.03 bis So, 24.03.2024	Erste Kontakte im Fels	2 Tage Klettern im Klettergarten Weinzödl oder Grazer Bergland Theorie am 18.03.	Andreas Tkautz	€ 100,-
Do, 11.04. bis So, 14.04.2024	Friends, Klemm- keile & Co.	Mehrseillängen-Kletterkurs mit mobilen Sicherungsmitteln im Nationalpark Paklenica/Kroatien	Axel Tratter, staatl. gepr. Berg- und Skiführer	€ 250,-
Sa, 20.04. bis So, 21.04.2024	Girls on Rock Klettergarten Weinzödl & Grazer Bergland	Girls Only! Vom Klettergarten zu Mehrseillängentouren Theorie 17.04.	Astrid Wieser, Christine Goliasch, Anna Dockhorn	€ 100,-
Mo, 08. 07. bis- Sa, 13.07.2024	Kletterkurs auf Kalymnos Griechenland	Seilklettern für Fortgeschrittene; Kondition für 4-5 Stunden klettern (UIAA 4-5)	Kurt und Marlis Bach	€ 290,-

Ortsgruppe Eibiswald

Informationen zu Veranstaltungen und Touren unter www.alpenverein.at/graz-eibiswald

Ortsgruppe Mureck

Informationen zu Veranstaltungen und Touren unter www.alpenverein.at/graz-mureck

Ortsgruppe Übelbachtal

Informationen zu Veranstaltungen und Touren unter www.alpenverein.at/graz-uebelbachtal

Ortsgruppe Nestelbach-Laßnitzhöhe

Informationen zu Veranstaltungen und Touren unter www.nestelbach-graz.gv.at/vereine/alpenverein-nestelbach-bei-graz/

Ortsgruppe Semriach

Das Programm der Ortsgruppe Semriach laut eigenem Programmfolder.

Montag 18:00–19:00 Uhr ab 25.09.2023	Beweglichkeit von Kopf bis Fuß	Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei ihre Muskulatur kräftigen und ihre Beweglichkeit verbessern wollen	Margit Hirtzy	Sportunion
Montag 20:15–21:45 Uhr ab 03.10.2023	Hallentraining – Ausgleichsgymnastik	Training mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule	Peter Gollowitsch	Turnhalle Oeversee-Gymn.
Mittwoch 19:00–20:00 Uhr ab 13.09.2023	Body Styling	Training zur Straffung der Gesamtkörpermuskulatur für Frauen und Männer	Ingrid Kostmann	Schulzentrum St. Peter
Donnerstag 19:00–20:30 Uhr ab 05.10.2023	Yoga	Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	Birgit Sailer	Ursulinen Turnhalle 3
Freitag 17:00–18:00 Uhr ab 22.09.2023	Funktionsgymnastik mit Mr. Move it!®	Training zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen und zum Erhalt der Gelenks- und Wirbelsäulenfunktion.	Masara Dziruni	Ursulinen Turnhalle 3

- **Kosten:** AV-Mitglieder: € 45,- Nichtmitglieder: € 90,- (für max. 2 Turnveranstaltungen)
- Anmeldung zu den Veranstaltungen online oder persönlich in der Geschäftsstelle
- Die Anmeldung zu den Einheiten gilt für ein Semester. Dieses läuft von September 2023 bis Ende Februar 2024.
- Die Einheiten finden jede Woche statt, ausgenommen Schulferien und Feiertage!
- Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.

Turnen und Gymnastik

LebensGroß

MOI Move on to Inclusion

	Schwierigkeitsbewertungen		
	1	2	3
W – Wanderung	Einfache Tour, ca. 3 Stunden Gehzeit, keine technischen Schwierigkeiten	Einfache Tour, Kondition für ca. 6 Stunden Gehzeit, keine technischen Schwierigkeiten	Kondition für mehr als 6 Stunden Gehzeit, Trittsicherheit erforderlich
BW – Bergwanderung, Winterwanderung	Kondition für ca. 4 Stunden Gehzeit und ca. 800 Hm, Trittsicherheit erforderlich	Kondition für ca. 6 Stunden Gehzeit und ca. 1000Hm, Trittsicherheit erforderlich	Kondition für mehr als 6 Stunden Gehzeit und mehr als 1000 Hm, Trittsicherheit erforderlich, ausgesetzte Passagen möglich
AT – Alpine Bergtour	Tour in alpinem Gelände, Kondition für ca. 5 Stunden Gehzeit, ca. 1000 Hm, Trittsicherheit erforderlich, ausgesetzte Passagen möglich	Tour in alpinem Gelände, Kondition für ca. 6 Stunden Gehzeit, ca. 1200 Hm, Trittsicherheit erforderlich, ausgesetzte Passagen möglich	Tour in alpinem Gelände, Kondition für mehr als 6 Stunden Gehzeit, mehr als 1200 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, kurze Felspassagen möglich
HT – Hochtour	Tour in hochalpinem Gelände, Fels, Gletscher bis 1000 Hm, gute Kondition, Trittsicherheit	Tour in hochalpinem Gelände, Fels bis UIAA II, Gletscher über 1000 Hm, gute Kondition, Trittsicherheit	Tour in hochalpinem Gelände, Fels bis UIAA II, Gletscher, Eis, mehr als 1200 Hm, gute Kondition, Trittsicherheit, Erfahrung
SW – Schneeschuhwanderung	Tour bis 20° Neigung und ca. 400 Hm	Tour bis 30° Neigung und ca. 800 Hm, gute Kondition	Tour über 30° Neigung und mehr als 800 Hm, Trittsicherheit, gute Kondition, Erfahrung
ST – Skitour, Snowboardtour	Tour bis 30° Neigung und ca. 800 Hm, solides Fahrkönnen mit Grundschwüngen vorausgesetzt	Tour bis 35° Neigung und ca. 1000 Hm, gute Kondition, solides Fahrkönnen bei allen Schneearten und sichere Spitzkehrentechnik	Tour über 35° Neigung und mehr als 1000 Hm, kurze Passagen bis 40° Neigung möglich, gute Kondition, sichere Spitzkehrentechnik, sichere Abfahrtstechnik bei allen Schneearten
KS – Klettersteig	Bewertung nach UIAA A – E, StZ = Steigzeit		
KT – Klettertour	Bewertung nach UIAA I –XI, Alpine Klettertour oder Sportklettercharakter		
RT – Radtour	Tour auf befestigten Wegen und Straßen bis 50 km	Tour auf befestigten und unbefestigten Wegen und Straßen bis 90 km und bis 400 Hm	Tour auf befestigten und unbefestigten Wegen und Straßen über 90 km und über 400 Hm
MTB – Mountainbiketour	Tour im Gelände bis 500 Hm Singletrail Skala S0 http://www.singletrail-skala.de/	Tour im Gelände bis 900 Hm Singletrail Skala S1	Selektive Tour im Gelände über 900 Hm, gute Fahrtechnik im Gelände erforderlich Singletrail Skala S2

Anmeldung zu Tagesskitouren



Wir haben in den letzten Jahren ein ständiges Wachstum bei der Teilnehmer:innenzahl für unsere Skitouren wahrgenommen.

Es freut uns natürlich sehr, dass das Interesse groß ist und die Nachfrage nach Tagesskitouren kontinuierlich steigt. Es zeigt uns als Alpenverein auch, wie wichtig es unseren Mitgliedern ist, sich in der Natur sicher und in der Gruppe zu bewegen.

Im Schnitt hatten wir in den letzten Saisonen beginnend mit Mitte Dezember bis Ende März, ca. 32 Tagesskitouren an den Wochenenden (mit jeweils 2 Gruppen) und ca. 15 zusätzliche Skitourtage (Mondscheinskitour, Jugendskitour, Tourenwochenenden...). Das bedeutet eine Teilnehmer:innenzahl von über 600 Personen.

Natürlich gibt es, wie bisher, verschiedene Schwierigkeitsstufen zur Auswahl. Es werden Touren für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Expert:innen angeboten werden.

Wichtig ist daher, dass du die Ausschreibung der entsprechenden Skitour genau beachtest und deine Kondition und Erfahrung korrekt einschätzt!

Wir freuen uns schon sehr auf euch alle und wünschen eine schöne und unfallfreie Skitourensaison.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

*Bis bald auf Tour!
Dein Skitouren-Team*

BEACHTE FOLGENDE ZEITLIMITS

- Touren werden für die Anmeldung jeweils bis Montagmittag, 3 Wochen vor Durchführung, für die ONLINE-Anmeldung freigeschaltet
- ➔ **Beispiel**
Tagesskitour am Sa, 09. oder So, 10.12.2023
Anmeldebeginn: Mo, 20.11.2023
Anmeldeschluss: Di, 05.12.2023
- Nach der Anmeldung hast du 3 Tage Zeit für die Einzahlung
- ⚡ Der Fairness halber melde dich bei Verhinderung bitte zeitgerecht ab. Du gibst damit anderen die Chance zur Teilnahme. Vielleicht bist auch du einmal „der/die Andere“.
- ⚡ Wir können aus arbeitstechnischen Gründen (Mehraufwand) bei Verhinderung deinerseits die €15,- Kostenbeitrag für die Tagesskitouren nicht zurücküberweisen – und bedanken uns deshalb schon vorab für deine Spende.

ABLAUF DER ONLINE-ANMELDUNG:

- Aussuchen der geeigneten Skitour (online)
- Anmelden zur Skitour (AV-Mitgliedsnummer bereithalten). **Anmerkung: Jede Anmeldung zu einer Tagesskitour landet auf der „Warteliste“**
- Du erhältst eine automatische Mail als Eingangsbestätigung
- Ein Bestätigungsmail mit Hinweis zur Einzahlung erhältst du zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle.
- € 15,- einzahlen
➔ = Fixplatz
- ⚡ **Einzahlung erst nach Erhalt des Bestätigungsmails. Fixplatz nur nach Einzahlung des Kostenbeitrages.**

Allgemeine Teilnahmebedingungen für Veranstaltungen und Kurse der ÖAV Sektion Graz - St.G.V.

1. Allgemeines:

- a.) Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in diesem Dokument für den/die Tourenführer:in oder Jugendleiter:in der Begriff „Leitung“ verwendet.
- b.) Die ÖAV Sektion Graz St.G.V. (in weiterer Folge „Sektion Graz“ genannt) bietet ihren Mitgliedern jedes Jahr ein umfangreiches und attraktives Programm mit verschiedensten Aktivitäten sowie Ausbildungskursen an. Geleitet werden die Veranstaltungen in erster Linie von ehrenamtlich tätigen ausgebildeten Jugendleiter:innen, Instruktor:innen, Übungsleiter:innen und Wanderführer:innen.
- c.) Die Sektion Graz tritt bei allen Veranstaltungen als Veranstalterin und / oder Vermittlerin auf. Sie übernimmt keinerlei Haftung für Unglücksfälle, Verluste oder sonstige Unregelmäßigkeiten.
- d.) Das Anforderungsprofil hinsichtlich der technischen und konditionellen Schwierigkeiten wird nach bestem Wissen festgelegt. Die Leitung der jeweiligen Veranstaltung darf davon ausgehen, dass sich alle Teilnehmenden damit vertraut gemacht haben und die Voraussetzungen hinsichtlich Anforderungen, Kondition und Ausrüstung erfüllen.
- e.) Im Interesse der Sicherheit und zur Gewährleistung der Qualität der Veranstaltung wird entsprechend der Schwierigkeit der Tour eine Höchst- und Mindestteilnehmendenzahl von der Leitung festgelegt.

2. Teilnahme:

- a.) Alle von der Sektion Graz angebotenen Veranstaltungen können nur von Mitgliedern des ÖAV sowie anerkannten Partnervereinen (AVS, DAV, SAC, ...) in Anspruch genommen werden. Bei eintägigen Veranstaltungen ist ein einmaliges Schnuppern auch für Nichtmitglieder möglich, dies gilt nicht für Kurse. Bei Nichtmitgliedern haftet der ÖAV nicht für etwaige Unfälle und kommt nicht für Bergkosten auf.
- b.) Die Leitung der Veranstaltung darf von den Teilnehmenden eine optimale körperliche und mentale Eignung für die jeweilige Veranstaltung erwarten. Sollte dies offensichtlich nicht gegeben sein, steht es der Leitung frei, Teilnehmende von der Veranstaltung teilweise oder gänzlich ohne Rückzahlung der Führungsgebühr auszuschließen. Dies gilt auch bei unzureichender und/oder mangelnder Ausrüstung und Bekleidung.
- c.) Die erforderliche Ausrüstung gemäß der jeweiligen Ausrüstungsliste (steht als Download zur Verfügung) ist selbst- und eigenständig zu organisieren. Die Ausrüstung muss in einwandfreiem Zustand sein und entsprechend bedient werden können (ausgenommen Lehrinhalte). Die Ausrüstung hat den aktuellen, modernen Standards zu entsprechen. Um ev. erforderliches Leihmate-

rial haben sich die Teilnehmenden rechtzeitig selbst zu kümmern. Diverse Ausrüstungsgegenstände können auch in der Geschäftsstelle je nach Verfügbarkeit entliehen werden. Es gibt keine Reservierungsmöglichkeit.

3. Anmeldung / Bezahlung:

- a.) Die Anmeldemodalitäten sind den Detailausschreibungen zu entnehmen.
- b.) Erfolgt die Anmeldung zu einer eintägigen Veranstaltung direkt bei der Leitung, ist der Führungsbeitrag vor Beginn der Veranstaltung auch direkt an diese in bar zu bezahlen.
- c.) Grundsätzlich erfolgt die Anmeldung online oder über die Geschäftsstelle. Bei der Anmeldung ist bei Teilnehmenden der Sektion Graz die Angabe der Mitgliedsnummer erforderlich. Teilnehmende anderer Sektionen müssen zusätzlich zur Mitgliedsnummer auch Adresse, Telefonnummer, Mailadresse und Geburtsdatum angeben. Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn der Führungsbeitrag bezahlt ist. Dies ist persönlich oder mittels Überweisung möglich. Die Reihenfolge der Anmeldung richtet sich nach dem Einzahlungsdatum. Eine verbindliche Reservierung ohne Bezahlung ist nicht möglich, in diesem Fall erfolgt eine Vormerkung auf der Warteliste.
- d.) Bei mehrtägigen Veranstaltungen mit Unterkunft übernimmt die Sektion Graz (oder die Leitung) die Vorreservierung. Eine eventuell notwendige Anzahlung ist unmittelbar nach Bekanntgabe zu überweisen. Es gelten die Stornobedingungen der jeweiligen Unterkunft.
- e.) Mit der Anmeldung und Buchung von Veranstaltungen der Sektion Graz werden die Allgemeinen Teilnahmebedingungen und der Inhalt der jeweiligen Detailausschreibung akzeptiert.

4. Kosten:

- a.) Die angeführten Kosten der Veranstaltung stellen immer nur den Führungsbeitrag (inkl. administrativer Kosten wie Reservierung von Unterkünften, Räumlichkeiten u. dgl.) dar. Ev. zusätzliche Aufwendungen für Nächtigung, Fahrtkosten, Maut, Seilbahnen, Eintritte, Leihausrüstung und dgl. sind vor Ort direkt von den Teilnehmenden extra zu bezahlen.
- b.) Bei PKW-Fahrten in Fahrgemeinschaften wird eine Kostenbeteiligung nach gemeinsam gefahrenen Kilometern empfohlen, Richtwert sind € 0,15/km zuzüglich ev. anfallender Maut- und Parkplatzgebühren.
- c.) Die Sektion Graz übernimmt keine Kosten und keine Verantwortung / Haftung für jegliche Transferfahrten, diese sind nicht Teil der Veranstaltung.

5. Durchführung der Veranstaltung:

- a.) Ist eine Vorbesprechung angesetzt, so ist die Teilnahme daran verpflichtend. Bei Verhinderung wird eine Rücksprache (telefonisch oder per E-Mail) bei der Veranstaltungsleitung vorausgesetzt.
- b.) Aufgrund der ehrenamtlichen Tätigkeit der Leitung kann eine sofortige Erreichbarkeit nicht garantiert werden.
- c.) Während der gesamten Veranstaltung ist in Hinblick auf die eigene sowie die Sicherheit der anderen Teilnehmenden den Anweisungen der Leitung Folge zu leisten. Zuwiderhandeln kann den Ausschluss zur Folge haben. Eine Rückerstattung von Beiträgen ist in diesem Fall ausgeschlossen.
- d.) Es bleibt der Sektion Graz und der jeweiligen Leitung vorbehalten, im Hinblick auf die Sicherheit, aus witterungsbedingten Gründen oder bei unvorhergesehenen Ereignissen Programmänderungen vorzunehmen oder eine Veranstaltung abzusagen.
- e.) Eventuelle Programmänderungen beinhalten auch Tourenziele, Quartiere, Unterkünfte, Anreisearten und dgl.
- f.) In den meisten Fällen ist der Treffpunkt so geplant, dass er mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist bzw. ausreichend öffentliche Parkplätze zur Verfügung stehen.

6. Stornobedingungen:

- a.) Bei Absagen durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin, dies gilt auch bei Krankheit, wird der Führungsbeitrag wie folgt zurückbezahlt: bis 1 Monat vor der Veranstaltung 100 % retour, bis 14 Tage vor der Veranstaltung 50 % retour, bis 1 Woche vor der Veranstaltung 25 % retour, unter 1 Woche 0 % retour. Jeweils wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 % in Abzug gebracht, mindestens jedoch € 10,00.
- b.) Im Falle einer Verhinderung der Teilnahme an einer gebuchten Veranstaltung entstehen der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nur dann keine Kosten, wenn stattdessen eine geeignete Ersatzperson die Veranstaltung besucht. Für die Nennung der Ersatzperson und die Übertragung des Führungsbeitrags ist der verhinderte Teilnehmer/die verhinderte Teilnehmerin selbst verantwortlich.
- c.) Wird die Veranstaltung vor Beginn durch die Sektion Graz oder die Leitung der jeweiligen Veranstaltung abgesagt (z. B. Witterung, zu wenig Teilnehmende, Erkrankung der Leitung, ...), wird der Führungsbeitrag zu 100 % rückerstattet oder für einen Ersatztermin angerechnet.
- d.) Wird ein Tourenziel, egal aus welchen Gründen (z. B. Witterung, Können und Kondition der Teilnehmenden, ...) nicht erreicht, wird der Führungsbeitrag nicht rückerstattet.
- e.) Wird ein/eine Teilnehmer:in mangels Eignung, Kondition oder mangelnder Ausrüstung und Bekleidung ausgeschlossen, erfolgt keine Rückvergütung des Führungsbeitrags.

- f.) Bei Veranstaltungen, die eine Anzahlung für die Unterkunft erfordern, gelten die jeweiligen Stornobedingungen der Unterkunft.

7. Versicherung:

- a.) Bei allen Veranstaltungen und auch privaten Unternehmungen sind Alpenvereinsmitglieder mit dem „Alpenverein Weltweit Service“ durch die rechtzeitige Bezahlung des Jahresmitgliedsbeitrages versichert. Details sind u. a. unter www.alpenverein.at/ versicherung nachzulesen.
- b.) Für Nichtmitglieder kann bei einmaligem Schnuppern bei Eintagestouren eine tageweise Unfall- und Haftpflichtversicherung über den Alpenverein abgeschlossen werden. Dies ist über die Geschäftsstelle möglich.

8. Sonstige Hinweise:

- a.) Bergsportaktivitäten beinhalten immer Risiken. Die Sektion Graz versucht bei ihren Veranstaltungen die Risiken so gering wie möglich zu halten. Eigenverantwortung muss jedoch von den Teilnehmenden erwartet werden können. Das Restrisiko in den Bergen kann niemals vollständig ausgeschlossen werden (alpine Gefahren). Eine Haftung wird explizit ausgeschlossen.
- b.) Sämtliche Angaben bezüglich der Veranstaltungen und Kurse sind ohne Gewähr und können jederzeit geändert werden. Mit der Anmeldung zu Veranstaltungen der Sektion Graz wird das ausdrückliche Einverständnis gegeben, dass Fotos/Filme, die im Rahmen der Veranstaltung gemacht werden, für Marketingzwecke (Website, Mitgliederzeitung, Präsentationen, Social Media etc.) der ÖAV Sektion Graz veröffentlicht werden dürfen.

Color Your Way

Anael Wirtl-Moelbach/
Referent für Trendsportarten, Jugendleiter

Wir haben zum Color Your Way ausgerufen, einer Veranstaltung, bei der wir mit Kindern Wanderwege markieren. Diesmal waren es Abschnitte der Wege 20a und 767.

Es ist 8 Uhr in der Früh. Wir treffen uns mit Kindern und Eltern am Fuß der Leber. Damit die Kinder nicht alles für die Nacht mitschleppen müssen, haben wir ein Shuttle organisiert, das uns die Zelte, Isomatten und Schlafsäcke zu unserem Schlafplatz bringt.

Nachdem alle Teilnehmer:innen eingetroffen sind, werden Pinsel, Handschuhe und Farbe verteilt und die Markierung der Wanderwege 20a und 767 kann beginnen.

Das stellt sich als sehr vielfältige Arbeit heraus: Zuerst die weiße Farbe, dann die rote. Rosa sollte auch nichts werden.

Hin und wieder entstehen Diskussionen, welcher Baum am besten geeignet sei, und auf die Nummern der Wanderwege darf auch nicht vergessen werden.

Doch wir kommen gut voran und langsam wird es sogar warm und die Sonne lässt sich blicken.

Als wir schon fast beim Göstinger Forsthaus sind, fällt die Motivation der Kinder drastisch. Aber mit der richtigen Unterhaltung schaffen es alle bis zu diesem Zwischenziel. Hier wird erst einmal richtig gejausnet und ausgeruht. Aber zu lange nicht, schließlich haben wir noch ein paar Kilometer Weg vor uns. Also geht es (unter ständigem Fragen der Kinder, wann wir endlich da sind) über den Theißwirt bis zum Rumlphof, der uns als Nachtlager dienen wird.

Nach dem Abendessen geht es weiter zu den Tieren, die sich auf diesem Hof so herumtreiben. Da wären die Esel, die sich gern von den Kindern streicheln lassen. Genau wie die Ziegen, wobei die ein Monat alten Kitze noch etwas scheu sind. Dafür sind die Gänse nicht zum Kuschneln aufgelegt, vor allem, weil gerade gebrütet wird. Da hält man lieber etwas Abstand.

Und nicht zu vergessen der Hund, der über den Hof wacht und mit den Kindern spielt.

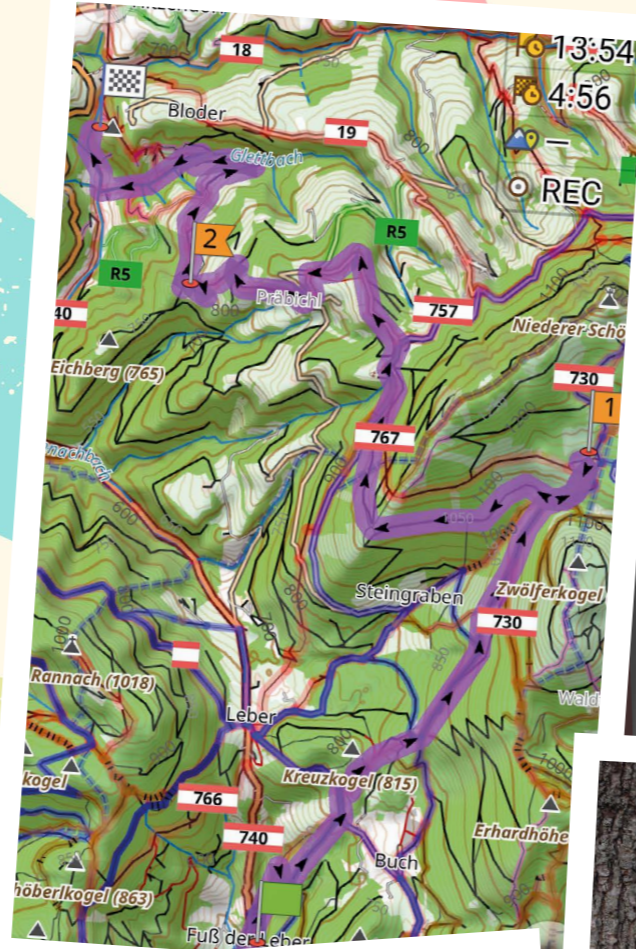


Foto: Anael Wirtl Moelbach

Da es jetzt schon 17 Uhr ist, beginnen wir mit den Vorbereitungen für das Lagerfeuer. Dafür haben wir extra Birkenrinde gesammelt und es dauert auch nicht lange, da knistert es schon gemütlich in der Feuerschale.

Während die Eltern Stockbrot machen, spielen wir mit den Kindern Wald- und Wiesenschlacht. Was das genau ist, soll hier nicht verraten werden. Wenn du es dennoch wissen willst, komm einfach bei einer unserer Veranstaltungen mit.

Dann wird es langsam dunkel und die Kinder gehen (zu unserer Überraschung) selbstständig in ihre Zelte, die sie vorher aufgestellt hatten.

Nach einer angenehmen Nacht wird erst einmal ausgiebig gefrühstückt. Danach entscheiden wir uns dazu ein paar Runden Räuber und Gendarm zu spielen... jedoch nicht die bekannte Version, sondern die ganz spezielle Ruml-WuW-Version :) Schließlich kommen noch zwei aus dem Jugendteam dazu und wir starten unsere letzte Etappe des Wegs 767. Obwohl wir des Wegemarkierens schon etwas müde sind, wird fleißig mit der Farbe herumgeplantscht.

Vom Rumlphof geht es also bis zur Kesselfallklamm. Hier bauen wir noch einen Staudamm und eine Jugendleiterin beschließt, im eiskalten Wasser zu baden.

Zum Schluss essen wir noch ein Eis und besuchen eine Höhle. Dann ist es auch schon 16 Uhr und die Kinder werden von ihren Eltern abgeholt.

**Danke an alle Kinder, die dabei waren!!!
Und an Clemens, Max, Nora, Peli und Sophie**



Naturdetektive Hüttenwochenende



Thanée Ljubi/
Familiengruppenleiterin

Triebental (27. - 29.05.2023)

Pfingstwochenende. Samstagnachmittag. Die Sonne scheint und die Temperatur ist herrlich warm. Ein frisches Lüftchen weht. In einem kleinen Tal kommen ein paar wanderbegeisterte Familien zusammen, um sich ein schönes Wochenende auf der Triebentalhütte zu machen. Das kann nur eines bedeuten: Die Naturdetektive treffen sich zum alljährlichen Hüttenwochenende!

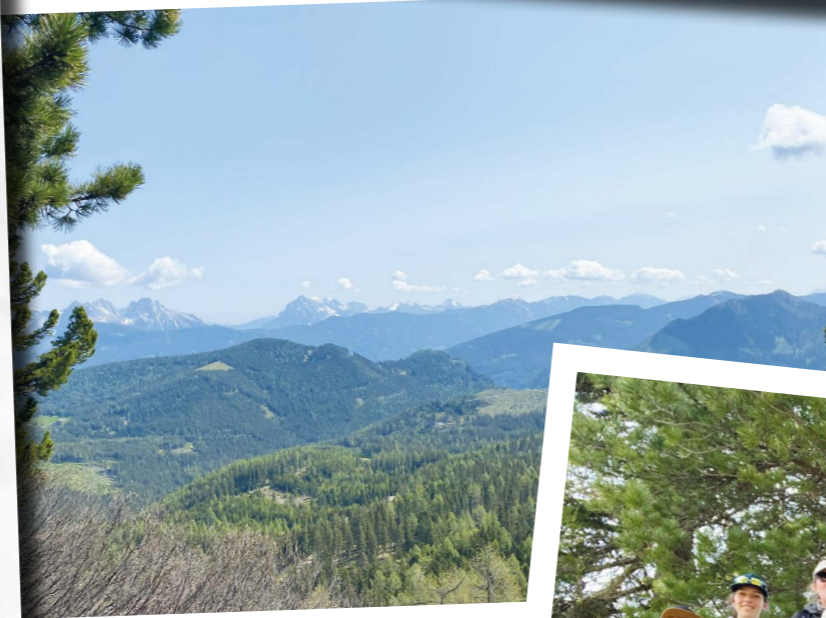
Dank eines Kennenlernetreffens in der Woche davor fällt die Begrüßung untereinander herzlich aus und die Kinder spielen miteinander sofort drauf los.

Nach Inspektion der schönen Hütte und der Bettenwahl machen wir uns auf den Weg zu einer „Miniwanderung“ zum Bach. Die Kinder spielen ausgelassen, werden nass, entdecken mit ihren Becherlupen interessante Insekten und sammeln Steine, um sie später zu bemalen. Da manche Bäuche schon leise knurren, gehen wir zurück zur Hütte, um das Abendessen vorzubereiten. Nach dem Essen besprechen wir das Ziel der Wanderung und spielen Brettspiele.

Am nächsten Morgen frühstücken wir ausgiebig und richten uns genügend Jause für die Wanderung auf das Hauseck (1.982 m). In Fahrgemeinschaften machen wir uns auf den Weg nach Hohen Tauern, rauf über die Mautstraße zum Parkplatz bei der Edelrautehütte. Rasch ein klassisches „vorher“-Selfie geschossen und schon geht's los durch den Wald, über einen Bach sowie Stock und Stein. Ab und zu werden kleine müde Beinchen ausgeruht und Sonnencreme nachgetragen. Die Stärkung zwischendurch bringt wieder neue Energie für die nächsten paar Höhenmeter. Insgesamt haben wir 350 hm in knapp 2 Stunden überwunden. Unsere jüngste Naturdetektivin ist gerade mal 2,5 Jahre alt und die letzte halbe Stunde



Fotos: Thanée Ljubi



gefördert durch:



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit, Pflege,
Sport und Gesellschaft

brav allein aufgestiegen. Am Gipfel wird gejausnet, gerastet, sich ins Gipfelbuch eingetragen, fotografiert, gespielt und glücklich und zufrieden der Aus- bzw. Weitblick genossen! Der Abstieg gestaltete sich dank großer und teilweise schmelzender Schneefelder als besonders abenteuerlich. Aber auch das haben die Kids wunderbar gemeistert! Bei der Edelrautehütte hat man sich eine Suppe, ein Eis oder einen Bauernkrופן gegönnt. Während die Erwachsenen sich nach der großen Anstrengung ausruhen mussten, waren die Kids schon wieder voller Energie und haben am Spielplatz getobt.

Wieder zurück bei unserer Triebentalhütte am Nachmittag war noch genügend Zeit zum Entspannen oder zum Balancieren auf der Slackline, Steine wurden kunstvoll bemalt und auch ein paar Bänder geknüpft. Am Abend wurde der Klassiker Spaghetti Bolognese aufgetischt. Beim gemeinsamen Kochen und Abwaschen lernen wir uns alle immer besser kennen und teilen auch mal sehr persönliche Geschichten miteinander. Schön, wenn man so eine vertrauensvolle Runde hat, in der man sich auch mal öffnen kann. Nach einer Partie Verstecken und Brettspiele spielen gehen alle glücklich und müde ins Bett.

Montag. Abreisetag. Wieder wird ausgiebig gefrühstückt und ein perfekter Plan für das Säubern der Hütte ausgeheckt. Klar ist: Die Kinder müssen raus und beschäftigt werden, sonst wird das nichts. Gesagt, getan nehmen sich Nora und Max der Kinder an und spazieren zu einem kleinen Abenteuer bei Bach und Wiese. Währenddessen polieren die Erwachsenen die Hütte auf Hochglanz. Mit knurrenden Mägen kommt die Truppe zu Mittag wieder zur Hütte zurück. Alle Reste von den Spaghetti und übrigen Lebensmitteln werden bis auf den letzten Krümel verputzt. Zufrieden verabschieden wir uns mit einem allerletzten „Flifly“ an diesem Wochenende. Bei der sehr herzlichen Verabschiedung wird auch schon die Vorfreude auf das Hüttenwochenende 2024 kundgetan. An diesem Wochenende wurden nicht nur persönliche (Gipfel)-Ziele erreicht, sondern auch neue Freundschaften geknüpft und vor allem wundervolle Erinnerungen geschaffen!

Klettererlebnis am Felsen

Tunji Lees/Jugendleiter
Janika Linke/Jugendleiter-Anwärterin

Ein Outdoorklettertag im Grazer Bergland

Das Grazer Alpenvereins-Jugendteam hat sich das Motto „Tage draußen“ zu Herzen genommen und veranstaltete am 17. Juni einen Outdoorklettertag für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 17 Jahren. Unser Ausflugsziel war der sogenannte „Nadelspitz“ mit einem schönen Klettergarten in 800 m Höhe, mitten im Grazer Bergland. Die Idee war eine motivierte Gruppe zusammenzubringen, egal, ob bereits Vorkenntnisse vom Felsklettern vorhanden waren oder nicht. Viel wichtiger war es uns, einen netten Tag miteinander in der Natur zu verbringen, voneinander zu lernen und neue Freundschaften zu schließen.

Wir trafen uns morgens am Grazer Hauptbahnhof, um gemeinsam mit dem Zug nach Mixnitz zu fahren. Dort angekommen, wanderten wir durch das Dorf und über Wald und Wiesen bis zum Klettergarten.

Zum Kennenlernen starteten wir mit ein paar Gruppenspielen, welche uns gleich als zusätzliche Aufwärmübung dienten. Besonders an unserem Outdoorklettertag war, dass die Kinder und Jugendlichen sehr unterschiedliche Klettererfahrungen am Felsen mitbrachten: Während manche zum ersten Mal kletterten, so gab es auch einige, die bereits klettern konnten, wenn auch nicht am Felsen. Andere wiederum waren bereits sehr erfahren und auch schon häufig Sportklettern gewesen. Somit hatten wir als Jugendteam die Herausforderung, die Kinder und Jugendlichen auf ihren unterschiedlichen Niveaus zu fördern und zu fordern: So begannen die Anfänger:innen mit Seilkunde und die Fortgeschrittenen wagten sich sofort an die Wand, um die Seile für die Top-Rope-Stationen einzuhängen.



Fotos: Anael Wirrl Meelbach



Nach kurzer Zeit befanden sich alle Teilnehmenden an der Felswand und sicherten sich unter Aufsicht der Jugendmitarbeiter:innen selbstständig. Alle waren sehr eifrig bei der Sache und schienen viel Spaß zu haben. Diejenigen, die nach dem vielen Klettern bereits müde waren, konnten auf der dort anliegenden Wiese Pause machen, jausnen oder weitere Spiele wie „Ninja“ oder „Wiesenschlacht“ spielen. Es fand sich sogar die Zeit, mit zwei Jugendlichen eine kurze Mehrseillänge zu gehen und das Abseilen zu üben.

Der Klettersport hat also wieder einmal bewiesen, dass er die Offenheit bietet, um sich ganz individuell seine Ziele zu setzen und diese zu verfolgen. Es entsteht auch die Möglichkeit sich selbst weiterzuentwickeln: Das Eingehen von (gesunden) Risiken stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen und dient gleichzeitig der Selbstverwirklichung.

Die Zeit ging schnell vorbei und ehe es wir uns versahen, mussten wir auch schon wieder vom Berg herabsteigen. Unser Abstieg wurde mit der spannenden Begegnung mit einem zahmen Steinbock belohnt. Schneller als gedacht befanden wir uns wieder am Wanderparkplatz. Deshalb blieb uns sogar noch etwas Zeit, um am Mixnitzbach zu verweilen, am Wasser zu spielen und neugierig den Bach zu erforschen. Nur schwer konnten wir uns von dem Ort trennen, aber wir mussten noch weiterspazieren, um rechtzeitig den Zug zu erwischen, der alle wieder zurück nach Graz brachte.

Ganz im Sinne von „Tage draußen“ hatten wir einiges erreicht: Draußen sein in der Natur, sich bewegen, Freiraum genießen, persönliche Risiken eingehen, soziale Begegnungen entstehen lassen und einfach einmal im Hier und Jetzt zu sein. In anderen Worten: Der Tag war für alle ein voller Erfolg, das Jugendteam freut sich schon, wieder einmal eine ähnliche Aktion im nächsten Sommer starten zu dürfen.

Ein Dank geht an dieser Stelle auch an Sophie, Anael und Peli, die den Tag mitgeleitet haben!

Hochschwab-Überschreitung

Sophie Steinwender/
Jugendleiterin

8. bis 11. Juni 2023

Trotz eventueller Bedenken wegen des angekündigten Schlechtwetters trafen wir uns – 3 Betreuer:innen der Grazer Alpenvereinsjugend und 10 Kinder von 9 bis 15 Jahren aus unterschiedlichen Regionen Österreichs, aber auch darüber hinaus – uns am Donnerstag, dem 08.06.2023 pünktlich um 9 Uhr in der Bahnhofshalle des Grazer Hauptbahnhofs. Von hier wollten wir den Zug nach Leoben nehmen und dann mit dem Bus weiter nach Präbichl fahren.

Gleich am Anfang dieser Reise wurde unsere Entscheidung in Frage gestellt, als der Zug uns in Leoben mit versperrten Türen am Aussteigen hindern wollte. Auf der Passhöhe Präbichl starteten wir los in Richtung unseres ersten Etappenziels, der Leobner-Hütte, die wir nach gut 1,5 Stunden einigermaßen trocken erreichten.

Aufgrund des schlechten Wetters mussten wir die Besteigung der TAC-Spitze streichen. Wir begnügten uns mit einem kurzen Spaziergang zum Hirschegg-sattel, von dem wir mit Starkregen und Gewittergrollen wieder vertrieben wurden. Den restlichen Tag verbrachten wir mit Bauernscharade und nachdem sich das Wetter wieder gebessert hatte, starteten wir einen Ninja-Battle, der sich das gesamte Wochenende durchziehen sollte.

Aufgrund sich bessernder Wetteraussichten entschieden wir uns am nächsten Tag, wie im Programm vorgesehen, über den Neuwaldsattel, die Kulmalm und die Sonnshienhütte (deren Gäste-WLAN für manche wohl das Tageshighlight war) zur Häuslalm zu wandern.

Um nicht in ein mögliches Gewitter zu kommen, hieß es am nächsten Tag bereits um halb sechs aufstehen. Wir kamen flott voran und konnten unterwegs die Blumenwelt, ein paar Wildtiere und die schöne Bergwelt des Hochschwabs genießen. Nach mehreren Pausen kamen wir zum Sackwiesensee, der von einigen Wagemutigen zum Baden genutzt wurde. Auch eine nahegelegene Höhle wurde gleich miterkundet, bevor es das letzte Stück zur Häuslalm ging.

Aufgrund des frühen Starts und einer äußerst tüchtigen Gehleistung hatten wir trotz der längsten Etappe noch viel Zeit zum Ninja-, Räuber-und-Gen-darm-Spielen und Erforschen einer weiteren Höhle. Trotz einiger dunkler Wolken bot der Freitag das beste Wetter des ganzen Wochenendes, da sogar die Sonne schien (was einigen Vergesslichen einen Sonnenbrand bescherte). Das Abendessen wurde vor allem von den Vegetarier:innen sehr genossen, da es sich um Spaghetti mit Olivenöl handelte.



Ein schöner Sonnenaufgang am nächsten Tag, den sich ein paar Frühaufsteher:innen erhofft hatten, wurde aufgrund von Wolken nicht erlebt, dafür wurden aber wieder einige weiße Steinbockjunge gesichtet.

Als dann alle wach waren, machten wir uns auf Richtung Hochschwab-Gipfel. Unterwegs gab es aufgrund der Höhe einige Schneefelder zu queren, was sich für einige Teilnehmer:innen als spannendes Abenteuer herausstellte. Gemeistert wurden diese Hindernisse aber mit viel Kreativität.

Auch wurden wir bald mit weiteren Steinbock-Sichtungen und vielen Enzianen und Platenigeln belohnt.

Die Aussicht ließ aber etwas zu wünschen übrig, da sich auch die Wolken verdichteten, je weiter wir aufstiegen. Dadurch erlebten wir den Hochschwab-Gipfel, wie er häufig vorzufinden ist: eingehüllt von Wolken, mit kaum einer Aussicht.

Beim Abstieg zur Voisthalerhütte steigerte sich die Motivation aber wieder, da wir einen Großteil des Weges auf den noch vorhandenen Schneefeldern zurücklegen konnten und uns so mit viel Spaß teilweise liegend dem Talboden näherten. Kurz vor der Hütte wurden wir zudem von einem ganzen Rudel Steinböcke begrüßt. Wie auch an den Vortagen wurde die restliche Zeit mit Spielen zugebracht, wobei uns diesmal das Wetter Kartenspiele und Puzzles bevorzugen ließ.

Da sich die bereits zurückgelegte Wegstrecke langsam bemerkbar machte, wurde der Sonntag noch umgeplant. In der Hoffnung doch noch einen Klettersteig zu begehen, wurde der Große Feistringstein angepeilt und die Gruppe zweigeteilt, da manchen der Abstieg ausreichte und somit länger geschlafen werden konnte.

Der nächste Morgen machte die Hoffnung aber wieder zunichte, da es in der Früh etwas regnete und auch die Sicht stark eingetrübt war, weswegen an einen Klettersteig nicht zu denken war. Daher startete die ganze Gruppe nach einem ausgezeichneten Frühstück (inkl. Kuchen) zur letzten Etappe in Richtung Fölzsattel.

Beim Aufstieg auf die Mitteralm konnten wir zudem spektakulär miterleben, wie der Wind die Wolken und den Nebel über den Bergrücken trieb. Auch heute kamen wir flott voran und so wurden manche gar übermütig einen noch früheren Bus zu erwischen, was jedoch dazu führte, dass der vorderste Teil der Gruppe einem falschen Weg folgte und wieder ein Stück aufsteigen musste. Nach insgesamt 43 km und 2.400 hm in 4 Tagen kamen wir in Seewiesen an, wo wir die längere Wartezeit auf den Bus – den vorherigen hatten wir knapp verpasst – mit einigen letzten Ninja-Battlen verbrachten.

In Kapfenberg und Bruck an der Mur verließen uns Teile der Gruppe, um jeweils nach Hause zurückzukehren. Zuletzt kamen dann drei vollständige Betreuer:innen und drei Grazer Kinder heil an und ein lustiges, erholsames Wochenende ging zu Ende.



Foto: Andrea Huber-Grabenwarter

Zwischenstand Sanierung Klettergarten Weinzödl

Anael Wirtl Moelbach/Referent für Trendsportarten, Jugendleiter
Andrea Huber-Grabenwarter/Jugendmitarbeiterin, Tourenführer-Anwärterin

Ein kleines Update zum Stand der Dinge

Wie viele von euch wissen, gab es vergangenes Jahr einen Felssturz im Bereich Preußkante. Bald darauf stellte sich heraus, dass noch mehr locker sein musste. Darum wurde das Bundesheer beauftragt, einen etwa 40 Tonnen schweren Felsbrocken mithilfe von speziellen Luftkissen aus der Wand zu drücken.

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Einsatzes konnten wir noch einige lose Felsbrocken aus der Wand entfernen.

Nun werden die Wege am Wandfuß erneuert, sodass ein Begehen wieder möglich ist:

So wurden z. B. dieses Jahr im Juli von vier ehrenamtlichen Mitgliedern unter der Leitung von Anael Wirtl lose Gesteinsbrocken, Äste, Baumstämme etc. vom Weg entfernt und zwei alte Steige wieder halbwegs in Stand gesetzt. Vereinzelt müssen noch Sicherungen angebracht werden, bis wieder alle Wege gefahrlos begehbar sein werden.

Die Fortschritte und einzelnen Schritte bei der Sanierung sind auf Instagram zu sehen unter [#alpenvereinsjugend_graz](#)

Sollte es Fragen, Anregungen oder Kritik geben, stehe ich sehr gern zur Verfügung! Ihr könnt mich per Mail erreichen: a.wirtl@alpenvereingraz.at



Foto: Jasmin Plank

Paraclimbing Masters

Elke Bernhard/Jugendleiterin, Trainerin des Grazer Paraclimbing-Teams

In Imst fand am 3. und 4. Juni wieder das bereits seit einigen Jahren bekannte Paraclimbing Masters statt. Dieser offene Bewerb war nicht nur für bereits klassifizierte internationale Athletinnen und Athleten, sondern offen für alle Sportler:innen. Einige Mitglieder unserer Inklusiven Trainingsgruppe nutzten die Chance, um erstmal „Wettkampf-Luft“ zu schnuppern, bevor im Herbst die Landesmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften stattfinden.

Mit dabei waren die Mitglieder des österreichischen Paraclimbing-Nationalteams, einige aus unserer Grazer Gruppe und auch Sportler:innen aus anderen Teilen in Österreich (Tirol, Kärnten, Vorarlberg, Oberösterreich), insgesamt 18 Sportler:innen aus Österreich sowie weitere 36 internationale Athletinnen und Athleten aus insgesamt 11 Ländern (insgesamt 54 Sportler:innen).

Es ist schön zu sehen, dass die Gruppe aus Österreich bei einem gemeinsamen Abendessen mit Trainer:innen und Sportler:innen bereits aus über 30 Personen besteht und ständig wächst, besonders in Graz.

Martin Schachner, Markus Crell, Michael Schlegl und Filippo Bignetti aus unserer Paraclimbing-Gruppe aus Graz traten in der offenen Klasse an, da sie ja keine internationale Klassifizierung haben. Das bedeutet die Zuordnung zu einer Gruppe aus Sportlerinnen und Sportlern nach Art der Beeinträchtigung, die dann in einer „Klasse“ gegeneinander antreten.

KOMMENTAR VON FILIPPO

Es war für mich eine große Ehre als Starter der Sektion Graz beim Masters in Imst dabei sein zu dürfen. Die Erfahrungen und Emotionen meines ersten Wettbewerbs nehme ich mit, um daraus zu lernen und für zukünftige Bewerbe gut vorbereitet zu sein.

Es war eine super Stimmung, super sonnig, warmes Wetter und ein lässiges Team. Alle Teilnehmer:innen haben sich gegenseitig unterstützt und angefeuert und der ganze Event hatte einen sehr freundschaftlichen Charakter.

Das Orga-Team vom Kletterzentrum Imst rund um Andreas Knabl verdient ein besonderes Dankeschön. Danke auch an unseren Trainer Marco Lamprecht und die ehrenamtliche Betreuung der Sportler:innen durch Johanna Kolousek (...und mich :-), aber ich kann mir ja nicht selbst danken).

Hier noch die offizielle Resultate-Liste: www.kletterzentrum-imst.at/paraclimbing-event-imst-2023-results/
Martin ist 3., Pippo 5. und Markus 6.





Geschafft – der Gipfel des Kreiskogels wurde via Lukas-Max-Klettersteig erklommen.



Tom hat den Orientierungspunkt gefunden

„Orientierungsloser“ Tourenführer:innen-Ausflug

Gudrun Kreuzwirth/2. Vorstandsvorsitzende und Tourenführerin

Ende Juni haben sich unsere Tourenführer:innen für ein gemeinsames Wochenende auf der Winterleitenhütte (Zirbitzkogel) getroffen.

Unter dem Motto „Train the Trainer“ wurden unsere Sinne für Karte und Kompass im Gelände geschärft. Ein großes Danke an dieser Stelle an den OLC Graz (Orientierungslauf Club Graz), der uns zwei durchaus anspruchsvolle Orientierungs-Parcours ausgesteckt hat.

Ich möchte euch gerne ein paar eigene Gedanken dazu erzählen: Orientierung ist ein wichtiges Thema, deshalb habe ich beschlossen, mich auf den „Versuch“ Orientierungslauf einzulassen.

Gespannt und ein bisschen nervös (muss ich doch im Nachhinein zugeben) habe ich mich zuerst mit Tom für den ersten Durchlauf zusammengetan.

Tom als GPS- und kartenbegeisterter Navigator und ich – mit der Bauchgefühl- und Geländenavigation – sind als Erste gestartet. Nur jetzt nicht gleich den ersten Markierungspunkt versäumen ...! Wir sprinten los – bzw. Tom läuft davon und ich stolpere hinterher ...!

Na super – Tom ist schon zu weit – den großen Felsen fürs Abbiegen hat er übersehen ... Wir finden den ersten Punkt erst nach dem zweiten. Und da sind auch schon die anderen Paare. Unseren Vorsprung haben wir verloren.

Aufatmen kann ich noch lange nicht – Tom legt ein schönes Tempo vor. Über Stock und Stein, durch Pfützen und Löcher, über gatschige Wiesen und sumpfige Pfade geht's dahin. Keine

Zeit, um die blühenden Erika zu betrachten. Bin ich froh, dass es etwas regnet und daher kühler ist. Tom findet fast alle Orientierungspunkte (weil er einfach schneller war), aber den einen oder anderen habe ich dann doch auch beisteuern können.

Schwierig finde ich die Orientierung anhand der eigenen Orientierungslaufkarten. Der Maßstab ist ganz anders und auch die Geländezeichnungen wollen meinen an AV-Karten gewöhnten Augen nicht so recht passen.

Schließlich sind alle Punkte markiert und beinahe zeitgleich mit anderen Tourenführer:innen treffen wir bei der Waldheimhütte wieder ein.

Ich bin echt k.o. So einfach durch Wald, Wiese und Gestrüpp zu laufen, ist koordinativ ganz schön anstrengend. Noch dazu, wenn man sich ständig verfolgt fühlt :-).

Waschelnass und gatschig ist es Zeit für eine erholsame Mittagspause, denn danach gibt es den zweiten Teil – mit noch mehr Orientierungspunkten – und ALLEINE!

Alle 3 Minuten erfolgt der Start – so, jetzt nur nicht den Weg verlieren und verloren gehen ... Gut, dass Tom gleich hinter mir läuft ...

Für den zweiten Teil geht es ohne Kompass los, nur mit Karte. Wie schon erwähnt, sehr ungewohnt die Navigation mit der OL-Karte. Irgendwann treffen sich beinahe alle Tourenführer:innen im Pulk ... jetzt geht es darum, wer am schnellsten die Punkte findet ... puh – wieder ein ordentliches Tempo (ich hab gedacht, das wird ein gemütliches Wochenende). Nur nicht den Anschluss verlieren! Eine letzte Hürde – der Markierungspunkt ist auf der anderen Uferseite. Der Fluss führt viel Wasser ... Tom kommt dennoch irgendwie rüber und legt für den Rest der Mannschaft eine Leiter über den Bach! Danke Tom, doch keine ganz nassen Füße bekommen! Ziel erreicht!

Nach der abendlichen Orientierungstheorie-Einheit bin ich wirklich müde ins Bett gefallen. Hoffentlich wird bis morgen alles trocken! Am Sonntag standen dann eine Wanderung oder der Lukas-Max-Klettersteig auf den Kreiskogel am Programm. Den Kreiskogel kenn ich sehr gut vom Winter her, geht doch neben dem Klettersteig eine kleine nette Eis- und Schneetour auf den Gipfel.

Daher war ich neugierig, wie das Gelände im Sommer aussieht!

Ich finde den Klettersteig recht anspruchsvoll. Viele D-Stellen kosten mich ganz schön viel Armkraft! Die E-Stelle umgehe

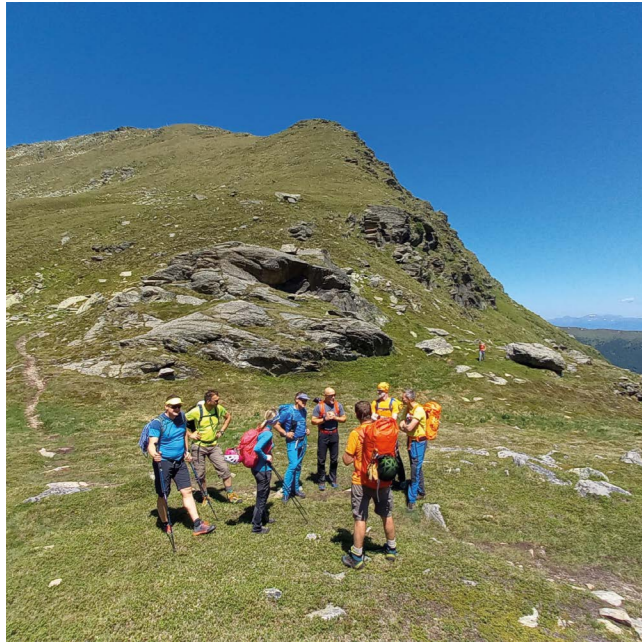


Foto: Alpenverein Graz

ich daher lieber ... Muss ja nicht sein! War auch gut so – Tom hat sein Seil für andere ausgepackt.

Es ist schön zu sehen, wie man als Team gemeinsam ein Ziel erreichen kann!

Alle sind gut am Gipfel angekommen. Sonnenschein, Jause und ein Schnapsperl dürfen jetzt nicht fehlen. Der Gipfel ist auch im Sommer schön. Jetzt sehe ich alle Berghänge und Rinnen einmal ohne Schnee und Eis – auch nicht schlecht! Gemütlich geht's zurück zur Hütte, die an diesem Sonntag-nachmittag (bei Sonnenschein) der ideale Ort ist, um geruh-sam Mittag zu essen. Zum Glück ergattern wir noch einen großen Tisch gemeinsam und können den Tag ausklingen lassen.

Für mich ein interessantes, lehrreiches Wochenende!

*Danke an das Alpineteam für die tolle Organisation!
Danke auch an Tom, der mich nicht orientierungslos
im Wald hat stehen lassen!*



Neu im AV-Graz-Tourenführer:innen-Team



Foto: Lukas Böhm

Marion Böhm

Aus der Geschäftsstelle auf den Berg!

Viele von euch kennen mich schon – als Geschäftsstellenkraft in der Sackstraße – und jetzt neu als Tourenführerin für Bergwandern.

Mein soziales Engagement für Special Olympics verbinde ich mit meiner Freude am Wandern: Deshalb biete ich heuer im Herbst 4x einfache Grazer Spaziergänge für alle Menschen an, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Ich erhoffe mir, dass sich eine Gruppe von Spaziergänger:innen und Wander:innen findet, die Spaß am Miteinander haben.

Ansonsten bin ich gerne in den Karnischen Alpen unterwegs, das Bergsteigerdorf Mauthen im Gailtal als Ausgangspunkt für Wanderungen und Erlebnisse. Im September ergibt sich auch noch eine Wanderung im Gesäuse rund um die Klinkehütte.

Bis bald beim Wandern!



Foto: privat

Monika Haslinger

Mein Name ist Monika Haslinger

Vor meiner Pensionierung war ich über 40 Jahre in einem großen Elektrokonzern beschäftigt.

Ich bin seit rund 28 Jahren Mitglied beim Österreichischen Alpenverein und gehe seit vielen Jahrzehnten gerne Wandern, unter anderem habe ich bereits 4 Mal den Jakobsweg absolviert.

Im Juni 2023 habe ich die Ausbildung zur Tourenführerin absolviert und möchte meine Begeisterung für das gemeinsame Unterwegssein an möglichst viele Menschen weitergeben.

Mein Programm kann ab September eingesehen werden, es wird unter dem Motto „Tour mit Kultur“ laufen und soll vor allem Wanderinnen und Wanderer ansprechen, die mittelschwere Touren in Verbindung mit einem kulturellen bzw. den Jahreszeiten angepassten Teil gehen möchten.

DEIN GIPFEL DEIN MOMENT

-10%

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT*

für Mitglieder des Alpenvereins
gegen Vorlage der gültigen
Mitgliedskarte und in Verbindung
mit einer PlusCard

*Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Angebote, Preis & Wert-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, Bikes, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, SUP-Boards, SUP-Zubehör und Boote. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

© artvox



Fotos: Marco Schiefer

Durchquerung der Glocknergruppe mit Christian und Marco

Marco Schiefer/Tourenführer

Auf „du und du“ mit den höchsten Bergen Österreichs

Den größten Gletscher der Ostalpen überqueren, einen unbekannteren Dreieinhalb-Tausender überschreiten, kulinarische Highlights auf den Hütten erleben und das alles vor der imposanten Hochgebirgsszenerie des Nationalparks Hohe Tauern. Das erlebten wir in einer Schönwetterperiode Ende Juni vor einer markanten Kaltfront. Aber dazu später.

Das Besondere an Durchquerungen, egal ob auf Hoch-, Ski- oder Wandertour? Es gibt diesen einen Punkt – den „point of no return“ – ab dem alles nur noch nach vorne geht, weil

der Rückweg zu beschwerlich oder nicht möglich ist. Hinzu kommt das Gepäck, das den ganzen Tag am Rücken getragen werden muss und so eine gesteigerte Disziplin beim Packen gefordert ist. Jeden Tag neue Eindrücke, neue Wege – all das macht eine Durchquerung durchaus zu einer der Königsdisziplinen im Bergsport.

Ausgehend von der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe auf 2.369 m, welche gleichzeitig das Ende der Großglockner Hochalpenstraße markiert, startete die Gruppe an Tag 1 mittags ge-



mütlich zur Oberwalderhütte. Über den Gamsgrubenweg, welcher aufgrund Permafrostauflösung zunehmend steinschlaggefährdet ist und so ein Helm obligatorisch ist, geht es in die sogenannte Gamsgrube. Diese ist, zusammen mit der einige Höhenmeter darunter befindlichen Pasterze ein „Sonderschutzgebiet“ im Nationalpark Hohe Tauern. Die Gamsgrube besteht nämlich aus Flugsand, der vom Kalkglimmerschiefer der umgebenden Hänge und Gipfelgrate bei Sturm abgetragen und hierher verfrachtet wird. Ähnliche Bodenbildungen sind nur von Spitzbergen, Island, Grönland sowie aus zentralasiatischen Gebirgen bekannt. Durch die lange Schneebedeckung hier, die kurze Vegetationsperiode und ständige Umschichtung der Feinsanddünen durch Wind und Niederschlag, hat sich in der Gamsgrube eine besondere Pflanzengesellschaft gebildet.

Vorbei an der Südflanke des Fuscherkarkopfes, einige Schneefelder querend, erreicht man innerhalb von 1,5 bis 2 h den Rest des Südlichen Bockkarkees. Vorbei am Gletscherrest geht es über einen leichten Klettersteig in ca. 2,5 bis 3 h zur urigen Oberwalderhütte, welche mit ihren 2.973 m eine der höchsten Hütten Österreichs ist. Ein paar Hochtouren-Basics



in Hüttennähe rundeten den ersten Tag perfekt ab und so waren alle bereit für die morgige Königsetappe.

Am nächsten Morgen geht es früh über die Pasterze, hinüber in den Obersten Pasterzenboden. Auf vielen Fotos und Karten erscheint der oberste Bereich der Pasterze recht klein. Einmal hier oben stehend wird einem bewusst, welche riesige Fläche die Pasterze hier aber hat, und so ist es nicht verwunderlich, dass wir uns auf dem größten Gletscher der Ostalpen bewegen – auch wenn dieser im Schmelzen begriffen ist und es fraglich ist, wie lange der Gletscher dieses „Prädikat“ noch tragen darf. Da wir zügig vorankommen, bleibt noch Zeit, um einige Hochtourenbasics quasi im „Vorbeigehen“ mitzunehmen. So wird am sich stellenweise aufsteilenden Weg zur Schneewinkelscharte das Gehen am Fixseil mit Prusik oder Seilklemme geübt, um den Teilnehmern auch diese Technik näherzubringen.

In der Scharte angekommen beginnt nun der spannendste Teil der gesamten Tour: die Überschreitung der Romariswandköpfe, die stellenweise Kletterei bis in den oberen zweiten Grad bereithält. Sicherungsstangen im Abstieg vom Nördlichen auf den Südlichen Romariswandkopf lassen hier ein Feeling vom Großglockner – nur viel, viel ruhiger – entstehen. Nach gemeisterter Überschreitung steht die Gruppe zufrieden am unmarkierten Gipfel auf 3.511 m. Die Überschreitung der Romariswand – immerhin gehört dieser Berg zu den Top 20 der höchsten Berge Österreichs – nimmt ihr Ende auf dem Fruschnitz- und Teischnitzkees hinunter zur Stüdlhütte. Übungen zum Eisschrauben-Setzen und T-Anker-Graben runden den langen Tag im vergletscherten Hochgebirge ab.

Nach einer kurzen Rast auf der (noch) sonnigen Terrasse der Stüdlhütte zwingt die nahende Kaltfront nicht nur die Terrassengäste in die Knie, sondern lässt auch uns sehr stark am ursprünglichen Plan für den morgigen Tag zweifeln. Ob



Foto: Marco Schiefer

die Überschreitung von der Stüdlhütte zur Adlersruhe und dann über die Hohenwartscharte hinunter zur Salmhütte die richtige Wahl ist bei dem drohenden Schlechtwettereinbruch?

Nach mehrstündigem Überlegen kommen die Tourenführer zum Ergebnis, dass es eine kleine Rest-Chance gibt, die Tour mit dem ursprünglichen Plan fertig zu führen: frühes Aufstehen und mit den Glockner-Gipfelaspiranten als Erste auf den Weg machen. Dann bei der Adlersruhe dem ersten Regen ausweichen, um am Nachmittag das zweite Schönwetterfenster auszunutzen und den Abstieg zur Salmhütte anzugehen. Notfallplan: Direktabstieg über die Pfortscharte zur Salmhütte und dann gegebenenfalls direkt zum Auto, sofern das Wetter noch aushält.

4:00 Uhr – der Wecker klingelt. Eine Seilschaft, welche mit uns im Lager schlief, hat sich bereits um 2:30 auf den Weg gemacht – alles, um dem Wetter zu entkommen. Als ich zum Zähneputzen aufs WC gehe, kommt mir deren Bergführer patschnass entgegen und flucht „stormy as fuck“. Das wird also wohl nichts heute.

Unsere Gruppe genießt also das üppige Frühstück in Ruhe und wir planen mit Variante B: direkter Abstieg ins Tal in einem Zug hinunter bis zum Auto – ohne weitere Nächtigung.

Der Plan geht auf: Nach einem langen Abstieg verfolgen uns zwar für wenige Minuten die Regen- und Gewitterwol-

ken, so wirklich schlimm ist's aber nie. Nur leicht durchnässt kommen wir glücklich und zufrieden bei der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe an. Dort, wo unser Abenteuer zwei Tage zuvor startete. Kaffee und Kuchen runden das Erlebnis ab. Die Sonne zeigt sich auch hie und da – bis morgen wahrscheinlich aber eher zurückhaltend ...

Facts: 31 km im hochalpinen Gelände, 1.600 hm verteilt auf weite Gletscherflächen und leichte Kletterei im II-Schwierigkeitsgrad; eine tolle Truppe und drei Tage Spaß abseits der Massen rund um Österreichs höchsten Berg im Nationalpark Hohe Tauern.

Nächstes Jahr: Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben, aber es gäbe auch noch eine andere Variante, die Glocknergruppe zu durchqueren ...

REISE **VERSUM 2023 / 24**

- 4.10. 2023
K2 / ANNAPURNA
 Die schwierigsten 8000er
Hans Wenzel
- 18.10. 2023
MAROKKO
 Der Farbenkasten Allahs
Gerhard Huber
- 15.11. 2023
KIRGISTAN
USBEKISTAN
Gerhard Huber
- 10.01. 2024
SLOWENIEN
 Klein, aber oho!
Gerhard Huber
- 31.01. 2024
GRIECHENLAND
 Die Wiege Europas
Gerhard Huber
- 28.02. 2024
Unbekanntes
ITALIEN
Gerhard Huber
- 13.03. 2024
NAMIBIA
 Wüste und Wildnis
Gerhard Huber

Annenhof Kino Graz, Beginn 19:30

Tickets: gerhardhuber.at

Vorverkauf Graz: Reisebüro Kuoni, Sackstr. 14, Reisebüro el mundo, Schmiedg. 16

Franz Berghold

* 22.11.1948 in Mürzzuschlag
+ 30.04.2023 in Kaprun

Franz Berghold studierte an der Universität Graz Medizin und war anschließend bei den Landeskrankenanstalten Salzburg als Assistenzarzt tätig. Ab 1975 war er Berg- und Flugrettungsarzt, von 1978 bis 2014 praktischer Arzt in Kaprun. Er lehrte an der Universität Salzburg als Dozent für Höhenmedizin, baute die Flugrettung in Salzburg auf, war Bergrettungsarzt in Kaprun und staatlich geprüfter Berg- und Skiführer.

Als treibende Kraft gründete Berghold 1989 im Gasthof Sailer in Innsbruck mit gleichgesinnten Ärzten und Bergsteigern die Österreichische Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM).

Seit seiner frühesten Jugend war der Alpinismus mit all seinen Spielarten eine große Leidenschaft, die er in seinem späteren Leben mit seinem Beruf als Arzt und Höhenmediziner optimal kombinieren konnte.

Schon früh absolvierte er in den Ost- und Westalpen Touren in den hohen (und höchsten) Schwierigkeitsgraden, darunter auch Erstbegehungen – so war er unter anderem einer unter denjenigen, die die Pallavicinrinne als Erste mit Skiern bewältigten. Ab 1967 nahm er auch an zahlreichen Expeditionen teil, so auch z. B. in jenem Jahr bei der Erstdurchquerung Spitzbergens auf Skiern. 1977 war er bei Messners Dhaulagiri-Expedition als Arzt dabei, 1979 scheiterte seine Broad-Peak-Expedition mit den Brüdern Wörgötter kurz vor dem Gipfel.

Franz Berghold war Mitglied der legendären Hochtourengruppe (HG) der Sektion Graz. Diese Gruppe absolvierte das ganze Jahr hinweg Touren im In- und Ausland. Als Skilehrer veranstaltete er auch AV-Skikurse.

Darüber hinaus schrieb er bereits im Alter von nur 19 Jahren den „Kletterführer durch das steirische Alpenvorland“, der die ersten genauen Topos der noch heute beliebten und bekannten Klettergebiete im Grazer Bergland enthält.



Fotos: Archiv Hans Hesse



Franz Berghold (mit Mütze) bei einer Gletscherspaltenbergeübung am Großglockner



Franz Berghold (links) mit Hans Lubitsch im Klettergarten Weinzödl



Foto: Theresia Kellermayr

Genussvoll und schmerzfrei Mountainbiken

Barbara Brottrager/ Physiotherapeutin

Theresia Kellermayr/Physiotherapeutin, staatlich geprüfte Mountainbike-Instruktorin

In der Freizeit aktiv zu sein, bietet eine Vielzahl an positiven Aspekten für Körper und Seele – dies in Verbindung mit Bewegung an der frischen Luft, wie es beispielsweise beim Mountainbiken der Fall ist, bringt eine Menge Vorteile.

Mountainbiken erfreut sich in den letzten 10 Jahren wachsender Beliebtheit und zählt zu den am meisten durchgeführten Sommersportarten. Die Beweggründe für Mountainbiker:innen, diesen Sport auszuüben, sind mannigfaltig. 88 % der befragten Personen gaben bei der MTB-Umfrage des ÖAV aus dem Jahr 2020 als Motivationsfaktor das Naturerlebnis und die Förderung der Gesundheit an, aber auch der Trainingsanreiz sowie natürlich das Trail-Erlebnis bei der Abfahrt spielten bei über 50 % der befragten Personen eine entscheidende Rolle. Nicht zuletzt auch durch die steigende Beliebtheit der E-Bikes, die es auch Personen mit weniger Kondition und Erfahrung ermöglichen, alpine Räume auf zwei Rädern zu entdecken, kommt es zu einem Boom des Mountainbikens. Neben den genannten positiven Aspekten gibt es noch eine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Faktoren, die das Mountainbiken mit sich bringt: Radfahren kann die Kondition und die Koordination und die Muskelkraft verbessern, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Körperfett wird abgebaut. Außerdem hilft es aktiv, Stress abzubauen, wodurch

das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.

Die Vorteile des Bikens liegen auf der Hand! Dies wird zudem von der österreichischen Bewegungsempfehlung gestützt, die pro Woche 150–300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung in mittlerer Intensität empfiehlt, um gesundheitswirksam zu sein. Das Radfahren am Berg, auf Forststraßen, auf Wegen sowie im Bikepark, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie viele andere positive Begleiterscheinungen des Mountainbikens wie das Gemeinschaftserlebnis, die Hütteneinkehr, das Innehalten am Gipfel oder auch der Adrenalinausstoß bei der Abfahrt, helfen dabei, gesund zu bleiben.

Leider führt die stark steigende Anzahl an Mountainbikern auch vermehrt zu Unfällen. In den letzten zehn Jahren kam es in Österreich zu einer Verdreifachung der Verletzungen, im Jahr 2021 wurden über 9.000 Verletzte registriert. 6.500 davon verletzten sich so schwer, dass sie im Spital versorgt werden

mussten und für 16 Mountainbiker:innen endete dies tödlich. 2022 waren es sogar schon über 10.000 gemeldete Verletzte.

Häufige Verletzungen

Laut einer Erhebung des Kuratoriums für Verkehrssicherheit passieren die meisten Verletzungen bei der Abfahrt (98 %), dabei stehen Stürze nach vorne im Vordergrund. 54 % der Stürze entstehen durch eigene Fehleinschätzung, 24 % durch unerwartete Bodenbeschaffenheit. Trotz der vergleichsweise geringen Nutzung von Bikeparks ist die Häufigkeit von Unfällen in Bikeparks mit 32 % als relativ hoch anzusehen. Ebenso stieg der Anteil der verletzten Personen bei E-Biker:innen von 2015–2020 von 1 % auf 11 %. Der Schulterkomplex ist beim Biken am häufigsten von Verletzungen betroffen, gefolgt von Verletzungen im Bereich des Kopfes, der oberen und der unteren Extremität. Positiv zu vermerken ist, dass bereits 95 % der Mountainbiker:innen einen Helm tragen.

Vorsichtsmaßnahmen/Planung

Um das Fahrerlebnis zu steigern und genießen zu können, bedarf es einer guten Vorbereitung der Tour, des Bikes sowie des eigenen Körpers und der Berücksichtigung einiger Vorsichtsmaßnahmen. Dabei empfehlen wir die optimale Radeinstellung. Hier ist vor allem auf die Sattelhöhe und -passform, den passenden Vorbau (Länge und Neigung) sowie die Lenkereinstellung zu achten. Generell wird empfohlen, die Räder regelmäßig auf eine gute Funktion der Bremsen, der Schaltung und auf technische Mängel überprüfen zu lassen und vor jeder Fahrt selbst eine kurze Kontrolle durchzuführen. Die Schutzausrüstung für jede:n Mountainbiker:in sollte unbedingt einen passenden Helm, aber – je nach Einsatzbereich – auch Knie-, Ellbogen- und Rückenprotektoren beinhalten. Eine gute Sonnenbrille, um mit wechselnden Lichtverhältnissen während der Fahrt gut umgehen zu können, erhöht die Sicherheit.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die gründliche Planung der gewählten Tour. Egal ob dies eine anspruchsvolle längere Tour im alpinen Raum ist, eine Tour auf den Hausberg, ein paar Runden im Bikepark oder eine eher gemütliche „Feierabdrunde“: Berücksichtigen Sie dabei die Länge der Tour, die Bodenbeschaffenheit, etwaige Änderungen oder Umbauten der Trails oder der Abfahrten, die Wetterverhältnisse, die Bodenbeschaffenheit sowie das Tragen von adäquater Bekleidung. Das Mitführen eines Erste-Hilfe-Sets ist unabdingbar, um auch für Notfälle gerüstet zu sein.

Neben der Beachtung dieser externen Faktoren, gilt es noch die eigene Fahrtechnik zu verbessern, da eine mangelnde Fahrtechnik den häufigsten Grund für Stürze und Verletzungen darstellt. Durch regelmäßiges Üben kann man lernen, den Einsatz der Bremsen zu optimieren und dadurch das Tempo

besser zu kontrollieren. Regelmäßig durchgeführte Gleichgewichtsübungen helfen bei jeder Ausfahrt bei der Gewichtsverlagerung in Kurven und bei Bodenunebenheiten.

In und um Graz gibt es eine Vielzahl von Kurs- und Tourenanbieter:innen, der AV hat auch Technikkurse und geführte MTB-Touren im Programm.

Körperliche Vorbereitung

Die eigenverantwortliche körperliche Vorbereitung ist ein wesentlicher Faktor, um Verletzungen und Unfällen vorzubeugen, aber auch um einen höheren Erfolgs- und Genussfaktor beim Biken zu haben. Im Training dafür empfehlen wir drei zentrale Säulen: die Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft sowie der Koordination.

Beweglichkeitstraining

Beim Mountainbiking stehen die Beweglichkeit der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, der Handgelenke sowie der Wirbelsäule im Vordergrund. Bedingt durch die Position beim Radfahren ist die Brustwirbelsäule häufig in gebeugter Haltung, der Kopf bzw. die Halswirbelsäule befindet sich in gestreckter Position, um den Fahrweg gut einsehen zu können. Dadurch kann es zu Überlastungen in diesem Bereich kommen. Dieses Phänomen wird häufig auch beim Straßensport beobachtet. Die Fahrhaltung beim Mountainbiken ist aufgrund des höheren Lenkers in einer weniger belastenden Position, jedoch ist die spezifische Belastung beim Mountainbike höher, da die Hauptlast des Körpergewichtes von den Armen abgestützt wird und Schläge bzw. Erschütterungen vermehrt auf den Nacken weitergeleitet werden. Zusätzlich wird häufig eine Aufhebung der natürlichen Streckstellung (Lordose) in der Lendenwirbelsäule beobachtet. Sanfte Mobilisationsübungen in schmerzfreier Ausgangsposition können hier Abhilfe schaffen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Beweglichkeit im Hüftgelenk. Das Hüftgelenk benötigt ein großes Bewegungsausmaß, um diese Sportart schmerz- und verletzungsfrei ausführen zu können. Dabei sollte das Hüftgelenk in Beugung und Streckung endgradig schmerzfrei beweglich sein können. Es ist unumgänglich, diese Beweglichkeit im Hüftgelenk zu erreichen und auch zu erhalten. Dafür eignen sich Bewegungs- und Dehnübungen. Bei einer schlechten Hüftgelenkbeweglichkeit kann es zu kompensatorischen Überbelastungen der hüftumgebenden Muskulatur sowie der Rückenmuskulatur kommen, was wiederum zu weiteren Problemen und Überlastungen im Bereich der Beine, aber auch des (unteren) Rückens führen kann. In diesem Zusammenhang sollte auch die richtige Einstellung des Sattels wieder erwähnt werden. Bewegungs- und Mobilisationsübungen sind vor allem in Kombination mit einem Krafttraining effektiv.



Abb. 1: Squats



Abb. 2: Lunges



Abb. 3: Planks

Kräftigung

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur (zum Beispiel mit *Squats Abb. 1* oder *Lunges Abb. 2*) in verschiedenen Ausführungen, hierbei vor allem des unteren Rückens, der Bauchmuskulatur, der Muskulatur des Schultergürtels, der Arme und Hände sowie der Beine sind ebenso ein wichtiger Baustein für eine:n gut vorbereitete:n Mountainbiker:in.

Die Rumpfmuskulatur spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Ein häufiger Fehler bei der Vorbereitung auf die Bikesaison ist das hauptsächlich Trainieren der Beinmuskulatur. Ungleichgewicht dieser Körperpartien zeigt sich in Ausweichbewegungen wie einem starken Rotieren oder Seitwärtswippen des Oberkörpers bei anstrengenden und langen Passagen sowie in weiterer Folge durch Rückenbeschwerden bedingt durch Überlastung. Eine starke Rumpfmuskulatur sowie ein „stabiler“ Rumpf sind wesentlich, um anspruchsvolle Touren gut meistern zu können. Eine gute Rumpfstabilität ist wichtig, um Schläge, Bodenunebenheiten und Richtungswechsel zu kompensieren zu können. Bei Kurven beispielsweise wird der Richtungswechsel nicht durch die Bewegung des Lenkers eingeleitet, sondern vielmehr über den Rumpf und die Hüfte durch „Hineinlehnen“ in die Kurve. Als Verbindung zu den Armen und zum Becken bzw. den Beinen dient der stabile Rumpf zudem als Puffer für die Anforderungen beim Mountainbiken. Zusätzlich werden bei Mountainbike-touren häufig (zu schwere) Rucksäcke verwendet, die ein zusätzlich zu tragendes Gewicht darstellen.

Optimale Übungen, um diese Region gut zu kräftigen, sind (*Planks Abb. 3*) mit den verschiedensten Varianten wie Side Plank Stars oder der Reverse Plank, Liegestützvarianten sowie Good Mornings und Lunges. Letztere sind auch für die Hüftgelenksbeweglichkeit sowie die Kräftigung der Hüftstabilisatoren gut geeignet. Allerdings ist es sehr wichtig, auf eine korrekte Ausübung der Übungen zu achten, weshalb empfohlen wird, zur Vorbereitung und Trainingsdurchführung eine:n Physiotherapeut:in oder Trainer:in zu konsultieren. Besonders wichtig ist die Kräftigung des unteren Rückens, da hier am häufigsten Probleme und Beschwerden auftreten. Dies sollte immer in Kombination mit der Kräftigung der Bauchmuskulatur erfolgen, um möglichst nachhaltig und optimal den gesamten Rumpf aufzubauen.

Der Schultergürtel und die Arme müssen ebenso großen Belastungen standhalten können. Die Kraftübertragung auf die Arme und Hände erfolgt zum einen durch den stabilen Rumpf sowie über die Schultergürtelmuskulatur. Um einem instabilen

Handgelenk oder einer Überlastung des Handgelenks vorzubeugen, ist es wichtig, die Handgelenke bei den durchgeführten Stützübungen aktiv zu stabilisieren. Damit können etwaige Überlastungen wie etwa Nervenkompressionen vermieden werden. Viele Mountainbiker:innen klagen über Beschwerden im Bereich der Unterarme und der Handgelenke als Folge von zu geringer muskulärer Stabilität. Dies zeigt sich in Überlastungssyndromen im Bereich des Ellbogens, die einem Tennis- bzw. Golferellbogen nicht unähnlich sind. Daher empfiehlt es sich, das Augenmerk der Kräftigung auf die Unterarme und Handgelenke zu legen. Dafür eignen sich Übungen zur Kräftigung der Arme wie (*Dips Abb. 4*), Liegestütze, aber auch verschiedenste



Abb. 4: Dips



Abb. 5: Übung auf einer wackeligen Unterlage

Stützvarianten in unterschiedlichen Ausgangsstellungen. Die Intensität der Übungen sollte individuell angepasst werden, die Art der Kräftigung sollte im Bereich des Kraftausdauertrainings bzw. des Hypertrophietrainings – je nach Trainingszustand – liegen.

Koordinationstraining

Zusätzlich zum Ausdauer- und Krafttraining empfiehlt es sich, regelmäßiges Koordinationstraining durchzuführen. Durch koordinative Übungen verbessert sich die Beweglichkeit und durch das optimierte Zusammenspiel der Muskeln können Bewegungen ökonomischer durchgeführt werden. Das heißt, man kann mit der „eingesparten“ Kraft entweder länger oder schneller fahren. Die Kraft der Muskeln kann im richtigen Verhältnis dosiert werden. Zusätzlich verbessert sich die Körperwahrnehmung und damit auch die Haltung, damit kann wiederum haltungsbedingten Schmerzen vorgebeugt werden. Egal welche Form von Radfahren – ein gutes Gleichgewicht hilft uns vor allem bei langsamem Tempo, die Balance zu halten. Eine gute Reaktionsfähigkeit unterstützt uns in der Abfahrt dabei, schnell zu reagieren und damit Stürze und Verletzungen zu vermeiden.

Viele Kräftigungsübungen eignen sich in niedrig dosierter und leicht abgeänderter Form dazu, die Koordination zu trainieren. Oft reicht es, sich auf eine wackelige Unterlage zu stellen oder die Augen zu schließen (*Abb. 5*).

Die Intensität im Training – egal ob im Koordinations- oder Krafttrainingsbereich – ist individuell zu gestalten. Um ein optimales Outcome zu generieren, ist es empfehlenswert, die richtige Dosierung mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten zu besprechen und die Übungen gemeinsam zu erarbeiten.

Sind die Säulen Beweglichkeit, Kraft und Koordination zusätzlich zu einer guten Ausdauer gegeben, heißt es nur mehr, die Technik zu verbessern und die Tour gut zu planen. Dann steht einem genussvollen, abwechslungsreichen und schönen Bikeausflug nichts mehr im Wege!

Viel Spaß bei den nächsten Radrunden!

**Praxisgemeinschaft
im Reininghausareal**



Maria- Pachleitner-Straße 57
8053 Graz

Tel +43 660 2254006
Mail office@praxis-real.at
Web www.praxis-real.at



Foto: Peter Neuner

Dein Mitgliedsbeitrag – unsere Verantwortung

Stefan Schury/2. Finanzreferent

Mit der Darstellung der Verwendung des Mitgliedsbeitrages im Nachrichtenblatt 03/2022 beschritt der Vorstand der Sektion Graz erstmalig neue Wege, um die Vereinsgebarung für die Mitglieder noch transparenter zu gestalten. Aufgrund der Vielzahl positiver Rückmeldungen möchten wir diese „Tradition“ weiterhin aufrechterhalten und euch wieder einen kurzen Überblick über das abgelaufene Finanzjahr 2022 ermöglichen.

Vereinsrechtlicher Überblick

Die Sektion Graz St.G.V. (Steirischer Gebirgsverein) ist eine von 198 Sektionen des Österreichischen Alpenvereins mit Sitz in Innsbruck. Jede Sektion ist gemeinnützig, d. h. nicht auf Gewinn berechnet, und wird als eigenständiger Zweigverein mit eigener Vereinsregisternummer geführt. Hierfür ist in den Statuten des Österreichischen Alpenvereins Sorge getragen. Jede einzelne Sektion hat diesbezüglich auch eigene Statuten, die an jenen des Hauptvereins angelehnt sind und von den Mitgliedern im Rahmen einer Mitgliederversammlung beschlossen wurden. Die aktuell gültige Satzung der Sektion Graz stammt aus dem Jahr 2010 und ist auf unserer Website einsehbar.

Die Hauptversammlung besteht aus den Mitgliedern, ist das oberste willensbildende Gremium des Vereines, findet jähr-

lich statt und entscheidet letztlich demokratisch über viele wesentliche Punkte der Vereinsgebarung, wie beispielsweise die:

- Entgegennahme des Jahresabschlusses und Budgets sowie des Tätigkeitsberichtes;
- Festsetzung des Mitgliedsbeitrages;
- Wahl und Entlastung des Vorstandes;
- Bestellung der Rechnungsprüfer;

Eine Hauptversammlung ist dann beschlussfähig, wenn sie ordnungsgemäß einberufen wurde, die Anzahl der erschienenen Mitglieder ist dabei nicht ausschlaggebend (§11/9 der Satzungen).

Alle Mitglieder ab 18 Jahren haben bei der Hauptversammlung der Sektion Graz ein Stimmrecht (§7/7 der Satzungen). Auch kann jedes stimmberechtigte Mitglied bei der Hauptversammlung das Wort ergreifen und fristgerecht eingereichte Anträge begründen (§11/7 der Satzungen). Eine Form der Demokratie, welche auch tatsächlich gelebt wird. Bei der Hauptversammlung 2023 konnten wir so dank eines eingebrachten Antrages eines Mitgliedes und die präzisierende Wortmeldung unser Bild über Wegenutzungen im urbanen Raum nachjustieren. Als Vorstand dürfen wir daher wieder-

kehrend an unsere Mitglieder appellieren, an der Hauptversammlung aktiv teilzunehmen.

Der Vorstand wiederum ist das Leitungsorgan des Vereines an sich. Er ist an Entscheidungen der Hauptversammlung gebunden und führt die Geschäfte des Vereines im Sinne der Statuten.

Zur Rechnungslegung

Aufgrund der finanziellen Größe unterliegt die Sektion Graz der gesetzlichen doppelten Buchführungspflicht. Der Bilanzstichtag ist der 31.12. eines jeden Jahres. Die Unterlagen zum Jahresabschluss liegen nach vorheriger Abstimmung im Vorstand bei der Hauptversammlung auf und können nach terminlicher Koordination in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten auch ganz transparent eingesehen werden. Im Rahmen der Hauptversammlung wird das finanzielle Ergebnis von den Finanzreferent:innen präsentiert und die Rechnungsprüfer:innen stellen bei Ordnungsmäßigkeit der Rechnungslegung sowie satzungsgemäßer Verwendung der Mittel den Antrag auf Entlastung des Vorstandes. Über die Entlastung stimmt die Mitgliederversammlung ab.

Dein Beitrag 2022

Die Haupteinnahmequelle der Sektion Graz sind die Mitgliedsbeiträge unserer vielen treuen Mitglieder. Im Jahr 2022 waren dies EUR 1.258.162,43. Davon musste die Sektion Graz EUR 601.848,13 an den ÖAV in Innsbruck abführen. Der Hauptverein übernimmt mit diesem Anteil die Versicherungsleistungen aller Mitglieder und erbringt notwendige Leistungen an die Sektionen (IT-Infrastruktur, Mitgliederverwaltung, Gesamtvertretung des Österreichischen Alpenvereines nach außen, ...).

Die verbleibenden Mitgliedsbeiträge sowie sonstige Einnahmen (z. B. Spenden, Zuschüsse zu Baulichkeiten, Verkäufe aus dem Shop und Führungsbeiträge) teilen sich auf in 24 % für den Erhalt der Infrastruktur Hütten und Wege, 16 % Personalaufwand, 7 % Mitgliederservice (Nachrichtenblatt, Raummieten, Vorträge, Gymnastik u. dgl.), 6 % für Veranstaltungen und Aufwendungen unserer Neigungsgruppen Alpineteam, Jugendteam, Naturschutz und Wettkletterteam sowie 8 % für sonstigen Sachaufwand (z. B. Kreditrückführungen).

Mitgliedsbeitrag ab 2024

Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass seitens des ÖAV Innsbruck ein Mindestbeitrag vorgegeben wird. Es obliegt der Mitgliederversammlung jeder einzelnen Sektion, diesen aufgrund der tatsächlichen Aufwendungen der Sektion festzulegen oder anzupassen. Auch ist es möglich, einen höheren Beitrag als Innsbruck einzuheben. Ab 2024 wird der Mindestbeitrag von Innsbruck um EUR 7,00 erhöht. Aufgrund der bereits durchgeführten Anpassungen des Mitgliedsbeitrages 2022 und 2023 der Sektion Graz erwarten dich als langjähriges Mitglied 2024 keine Erhöhungen, der Beitrag bleibt mit € 79,00 (A-Mitglied) bzw. € 64,00 (B-Mitglied) gleich.

Der Vorstand der Sektion Graz bedankt sich für deine Treue!

Beiträge 2024

Standardmitgliedschaft:

Jahresbeitrag 2024 € 79,00

Begünstigte Mitgliedschaft:

Ehepartner/Lebenspartner

(im selben Haushalt und der selben Sektion) € 64,00

Kinder/Jugendliche 0 bis 18 Jahre

€ 28,00

Junior*innen 19 bis 27 Jahre

€ 64,00

Senior*innen ab 65 Jahre

€ 64,00

Die Angabe des Alters bezieht sich auf jenes Beitragsjahr, in dem das Mitglied den angegebenen Geburtstag feiert.

Beitragsfreie Mitgliedschaft:

Für Kinder und Jugendliche in Ausbildung (Lehrlinge, Zivil- und Präsenzdienster, Studierende) ist die Mitgliedschaft mit vollem Versicherungsschutz bis 27 Jahre kostenlos, wenn zumindest ein Elternteil AV-Mitglied ist. *Voraussetzung:* alle Familienmitglieder gehören der selben Sektion an.

Für Jugendliche ab dem 19. Lebensjahr muss ein Ausbildungsnachweis an die Sektion übermittelt werden, damit die Beitragsfreiheit gegeben ist.





Fotos: Annel Wirtl Moelbach

Mitgliederehrung und Mitgliederversammlung 2023

Nach vielen Jahren hat die heurige Mitgliederehrung und Mitgliederversammlung wieder im Grazer Heimatsaal stattgefunden. In den bis 2021 renovierten Räumlichkeiten fühlten sich alle sehr wohl, das Wetter lud zum Gespräch im Garten ein.

Die diesjährige Versammlung wurde erstmalig nach den Vorgaben des österreichischen Gütesiegels Green Event ausgerichtet. Danke unseren Naturschutzreferentinnen für die fachkundige Unterstützung.

Dank an alle Mitglieder für ihr Interesse an den unzähligen Projekten, Aktivitäten rund um Alpinetteam, Jugendteam, Hüttenbetreuung, Wegeteam, Naturschutzthemen, Marketing, Finanzgebarung und ihre Teilnahme an der diesjährigen Versammlung.

Allen treuen Mitgliedern, die heuer ein Jubiläum feiern, danken wir für ihre langjährige Mitgliedschaft. Wir freuen uns, dass die heimischen Kräuter so guten Anklang gefunden haben.



Neue Seilschaften bilden!

Der Alpenverein ist der größte alpine Verein und die größte Jugendorganisation Österreichs. Er motiviert Menschen zur Ausübung verschiedener Bergsportarten wie Wandern, Bergsteigen, Klettern, Skitouren, Mountainbiken und bildet sie dafür aus.

Neben seiner Expertise stellt er auch die erforderliche Infrastruktur wie Alpenvereinshütten, Wege und Kletteranlagen bereit. Als „Anwalt der Alpen“ sorgt er dafür, dass die Natur in ihrer Schönheit und Ursprünglichkeit erhalten und auch in Zukunft allgemein zugänglich bleibt.

JETZT MITGLIED WERDEN

Mit der **Septemberaktion** (Stichtag 1. September) können Interessent:innen die Alpenvereins-Mitgliedschaft für den Rest des Kalenderjahres kostenlos in Anspruch nehmen, wenn bei Eintritt der Mitgliedsbeitrag für das darauf folgende Vereinsjahr bezahlt wird.

Deine Vorteile:

- Ermäßigung auf über 1.700 Schutzhütten in ganz Europa und bei zahlreichen Partnern
- eine vielfach bewährte und weltweit gültige Bergkosten- und Rückholversicherung
- ein unvergleichliches Freizeit- und Aktivprogramm
- und vieles mehr ...

So funktioniert die Anmeldung zum Alpenverein Graz:

Entweder du besuchst uns in der Geschäftsstelle in der Sackstraße und meldest dich persönlich an, oder du machst die Anmeldung online unter: www.alpenverein.at/graz/mitgliedwerden





Foto: Herbert Schönberger

Neue Stiege auf den Ölberg

In den 90er Jahren wurde auf einem steilen Stück des Wanderwegs Nr. 7 im Bereich Ölbergweg (unterhalb von St. Johann und Paul) ein Kanal verlegt. Das Betonbauwerk nutzend wurden darauf Stufen aus Lärchenholz montiert.

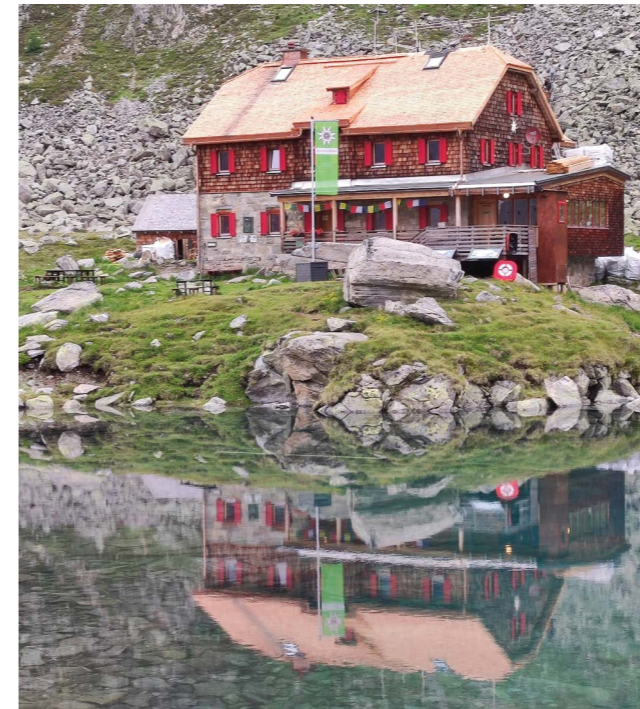
Diese Stufen sind nun in die Jahre gekommen und wurden Mitte Juni getauscht. Die GBG hat die neuen Lärchenstufen fachkundig verlegt. Der poröse Betonuntergrund musste ausgeglichen und die Steckisen neu gebohrt werden.

Vielen Dank den vielen fleißigen ehrenamtlichen Wegewarten für die tatkräftige Unterstützung der Arbeiten.

Ein herzliches Dankeschön unserem Wegewart Herbert Schönberger für die jahrzehntelange Betreuung aller Wanderwege im Bereich Buchkogel.



Foto: Peter Wieber



Die Eroberung des Unsichtbaren

Als mir das Extreme normal und das Normale extrem geworden war

Thomas Hrovat



„Der Leser wird Zeuge eines Sturzes, der ins Leere geht. Die Lektüre wird zum körperlichen Erlebnis, man schaudert, fröstelt, leidet.“

FRANKFURTER ALLGEMEINE

Wie kann es dazu kommen, dass einer, der die schwierigsten Kletterrouten beherrscht, im „normalen Leben“ von Angst und Panik derart überwältigt wird, dass er nicht einmal sein Zimmer verlassen kann?

Thomas Hrovat sucht von Jugend an die großen Herausforderungen.

Bereits mit 14 Jahren klettert er die schwierigsten Routen im Gebirge und entwickelt sich zu einem Pionier des modernen Freikletterns. Als einem der Ersten gelangen ihm Erstbegehungen im zehnten Schwierigkeitsgrad. Kein Preis ist ihm zu hoch, um die Grenzen des Möglichen noch weiter nach oben zu verschieben.

Dem scheinbar unaufhaltsamen Aufstieg beim Klettern folgt der freie Fall im „normalen Leben“. Immer bedrohlicher machen sich Depressionen, Angst und Panik in seinem Leben breit und zwingen ihn zum vollkommenen Rückzug. Die Rückeroberung des Alltages erfordert seine ganze Kraft.

Nach all den extremen Kletterrouten, die er bewältigen konnte, wird sein Kampf gegen Angst und Panik zur größten Herausforderung, der er sich je stellen musste.

Dachsanierung

Arthur-von-Schmid-Haus

FAKTENBOX

- 2.281 Höhenmeter
- 400 Hubschrauber-Flugminuten
- 300m² Lärchenschindeln
- 60 ehrenamtliche Tage
- 6 Wochen Bauzeit

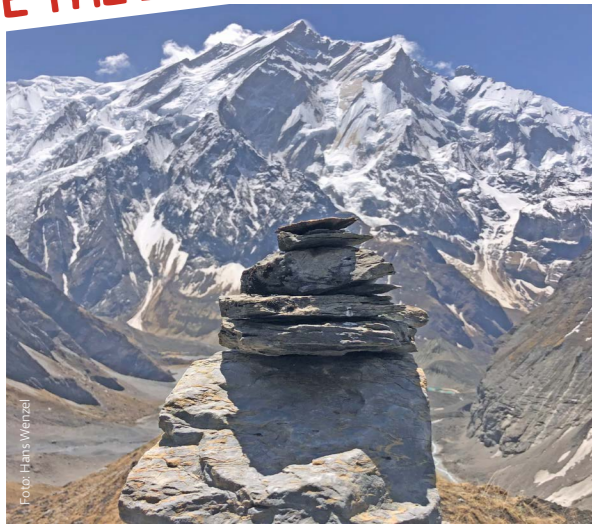
Dank an die ausführende Firma Mayerl aus Dölsach sowie an unsere Pächter Bernd und Pia Fuchsloch für die tatkräftige Unterstützung und wunderbare Verpflegung.

Ein herzliches Dankeschön für euren großartigen ehrenamtlichen Einsatz Johann L., Franz A., August G., Johannes F., Gerald G., Josef H., Helga M., Christine G., Ingrid Z. (AV Wolfsberg), Toni (AV Wolfsberg), Mirko (AV Klagenfurt)!

Überarbeitete Neuauflage 2023, Erhältlich bei Amazon als Taschenbuch, gebundenes Buch oder digital für Kindle



SAVE THE DATE



K2 & ANNAPURNA - ZWEI DER GEFÄHRlichsten 8000ER

Vortrag von Hans Wenzel
am 4. Oktober 2023, 19:30 Uhr 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 auf unserer Webpage:
www.alpenverein.at/graz

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. Mitglieder der Sektion Graz können die Tragen um € 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.



Vorteile für Mitglieder

- Weltweit Service Versicherung:
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
- Einsatz für den Natur- und Umweltschutz
- Karten, Bücher und Magazine
- umfangreiches Kinder-, Jugend- und Familienprogramm

Weitere Details unter alpenverein.at/vorteile

Service für Mitglieder

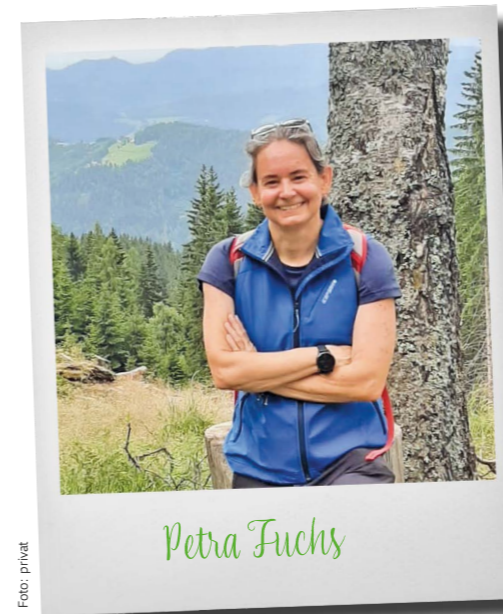
- mein.alpenverein.at: Mitgliederdaten selbst verwalten
- Tourenportal alpenvereinaktiv.com
- **Alpenvereinskarten** in der Geschäftsstelle, in der AV-Bibliothek (Schörgelgasse) und im Online-Shop erhältlich
- **Leihhausrüstung** in der Geschäftsstelle erhältlich

Ermäßigungen für Mitglieder

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ○ Apflbutzn | ○ pro Fit (Aqua-Fitness) |
| ○ Bergfuchs | ○ RadAktiv |
| ○ Cocoon | ○ Raiffeisen Landesbank |
| ○ Gigasport | ○ Salewa |
| ○ Nova Spa Graz | ○ Timon Kuntner |
| ○ Optikhaus Schwarz | ○ Wurzelsepp |

weitere Details unter alpenverein.at/graz/service/Kooperationen/index.php

Neu im Geschäftsstellen-Team



Petra Fuchs

Die Liebe zur Natur habe ich schon in meiner Jugend bei Wanderungen mit meiner Familie entdeckt. Ich verbringe auch jetzt in meiner Freizeit möglichst viel Zeit in den steirischen Bergen.

Im Zuge einer beruflichen Neuorientierung war ich auf der Suche nach einem spannenden und für mich interessanten neuen Betätigungsfeld. Und dieses habe ich nun glücklicherweise in der Geschäftsstelle des Alpenverein Graz auch gefunden.

Ich freue mich sehr, ein Teil des Teams zu sein und die Mitglieder des Alpenvereins Graz im Mitgliederservice der Geschäftsstelle bestmöglich zu unterstützen.



Romana, Gustav und Anton Piroja

Nachwuchs bei der Alpenvereinsfamilie

Unsere Redakteurin Romana Piroja ist seit Mitte April Mama des süßen Gustav.
Wir wünschen der Jungfamilie alles Gute!



Lena Goliasch

Da ich in einer Alpenverein-aktiven Familie aufgewachsen bin, war es wohl zu erwarten, dass auch ich früher oder später beim Alpenverein aktiv werde.

Meine Eltern haben mir das Skitourengehen, Klettern und Wandern schon in die Wiege gelegt und seitdem bin ich gerne in den Bergen unterwegs.

Am schönsten sind für mich Powder-Tage im Winter, Wanderungen mit Freund:innen und sich im Frühling an Felswänden beim Klettern wärmen.

Ich habe schon einige Skitouren als Tourenführer-Anwärterin begleitet und habe auch vor, mich in dem Bereich weiterzubilden.

Neben dem Studium darf ich nun geringfügig in der Geschäftsstelle mitarbeiten, wo ich mich hauptsächlich um Social Media und Mitgliederverwaltung kümmere.

Das Stubenberghaus am Schöckl sucht eine:n neue:n Pächter:in

Der Österreichische Alpenverein, Sektion Graz, sucht ab Juli 2024 engagierte Pächter:innen für das allseits beliebte und in einem Top-Zustand befindliche Stubenberghaus nahe der steirischen Landeshauptstadt.

Das Stubenberghaus am Grazer Hausberg, dem Schöckl, wurde 1890 vom Steirischen Gebirgsverein errichtet und liegt auf 1.445 m. In den Jahren 1999 fand eine Generalsanierung mit umfassender Modernisierung – innen und außen – statt.

2019 wurde das Dach neu eingedeckt und zudem werden von der ÖAV-Sektion Graz laufend diverse Verbesserungen und sicherheitstechnische Maßnahmen zur Qualitätssteigerung durchgeführt.

Das Haus ist ein sehr beliebter Treffpunkt für junge und alte Bergfreunde, die längst mit verschiedenen Sportgeräten (Mountainbikes, Paraglitschirme, Schneeschuhe ...) den Schöckl genießen, und steht seit 1990 auch unter Denkmalschutz.

Von der Bergstation der Schöckl-Seilbahn ist eine schnelle, barrierefreie Erreichbarkeit gegeben.

Das Haus ist mit 13 hochwertig eingerichteten Komfortzimmern auf 2 Etagen ausgestattet, der Seminarraum bietet Platz für rund 20 Personen, Tagesgäste finden Platz in einer der drei Gaststuben sowie der Terrasse mit herrlichem Blick auf die Südost- bis Südweststeiermark.

Die Küchenausstattung entspricht jener eines modernen Gastrobetriebes, auch ein separater Selbstbedienungsbetrieb ist möglich.

Nicht nur bei Tagesgästen, sondern auch für jede Art von Feierlichkeiten ist das Stubenberghaus sehr beliebt.

Über die 8 km lange private Mautstraße besteht mit Genehmigung eine direkte Zufahrtsmöglichkeit.

Die Energieversorgung erfolgt über Flüssiggas (Warmwasser, Heizung, Küche), Kachelofen (Gaststuben), Stromanschluss vom Energieversorger, Trinkwasser/Abwasser zentral für das Schöcklplateau.

WIR BIETEN

- Einen modernen Gastronomiebetrieb in einem außergewöhnlichen Ambiente
- Einen Ganzjahresbetrieb mit Hotelzimmern
- Selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeitsumfeld
- Langfristiges Pachtverhältnis mit Fixpacht
- Website mit viel Gestaltungsmöglichkeit
- Kooperative Zusammenarbeit und ein unterstützendes Marketing

SIE BIETEN

- Selbständige Führung des Gewerbebetriebs
- Erfahrung im Gast- und Hotelgewerbe mit entsprechenden Befugnissen
- Organisationstalent und Flexibilität für die gegebene alpine Lage
- Technische, handwerkliche Fähigkeiten
- Gastfreundschaft und kundenorientierte Kommunikation
- Bekenntnis zum Führen einer Hütte als umweltfreundlichen Betrieb im Sinne des Umweltgütesiegels des Alpenvereins
- Identifikation mit den Grundsätzen und Zielen des Österreichischen Alpenvereins

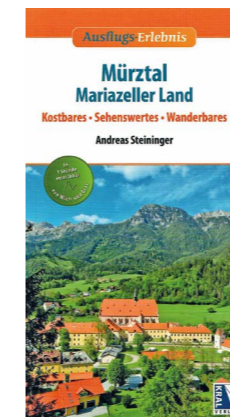
Ihre Bewerbung mit Lebenslauf, Motivationsschreiben und ein Konzept für Ihre Betriebsführung senden Sie bitte an vorstand@alpenvereingraz.at oder Österreichischer Alpenverein, Sektion Graz – St. G. V. Sackstraße 16, 8010 Graz

Neue Bücher in der AV-Bibliothek

Schörgelgasse 28a, 8010 Graz E-Mail: bibliothek@alpenvereingraz.at Öffnungszeiten Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr (außer Feiertage)

Mürztal – Mariazeller Land

Kostbares – Sehenswertes – Wanderbares
Andreas Steininger



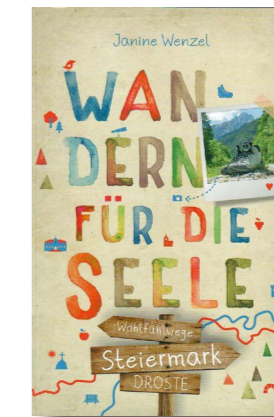
Dieser in der Reihe „Ausflugs-Erlebnis“ des renommierten Kral-Verlags erschienene Führer stellt alle Gemeinden des Bezirks Bruck-Mürz zuschlag – mit Ausnahme derer am Südfuß des Hochschwabs – in Wort und Bild vor. Für jede Gemeinde gibt es zuerst ein Kurzportrait, bevor wichtige Sehenswürdigkeiten, Freizeiteinrichtungen und schließlich – insgesamt 33 – ausgewählte (überwiegend wenig anspruchsvolle) Wanderungen beschrieben werden. Ergänzend finden sich Hinweise auf

Besonderheiten, Einkehr und Übernachtung. Die Gemeindegartendstellungen werden durch ein Kapitel zur Geschichte am Beginn sowie durch drei Tipps für „Unbekanntes“ am Schluss des Buches gerahmt. Vor allem für das Mürztal gab es bisher kein so umfassendes Reisehandbuch, dem zu wünschen ist, dass es dazu beitragen möge, dieses interessante Gebiet touristisch bekannter zu machen.

272 Seiten, Farbfotos, Kartenausschnitte, Übersichtskarte
Kral Verlag, Berndorf, 2023, ISBN 978-3-99103-130-7

Wandern für die Seele

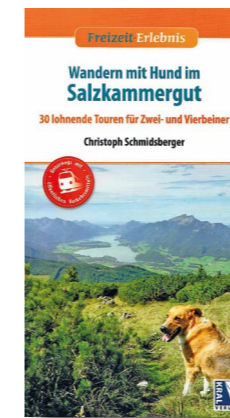
20 Wohlfühlwege
Janine Wenzel



Die in diesem Buch vorgestellten Wanderungen sind den Kategorien Auszeit-, Panorama-, Verwöhn-, Entschleunigungs- und Erfrischungstouren zugeordnet, was das persönliche Wohlfühlgefühl unterstreichen soll. Die meisten Touren sind sehr einfache Wanderungen, nur wenige verdienen das Attribut Bergtouren. Die Beschreibungen sind ziemlich ausführlich geraten, ja verlieren sich mitunter in wenig relevanten Details. Die Kurzinformationen

zu den Touren sind in vergleichbaren Führern übersichtlicher und auch die Karten mit eingetragenen Routen technisch und graphisch nicht auf der Höhe der Zeit. Dennoch: Die Vorschläge garantieren tatsächlich Wohlfühlen in der Steiermark!

192 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Kartenskizzen, Übersichtskarte
Droste Verlag, Düsseldorf, 2023, ISBN 978-3-7700-2385-1



Wandern mit Hund im Salzkammergut

30 lohnende Touren für Zwei- und Vierbeiner
Christoph Schmidberger

Der im verlagsüblichen Standard ausgestattete Wanderführer stellt für das Salzkammergut eine Tourenauswahl „abseits der vielbegangenen Almgebiete“ vor. Weitere Elemente der Hundefreundlichkeit sind geringe bis mittlere Streckenlängen sowie das Vorhandensein von Erfrischungsmöglichkeiten an Bächen und hundefreundliche Einkehr. Erfreulich ist die konsequente Angabe der Anreisemöglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Eine gute Tourenauswahl, die sich aber teilweise mit dem Führer „Salzkammergut auf einsamen Pfaden“ vom selben Autor deckt.

160 Seiten, Farbfotos, Kartenausschnitte., Kral Verlag, Berndorf, 2023, ISBN 978-3-99103-129-1

Wandern mit Hund Steiermark

Zwischen Salzkammergut und Weinland

René Apfelknab

In der Reihe „Wandern mit Hund“ des Rother-Verlags liegt hiermit auch ein Band über die Steiermark vor. Darin beschreibt der Autor 45 Touren, fast durchwegs wohlbekannte „Klassiker“, die sich auf viele Gebiete der Steiermark verteilen, diese aber keineswegs vollständig abdecken. Die Ausstattung der informativen Tourenbeschreibungen entspricht dem verlagsüblichen Standard, die Fotos sind überwiegend sehr schön, besonders für die Zielgruppe der Reihe. Hervorzuheben ist die 33 (!) Seiten umfassende Einführung, die wohl kaum eine Frage im Zusammenhang mit Hunde-Wanderungen unbeantwortet lässt.

191 Seiten, 167 Farbfotos, Höhenprofile und Wanderkärtchen.
Rother Verlag, München, 2023, ISBN 978-3-7633-3310-3



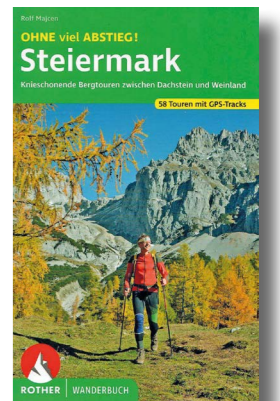
OHNE viel ABSTIEG! Steiermark

58 knieschonende Bergtouren zwischen Dachstein und Weinland

Rolf Majcen

In diesem Führer werden Bergwanderungen beschrieben, bei denen die Abstiege nicht mehr als 400 Höhenmeter betragen. Dies wird durch eine Auswahl an Touren ermöglicht, bei denen man sich einen Großteil des Abstiegs durch die Benutzung von Bergbahnen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Taxis ersparen kann. Was dabei zu beachten ist, wird in einem eigenen Abschnitt behandelt. Die Touren werden ausführlich beschrieben, Höhendigramme und Kartenausschnitte sowie einladende Farbfotos ergänzen die Beschreibungen. Die Anforderungen der über beinahe die gesamte Steiermark verteilten Wanderungen sind sehr unterschiedlich, es fehlen auch einige alpine Unternehmungen sowie Zweitaageswanderungen in der Obersteiermark nicht.

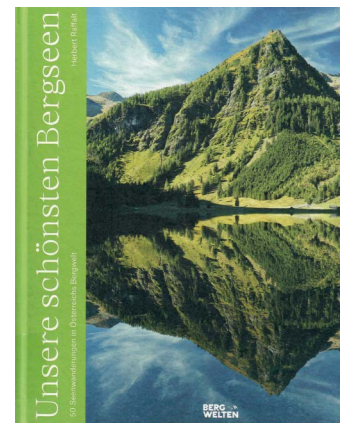
240 Seiten, Farbfotos, Höhenprofile, Kartenausschnitte, Übersichtskarten.
Rother Verlag, München, 2023, ISBN 978-3-7633-3297-7



Unsere schönsten Bergseen

50 Seenwanderungen in Österreichs Bergwelt

Herbert Raffalt



Der Bild-Text-Band stellt 50 Seen(gebiete) in den Regionen Westen, Mitte, Osten und Süden Österreichs vor, wobei das Ziehen der Grenze zwischen Mitte und Osten wohl deshalb so kurios erfolgte, um den starken räumlichen Schwerpunkt des Buches in der obersteirischen Heimat des Autors zu verschleiern. Das Buch hätte verlagsseitig signifi-

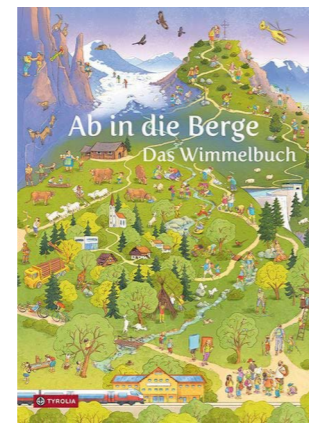
kant verbessert werden können, wenn man – wie bei vergleichbaren Publikationen üblich – Bildbeschriftungen sowie Karten mit Lage der Seen und der beschriebenen Wanderstrecken beigegeben hätte. Während sich über den allfälligen Mehrwert der zeichnerischen Illustrationen streiten lässt, ist die Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 kartographisch keinesfalls auf der Höhe der Zeit. Dessen ungeachtet überzeugt der Band mit den bekannt brillanten Fotos des Autors und durchaus informativen Texten, die zum Besuch der Seen motivieren und sich als eine Grundlage der Tourenplanung eignen.

248 Seiten, zahlreiche Farbbilder, Bergwelten Verlag bei Benevento Publishing, Red Bull Media House, Wals bei Salzburg, 2023.
ISBN 978-3-7112-0043-3

Ab in die Berge

Das Wimmelbuch

Lisa Manneh



Dieses Bilderbuch für Kinder im Vorschul- und frühen Schulalter zeigt auf sieben großformatigen Doppelseiten gezeichnete und aquarellartig kolorierte fiktive Szenen aus den Bergen, auf denen es dem Titel gemäß tatsächlich wimmelt. Für Kinder ist also sehr „viel los“, für Erwachsene mögen die Bilder auf den ersten Blick sogar erdrückend wirken. Auf den zweiten Blick ent-

deckt man unzählige Aktivitäten, von denen viele verblüffend klischeehaft wirken, andere zum Schmunzeln anregen und wieder andere nachdenklich stimmen. Jedenfalls rät der Rezensent den Eltern, die das Buch ihren Kindern geben, ihnen bei der Bewertung dessen, was sie betrachten, erklärend zur Seite zu stehen.

14 Seiten, Tyrolia Verlag, Innsbruck, 2023, ISBN 978-3-7022-4105-6

Mit Bahn und Bus in die Natur

46 familienfreundliche Wanderungen in ganz Österreich

Naturfreunde Österreich (Hrsg.)



In diesem handlichen Führer werden interessante Wanderungen der Naturfreunde Österreichs – auch in den großen Gebirgsgruppen – die mit den Öffis zu erreichen sind, vorgestellt. Die Gehzeiten zu den Hütten sind mit 1 Std. bis 5 Std. einzuplanen, einige mit längeren Zustiegen. Die Schwierigkeiten der Wanderungen reichen von leichten bzw. gemütlichen Wanderungen über landschaftlich

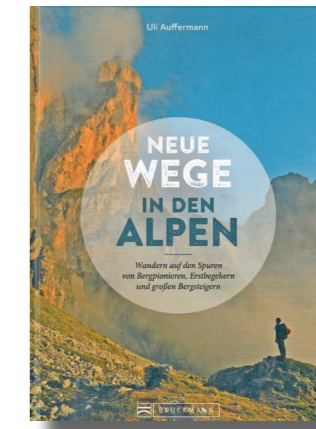
schöne Gegenden bis hin zu alpinen Bergtouren. Die vorgestellten 46 Touren werden kurz, aber informativ beschrieben, wobei auch auf dienliche Tipps und Infos hingewiesen wird. In den beigelegten Kartenausschnitten hat man einen Überblick der Tour. Am Anfang jeder vorgestellten Tour werden übersichtlich mittels Piktogrammen Informationen über Besonderheiten zur Route und die zu überwindenden Höhenmeter, Gehzeiten und Streckenlänge vorgestellt, woraus sich gut die Schwierigkeit der Tour herauslesen lässt. Zusätzlich werden die Entfernungen auch angegeben. Farbfotos ergänzen dieses kleine Büchlein.

112 Seiten, zahlreiche Farbbildungen, Kartenausschnitte
Eigenverlag Naturfreunde, Wien, 2020.

Neue Wege in den Alpen

Wandern auf den Spuren von Bergpionieren, Erstbegehern und großen Bergsteigern

Uli Auffermann



Dieses Buch ist eine in sechs Epochen gegliederte Alpinismusgeschichte der Alpen mit zahlreichen historischen Fotos unter besonderer Berücksichtigung des Fels- und Eiskletterns. Es folgt einer Chronologie, beginnend bei den ersten pionierhaften Ersterstiegen bis zu den Free-Solo-Touren der jüngeren Zeit. Dabei werden bekannte Pioniere in den Mittelpunkt gerückt,

an denen exemplarisch die jeweiligen Entwicklungen aufgezeigt werden. Der Untertitel des Buches verrät, dass es auch – sehr knapp gehaltene – Tipps enthält, wie man die Stätten der alpinistischen Meisterleistungen von Wanderungen oder einfachen Bergtouren aus betrachten kann. Weitere Ergänzungen umfassen interessante Hinweise zur Geschichte von Ausrüstung und Klettertechnik. Man fragt sich, warum man es verlagsseitig in Kauf nimmt, ein konzeptionell so interessantes und fundiert verfasstes Buch durch Fehleintragungen von Bergen (z. B. Dachl) in den Übersichtskarten in seinem Wert zu schmälern.

224 Seiten, SW- und Farbfotos
Bruckmann Verlag GmbH, München, 2023, ISBN 978-3-7343-2427-7



Foto: Akademische Sektion Graz

Gemeinsame Wege

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

Dürfen wir vorstellen? – Das Studiteam+

Wir freuen uns, euch hier unser begeistertes und engagiertes Studiteam+ der Akademischen Sektion Graz vorzustellen. Unsere junge Gruppe von begeisterten BergsportlerInnen und NaturliebhaberInnen hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Schönheit der Berge zu entdecken, die Gemeinschaft zu stärken und Begeisterung für alpine Abenteuer zu wecken.

Gemeinsam hoch hinaus!

Unser Studiteam+ besteht aus aufstrebenden BergsteigerInnen – StudentInnen, jungen Erwachsenen und Junggebliebenen – die durch ihre Leidenschaft für die Berge und den Outdoorsport miteinander verbunden sind. Wir sind gemeinsam unterwegs, um uns gegenseitig zu unterstützen, zu motivieren und die Einzigartigkeit der Natur hautnah zu erleben.

Wir erkunden gemeinsam die großen und kleinen Felswände der Steiermark und der umliegenden Regionen, sind auf flowigen Biketrails unterwegs oder begeben uns mit Schlafsack und Isomatte bewaffnet ins nächste Bergabenteuer. Du findest bei uns nicht nur Tagestouren im Programm, sondern auch Wochenendkurse oder einen Bike- und Kletterurlaub.

Außerdem bieten wir regelmäßig Kurse an, um unsere Sicherheit und Fähigkeiten zu verbessern oder in neuen Sportarten sicher Fuß zu fassen.

Neben unseren Outdoor-Aktivitäten organisieren wir auch (zwei-)wöchentliche Kletter- und Bouldertreffs, bei denen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund stehen.



HABEN WIR EUER INTERESSE GEWECKT?

Nähere Infos findest du auf unseren Kanälen:

- Das aktuelle Programm auf unserer Homepage: www.alpenverein.at/akad-sektion-graz/termine
- Facebook: @akad.sektion.graz
- Instagram: @akademischesektiongraz

Komm vorbei und mach mit! Wir freuen uns auf dich!

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 Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Dias oder elektronische Daten wird von der Redaktion keine Haftung übernommen.

Redaktionsschluss Heft 4/2023: 25.10.2024

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

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

Internet:
www.alpenverein.at/graz

E-Mail:
sektion@alpenvereingraz.at



Foto: Ansel Wirtl

Die nächste
Ausgabe erscheint
Anfang Dezember 2023

Magazin 4/2023

Top-Thema:
Wege

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

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

Familienfest 2023 am Schöckl

Spaß für
die ganze
Familie!

Sonntag, 1. Oktober 2023
10 bis 16 Uhr

Dieses Familienfest-Highlight bietet zahlreiche Aktivitäten vom Alpenverein mit dem Natur- und Abenteuerspielplatz. Außerdem gibt es Gratisfahrten mit dem Hexenexpress; Clown Jakob Zirkus, das Holding Graz-Maskottchen „Hansi“ uvm. sorgen für Spaß bei Groß und Klein.

Um die öffentliche Anreise zu erleichtern, fährt die Linie 250 ab Graz im Halbstundentakt.



Ermöglicht durch:



Alle Info's gibt's unter
MeinBezirk.at/Familienfest



MeinBezirk.at