

N° 4 / 2019

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

SEKTIONSARBEIT

mit den Trainer*innen
von risk'n'fun

20 JAHRE RISK'N'FUN

aktuell,
zeitgemäß, innovativ

TOOL TIME

Wartung LVS-Gerät
und Airbag-Rucksack

Almdudler

alpenvereinsjugend
österreich



risk'n'fun
ALPINE PROFESSIONALS
Freeride

Almdudler[®]

*Gegen Durst sind
Kräuter gewachsen.*





"You can't always get what you want. Oder vielleicht schon? Nachdem in den ersten Jännerwochen 2019 im ganzen Salzburgerland Ausnahmezustand herrschte und so ziemlich alle Pässe, Lifte und Skigebiete gesperrt waren, musste man gezwungenermaßen auf kleine, unbekannte Gebiete ausweichen, um genau das zu finden, was man sich erhofft hat."

Fotograf: Stefan Scheitl
www.stef-art.com
Fahrer: Viktor Somogyi

Impressum

Medieninhaber:
Österreichischer Alpenverein,
Olympiastraße 37 in 6020 Innsbruck
Telefon +43 0 512 59547-55
Fax +43 0 512 575528
Mail: jugend@alpenverein.at

ZVR-Zahl: 989190235
Redaktion: Pia Payer (Ch.-Red.)
und Daniela Tollinger (risk'n'fun)

Abo- und Adressenverwaltung:
Martina Pfurtscheller

Korrektur: Isolde Ladstätter,
Gestaltung und Produktion:
Büro Rene, René Raggl,
A-6426 Roppen, www.reneraggl.at
Druck: Alpina Druck, 6020 Innsbruck

Blattlinie: DREID ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet – offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. DREID ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

Das Papier dieses Magazins wird zu 100 Prozent aus Altpapier gewonnen und der Druck erfolgt klimaneutral.

Gefördert von:

 Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Matthias Pramstaller

VORWORT

Vor 15 Jahren hat mich meine damalige Verrücktheit nach Snowboarden zu risk'n'fun und damit zur Alpenvereinsjugend geführt. Ein Erstkontakt mit Folgen. Es folgten Teilnahme am next level, die Trainerausbildung und die Arbeit im risk'n'fun-Team. risk'n'fun hat mich geprägt. Meine Art und Weise die Berge im Winter zu sehen, die Tage draußen vor- und nachzubereiten. Die Idee hat in ihrer Verwobenheit mit risflecting® meine Vorstellungen pädagogischer Arbeit gestärkt. Erstens: Abenteuer am Berg und im Leben brauchen „ein Netz von guten Freunden, das auffängt, Gespür für den eigenen Körper und Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu“¹. Zweitens: Wer am Berg Sicherheit sucht und nur vom Berg runterkommen will, wird den Flow nicht finden – Leben als Abarbeiten von Aufgaben und Zielen macht nicht glücklich.

risk'n'fun ist mehr. Kinder, Jugendliche, aber auch wir Erwachsenen brauchen Freiräume, in denen wir unsere Herausforderungen selbst wählen können, selbstvergessene Spielräume, in denen sein darf, was ist. Wir brauchen sicheren Hafen und Abenteuer. Auch das ist risk'n'fun. In heutiger Zeit, in der Kindheit im Detail funktionalisiert, Kompetenzorientierung ins Kinderzimmer eingezogen ist und elterliche Förderwucht Kinder auf die Überholspur hievt, wünsche ich risk'n'fun den Mut zu einer klaren Position: Nehmt Abschied vom Begriff der Bewährungspädagogik, mit allem was darin mitschwingt – eine klare Haltung braucht eine klare Sprache².

risk'n'fun lebt Bildung der Zukunft. Hier finden wir eine Lernkultur des Zutrauens, mit Freiräumen für selbstständiges Lernen, die das neugierige Wissen-Wollen lebendig halten. Es ist eine Lernkultur des Respekts vor sich selbst und dem Anderen. Eine Lernkultur, in der Gelassenheit, Herausforderungen und Selbstwirksamkeit eine bedeutende Rolle einnehmen. Weiter so!

Als Leiter der Abteilung Jugend wünsche ich zum 20er alles Gute!

Matthias Pramstaller

¹ Koller, G. (2012). *Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik*. Edition LIFEart
² www.tagedraussen.at/bewaehr-dich-doch-endlich

NEWS & TERMINE

EDELWEISS ISLAND 2021

Save the date! Ja, es dauert noch ein bisschen, aber wir freuen uns schon jetzt unglaublich auf Edelweiß Island 2021! Was wir schon verraten können: Es wird von **21.-24. Mai 2021** in der Steiermark stattfinden! Aloha und #staytuned

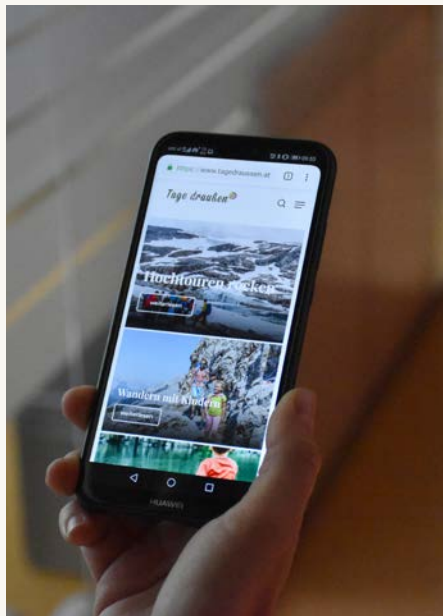


SEMINAR: DIGITALE MEDIEN ERFOLGREICH NUTZEN!

16.-17.11.2019 in Linz. Unsere Themen – Berge, Menschen, Sport, Natur, Hütten, Veranstaltungen – sind für eine große Community relevant und eignen sich perfekt für digitale Medien. In diesem Seminar der Alpenvereins-Akademie lernt ihr die verschiedenen Online-Portale kennen und wie man sie bespielt. www.alpenverein-akademie.com

SCHICKT UNS EUER LIEBLINGSSPIEL FÜR DEN ALPENVEREINS- JUGEND-BLOG!

Als Ehrenamtliche ist unsere Zeit begrenzt. Der Blog soll ein Fundus für Spiele & Ideen sein, die euch bei der Jugendarbeit unterstützen. **Was spielt ihr am liebsten?** In der Kletterhalle oder draußen? Schickt uns euer Lieblingsspiel an jugend@alpenverein.at mit dem Betreff Spielidee, damit unsere Sammlung wächst! www.tagedraussen.at



SYMPOSIUM: VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

29.11.2019 im Schloss Schönbrunn in Wien. Impulsvorträge aus verschiedenen Disziplinen für mehr Mut und Zuversicht im pädagogischen Alltag – in Familie, Kinderbetreuung, Schule, Jugendarbeit. Dieser weite Blick hilft uns, zukunftsfähigen Entwürfen für gesellschaftliche Verantwortung auf die Spur zu kommen. Anmeldung: www.alpenvereinsjugend.at/symposium

www.alpinmesse.info

österreichisches kuratorium für alpine sicherheit

In Kooperation mit congress messe innsbruck

alpinmesse
FORUM

09 - 10 november 2019 · innsbruck

INHALT



THEMA

- 06 20 Jahre risk'n'fun. Aktuell, zeitgemäß, innovativ
Jürgen Einwanger
- 11 Zwei, die von Beginn an dabei waren. Hanna Moser und Dani Tollinger im Gespräch
- 14 Gelebte Praxis mit risk'n'fun
Axel Tratter
- 16 Statements zu 20 Jahren risk'n'fun

VERSPIELT

- 26 Outdoorspiele für Gruppen
Christoph Spendingwimmer



VERWEGEN

- 18 Zehn Empfehlungen, die das Sportklettern sicherer machen!
Markus Schwaiger

BACK? TO THE FUTURE!

- 29 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv



VERWACHSEN

- 22 Der Ameisenhaufen
Birgit Kantner
- 23 Vom Wohnen in den Alpen – Zwischen Funktion und Idylle
Marion Hetzenauer

SEILSALAT

- 28 risk'n'fun Camp-Anekdoten
Miriam Weiherer
- 30 Hüttenessen, Campküche & Lagerfeuer-Classics: Süße Hirse, Risotto, Linsen-Kartoffel-Eintopf
Christina Düringer
- 32 Mit Handy auf Tour
Georg Rothwangl
- 34 Tool Time: Wartung LVS-Gerät und Airbag-Rucksack
Peter Plattner
- 37 Jugendteams vor den Vorhang: Voller Einsatz für die eigene Begeisterung. Das wirkt.
Chris Bartak
- 40 Mein Hausberg: König Serles
Beatrix Hammer, Bianca Somavilla und Magdalena Siller
- 42 quergedacht
Luis Töchterle



RISK'N'FUN

Text — Jürgen Einwanger, Fotos — Heli Düringer

AKTUELL
ZEITGEMÄSS
INNOVATIV

AUCH NACH 20 JAHREN!

WAS MACHT RISK'N'FUN SO ANDERS? ODER: WARUM BRAUCHEN WIR UNTERSCHIEDLICHE BILDUNGSKONZEPTE?

Menschen sind verschieden. Jugendliche sowieso. Szenezugehörige im Besonderen. Das war wahrscheinlich schon immer so. Auf jeden Fall war das mit ein Anlass für die Entstehung von risk'n'fun. Zu einer Zeit, in der das Snowboarden noch recht neu war und Teile der Gesellschaft nicht wirklich wussten, wie mit diesem Sport umgehen – man hat ernsthaft überlegt, für die Boarder*innen eigene Pisten auszuweisen und sie von den Skifahrer*innen zu trennen -, hat sich auch die Frage gestellt, wie man sie für das freie Gelände und die dort vorhandenen Risiken sensibilisieren könnte. Gerade die Jungen galten als „nicht alpin sozialisiert“ und „ausbildungsresistent“ – das heißt, die Infos, wie man sich im Gelände verhalten sollte, hatten sie zum überwiegenden Teil nicht mitbekommen.

RECHT AUF RISIKO

Bereits vor der Entwicklung von risk'n'fun hatte sich der Alpenverein 1998 mit dem Risikomanifest klar für die positiven Aspekte des eigenverantwortlichen Umgangs mit Risiken ausgesprochen. Damit war eine der wichtigen Fragen im Grunde bereits gestellt: Was brauchen junge Risikosportler*innen, um mit ihrem Lebensgefühl gut umzugehen? In der Suchtprävention nennt man das „den akzeptierenden Ansatz“ – meint: anerkennen, dass das Risiko etwas Rauschhaftes hat, dass es sich um ein ganz starkes Lustempfinden handelt und junge Menschen nicht davon abgehalten werden sollen, ins Risiko (z.B. Freeriden) zu gehen. Was es aber zu tun galt, war ein Angebot zu entwickeln, um die Jugendlichen dabei zu unterstützen, die für sie individuell richtige Dosis zu finden.

RISFLECTING® MEETS RISK'N'FUN

Es dürfte also kein Zufall gewesen sein, dass der damalige Leiter der Alpenvereinsjugend, Luis Töchterle, und einer der Vordenker in der Suchtprävention, Gerald Koller, zusammentrafen. Erstmals wurde die vor 20 Jahren in der Prävention durchaus innovative Idee der „Peereducation“ für Jugendliche Risikosportler*innen ausgearbeitet. Die Zusammenfassung in dem am Ende über 250 Seiten

starken Manual ist bis heute theoretische Grundlage und Methodenpool. Diese Zusammenarbeit war auch die Geburtsstunde des inzwischen international vernetzten risflecting®-Ansatzes. Von Beginn an haben sich beide Ideen ergänzt, inspiriert und gemeinsam weiterentwickelt.

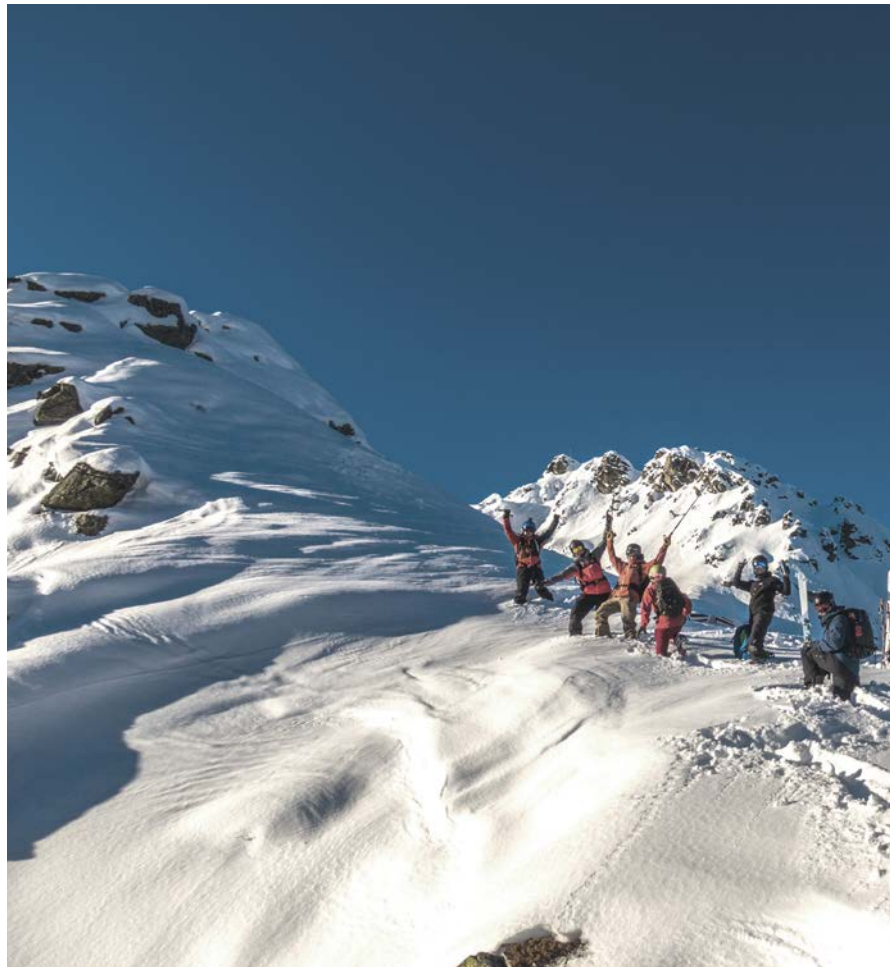
WIE IM RICHTIGEN LEBEN

Die zu Projektbeginn mit den jungen Snowboarder*innen gemachten Erfahrungen haben bereits viele überzeugt. Von Teilnehmer*innen kam das Feedback, wie übertragbar diese Herangehensweise auf andere Lebensbereiche sei, Kolleg*innen aus der Präventionsarbeit haben die Methoden und Übungen auf ihre jeweiligen Dialoggruppen übertragen und auch Konzepte für Fahrzeuglenker*innen konnten didaktisch profitieren. Wie relevant diese offenen Ansätze sind, beweist sich immer mehr, da sie diverse Entscheidungs- und Handlungsoptionen öffnen. Lebenswelten sind in den letzten Jahren leider noch enger, die Freiräume für Kinder und Jugendliche

noch weniger geworden. Dabei sollte es einer Gesellschaft in erster Linie darum gehen, die nächste Generation in ein selbstständiges und verantwortungsvolles Leben zu begleiten – gute Entscheidungen für sich, andere und das Umfeld zu treffen – dafür braucht es aber auch Lernfelder.

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

Junge Menschen ins Leben zu begleiten, ist Aufgabe für alle. Der Alpenverein übernimmt hier seine Rolle, indem er sich gerade in der Jugendarbeit klar positioniert. Die Erfahrungen aus risk'n'fun und risflecting® sind Grundlage für viele weitere Angebote. Ob beim Mentor*innenkonzept der „Jungen Alpinisten“ oder den Camps für Familien und risk'n'fun KIDS – immer wird die grundsätzliche Frage gestellt, wie wir von der „Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik“ kommen. Wie kann es gelingen, dass Kinder und Jugendliche lernen dürfen, Verantwortung zu übernehmen – sei es durch Erfolg oder auch durch Scheitern? Was brauchen Eltern und andere Pädagog*innen für





Buch:
Mut zum Risiko – Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. Jürgen Einwanger (HG.)

Websites:
www.risk-fun.com
www.risflecting.at
www.alpenvereinsjugend/verantwortung.at

die möglicherweise nötige „Entängstigung“, damit sie Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung mitgestalten können.

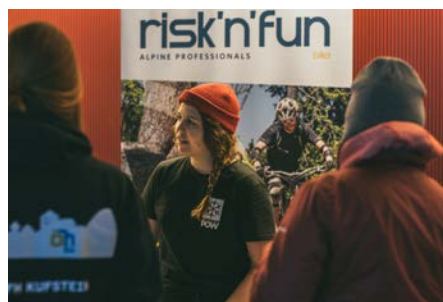
ES LEBE DER UNTERSCHIED

Was macht aber nun der Erfolg von risk'n'fun aus – bzw. was heißt in diesem Zusammenhang „Erfolg“? Entscheidend anders war es, risk'n'fun von Anfang mehr als Informationsquelle denn als Schulung zu verstehen. Im Unterschied zu den meisten vergleichbaren Bildungskonzepten sind Haltungen wie „fragen ist besser als antworten“ oder „die gemeinsame Suche nach Lösungsideen“ oder „die individuelle Strategieentwicklung“ handlungsleitend. Im Endeffekt bedeutet es, sich von klassischen Lernzielen zu verabschieden und den Teilnehmer*innen zu vertrauen, sich jene Infos mitzunehmen, die sie brauchen und auch wirklich anwenden. Dieser Ansatz ist durch Lernpsychologie und Neurowissenschaft vielfach als wirkungsvoll bewiesen

und der meist lang anhaltende Lernerfolg erstaunt so manche*n erfahrene*n Kursleiter*in.

DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Mit „Wirkung“ und „Dosis“ haben wir uns immer wieder kritisch auseinandergesetzt. So wollten wir z.B. wissen, ob die Idee der Informationsweitergabe in die Peergruppen wirklich funktioniert. Gemeinsam mit einem Forschungsinstitut haben wir Fokusgruppenmoderator*innen ausgebildet und die sogenannte Transferanalyse durchgeführt. Eines der für uns wichtigsten Ergebnisse war hier, dass die Teilnehmer*innen angaben, sich nach dem ersten fünftägigen Kurs – der Trainingssession – eher defensiver zu verhalten als vorher, und sich erst nach dem zweiten Kurs – dem next level – so gut informiert zu fühlen, dass sie Infos an ihre Freunde weitergeben konnten. Auch wurde klar, dass es bis zum selbstständigen Bergsteigen mit Skiern oder Board noch weitere Begleitung braucht



Fotos: Verena Stahl

– diese gibt es mittlerweile schon lange mit dem Backcountry Pro (Level 3) und Level 4 (Alpine Professionals); und auch bei der Entwicklung dieser Angebote ist sich risk'n'fun in Didaktik und Methodik treu geblieben.

VONEINANDER LERNEN – WEITERENTWICKELN

Vieles von dem, was rund um risk'n'fun und risflecting® entstanden ist, hat auch auf andere Bildungsangebote Einfluss. Und viele wichtige Impulse für unsere Weiterentwicklung sind von Teilnehmer*innen und Kolleg*innen, aus Wissenschaft und Forschung und gesellschaftlichen Veränderungen abgeleitet. Das Angebot wurde deutlich erweitert, die Nachfrage steigt und auch die politischen Verantwortsträger*innen haben erkannt, dass wir den Rahmen für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen wieder erweitern müssen. Die Alpenvereinsjugend wird daher weiter alles daran setzen, ihre Gestaltungsmöglichkeiten dahingehend zu nutzen – wir werden weiter versuchen „Verantwortung zu ermöglichen“ und hoffen darauf, viele Begleiter*innen von Kindern und Jugendlichen für diese Haltung begeistern zu können.



Jürgen Einwanger ist Leiter der Alpenverein Akademie und Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend. Seit Projektstart im Jahr 2000 ist er im Leitungsteam von risk'n'fun.

GLOSSAR

Bei **risk'n'fun** gibt es einige Begriffe, die ständig auftauchen. Nachfolgend eine kurze Standortbestimmung.

Risiko – Gefahr

Risiko ist als „die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit“ attraktiv. Das Ungewisse regt die Neugierde an und aufgrund der Bedeutsamkeit nimmt man die Herausforderung an. Mit dieser will umgegangen bzw. diese will und kann bewältigt werden. Gefahr hingegen meint die unabhängig von Handelnden und damit von ihnen auch unbeherrschbare Bedrohung. Daher kann man den Umgang mit Risiken optimieren, den mit Gefahren nicht.

Risikooptimierung

Ziel von risk'n'fun ist es, dass jede*r Einzelne den individuell für sich selbst optimalen (den unter den gegebenen Voraussetzungen bestmöglichen) Umgang mit einer Risikosituation findet. Das ist je nach Vorerfahrung, Tagesverfassung, Umgebungsbedingungen, etc. unterschiedlich. Daher sind die Strategien im Umgang individuell, unterliegen einer laufenden Weiterentwicklung und situativen Adaptierung.

Individuelle Strategieentwicklung

Die subjektiv als richtig empfundene Einschätzung einer Situation ist komplex. Der Umgang damit verlangt mehr als das „Nachbeten von vorgegebenen Lehrmeinungen“. Eine individuelle Strategie richtet sich nach den verfügbaren Informationen und Hilfsmitteln und berücksichtigt sowohl die alpine Situation als auch die Gruppendynamik und die „Ich“ Faktoren. Die jeweilige Anpassung baut auf Wahrnehmung auf, verlangt Beurteilung und ermöglicht so Entscheidungen.

wahrnehmen – beurteilen – entscheiden

Die drei Säulen von risk'n'fun helfen dabei, den Umgang mit riskanten Situationen zu üben. Beachtet werden dabei jeweils die Einflüssebenen Umfeld ↔ Gruppe ↔ Ich. Durch gezieltes Wahrnehmen der relevanten Einflussfaktoren stehen die nötigen Informationen zur Verfügung (Wahrnehmungskompetenz) – durch die Kompetenz diese Informationen auszuwerten, entwickelt sich eine hilfreiche Argumentation (Beurteilungskompetenz) – durch das Einbeziehen aller Argumente lassen sich entsprechend sinnvolle Entscheidungen treffen (Entscheidungskompetenz). Um diese Differenzierung zu ermöglichen, werden bei der Gestaltung der Trainings gezielt die Soft und die Hard Skills unterschieden.

Soft Skills – Hard Skills

Für alle drei Säulen und alle drei Einflüssebenen sind sowohl weiche (menschliche) als auch harte (alpine technische) Faktoren ausschlaggebend. In komplexen Entscheidungssituationen fallen sie alle gleichzeitig ins Gewicht – in der Trainingssituation werden sie getrennt, damit sie besser verstanden, geübt und eingeschätzt werden können.

ZWEI, DIE VON BEGINN AN DABEI WAREN

HANNA MOSER UND DANI TOLLINGER IM GESPRÄCH

Fotos — Heli Düringer und Rudi Wyhlidal

Dani: Du warst ja bereits im Winter 2000/2001 bei der ersten Trainingssession als Teilnehmerin mit. Kannst Du Dich noch an Deine Freeride-Strategie und das Rundum erinnern?

Das ist ja schon richtig lange her. Aber ja, ich kann mich da noch gut daran erinnern. Das war in der Schlick/Tirol. Da waren einige „Aha-Erlebnisse“ dabei. Den Faktor Wind hatte ich da zum Beispiel noch nicht wirklich im Auge. Die gemachten Erfahrungen und das Wissen begleiten mich noch heute bei meinen Unternehmungen draußen. Schön ist zu beobachten, dass sich bei risk'n'fun im Vergleich zu früher eines gar nicht verändert hat: Es gibt immer noch genügend Zeit zum Freeriden und Draußensein.

Damals warst Du ja noch mit dem Snowboard unterwegs, Hanna, und risk'n'fun war damals ja auch ausschließlich an Snowboarder*innen im Alter von 14 bis 18 gerichtet. Was hattest Du beispielsweise ausrüstungstechnisch vor 20 Jahren dabei?

Eine Plastikschaufel, was heute nicht mehr denkbar ist, die ich aber immer noch fest im Gebrauch habe zum Auto



ausschaukeln. Airbag-Rucksäcke waren vor 20 Jahren auch noch keine mit dabei; das hat sich mittlerweile ja massiv geändert. Ich muss aber ehrlich sagen, dass ich aktuell schon wieder weniger mit dem Airbag unterwegs bin. Ich bin der Meinung, dass jeder für sich selbst entscheiden muss, wie die Verwendung von einem Airbag die Entscheidung beim Freeriden mit beeinflusst.

Frage an Dich, Dani. Was sind für Dich die bedeutendsten Entwicklungen, die risk'n'fun in den letzten 20 Jahren erlebt hat?

Zu den bedeutendsten Entwicklungen zählt sicher, dass risk'n'fun als Ausbildungsprogramm mitten im Alpenverein

angekommen ist. Man muss dazu wissen, dass vor 20 Jahren die Freeride-Szene den Alpenverein nicht wirklich ernst genommen hat und dass das Bild in der Außenwahrnehmung des Alpenvereins ein anderes war als es heute ist. Unsere Website lag beispielsweise auf einem externen Server und es war auch nicht zuordenbar, dass (damals noch) risk'n'fun zum Alpenverein gehörte. Heute weiß einfach jeder/jede, dass risk'n'fun das Ausbildungsprogramm der Alpenvereinsjugend ist. Punkt. Aber natürlich ist auch die fachlich inhaltliche Entwicklung hin zu einem umfassenden Ausbildungsprogramm, das mittlerweile biografiebegleitende Angebote umfasst und

drei Sportarten bedient und in verschiedenste andere Bereiche wirkt, einfach genial. Die Kinder von vielen Teilnehmer*innen, die selbst risk'n'fun gemacht haben, sind zum Beispiel mittlerweile bei unseren KIDS Programmen dabei.

... und was sind für Dich die Konstanten bei risk'n'fun?

Definitiv und ohne nur eine Sekunde nachzudenken, sind das bei risk'n'fun die vielen verschiedenen Menschen, mit denen wir seit Jahren zusammenarbeiten dürfen. Zum einen unser risk'n'fun-Team, das über die Jahre hinweg konstant gleich geblieben und in den richtigen Momenten wieder weiter gewachsen ist. Beispielsweise ist das Leitungsteam mit Michele Gallonetto, Jürgen Einwanger und mir seit 20 Jahren gleich. Dann die Base der Alpenvereinsjugend, die konstant und konstruktiv jede Idee und Entwicklung diskutiert und unterstützt hat und einen unglaublich guten Support bietet. Und natürlich alle Teilnehmer*innen, Kids, Medienverantwortliche, Freunde und, und, und, die wir im Laufe der Jahre über die Plattform risk'n'fun kennen- und vor allem auch schätzen lernen durften.



Ein zweiter, ganz wesentlicher Punkt ist für mich die BEGEIS-TERUNG. Damit hat vor 20 Jahren alles begonnen und auch heute, 20 Jahre später, ist die Motivation immer noch ungebrochen, wenn es darum geht, eine neue, konzeptionelle Idee zu entwickeln, Dinge zu hinterfragen oder auch in Frage zu stellen. Und auch der Spaß und die Freude am Berg, egal ob beim Biken oder Freeriden, ist nach wie vor ungebrochen. Für mich ist's auch schön, wenn sich gewisse Dinge NICHT verändern.

Zurück zu den Trainings, Hanna. Du kennst risk'n'fun als Teilnehmer*innensicht, bist aber selbst seit vielen Jahren im Team mit dabei und hast einige Trainingssessions und Next Levels gemacht. Was zeichnet für Dich die Arbeit am Berg aus?

Bei risk'n'fun geht es vor allem um das „Tun“. Also rausgehen und freeriden, egal ob mit Skiern oder Board, rausgehen und biken. Und das Ganze mit einem inhaltlichen Rahmen, der es jedem Einzelnen ermöglicht,

für sich Erfahrungen zu machen und selbst Wissen anzueignen. Das heißt, jede und jeder macht dies in seinem/ihrer Tempo und mit dem, was/er/sie braucht. Zum Beispiel mit der eigenen Freeride-Strategie.

Hanna, Du warst viele Jahre lang für die Leitung der Alpenvereinsjugend verantwortlich und in dieser Zeit hat risk'n'fun die Zusammenarbeit mit den Sektionen und „ihren“ Kindern stark ausgebaut. Inwiefern kann eine Sektion dabei profitieren?

risk'n'fun hat in den letzten 20 Jahren einiges an Erfahrungen in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen sammeln dürfen. Diese möchten wir gerne weitergeben. Gerade in diesem Alterssegment ist es für Sektionen oft schwierig, die Zielgruppe anzusprechen. Wie es funktionieren kann, erfahren die Sektionen von den Trainer*innen und Bergführer*innen von risk'n'fun persönlich vor Ort beim Freeriden, Biken oder auch Klettern.

Frage an Dich, Dani. Du hast richtig viel Kontakt mit den Sektionen, mit den Jugendteamleiter*innen und Jugendleiter*innen. Wie sind die Rückmeldungen von ihnen?

Erfreulicherweise sehr positiv. Das Winterthema mit den KIDS wird sehr gut angenommen und die Arbeitsweise von risk'n'fun funktioniert auch mit Kindern schon bestens. Im Sommer war es anfangs etwas schwieriger; viele Sektionen sind im Bereich KLETTERN sehr gut aufgestellt und sie „trauten“ sich dann oft nicht an das neue Thema BIKEN dran. Wenn dann aber eine Sektion den Schritt mal gewagt hat und gemeinsam mit risk'n'fun einen BIKE-Tag gemacht hat und ersichtlich geworden ist, WAS dabei WIE an Inhalten und Werten vermittelt werden kann, dann war die Begeisterung der Sektionsmitarbeiter*innen und der Kids immer sehr groß. Wir bekommen auch immer wieder Rückmeldungen, dass Jugendliche durch die risk'n'fun-Angebote auch weiterhin Interesse dran haben, in der Sektion zu bleiben und darüberhinaus sogar auch aktiv mitzuwirken.

Wie kann man sich so einen Besuch vom risk'n'fun-Team in der Praxis vorstellen? Was braucht es dazu?

Partizipation ist das große Schlagwort. Wir richten uns hier nach den Bedürfnissen und den Rahmenbedingungen der Sektion. Wenn ein/e Jugendleiter*in interessiert ist, dann ist es am besten, wenn man umgehend eine Mail an risk-fun@alpenverein.at schreibt oder zum Telefon greift. Wir bieten zweimal im Jahr Treffen an, zu denen alle Interessierten eingeladen sind vorbeizukommen, um sich mit anderen Sektionen auszutauschen. Wir nutzen die gemachten Erfahrungen und versuchen dann gemeinsam, Ideen zu entwickeln, die dann in

der jeweiligen Region umgesetzt werden können.

Texte, Ausschreibungen und Materiallisten haben wir vorbereitet und die Ausschreibung kann dann direkt über die Sektion erfolgen. Zum jeweiligen FREERIDE-, KLETTERN- oder BIKE-Termin kommt dann einer unserer Teamer*innen. Der Jugendleiter oder die Jugendleiterin ist aktiv an dem Tag dabei, bekommt Einblicke in die Arbeit von risk'n'fun und Ideen für die weitere praktische Arbeit. In der weiteren Folge bleiben wir mit den Sektionen in Kontakt und unterstützen bei den nächsten Vorhaben.

Zurück auf den Berg, zurück zum Biken, Hanna. Du bist ja schon sehr, sehr lange in der BIKESZENE verwurzelt. Wo siehst Du dabei Synergien /Chancen zu risk'n'fun und zum Alpenverein?

Man mag es kaum glauben, aber Mountainbiken und Alpenverein haben schon eine sehr lange, gemeinsame Geschichte. Bereits 1991 hat der damalige Präsident des Alpenvereins, Dr. Smekal, festgestellt: Mountainbiken ist eine Sportart des Alpenvereins! Gerade das Mountainbiken bietet dem Alpenverein, speziell den Sektionen, die Möglichkeit, die Jugend anzusprechen. Mountainbiken ist populär wie nie und das wird sich auch nicht so schnell ändern. Der Zugang zur Jugend übers Mountainbiken bietet die Möglichkeit „noch andere Aspekte mit reinzubringen - wie den Zugang zur Natur. Hier ergeben sich viele neue Möglichkeiten.“

Ich darf Dir nun noch eine ähnliche Frage stellen – Freeriden heute und vor 20 Jahren. Deine Gedanken dazu?

Erstens: Freeriden war und ist, damals wie heute, was vom Allerallerbesten. 2000 war Freeriden noch eine kleine Nische. Es gab keine Smartphones, langsame Internetverbindungen übers Telefonkabel, keine Webcams. Die Berge waren wesentlich länger unverspurt und das Tempo um vieles reduzierter. Den Lawinenlagebericht gab es im Radio und dann auch ausgedruckt am Papier. Wenn heute eine Schlechtwetterfront aufzieht, nehmen sich als Erstes alle gleich für den nächsten Tag frei ;-). Dann werden Wetter und Schneeberichte der unterschiedlichsten Regionen gecheckt und natürlich übers Handy gewischt und Instafeeds gescoutet. Aber es war um sehr vieles privater und man war mit seinem Tun auch nicht so öffentlich wie heute. Das soll nun nicht bedeuten, dass früher alles besser war. Wenn man heute weiß, wie man mit den ganzen Informationen richtig umgeht, dann ist der Handlungsspielraum immer noch enorm. Und die Informationen sind auf alle Fälle um vieles fundierter.

Sag, Hanna, wie viele Powderbilder auf INSTA oder Facebook gibt es denn von Dir?

Wer lange sucht, findet vielleicht eines. Aber meistens bin ich bei Fotos ganz schnell weg.

Drei Schlagworte, die Dir zu risk'n'fun einfallen ..

Das ist bei mir leider schon so richtig im Blut: wahrnehmen, beurteilen, entscheiden :)

Dani: 20 Jahre risk'n'fun-Team, was hat sich getan, wie geht's weiter?

Wie schon eingangs erwähnt. Unser Team ist konstant genial! Aktuell sind Trainer*innen, Snowboardführer*innen und Berg- und Skiführer*innen dabei. Wir sind auch bestrebt, verstärkt junge und motivierte Teilnehmer*innen mit zu integrieren und so Perspektiven zu eröffnen. Konstanz ist gut – aber wichtig ist aus meiner Sicht auch, dass wir auch wendig und in Bewegung bleiben und die Türen für junge, motivierte Menschen öffnen.



"Unser Team ist konstant genial!
Aktuell sind Trainer*innen, Snowboardführer*innen und Berg- und Skiführer*innen dabei..."

"EIN GANZ WESENTLICHER PUNKT IST FÜR MICH DIE BEGEISTERUNG. DAMIT HAT VOR 20 JAHREN ALLES BEGONNEN UND AUCH HEUTE, 20 JAHRE SPÄTER, IST DIE MOTIVATION IMMER NOCH UNGEBROCHEN ..."



Dani Tollinger ist seit 2002 für die Gesamtleitung vom Ausbildungsprogramm risk'n'fun verantwortlich. Und immer noch Snowboarderin.



Hanna Moser war viele Jahre lang für die Leitung der Alpenvereinsjugend verantwortlich und ist Teil des risk'n'fun-TEAM.



WAHRNEHMEN, BEURTEILEN, ENTSCHEIDEN.

GELEBTE PRAXIS MIT RISK'N'FUN ALPINE PROFESSIONALS

Text — Axel Tratter, Fotos — Heli Düringer



Die Situation ist grenzwertig, der Hang ist nicht lang, der Schnee fühlt sich „verdammst geil“ an, es sieht auch nicht sehr steil aus, in fünf bis zehn Sekunden wäre ich unten...

Nur noch etwa 20 Minuten bis zum Gipfel, die Sonne sticht ziemlich runter und hinter dem nächsten Bergkamm zieht ein Gewitter auf, langsam aber stetig. Soll ich mit meiner Gruppe absteigen oder geht sich ein Abstecher zum Gipfel noch aus?

Sehr cool, mein Job, aber so wenig Zeit für meine Hobbys - soll ich eventuell reduzieren? Aber kann sich das finanziell ausgeben, ich muss doch von was leben?

Oje – jetzt klebt mein Sohn schon wieder seit zwei Stunden am Handy; das kann nicht mehr gut sein ...

Täglich stehen wir vor Situationen, in denen es gilt, Entscheidung zu treffen, oft fällt es leicht, manchmal kommen wir einfach nicht zum Punkt. Machen wir daher eine kleine Reise durch unterschiedliche Bereiche unseres Tuns, werfen wir ein paar Blicke auf unsere Arbeit im Alpenverein, unser Privatleben, unseren Beruf und auf unsere Hobbys. Und vor allem, woher kommt dieses „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ überhaupt?

START MIT DEN DREI SÄULEN ALS AUSBILDUNGSKONZEPT

Das mittlerweile zum Mantra gewordene Modell der drei Säulen „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ hat seinen Ursprung vor bereits 20 Jahren, als das Peer-Projekt „risk'n'fun“ von der Österreichischen Alpenvereinsjugend gestartet wurde. Ziel war es, junge Snowboarderinnen und Freerider, die sich unwissend und oft unreflektiert abseits

der Piste in Lawinengefahr begaben, mit einer coolen, einfachen und anwendbaren Ausbildung zu erreichen. Partizipativ, praxisorientiert und nachhaltig sollte es sein. Bei meinem Sport möchte ich meist das Risiko „optimieren“, an Herausforderungen wachsen, aus der Komfortzone hinaustreten, um etwas Neues zu lernen, mich aber möglichst nicht in große Gefahr begeben. Diese Risikooptimierung basiert bei risk'n'fun auf ebendiesen drei Säulen: Das Geniale bei risk'n'fun ist, dass jeder dieser drei Säulen ein ganzer Ausbildungstag gewidmet wird; wir können hier also wirklich detailliert und fundiert arbeiten. Spezifische Übungen lenken die Aufmerksamkeit pro Tag auf das jeweilige Thema, ganz wichtig ist hier auch der ganzheitliche Ansatz, der die technischen Übungen zum Thema Lawinen und die zwischenmenschlichen Übungen zu Person und Gruppe als gleich wichtig wertet. Dieses Konzept mit den drei Säulen zieht sich durch die gesamten 22 Tage an Ausbildung, welche in vier inhaltlich aufbauende Levels aufgeteilt sind und vom pistennahen Freeriden bis hin ins hochalpine und vergletscherte Gelände führen. Ein tieferer Einstieg in die Materie ist fast nicht möglich.

DER BREAK

... ist, einfach erklärt, ein kurzes Innehalten im gesamten Risikooptimierungsprozess. „Kurz“ meint wenige Sekunden bis zu ein paar Minuten. Durchatmen, ruhig werden, ein kurzer bewusster Moment, in dem alle Wahrnehmungen und Beurteilungen zusammenfließen und zur Entscheidung werden – und erst dann geht es los – oder eben auch nicht! Der Break hilft, bei sehr starken Emotionen (Vorfreude auf die lässige Abfahrt, diffuse Angst vor dem Unbekannten...) das rationale Denken nochmals kurz einzuschalten, um bewussten Gedanken die Möglichkeit der Präsenz zu geben.

DER BONUS FÜR UNSERE TEILNEHMER*INNEN

... liegt ganz klar im Aufbau dieses Konzeptes, das eigenverantwortliches Handeln und Entscheiden am Berg gut möglich macht. Ich habe ein Rezept, das mir den Entscheidungsprozess strukturiert und transparent macht und bei jeder Tour einfach „mitlaufen“ kann. „Superpraktisch und genial – und immer wieder „wahrnehmen - beurteilen – entscheiden“ - das ist das Hauptfeedback der Teilnehmer*innen.

GRUPPEN LEITEN - LEICHT GEMACHT

Perfekt eignet sich dieses Modell der drei Säulen „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ für die Gruppenleitung. Viel zu oft kommt meiner Meinung nach das genaue Hinschauen zu kurz; schnell sind wir mit Beurteilungen und „Vorurteilen bei der Hand, hier fehlt für die Entscheidung eine ganz wichtige Basis. VORDENKEN statt NACHDENKEN könnte auch als Schlagwort hilfreich sein, vor einer Entscheidung mal genau zu beobachten, mit meiner Aufmerksamkeit bei den Teilnehmer*innen zu sein, um sehr sensibel beginnenden Veränderungen sofort begegnen zu können. Konkret geht es draußen im schwierigen Gelände, winters wie sommers, meist um die Verkettung „leichtes Unwohlbefinden – beginnende Ängstlichkeit – versteckte Angst – offen gezeigte Angst – Panik“. Je früher ich diese Verkettung bemerke, desto schneller, unauffälliger und eleganter kann ich vorbeugen und Panik vermeiden. Und sei es nur dadurch, dass ich mich unauffällig direkt neben die betreffende Person platziere und sie bei einer ausgesetzten Wegstelle direkt begleite. Ist mal die Angst im Vordergrund, bedarf es mehr an Aufwand, wieder auf „Normallevel“ herunterzufahren, schließlich ist die ganze Gruppe auch mit dabei.

NUN WIRD'S PRIVAT: FREERIDEN MIT MEINEN KINDERN

Gern sind sie dabei, alle drei Kinder fahren gerne Ski, und auch im Tiefschnee sind sie schon ganz gut. Mit einem Tempo, das ich aus dem Bauch heraus, teilweise nicht mehr wagen würde. Und genau hier konnte ich auch mit dem Dreisäulenmodell punkten, sie in ihren Entscheidungen bestärken und die Wahrnehmung noch bewusster hervorheben. Immer wieder wahrnehmen - beurteilen – entscheiden. Immer wieder Tempo rausnehmen und mit einem BREAK kurz innehalten. Kinder denken ja meist nicht bewusst nach, sie erleben ganz den Augenblick und ihre Entscheidungen laufen die ganze Abfahrt über eher spontan mit. Das ist ja auch das Schöne am Kindsein- aber ich habe hier mit dem Fokus aufs Wahrnehmen und Hinschauen auch sehr gute und lohnende Erfahrungen gemacht.

...BRAUCHBAR IN ANDEREN AUSBILDUNGSLINIEN, IM JOB UND IM TÄGLICHEN LEBEN

Für eine Entscheidung jeglicher Art benötige ich immer diese drei Stufen: Um entscheiden zu können, muss ich etwas beurteilen, abwägen, vergleichen, bewerten, interpretieren; für die Beurteilung muss ich zuvor etwas sehen, erkennen, wahrnehmen – erst dann kann es losgehen. Bei Sommersportarten wie Mountainbiken oder Klettern ist das genauso wichtig wie im täglichen Leben, wenn die Kinder auf dem Schulweg vor Entscheidungen stehen und lernen müssen, welche Situationen Gefahren darstellen können und welche nicht. Auch solche Abläufe können gefestigt werden, wenn ich das aktive Sehen und Wahrnehmen immer wieder übe und sie an meinen persönlichen Einschätzungen teilhaben lasse. Für den kommenden Winter wünsche ich euch aufmerksames Hinschauen, bewusstes Beurteilen und dann eine rasche und gute Entscheidung! Und ein risk'n'fun-Teilnehmer, dessen Name mir entfallen ist, brachte es treffend auf den Punkt: „Entschiedene Menschen sind glückliche Menschen!“



Dipl.-Ing. Axel Tratter ist ehrenamtlicher Ausbildungsleiter der Alpenvereinsjugend, Referent in unterschiedlichsten Lehrteams (inkl. risk'n'fun) in der Alpenverein Akademie und lebt als Staatlich gepr. Berg- und Skiführer, Ernährungsberater nach Trad. Chin. Medizin und Shiatsu-Praktiker mit seiner Familie in Graz.

"STATEMENTS ZU 20 JAHREN RISK'N'FUN"

Portraitfotos — Stefan Scheitl

Gerald Koller

Wir Menschen brauchen mehr als Sicherheit und geordnete Verhältnisse, um unsere Potenziale zum Leuchten zu bringen: Mit Leib und Seele sind wir dann in Balance, wenn wir den Raum für das Abenteuer, das Unbekannte, die Begegnung mit dem Leben in all seiner Vielfalt offen halten. In früheren Zeiten wurde diese Haltung WAGNIS genannt. Dass das Wagnis mit Balance zu tun hat, zeigt schon die Tatsache, dass der Begriff aus demselben Wortstamm wie „Waage“ stammt... Vor 20 Jahren brachte die Risikopädagogik etwas Bewegung unter die Menschen, als risk'n'fun in geschwisterlicher Verbundenheit mit risflecting® entstand – und damit Angebote zur Balance, die die Pädagogik und Politik bis dahin im Risikobereich nur bruchstückhaft vermitteln konnten: die hohe Kunst der Empathie - und das Erleben zwischen Vordenken und Nachdenken.

Noch immer sind viele auf Anpassung getrimmt statt wahrzunehmen – zu beurteilen – und dann zu entscheiden. Sie sind also nach-denklich statt vor-denklich zu sein. Vordenken: Das ist die Kultur, das Jetzt so zu gestalten, dass wir morgen nicht von gestern sind. Ich bin mir sicher: risk'n'fun wird weiter vordenken – und auch morgen noch von morgen sein!

Nici Slupetzky

Nach 20 Jahren würde man meinen, dass ein Thema schon ausgeschöpft ist. Bei risk'n'fun ist das anders. Risikomanagement und Eigenverantwortung sind so wichtig wie nie zuvor. Wir leben zusehends in einer Sicherheitsgesellschaft. Nichts mehr riskieren, alles versichern, aber dabei auch sehr viel Lebensfreude. Deswegen bin ich froh, dass wir dieses Ausbildungsprogramm mit einem tollen, engagierten Team haben, das Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigt, dass man hinaus in die Welt kann, lernt, was Gruppendynamik bedeutet, wie man Entscheidungen trifft und dabei tolle Erlebnisse hat. Ich freue mich auf die nächsten Jahre von risk'n'fun und sage vor allem herzlichen Dank an alle Beteiligten!

Claus Hofmann-Credner, Marketingleiter Almdudler

Almdudler und die Alpenvereinsjugend blicken auf eine lange Zusammenarbeit zurück. Almdudler ist seit Generationen mitten im Leben und dort, wo Menschen miteinander Spaß haben. So war es für uns klar, als aktiver Partner des Ausbildungsprogramms risk'n'fun dabei zu sein. Das Ziel des Programms, Spaß und Sicherheit am Berg, zu jeder Jahreszeit zu vermitteln und gleichzeitig zur Sensibilisierung für alpine Gefahren beizutragen, ist eine wichtige Maßnahme, um Jugendliche dabei zu unterstützen, sich bei ihren Abenteuern in den Bergen richtig zu verhalten und um Bewusstsein für die Umwelt zu schaffen. Als österreichisches Familienunternehmen ist für Almdudler ein respektvoller Umgang mit unserer wunderbaren Bergwelt von großer Bedeutung. Dabei sind uns der Schutz der Jugendlichen und ihrer Bergbuddys sowie der Tier- und Umweltschutz ein echtes Anliegen.

Patrick Nairz, Lawinenwarndienst Tirol

Lange schon begleitet mich risk'n'fun, ob als ehemaliger Tourenführer beim ÖAV oder aber während meiner inzwischen 20-jährigen beruflichen Tätigkeit als Lawinenprognostiker beim Lawinenwarndienst Tirol. Genauso lange beeindruckt mich risk'n'fun: Es sind die lernbegierigen Jugendlichen, es ist das engagierte Lehrteam, es ist aber auch der so offene Umgang rund ums Thema Risiko. Ein Wahnsinn, was sich seither so alles getan hat, nicht nur seitens des Ausbildungskonzeptes, auch seitens unserer beruflichen Warte: Eine stetig erweiterte und verbesserte Datengrundlage führte zu detaillierteren – zum Teil auch grenzüberschreitenden – Lawinenprognosen. Vor 20 Jahren noch undenkbar Kommunikationsmöglichkeiten sind Realität und helfen uns, insbesondere auch die „Jungen“ anzusprechen. Wir merken, dass unser Informationsangebot gut angenommen wird, nicht zuletzt auch anhand der relativ abnehmenden Unfallzahlen. Quasi als Geburtstagsgeschenk gibt's für die kommende Wintersaison eine neu gestaltete Seite der europäischen Lawinenwarndienste unter www.avalanches.org. Feiert gebührend euren 20er und macht weiter so!

Michele Gallonetto, risk'n'fun Leitungsteam

20 Jahre! Lange schon begleitet uns risk'n'fun. Beim Freeriden im Winter oder beim Biken und Klettern im Sommer. Es bleibt spannend und so viel hat sich daraus entwickelt (Mut zum Risiko, bike'n'climb), die Freude weiterzumachen überwiegt, auch wenn ich mich manchmal erwische und mich mit meinem Alter hinterfrage und sage: „Wie lange noch soll ich weitermachen?“ Aber die Arbeit mit Menschen hält einen in Bewegung, man bleibt am Puls der Zeit, viele Freundschaften sind durch diese pädagogische Arbeit entstanden, die sehr tief geworden sind. Das Risiko sich einzulassen und daraus Fun entstehen zu lassen, treibt mich weiter, aber mit 60 ist dann Schluss, oder vielleicht doch nicht ?



RISK'N'FUN FACES

Eigenverantwortung – ja.
Schon gemachte Fehler wiederholen – nein.

ZEHN EMPFEHLUNGEN, DIE DAS SPORTKLETTERN

SICHERER MACHEN!

Text — Markus Schwaiger

Sportklettern ist im Allgemeinen eine sichere Sportart. Das hat vielleicht auch damit zu tun, dass man sich in ein Gelände begibt, das Respekt oder sogar Angst einflößen kann. Es ist jedem klar, dass man sich bei einem schwerwiegenden Fehler verletzen kann und man kontrolliert das Material, den Knoten, vielleicht auch den Sicherungspartner oder die Sicherungspartnerin vor dem Losklettern lieber gleich dreimal. Vor allem Anfänger*innen sind sich des Risikos dieses Sports bewusst und daher auch umso vorsichtiger. **Dennoch kann beim Klettern etwas passieren.** Das kann sein, weil einerseits der Fortgeschrittene bzw. die „Expertin“ sich der Sache zu sicher wird und den Knoten dann eben nicht mehr kontrolliert. Der Knoten geht so nebenbei, ganz automatisiert, was die Gefahr birgt, dass man sich ablenken lässt und den Knoten vielleicht doch mal nicht fertig bindet. Fehler passieren aber auch, wenn, wie sehr oft in Kletterhallen, die Ablenkung groß ist und man nicht hundertprozentig aufmerksam ist. Dazu kommt noch, dass viele noch nie einen „richtigen“, unerwarteten und überraschenden Sturz gehalten haben. Abgelenkt sein und dann ein weiterer

Sturz. Das kann eine sehr gefährliche Kombination sein! Aber auch viele andere Gefahrenquellen, wie das Klettern in den Sturzraum der Nachbarroute, zu weit weg stehen von der Wand beim Sichern, zu viel Schlappseil oder gar die Kombination aus beidem usw. können zu Unfällen führen. Klettern ist ein Risikosport und ohne ausreichende Beherrschung der Sicherungstechnik und einiger wichtiger Sicherheitsmaßnahmen besteht Absturzgefahr, die im schlimmsten Fall zum Tod oder zu schweren, bleibenden gesundheitlichen Schäden führen kann.

SICHER KLETTERN – ZEHN EMPFEHLUNGEN INDOOR

Sicherheitsmaßnahmen, die zu Kletterregeln zusammengefasst wurden? Wobei Regeln vielleicht der falsche Ausdruck ist, denn das klingt für viele gleich nach einem erhobenen Zeigefinger, Einschränkung oder Bevormundung. Dabei sollte jede und jeder im eigenen Interesse seine Eigenverantwortung ernst nehmen und in diesem Sinne handeln und Rücksicht auf andere nehmen. Vielleicht sollte man die Kletterregeln einfach als das

sehen, was sie sind, nämlich Empfehlungen. Für jeden und jede, der bzw. die verantwortlich handelt, sollten sie eigentlich die logische Konsequenz sein, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Bei Erfahrenen sollte es sich bei den Kletterregeln eigentlich um den Hausverstand handeln, da all die erwähnten Punkte klar und logisch sein sollten. Vor allem für Anfänger*innen sind Empfehlungen aber unglaublich wertvolle Tipps, um sie vor fatalen Fehlern zu bewahren - Fehler, die andere Kletterer*innen schon gemacht haben! Lange Zeit hatte jeder Verein seine eigenen Empfehlungen, inhaltlich sehr ähnlich, in der konkreten Formulierung und Gewichtung aber unterschiedlich.

Nun haben sich die alpinen Vereine des Club Arc Alpin (CAA, Vereinigung der acht Alpenverbände im Alpenbogen) auf Initiative und unter Federführung von Michael Larcher dazu entschlossen, die Kletter-Empfehlungen zu überarbeiten und einheitlich zu formulieren.

Herausgekommen sind die „Sicher Klettern Indoor“-Empfehlungen, die von allen Mitgliedsvereinen gleich kommuniziert werden.

SO LAUTEN DIE NEUEN EMPFEHLUNGEN DES CAA:

Sportklettern bietet großartige Chancen für mentale und körperliche Fitness, Spaß und Gemeinschaft. Klettern birgt auch in Hallen Risiken! Lerne, wie es richtig geht. In Kletterkursen erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.



Kein Schlappseil und die richtige Position beim Sichern – so soll es sein!

SICHER KLETTERN INDOOR. DIE 10 EMPFEHLUNGEN DES ALPENVEREINS

1. TEAM-SETUP!

- Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen

2. PARTNERCHECK VOR JEDEM START!

Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Sicherungskarabiner und Sicherungsgerät - Blockiertest
- Gurt und Gurtverschlüsse
- Seilende abgeknotet

3. NUR MIT VERTRAUTEN GERÄTEN SICHERN

- Halbautomaten bieten zusätzliche Sicherheit
- Bremshandprinzip: Eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- korrekte Position der Bremshand beachten
- Karabiner, Seil und Sicherungsgerät passen zusammen

4. VOLLE AUFMERKSAMKEIT BEIM SICHERN!

- kein Schlappseil
- richtigen Standort nahe der Wand wählen
- Partner*in beobachten
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit

5. STURZRAUM FREIHALTEN!

- Gefahrenzone für Kollisionen großzügig einschätzen
- am Boden genügend Abstand zur Falllinie des Kletterers/der Kletterin
- in der Route genügend Abstand zu anderen Kletterern/Kletterinnen
- Pendelstürze berücksichtigen

6. ALLE ZWISCHENSICHERUNGEN RICHTIG EINHÄNGEN!

- einhängen aus stabiler Position
- Stürze beim Klippen vermeiden
 - Bodensturzgefahr!
- korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
- nicht hinter das Seil steigen

7. TOPROPE NUR AN VORGEGEHEHENEN UMLENKUNGEN!

- kein Toprope an einzelner Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- Prüfe, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist.

8. VORSICHT BEIM ABLASSEN!

- Partner*in langsam und gleichmäßig ablassen
- auf freien Landeplatz achten
- nie zwei Seile in einen Umlenkarabiner einhängen
- Kommunikation am Umlenkpunkt

9. AUFWÄRMEN VOR DEM START!

- Intensität langsam steigern
- locker ausklettern, abwärmen
- Verletzungen ausheilen

10. SEI DIR DEINER VERANTWORTUNG BEWUSST!

- sei selbstkritisch und offen für Feedback
- sprich Fehler an, auch die anderer
- halte dich auf dem neuesten Stand
- nimm Rücksicht auf andere

PARTNERCHECK

Einer der zentralen Punkte dieser Kletterregeln ist der Partnercheck. Wie wichtig diese einfache und sehr schnell durchzuführende „Standardmaßnahme“ ist, zeigt eine sehr beeindruckende Statistik. Der DAV führt seit dem Jahr 2000 diese über seine Kletterhallenbesucher*innen. Durchschnittlich sind es pro Jahr in ganz Deutschland ca. fünf Millionen Besucher*innen. In diesem Zeitraum hat es in deutschen Kletterhallen acht tödliche Unfälle gegeben. Einer davon betraf einen Solokletterer, der sich seines Risikos wahrscheinlich bewusst war. Alle anderen sind ohne Seil am Boden angekommen. Nach einem Sturz oder einfach nachdem sie sich oben am Umlenker ins Seil gesetzt haben.

WAS HEISST DAS?

Alle Sieben haben einen Fehler beim Einbinden des Seils in den Klettergurt gemacht. Entweder haben sie den Knoten nicht fertig gemacht oder sie haben sich in die falsche Schlaufe am Gurt eingebunden.

WAS HEISST DAS NOCH?

Alle sieben Unfälle wären durch einen gewissenhaften Partnercheck vermeidbar gewesen. Die Routine unterbrechen und nochmal alles kontrollieren, nicht nur durch Hinschauen, auch durch Hin- bzw. Angreifen. Das heißt aber nicht, dass ich mich durch den Partnercheck nur noch auf meinen Partner oder meine Partnerin verlasse - „der oder die kontrolliert mich dann ja sowieso noch“. Nein, ich kontrolliere mich zuerst nochmal selbst und vermeide dadurch einen unnötigen Fehler und dann schaut - und greift (!) - auch mein Partner oder meine Partnerin noch einmal hin. So können wir sicher sein, dass wir beide sicher unterwegs sind. Diese erschreckende Zahl, 100 Prozent der zurechnungsfähigen toten Kletterer*innen (den Solokletterer nehme ich hier aus) in deutschen Kletterhallen könnten durch einen richtigen Partnercheck noch am Leben sein, hat uns dazu veranlasst, die Empfehlung für den Partnercheck noch stärker zu kommunizieren. In den Ausbildungen, durch Fachartikel in einschlägigen Magazinen und durch ein eigenes Plakat speziell für den Partnercheck. Diese Standardmaßnahme soll so selbstverständlich werden, dass man als Kletterer*in komisch angeschaut wird, wenn man den Partnercheck vergisst.

DEINE ENTSCHEIDUNG

alpenverein sportklettern

UNSERE EMPFEHLUNG

PARTNERCHECK

4 Augen, 4 Hände. Vor jedem Start: Selbstkontrolle und gegenseitige Kontrolle aller Sicherungsmaßnahmen – mit Augen und Händen! Der Partnercheck ist ein elementarer Standard – auch für Experten.

Zum Partnercheck gehören:

- Kontrolle Anseilknoten
- Kontrolle Sicherungsgerät: Blockiertest!
- Kontrolle Gurtverschlüsse
- Kontrolle Sicherungskarabiner
- Kontrolle abgeknotetes Seilende

Kilian Fischer

SICHER KLETTERN

Das Plakat mit dem Titel „Deine Entscheidung – unsere Empfehlung“ kann kostenlos im Alpenvereinsshop bestellt werden und wird hoffentlich in möglichst vielen Kletterhallen aufgehängt.



Sicher Klettern-Kurse gibt es auch in deiner Nähe!
www.alpenverein.at/sicherklettern

DIE RICHTIGE BEHERRSCHUNG DES SICHERUNGSGERÄTES

Ein weiterer wichtiger Punkt bei den Kletterregeln ist „Nur mit vertrauten Geräten sichern“, denn eine der häufigsten Unfallursachen im Sportklettern ist die unzureichende Beherrschung des Sicherungsgerätes. Beherrschung des Sicherungsgerätes heißt nicht nur Seil einholen, ausgeben, blockieren und ablassen. Man beherrscht ein Sicherungsgerät erst, wenn man unerwartete Stürze halten kann und auch in einer Stresssituation richtig reagiert, einen Absturz verhindert und zudem körperdynamisch sichert. Dies muss laufend geübt und trainiert werden.

WIE KANN ICH DAS LERNEN?

Ich muss Stürze halten! Im besten Fall unerwartete. Nur mit dieser Erfahrung lerne ich auch sicheres Sichern. Mehr Sicherheit bieten natürlich auch halbautomatische Sicherungsgeräte. Wenn man einen Aufmerksamkeitsfehler macht, blockiert das Sicherungsgerät trotzdem. Das heißt aber nicht, dass man deshalb nicht mehr aufmerksam sein muss oder gar das Bremshandprinzip

missachten kann. Auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten sind Anwendungsfehler aufgrund von Unkenntnis möglich, die zu Bodenstürzen führen können. Solche Unfälle sind mehrfach dokumentiert.

In einem modernen Auto gibt es einen Airbag, der bei einem Zusammenstoß die Überlebenschance erhöht. Dennoch verlangt Autofahren weiterhin meine volle Aufmerksamkeit und die Beachtung der Verkehrsregeln. Einweisung durch qualifizierte Personen und Übung unter Aufsicht sind auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten unerlässlich. Genau hier setzt die **Sicher Klettern-Tour** des Alpenvereins an: Kletterexpert*innen des Alpenvereins kommen in die Kletterhallen, zu euch und gehen aktiv auf die Besucher*innen zu. Wir wollen damit die „sowieso Motivierten“ erreichen, die auch bei anderen Kursen mitmachen, aber auch jene, die sonst keinen Kurs besuchen würden.

WIE WOLLEN WIR DAS SCHAFFEN?

Jeder Tourstopp besteht aus drei Blöcken:

- Einem Gerätetest, bei dem die gängigsten Halbautomaten – unter anderem am Sturzsimulator – getestet werden können.
- Einem Workshop (3,5 Stunden) zum Thema „Sicher sichern“, zu dem sich Interessierte anmelden können. Die Anmeldung erfolgt vorab auf unserer Homepage.
- Und beim dritten Block sind unsere Trainer*innen am Abend bei vollem Betrieb in der Halle anwesend und weisen die Sicherer bzw. Sichererinnen auf Fehler hin bzw. geben ihnen Tipps zur Verbesserung der Sicherungstechnik. Hier geht das Trainer-Team auch aktiv auf Kletternde zu.



Volle Aufmerksamkeit beim Sichern. Die Sicherungsbrille kann gegen Ablenkungen schützen.



Markus Schwaiger ist Mitarbeiter der Abteilung Bergsport – Sportklettern des Österreichischen Alpenvereins.

WINTERFESTE BEHAUSUNG MIT KLIMAAANLAGE. DER AMEISENHAUFEN

Text — Birgit Kantner



EIN MEISTERWERK DER BAUKUNST!

Waldameisen sind ausgezeichnete Architekten und großartige Baumeister bzw. Architektinnen und Baumeisterinnen, denn tatsächlich werden diese Arbeiten nur von den weiblichen Ameisen, den sogenannten Arbeiterinnen, ausgeführt. Aber zurück zum Ameisenbau: Umgangssprachlich als „Ameisenhaufen“ bezeichnet, wird dieser nur an trockenen Standorten, meist auf Waldlichtungen und Wegrändern, errichtet. Tatsächlich handelt es sich dabei um das Nest der Ameisen, in dem einige Hundert bis mehrere Millionen Individuen, ein ganzer Staat also, leben. Um so vielen Ameisen Platz zu bieten, muss der Bau sehr groß sein. Der oberirdische Teil, den wir auch sehen, kann bis zu einem Meter hoch und breit werden. Dieser besteht aus Nadeln, Knospen, Aststückchen, Harzkügelchen und Pflanzenfasern und ist oft um einen alten Baumstrunk errichtet. Der unterirdische, für uns unsichtbare Teil, ist aber mindestens genauso groß und breit wie der sichtbare. Im Inneren des Baus befindet sich ein ausgeprägtes Gängesystem und viele Kammern, in denen die Brut aufgezogen wird.

Die Form bzw. Architektur der Ameisenhaufen ist jedoch sehr unterschiedlich. Mal ist er flach und breit, mal hoch und spitz gebaut. Die Bauweise hängt mit der Außentemperatur beziehungsweise der Sonneneinstrahlung zusammen. Waldameisen gelten als sehr wärmeliebend: Je größer die Oberfläche des Haufens ist, desto größer ist die bestrahlte Fläche und damit kann mehr Wärme gespeichert werden. An sonnigen Hängen werden die Haufen eher niedrig und flach gebaut, in schattigen Wäldern eher hoch und steil. An der Oberfläche kann man Löcher bzw. Gänge entdecken, die bei warmen Temperaturen geöffnet werden und wie eine Klimaanlage wirken. Im Winter oder bei Regen werden sie wiederum geschlossen, um die Wärme nicht entweichen zu lassen. In der kalten Jahreszeit treffen sich alle Ameisen am tiefsten Punkt im Bau, tief im Erdreich, und verfallen in eine Kältestarre. Der obere Teil, der Nadelhaufen, dämmt den Bau nach außen hin; das Erdreich isoliert. Trotz dieser durchdachten Bauweise wird es im Ameisenhaufen kalt, jedoch sinken die Temperaturen nie in einen für die Tiere tödlichen Bereich von weniger als minus zehn Grad Celsius.



Birgit Kantner ist Ökologin und seit 2013 in der Abteilung Raumplanung und Naturschutz tätig.

VOM WOHNEN IN DEN ALPEN

ZWISCHEN FUNKTION UND IDYLLE

Text — Marion Hetzenauer

Die Tage sind kurz, die Luft ist kalt und klar und mancherorts hat sich schon eine Schneedecke über das Land gelegt – der Winter ist da. Während nun Skier, Rodel und Schneeschuhe mit Begeisterung hervorgeholt werden, ist man gerade nach den Stunden draußen besonders froh über eine Tasse Tee in der warmen Stube oder über ein gemütliches Plätzchen hinterm Kachelofen.

Der Winter ist jene Zeit, in der wir uns gerne in den Häusern und Wohnungen aufhalten und ein gutes Raumklima zu schätzen wissen. Dabei ist neben der Temperatur besonders die Luftfeuchtigkeit entscheidend. In den kalten Monaten ist sie deutlich geringer als in den wärmeren Jahreszeiten, in denen sich durch Verdunstung mehr Wasser in der Luft hält. Auf uns Menschen wirkt sich ein zu niedriger Wert oft dadurch aus, dass die Schleimhäute trocken werden und uns so gerötete Augen und ein kratzender Hals plagen. Um einen optimalen Wert von 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zu erhalten, kann mit kleinen Tricks nachgeholfen werden: die Heizung zurückdrehen, regelmäßig stoßlüften, Zimmerpflanzen aufstellen und bei der Einrichtung auf Naturmaterialien setzen. Gerade unbehandeltes Holz, aber auch Woll- und Leinenstoffe haben die hervorragende Eigenschaft, Feuchtigkeit einzulagern und sie bei Bedarf langsam wieder an die Luft abzugeben. Nicht umsonst fühlen wir uns in einer holzvertäfelten Bauernstube einfach wohl.

BAUEN IM ALPINEN GELÄNDE

Der Winter ist aber auch die Zeit, in der sich die Gebäude in den Alpen gegen Kälte, Nässe und Schnee bewähren müssen. Die Wetterverhältnisse sind hier extremer, das Gelände bringt eigene Gefahren und Schwierigkeiten mit sich. Schaut man auf die traditionellen Bauweisen in den Alpen, so sieht man, dass die Bauformen und die Landschaft oft zusammenspielen. Wer schon einmal in den steilen

Dörfern des Großen Walsertals in Vorarlberg unterwegs war, kennt die Häuser, die so an den Hang gebaut wurden, dass ihre Dächer wie eine Verlängerung des Hangs wirken. Würde hier eine Lawine abgehen, könnte sie über das Dach fließen und dabei recht wenig Schaden am Haus anrichten. Auch in anderen Berggebieten kommt diese Bauform zum Einsatz. Manches der traditionellen Bauformen im Alpenraum ist heute in Vergessenheit geraten, manches wird wiederum schlichtweg nicht mehr gebraucht, weil die technischen Möglichkeiten andere sind. War das schräge Satteldach früher eine Notwendigkeit, damit Schnee abrutschen konnte und das Dach von der Schneelast befreit wurde, können dank Stahlbetonkonstruktionen auch in schneereichen Gebieten Häuser mit Flachdächern gebaut werden. Auch die kleinen Fenster, wie man sie von sehr alten Gebäuden kennt, sind nicht mehr nötig, um sich vor den extremen Außentemperaturen zu schützen – heute beobachtet man eher den Trend zu großen Fenstern, die das Panorama einfangen und in Szene setzen. Die Kulisse der Landschaft wird als ästhetisches Element in die Wohnräume integriert.

REGIONALE BESONDERHEITEN

Typische Bauformen und die Frage, wo gebaut wird, zeigen in den Alpen die besondere Mensch-Landschaft-Beziehung und ein hohes Bewusstsein für ökologische und geologische Prozesse. Wie Menschen sich den natürlichen Gegebenheiten anpassen, wird Teil ihrer Identität und schlägt sich in ihrer Kultur, dabei speziell im baukulturellen Erbe, nieder. Die regionalen Besonderheiten sind Zeugnis menschlicher Innovation und Anpassungsfähigkeit und schaffen Ankerpunkte für die Identität ihrer Bewohner*innen. Dieser Wiedererkennungswert ist auch für den Alpentourismus wichtig: Die ansprechende Landschaft, die Gäste aus aller Welt anzieht, ist gespickt mit Wohn- und Wirtschaftsbauten. Besucher*innen, die in den Talschluss des Walsertals in Tirol kommen, sind beeindruckt von der Kulisse, besonders deshalb, weil im Vordergrund des Kessels mit schroffen Bergspitzen eine liebliche Wiese mit vereinzelt freistehenden Heustadeln zu finden ist – dieses Zusammenspiel der Natur- und Kulturelemente macht den besonderen Reiz dieses Ortes aus.



Auf der Alpe Oberpartnom sind die Hütten eingeschneit
© Biosphärenpark Großes Walsertal



Gut geschützt
© Verena Hetzenauer



Im Gebiet der Alpe Ober Ischkarnai
© Helmut Düringer-Vorarlberg Tourismus GmbH



Stube in der Metzgerobelalpe in Sonntag
© Helmut Düringer-Vorarlberg Tourismus GmbH

MODERNES BAUEN IN DEN ALPEN

Die Nutzung der alpinen Baukultur im Massentourismus wurde aus heutiger Sicht vielerorts bis ins Absurde geführt. Die Bauweise der Almhütten und Bauernhäuser wurde überdimensional aufgeblasen und auf Hotels mit mehreren Hundert Betten angewandt – man spricht hier wenig liebevoll von der „Lederhosenarchitektur“. Auf Harmonie zwischen Bauwerken und Landschaft wird scheinbar kein Wert gelegt. Zum Glück ist das nicht die einzige Strömung in der heutigen Baukultur im Alpenraum. Das baukulturelle Erbe findet seinen Ausdruck in vielfältiger Ausprägung, wird weiterentwickelt und neue Besonderheiten werden geschaffen. Regionstypische Materialien und Gestaltungselemente finden ihren Einsatz bei Neubauten oder Renovierungen. Wenn man durch die Gemeinden Vorarlbergs fährt, stößt man selbst im kleinsten Ort auf innovative Architektur. Besonders auffällig sind dort Häuser mit verwitterten oder hellen schlicht gehaltenen Holzfassaden, die Hausformen oft kubisch oder mit Giebeldach. Auch die traditionelle

Schindelverkleidung kommt zum Einsatz, sei es als Gestaltungselement, sei es in ihrer hergebrachten Funktion als Temperaturregler. Aufbauend auf einer langen Tradition hat sich ein spezifisches Verständnis im Umgang mit dem Material Holz entwickelt. Holz aus der Region wird eingesetzt und bekommt dadurch eine höhere Bedeutung für die Bevölkerung. Beim Bau des Gemeindezentrums in St. Gerold im Großen Walsertal wurde zum Beispiel besonderer Wert auf die Harmonie zwischen traditioneller Funktion und modernem Design gelegt: Das Gebäude ist so in den steilen Hang gebaut, dass sich der Eingang auf der Rückseite des Gebäudes im zweiten Stock befindet. Auf der dem Tal zugewandten Seite ist der konstruktive Holzbau nach der Sonne ausgerichtet und lässt durch große Fensterfronten Licht in die Räume. Die hochwertige Gebäudehülle, ein intelligentes System von Be- und Entlüftung, machen das Bauwerk zu etwa 87 Prozent energieautark. Verwendung von Material aus und seine Verarbeitung in der Region – insbesondere das Holz der Weißfichte aus dem Großen Walsertal – spielt hier ebenso eine Rolle wie

die Integration verschiedener Institutionen im Gebäude. Neben Gemeindeamt und Kindergarten beherbergt das Gebäude auch den Dorfladen und öffnet sich damit für die Dorfbewohner als sozialer Treffpunkt.

HOCHALPINE HERAUSFORDERUNGEN

Zwischen den äußeren Gegebenheiten und dem Gebäude bestehen Wechselbeziehungen, die zu erkennen und zu nutzen zum einen historisch gewachsen sind und zum anderen bereits in der Neuplanung mitberücksichtigt werden müssen. Gebäude, die sich an den unwirtschaftlichsten Plätzen in den Alpen befinden, wie die Schutzhütten der Alpenvereine, zeigen dieses Zusammenspiel besonders deutlich. Einerseits wurden sie oft in Anlehnung an ortstypische Gebäudeformen errichtet, verarbeiten damit traditionelle Elemente, spielen zum Teil mit ihnen und setzen sie als Schmuckform ein. So gestalten sie unser Bild des Alpenurlaubs und der Idylle des Lebens in den Alpen durchaus mit. Andererseits sind sie von ihrer Schutzfunktion und den äußeren Rahmenbedingungen geprägt und passen

Modernes Design, regionstypische Materialien, Multifunktionalität – das Gemeindezentrum in St. Gerold kombiniert all das
© Biosphärenpark Großes Walsertal



sich in ihren technischen Komponenten an die extremen Verhältnisse an. Ihr Standort muss vor Lawinen und Steinschlag geschützt sein, ihre Bauweise schwerer Schneelast und Stürmen standhalten. Hütten winterfest zu machen, ist eine wichtige Aufgabe der Hüttenwarte und –wirte, damit Wanderer*innen auch im nächsten Sommer den Hüttenaufenthalt genießen können. Besonders wichtig dabei ist, Frostschäden zu vermeiden, indem Wasser in den Rohren abgelassen und Wassereintritt von außen verhindert wird, z.B. durch festes Verschließen der Fensterläden.

INNOVATION UND IDENTITÄT

Die Wurzeln der alpinen Baukultur reichen weit zurück. Sie ist nicht nur Ausdruck dessen, was als schön empfunden wurde, sondern ist in besonderem Maß von Funktion geprägt. Die Anpassungsmethoden an die besonderen Verhältnisse in den Alpen (Hanglage, Wetter, Naturkatastrophen) prägen Aussehen und Form. Gebäude werden so zu Elementen, die durch die ortstypische Prägung Wiedererkennungswert besitzen.

Für die Bewohner sind sie ein Ausdruck ihrer Kultur, für den Tourismus ein Unique Selling Point. Die Weiterentwicklung der traditionellen alpinen Baukultur enthält viel Potenzial: Aufbauend auf vermittelten Strukturen können Modelle entworfen werden, die die geänderten Rahmenbedingungen berücksichtigen und weiterhin regionale Identität prägen. Wie mit neuen Formen im Zusammenleben, veränderten ökologischen Rahmenbedingungen – etwa verursacht durch die Klimaänderung – verknappenden Ressourcen, der demografischen Entwicklung usw. umgegangen wird und wie sich diese Entwicklungen in unseren Gebäuden manifestieren, wird in der Zukunft zum Selbstverständnis der Alpenbewohner*innen beitragen. Wünschenswert wäre, regionaltypische Besonderheiten beizubehalten oder sie individuell weiterzuentwickeln, zum Beispiel, indem Material aus der Region verarbeitet wird oder indem eine Formensprache gefunden wird, die Natur, Kultur und Technik miteinander versöhnt.

Quellen:
Riccabona, Sicabona (2012): Der ästhetische Wert der Landschaft. In: Dagostin, Liliana (Hrsg.): The "Price" of Landscape. Who cares about Landscape in the Alps?. Permanent Secretariat of the Alpine / Convention. S. 68–81
www.st-gerold.riskommunal.net/Gemeinden/St_Gerold/Gemeinde/Gemeindezentrum
www.vorarlberg.travel/verena-konrad-leiterin-vai/
www.baukulturpolitik.at/baukulturreport/dritter-baukulturreport/



Marion Hetzenauer arbeitet in der Abteilung Raumplanung und Naturschutz und betreut die Initiative Bergsteigerdörfer, die sich für einen sanften Tourismus einsetzen.



OUTDOOR-SPIELE FÜR GRUPPEN

Text — Christoph-Spendling Wimmer

Folgende Spiele sind für Gruppen ab sechs bis acht Spieler*innen geeignet. Neben kognitiven, koordinativen und konditionellen Herausforderungen beinhalten die einzelnen Spiele vor allem soziale und kooperative Aspekte. Sie können dementsprechend auch als Übungen und zur Reflexion gruppendynamischer Prozesse herangezogen werden.

Symbole laufen

Dieses Spiel wird grundsätzlich im Gehen/Laufen gespielt, es eignet sich aber auch zur Durchführung mit unterschiedlichen fahrenden bzw. gleitenden Sportgeräten.

Du brauchst:

- Eine möglichst große (mind. zehn mal zehn Meter) ebene Fläche
- Pro Teilnehmer*in ein Fahrrad bzw. Wintersportgerät (Skier/Snowboard)

So geht's:

- Die Teilnehmer*innen bilden eine Schlange hinter einer leitenden Person (kann zu Beginn die/der Gruppenleiterin/-leiter sein).
- Nun gibt die Leiterin/der Leiter das Tempo und die Richtung vor, indem er/sie losgeht, -radelt, -gleitet. Die folgenden Teilnehmer*innen müssen als einzelne Teile der Schlange dahinter ihre Abstände zueinander möglichst gleich halten (also auch bei Tempowechsel schneller bzw. langsamer werden).
- Ist die Gruppe gut aufeinander abgestimmt (die Abstände können auch bei Tempo- und Richtungswechsel gehalten werden), "zeichnet" die Leiterin/der Leiter mit ihrer/seiner Bewegung ein Symbol auf den Boden. Dafür muss sie deutliche akustische Signale übermitteln: „Start“, um der Gruppe bekanntzugeben, dass sie nun zu "zeichnen" beginnt, „Stopp“, um bekanntzugeben, dass das Symbol fertig "gezeichnet" wurde. Nun haben alle in der Gruppe die Chance, das gezeichnete Symbol zu benennen (zum Beispiel: „Herz!“). Wurde das Symbol erkannt, wechselt die Leiterin/der Leiter an das Ende der Schlange und der/die Nächste ist dran, sein/ihr Symbol zu "zeichnen".



3 Händ 4 Fias

Du brauchst:

- Bluetooth Box, Musikquelle

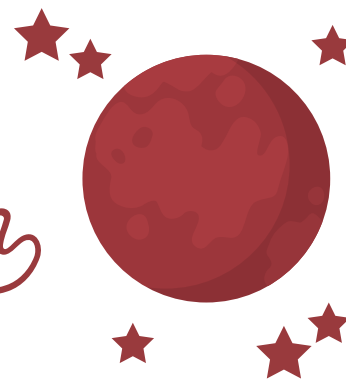
So geht's:

- Die Teilnehmer*innen laufen kreuz und quer umher solange die Musik zu hören ist. Nach einem akustischen Signal der Leiterin/des Leiters und der damit einhergehenden Angabe der Teamgröße (also zum Beispiel: „Drei!“), finden sich jeweils drei Spieler*innen zusammen.
- Stehen die Teams beieinander, folgt seitens der Leiterin/des Leiters die weitere Angabe, also etwa: „3 Hände, 2 Füße“. Die Teams müssen nun versuchen, eine menschliche Skulptur zu bauen (alle drei müssen miteinander in Verbindung sein), wobei sie dafür mit nur drei Händen und zwei Füßen den Boden berühren dürfen. Die Skulptur muss folglich mindestens fünf Sekunden frei stehen können (Anlehnen an Häusermauern, etc. ist ausgeschlossen).
- Dann geht es mit dem Einsetzen der Musik weiter, bis bei Musikstopp neue Teams in unterschiedlicher Mitgliederanzahl gebildet werden. Auch die Anzahl der Hände und Füße, welche den Boden berühren dürfen, wird fortan variiert.



Mag. Christoph Spendlingwimmer
 ... ist risk'n'fun Freeride-Trainer seit 2016 ... Lehrer für Bewegung und Sport an einer AHS in Oberösterreich
 ... selbstständiger Trainer für Kommunikation, Gruppendynamik und Persönlichkeitsentwicklung
 ... spielt für sein Leben gerne!

Planeten- umlaufbahn



Du brauchst:

- Vier Bälle unterschiedlicher Farbe (ideal: Jonglierbälle)

So geht's:

- Spieler*innen werfen sich bis zu vier unterschiedliche Bälle („Planeten“) in einer jeweils definierten Reihenfolge zu. Die Bälle werden mit persönlichen Eigenschaften/Interessen besetzt (zum Beispiel: 1. Name, 2. Lieblingsspeise, 3. Lieblingssport, 4. Lieblingstier).
- 1. Durchgang: Teilnehmer*innen stellen sich in einem Kreis nebeneinander auf. Nun soll der Ball so umlaufen, dass ihn jede und jeder einmal in Händen hielt, bevor der Ball wieder beim Ersten/ bei der Ersten ankommt. Bekommt ein/e Teilnehmer*in den Ball, sagt er/sie seinen/ihren Namen laut. Dabei sollen sich die Teilnehmer*innen die Reihenfolge merken.
- Der Ball wird nun in derselben Reihenfolge ein weiteres Mal zugeworfen, nur wird jetzt jeder Name des/der jeweils Nachfolgenden laut gesagt.
- Diese Runde sollte sooft wiederholt werden, bis ein funktionierender Ablauf gewährleistet ist.
- Schon hier sollen die Teilnehmer*innen darauf achten, dass sie zu ihrem jeweils nachfolgenden Partner Kontakt aufnehmen, bevor sie ihr/ihm den Ball zuwerfen (Blickkontakt aufnehmen,...)
- Anschließend wird der Stehkreis aufgelöst und die Teilnehmer*innen bewegen sich frei laufend durch den Raum.
- Der erste „Planet“ soll nun in der definierten Reihenfolge umlaufen, ohne dass er zu Boden fällt.
- Folgende Durchgänge:
 - Nun wird von Durchgang zu Durchgang ein weiterer „Planet“ mit einer definierten (aber sich von den vorherigen unterscheidenden!) Reihenfolge und individuellen Zuschreibungen belegt.
 - Zuerst in der Kreisauflistung eingeübt und danach in Kombination mit den anderen „Planeten“ auf den verschiedenen Laufbahnen zugespielt.
 - Ziel soll es sein, dass ein oder mehrere laufende Durchgänge mit allen Bällen geschafft werden, ohne dass dabei ein Ball zu Boden fällt bzw. seine Umlaufbahn verlässt.

„Das Spiel sehe ich als Möglichkeit, einen gesunden Zugang zu Leistungsbereitschaft, zwischenmenschlichem Respekt und Eigenverantwortung zu entwickeln. Klare Regeln (die durchaus ausverhandelt werden können), möglichst inklusive Anpassungsmöglichkeiten und ein hoher Faktor an Spaß ergeben dabei für mich die Qualität eines Spiels.“

risk'n'fun Campanekdoten

Text — Miriam Weiherer

CREAM OF THE CRAP... ODER WENN MAL ETWAS NICHT NACH PLAN LÄUFT

In 20 Jahren kann viel passieren. Wären wir eine Rockband, dann wäre es der perfekte Zeitpunkt für ein Best-of-Album. Doch mit Rockbands möchten wir uns nicht vergleichen. Auch ist es uns viel zu langweilig, unsere „Best-of-Geschichten“ auszupacken. Nein, wir erzählen zu unserem 20-jährigen Jubiläum lieber die Geschichten, die nicht ganz nach Lehrplan verlaufen sind. Also zurücklehnen und willkommen bei risk'n'fun „Cream of the Crap“.

ZU GAST IM ROTLICHTMILIEU

Zu Saison-Beginn ist ein besonderes Highlight die Blue Tomato-Tour, ein Roadtrip mit interessanten Workshops zum Thema Freeriden. Tja, und zwischen den Workshops bleibt dem risk'n'fun-Team nicht nur reichlich Zeit, um von Shop zu Shop zu reisen, sondern auch für kreative Zeitvertreibe. Dazu zählen zum einen das Wiedereinsammeln des Materials, da es am Vortag nach

dem Workshop einfach vor lauter Eile vor dem Shop vergessen wurde. Zum anderen kann es aber schon auch mal vorkommen, dass um 23 Uhr zum falschen Hotel gefahren wird, nur um festzustellen, dass wir uns im Rotlichtmilieu befinden und gar kein Zimmer für uns gebucht ist.

SOND(I)EREINHEIT

Jeder kennt die Übung: LVS-Gerät suchen. Und denjenigen, die die Übung bereits unter der Leitung von Michele gemacht haben, ist vielleicht aufgefallen, dass er hier besonders gerne betont, das LVS-Gerät auch einzuschalten. Da stellt sich einem schon gerne die Frage, warum er das so hervorhebt?! Zurückzuführen ist dies auf ein Camp auf der Tauplitz und eine Übung, die leider etwas länger dauerte, als ursprünglich geplant. Denn Michele himself hat einfach mal ein LVS-Gerät eingegraben, das eben nicht eingeschalten war. Hm,

blöd gelaufen, denkt man sich jetzt vielleicht. Aber den ungefähren Standort weiß man ja noch und außerdem sind auch eindeutige Vergrabungsspuren vorhanden. Doch wenn's mal nicht läuft, läuft's oft richtig blöd. Und so wurden alle Hoffnungen auf ein schnelles Finden des Gerätes mit der heranahenden Pistenraupe und der damit verbundenen Vernichtung aller Spuren begraben. Mit Sonden „bewaffnet“ wurde daraufhin in einer Nachtaktion nach dem LVS-Gerät gesucht... und es schließlich auch gefunden. Als Belohnung (aber wahrscheinlich viel mehr, um die Nerven wieder zu beruhigen) wurden einige Runden Zirbenschnaps vernichtet, die schnell zu einem sehr lustigen Gemütszustand führten. In diesem Sinne „Prost“ und wir freuen uns jetzt schon auf viele weitere Highlights in den nächsten 20 Jahren.



Miriam Weiherer ist Trainerin bei risk'n'fun Freeride und verbringt auch im Sommer jede freie Minute am Berg, am liebsten zusammen mit ihrem Hund Oscar.

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*Einmal zu Hausbergen domestiziert,
werden Steigerungsspiele veranstaltet
und allerlei Ideale gefüttert.*

LEICHT, NAHRHAFT & GESUND



Text & Fotos — Christina Düringer

Das sind die Kriterien, die das Essen auf Winterhütten generell erfüllen sollte, denn schließlich werden alle Zutaten eigenständig hinauftransportiert und sollten außerdem Kraft für die bevorstehende Tour liefern. Und diese Eigenschaften treffen nicht nur auf Nudeln mit Tomatensoße oder ein einfaches Porridge zu.

Mit ein bisschen Kreativität können auch auf Winterhütten schmackhafte Gerichte gezaubert werden, die gesund Kraft und Energie liefern; und mit ein paar Tricks kann jede einfache Speise etwas aufgepeppt werden. Bei den folgenden Rezepten können alle Zutaten – bis auf Zwiebeln und Knoblauch – zu Hause schon zusammengemischt und in ein Säckchen gegeben werden, damit man auf der Hütte die Mischung nur noch anrösten muss, dann Wasser dazugeben, das Ganze kochen – und schon hat man eine fertige, schmackhafte Mahlzeit! Generell ist es ratsam, immer Dinge – etwa verschiedenes Trockenobst – dabei zu haben, um jegliches Frühstück leckerer zu machen oder geröstete Nüsse, die ebenfalls absolut jede Mahlzeit aufwerten – egal ob Mandeln über Porridge, Pistazien über Grießbrei, Pinienkerne zu Risotto oder Walnüsse und Oliven zu den sonst so gewöhnlichen Nudeln mit Tomatensoße. Die Portionsgrößen sind jeweils für hungrige Bergsteiger bzw. Bergsteigerinnen angegeben und können natürlich immer verkleinert oder vergrößert werden.



SÜSSE HIRSE

Für 1 Person:

200g Hirse
Wasser, Milch oder Pflanzenmilch
40g gehackte Datteln
40g gehackte Mandeln
20-30g getrocknete Äpfel,
Feigen, Rosinen
2 Prisen Salz
Zimt nach Belieben
etwas Nelken und Muskat

Bei diesem Rezept können einfach alle Zutaten in den Topf gegeben werden, dann die doppelte Menge der Hirse an Wasser, Milch oder Pflanzenmilch dazugeben und leicht köcheln lassen - bis die Hirse weichgekocht ist. Die Nüsse und das Trockenobst (bis auf die Datteln) können auch erst gegen Ende dazugegeben werden – je nach gewünschter Konsistenz. Je nach Situation kann das wärmende Frühstück noch mit frischem Obst oder dunkler Schokolade verfeinert werden!

RISOTTO

Für 1 Person:

200g Risottoreis, doppelte Menge Wasser, 1 mittlere Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 10-15g getrocknete Pilze (am besten selbst gesammelte), 10g getrocknete Tomaten, 1 gestrichener EL Gemüsesuppenpulver, Italienische Kräutermischung (oder Oregano, Rosmarin, Thymian), Pfeffer nach Belieben, optional: Käse und/oder geröstete Nüsse

Für das Risotto können ebenfalls alle Zutaten - bis auf die Zwiebeln und den Knoblauch - im Tal schon zusammengemischt werden. Dann auf der Hütte einfach Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und anrösten. Kurz darauf die restlichen Zutaten dazugeben, kurz mitrösten und danach auch mit der doppelten Reismenge an Wasser aufgießen und köcheln, bis der Reis durchgegart ist. Am Ende kann das Ganze noch mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abgeschmeckt, sowie mit Käse oder Nüssen garniert werden.



Christina Düringer aus Vorarlberg ist 20 Jahre alt, hat die Tourismusschule abgeschlossen und probiert sich beruflich gerade in kreativen Bereichen wie Kochen, Kunst, Schreiben und Videographie aus. Nachhaltigkeit ist ihr wichtig und sie geht viel mit ihrem Papa Heli in die Berge.

LINSEN-KARTOFFEL-EINTOPF:

Für 1 Person:

1 kleine Zwiebel
100g Linsen
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Karotte
10g getrocknete Tomaten
1 TL Gemüsesuppenpulver
½ TL Paprikapulver
etwas Rosmarin und Chili
Salz und Pfeffer nach Belieben
Optional: Haselnüsse zum
Darüberstreuen (am besten geröstete)

Die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln klein schneiden und kurz anrösten, dann können schon alle restlichen Zutaten dazugegeben werden. Diese kurz mitrösten und mit der doppelten Linsmenge an Wasser aufgießen und langsam gar köcheln. Zum Schluss noch mit Gewürzen abschmecken, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und genießen!

MIT HANDY AUF TOUR



ALPENVEREINAKTIV.COM SINNVOLL NUTZEN

Text — Georg Rothwangl, Fotos — Wolfgang Warmuth

Eigentlich gehen wir ja in die Natur und die Berge, um von dem ganzen elektronischen Graffel mal ein Stück wegzukommen und uns wieder besser zu spüren. Gleichzeitig gibt es mit [alpenvereinaktiv.com](https://www.alpenvereinaktiv.com) ein hilfreiches Werkzeug zur digitalen Tourenplanung. Wie also die Kurve schaffen?



HINWEIS: ALLE UNTEN BESCHRIEBENEN MÖGLICHKEITEN FUNKTIONIEREN MIT DER GRATIS BASIC-VERSION.

Kinder und Jugendliche wachsen heute mit dem Internet, Smartphones und verschiedenen Apps auf. Wir Erwachsene haben die Aufgabe sie auf ihrer Reise durch die digitale Welt zu begleiten und ihnen einen verantwortungsvollen Umgang vorzuleben.

Alpenvereinaktiv.com ist eine von zahlreichen Apps, die das Bergsteiger*innen-Leben einfacher macht und uns unzählige Möglichkeiten für eine genaue und einfache Tourenplanung

eröffnet. Plant eure nächste Wanderung doch mal gemeinsam mit dem Jugendteam und erforscht die App zusammen mit den Kindern und Jugendlichen! Im ersten Schritt mal unterscheiden zwischen Webportal und App am Smartphone. Über das Webportal kann mit Kindern sehr gut eine individuelle Tour geplant werden. Dazu gibt es unseren Tourenplaner www.alpenvereinaktiv.com/de/tourenplaner/. Kinder können selbst ihre Tour planen und sehen gleich wie lang die Tour ist (Dauer und

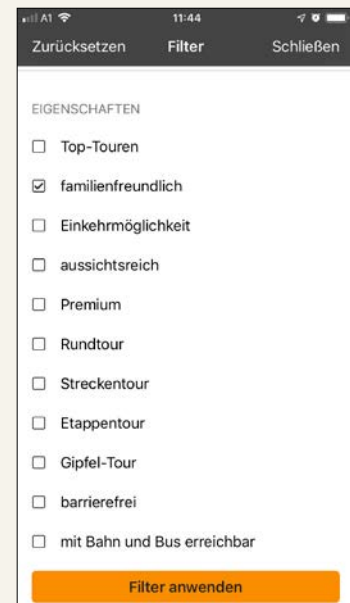
TIPP:

Gerade mit Kindern lohnt es sich, die geplante Tour (oder einen fertigen Tourenvorschlag) auszudrucken und ins Gelände mitzunehmen. Auf dem Ausdruck können Beobachtungen vermerkt werden. Es gibt für fertige Tourenbeschreibungen auch die Möglichkeit, eine kleine Faltversion auszudrucken. Die kann dann selbst zu einem kleinen Tourenbuch gefaltet werden und passt in jede Hosentasche.

Strecke). Der Routenverlauf kann mit wenigen Klicks erstellt werden und der Computer routet automatisch am Wegenetz. Und da ist gleich die erste spannende Übung: selbst geplante Touren in der Natur „nachwandern“ und kritisch prüfen. Stimmt die Zeitangabe? War der berechnete Weg wirklich passend oder haben wir im Gelände noch bessere Varianten gefunden? Was hat gut geklappt und was nicht? Und woran kann es liegen? Was hier für die Tourenplanung gelernt wird, gilt fürs ganze Leben: Computer können helfen und unterstützen, aber wir sollten sie auch kritisch hinterfragen. Mit der App schauen wir, was uns an Tourenvorschlägen unterbreitet wird. Auf der Kartenansicht auf „In diesem Bereich suchen“ tippen, dann Touren auswählen. Und dann links oben auf den Filter gehen. Hier können viele Einstellungen getroffen werden, unter anderem auch „familienfreundlich“. Mit Kindern einfach mal probieren, wie wirken sich die unterschiedlichen Filtereinstellungen auf die Ergebnisanzeige aus? Welche Touren finden wir unter „familienfreundlich“? Sind die Touren für uns auch familienfreundlich?

Mit der App geht es dann ins Gelände, um die Tour nachzugehen. Finde ich auf dem Smartphone die Stelle, an der ich gerade stehe und wo der Tourenverlauf ist? Wie gut klappt es, wenn der mobile Datenempfang schlecht ist? Und wie schaut es mit dem Akkuverbrauch aus? Wo ist so eine App im Gelände praktisch und wo sind ihre Grenzen? Und wie ist es, wenn wir eine Tour ganz ohne Smartphone machen? Können wir uns an den Routenverlauf erinnern?

Uns ist wichtig, die Balance zu schaffen zwischen dem sinnvollen Einsatz von PC und Smartphone und Tage draußen zu verbringen und dabei offline zu sein. Es macht Sinn, mit Kindern und Jugendlichen anhand von Tourenplanung zu lernen, wo Computer hilfreich sind und wo nicht. Auch für Erwachsene kann es interessant sein, mal das Handy im Auto liegen zu lassen und so „wie früher“ auf eine Bergtour zu gehen. Es lohnt sich.

**TIPP:**

Eine gemeinsame Tour aufzuzeichnen, kann auch viel Spaß machen. Sehen, wie die rote Linie langsam wächst, unterwegs Fotos mit der App machen und am Abend am PC diese dann im Webportal nochmals gemeinsam ansehen.



Georg Rothwangl ist Teamleiter von alpenvereinaktiv.com. Das gemeinsame Tourenportal von AVS, DAV und ÖAV enthält weltweit viele Tourenbeschreibungen von ehrenamtlichen Autoren sowie einen Tourenplaner und eine dazu passende App.

Text — Peter Plattner

Fotos — Heli Düringer, Peter Plattner

WINTER IS COMING



STANDARDAUSRÜSTUNG FÜR ALLE

Früher oder später wird in der anstehenden Wintersaison mehr oder weniger Schnee kommen. Egal wie gut es Frau Holle heuer mit uns meint, eines ist fix: Es werden wieder einige Menschen von Lawinen verschüttet werden und einige wenige werden dabei ihr Leben verlieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass gerade du demnächst zu einer dieser beiden Gruppen gehörst, ist gering und lässt sich nochmals reduzieren, wenn du dich entsprechend ausbildest und einige Spielregeln befolgst. Trotzdem kann man – komplett egal, ob aus erwachsenem Leichtsinne oder weil man einfach zur falschen Zeit am Ort ist – von einem Schneebrett („die“ klassische Skifahrerlawine) erfasst und verschüttet werden. Gut. Bist du nun verschüttet, dann bist du Passagier und bevor dir aufgrund von Sauerstoffmangel oder Kohlendioxidüberschuss das Licht ausgeht, sind deine letzten Gedanken hoffentlich optimistisch, im Sinne von: LVS-Check hat gepasst, alle Geräte funktionieren und meine Kumpels können super suchen und noch besser schaufeln ...

Ich schweife ab, denn eigentlich soll es in dieser tool-time um die „vorwinterliche“ Wartung der Lawinen-Notfall-Ausrüstung gehen. Also darum, wie das persönliche Notfall-Equipment vor dem ersten Einsatz gecheckt wird, um sich sicher zu sein, dass alles so funktioniert wie es soll.

LAWINEN-VERSCHÜTTETEN-SUCHGERÄT (LVS)

Falls du die Batterien deines LVS nach Saisonende nicht wie empfohlen herausgenommen hast, darfst du mit Spannung das Batteriefach öffnen und schauen, ob sie ausgelaufen sind oder nicht. Passt zwar selten, aber das Gerät ist dann oft kaputt. Doch klar hast du die Batterien über den Sommer entfernt und gibst jetzt passende und vom Hersteller empfohlene hinein – also je nach Modell eine oder mehrere AA oder AAA. Natürlich legst du nagelneue idente Batterien ein und kein Sammelsurium aus der Fernsehfernbedienung und natürlich verwendest du im Zweifelsfall die teureren, von denen du gleich mehrere kaufst, um sofort Reservebatterien in deinen Rucksack zu schmeißen („wasserdicht“ verpackt in einem Kunststofftaschen...). Hast du zu viele Euros übrig, kannst du in einigen wenigen LVS auch Lithium-Batterien einlegen; das musst du dann aber dem Gerät im Menü sagen, sonst stimmt die Batterieanzeige nicht mehr. Das alles steht in der Bedienungsanleitung deines LVS drinnen, ebenso wie du das Batteriefach korrekt öffnest. Klingt trivial, aber wenn du aus Unwissenheit beginnst am Öffnungsmechanismus mit Werkzeug und/oder roher Gewalt herumzuwürgen, hast du ziemlich gute Chancen, diese Klappe kurz vor Winterbeginn zu ruinieren – und ja, die Serviceabteilungen der LVS-Hersteller werden dein Gerät Mitte Dezember nicht innerhalb von drei Tagen reparieren ... Weil du gerade die Bedienungsanleitung in der Hand oder am Monitor hast, schau doch gleich nach, wie alt dein Gerät ist, bzw. wann du es zum Service einschicken sollst. **Je nach Hersteller möchte dieser alle drei bis fünf Jahre überprüfen, ob dein LVS noch praxistauglich ist** – das ist keine Schikane, sondern dient tatsächlich deinem eigenen Interesse: Wenn dein LVS

z.B. nicht mehr innerhalb der genormten Frequenz sendet, wirst du ganz einfach schwieriger gefunden. Weil wir gerade davon sprechen: Nach spätestens zehn Jahren musst du dich von deinem LVS trennen und es entsorgen (Nein, nicht dem Schwiegervater schenken!), weil es dann höchste Zeit für ein Update ist. Software-Upgrades werden zwar bei deiner Smartphone-Software automatisch vorgenommen, bei deinem LVS nicht: Also auf der Hersteller-Homepage, im Fachhandel oder auf der LVS-App nachsehen, ob es für dein Gerät eine neue Software gibt –falls ja, installieren (lassen) und die neuen Features ausprobieren. Weil du das LVS gerade in der Hand hast, schau gleich noch, ob das Gehäuse, das Batteriefach oder die Display-Scheibe Risse oder Sprünge haben und ob das Display einwandfrei funktioniert. Dazu das Gerät einschalten, Selbsttest(s) durchführen lassen usw. Nutze auch gleich die Zeit, um alle Funktionen und Features deines LVS zu wiederholen (oder neu kennenzulernen). So solltest du z.B. nicht nur wissen, ob dein Gerät eine Gruppencheck-Funktion hat, du sollst sie - ohne nachzudenken - auch aktivieren können. Gleiches gilt für die Menü-Einstellungen mancher LVS; du musst dem Gerät sagen, was es anzeigen und machen soll.



LAWINEN-SCHAUFEL

In die Hand nehmen, kontrollieren, ob nichts gebrochen/gerissen/usw. ist, zusammenbauen, auseinanderbauen, bei Bedarf pflegen (geradebiegen, Silikonspray, ...) und ab in den Rucksack.

LAWINEN-SONDE

Siehe Lawinen-Schaufel, doch zusätzlich kontrollieren, ob die Spannung passt und diese eventuell nachjustieren: Gute Sonden haben im Inneren (meist nach dem ersten Segment) eine Stellschraube, über die das Stahlseil nachgezogen werden kann.



Peter Plattner ist Bergführer und Chefredakteur vom bergundsteigen, das Magazin des Österreichischen Alpenvereins, Deutschen Alpenvereins, Alpenverein Südtirol und Schweizer Alpen-Clubs SAC.



EMPFOHLENE, ZUSÄTZLICHE AUSTRÜSTUNG

LAWINEN-AIRBAG-SYSTEME

Jetzt wird es wieder etwas aufwendiger. Um zum eingangs erwähnten Beispiel zurückzukommen, musst du dich auf andere verlassen und kannst – im Gegensatz zur Standard-Notfall-Ausrüstung – deine Verschüttung unter Umständen verhindern, wenn du einen Rucksack mit einem Airbag-System verwendest. Diese Systeme funktionieren unter gewissen Voraussetzungen gut, aber nicht so gut, wie es die Hersteller gerne einmal vermitteln. Egal, Voraussetzung ist immer, dass du den Auslösemechanismus (Griff, Fernauslösung, ...) aktivieren kannst und dass sich der bzw. die Ballone entfalten können. Wenn du das rechtzeitig schaffst und die Lawine bzw. das Gelände passt, dann kannst du „obenauf“ bleiben. Aufgrund einiger Rückmeldungen und Unfallereignisse, bei denen sich der Airbag aufgrund „technischer“ Probleme nicht geöffnet hat (also obwohl „gezogen“ wurde), empfehle ich dir ganz deutlich, dein Airbagsystem vor dem ersten Ausflug jeder Saison einmal zu testen, d.h. das komplette System auszulösen. Dabei wird ganz einfach überprüft, ob das Ziehen am Griff zum Öffnen und Aufblasen der Ballone führt oder ob es im System irgendein Problem gibt. Oft lässt sich z.B. der Griff nur hart fixieren/lösen (lässt sich mit etwas mitgeliefertem Öl/Schmierre leicht beheben), selten passiert nach dem Ziehen gar nichts Wie

beim LVS dazu bitte die Bedienungsanleitung deines Airbag-Systems zu Rate ziehen, falls du nicht mehr weißt, wie die Ballone entlüftet oder zusammengelegt werden oder das System neu „gespannt“ etc. wird – das musst du im Kopf haben, wenn du mit deinem Airbag unterwegs bist. Auch findest du dort Hinweise zu Pflege und Service. Ebenso über die Hersteller-Seite bzw. den Fachhandel erfährst du, ob und welche Rückrufe bzw. Hardware-Updates es gegeben hat – nahezu jedes System hatte in den vergangenen Jahren irgendein Problem, das inzwischen behoben wurde. Und weil du gerade dabei bist: Schlüpf doch in dein Ski-/Boardergewand inkl. Handschuhe und stell endlich den Auslösegriff so ein, dass du ihn auch bequem und schnell erreichen kannst, was nur in Ausnahmefällen die Position bei der Auslieferung sein wird. Wo steht, wie man diesen Griff adjustiert? Richtig, in der Bedienungsanleitung ... PS: Ja, wer kein Akkusystem hat, verbraucht bei einer solchen Testauslösung eine/mehrere Gaspatrone(n) und eventuell auch einen Auslösegriff und ja, man muss die neuen dann selbst bezahlen. Dafür kann man sich ziemlich sicher sein, dass in der neuen Gaskartusche genug Gas drinnen ist, denn Hand aufs Herz, hast du bei deiner alten schon einmal nachgewogen?



Foto: Heli Düringer

risk'n'fun für Sektionen und Ortsgruppen

DAS WIRKT.

VOLLER EINSATZ FÜR DIE EIGENE BEGEISTERUNG



Text & Fotos — Christian Bartak

Gerade sind wir von unserem Roadtrip zurückgekommen und jetzt schau ich mir die Fotos von der ersten Bike Session in Wels an. Ein Flash. Die Zeit vergeht.

Begonnen hat es 2015 mit einem zweitägigen BIKE Kids-Training in Wels. Zwei Tage mit zehn Kids im Alter von sieben bis elf Jahren im Park unserer Heimatstadt Wels. Praktischerweise gleich daneben ein riesengroßer Messe-Parkplatz. Wir starteten genau dort und bewegten uns dann in die angrenzenden Traunauen. Mit Basics zu Kurven, Bremsen und Balance. Am zweiten Tag die Planung der gemeinsamen Fahrt zur BMX-Bahn am anderen Ende der Stadt.

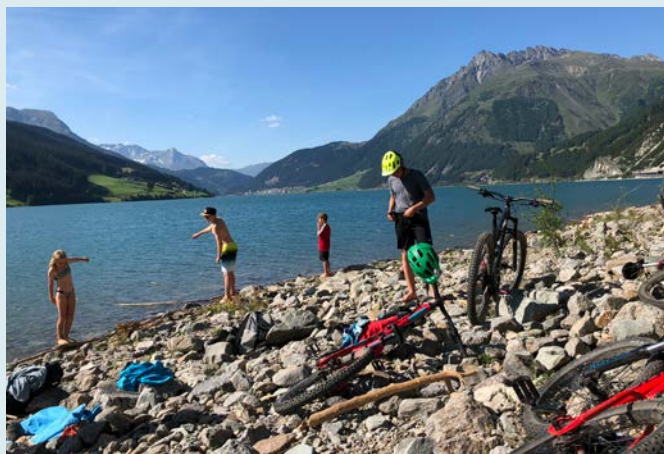
Es war Sonntag, wenig Verkehr, aber es gab trotzdem bessere und nicht so gute Routen dahin. Wir kamen hin und am Wochenende danach die Kids gleich nochmal. selbst organisiert, ohne uns Trainer. Das erste Erfolgserlebnis für uns. Das war vor vier Jahren. Unglaublich. Wenn ich mir die Fotos von damals anschau, sind die Kids, die Ältesten damals elf Jahre alt, heuer als 15-Jährige am 29 Zoll-Bike, mit Medium-Rahmen gestanden. Das Feuer wurde damals entfacht.

BEGEISTERUNG — ALLES WAS ZÄHLT.

Ein Jahr später waren wir mit einem anderen risk'n'fun-Trainer das erste Mal im nächstgelegenen Bikepark am Wurbauerkogel: Ein Tag mit acht Kids im Alter von neun bis zwölf Jahren. Und noch ein Jahr später, wieder mit Kurtl als Trainer, an einem Tag mit wirklich schlechtem Wetter zuerst am Wurbauerkogel und dann am frisch eröffneten Trail auf der Wurzeralm. Das Feuer wurde stärker und es wurde auch schon erkennbar, wer sich zum harten Kern der Crew entwickeln würde. Es waren in den letzten vier Jahren nicht immer die gleichen Kids am Start, aber es gibt da eine Handvoll, die immer dabei war. Im selben Jahr entwickelte sich in der Sektion Wels im Bereich Mountainbike über die risk'n'fun KIDS- Trainings hinaus eine Erwachsenen-Gruppe, die mit regelmäßigen Ausfahrten im Großraum von Wels startete und jährliche Fahrtechnik-Trainings etablierte. Mit breiter Unterstützung des Obmanns und des gesamten Vereins. Danke dafür. Aber zurück zu den Kids, die mittlerweile schon am Weg zu Teenagern waren.

ZUHÖREN UND TUN.

Letztes Jahr erweiterten wir unseren Radius und besuchten Bikeparks etwas weiter weg: Einem Tag am Geißkopf mit neun Kids und einem weiteren Tag am Samerberg mit sechs Kids folgte der Saisonabschluss im Oktober mit einem Wochenende in Sölden: Acht Kids im Alter von zehn bis 14 Jahren, wieder mit Unterstützung aus dem risk'n'fun-Trainer-Team. Die mittlerweile zu Youngsters gewachsenen Kinder gestalteten diesen intensiven Sommer weitgehend allein. Sie hatten Ideen und wir schauten gemeinsam, wie wir diese Ideen umsetzen können. Und von da an machte sich die Sache selbstständig: Am Rückweg, gerade beim Abbiegen vom Ötztal raus auf die Inntal-Autobahn, beschäftigte die Kids im Bus vor allem eine Frage: „Warum fahren wir jetzt nicht einfach weiter ins Brandnertal?“ – Meine, für mich selbst eher unzufriedenstellende, aber dennoch schlagende Antwort war: „Weil ihr morgen in die Schule müsst.“ Stille. Gefolgt vom bekannten Murren - und dann eine kleinere Idee meinerseits: „Wir können ja für die nächsten Sommerferien einen Roadtrip planen.“ Und da flogen schon wieder Funken der Begeisterung und Ideen.



OFFEN SEIN ...

Was wichtig ist: Inhaltlich bewegten wir uns immer entlang derselben Linien: die individuelle Risikokompetenz entwickeln, Organisation im Buddy-System, aber auch was das ganze Rundherum bis zum Abwasch betrifft. Orientierung in der Gruppe, am Trail und am Weg dorthin. Fahrtechnik immer voneinander unmittelbar vermittelt, egal ob von Trainer* in oder Teilnehmer*in. Die Gruppe nutzt ihr Potenzial. Ausrüstung in Anwendung und Diskussion. Wiederkehrende Themen in unterschiedlichen Umgebungen. Und es resultierte in einfachen, gemeinsamen Unternehmungen, bei denen sich der respektvolle Umgang mit sich selbst und der Umwelt ganz easy zum obersten Coolness-Faktor entwickelte. Und ich entwickelte mich mit jedem Mal genauso weiter.



... UND VERLÄSSLICH.

Ja, und der Roadtrip wurde wahr. Nach zwei Planungstreffen in Wels unternahmen wir eine sechstägige Reise unter dem Motto: vom Bikepark auf den Singletrail. Ab der ersten gemeinsamen Planung war klar, dass das dann doch ein bisschen mehr ist: Organisation und Planung inklusive Camping, Verpflegung, Transport bis zum Zeltaufstellen und dem Abwasch verlangten ein hohes Maß an Eigenverantwortung, Hausverstand abseits der Bike-Skills, die man auch einfach nur auf YouTube passiv bestaunen könnte. Eigener Einsatz für die eigene Begeisterung. Das wirkt. Und wird ernst genommen.

AUF AUGENHÖHE: RIDING WITH FRIENDS.

Eine kurze Geschichte noch: Die Singletrails am Reschenpass waren für die 24 Zoll-Reifen unseres einzigen Mädls eine Herausforderung. Die Skalierung in Blau, Rot, Schwarz teilweise sehr verwunderlich und nicht gerade motivierend. Nach einem geländetechnischen und emotionalen Horrortrip unten angekommen, bin ich am Ende meiner Weisheit und kann einfach nur verstehen, wenn sie das Radl in hohem Bogen um sich schmeißt und nie mehr wieder anschauen will. Da fällt mir die rettende Frage ein: „Hey Jungs, Lilly ist gerade echt down und demotiviert, kennt ihr das?“ Und schon kommt die Befreiung. Anton (mittlerweile 15) erzählt von seinen schlimmsten Momenten, in denen er nie mehr wieder biken wollte, weil er einfach so demotiviert war, und - YouTube sei Dank - zückt er sein Handy und zeigt das eine Video, das ihn da immer wieder rausholt. Wir sitzen in der Hitze der Talstation der Drei Länder - Enduro Trails in St. Valentin, jeder ein Jausenbrot in der Hand, rund um ein Handy versammelt und holen uns wieder etwas Motivation. Wir sind füreinander da und ich bin einfach nur dabei. Und wir freuen uns an ein und demselben: Biken als gemeinsame Naturerfahrung, weg vom Bikepark-Pisten-Posen-Ballern auf die Singletrails von Südtirol. Dorthin, wo das auch einfach sein kann. Nächstes Jahr werden wir uns irgendwo zwischen Vinschgau und Gardasee aufhalten. **Und solange die Jungs und Mädels einen mit Führerschein brauchen, bin ich wohl fix dabei!**

WENIGER IST MEHR.

Das ist meiner Meinung nach auch der Schlüssel zu den Youngsters im „schwierigen“ Alter zwischen 13 und 16 Jahren: **sich darauf einlassen, was sie in ihren verrückten Köpfen vorhaben und sich darüber freuen, wenn man als Erwachsener daran teilhaben kann.** So wenig wie möglich vorgefertigte Meinungen oder fertige Ideen haben, sich mit all der Erfahrung, die man hat, aber auch nicht verstecken.

SICH EINLASSEN UND DABEI SEIN STATT EINFACH NUR DA. DIE YOUNGSTERS WOLLEN SELBST GESTALTEN, NICHT NUR KONSUMIEREN.

Es liegt also nicht an den fertigen Angeboten, sondern an der Bereitschaft, sich voll und ganz auf sie einzulassen. Und das geht halt dann auch nur voll und ganz mit der eigenen Begeisterung.



ZUR INFO:

risk'n'fun-Trainer*innen können von Sektionen angefragt und in begrenztem Kontingent Jugendleiter*innen kostenlos zur Seite gestellt werden. Mehr Infos unter: risk-fun.com



Christian Bartak: Unternehmensberater, risk'n'fun-Trainer und begeisterter Papa

Text & Fotos — Beatrix Hammer,
Bianca Somavilla und Magdalena Siller

UNSER HAUSBERG

KÖNIG SERLES

Wald, Latschen, Almrosen, Stein, Geröll und markante Felsformationen, gebündelt mit einer traumhaften Aussicht in alle Richtungen. Ein Berg mit Geschichte. Ein Berg, der so vielseitig ist. Im Sommer zum Wandern, Bergsteigen, Pilgern, Spielen und Erholen. Im Winter zum Skitourengehen, Schneeschuhwandern oder Skifahren. Einer der schönsten Gipfel für traumhafte Sonnenaufgänge. Ein Gipfel zum Verweilen.

Unser Hausberg Serles ist der markanteste Berg des vorderen Stubaitals. Von Innsbruck aus oder auf der Durchreise nach Italien zieht unser Hausberg viele Blicke auf sich. So war auch schon Goethe beeindruckt von der Serles und bezeichnete sie als den „Hochaltar Tirols“. Die Serles besteht aus drei mächtigen Felszinnen, welche schroff und unnahbar aus weiter Steinwildnis zum Himmel emporragen. Die mittlere Spitze ist pyramidenförmig und ebenmäßig und wacht wahrhaftig über dem Stubaital.

EINE TIROLER SAGE ERZÄHLT VOM ENTSTEHEN UNSERES HAUSBERGES

Eine Tiroler Sage erzählt vom Entstehen unseres Hausberges. Der grausame Bergkönig Serles und seine Begleiter waren oft auf Jagd und er schreckte nicht davor zurück, seine Hunde auf eine Rinderherde zu jagen. Einer der Hirten wagte es, einen Hund des Königs zu töten. Da geriet der König in unbändigen Zorn und hetzte die ganze Hundemeute auf die wehrlosen Hirten. Plötzlich verfinsterte sich der Himmel und ein entsetzliches Gewitter brach los. Als sich der Himmel wieder aufhellte, war von König Serles und seinen Begleitern nichts mehr zu sehen. An Stelle des stolzen Königsschlusses ragten drei Steintrümmer in den Himmel - König Serles, die Königin und die Begleiter des Königs. In stürmischen Nächten kann man immer noch das Kläffen und Heulen der Hunde hoch oben in den Felsen hören.

WAS BEDEUTET DIE SERLES FÜR UNS?

Schon mit acht Jahren stand ich das erste Mal am Gipfel der Serles. Es war ein ganz besonderes Erlebnis. Mein Papa hat mich dazu begeistert und so brachen wir schon frühmorgens auf. Es gibt unterschiedliche Wege auf die Serles, in unterschiedlichen Schwierigkeiten und von unterschiedlicher Dauer. Der einfachste Aufstieg im Sommer ist über das Kloster Maria Waldrast. Das Kloster Maria Waldrast, am Fuße der Serles gelegen, entstand im 15. Jahrhundert und wird von Besucher*innen als Wallfahrtsort und Kraftplatz genutzt. Etwas ganz Besonderes ist das Wasser der dort entspringenden Quelle, denn es ist fast 100 Jahre durch den Berg unterwegs, bevor es hier an die Oberfläche tritt. Wir füllen das heilende Wasser in unsere Flaschen und die Wanderung beginnt. Erst durch Wald, durch

Latschenfelder und mit Steinen gefüllte Rinnen bis hinauf zum Serlesjöchl. Hier wird man schon mit einem traumhaften Ausblick in alle Himmelsrichtungen belohnt. Anschließend folgt der, für mich als Achtjährige, aufregendste Teil der Tour. Es geht hinauf über eine Leiter und anschließend auf Felsen, teils mit Drahtseil gesichert, bis zum Gipfel. Ganz stolz stehe ich mit meinem Papa auf unserem Hausberg, sauge die frische Luft ein, genieße die Aussicht und bin glücklich, dieses Ziel erreicht zu haben. Seither hat die Serles etwas Magisches für mich und diese Magie möchten wir auch in unserer Alpenvereinsjugend weitergeben. Die Serles zählt zu den „Seven Summits“ des Stubaitals. Die Seven Summits sind nicht die sieben höchsten, sondern die sieben bedeutsamsten, markantesten und schönsten Gipfel dieser Region. Aus diesem Grund haben viele junge und alte Bergsteiger*innen das Bestreben, alle Seven Summits im Stubaital zu erklimmen. Ein tolles Ziel für unser Jugendteam. Es wird geplant, Termine werden fixiert und schon kann es losgehen. Unsere Jugendlichen sind motiviert und möchten unbedingt alle sieben Berge schaffen. Für den Aufstieg wählen wir eine zweite Möglichkeit, in den Serlesliften von Mieders aus und anschließend zu Fuß bis zur Maria Waldrast. Ein ideales Ausflugsziel für Familien oder Jugendgruppen ist das gesamte Gebiet unseres Hausberges, auch ohne die mehrstündige Bergtour auf den Gipfel. Rund um die Serleslifte befinden sich zwei Seen, Sandkiste und Wasserspielplatz und bieten einen perfekten Ort zum Spielen, Toben und Herumsausen. Oder einfach zum Kopfauslüften, die Aussicht genießen und Erholen. Für Mountainbiker*innen gibt es zahlreiche Forstwege, schöne Aussichtspunkte und Almen, die zum Rasten einladen. Für diejenigen, die viele Höhenmeter sammeln möchten, bietet sich ein Bike & Hike an: von Fulpmes mit dem Mountainbike bis zur Maria Waldrast und zu Fuß weiter bis zum Gipfel, eine Tour mit knapp 1.800 Höhenmetern bergauf.



UND IM WINTER?

Im Winter ist die Serles ein traumhafter Skitourengebiet. Neben der Abfahrtsvariante durch eine steile Rinne mit Abseilstellen, welche nur bei top Verhältnissen und von sehr guten Skifahrern befahren werden sollte, ist die Serles im Frühjahr eine perfekte Firnskitour. Weitsicht in alle Richtungen sowie steile schöne Firnhänge locken zahlreiche Skitourenbegeisterte an. Auch für unsere Kleinen bietet der Berg im Winter einiges. In dem kleinen, familienfreundlichen Skigebiet oder fernab von Liften im Wald bei einer Schatzsuche mit Schneeschuhen, verbringen wir die Tage draußen in der Natur. Egal ob vom Gipfel, vom Fuße des Berges oder von der Ferne aus gesehen, die Serles wirkt auf alle besonders. Vielseitig, besonders, einzigartig. So würden wir unseren Hausberg „König Serles“ beschreiben.



Beatrix Hammer, Bianca Somavilla und Magdalena Siller bilden das Jugendteam der Sektion Stubai

DIE SCHWULEN VON SAN FRANCISCO

DIE ANFÄNGE VON RISK'N'FUN

„Lustvoll, kraftvoll, zugewandt“

– diese drei Worte schrieb ich auf meinen Zettel. Gerald Koller hatte in seinem Seminar zur Suchtprävention nach den drei wichtigsten Eigenschaften erfolgreicher Präventionsprojekte gefragt. Wenn ich die feinsten Wurzelfäden von risk'n'fun entlangdenke, taucht dieser Zettel aus dem Gedächtnis auf. Unser Bestreben, junge Snowboarder*innen auf die Gefahren im verschneiten Gebirge vorzubereiten, kann man als präventiv bezeichnen. Daher war das Schielen auf erfolgreiche Präventionskonzepte naheliegend.

Denn es gab zwei offensichtliche Parallelen: Erstens, wir wollten keinen Verzicht predigen, natürlich sollten sie hinaus in den Powder und dort ihren Spaß haben. Auch Suchtprävention ist gut beraten, nicht auf Askese und Prüderie zu setzen. Zweitens, unsere Zielgruppe war mit klassischen Vereinsangeboten nicht erreichbar. So wie Junkies nicht nach Missionaren suchen, blieben „Alpenvereins-Lawinenkurse für Snowboarder*innen“ unbesucht. Einen neuartigen Ansatz lieferte die Aids-Prävention in Kalifornien, die mit beängstigenden Infektionsraten konfrontiert war. Um neue Kontaktwege in die abgeschirmte Schwulenszene zu finden, arbeitete man mit „peer-education“. Peers, also Leute direkt aus der Szene, wurden für die Präventionsarbeit gewonnen; der Erfolg blieb nicht aus. Daraus entstand das Erfolgskonzept für unser neuartiges Kursangebot. Leute aus der Snowboarderszene vermittelten den

Kontakt, speziell ausgebildete Bergführer*innen sorgten für die Fachkompetenz. Der Projektname „RISK AND FUN“ signalisierte, dass wir nicht in der warmen Hütte bleiben wollten. Gemeinsam mit dem Projektdenker Gerald Koller gelang es, die Lernprozesse wirklich von den Jugendlichen selber steuern zu lassen. Die Idee, neben dem Snowboarden auch andere Natursportarten wie Klettern einzuplanen, wurde auf später verschoben; sie ist inzwischen realisiert. Anspruchsvoll gestaltete sich die Projektstruktur und -finanzierung. Das Jugendministerium, drei Bundesländer, der Fonds Gesundes Österreich, zwei Partnervereine (Austrian Snowboard-Association und Naturfreunde) mussten unter einen Hut gebracht werden. Bei 95 Prozent Fremdfinanzierung konnten sogar die konservativsten Alpenvereinsfunktionäre nicht mehr Nein sagen: „Wir wünschen der Jugend alles Gute!“ Dank einem unglaublich begeisterten Einsatz unseres risk'n'fun-Teams um Dani Tollinger ist dieser Wunsch in Erfüllung gegangen.

Bei aller Ähnlichkeit zu den Aufgabenstellungen der klassischen Suchtprävention gibt es im Sportbereich einen großen Vorteil. Im Gegensatz zum Umgang mit Suchtmitteln lässt sich darüber entspannt und ohne Tabus reden und nachdenken. Hier könnte es vielleicht einen Erfahrungstransfer in die andere Richtung geben. Von wegen „lustvoll, kraftvoll, zugewandt“.



Luis Töchterle langjähriger
Bundesjugendsekretär der
Alpenvereinsjugend



DRY BACK

ENGINEERED
IN THE DOLOMITES



R A N D O N N É E



ÜBERZEUGE DICH VON UNSEREN PRODUKTEN UND BESUCHE UNS
AUF DER ALPINMESSE IN INNSBRUCK AM 09./10. NOVEMBER 2019.

SALEWA.COM

risk'n'fun

ALPINE PROFESSIONALS freeride

TERMINE 2019/2020

RISK'N'FUN @ BLUE TOMATO WINTER KICK OFF

MÜNCHEN 25.10.2019

ZÜRICH 31.10.2019

INNSBRUCK 07.11.2019

WIEN 14.11.2019

START / DROP IN MOBIL UND SPONTAN

VORARLBERG & STEIERMARK 21.12.2019

TIROL & SALZBURG 22.12.2019

LEVEL 1 / TRAININGSSSESSION

KAUNERTAL 02.01. – 06.01.2020

SERFAUS-FISS-LADIS 18.01. – 22.01.2020

SAALBACH-HINTERGLEMM 29.01. – 02.02.2020

HOCHKÖNIG 03.02. – 07.02.2020

SERFAUS-FISS-LADIS 09.02. – 13.02.2020

KÜHTAI 16.02. – 20.02.2020

TAUPLITZ 23.02. – 27.02.2020

SAALBACH-HINTERGLEMM 11.03. – 15.03.2020

LEVEL 2 / NEXT LEVEL

HOCHKÖNIG 03.02. – 07.02.2020

KITZSTEINHORN - KAPRUN 10.02. – 14.02.2020

SONNENKOPF 16.03. – 20.03.2020

LEVEL 3 / BACKCOUNTRY PRO

DACHSTEIN 05.02. – 09.02.2020

TUXER ALPEN 16.03. – 20.03.2020

LEVEL 4 / ALPINE PROFESSIONALS

HOHE TAUERN 22.03. – 29.03.2020

FINAL / CHILL OUT

FIEBERBRUNN 20.03. – 22.03.2020

WAHRNEHMEN.
BEURTEILEN.
ENTSCHEIDEN.

AUSBILDUNG & KNOW-HOW
FÜR FREERIDER*INNEN
IM BACKCOUNTRY

CELEBRATING
20 Years Anniversary
risk'n'fun

#RISKNFUN
@RISKNFUN_ALPINEPROFESSIONALS

INFOS & ANMELDUNG
risk-fun.com

