

Alpenverein Graz Nachrichten

4/2010

www.alpenverein.at



Gesundheit

Gesundheit – unser aller wichtigstes Gut. Alles rund um das Thema Gesundheit finden Sie hier kurz vor Weihnachten im letzten Nachrichtenblatt dieses Jahres. Wir blicken zurück auf ein gelungenes und erfolgreiches Jahr 2010.

Als Schwerpunkt für das kommende Heft werden wir neben dem Sommerprogramm den „Hochschwab“ vorstellen. Wir wollen Ihnen dieses Gebirge in der Steiermark mit unseren Beiträgen besonders schmackhaft machen.



Wege ins Freie.

www.alpenverein.at/graz



Gesundheit

Gesundheitsprojekt Nepal



In den entlegensten Dörfern in Nepal arbeitet Dr. Sepp Fegerl als Mitarbeiter von „Ecohimal“ an der Verbesserung der Gesundheitsversorgung. Er beschreibt dieses Entwicklungshilfe-Projekt.

4 Gehen



Es klingt so einfach: Gehen. Aber das Gehen in den Bergen ist vielschichtiger und hat viele zusätzliche Gesundheits-Aspekte. Mag. Klaus Ruckebauer vermittelt sie uns.

8

Klettern als Therapie



Niemand wird bezweifeln, dass die Bewegung beim Klettern nicht nur gute Körperkoordination erfordert, sondern diese auch schult. Einige Gedanken zu Klettern als Therapie von Mag. Elke Hafner.

6 Sonnenschutz im Gebirge



Gerade im Winter, wenn der Schnee die Sonne noch zusätzlich reflektiert, ist der Sonnenschutz extrem wichtig. Daniela Rauter, Drogistin in der Drogerie „Wurzelsepp“, sagt uns, worauf es ankommt.

14

Foto Titelblatt: Konrad Karasek
Foto: Hans Winkler



Liebe Mitglieder, liebe Freunde!

Gesundheit ist etwas, was sich die Menschen selbst, aber auch gegenseitig immer wünschen. Gesundheit hängt natürlich auch mit Fitness zusammen. Für unsere (Berg)aktivitäten brauchen wir eine gesunde Konstitution, aber die Bewegung in der Natur kann auch zu unserer Gesundheit sehr viel beitragen. Im vorliegenden Nachrichtenblatt befassen wir uns mit dem Thema Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven: Nicht alle Menschen haben einen so guten Zugang zur medizinischen Betreuung wie wir. Wir stellen ein Entwicklungshilfeprojekt zur Verbesserung der medizinischen Betreuung in Nepal vor. Gehen am Berg, Fitnessstraining und Sonnenschutz sind weitere gesundheitsbezogene Themen, die wir ansprechen. Auch Klettern als Therapie und barrierefreie Wege - wir haben heuer den ersten barrierefreien alpinen Weg am Schöckl eröffnet - schienen uns interessante Aspekte in diesem Zusammenhang.

Wir haben heuer die Jubilarehrung von der Mitgliederversammlung entkoppelt und am 29. November in einer sehr netten Feier vorgenommen - wir listen alle Jubilare in unserem Heft auf. Auch unser Vorhaben, Funktionäre in den Nachrichten vorzustellen, setzen wir mit den neuen Ehrenmitgliedern Toni

Gapp, Hanns Schell und Walter Strasser fort. Die Mörsbachhütte wollen wir Ihnen auch näher bringen. Sie ist eine der 6 Hütten der Sektion Graz und Ausgangspunkt für viele schöne Schitouren. Ein großer Bogen, der mit den Buchvorstellungen schließt und Ihnen wieder zeigen kann, welche umfangreichen Aktivitäten wir in unserer Sektion anbieten.

Wir wünschen Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein erfolgreiches, unfallfreies Bergjahr 2011 mit viel Fitness und Gesundheit. Und vergessen Sie nicht unsere vielen Kooperationsangebote zu nützen - aktuell ergänzt um die Kurse des Kneipfbundes.



DI. Julia Heidrich ist 3. Vorsitzende der OeAV Sektion Graz. Sie ist Bauingenieurin und nach einigen Jahren auf der TU Graz nunmehr für den Brückenbau der ÖBB verantwortlich. Sie war im Jugendteam unserer Sektion tätig und ist auch in der Bergrettung Vordernberg aktiv.

Wege für alle



Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte, Familien mit Kinderwagen waren bisher von alpinen Wegen ausgeschlossen. Ing. Klaus Vennemann realisiert am Schöckl "Wege für alle". Er berichtet von diesem Projekt.

12 Hatschi - Gesundheit!



Masara Dziruni, „Mr. Move it“ motiviert nun schon das zweite Jahr Alpenvereinsmitglieder jeden Freitag zur Bewegung. Mit seinem Beitrag möchte er noch mehr Menschen zur Bewegung im Interesse der Gesundheit bringen.

Persönlichkeiten



Dr. Anton Gapp, Hanns Schell und Walter Strasser haben die OeAV Sektion Graz als Funktionäre geprägt wie kaum jemand. Sie haben die Ehrenmitgliedschaft verliehen bekommen und werden hier gewürdigt.

14 Mörsbachhütte



In den Wölzer Tauern, 1 Gehstunde von Donnersbachwald, liegt diese Hütte der OeAV Sektion Graz. Sie ist im Winter auch von den Liften der Riesneralm erreichbar, aber vor allem ein Dorado für Schitourengeher.

16

28





Gesundheitsprojekt

Die Augen brennen, ich sehe fast nichts in der Kombination aus Tränen und Dunkelheit. Das Atmen ist unangenehm und reizt zum Husten, ein geselchter Geruch liegt beißend in der Luft. Am Lehmboden glost eine „Feuerstelle“ auf Sparflamme, die von zwei, auf den Fersen hockenden Frauen bedient wird, Kamin gibt es keinen. Langsam wird meine Umgebung besser erkennbar. Wo bin ich hier, was mache ich da?

Heute früh hatten wir uns in Kathmandu aufgemacht, nach ein paar Stunden Wartezeit war unser Flug nach Phaplu doch zustande gekommen. In einer kleinen Twin Otter mit Segeltuchsitzen ließen wir uns durch die südlichen Ausläufer des östlichen Himalaya beuteln, unter uns die steil eingegrabenen Flusstäler, die Hänge eng terras-

siert, dazwischen immer wieder kleine Siedlungen eingebettet. Im Hintergrund die weiße Kette der Himalayariesen. Die unebene Erd-Landepiste im Solu-Khumbu Tal war erst im letzten Moment erkennbar, aufgrund der Platznot bergauf verkürzt, so sollte die Bremsstrecke reichen. Tut sie auch.

Die Distrikthauptstadt auf 2.400m beherbergt das Distrikt-Spital, das einer mittelmäßigen Allgemeinpraxis mit angeschlossenen Betten entspricht. Zumindest ein Arzt (von 3 Planposten) sollte hier immer vorhanden sein. Auf einer Tafel ist ersichtlich, wie viele Patienten aus welchen Orten hierher kommen. Unser Projektgebiet ist mit 2 Patienten vertreten!? Nach einigen organisatorischen Gesprächen mit den Distriktbehörden machen wir uns auf den Weg, stetig bergauf

und dem Faltenwurf der Bergkette folgend, durch die dichten Wälder, an kleinen Gehöften und Siedlungen vorbei, kaum jemand begegnet uns.

Wir: Narayan, unser nepalesischer Projektleiter, Pemba Sherpa mit zwei Trägern, die uns am Flugplatz erwartet hatten und ich, der Arzt des Projektes. Der Tag wird bald zu Ende sein, im letzten Tageslicht erreichen wir einen Sattel auf etwa 3.000m, in einer kleinen Hütte daneben bekommen wir Tee und eine heiße, intensiv gewürzte Nudelsuppe. Das tut gut. Im Licht der Taschenlampen geht es über schmale Pfade weiter, Stunden, dann beginnt ein steiler Abstieg zu Pemas Haus. Hier werden wir die Nacht verbringen und hier sitze ich in der Kälte, vor der offenen Fensteröffnung, die durch einen Holzla-

den nur provisorisch verschlossen wird. Die Rauchkuchl wirkt jetzt freundlicher, es ist Holz nachgelegt worden und somit erhellt der Feuerschein den Raum und die Gesichter. Pembas Frau und seine Schwester kochen den Reis, seine alte Mutter hockt ebenfalls am Boden und schenkt uns dampfenden Tee ein. Die Wärme im Bauch und in der Hand tut gut.

Im Untergeschoss gackert ein Huhn, Pemba trägt es zum Feuer. Fachmännisch wird es zu Tode gebracht und zerlegt, nicht wie wir es gewohnt sind in Flügel, Brust, Keule, sondern in ganz kleine Teile, wobei alles vertreten ist, außer den Federn, dem Schnabel, der Galle und den Zehen. In einer Eisenpfanne wird etwas Öl erhitzt und darauf das Hühnerklein gebraten, dann mit Wasser verdünnt zur Suppe. Dazu wird etwas grünes, spinatähnliches, bitteres Gemüse gekocht. Der ganze Vorgang dauert eine gute Weile, Frauen und Männer unterhalten sich lebhaft auf Nepali, von Zeit zu Zeit bekomme ich von Narayan eine Übersetzung in englisch. Aber da er einen ziemlichen indischen Slang hat, braucht es einige Zeit, bis ich ihn verstehe. Die einzige Unterbrechung ist kurzes Gelächter oder das Hustenstakkato der alten Mutter. Von der niederen pechschwarzen Holzdecke hängen die Rußfäden. Es ist schon spät. Etwas selbstgebrannter Rakshi (Hirseschnaps) wird herübergereicht, dann gibt es das Essen auf polierten Blechtellern. Es riecht gut und es schmeckt gut. Ich habe das Privileg, einen Löffel zu bekommen, die anderen nehmen nur die Finger dazu.

Am nächsten Morgen gehen wir weiter, „unser Gebiet“ kommt in Sicht, gerade 2 km Luftlinie noch. Doch leider liegt dazwischen ein steiler Abhang und 1.000 m tiefer der tosende Fluss, dann geht es auf der anderen Seite wieder über

kleine Feldterrassen und durch Wälder etwa gleich hoch hinauf, bis sich die Siedlungen auf etwa 15 km Länge aufreihen. Dort werden wir die nächste Woche bleiben, um die wichtigsten Maßnahmen zur Dorfentwicklung in diesem Tal zu erfassen und zu beginnen.

Die wesentlichen Ziele sind die Armutsbekämpfung, die Felder liefern oft nur Nahrung für sechs, sieben Monate, dann müssen zusätzlich schwerste Arbeiten erledigt werden, um die großen Familien zu ernähren und den Kindern den Schulbesuch zu ermöglichen.

Gesundheitsvorsorge ist ein wichtiger Bereich, die Streusiedlungen sind nur über schmale und steile Wege zu Fuß erreichbar, ärztliche Hilfe vor Ort ist nicht verfügbar, medizinische Versorgung äußerst beschränkt, obwohl hier ein paar Tausend Menschen in einem Tal leben. Der nächste Arzt ist im nächsten Spital, einige Tagesmärsche entfernt, per pedes oder in der Buckelkraxe. Unser Projekt hier läuft über 3 Jahre, in denen der Bau von Toiletten und die Versorgung mit sauberem Trinkwasser durchgeführt werden. Dabei werden das Know-how und ein Teil des Materials von EcoHimal bereitgestellt, der Rest und die Arbeit von der Bevölkerung. Begleitend findet ständig Be-

wusstseinsbildung über Hygiene und Ernährung statt. Dafür werden insgesamt 14 Nepali MitarbeiterInnen die nächsten Jahre hier in den Dörfern mit der Bevölkerung leben. Zwei junge Frauen sind für den medizinischen Bereich verantwortlich, Shanti als community medical assistant und Tejkumari als auxiliari nurse midwife, die im Rahmen eines vorhergegangenen Projektes eine basismedizinische Ausbildung erhalten haben. Gokul, der Junior Sub-Engineer, ist für Trinkwasserleitungen, Toiletten, Haus- und Wegebau verantwortlich. Damit sollte auch die jetzige Situation gebessert werden, in der z. B. allein im Ort Hulu jährlich mit Beginn der Regenzeit eine Hepatitisepidemie ausbricht, an der dann regelmäßig 20-30 Personen sterben.

EcoHimal, Gesellschaft für Zusammenarbeit Alpen-Himalaya, hat seit 1992 viele Projekte in Nepal durchgeführt und betreut, da ist ein immenser Erfahrungsschatz aufgebaut worden, so dass ich immer wieder begeistert bin, wie komplex die Programme geplant und durchgeführt werden. Das Projekt wird durch die Österreichische Entwicklungszusammenarbeit gefördert und von dem Biotechnologieunternehmen Intercell AG sowie durch zahlreiche private Spender unterstützt.



Dr. Sepp Fegerl ist Allgemein- und Komplementärmediziner in Salzburg. Er leitet das Ambulatorium für Ganzheitsmedizin im Vollererhof.

Entwicklungshilfeprojekte in Äthiopien und Nepal.

Er hat in der OeAV Sektion Trofaiach mit Bergsteigen und Klettern begonnen. Fegerl ist Skilehrer und Heeresbergführer - und auch jetzt noch gerne unterwegs.





Hoch begabt

Klettern als Therapie

Klettern fasziniert und begeistert und das schon mehr als hundert Jahre – in letzter Zeit wird es auch von der Therapieszene entdeckt und an den Patienten bzw. die Patientin gebracht. Klettern gilt vor allem im mittleren Schwierigkeitsbereich zu Recht als absolut gesundheitsfördernder Sport. Klettern wird als Ganzkörperbewegung, die intensive Körperückmeldung erfordert, betrachtet. Allen Aktiven ist es vertraut, wie herausfordernd die so einfach erscheinende Aufgabe ist, das Gleichgewicht ständig in Balance zu halten und alle Körperteile zu koordinieren.

Über die rein körperlichen Vorteile hinaus verspricht man sich eine Reihe von positiven psychischen Komponenten. Jeder, der ein Projekt erfolgreich geklettert

ist, kennt das Hochgefühl von erfolgreicher Bewältigung, was wiederum Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein positiv beeinflusst. Die Verantwortung beim Sichern, das Vertrauen-Geben und Loslassen beim Gesichert-Werden sind Reize, die das Sozialverhalten von Menschen inspirieren.

Von Fachleuten wird therapeutisches Klettern für Kinder mit Problemen in ihrer Körperwahrnehmung und -koordination sowie Gleichgewichtskontrolle und Kraftdosierung angeboten. Darüber hinaus sollen mangelnde Konzentration und Ausdauer, verminderte Selbstständigkeit und niedriges Selbstbewusstsein positiv beeinflusst werden. Auch die soziale Integrationsfähigkeit und geringe Möglichkeiten zu Regel-

verhalten sollen – meistens in der Kletterhalle – verbessert werden.

Bei dem Ausmaß an positiven Wirkmechanismen scheint es als wäre der Stein des Weisen gefunden. Es melden sich aber auch hin und wieder ketzerische Gedanken zu Wort: was hat nicht die Therapie schon alles für sich entdeckt: Partnerhunde, therapeutisches Reiten und Voltigieren, Delphintherapie, Tiertherapie, Lamatherapie... Bei boshafter Betrachtung könnte man daraus schließen, dass ausschließlich die persönlichen Vorlieben des Therapeuten die Methode bestimmen, mit mehr oder weniger großen egoistischen Anteilen. Zugegeben eine provokante und boshafte Betrachtung. Wenn man sich allerdings vor Augen hält, dass auch die Wirkweise von Psychotherapie sehr wenig

Ihre Gesundheit in allerbesten Händen.



WIR VERSICHERN
DAS WUNDER MENSCH

MERKUR
VERSICHERUNG



www.merkur.at

von der Methode und sehr stark von der Qualität der Beziehung zwischen Patient und Therapeut abhängt, erscheint es durchaus sinnvoll, dass Therapeuten gerade das tun, was sie sehr gerne tun, damit besser können und (noch) motivierter ausführen.

Wenn man mich fragen würde, würde ich durchaus behaupten, dass therapeutisches Klettern für manche Kinder und Jugendliche – auch Erwachsene – eine gute Möglichkeit zur Gesundheitsförderung und Therapie ist, wenn Komponenten wie positive Beziehungsqualität und fachliche Kompetenz gegeben sind.

Andererseits gibt es eine UN-Konvention, die auch Österreich ratifiziert hat, die ganz klar das Prinzip der Inklusion vorgibt und

die Bürgerrechte zur selbstverständlichen Teilhabe an allen Lebensbereichen für Menschen mit Behinderung unterstreicht. Wenn wir ganz in diesem Sinne Menschen mit Behinderung selbstverständlich den Zugang zu unseren Vereinsangeboten - seien es Klettern oder gesellige Aktivitäten - er-

möglichen, und so auch Kindern mit vielleicht ungünstigen motorischen Voraussetzungen den Weg zu den Felsen und zur sozialen Inklusion öffnen, leisten wir mit jedem simplen Klettertraining einen mindestens ebenso wertvollen Beitrag wie professionelle Therapeuten.



Elke Hafner, Klinische und Gesundheitspsychologin, seit 15 Jahre bei der Lebenshilfe Salzburg tätig, 20 Jahre ehrenamtliche Jugendarbeit bei der Sektion Leoben, der Landesjugendleitung Steiermark und im Bundesjugendteam des Oesterreichischen Alpenvereines.





Aufi auf´n Berg

Einige Gedanken zum Gehen am Berg

Berggehen erfreut sich zunehmender Beliebtheit und immer mehr Menschen aller Altersgruppen versuchen, aus dieser Freizeitbeschäftigung nicht nur Gesundheit und Fitness sondern auch freudvolle Erlebnisse zu gewinnen. Der Gewinn für die persönliche Lebensqualität wird dann am größten sein, wenn es gelingt, unsere Aktivitäten bestmöglich den eigenen Bedürfnissen anzupassen, also auf selbstbestimmtem Weg zu einem selbstgewählten Ziel unterwegs zu sein. Eine sorgfältige Tourenplanung unter Berücksichtigung der tages- und jahreszeitlichen Verhältnisse im Gelände, die Abstimmung des Zeitplanes auf die eigene Leistungsfähigkeit und jene der Partner oder die Wahl der

richtigen Ausrüstung sind nicht nur empfehlenswerte Voraussetzungen, sondern ein wesentlicher Bestandteil des Gesamterlebnisses.

Auf der Tour selbst kommt dann der Taktik und Technik des Gehens am Berg eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Beides ist auf einfachen Wegen ebenso gefragt, wie im anspruchsvollen alpinen Gelände und ich möchte einige Bereiche davon näher beleuchten.

Eine wohlüberlegte Gehtaktik und eine kraftsparende Gehtechnik sind für jede alpinistische Tätigkeit von großer Bedeutung. Beides hilft uns, nicht nur gesundheitliche Schäden z.B. an den Gelenken oder am Herzkreislaufsystem hintanzuhalten, sondern auch alpinen Unfällen vorzubeugen. Eine gute Technik bedeutet erhöhte Trittsi-

cherheit und ermöglicht mit einer situationsangepassten Taktik ein ökonomisches Haushalten mit unseren Energiereserven, d.h. es erfolgt eine verzögerte Ermüdung in physischer und psychischer Hinsicht.

Zu den wichtigsten taktischen Grundregeln zählt das Warmgehen, d.h. wir geben dem Körper 10 bis 15 Minuten Zeit, das individuelle Geh- und Schritttempo mit dem zugehörigen Atemrhythmus zu finden. Wenn dieser Vorgang noch nicht automatisiert ist, kann durch bewusstes Atmen: 2 Schritte aus, ein Schritt ein - nachgeholfen werden. Am Ende dieser Eingehphase wird die Bekleidung der nun erreichten Betriebstemperatur angepasst und wir nehmen den ersten Schluck aus der Trinkflasche. Ausreichende und recht-

zeitige Flüssigkeitszufuhr wirken einer frühzeitigen Ermüdung entgegen. Unser Körper sollte nun abgesehen von kurzen Trink- oder Fotopausen für eine gleichmäßige Dauerleistung von mehreren Stunden bereit sein.

Jedesmal wieder genieße ich diese gleichmäßige Höhersteigen. Zur Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit gesellt sich ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. Die Sinne und der Geist sind offen und wach für die mich umgebende Natur- und Kulturlandschaft und mit dem Blick auf den sich stets erweiternden Horizont fliegen auch die Gedanken immer weiter.

Häufen sich allerdings schon während des Aufstieges Ermüdungserscheinungen wie Muskelschmerzen, Atemnot oder gar Schwindel und zwingen zu vermehrten Rastpausen, so sind diese Symptome von Überanstrengung und beginnender Erschöpfung jedenfalls ernst zu nehmen. Die rechtzeitige Entscheidung zum Abbruch einer Tour oder das Abkürzen auf ein bereits bei der Planung ins Auge gefasstes Ausweichziel zählen für mich zur hohen Schule der alpinen Taktik.

Verspüren wir bedingt durch Höhenlage, Exponiertheit oder Wind ein unangenehmes Kältegefühl am Körper, so müssen wir versuchen, durch Anziehen von trockener Unterwäsche oder Überbekleidung unsere Betriebstemperatur zu erhalten. Ich schwöre auf Merinowolle. Übermäßige Wärmeabgabe, vor allem auch über den ungeschützten Kopf, führt nämlich zu beachtlichem Energieverlust, beschleunigt dadurch die Ermüdung und führt in weiterer Folge zu einer Einschränkung der koordinativen Fähigkeiten. Jedenfalls aber sollte dieser Beklei-

dungswechsel spätestens einige Minuten vor dem Erreichen des tatsächlichen Zieles erfolgen, um die Körperwärme zu konservieren und damit das emotionale Wohlbefinden einer „Gipfelstunde“ zu verstärken.

Die Euphorie des Gipfelerlebnisses darf nun allerdings nicht den Blick auf die Anforderungen des Abstieges verstellen. Es muss uns bewusst sein, dass die Hälfte der Tour noch vor uns liegt. Also wieder langsames Warmgehen und trotz beginnender Ermüdung besondere Aufmerksamkeit auf die Trittsicherheit legen.

Der Hinweis, dass Stolpern und Ausrutschen die mit Abstand häufigste Ursache für Bergunfälle ist und der damit verbundene Gleichgewichtsverlust auch auf scheinbar harmlosen Wegen einen Absturz mit fatalen Folgen nach sich ziehen kann, erscheint mir daher an dieser Stelle angebracht.

Dominiert beim Aufstieg die konditionelle Komponente, so verlangen die motorischen Anforderungen eines steilen Abstieges höchste Konzentration auf eine situationsangepasste Schrittfolge. Die taktische Empfehlung lautet daher : langsames Gehtempo und bei Bedarf auch kurze Erholungspausen im Sitzen. Lockeres, gleichsam schwebendes Abwärtslaufen in kleinen Schritten bleibt denen vorbehalten, die das wirklich beherrschen. Sind wir auf einer Rundtour unterwegs, dann sollte immer der flachere, wenn auch längere Weg für den Abstieg gewählt werden.

Da beim Berggehen vielfach Stöcke verwendet werden, müssen diese in die nun folgenden Überlegungen zur Gehtechnik unbedingt mit einbezogen werden. Richtig eingesetzt können Bergstöcke mehrere Funktionen erfüllen: Unterstützung der unteren Extremitäten, Unterstützung des



www.bergfuchs.at



① **BLACK DIAMOND**
Guru 09/10
statt 399,- ~~249,-~~
DIAMIR
Experience 269,-

Set mit Bindung
statt 668,-

399,-



② **FISCHER**
X-Calibur
statt 479,- ~~349,-~~
DIAMIR
Diamir Eagle 339,-

Set mit Bindung
statt 818,-

499,-



Mehr INFO?
Klick rein
bergfuchs.at/ski

Kann Ihr Leben retten!



ABS Escape
30 Liter
Der Klassiker unter den Lawinerucksäcken
statt 739,-

549,90

BERGFUCHS
Hans-Resel-Gasse 7, 8020 Graz
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Weihnachtseinkaufssamstage
(ab 20. November):
9 - 17 Uhr, 8. Dezember: 10 - 18 Uhr geöffnet

auch in 1070 Wien • Kaiserstraße 15

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Satzfehler und Preisänderungen vorbehalten. Montage 15-

Gleichgewichtes, Sicherheitsfunktion gegen Abrutschen und Ausgleiten, Aufteilung der muskulären Arbeit auch auf die oberen Extremitäten. Allerdings stellt dieses Gehen auf „4 Beinen“ zwangsläufig höhere Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit. Ist diese nicht gegeben, so wird die angestrebte unterstützende Funktion der Stöcke nicht nur wirkungslos, sondern es besteht eben mit diesem Alpingerät erhöhte Stolpergefahr. Auch das Gehen mit Stöcken muss deshalb erlernt und trainiert werden.

Bewusstes Ausschauen der Trittstellen, eine der Körpergröße und Geländeneigung angepasste Schrittlänge, hüftbreite Beinsetzung, möglichst häufiges Aufsetzen der ganzen Fußsohle und ein gleichbleibender Bewegungsrhythmus sind die besonderen Merkmale eines kraftsparenden Gehens im Auf- und Abstieg. Besondere Bedeutung kommt im steilen Aufstieg dem Fußaufsatz mit der ganzen Sohle zu. Wird nur der Fußballen aufgesetzt, so erfordert dies bei langsamem Gehetempo mehr Hebe- und Haltearbeit für die Wadenmuskulatur und damit erhöhten Kraftaufwand. Deshalb ist ein schräger Fußaufsatz (Gehen im Zick-Zack) vorteilhaft. Im steilen Abstieg hingegen führt der Fußaufsatz in Hangrichtung zu verstärktem Hineinfallen in den Schritt (schon bei normalem Gehetempo wirken hier Druckkräfte vom mehrfachen Körpergewicht!) und damit zu besonders starker Belastung des Kniegelenkes. Wo immer möglich, etwa beim Ausgehen von Wegkehren sollten wir daher auch hier einen schrägen Fußaufsatz anstreben und große Schritte vermeiden. Im Auf- und Abstieg können diese Mehrbelastungen durch einen Doppelseckeneinsatz unterstützt bzw. gemildert werden, was im normalen Geherrhythmus allerdings immer

nur auf jeden zweiten Schritt möglich ist.

Bei Querungen oder Abstiegen im Steilgelände setze ich, ähnlich wie auf steilen Schneefeldern die zusammengenommenen Stöcke im Sinne der Dreipunkttechnik zum bergseitigen Abstützen ein oder ich halte die Stöcke auf diese Weise zumindest in Bereitschaft, um etwaigen Unsicherheiten rasch und wirkungsvoll begegnen zu können.

Selbstverständlich müssen ausziehbare Stöcke immer gewissenhaft verschraubt sein, um eine unerwartete Gleichgewichtsstörung durch einseitiges Einsinken zu verhindern. Für den Aufstieg nimmt man eher längere Stöcke, weil dann die Armarbeit wie beim Skilanglauf aus Zug- und Schubphase besteht. Die für den Abstieg leicht verkürzten Stöcke führen automatisch zu einer etwas vorgebeugten Stellung des Oberkörpers und damit zu einer gleichmäßigen Beugung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk, wodurch sich – gleich wie beim Abwärtsgehen ohne Stöcke – eine nach allen Richtungen bewegungsbereite Körperstellung bei annähernd gleicher Belastung der drei Hauptgelenke ergibt. Das Körpergewicht ist in dieser „gefalteten“

Stellung auf die ganze Sohle verteilt und einem etwaigen Ausrutschen wird dadurch bestmöglich vorgebeugt.

Sich der Stockhilfe zu bedienen, um Schmerzen in den Gelenken zu mildern, um besonders steile Wegstrecken sicher zu bewältigen oder um auf rutschigem Terrain einen Sturz zu vermeiden ist so selbstverständlich, wie andererseits ein ununterbrochener Stockeinsatz weder notwendig noch sinnvoll ist.

Sofern ich mich entschieße, Stöcke mitzunehmen, trage ich diese locker in der Mitte gefasst und somit jederzeit einsatzbereit. Bei Bedarf gleiten die Stöcke mehr oder weniger weit durch die Hand und können, in beliebiger Griffhöhe umfasst, sofort eingesetzt werden. Geländebedingt wird manchmal nur der bergseitige Stock benützt oder es werden die Stöcke in unterschiedlicher Griffhöhe gehalten, um Höhenunterschiede auszugleichen. Deshalb sollten die Hände auch nicht in den Stockschlaufen fixiert sein.

Bleiben wir daher frei in der Wahl unserer Erlebnismöglichkeiten und genießen wir es, das eigene Maß zu finden und unseren eigenen Weg zu entdecken!



Klaus Ruckenbauer, geb. 1939 in Graz, Mag.phil., staatl.gepr. Skilehrer, Berg- und Skiführer

1959 bis 1965 freiberuflicher Bergführer und Ausbilder auf Ski- und Alpinkursen;

1965 bis 1999 Abteilungsleiter am Univ.Sportinstitut und Lehrbeauftragter für Bergsteigen und Skilauf am Institut für Sportwissenschaften.



www.alpenverein-bergsteigerschule.at
GEWINNSPIEL

Ausbildung und Führung in Top-Qualität

Anmeldung, Infos, Katalog: Tel +43 (0)512 59547 34, alpenverein-bergsteigerschule.at



wege ins

Freie

alpenverein
bergsteigerschule



Wege für Alle

Seit über 150 Jahren zieht es die Menschen in die Berge um die Schönheit der Natur erleben zu dürfen und Erholung und Stärkung für das Leben zu erlangen. Eine wesentliche Unterstützung dabei haben hier die alpinen Vereine mit der Errichtung von Wanderwegen und Steiganlagen beigetragen. Auch durch die Technik ist uns der alpine Raum immer näher gebracht worden. So haben es Straßen und Seilbahnen allen Menschen erleichtert, im alpinen Raum Erholung zu finden. Doch leider gibt es auch heute noch sehr, sehr viele Menschen, für die bei der Bergstation einer Aufstiegshilfe oder beim Parkplatz einer Gebirgsstraße Endstation ist. So ist es vielen GrazerInnen bisher nicht gegönnt gewesen, den einmaligen Ausblick vom Schöckelgipfel in unser Land zu erleben. Durch die starke Erosion der Wege war es nicht

nur älteren Menschen oder solchen mit Handicap, sondern auch Eltern mit Kleinkindern nicht möglich, vom Haupt- oder Ostgipfel die wuchtige Landschaft der Obersteiermark, die sanften Hügel der Oststeiermark, die bewaldeten Grenzberge zu Kärnten oder die einmalige Landschaft des südlichen Weinlandes zu erleben. Bei einem Ausflug im Herbst kam meiner Gattin und mir die Idee, die bestehenden Wege auf dem Schöckel so zu adaptieren, dass es allen möglich ist, die beiden Gipfel zu erreichen. Meine langjährige berufliche Tätigkeit und die guten freundschaftlichen Kontakte zur Bauwirtschaft, sowie zu namhaften Planungs- und Vermessungsbüros haben mir Mut gegeben, gemeinsam mit der Lebenshilfe Graz und Umgebung Voitsberg (GUV), den Freizeitbetrieben der GrazAG und der Sektion

Graz des ÖAV den ersten Abschnitt dieses Projektes von der Bergstation zum Hauptgipfel und der Halterhütte in Angriff zu nehmen. Von den Grundeigentümern sowie der ansässige Gastronomie kamen positive Signale. So wurden im Winter 2009/2010 die nötigen Vorarbeiten, wie Geländeaufnahmen und Planungen durchgeführt. Das Konzept der Schweizer Rollstuhlwanderwege war die Grundlage für die Errichtung des ersten „Weges für Alle“. Durch die Unterstützung der Tourismusabteilung des Landes Steiermark, dem großzügigen Sponsoring der Bauwirtschaft sowie namhaften Geldspenden war es dann im Sommer 2010 möglich, den ersten Abschnitt des „Schöckelplateau – Rundweges“ seiner Bestimmung zu übergeben. Seit dem 30. September können nun Menschen mit Mobilitätseinschrän-

Foto: Klaus Venememann



kungen nicht nur den Hauptgipfel des Schöckels erreichen, es sind auch alle gastronomischen Betriebe barrierefrei erreichbar. Die „Wege für Alle“ sind alpine Wege für mobilitätseingeschränkte Personen und nicht mit barrierefreien Wegen im urbanen Bereich vergleichbar. Sie haben größere Steigungen, engere Radien, teilweise geringere Breiten und unterschiedlichste Fahrbahnbeläge. Daher sind sie in 3 Schwierigkeitsklassen eingeteilt und durch Farben (blau/leicht, rot/mittel, schwarz/schwer) gekennzeichnet. Der Rundweg am Schöckel ist überwiegend der Schwierigkeitsstufe mittel zuzuordnen. Um allen Interessierten die Möglichkeit

zu bieten den Weg auf dem Schöckelplateau erleben zu können, bietet die Lebenshilfe GUV technische und persönliche Assistenz an. So stehen bei der Bergstation der Seilbahn ein mechanischer sowie ein Elektro-Rollstuhl kostenlos zu Verfügung und gegen telefonische Voranmeldung stellt die Lebenshilfe auch eine persönliche Assistenz zur Verfügung.

Im kommenden Jahr wird der zweite Abschnitt von der Halterhütte zum Ostgipfel und zurück zur Bergstation in Angriff genommen und im kommenden Sommer steht dann allen Besuchern des Schöckels ein 3,2 km langer barrierefreier Panoramarundweg zur Verfügung.



Ing. Klaus Vennemann war 41 Jahre im Strassen- und Brückenbau, zuletzt als Leiter des Referates Brückenbau des Amtes der Stmk. Landesregierung aktiv. Ebenso lange war er Funktionär im Alpenverein u.a. als geschäftsführender Obmann der Sektion Graz, Gebietswart des OeAV-LV Stmk., Mitglied des OeAV Hütten und Wegeausschusses und Vertreter im VAVÖ. Er ist staatlich geprüfter Schilehr- und Schitourenwart. Vennemann ist verheiratet und hat zwei Kinder, eines davon behindert. Seine Frau Ursula ist - wie er - aktiv in der Lebenshilfe tätig und war lange Zeit Präsidentin der Lebenshilfe Graz und Umgebung Voitsberg.

Impressum:

Impressum: Medienbesitzer und Verleger: Österreichischer Alpenverein, Sektion Graz, Steirischer Gebirgsverein, A-8010 Graz, Sackstraße 16

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

Hersteller: Buch- u. Offsetdruck Dorrong, A-8053 Graz, Kärntner Straße. 96.

Herstellungs- und Verlagsort: Graz. Auflage 12.500.

Anzeigenteil, Redaktion und Layout: AV Graz.

Für namentlich gezeichnete Artikel ist der jeweilige Verfasser verantwortlich und gibt seine persönliche Meinung wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Dias oder elektronische Daten wird von der Redaktion keine Haftung übernommen.

AV-Geschäftsstelle Graz

A-8010 Graz, Sackstraße 16

Tel. 0316/82 22 66, Fax 0316/81 24 74

Öffnungszeiten: Mo., 10 bis 18 Uhr;

Di. bis Do., 10 bis 15 Uhr;

Fr., 13 bis 18 Uhr

Internet: www.alpenverein.at/graz

E-Mail: graz@sektion.alpenverein.at

Alpine Auskunft: Tel. 0316/83 48 41

Mi. von 18 bis 19.30 Uhr

Internet: www.alpine-auskunft.at

Die Redaktion ist erreichbar unter

nachrichtenblatt.graz@sektion.alpenverein.at

**Redaktionsschluss
Programm/Hochschwab:
28. 01. 2011**



www.bergfuchs.at

Geschenks-Ideen

SUUNTO

Neue
Designer
Outdoor-
Kollektion

Terra

565,-

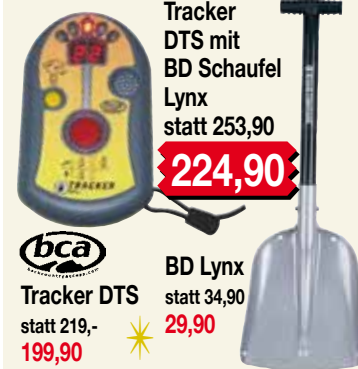


**CASCO
Red Bull
SP5**
im kultigen
Design.
Gr.: S-L

239,90



IM SET GÜNSTIGER



**Tracker
DTS mit
BD Schaufel
Lynx
statt 253,90**

224,90



Tracker DTS
statt 219,-
199,90

BD Lynx
statt 34,90
29,90

BERGFUCHS

**Hans-Resel-Gasse 7, 8020 Graz
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr**

**Weihnachtseinkaufssamstage
(ab 20. November):**

9 - 17 Uhr, 8. Dezember: 10 - 18 Uhr geöffnet

auch in 1070 Wien • Kaiserstraße 15

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Satzfehler und Preisänderungen vorbehalten.





Schutz vor Sonne

Nicht nur Seele und Augen sollen den Urlaub in den Bergen genießen, sondern auch Ihre Haut. Die Sonnenstrahlen sind besonders im Gebirge mit „Vorsicht“ zu genießen, nicht umsonst gilt der Spruch:

„Je höher, desto intensiver“
UV-Strahlen sind im Gebirge intensiver als in der Ebene, denn mit jedem Höhenmeter steigt die Intensität der Sonne. Durch die dünner werdende Luft nimmt UV-B-Strahlung pro 1000 Höhenmeter um 15% zu. Liegt in den Bergen Schnee, erhöht sich die Intensität der UV-Strahlen noch einmal. Der Schnee reflektiert die Strahlen, sodass ein Skitourengeher oder Bergsteiger eine noch höhere Dosis an UV-Strahlen aufnimmt.

Da in den Bergen fast immer eine Brise weht, unterschätzt man gleichzeitig die Stärke der Sonne. Die UV-Strahlen, die wir weder spüren noch sehen, können jedoch bereits nach

kurzer Zeit einen Sonnenbrand verursachen. Tief in der Haut hinterlässt jeder Sonnenbrand bleibende Schäden. Ein Zuviel an UV-Strahlen lässt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich ansteigen.

Die 3-H-Regel: Hut; Hemd, Hose sollten wir berücksichtigen. Der beste Schutz vor Sonnenbrand sind lange Hosen, ein langärmeliger Pullover, Hut und Sonnenbrille. Im ärmellosen T-Shirt und kurzen Hosen sollte man keine Bergwanderung unternehmen. Für die unbedeckten Stellen im Gesicht, am Hals und an den Händen wird der Gebrauch einer hochwertigen Sonnencreme mit einem Schutzfaktor von mindestens LSF 30 empfohlen.

Eine gute Sonnencreme schützt sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlen. Denn UVA-Strahlen fördern die Hautalterung und können Allergien und Hauttumore auslösen. UVB-

Strahlen bräunen die Haut, fördern aber auch das Hautkrebs-Risiko.

Die Sonnencreme sollte man großzügig auftragen. Für eine optimale Schutzwirkung sollte man sich mehrmals täglich eincremen. Sonnencreme sollte man mindestens 20 Minuten vor Beginn der Wanderung auftragen – und nicht erst, wenn die ersten Rötungen im Gesicht auftreten. Auch bei bedecktem Himmel ist wegen der starken indirekten Strahlung im Gebirge ein Sonnenschutz nötig.



Daniela Rauter ist Drogistin im Kräuter- und Reformhaus "Wurzelsepp" am Grazer Hauptplatz wo sie auch gerne für Beratung zur Verfügung steht.



A person is seen from behind, standing in a vast field of tall, golden wheat. Their arms are outstretched towards a bright sun setting on the horizon, creating a lens flare effect. The sky is filled with soft, white clouds. In the distance, a line of trees and utility poles is visible against the horizon.

Einfach. Nachhaltig

Veranlagen in ethisch-nachhaltige Investments

Kommen wir ins Gespräch.



Qualität, die zählt.

Hoch aktiv



Hatschi - Gesundheit!

Gesundheit, Gesundheit, Gesundheit - dieses Wort höre ich so oft in so vielen Formen und Varianten. Ich habe versucht meinen Klienten jahrelang dabei zu helfen, ihre Gesundheit zu fördern. Als Profi Bewegungskünstler und „Nicht Mediziner/Therapeut“ habe ich niemals medizinische oder therapeutische Informationen an meine Teilnehmer gegeben. Ich möchte aber wie immer zum Nachdenken provozieren und vielleicht eine Selbstreflexion in Gang setzen. Die meisten Leute – und ich behaupte fast alle – wissen, was sie tun müssen, um ihre Gesundheit zu fördern oder zu erhalten. Aber weit über 90% TUN ES NICHT! Wenn das nicht so wäre, würden alle Leute, die in Gesundheitsbereichen arbeiten, kerngesund sein. Ich habe auch beobachtet, dass manche sogar bei der Arbeit rau-

chen. Ich glaube, dass alle wissen, dass Rauchen tödlich sein kann. Zumindest können sie es auf der Packung lesen. Und die Tatsache, dass sie draußen rauchen, muss ebenfalls ein Hinweis sein. Das heißt, die Information und das Wissen sind nicht das Problem.

Kommen wir zum Essen:

Die meisten Leute wissen, dass sie viel Obst und Gemüse, Kohlenhydrate, wenig Fleisch, wenig Fett essen und viel Flüssigkeit mit wenig Kohlensäure, wenig Alkohol trinken sollen. Sie sollen keine Diäten machen, sondern vielmehr eine Esskultur entwickeln: In der Früh wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettler. Aber Übergewicht ist bereits ein Problem bei unseren Kindern.

Gehen wir zur Bewegung über:

Die meisten Leute wissen, dass

Bewegung gesund ist. Mäßig, aber regelmäßig. Ich weiss, dass Sport für viele ein Schimpfwort ist „Sport ist Mord“, also sage ich ganz bewusst: Bewegung ist gesund. Ein bisschen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination genügt. Habe ich was Neues erzählt? Ich behaupte: Nein. Aber warum haben weit über 90% Bewegungsmangel???

Wenn Information und Wissen das wichtigste wären, dann müssten alle, die einen Internetanschluss haben, schlank, schön und reich sein. Das heißt: Information und Wissen sind nicht das Problem. Ich habe von erfolgreichen Menschen gelernt, dass es für jedes Problem mehrere Lösungen gibt. Es gibt sogar Lösungen, die ein Problem suchen.

Ich bringe meinen Kindern bei, sich NUR zu beschweren, wenn sie sich

schon einen Lösungsvorschlag überlegt haben. Ich nenne das „Lösungsorientiertes Denken“. In diesem Sinne biete ich hier eine

Lösung:

Weg mit der Gesundheit, her mit der Lebensqualität!

Rauchen ist zwar ungesund, kann in dem Moment aber auch Lebensqualität bieten. Es kann auch sein, dass jemand seine Lebensqualität verbessern will, indem er aufhört zu rauchen. Wo ein Wille, da ein Weg. Egal was man tut: „Ich will heißt ich habe. Wenn du es nicht hast, dann hast du es nicht gewollt“ um Norbert B. zu zitieren.

Der Mensch hat etwas, das alle anderen Lebewesen nicht haben: Er hat die AUSWAHL, etwas zu tun oder nicht zu tun. Weit über 90% der Menschheit sind nicht bereit die Dinge zu tun, die sie tun müs-

sen um weiter zu kommen. Das ist eine Tatsache. Der Mensch braucht immer Hilfe und Assoziationen, die ihm seine Träume, Ziele und Wünsche ermöglichen.

Das Geheimnis ist, anderen zu helfen, das zu erreichen, was man selbst erreichen möchte. So erreicht man selbst das gleiche Ziel. Diesen Code habe ich gelernt. Ein Theologe aus dem Osten hat ihn vor 2500 Jahren niedergeschrieben, er ist aber ein Naturgesetz und die Natur hat bekanntlich immer Recht.

Es hat meine Lebensqualität stark erhöht, zu wissen, dass weit über 90% nicht bereit sind, zu tun, was sie schon wissen. Deshalb freue ich mich besonders für die Minderheit in meinen Turnstunden nach der Bewegung zu applaudieren, weil sie es getan haben.

Für die Gesundheit etwas zu TUN ist für mich Lebensqualität, aber sie müssen es einfach tun.

Mr.Move it!® Masara Dziruni ist staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung. Seit Jahren hat er über die Bewegung tausende Menschen, groß und klein, animiert, inspiriert und motiviert, sich zu bewegen. Jetzt hat er eine Methode entwickelt, – die „M!ovement“ Methode, die noch intensiver zu Bewegung motivieren will. www.mrmoveit.org



www.kneissltouristik.at

4650 Lambach, Linzer Straße 4-6 ☎ 07245 20700, zentrale@kneissltouristik.at

Inseln im Norden

Wandern in Irland

9. - 19.7.11 Flug ab Graz, Bus, Boot, meist ***Hotels u. 1x Gästehaus/HP, Eintritte, RL: Dr. Franz Halbartschlagner € 1.890,-

Wandererlebnis Lofoten u. Vesteralen

24. - 31.7.2011 Flug ab Graz, Bus, ***Hotels und Rorbuer/ meist HP, RL: Heide Maria Brinkmann € 2.230,-

Höhepunkte Islands

5. - 20.7., 12. - 27.7., 19.7. - 3.8., 2. - 17.8.2011 Flug ab Graz, Bus, Schiff, Hotels und Gästehäuser/meist HP, Eintritte, RL: Dr. Harald Teubenbacher (1. T.) ab € 3.110,-

Rund um Spitzbergen

3. - 13.8.2011 Flug ab Graz, Transfers, Hotel/NF, Schiffsreise in 2-Bett-Außenkabine/VP, Zodiac-Anlandungen, RL: Mag. Prof. Sepp Friedhuber € 5.660,-

Inseln im Süden

Süditalien - Sizilien: Vulkane

16. - 24.4.2011 Flug ab Graz, Bus, Schiff, *** und ****Hotels/ meist HP, Eintritte, RL: Dr. Hans-Peter Steyrer (Geologe) € 1.680,-

La Réunion Rundreise

Insel der tausend Gesichter - UNESCO-Weltnaturerbe
15. - 26.4., 21.10. - 1.11.2011 Flug ab Wien, Bus, **, *** und ****Hotels/NF, Eintritte, RL: Marie Louise € 2.570,-

Madagaskar

17. - 25.4.2011 Flug ab Wien, Kleinbus/Geländewagen, ** u. ***Hotels und Lodges/meist HP, Eintritte, RL: Roger Beanjara € 2.890,-

Wandern auf La Réunion

22.7. - 2.8.2011 Flug ab Wien, Bus, Hütten sowie ** und ***Hotels/meist HP, Ausflüge, RL: Hans Bergmann € 2.590,-

Springer Reisen Graz, Albrechtgasse 5 ☎ 0316 8060-147



Hoch gelobt



Ehrenmitglieder

Von li.: Hanns Schell, Dr. Anton Gapp, Walter Strasser

Die Mitgliederversammlung 2010 hat über Antrag des Sektionsvorstandes drei langjährig ehrenamtlich tätigen Mitarbeitern die Ehrenmitgliedschaften verliehen. Deren verdienstvolle Tätigkeiten für den Alpenverein sollen hier kurzgefasst dargestellt werden.

Dr. Anton Gapp

ist von Hanns Schell in den Siebziger-Jahren als Mitarbeiter in unsere AV-Sektion eingeführt worden; beide waren seinerzeit bergsteigerisch gemeinsam unterwegs. Als Fachmann auf dem Gebiet des Finanz- und Steuerwesens - er war etliche Jahre im Finanzamt Graz bzw. in der Finanzlandesdirektion tätig - war es naheliegend, dass sich Dr. Gapp um die finanziellen Angelegenheiten der Sektion Graz angenommen hat. Als Schatzmeister ist es ihm gelungen, die Finanzen der

Sektion weitgehend in Ordnung zu halten und u.a. auch ein zeitgemäßes Buchhaltungssystem einzuführen. Nicht zuletzt haben auch wiederholte Spenden und Partnerschaften durch ihn persönlich und seine Steuerberatungsfirma die angespannte finanzielle Situation der Sektion Graz zu verbessern geholfen.

Gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Franz Wolkingner als Vorsitzendem hat Dr. Gapp auch ein Schutzhütten-Programm in Angriff genommen. Im Zuge dessen konnten die Rotgüldenseehütte und die Sticklerhütte unserer Sektion im Lungau zeitgemäß umgestaltet werden, das Arthur v. Schmid-Haus in Kärnten mit einem Kleinkraftwerk und einer biologischen Kläranlage ausgestattet, sowie mit großem finanziellen Aufwand auch das Stubenberghaus auf dem Schöckl

umgebaut werden.

Als Hausbesitzer in der Schörgelgasse hat es Dr. Gapp der Sektion Graz ermöglicht, dort Heimiräumlichkeiten zu schaffen, eine Kletterwand zu errichten und die Alpenvereinsbücherei unterzubringen. Auch der OeAV-Landesverband Steiermark konnte dort eine Heimstatt finden. In dieses „Grazer Alpenvereinshaus“ ist inzwischen auch die Akademische Sektion eingezogen.

Mit seinem Nachfolger Mag. Friedrich Möstl hat Dr. Anton Gapp unserer Sektion abermals einen Fachmann für Finanzfragen vermittelt, sodass er sich „mit gutem Gewissen“ aus dem aktuellen Geschehen zurückziehen konnte.

Hanns Schell

hat nach dem langjährigen Vorsit-



zenden unserer Sektion Prof. Dr. Eduard Moser den Sektionsvorsitz übernommen und über mehr als ein Jahrzehnt innegehabt. Hanns Schell kommt zwar aus dem Bereich der Wirtschaft, hat sich aber als hervorragender Bergsteiger und Expeditionsbergsteiger in den Bergen der Welt – teilweise zusammen mit seiner Frau Lilo – weit über Graz und die Steiermark hinaus einen Namen gemacht.

Im Karakorum hat Hanns Schell u.a. die Achttausender Nanga Parbat, Gasherbrun I und II, sowie die Sisha Pangma bestiegen, weiters zahlreiche Siebentausender in den Weltbergen, so den Aconcagua in Südamerika und den Mount McKinley in Nordamerika. Dazu kommen hunderte Gipfel in den Alpen, die als Skitourengänger immer noch seine Ziele sind.

Hanns Schell hat als Weltbergsteiger auch wichtige Beiträge für die Grazer Alpinismuskongresse geliefert. Diese Kongresse haben – veranstaltet von der Kulturabteilung der Steiermärkischen Landesregierung - mit Referenten aus allen bekannten Bergsteigerländern insgesamt fünfmal innerhalb der Jahre zwischen 1970 bis 1980 stattgefunden.

In jüngerer Zeit hat Hanns Schell ein großes Engagement zur Erhaltung der Wegfreiheit im steirischen Bergland entwickelt und derartige Bemühungen u.a. des OeAV-Landesverbandes unterstützt. Sinnvolle Vereinbarungen bzgl. Naturnutzung mit Grundbesitzern, Forst und Jagd sind das Ergebnis dieser Bemühungen.

Nicht zuletzt soll auf das Österr. Schlüsselmuseum – die „Hanns Schell-Collection“ – in der Grazer Wienerstraße hingewiesen werden. Dieses sehenswerte Museum –

ein besonderes Steckenpferd von Hanns Schell – enthält über 10.000 Exponate in Form von Schlössern, Schlüsseln, Kassetten usw. und stellt das weltweit größte Spezialmuseum dar.

Als Leitfigur und Vorbild für den Alpinismus in unserem Land ist Hanns Schell ein würdiges Ehrenmitglied unserer Sektion.

Walter Strasser

ist seit 1974 Mitglied des Alpenvereines. Bis 1978 war er der Akad. Sektion Graz zugehörig und ist dann zu unserer Sektion übergetreten. Ab 1983 und somit 27 Jahre lang war Walter als Markierungs- und Wegewart in der Sektion Graz und später gleichzeitig auch im OeAV-Landesverband engagiert tätig.

Die alpine Infrastruktur der Steiermark umfasst knapp 10.000 km Wanderwege und alpine Steige. Von der OeAV-Sektion Graz sind davon etwa 1.300 km zu betreuen, hinzu kommen noch die Arbeitsgebiete unserer Sektion in Kärnten und Salzburg.

Die Bewältigung dieser Aufgaben erfordert einen zeitaufwändigen und von der Öffentlichkeit kaum

registrierten Einsatz: Instandhaltung der Wege, Steige und deren Markierungen, Erneuerung von Wegetafeln, Behebung von Unwetterschäden, notwendige Wegverlegungen, Vertretung der AV-Interessen bei behördlichen Kommissionierungen u.a.m.

Das also ist das umfangreiche Aufgabengebiet unserer Sektion, das Walter Strasser mit seinen vielen Helfern zu bewältigen hatte. Über diese Aufgaben hinaus hat sich Walter Strasser auch bei Erstellung und Neuaufgaben von Wanderkarten eingeschaltet und vor allem in Fortführung der von Ing. Klaus Vennemann begonnenen Arbeiten einen Steirischen Wanderwegkatalog der alpinen Vereine fertiggestellt und im Jahr 2004 herausgebracht.

Die Mitgliederversammlung 2010 unserer Sektion hat Walter Strasser für seine umfassenden Aktivitäten über beinahe drei Jahrzehnte mit gutem Grund die Ehrenmitgliedschaft verliehen. In Anerkennung dieser seiner Tätigkeit wurde ihm kürzlich auch das Landessportehrenzeichen in Gold vom Steirischen Landeshauptmann verliehen.

Wir gratulieren auch dazu herzlich!



AR Ernst Fetka ist langjähriger Funktionär des Alpenvereines. Auf Landesebene war er Landesjugendleiter, Landesverbandsvorsitzender, auf Gesamtvereinebene Mitglied des Bundesausschusses. In der Sektion Graz war er u.a. 2. Vorsitzender und ist jetzt Seniorenreferent. Seine langjährige Funktionärstätigkeit prädestiniert ihn als Laudator für unsere Ehrenmitglieder.

**Achtung: am 7. 1. 2011
ist die AV-Geschäftsstelle geschlossen!**



Hoch verdient



Jubilare

erster und zweiter Vorsitzender mit den 70-Jahre-Jubilaren

Am 29. November wurden im Rahmen einer kleinen Feierstunde langjährige Mitglieder der OeAV Sektion Graz geehrt. Die Feier fand im Meerscheinschlüssel in wunderschöner barocker Ambiente statt. Die langjährigen Mitglieder mit einer Mitgliedsdauer von 40, 50, 60 und 70 Jahren genossen die Feier sichtlich, die von unserem Volksliedchor unter Mag. Ambros musikalisch begleitet wurde. Erster Vorsitzender DI. Hartmut Heidinger, zweiter Vorsitzender Ing. Peter Kienleitner und Seniorenreferent AR Ernst Fetka überreichten die Ehrenzeichen und je ein Alpenvereinsjahrbuch "Berg 2011" an die rund 100 erschienenen Jubilare. Mit einem kleinen Imbiss und vielen netten Gesprächenklang die Feier aus.

75 Jahre Mitgliedschaft

Schweizer Helma

Prockl Erna

70 Jahre Mitgliedschaft

Hanke Ingrid

Schauer Ernst

Woworsky Helga

Zentner Maria

Friedmann Kurt

Waldner Heinz

Albegger Ernst

60 Jahre Mitgliedschaft

Domitrovic Martin

Loeffelmann Horst

Seidl Ulf

Rappold Erwin

Seyffert Hans

Pieber Rudolf

Sobotka Reinhold

Zimmermann Franz

Schneider Gisliind

Koele Eva

Schmidt Gerhard

Posch Ingeborg

Faschallegg Erich

Eger Herbert

Kutschera Walter

Fritsch Eike

Maurer Maria

Ehrlich Franz

| |
|----------------------|
| Sock Anni |
| Kresse Josef |
| Panholzer Herbert |
| Reinitzer Giselheid |
| Gsell Gert |
| Kartnig Theodor |
| Brunner Herlinde |
| Werkgartner Elfriede |
| Kraker Herlinde |
| Adler Ilse |
| Baravalle Edwine |
| Regula Irmtraud |
| Rappold Angela |
| Engelbrecht Elfriede |
| Schreyer Herbert |
| Schuy Gerhild |
| Rottleitner Robert |
| Berger Gaby |
| Sager Helga |
| Perschler Fritz |
| Taucar Gerhard |
| Hofmann Irmgard |
| Haase Ingrid |
| Kresse Margarethe |
| Hausegger Waltraud |
| Gretschel Helmut |
| Holler Alois |
| Mittelbach Annemarie |
| Pichler Gerwald |
| Unger Margarete |
| Reich Luise |
| Eder Irma |
| Leinich Gerd |
| Krischner Gertrud |
| Trunk Luise |
| Folger Gertrud |
| Gailhofer Josef |

| |
|--------------------------------|
| Amon Dietrich |
| Danzer Lieselotte |
| Maurer Helene |
| Kleinschuster Lieselotte |
| Scherbela Gottfried |
| Neugebauer Horst |
| Bracko Peter Helmut |
| Vollath Erika |
| Unterrichter Helmut |
| Schalk Herma |
| Schlosser Guenter |
| Belsak Hilde |
| Flucher Wolfgang |
| Danzer Helga |
| Zeller Helgard |
| Byloff Fritz |
| Bernhart Adolf Walter |
| Achleitner Inge |
| Zirngast Franz |
| Krisper Heinz |
| Sturm Gilbert |
| Horner Josef |
| |
| 50 Jahre Mitgliedschaft |
| Huetter Franz |
| Forche Günter |
| Kristl Hans |
| Konrad Heinz |
| Lallitsch Nikolaus |
| Schell Wilhelm |
| Bauer Josef |
| Kriegshaber Christof |
| Dalmatiner Jörg |
| Erlach Heinz |
| Scharnagl Erwin |
| Juergens Guenter |
| Griss Gunter |

| |
|--------------------------|
| Kneissl Annemarie |
| Koroschetz Klaus |
| Gollmann Peter |
| Pauluzzi Helga |
| Keil Heidemarie |
| Drexler Hermann |
| Marauschek Monika |
| Trummer Hildegard |
| Leitner Johann |
| Klusemann Immo |
| Gailhofer Edeltraud |
| Jaritz Notburga |
| Meisl Brigitta |
| Tippmann Elke |
| Rech Gert |
| Samt Karoline |
| Leyacker-Schatzl Rolf J. |
| Blas Franz |
| Lorenz Margarete |
| Krois Walter |
| Kager Eckhard |
| Krause Hartmut |
| Hodnik Heinrich |
| Gumbsch Helga |
| Schaffler Martha |
| Bratschitsch Elfriede |
| Listner Karl-Heinz |
| Knittel Dierk |
| Ospelt Elisabeth |
| Wagner Gertrude |
| Waltinger Guntraud |
| Bauer Gernot |
| Wenisch Kurt |
| Scharnagl Rainer |
| Beyer Edith |
| Paier Gertrude |
| Lehner Erika |



| |
|--------------------------------|
| Blas Stefanie |
| Supper Anna |
| Braun Hermine |
| Timmer Helmut |
| Brauchart Barbara |
| Lux Gerlinde |
| Wachter Klaus |
| Schneider Franz |
| Hohenwarter Maria |
| Lehner Norbert |
| Wuerger Dieter |
| Maier Theodora |
| Praxl Gerhild |
| Schenk Hans |
| Tanzer Eberhard |
| Kovac Elfi |
| Holl Rupert |
| Gartler Maria |
| Hering Elice |
| Seidl Gertrud |
| Brandstätter Erda |
| Lallitsch Eva |
| KARL Gebhard |
| Bukovski Guenther |
| Linder Theodor |
| Pacher Heinz |
| Zottler Peter |
| Brodtrager Erich |
| Haager Olaf |
| |
| 40 Jahre Mitgliedschaft |
| Sammer Johann |
| Lindner Wolfgang |
| Baumgartner Johann |
| Jansel Hans Werner |
| Hofmann Günther |
| Kerschbaumer Peter |

| |
|----------------------|
| Schemitsch Konrad |
| Derstvenscheg Alwig |
| Strukelj Karl |
| Kunisch Gerhard |
| Schell Christof |
| Rueckl Wilfried |
| Hoeller Erwin |
| Baeck Heinz |
| Weberhofer Eike |
| Waldner Manfred |
| Tambour Roswitha |
| Kienreich Christine |
| Zycha Hildegard |
| Bullmann Ella |
| Wolf Günter |
| Kleine Hildegard |
| Hasenburger Johann |
| Heintz Elfgard |
| Achtschin Erika |
| Wesiak Harald |
| Stöckl Herta |
| Kosmus Walter |
| Mader Inge |
| Pochendorfer Magda |
| Hirschmugl Karin |
| Thoma Gabriele |
| Edelsbrunner Barbara |
| Sammer Johanna |
| Hütter Maria |
| Bohatsch Helmut |
| Santner Maria |
| Schell Dieter |
| Krepper Ernst |
| Hütter Hans |
| Heintz Hans Joergen |
| Müller Gerd |
| Andrlik Christine |

| |
|--------------------------------|
| Hauptmann Peter |
| Stadlober Marianne |
| Gersetitsh Elfriede |
| Rosenberger Oswald |
| Sammer Alois |
| Zinko Christian |
| Braun de Praun Gerald |
| Remler Peter |
| Decker Rudolf |
| Reinbacher Hans |
| Lang Hermann |
| Härtel Ingeborg |
| Hauber Brigitte |
| Hartmann Olga |
| Krejza Alfred |
| Antensteiner Othmar |
| Hoeller Christine |
| Amtmann Günter |
| Mittlinger Mathilde |
| Molin Andreas |
| Gimpel Siegfried |
| Strobl Elmar |
| Wresowar Hubert |
| Byloff Friedrich |
| Milan Helmut |
| Heppner Harald |
| |
| 25 Jahre Mitgliedschaft |
| Petrovic Hans |
| Seelich Gottfried Peter |
| Erhart Friedrich |
| Fliesser Franz |
| Batek Lieselotte |
| Berhold Fritz |
| Reisenhofer Michael |
| Pieberl Josef |
| Haas Gottfried |



| |
|-------------------------|
| Köberl Josef |
| Gruen Helmut |
| Bauer Karl-Heinz |
| Glanz Reiner |
| Glanz Harald |
| Amann Tobias |
| Schönwetter Gerald |
| Huber Anton |
| Veit Helmut |
| Klicznik Karl |
| Wietrzyk Andreas |
| Ksander Klaus |
| Koele Wolfgang |
| Wietrzyk Heinz |
| Pristautz Wolfgang |
| Skoff Hans |
| De Crinis Ingeborg |
| Reiber Franz |
| Maurer Lisa |
| Pauer Erwin |
| Veit Franz |
| Eberhaut Anton |
| Rode Anneliese |
| Feldner Gerald |
| Kapeller-Beurle Doris |
| Hofmann Elisabeth |
| Slezak Edda |
| Steinacher Wilhelm |
| Stepanek M.A. Christian |
| Moeltzner Marianne |
| Hauser Elisabeth |
| Meixner Wolfgang |
| Baumgartner Annemarie |
| Egger Erwin |
| Maurer Ursula |
| Arloff Kurt |
| Kelz Elisabeth |

| |
|-------------------------|
| Aeberli Josefa |
| Haas Katja |
| Mayer Alrun |
| Skoff Waltraud |
| Koertvelyesi Johann |
| Poier Andrea |
| Körtvelyesi Hans Peter |
| Zwachte Heinz |
| Tschemmerneegg Helfried |
| Haas Gertrude |
| Bauer Daniela |
| Tangemann Guenter |
| Poelt Julia |
| Krenn Gertrud |
| Klug Erika |
| Koberg Harald |
| Prevedel Nikolaus |
| De Crinis Kurt |
| Stolz Andrea |
| Köberl Hermine |
| Klug Franz |
| Skerbinz Heinrich |
| Schröcker Robert |
| Eibel Edeltrude |
| Haas Gertrude |
| Lang Erna |
| Spatt Gertrude |
| Krenn Michaela |
| Slezak Günter |
| Greimel Bernd |
| Petrovic Monika Maria |
| Haas Franz |
| Suchy Roswitha |
| Emmerich Wolfgang |
| Grün Michael |
| Gruen Irene |
| Teppner Ingeborg |

INTERSPORT eybl

Weblinger Gürtel 25 | SCW | 8054 Graz
 | Tel: 0316-242124-0 | Fax: DW 5501 |
 | office.eybl.gw@sport-eybl.com |
 www.eybl.at

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 9.00 Uhr - 19.30 Uhr
 Sa 9.00 Uhr - 18.00 Uhr

Bild: Thomas Ulrich, Archiv Mammut

| |
|---------------------|
| Marinic Ulrike |
| Wohlmuther Ulrich |
| Heppner Valentin |
| Mayer Ekhard |
| Totz Ilse |
| Maurer Hermann |
| Feischl Karin |
| Tangemann Christa |
| Pfundner Waltraude |
| Grabensberger Sonja |
| Eichholzer Birgit |
| Zenz Gudrun |
| Hanl Katharina |
| Körtvelyesi Ruperta |
| Wietrzyk Renate |
| Ritz Johann |
| Weineiss Markus |
| Knaus Dieter |
| Rothschedl Antonia |

| |
|----------------------|
| Haas Cornelia |
| Kramer Klaus |
| Messner Hubert |
| Pauer Hiltrud |
| Seelich Eva |
| Heppner Ulrich |
| Messner Helga |
| Sanin Matthias |
| Droschl Florian |
| Kaiser Konrad |
| Koenig Wolfgang |
| Michelitsch Wolfgang |
| Härtel Marie Theres |
| Dahinten Walter |
| Baumgartner Alois |
| Teppner Renate |
| Hauptmann Michaela |
| Steinbauer Martina |
| Tangemann Rüdiger |

| |
|--------------------|
| Hoffmann Gerhard |
| Zenz Christoph |
| Slezak Ludwig |
| Koberg Ulrich |
| Simon Thomas |
| Wilplinger Helmut |
| Dahinten Kristina |
| Bauer Johann |
| Seewald Karin |
| Gaube Dietmar |
| Wilplinger Johanna |
| Maier Josef |
| Kelz Gerhard |
| Kienreich Herbert |
| Poeck Hermann |
| Schwann Günter |
| Petrin Helmut |



Abfallentsorgung & Umweltschutz auf höchstem Niveau

„Es ist unser Bestreben, dem Kunden mehr zu geben, als er sich von uns erwartet“, so Saubermacher Gründer und CEO Hans Roth. Abholung und Entsorgung sämtlicher Abfälle am Entstehungsort, flexible Abholtermine, maßgeschneiderte Konzepte & die Erarbeitung optimaler Entsorgungslösungen sind für die „Saubermacher“ selbstverständlich.

Ebenso selbstredend ist, dass die Saubermacher Dienstleistungs AG seit vielen Jahren ein Vorbild für soziale und ökologische Maßnahmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung ist. Eine Philosophie, die von den Mitarbeitern – auch abseits des Jobs, in ihrer Freizeit – gerne mitgetragen wird, denn Umweltschutz muss vom tiefsten Kanal bis zum höchsten Gipfel reichen.

Saubermacher Dienstleistungs AG | Conrad-von-Hötzendorf-Straße 162 | A-8010 Graz | ☎ 059 800 | office@saubermacher.at





Kooperationen

Neue Kooperation mit dem Kneipp-Aktiv - club

Liebe Mitglieder, wir freuen uns immer, wenn wir Ihnen etwas bieten können, was sie anderswo nicht erhalten können. Die Kooperationen mit verschiedenen Firmen und Institutionen soll Ihnen - liebe Mitglieder zu gute kommen. Auch diesmal darf ich eine neue Kooperation vorstellen: der Kneipp aktiv - Klub gewährt uns als AV Mitgliedern auf alle Kurse seines reichhaltigen Programmes einen Abschlag von 10 %. Wir sind sehr stolz auf dieses Entgegenkommen.

| Kooperationspartner | Leistungen für unsere Mitglieder | Informationen/Homepage |
|-------------------------|---|--|
| Hypo Steiermark | spezielle Angebote für Mitglieder | www.hypobank.at |
| Gigasport | - 10 % auf Bergsportartikel | www.gigasport.at |
| Northland | spezielle Angebote für Mitglieder | www.northland-pro.com |
| Bergfuchs | spezielle Angebote für Mitglieder | www.bergfuchs.at |
| Intersport Eybl CW | - 10 % auf Bergsportartikel | www.eybl.at |
| Your Target Business | - 20 % auf alle Lehrgänge und Kurse | www.ytb.at |
| Pro Fit Aquatic Fitness | Gruppentarif für AV-Mitglieder | www.profit4u.at |
| Adler Apotheke | Erste-Hilfe -Päckchen/ermäßigter Preis für Mitglieder | www.natuerlich-fuehlen.at |
| Opern Apotheke | Erste-Hilfe -Päckchen/ermäßigter Preis für Mitglieder | www.opernapotheke.at |
| Kletterpark | - 10 % für alle Alpenvereinsmitglieder | www.kletterpark.at |
| Freilichtmuseum Stübing | - 10 % auf die Eintrittspreise | www.stuebing.at |
| Kneipp Aktiv-Club | - 10 % auf alle Kurse | www.kneippclub-graz.at |



Hochhaus



Mörsbachhütte

Inmitten der herrlichen Berg- und Wanderwelt der Rottenmanner und Wölzer Tauern an einem der idyllischsten Plätze unseres Landes liegt die Mörsbachhütte, die sowohl im Sommer aber ebenso im Winter das urgemütliche Gefühl von Geborgenheit und Wärme ausstrahlt. Die auf 1306 m Seehöhe befindliche Hütte wurde 1957 von unserer Sektion erworben. Sowohl Sommer als auch Winter stehen 54 Schlafplätze zur Verfügung. Das gute Essen trägt dazu bei, dass sich auch viele Einheimische zu den Wandernern, Tourengern und Rodlern – ganz besonders aus Oberösterreich – gesellen. Den Pächtern Susanne und Franz Vorderwinkler „unterstellt“ man, dass sie ihre Gäste mit dem besten Schweinsbrat mit Stöckelkraut und Knödeln verwöhnen. Zahlreiche Bergwanderungen und

Skitouren beginnen bei der Hütte, im Winter ist sie auch gut über die neue Riesneralmseesselbahn erreichbar. Geöffnet ist die urige Hütte von Mitte Mai bis Mitte Oktober und von Anfang Dezember bis Ostern.

Idealer Ausgangspunkt für Bergwanderungen u. Skitouren:

Bärneck, 2055 m, Gehzeit: 2½ St.
Gstemmerzinken, 2015 m, Gehzeit: 2½ St.



Susanne und Franz Vorderwinkler

Hochwart, 2299 m, Gehzeit: 4½ St.
Lämmertörlkopf, 2046 m, Gehzeit: 2 St.
Mörsbachspitze, 1992 m, Gehzeit: 1½ St.
Plessnitzkopf, 2100 m, Gehzeit: 2 St.
Riesner Krischpen, 1920 m, Gehzeit: 2½ St.
Sonntagskarspitze, 2036 m, Gehzeit: 2,5 St.

ÖAV Mörsbachhütte
8953 Donnersbachwald 35
Tel. 0676 / 40 410 40
E-Mail: moersbachhuetten@gmx.at
<http://www.alpenverein.at/huetten-Home/DE/Home/>



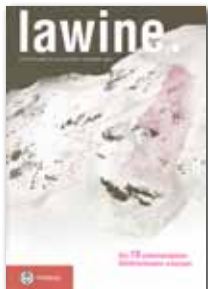
Fotos: Franz Vorderwinkler



Neue Bücher

Rudi Mair, Patrick Nairz

LAWINE



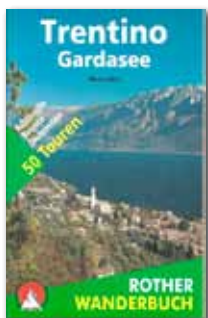
215 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Skizzen

Tyrolia Verlag, Innsbruck, 2010, ISBN 978-3-7022-3086-9

Seit 1999 leitet Rudi Mair den Lawinendienst Tirol, Patrick Nairz ist sein Stellvertreter. Diese 2 Praktiker haben aus ihrem großen Erfahrungsschatz ein topaktuelles Praxisbuch über Lawinen geschrieben. Es ist ein Buch für den aktiven Wintersportler, sowohl für den Laien als auch für den Experten. Es bietet dem Laien grundlegende Informationen über Schnee und Lawinenkunde, während der Experte aus den Unfallanalysen profitieren kann. Alle besprochenen Lawinenunfälle sind mit 150 farbigen Abbildungen und Grafiken dokumentiert, typische Gefahrenmuster erarbeitet. Dieses Buch ist eine hervorragende Ergänzung zu den gängigen Strategien des Risikomanagements wie 3x3 oder „Stop or go“.

Mark Zahel

TRENTINO – GARDASEE



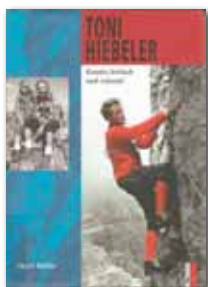
192 Seiten, 137 Farbfotos, 53 Wanderkärtchen, Höhendiagramme

Rother Verlag, Ottobrunn, 2009, ISBN 978-3-7633-3042-3

Das Trentino mit seiner Vielfalt ladet immer wieder zu interessanten Wanderungen mit typischen südländischen Flair und alpinem Charakter ein. In diesem Führer werden sämtliche Gebirgsgruppen mit 50 Touren, ergänzt um interessante Hintergrundtexte vorgestellt. Das Spektrum reicht von gemütlichen Genießerwegen bis zu hochalpinen Bergtouren, die mit Farbfotos sowie Kartenausschnitten beschrieben werden.

Horst Höfler,

TONI HIEBELER



389 Seiten, Farbfotos, u. SW Abb.

AS Verlag, Zürich, 2009; ISBN 978-3-909 111-56-5

In den 1950er und 60er Jahre durchstieg Toni Hiebeler viele bedeutende Felswände, Eis- und Mixed-Flanken der Alpen. Die ersten Winterbegehungen von Eigernordwand und Civetta-Nordwest-Wand seien hier erwähnt. Mit seiner alpinistischen Kompetenz prägte er den modernen Alpinjournalismus in Europa. Als Redakteur der Zeitschriften „Der Bergkamerad“ und „Alpinismus“ schuf er zwei Spitzenprodukte der alpinen Zeitschriftenszene. 1984 starb er gemeinsam mit seiner Frau bei einem Helikopter-Absturz während Recherchen für ein neues Buch.

Andrea u. Andreas Strauß

DIE SCHÖNSTEN SKITOUREN, ALLGÄUER u. LECHTALER ALPEN

192 Seiten, 170 Abbildungen, Kartenskizzen

Bruckmann Verlag, München, 2008, ISBN 978-3-7654-4571-2

Neben den bekannten Blumen- und Grasbergen der Allgäuer Alpen gibt es auch schöne Schigipfel im südlichen Gebiet dieses Landstriches. Dieser Führer stellt die lohnendsten Touren zwischen dem Kleinwalsertal und dem Tannheimer Tal mit ihren Vorbergen vor. Besonders die Seitentäler des Lechtales sind kaum erschlossen und somit ruhige Oase im sonst weitgehend erschlossenen Schigebiet. Die 60 Tourenziele die von der leichten Voralpentour bis zu den anspruchsvollen Firnrouten reichen, bieten je nach Schneelage eine große Auswahl.





Simon Kehrer, Walter Nones

TEUFELSWAND

235 Seiten, Farbfotos

Piper / Malik Verlag, München, 2010; ISBN 978-3-89029-378-3

Die Nordwand des Nanga Parbat, die ca. 3000 Meter hohe Rakhiotflanke aus Séracs, Fels und Schnee gilt als eine der ganz großen Herausforderungen im extremen Höhenalpinismus. Im Sommer 2008 kamen drei Südtiroler, um diese alpinistische Herausforderung zu lösen: Karl Unterkircher, Simon Kehrer und Walter Nones. Nach dem ersten Klettertag (ca. 20 Stunden) lagen fast zwei Drittel der Wand, ca. 2000 Höhenmeter, unter ihnen. Dann stürzte Karl Unterkircher in eine verdeckte Eisspalte und starb. Die Flucht von Kehrer und Nones nach oben begann – und liefert den dramatischen Inhalt für dieses spannende Buch.



Georg Sojer, Wolfgang Pohl

SEIL- und SICHERUNGSTECHNIK

192 Seiten, 160 Abbildungen

Bruckmann Verlag, München 2008, ISBN 978-3-7654-4742-6

Das vorliegende Standardwerk der bekannten Bergautoren Sojer, Pohl und Schellhammer ist als Praxisbuch sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene gedacht. Reich bebildert werden alle Zusammenhänge verständlich erklärt, die für die Anwendung der Seiltechnik unumgänglich sind. Physikalischen Grundlagen werden ebenso behandelt wie Herstellung von Seilen, Sicherungselemente sowie alles Wissenswerte über die Ausrüstung, insbesondere mobile und fixe Sicherungsmittel.



Peter Hofmann

SCHNEESCHUHWANDERN IN DEN WIENER HAUSBERGEN

240 Seiten, Farbfotos, Tourenskizzen, CD

Kompass Verlag, Rum; ISBN 978-3-85026-074-9

In der Einleitung beschreibt der Autor Wissenswertes über das Verhalten im winterlichen Gelände, sowie Ausrüstung und Gehtechnik. Das Thema Lawinen streift er kurz. Die Tourengebiete erstrecken sich von den Türritzer- über die Mürzsteger Alpen bis hin zur Rax- Schneeberggruppe, sowie vom Hochschwab über die Fischbacher Alpen bis zum Wechsel. Die Schwierigkeitsdefinition ist farblich gekennzeichnet und auch schon in der Inhaltsangabe ersichtlich. Die vorgestellten Routen sind für Anfänger und auch für fortgeschrittene Wintersportler.



Gerald Sagmeister, Christian Wutte

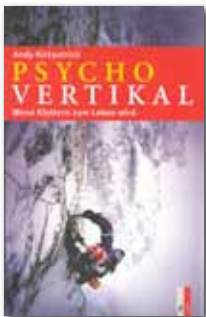
KÄRNTEN WEST

126 Seiten, zahlreiche Farbfotos, Tourenkärtchen

Rother Verlag, Ottobrunn, ISBN 978-3-7633-5924-0

In diesem Schiführer stellen die Autoren das Gebiet der Nockberge, der Ankogelgruppe und die Karnischen Alpen sowie die zentrale Kreuzeckgruppe vor. Die Touren sind straßenmäßig schnell erreichbar und somit für Tagestouren der Einheimischen und Kärnten-Urlauber interessant und einladend. Touren farblich Kennzeichnung geben einen raschen Überblick über die Schwierigkeiten der Touren. Dieser Führer enthält Touren für Anfänger ebenso wie für Genießer oder konditionsstarke Tourengeser.



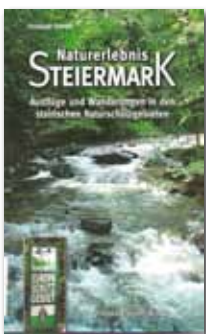


Andy Kirkpatrick

PSYCHO VERTIKAL

399 Seiten, Farbfotos, u. SW Abb.; AS Verlag, Zürich; ISBN 978-3-909111-72-5

Bei der Verflechtung von intensivem Familienleben mit einem fanatischen Hang zum extremen Alpinklettern sind vor allem innere Konflikte eine logische Folge. Wie diese ständige Auseinandersetzung vom ehemaligen Legastheniker und Problemschüler am Rand der Gesellschaft einer englischen Industriestadt heute mit außergewöhnlicher Formulierungskunst in autobiografische Literatur umgesetzt wird, ist großartig. Auch die Spannung in den erzählten Kletterabenteuern (Patagonia, Alpen, Yosemite Valley) hebt dieses Buch in eine besondere Position in der Liste der Alpinbuch-Neuerscheinungen.

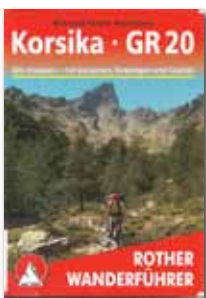


Christoph Oswald

NATURERLEBNIS STEIERMARK

176 Seiten, Farbbilder Stocker Verlag, Graz; ISBN 978-3-7020-1257-1

Der Autor, ein profunder Kenner in punkto Naturschutz, stellt in diesem Führer die interessantesten Regionen der Steiermark vor, in denen man die Natur noch unverfälscht erleben kann: unberührt und weitgehend sich selbst überlassen. 35 Touren werden dem Leser nahegebracht. Die Schilderungen beschränken sich nicht nur auf der sehenswerten Naturschauspiele, sondern weisen auch auf lohnende kulturhistorische Ausflugsziele entlang der Wege hin.



Willi und Kristin Hausmann

KORSIKA – GR 20

192 Seiten, 95 Farbfotos, 51 Wanderkärtchen, Höhenprofile
Rother Verlag, Ottobrunn, 2010; ISBN 978-3-7633-4353-9

Die 180 km lange Route verläuft meist in Höhenlagen von etwa 2000m und ist entsprechend anspruchsvoll, zudem sind zahlreiche gesicherte Kletterpassagen zu überwinden, mitunter 1.000 Höhenmeter in einem Tag. Der Wanderführer beschreibt den Weg in 18 Etappen, mit Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten, Quellen und Verkehrsverbindungen.



Helmut Lang

FRIAUL-JULISCH VENETIEN

176 Seiten, zahlreiche Farbfotos, 52 Wanderkärtchen, 2 Übersichtskarten.
Bergverlag Rother, München, 2009, ISBN 978-3-7633-4364-5

Nach seinem Führer über die Julischen Alpen legt der ausgezeichnete Villacher Südalpen-Kenner Lang einen weiteren Band vor. Die Tourenvorschläge haben zwar ihren Schwerpunkt in den Alpen – worin sie in der Umgebung von Sappada/Bladen auch Nachbarprovinz Belluno ausgreifen –, umfassen aber auch den Collio, die Küste und den Karst des Triestiner Hinterlandes. Ein Führerwerk mit hervorragende Hintergrundinformation, Tipps und Varianten.

Öffnungszeiten:

AV-Bibliothek, Schörgelgasse 28a, Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr
E-Mail: bibliothek.graz@sektion.alpenverein.at www.alpenverein.at/graz → Alpinbücherei





AUS:blick

Wie immer ist es uns ein Vergnügen Ihnen unser Nachrichtenblatt präsentieren zu können. Ein Team von engagierten Leuten arbeitet viele Stunden, um aufzuzeigen was jeder einzelne für den Alpenverein leistet. Ob Jugendleiter, Tourenführer oder Funktionär, alle leisten eine gute Zusammenarbeit.

Das alte Jahr geht zu Ende und das neue Jahr kommt in großen Schritten auf uns zu. Nun ein kleiner Vorgeschmack auf das was uns im nächsten Jahr erwarten wird. Neben dem kommenden Programm werden wir unseren Schwerpunkt im nächsten Heft auf das Thema „Hochschwab“ legen. Unsere Tourenführer bereiten ihre neuesten Routen vor und werden von den daraus resultierenden

Erlebnissen berichten. Beim darauffolgenden Heft, welches Mitte Mai erscheint, wird sich mit dem Thema „Ausbildung“ beschäftigen. Bei den folgenden Nachrichtenblättern hoffen wir auf die Unterstützung unserer Mitglieder. Wenn auch sie Ihre

Meinung kundtun wollen, Artikel verfassen oder einfach nur mal in die Redaktion reinschnuppern wollen, melden Sie sich bei unserem Redaktionsteam oder in unserer Geschäftsstelle. Wir freuen uns über jeden innovativen Beitrag Ihrerseits.



Nicole Pschaida ist 25 Jahre. In Graz geboren und aufgewachsen, hat fünf Jahre in der Buchhaltung gearbeitet und nebenbei die Abendschule an der Hak-Grazbachgasse absolviert. Jetzt studiert sie Germanistik an der Karl Franzens Uni und wird in Zukunft für die Organisation des Nachrichtenblattes verantwortlich sein.

Achtung: am 7. 1. 2011 ist die AV-Geschäftsstelle geschlossen!



Nicht alles, was sich gut anhört,
ist auch gut für Ihre Ohren.

 NEUROTH

Besser hören. Besser leben.

> **Schauen Sie mit Ihren Ohren doch jetzt bei Neuroth vorbei.**

Denn bei Neuroth bekommen Sie Beratung, Anpassung und Betreuung vom Spezialisten. Nicht umsonst vertraut uns beinahe jeder zweite Hörgeräte-Träger seine Ohren an.

NEUROTH – 17x in der Steiermark

Info-Tel 03116/200

> Kassendirektverrechnung!



www.neuroth.at

GZ 02Z031118 M
P. b. b.
Erscheinungsort Graz
Verlagspostamt 8020 Graz
Unzustellbare Hefte bitte zurück
an den ÖAV, Sackstraße 16,
8010 Graz.



***giga* sport**

...feelin' giga!

GARMONT Phantom TLT 3

Leichter Tourenskischuh, perfekt für vielseitige Touren,
3 Schnallen, kompatibel mit Dynafit Tech Bindung.

statt 349⁹⁵ **249⁰⁰**



ORTOVOX Schaufel Professional Alu II

Durch die torsionsfeste Aluminium-/Magnesium-Legierung ist das Schaufelblatt äußerst stabil und bruchsticher. Ergonomischer Griff für Links- und Rechtshänder. Die Schaufel lässt sich auch als Haue einsetzen.

Regulärpreis 69⁹⁹

ORTOVOX Sonde 240 Light pfa

Die unterschiedlichen Farbsegmente zeigen die Tiefe an. Die konischen Rohrverbindungen und das praktische pfa-System verhindern Zeitverlust bei der Montage. Speziell verbreiterte Sondenspitzen bohren einen Kanal mit größerem Durchmesser. Dadurch lässt sich die Sonde leichter führen und friert nicht an. **Regulärpreis 54⁹⁹**

PIEPS LVS-Gerät Pieps DSP

Volldigitales 3-Antennensystem mit 4. Referenzantenne. Das DSP hat unerreichte digitale Reichweite rundum in alle Richtungen – Entfernungs- und Richtungsanzeige ab dem Erstsinal. **Regulärpreis 350⁰⁰**

Set statt 474⁹⁸ **399⁰⁰**

