

N°17/2020

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit



JUNGE ALPINISTEN TEAM

Zwei Jahre lang
zusammen unterwegs



INKLUSIVE TRANSALP

Neun Tage über die Alpen mit
Mountainbikes & Handbikes

VERWEGEN

Drei Skitourengeher*innen,
Drei Aufstiegsspuren

784 DREITAUSENDER IN ÖSTERREICH!

W E L C H E N G I P F E L B E S T E I G S T D U ?

MIT SALEWA3000 STARTET DIE SÜDTIROLER BERGSTEIGERMARKE IN DER ERSTEN JAHRESHÄLFTE 2020 EIN AUSSERGEWÖHNLICHES PROJEKT, BEI DEM JEDER BERGSPORTLER HERZLICH EINGELADEN IST, MITZUMACHEN:

784 Dreitausender gibt es in den österreichischen Alpen. Der Bergsportausrüster SALEWA, ruft seine Community dazu auf, jeden einzelnen dieser Gipfel in sechs Monaten zu besteigen. Vom 02.01. bis zum 30.06.2020 sammelt SALEWA unter #SALEWA3000 Fotos, die alle Gipfelstürmer und Gipfelstürmerinnen auf „ihrem“ Gipfel zeigen.

Für jede erfolgreiche Besteigung spendet SALEWA fünf Euro für die Renovierung der baufälligen Biwakschachtel am Grossglockner an den Österreichischen Alpenverein. Der kleine, in den 50er Jahren erbaute, Stützpunkt auf 3.205 Metern ist dringend sanierungsbedürftig – und zu klein. Es gibt keinen Tisch, keine Kochmöglichkeit, dafür an Tagen mit



Credit: SALEWA/Storyteller Labs

guten Bedingungen großen Platzmangel. Gerade einmal acht Personen können sich in das Biwak pferchen.

SALEWA3000 ist allerdings kein Projekt, bei dem es sich um das bloße Sammeln von Gipfeln dreht. Vielmehr möchte der Komplettanbieter mit dieser Aktion Alpinisten dazu inspirieren, die Hochtourenvielfalt Österreichs sicher, nachhaltig und eindrucksvoll zu entdecken. Unter den 784 Dreitausendern sind namhafte Klassiker – wie z.B. die Wildspitze oder der Großvenediger. Doch zahlreiche spannende (und teils einsame) Touren verstecken sich direkt nebenan in ihrem Schatten.

Infos und Geschichten unter:

www.salewa.com/de-at/salewa3000

Poste Deinen Dreitausender-Gipfel mit dem #SALEWA3000.



Inklusive Transalp
Wintereinbruch beim Geiseljoch

Fotograf: Markus Emprechtlinger

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.)

Abo- und Adressverwaltung:
Martina Pfurtscheller

Korrektorat: 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, jugend-
bezogene 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:

VORWORT

Leuchttürme: Einen Leuchtturm sieht man schon aus großer Entfernung. Man kann die Position des Leuchtturms erkennen und sich gut daran orientieren. Darum nennen wir ein wichtiges Projekt auch Leuchtturmprojekt. In diesem DREID berichten wir von zwei Leuchtturmprojekten. Die Leuchtturmprojekte beschäftigen sich mit zwei grundsätzlichen Positionen der Alpenvereinsjugend: Inklusion und Selbstverantwortung. Beide Themen sind uns wichtig und das wollen wir zeigen – sowohl innerhalb des Vereins als auch in der breiten Öffentlichkeit.

Die beiden Projekte erscheinen auf den ersten Blick sehr unterschiedlich:

1. Das „Junge Alpinisten TEAM“:

Junge, hoch motivierte und äußerst sportliche Bergsteigerinnen und Bergsteiger sind zwei Jahre lang mit Alpinistinnen und Alpinisten von Weltklasse unterwegs. Ihr Ziel dabei ist es, das selbstständige Bergsteigen zu verbessern.

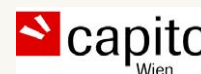
2. Das inklusive „Team ROL IT“:

Menschen mit und ohne Behinderungen oder anderen Einschränkungen überqueren gemeinsam die Alpen.

Die Unterschiede zwischen den beiden Projekten sind nur bei oberflächlicher Betrachtung groß. In vielen Bereichen sind die Projekte einander recht ähnlich: Die Teams sind zwei Jahre lang gemeinsam auf dem Weg. Alle Team-Mitglieder lernen voneinander – und das auf Augenhöhe. Dabei ist es wichtig, die Stärken und Schwächen jeder Person wahrzunehmen und zu beachten. Außerdem muss man die Bedürfnisse und Beeinträchtigungen der Personen mit einbeziehen. Egal, ob es um Lernschwierigkeiten oder körperliche, soziale oder psychische Einschränkungen geht. ALLE sind besonders!

Gerald Dunkel-Schwarzenberger

Vizepräsident des Alpenvereins - ist der Inklusion sehr verbunden



Greta Magda Timon Hannah Samu Luki Keli Eva Petra
Meitz Tom Jankic Gerard Luis Luis Marianne

FRANZ WALTER

Ein Film der Alpenvereinsjugend über Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken.

TAGE DRAUSSEN!

WWW.
TAGE
DRAUSSEN-
FILM.AT

26. Mai Innsbruck Leokino	27. Mai Graz Schubertkino	28. Mai Klagenfurt Volkskino
02. Juni Saalfelden Nexus	3. Juni Krems Kino im Kesselhaus	4. Juni Wels Programmkino
5. Juni Feldkirch Rio Kino	06. Juni Weißbach / Lofer Ferienwiese	8. Juni Wien Topkino

alpenvereinsjugend
Österreich

TAGE DRAUSSEN! KINOTOUR

Ein Film der Alpenvereinsjugend über Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken – ab Frühsommer im Kino, im Herbst auf Outdoor Filmfestivals!

- 26.05.20 Innsbruck Leokino
- 27.05.20 Graz Schubertkino
- 28.05.20 Klagenfurt Volkskino
- 02.06.20 Saalfelden Nexus
- 03.06.20 Krems Kino im Kesselhaus
- 04.06.20 Programmkino Wels
- 05.06.20 Rio Kino Feldkirch
- 06.06.20 Ferienwiese Weißbach / Lofer
- 08.06.20 Wien Topkino

www.tagedraussen-film.at

LANDESJUGENTTAGE 2020

Eure Landesjugendteams laden euch herzlich zu den Landesjugenttagen 2020 ein! Vernetzt euch mit anderen Sektionen und Ortsgruppen, holt euch Infos aus erster Hand ab, stellt eure Fragen!

Vorarlberg, Altach - 15.02.2020

Wien - 07.03.2020

Tirol, Telfs - 28.03.2020

Salzburg, St.Gilgen - 07.03.2020

St.Pölten - 11.04.2020

Kärnten, Kötschach-Mauthen - 28.03.2020

INKLETTERN-TOUR

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung klettern zusammen und lernen voneinander. Flo Kohlberger-Hack tourt mit dem Inklettern-Projekt durch Österreich und freut sich auf neue und bekannte Gesichter! Die nächsten Tour-Stops:

- 06.03.2020 - Boulderama Klagenfurt
- 20.03.2020 - CAC, Graz
- 18.04.2020 - KI Innsbruck

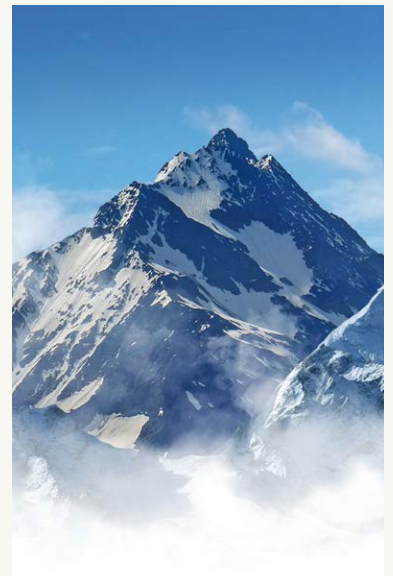
3000ER BESTEIGEN FÜR DIE RENOVIERUNG UNSERES GLOCKNERBIWAKS

Für jedes 3000er-Gipfelfoto, das ihr zwischen 02.01. und 30.06.2020 mit dem Hashtag #SALEWA3000 und #bergname auf Instagram postet, spendet SALEWA € 5,- an den österreichischen Alpenverein für die Renovierung des Glocknerbiwaks. Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid und wünschen euch viel Spaß und Erfolg bei euren Bergtouren! www.salewa.com/de-at/salewa3000

TAGUNG: RISIKO-UNSIKERHEIT-HERAUSFORDERUNG-KICK

11.-13.05.2020 in Mattsee, SBG – Zukunftslabor der Jugendarbeit. "Noch immer sind zu viele Menschen auf Anpassung getrimmt statt wahrzunehmen, zu beurteilen und dann zu entscheiden. Sie sind also nach-denklich statt vor-denklich. Vordenkten: Das ist die Kultur, das Jetzt so zu gestalten, dass wir morgen nicht von gestern sind. Und das wollen wir gerade zu dieser Jubiläumstagung tun!" Mehr zum Programm:

www.alpenvereinsjugend.at/verantwortung



INHALT



THEMA

- 06 **INKLUSIVE TRANSALP**
Monika Hailzl, Adrian Wiewiora,
Lisa Bauer und Johanna Grassegger
- 12 **Junge Alpinisten TEAM**
Matthias Pramstaller
- 14 **Vier Erstbegehungen –
Abschlussexpedition Indien**
Domenic Barbist und
Matthias Pramstaller

VERSPIELT

- 26 **Spiele**
Christoph Spendingwimmer
- 28 **Kletterspiele**



VERWEGEN

- 18 **Drei Skitourengeher*innen –
drei verschiedene Aufstiegsspuren**
Thomas Wanner

BACK? TO THE FUTURE!

- 31 **Eine Serie des Alpenverein
Museum & Archiv**



VERWACHSEN

- 23 **Die Weinbergschnecke**
Birgit Kantner
- 24 **Umweltverträglichkeitsprüfung**
Liliana Dagostin

SEILSALAT

- 32 **Hüttenessen, Campküche
& Lagerfeuer - Classics -
Kochen im Winterraum**
Christina Düringer
- 34 **Wegefreiheit - Wegebot -
Betretungsverbot**
Birgit Kantner
- 36 **Jugendteams vor den Vorhang
Jung, Wild, Unterwegs**
Mathias Gschwendtner
- 38 **Tool Time - Böckl bauen**
Alpenvereinsjugend Südtirol
- 40 **Die Salzburger Hausberge**
Alpenvereinsjugend Salzburg
- 42 **quergedacht**
Matthias Pramstaller

Fotos — Markus Emprechtner & Mel Presslauer
Text — Monika Hailzl, Adrian Wiewiora, Lisa Bauer und Johanna Grassegger



Foto: Mel Presslauer

**EXPEDITION AUF
ZWEI BIS DREI RÄDERN**

INKLUSIVE TRANSALP

TEAM ROL IT — RADELN OHNE LIMITS INKLUSIVE TRANSALP

WIR HABEN ES GESCHAFFT! 16 MITGLIEDER DES TEAMS ROL IT HABEN EINEINHALB JAHRE LANG AUF DIESEN MOMENT HINGEFIEBERT:



EINE NEUNTÄGIGE ALPENÜBERQUERUNG AUF MOUNTAINBIKES UND HANDBIKES!



Brenner Grenzkamm, Foto: Mel Presslauer

Unsere Route führte uns in neun Septembertagen von Scharnitz in Tirol zum Gardasee. Dabei überwandn wir 10.000 Höhenmeter, strampelten 500 Kilometer, durchquerten schneebedeckte Pässe und tiefe Täler, teilten einzigartige Momente und waren froh, am Ende heil angekommen zu sein. Das Projekt umfasste nicht nur die Alpenüberquerung. Wir starteten schon im Frühling 2018 mit den Vorbereitungen. Dabei haben wir uns als Team zusammengefunden, gemeinsam trainiert und so insgesamt 30 Tage, verteilt auf sechs „Steps“, als Gruppe verbracht. Unser großes Ziel: Inklusion (er)leben. Unser

Team bestand aus 13 Teilnehmer*innen und drei Leiter*innen mit und ohne Handicap. Als „Handicap“ galten beispielsweise Lernschwierigkeiten und Gehbeeinträchtigungen. So konnte man die eigene Muskelkraft durch ein E-Mountainbike unterstützen lassen und jene Teilnehmer*innen mit Gehbeeinträchtigung griffen auf ein motorisiertes Handbike zurück. Das ist ein Fahrzeug mit drei Rädern, das allein mit den Armen angetrieben wird. Teilnehmer*innen ohne Behinderung wurden liebevoll „Fußgänger“ genannt – diese Begrifflichkeit werden wir auch auf den nächsten Seiten verwenden.

WIR, VIER JUGENDLEITER*INNEN AUS VERSCHIEDENEN SEKTIONEN, WAREN ALS TEILNEHMER*INNEN MIT DABEI. VIELE FRAGEN HABEN UNS IN DEN LETZTEN ZWEI JAHREN ERREICHT. EIN PAAR WOLLEN WIR IM FOLGENDEN FÜR EUCH BEANTWORTEN, DAMIT AUCH IHR MEHR EINBLICK IN UNSER ZWEIJÄHRIGES ABENTEUER BEKOMMT:



Monika Hailzl ist Jugendleiterin in der Sektion St.Pölten. Sie ist häufig in der Kletterhalle anzutreffen, wo sie Kurse für Sektionsmitglieder und als Physiotherapeutin anbietet. Außerdem liebt sie es, mit Schlafsack und Iso-matte mehrere Tage draußen unterwegs zu sein.



Adrian Wiewiora macht momentan seine Ausbildung zum Jugendleiter und ist seit einem Jahr in der Sektion Innsbruck als Gruppenleiter tätig. Er studiert Soziologie und verbringt seine Zeit am liebsten in den Bergen, beim Klettern oder auf dem Bike.



Johanna Grassegger ist Jugendleiterin, Psychologin und Erlebnispädagogin, am liebsten in den Bergen unterwegs, mit Leidenschaft an vielen (inklusive) Alpenvereins-Abenteuern beteiligt und immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen.



Lisa Bauer ist Jugendleiterin in der Sektion TK Linz, liebt Jausenpausen und hat deshalb immer genügend Müsliriegel mit auf Tour.

IHR SEID DOCH JUGENDLEITER*INNEN. WARUM WART IHR DANN ALS TEILNEHMER*INNEN UND NICHT ALS BETREUER*INNEN DABEI?

Genau das war das Ziel dieses Projekts – zu erleben, Teil einer inklusiven Gruppe zu sein, in der alle gleichgestellt und auf Augenhöhe miteinander leben. Wir sind also ein Team, keiner soll als Helfende*r oder als Bedürftige*r eingestuft werden.

WIE HAT EURE VORBEREITUNG AUSGESEHEN?

Für uns war Mountainbiken eine neue Sportart und wir haben richtig viel trainiert, um fit am Bike zu werden. In der gemeinsamen Vorbereitung lag der Fokus auf Teambuilding und darauf, Strategien zu finden, schwierige Wegpassagen gemeinsam zu überwinden. Bei unserem Wintertreffen in Tirol durften wir sogar Mono-Skifahren ausprobieren. Durch diesen Perspektivenwechsel wurde sichtbar, wie wichtig es ist, die Lebenswelt anderer Menschen kennenzulernen, um sich einfühlen und andere verstehen zu können.

EINIGE VOM TEAM WAREN MIT HANDBIKES UNTERWEGS. DURFTET IHR DAS AUCH AUSPROBIEREN?

Ja, in der Vorbereitung. Für uns war es auf Asphalt schon schwierig, damit zu fahren. Damit über Berge zu kurbeln, braucht sehr viel Training und Kraft, obwohl Handbikes eine E-Unterstützung haben. Handbikes dienen oft als Sportgerät für Personen, die ihre Beine nicht vollständig einsetzen können, also meistens im Rollstuhl sitzen. Die Handbiker*innen in unserem Team sind komplett oder inkomplett querschnittgelähmt. Bei einem inkompletten Querschnitt ist das Rückenmark nicht zur Gänze durchtrennt, deswegen kann die Person ihre Beine noch ein wenig bewegen.

DIE TOURENPLANUNG WAR BESTIMMT EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG, WIE SEID IHR HERANGEGANGEN?

Die Teilnehmer*innen haben die Detailplanung der einzelnen Etappen selbstständig übernommen und einige sind sie im

Vorfeld abgefahren, um die Strecke auf Handbike-Tauglichkeit zu überprüfen. Wichtig ist, dass der Weg mindestens einen Meter breit und nicht seitlich geneigt ist, damit das Handbike nicht kippt. Einige Passagen konnten diese Kriterien nicht erfüllen, waren sehr steinig, holprig und zerfurcht. Dann mussten nicht nur Mountainbiker*innen ihre Bikes schieben, sondern auch Handbiker*innen geschoben werden. Die Etappen wurden einheitlich im Portal „alpenverein aktiv“ geplant und mit den GPX-Tracks durchgeführt. Auch die Unterkunftssuche stellte eine Challenge dar - Barrierefreiheit ist leider immer noch in wenigen Gebäuden gegeben.

WOMIT HABT IHR AUF DER TOUR ÜBERHAUPT NICHT GERECHNET?

Die ersten beiden Tage sind wir im Regen gefahren – wir waren nass, aber frohen Mutes. Doch am dritten Tag mussten wir uns am Geisloch einer Schneefront stellen. Dicke, nasse Schneeflocken bildeten innerhalb kurzer Zeit eine nicht unerhebliche Schneedecke, die das Vorankommen, vor

allem für die Handbiker*innen, beinahe unmöglich machte. Der Kälteeinbruch gemeinsam mit der ohnehin schon durchnässten Regenkleidung stellte für alle eine körperliche und mentale Herausforderung dar. Nachdem wir wieder „aufgetaut“ waren, gab es für den nächsten Tag noch eine weitere Entscheidung zu treffen: Wie schaffen wir die nächste Etappe über's verschneite Tuxer Joch? Handbikes haben nämlich eine sehr geringe Sitzhöhe und im Schnee wenig Grip, weshalb sie nicht im Tiefschnee fahren können. Die Gruppe zu trennen, schien zu Beginn der Diskussion nicht denkbar, weil wir doch die Transalp „gemeinsam“ radeln wollten. Schließlich haben wir erkannt, dass sich ein Team nicht dadurch auszeichnet, alles „gemeinsam“ zu machen, sondern dadurch, dass die Teammitglieder zusammenhalten, auch wenn sie einmal getrennte Wege gehen. Für ein paar Biker*innen bot sich somit am darauffolgenden Tag die Möglichkeit, mal was ganz Neues auszuprobieren: mit dem Mountainbike bei 30 Zentimeter Neuschnee „powdern“ zu gehen!

REICH AN ERFAHRUNGEN: WAS FÜR UNS „INKLUSION (ER)LEBEN“ BEDEUTET

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR MEHR ALS ALLEIN!

Inklusion leben, heißt für uns auch: Das gemeinsam schaffen, was man allein für unmöglich hält. Was alles so im Team möglich ist, machte unsere Traumetappe über den Brenner-Grenzkamm deutlich. In der Vorbereitung wurde schnell klar, dass an der Grenze zwischen Österreich und Italien eine Schlüsselstelle auf uns warten könnte. Und so machten sich gleich vier Teammitglieder auf den Weg, um vor der Transalp die Strecke abzuchecken. Der „Verdacht auf eine Schlüsselstelle“ wurde bestätigt, weswegen wir uns ernsthaft fragen mussten, ob der Brenner-Grenzkamm wohl doch eine Nummer zu groß für uns sein würde. Am Tag fünf erlebten wir dann aber eine positive Überraschung: Nach nicht einmal vier Stunden standen wir verschwitzt und glücklich am Sattelberg und fielen uns in die Arme. Wir konnten kaum fassen, wie einfach sich diese Etappe im Team angefühlt hat – waren wir doch im Vorfeld in einer reinen Fußgängergruppe schon ordentlich an unsere Grenzen gekommen. Möglich war das nur, weil wir als Team zusammengearbeitet haben:

Ein*e Fußgänger*in unterstützte jeweils eine*n Handbiker*in, andere übernahmen das Hochschieben der liegengelassenen Mountainbikes. Ebenso wichtig war, dass alle für gegenseitige Motivation und eine gute Stimmung sorgten. So ist das Hindernis Brenner-Grenzkamm zu einer Herausforderung geworden, die wir bravourös gemeistert haben. Grundlegend dafür war das Vertrauen in die Stärke der Gruppe. Denn: In einem Team muss nicht jede*r alles können. Ich bringe mich mit meinen Stärken dort ein, wo andere an ihre Grenzen kommen – und umgekehrt.

NICHT NUR DAS ZIEL IST WICHTIG – AUCH DAS „WIE“ IST ENTSCHEIDEND.

Jedes Projekt, bei dem es darum geht, sich als Team einer Aufgabe zu stellen, erfordert in der Vorbereitung eine Auseinandersetzung mit den Fragen „WAS wollen wir gemeinsam erreichen?“ und „WIE wollen wir das erreichen?“. Diese zweite Frage zu beantworten, kann ziemlich viel an Diskutieren, Bereden und Ausloten von Bedürfnissen bedeuten. Aber genau deswegen sind wir



Ankunft am Gardasee, Foto: Mel Presslaber





Jaufenpass Foto: Markus Emprechtinger

der Meinung, dass es sich absolut lohnt, am Anfang eines Projekts viel Zeit und Energie in die Klärung des „Wie“ zu investieren. Für uns war schnell klar, was unser Ziel sein würde: eine Alpenüberquerung mit dem Bike. Andere Fragen waren schon schwieriger zu klären:

- **Geht's uns dabei nur um eine größtmögliche sportliche Leistung oder wollen wir so unterwegs sein, dass niemand Leistungsdruck verspürt?**
- **Soll die Strecke naturnah sein oder nur möglichst effizient?**
- **Sollen alle ihr eigenes Tempo fahren oder wollen wir eher geschlossen als Gruppe unterwegs sein?**

Solche Fragen im Voraus gründlich zu besprechen und basierend auf den Bedürfnissen aller einen gemeinsamen „Wie-Kompromiss“ zu finden, macht es später wesentlich einfacher, mit Spannungen in der Gruppe umzugehen. Denn so können Wertekonflikte leichter als solche identifiziert und zusammen eine Lösung gefunden werden. Extremsituationen, wie wir sie beispielsweise durch den Schneefall am Geiselojoch erlebt haben, können aufgrund solcher Wertekollisionen noch ein Stück extremer werden – bieten aber eben dadurch ein ungemein großes Lernpotenzial, insbesondere, was

das Leben inklusiver Werte angeht. Das soll jetzt aber nicht heißen, dass es Extremsituationen braucht, um Inklusion möglich zu machen. Ganz im Gegenteil: Wir finden, Inklusion kann eigentlich in jedem Lebensbereich, an ganz vielen unspektakulären Stellen und oftmals auch dort gelebt werden, wo man es vielleicht gar nicht vermuten würde.

JEDER MENSCH HAT BESONDERE BEDÜRFNISSE.

Inklusion bedeutet für uns, die Bedürfnisse aller wahrzunehmen und diesen Raum zu geben – unabhängig davon, ob diese Bedürfnisse sichtbar oder unsichtbar sind, laut oder leise kommuniziert und früher oder später erkannt werden. Die Kunst ist hierbei, die Bedürfnisse (abseits von Extremsituationen) nicht zu bewerten, sondern gleichberechtigt zu beachten, egal ob diese körperlicher, sozialer oder psychischer Natur sind. So hatten alle Teammitglieder besondere Bedürfnisse, die es zu beachten galt. Durch eine Gehbehinderung bedingte Bedürfnisse sind offensichtlicher als jene, die man nicht auf den ersten Blick sieht. Fußgänger*innen mit und ohne Lernschranke hatten aber genauso Bedürfnisse und Grenzen, die dringend gestillt und beachtet werden wollten. Jeder

ALPENVEREIN-AKADEMIE: Lehrgang Alpinpädagogik Schwerpunkt Inklusion: Gruppenabenteuer für alle

Einen Einstieg zu dem zertifizierten und aufZAQ qualitätsgesicherten Lehrgang bietet das spannende, erlebnisorientierte Seminar, das zum Lehrgang Alpinpädagogik gehört, und offen ist für alle, die Distanzen zwischen nicht beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen überbrücken wollen. Kooperative Spiele, Land Art-Projekte und Biwak-Übernachtungen stehen auf dem Programm bei „Erlebnis inklusiv“ vom 1. bis 3. Mai 2020 in Steinach am Brenner. Genau das Richtige, um hineinzuschnuppern in integrative Jugendarbeit, und um einzuschätzen, ob der im deutschsprachigen Raum einzigartige Lehrgang Alpinpädagogik Schwerpunkt Inklusion das Passende ist.

ERLEBNIS INKLUSIV 01.-03.05.2020
Steinach am Brenner / Tirol, Webcode: 20-0183-01
www.alpenverein-akademie.at



Mensch hat Bedürfnisse und möchte wertgeschätzt werden.

INKLUSION IN ALLE RICHTUNGEN

Wenn du konditionell am Limit bist, was hilft dir dann? Jemanden an deiner Seite zu haben, der dich mental unterstützt und motiviert, ein gutes Tempo ohne Stress wählt, mit dir gemeinsam Pausen macht und dir vielleicht sogar eine kleine Stärkung anbietet, könnte hilfreich sein. Das Schöne daran: Diese Art der Unterstützung kann jede und jeder anbieten, egal ob mit oder ohne Handicap. Inkludiert zu werden, bedeutet nicht automatisch, auch selbst jemanden zu inkludieren und damit eine inklusive Haltung zu zeigen. Mit „Inklusion in alle Richtungen“ wäre aber genau dieser Wunsch gemeint.

KANN MAN INKLUSION AUCH OHNE MENSCHEN MIT HANDICAP (ER)LEBEN?

Wäre unser Projekt nicht als „inklusiv“ ausgeschrieben gewesen, hätte ich mich nie getraut, mich für eine MTB-Transalp zu bewerben. Ich hätte gedacht: „Ich bin viel zu schlecht am Bike und komme sowieso nicht hinterher!“ Durch die inklusive

Ausschreibung rechnete ich jedoch automatisch mit der Einstellung, dass wir gemeinsam als Team auf dem Weg sind. Dabei ist egal, wer der/die „Schwächste“ oder „Stärkste“ ist.“ Ich wusste, dass ich inkludiert werden würde. Um Inklusion zu leben und selbst inkludiert zu werden, braucht es also weder eine körperliche oder geistige Behinderung noch eine Diagnose, eine Sprachbarriere oder sonstiges. Solche Gedanken wie „**Ich bin bestimmt nicht gut genug, um mitfahren zu können**“ bemerke ich auch in unserer Sektion, wenn motivierte Menschen sich zu Touren anmelden wollen, sich aber aus verschiedenen Gründen nicht trauen. Zum Beispiel: „Ich traue mich nicht, weil ich keinen aus der Gruppe kenne“ oder „Ich habe Angst, dass meine Kondition nicht gut genug ist und ich Letzte/r und Schwächste/r bin“. Was könnten weitere Hemmschwellen sein? Was könnte Menschen (be-)hindern, sich bei einer Tour anzumelden? Und was können wir tun, um Inklusion in diesem Bereich zu leben? Die Bedürfnisse dieser Menschen zu sehen, zu erfragen und Rücksicht darauf zu nehmen? Viele von uns Jugendleiter*innen tun dies ohnehin schon und leben Inklusion, ohne absichtlich darauf zu achten. Perfekt! Inklusion kann eben überall, wo Menschen gemeinsam am Weg sind, gelebt werden.

JUNGE ALPINISTEN TEAM

Text — Matthias Pramstaller

Fotos — Much Mayr, Julian Gahbauer, Alex Blümel

Mit dem Junge Alpinisten TEAM lädt die Alpenvereinsjugend junge Bergsteiger*innen zwischen 18 und 22 Jahren ein, zwei Jahre lang mit erfahrenen Alpinisten*innen unterwegs zu sein. Sie sind die Mentor*innen der Gruppe, bilden aus, geben ihre Erfahrung weiter und sind Ansprechpartner*innen zu allen wichtigen Fragen rund ums Bergsteigen. Wir denken dabei nicht an Kader oder an fanatischen Ehrgeiz. Wir wollen junge Menschen erreichen, die für ihre Leidenschaft, das Bergsteigen, leben.



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG BEGLEITEN UND SELBSTVER- ANTWORTUNG STÄRKEN.

Das ist das Ziel von Junge Alpinisten. Damit dies gelingt, ist ein passender Rahmen wichtig. Wesentlich für uns sind die Faktoren Zeit, eine gleichbleibende Gruppe und Lernen auf Augenhöhe. In Summe verbringt das TEAM in zwei Jahren circa 80 Tage am Berg, begleitet von seinen Mentor*innen.

Bei den **Update-Terminen** geht's, aufbauend auf dem vorhandenen Eigenkönnen, um die wichtigsten Skills in den verschiedenen Disziplinen. Im zweiten Schritt, bei den **Next Step-Terminen**, wird dem TEAM mehr und mehr Verantwortung übergeben, die Mentor*innen rücken in den Hintergrund. Zum Abschluss der gemeinsamen Zeit sucht sich die Crew ein Expeditionsziel.



„IN DEN LETZTEN ZWEI JAHREN IST VIEL PASSIERT. WIR HATTEN UPDATES IN EIGENTLICH ALLEN DISZIPLINEN, DIE DER ALPINSPOBT BIETET, ANGEFANGEN VON EISKLETTERN ÜBER RISSKLETTERN, BIG WALL, ABER AUCH HOCHTOUREN UND SKIHOCHTOUREN.“

Magdalena Hofinger, TEAM

JUNGE ALPINISTEN TEAM: HARD FACTS

Bewerbung für das Junge Alpinisten TEAM

- Motivationsschreiben
- Tourenbuch
- Kurzvideo

Auswahl durch das Projektteam

- Kriterien alpin- und klettertechnische Schwierigkeit der angegebenen Touren
- Eindruck
- Begeisterung für den kompletten Alpinisten, Spirit vs. Leistung, Entwicklungspotenzial
- Teilnahme am Vorbereitungstag

Updates

- Alpinklettern
- Foto, Film, Medien
- Eisklettern
- Skitouren
- Hochtouren

Next Steps

- Trad-Klettern, Cadarese
- Alpinklettern
- Eisklettern
- Bergsteigen
- Hochtouren

Side Steps

- Erste Hilfe, Bergrettung
- Sponsorenbesuche
- private Unternehmungen

Abschlussprojekt Indien:

- 23 Tage

Mentoren:

- Hansjörg Auer
- Alex Blümel
- Hannes Leitner
- Much Mayr
- Gerhard Mössmer
- Lisi Steurer
- Matthias Wurzer

Team:

- Domenic Barbist
- Madgalena Hofinger
- Simon Wolsegger
- Julian Gahbauer
- Tobias Holzknicht
- Giorgio Giannatos
- Peter Mühlburger
- Larissa Lamprecht
- Hannes Wechner

VIER ERSTBEGEHUNGEN

ABSCHLUSSEXPEDITION INDIEN

Text — Domenic Barbist und Matthias Pramstaller

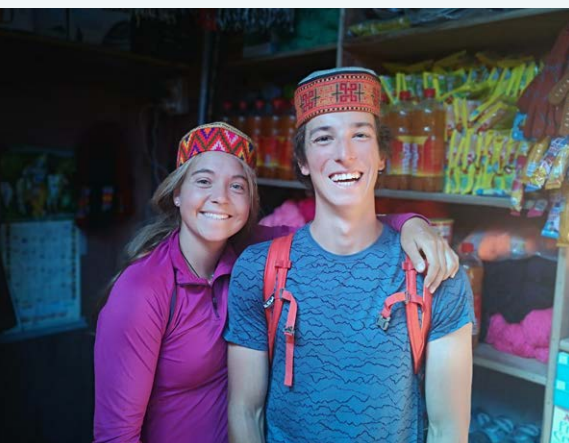
Fotos — Alex Blümel, Much Mayr, Matthias Wurzer und Julian Gahbauer

„Nach Indien,
in den Himalaya“,

antwortete ich, als zwei ältere Herren fragten, wo man wohl mit so viel Gepäck hinfährt. Die Gegend, in der wir uns nun die nächsten drei Wochen bewegen, heißt Kinnaur, 23 Tage Abenteuer lagen vor uns.

Vorfreude und ein wenig Anspannung waren es dann auch, die diese Zugfahrt zum Münchener Flughafen bestimmten. Endlich kam ich am Terminal an, wo die anderen sechs, Tobias, Magdalena, Peter, Hannes, Simon und Julian, schon warteten. Nachdem die Damen von Turkish Airlines unser Übergepäck wohlwollend ignoriert hatten, ging es mit dem Flugzeug nach Istanbul, dann weiter nach Delhi. Die Taschen und Koffer waren noch alle da, die Einreisekontrolle verlief problemlos und unsere Fahrer erwarteten uns schon mit zwei weißen Toyotas. Da war dann nur noch die unsichtbare Wand, gegen die man läuft, sobald man den klimatisierten Flughafen verlässt. Durch diese unbeschreiblich schwüle Luft, gemischt mit den Abgasen der Millionen Fahrzeuge Delhis, bahnten wir uns einen Weg zwischen den Tuk Tuks, Rindern, Straßenhunden und Menschenmassen hinaus aus der Stadt. Am Abend erreichten wir Shimla, die letzte Großstadt auf unserer Reise. Dort komplettierten Mots, Alex und Much, unsere drei Mentoren, die Gruppe. Mit einem köstlichen indischen Abendessen eröffneten wir unsere Expedition an diesem Tag. Am darauffolgenden Morgen fuhren wir auf engen Straßen weniger durch Täler als vielmehr durch Schluchten landeinwärts. Erst bei Einbruch der Dunkelheit trafen wir im Dorf, das uns in den nächsten drei Wochen als Basis dienen sollte, ein. Die





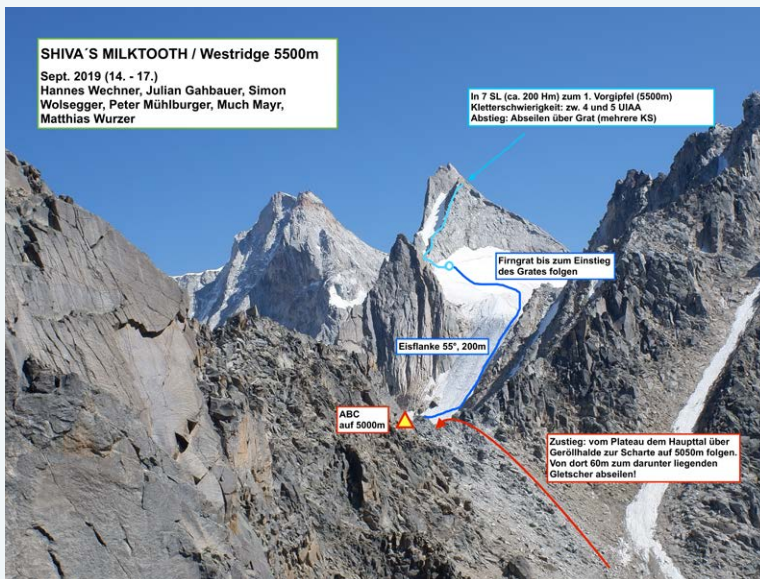
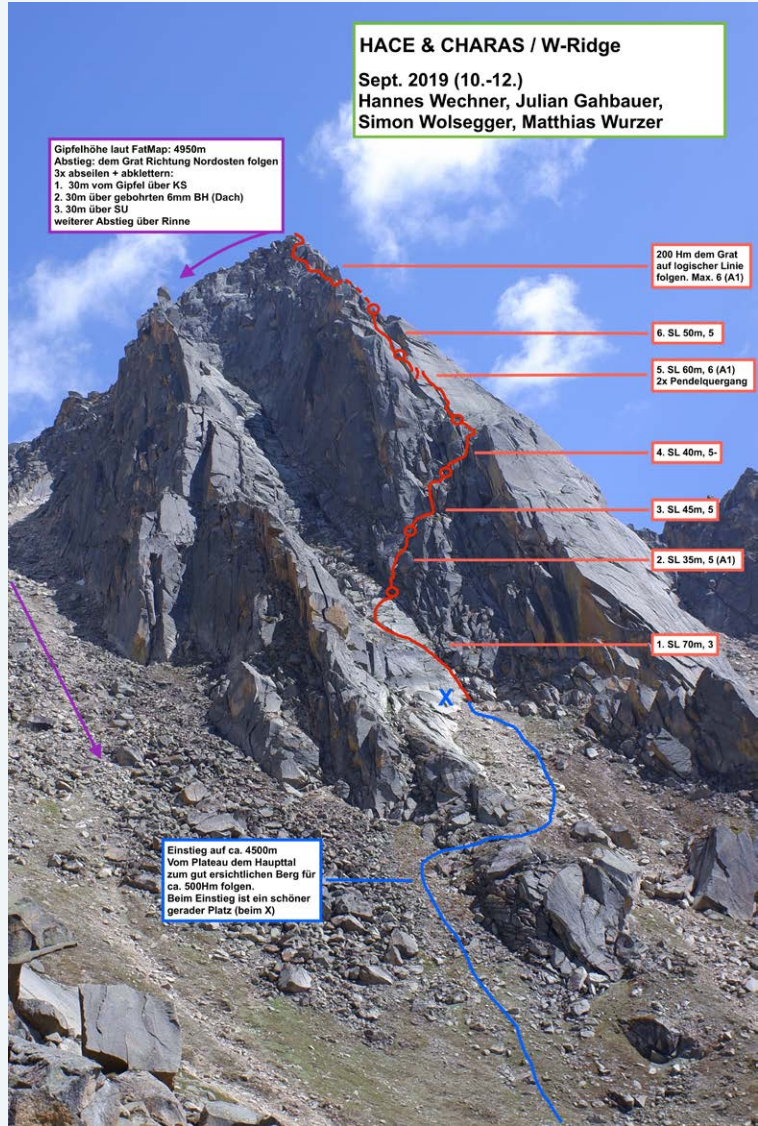
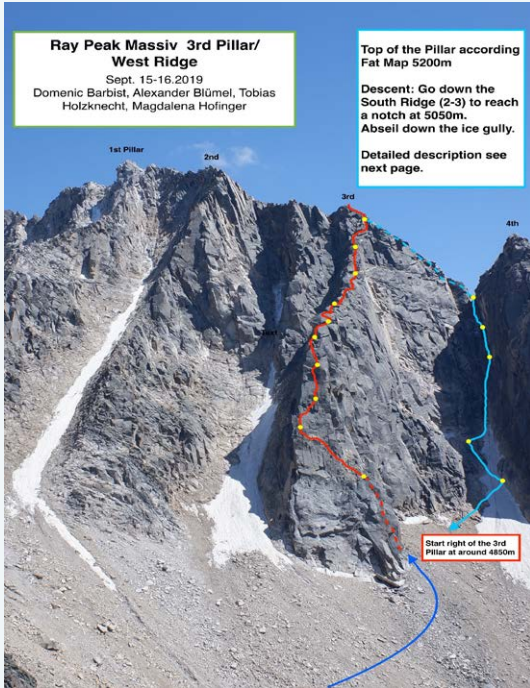
Gegend heißt Kinnaur. Das Dorf liegt auf circa 3.000 Meter, das klingt frostig, ist es aber nicht. Wir befanden uns nämlich auf dem 31. Breitengrad, also ungefähr gleichauf mit Marrakesch oder Alexandria. Die Baumgrenze lag dadurch auf etwa 3.700 Meter und die Temperatur meist in Bereichen, wie wir sie aus Tirol gewohnt sind. Das ganze Land ist überzogen von kleineren und größeren Granitwänden, Blöcken und bis zu 6.500 Meter hoch aufragenden Bergen. Nach einem ersten Tag mit Bouldern nutzten wir den nächsten Tag für das Auskundschaften unseres Basislagers. Shangri La liegt gut 1.000 Höhenmeter über dem Tal. Nach einer ersten Nacht im Zelt wollten wir uns weiter akklimatisieren und das Gebiet erkunden. Wir starteten schon früh in Richtung einer Scharte und teilten uns dann auf. Drei Gipfel sollten wir an diesem Tag erreichen, teils gehend, teils kletternd, teils sogar in technischer Kletterei. Schließlich hatte jeder von uns das Glück, auf einem noch unbestiegenen Gipfel zu stehen. Vollends überzeugt von Fels und Landschaft stiegen wir am nächsten Tag wieder ins Tal hinunter, um zu regenerieren. Nach einigen Tagen Pause machten wir uns bei bestem Wetter wieder auf ins Basislager. Während Much, Simon, Peter, Julian, Hannes und Mots eine Gletschertour in Angriff nahmen und aus strategischen Gründen schon einen Tag früher aufgebrochen waren, planten wir eine reine Felstour, die einen nicht so langen Zustieg verlangte. Verdammst, wir hatten verschlafen! Als es dämmerte, waren wir aber

abmarschbereit. Zu viert bahnten wir uns den Weg hinauf durch den Kessel bis unter ein mächtiges Felsmassiv, das vier markante Pfeiler zu Tale sendet. Nach kurzem Überlegen war klar, dass der dritte Gipfel heute fällig war. In wenigen Minuten waren wir am Einstieg, den wir von rechts vornahmen, um einigen Platten auszuweichen. So mancher Finger wurde bei den morgendlichen Temperaturen taub, doch der gewaltige Fels und der schnelle Fortschritt unserer Erstbegehung ließen uns bald wieder warm werden. Es ging dahin. Daran hinderten uns auch der schwere Zickzack-Riss, die Schneereste auf den Griffen oder die Nebelschwaden nicht, die uns bald einhüllten. Fünfzehn Seillängen - bis circa 6b+ - legten wir zurück, ehe uns Schneetreiben und Nebel auf der Gratkante empfingen. Das Gipfelglück genossen wir nur kurz und machten uns bald wieder an den Abstieg. Hinab über den Südgrat gelangten wir in eine Scharte. Nun ging es abseilend durch eine eisige Geröllrinne weiter. Über und über mit Klemmblöcken verkeilt ist der obere Einstieg, sodass wir durch ein schmales Loch hindurch in die Rinne hineinseilen mussten, bevor wir über altes Eis, Schnee, Sand und loses Gestein weitere sechs Seillängen zu unserem Materialdepot am Pfeilereinstieg zurücklegten. Zwischenzeitlich hörte es auf zu schneien und wir konnten die Stimmen unserer Kolleg*innen hören, die sich jetzt ebenfalls im Abstieg befanden. Ein wenig durchfroren erreichten wir das Materialdepot, im Basislager trafen wir schließlich um kurz vor acht Uhr, also eineinhalb Stunden nach Sonnenuntergang, ein. Von da an lief der Gaskocher eine ganze Weile und weil

ja Hunger bekanntlich der beste Koch ist, schmeckte die Nudelsuppe an diesem Abend besonders gut. Auch den anderen war ihre Unternehmung geglückt. Sie waren ja zuerst zum Basislager und am folgenden Tag weiter über das Joch auf den dahinterliegenden Gletscher aufgestiegen. Am dritten Tag ihrer Tour überwandten sie eine steile, mehrere hundert Meter hohe Eisflanke und gelangten über einen Felsgrat bis auf den spitzen Gipfel auf ca. 5.400 Meter Höhe. Leider trübte an diesem Tag auch ihnen der Nebel das Panorama. Doch bereits am nächsten Tag zeigte sich der Himmel wieder wolkenlos und wir genossen einen Ruhetag in unserem Fünf-Sterne-Basislager. Nach weiterer erfolgreicher Kletterei an den folgenden zwei Tagen begann die eigentliche „Reisezeit“. Wir beschlossen, im Tal noch ein paar Sportkletterrouten zu bohren, bouldern zu gehen und die Region zu erkunden. Unweit des Dorfes fanden wir eine schöne Wand, die sich ideal für einen Klettergarten eignete. Mehrere Tage waren wir beschäftigt, den bis zu 50 Meter hohen Abbruch mit Bohrhaken zu versehen, zu putzen und schließlich dann auch zu beklettern. Insgesamt entstanden so mehrere gebohrte und etliche cleane Touren, bei welchen wir nur jeweils zwei Standhaken setzten. Daneben konnten wir noch einige sehr interessante Boulderprobleme lösen. Die letzten Tage vergingen dann wie im Flug. Über Shimla ging's zurück nach Neu-Delhi. Ein Tag im Chaos dieser Stadt reichte uns aus, und wir waren froh, rechtzeitig im Flieger nach München zu sitzen.



TOPOS INDIEN



MANCHMAL DOCH AUF MAMA HÖREN

Bitten wir das TEAM um ein Kurzstatement zu **Junge Alpinisten**, beginnt dies meistens mit einem Grinser. „Ein Wahnsinnsprojekt“, meint Mentor Matthias Wurzer. Julian Gahbauer, einer der jungen Alpinisten im TEAM, hält fest: „Das Wertvollste, das ich aus diesen zwei intensiven Jahren mitnehmen durfte, sind sicherlich die neuen Freundschaften. Aber auch der etwas andere Zugang zum Alpinismus, bei dem es nicht immer nur um schwierige Touren in schneller Zeit geht, sondern einfach um einen coolen Tag mit guten Freunden in den Bergen.“

Aber der Reihe nach ... Wir haben uns mit Magda auf ein Sprudelgetränk getroffen und mit ihr über die Zeit im Junge Alpinisten TEAM geplaudert.

MAGDALENA, WIE BIST DU ZUM JUNGE ALPINISTEN TEAM GEKOMMEN?

Ich wusste ja am Anfang eigentlich noch gar nicht, was mich da erwartet. Es war eher eine spontane Aktion. Also, meine Mama meinte, sie hätte da was gefunden und das wär was für mich. Dann habe ich das mal gelesen und die Sachen ausgefüllt, mich angemeldet. Richtig motiviert war ich dann eigentlich erst bei dem Tag im Ötztal, an dem entschieden wurde, wer jetzt ins TEAM aufgenommen wird. Da ist mir klar geworden, dass es eine richtig coole Sache ist, und, dass es heute um was geht.

ES GIBT NICHT SO VIELE JUNGE LEUTE, DIE BERGSTEIGEN. DAS IST AUFWÄNDIG, MEISTENS KALT UND ANSTRENGEND. WAS MACHT DENN ALPINISMUS FÜR DICH AUS?

Schwierig. Ich denke, es gehört vor allem dazu, dass man sich selbst kennt und auch über die Grenzen hinausgeht. Das ist bei allen alpinen Geschichten dabei. Du musst wissen, was du kannst und wissen, wie weit du über

diesen Punkt drübergehen kannst. Es ist immer dieses Ausreizen, nicht zu wissen, wie es ausgeht, sich aber nicht zu überschätzen. Auch ist im Alpinismus das Auf-sich-Vertrauen dabei. Auf mich und auf den anderen, meinen Seilpartner.

WIE LERNT MAN DAS?

Bei Junge Alpinisten, zum Beispiel (lacht). Ich finde es ziemlich cool, so wie es bei diesem Projekt ist. Es hat wenig Kurscharakter; es ist so, wie wenn wir privat unterwegs sind. Die Mentor*innen sind dabei, so wie Kolleg*innen oder Freunde. Wir machen aus, welche Routen wir klettern wollen; sie sind dabei. Und dadurch lernt man unglaublich viel dazu. Wenn ich zum Beispiel an Touren denke, die ich vor zwei Jahren nicht eingestiegen wäre, die sind jetzt kein Problem mehr. Da weiß ich, das geht auf jeden Fall. Es ist Learning by Doing; die Mentor*innen sind dabei und schauen, dass man keinen Blödsinn macht, aber eigentlich klettert man einfach. Man merkt selbst nicht, wie viel man wirklich lernt, aber im Nachhinein betrachtet ist es unglaublich viel.





AN WELCHES ERLEBNIS WIRST DU DICH LANGE ZURÜCKERINNERN?

Es war echt eine coole Zeit. Wir haben viel zusammen erlebt, jedes Mal tut sich was und so kommen viele schöne Erinnerungen zusammen. Mir fallen grad viele witzige Sachen ein. In Chamonix zum Beispiel habe ich mein Geldbörsl versehentlich in eine Mülltonne geworfen und wir haben ewig gesucht, bis wir irgendwann auf den Müll gekommen sind und die Mülltonne ausgeräumt haben und das Geld dann wirklich da drinnen war. Oder auch die Gipfel, die wir gemeinsam gemacht haben. Das waren echt schöne Momente, als wir alle gemeinsam am Gipfel gestanden sind. Es war anstrengend, wir alle haben uns etwas „angschissn“ und es am Ende doch geschafft. Dann fällt mir noch ein Tag beim Eisklettern ein. Wobei, ob ich das erzählen soll? Es ist unglaublich viel schief gegangen und zum Glück gut gegangen, deshalb erinnere ich mich wohl auch daran. Als Erstes ist der Hannes bei einem Eissturz auf die Seite gesprungen, dabei reißt er dem Much einen riesigen Riss in die Hose. Nach dem Einstieg legt Tobi in einer Mixed-Tour einen Vorstiegssturz hin - mit dem ganzen spitzen Zeug an Much vorbei. Kurze Zeit später ein Sturz von Hannes und dann ist neben Julian noch ein hübscher Eisbrocken eingeschlagen. Diese Ausnahme bleibt mir in Erinnerung.

WIE GEHT DAS, DA DIE GRUPPE ZU BEGINN DOCH SEHR UNTERSCHIEDLICH IST? UNTERSCHIEDLICHES KÖNNEN, MANCHE SIND MEHR DIE KLETTERER, ANDRE DIE WINTERFREAKS ...

Ja, stimmt. Wir waren zehn Leute und schon unterschiedliche Typen, sowohl vom Charakter, als auch vom Können her. Und eigentlich ist das auch der Grund, warum es so super war. Wir haben uns irgendwie ergänzt. Ich finde, dass gerade diese Vielfalt es so spannend gemacht hat. Bis zum Schluss haben alle dazugelernt und es wäre nicht das Gleiche gewesen, wenn einer gefehlt hätte. Auch wenn man nicht mit allen best friend ist, (lacht) aber trotzdem hat sich die Gruppe gut zusammengefügt und es hat super gepasst. Jeder hat seinen Platz gehabt und ich habe mich sehr wohl gefühlt im TEAM.

IHR WART IN INDIEN JA ZIEMLICH IM NEULAND UNTERWEGS. WIE FÜHLT SICH DAS AN, ZU KLETTERN, WO NOCH NIEMAND WAR?

Ja, es war schon super. Nach einer Woche in Indien haben alle schon eine Erstbesteigung verbuchen können. Das war schon ein spannendes Erlebnis, weil es doch was ganz anderes ist, wenn man losklettern und eigentlich keine Ahnung hat, was oben kommt. Ob es eigentlich möglich ist, ob hinter dem Eck wieder ein Placement kommt für Friends oder Keile. Also, das ist schon ein ganz anderes Gefühl. Auch das Gefühl, am Gipfel zu stehen und von oben die anderen Teams in ihren Routen beobachten können. Das ist schon cool und dann umso schöner, weil es bei allen geklappt hat.

JUNGE ALPINISTEN WIRKT

Mit Junge Alpinisten bringt die Alpenvereinsjugend ihre Forderung „Ein Leben mit gesunden Risiken“ in die Praxis. Wir wollen anstiften zu alpinen Tagen draußen, in Kontakt mit sich selbst und der Natur, gepaart mit einer Portion Selbstverantwortung. Unser Mentor Much Mayr bringt die Idee des TEAMS auf den Punkt: „Das Verbindende sehe ich in dem, was Berge bieten können, egal auf welchem Niveau: Leidenschaft mit einer Dosis Abenteuer.“ Mit dem gewählten Ansatz haben wir einen Rahmen geschaffen, der Biografien schreibt. Junge Alpinisten wirkt, wohl weit über die Zeit im TEAM hinaus.

www.jungealpinisten.at



DREI SKI- TOURENGEHER*INNEN

DREI VERSCHIEDENE AUFSTIEGSSPUREN

Worauf es beim Anlegen der Aufstiegsspur ankommt



Thomas Wanner Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport für die Bereiche Ausbildung und Sicherheit

DIE MEISTEN VON EUCH HABEN ES SCHON ERLEBT: MAN FOLGT EINER AUFSTIEGSSPUR UND ÄRGERT SICH IMMER WIEDER, DASS DIE VORHANDENE SPUR ZU STEIL, ZU FLACH, ZU SCHMAL ODER MIT ZU WENIGEN BZW. ZU VIELEN SPITZKEHREN ANGELEGT WURDE. DER KENNER BZW. DIE KENNERIN KANN EINER AUFSTIEGSSPUR SCHNELL DEN JEWEILIGEN TOURENTYP ZUORDNEN:

TYP 1. DIE RENNSEMEL

Rennanzug, ultraleichte Tourenskier und windschnittiger Minirucksack zeichnen diesen Typus aus. Die Spur ist schmal und steil. Auf Kurven und Spitzkehren kann man lange warten, die Spur führt in Falllinie zum Gipfel.

TYP 2. DER KLASSIKER

Die Spur ist angepasst und auch für „normale“ Tourenskier breit genug. Spitzkehren werden angelegt, wenn notwendig, und man erreicht den Gipfel, ohne die höchste Steighilfe einzulegen. Für die meisten die angenehmste Art, den Gipfel zu erreichen.

TYP 3. DER FREERIDER

Die Klamotten werden baggy und die Skier breiter. Die Tourenbindung wiegt ungefähr gleich viel wie das gesamte Outfit der „Rennsemel“. Die Spur ist flach. Alle 100 Meter finden sich zerstampfte Bereiche neben der Spur, die von einer ausgiebigen Pause zeugen. Spitzkehren sind selten, da diese mit den langen und breiten Latten nur sehr mühsam zu vollbringen sind. Nicht selten endet die Spur in Stapfspuren. Dort, wo die anderen Tourengeher*innen nämlich abfellen und die Abfahrt beginnen, geht bei den Freeridern die Tour erst richtig los.

Jeder der drei, natürlich etwas überspitzt beschriebenen Stereotypen, legt die Aufstiegsspur etwas anders an, aber es gibt auch einige Gemeinsamkeiten und Merkmale, die eine gute Spur ausmachen.

WAS MACHT EINE GUTE AUFSTIEGSSPUR AUS?

Die Spur sollte **gleichmäßig** angelegt werden. Soll heißen, dass man möglichst darauf achtet, dass man eine homogene Steilheit erzeugt. Ein bequemes Gehen mit der mittleren Steighilfe wird für die meisten Skitourengeher*innen als angenehm empfunden. Ist ein intensiver Stockeinsatz notwendig, um nicht zurückzurutschen oder ist die dauerhafte Verwendung der höchsten Steighilfe erforderlich, ist die Spur zu steil. Ein Bereich zwischen zehn und 15 Grad hat sich in der Praxis bewährt. Die Voraussetzung für eine homogene Spur ist eine **vorausschauende Spurwahl**. Das Gelände wird ständig evaluiert und die anzulegende Spur im Voraus geplant. Steile, kraftraubende Passagen sowie Senken oder Mulden, bei denen Höhenmeter verloren gehen, sollten unbedingt vermieden werden.

Eine **sichere Spurwahl** erscheint logisch, ist in der Praxis aber nicht immer ganz einfach. Die häufigsten Gefahren, denen wir auf Skitour ausweichen, sind steile Hangquerungen, eingeblassene Mulden, steile Geländekanten (Absturz), große Einzugsgebiete von Lawinen oder auch Seracs (Gletscher). Abhängig von den lokalen Bedingungen können Lawinen auch durch Fernauslösung auftreten (labiler Altschnee) und vermeintlich flache und sichere Hangabschnitte erreichen. Bei einem ausgeprägten Altschneeproblem sollten die betroffenen Tourenabschnitte sehr defensiv bewertet und große, homogene Hänge gemieden werden. Eingeblassene Bereiche sind an den Windzeichen und dem markanten Triebsschnee einfacher zu erkennen als Hänge, die einen labilen Schneedeckenaufbau haben (Altschneeproblem).

Mit **Richtungsänderungen** sollte sparsam umgegangen werden, da sie mehr Kraft und eine höhere Aufmerksamkeit verlangen. Man wird aus seinem Rhythmus gerissen und verbraucht mehr Energie. Idealerweise werden Richtungsänderungen in Form von größeren Schleifen und Kurven gemacht, da sie ein homogenes Weitergehen ermöglichen. Ist eine plötzliche Richtungsänderung notwendig, dann gibt es zwei Möglichkeiten. Bei Hängen unter 30 Grad schaffen wir die Richtungsänderung meist noch mit einer einfachen Kurve. Für Steilhänge (30 Grad und mehr) sind sogenannte Spitzkehren notwendig.



ERSTES CREDO DABEI - GLEICHMÄSSIG UND RHYTHMISCH!

Auch der/die fitteste Alpinist*in wird kurze Aufstiege als anstrengend empfinden, wenn die Geschwindigkeit zu hoch gewählt ist, dafür aber alle zehn Minuten eine Pause eingelegt wird. Beim Start, also in den ersten 15 Minuten, empfiehlt sich ein langsamer, gemächlicher Schritt, um dem Körper die Zeit zu geben, sich auf die Belastung vorzubereiten. Der Devise, „Der/die erfahrene Skitourengeher*in startet leicht fröstelnd!“, kann ich dabei relativ wenig abgewinnen. Wer leicht bekleidet vom Parkplatz wegstartet, neigt automatisch dazu, den Schritt schnell anzusetzen, um nicht mehr zu frieren. Ein absoluter Kaltstart für den eigenen Körper und vor allem für schwächere Gruppenmitglieder. Keinem fällt ein Zacken aus der Krone, wenn er langsam startet und nach 15 Minuten die oberste Bekleidungsschicht ablegt, um danach in gewohnten Tagesrhythmus fortzufahren.

EIN GUTER RHYTHMUS SCHLIESST REGELMÄSSIGE PAUSEN NICHT AUS!

Alle 60 Minuten sollten wir eine kurze Pause einplanen, um einen Schluck Tee zu trinken und bei Bedarf einen Riegel zu essen. Warmen, gezuckerten Getränken sind dabei klar

der Vorzug zu geben. Die Pausenplätze sollten so gewählt werden, dass man den weiteren Routenverlauf gut einsehen kann und nicht im Wind steht. In der Praxis wird dies nicht immer möglich sein, aber mit etwas Übung und Erfahrung bekommt man schnell ein Gespür, wann eine Pause angebracht ist und wann man besser noch ein paar Meter weitergeht. Besonders windbeeinflusste Bereiche sind Kämme, exponierte Stellen oder Sättel. Ein häufiger Fehler, den man auch bei erfahrenen Skitourengeher*innen häufig beobachten kann, ist das zu späte Anlegen der Harscheisen. Das Tückische dabei ist, dass man die Notwendigkeit von Harscheisen erst bemerkt, wenn es meist schon zu spät ist. Wieder gilt, dass man vorausschauend planen und entscheiden sollte, um dann später nicht überrascht zu sein. Harscheisen erhöhen nicht nur den Gehkomfort, sondern sind ein deutlicher Sicherheitsgewinn. Vor allem bei Frühjahrsverhältnissen und harten Firnflanken sind Harscheisen unbedingt erforderlich. Bei Skitouren, die entlang von Kämmen oder überwehteten Graten führen, ist darauf zu achten, dass man die Spur nicht zu weit in Richtung der Wechte anlegt. Auch bei wenig Schnee können durch die Schneeverfrachtungen mächtige Wechten von mehreren Metern Höhe entstehen. Der genaue Verlauf der Bruchlinie ist nicht vorhersehbar, wird aber häufig unterschätzt. Immer wieder kommt es zu Unfällen aufgrund von gebrochenen Wechten.

HOW TO RICHTUNGSÄNDERUNG?

Kurve (<30 Grad):

Wir starten mit dem Außenski und laufen in sieben Schritten einen Bogen aus. Der letzte (siebte) Schritt ist gleichzeitig der erste „normale“ Schritt in die neue Richtung.

Spitzkehre (>30 Grad):

Bevor wir zur Spitzkehre ansetzen, achten wir darauf, dass die Spur annähernd eben ist. Der Bergski wird in weiterer Folge stark gedreht und in die neue Richtung gedreht. Bei weichem Schnee kann die Hinterseite des Bergskis unter den Talski eingestochen werden und eine breite Schrittstellung vermieden werden.

Spitzkehren sind meist wackelige Manöver, man braucht viel Übung, ausreichend Bein- und Hüftbeweglichkeit und ein gutes Gleichgewicht. Besonders Skitourenanfänger*innen bringen Spitzkehren häufig an den Rand ihrer Leistungsgrenze, weshalb man mit dem Setzen von Spitzkehren sehr sparsam sein sollte. **Die gute Nachricht ist, dass man mit einer smart angelegten Spur den Großteil der Spitzkehren vermeiden kann!**

Die meisten Skitouren starten im Wald- oder Waldgrenzbereich. Ein Bereich, der häufig Wildfütterungen aufweist oder durch Waldschutzzonen oder Ruhezonen geschützt wird. Solch sensible Bereiche sollte man auch respektieren und umgehen. Sehr populäre Skitouren sind häufig mit einem Lenkungssystem ausgestattet, das besonders sensible Zonen schützt. Das macht natürlich Sinn und sollte von uns Wintersportler*innen auch ernst genommen werden. Neben der Frage, wie eine Aufstiegsspur im Idealfall denn aussehen sollte, gibt es auch eine Reihe von Dingen, die man im Aufstieg beachten sollte. Es kommt nämlich nicht nur auf die richtige Spur an, sondern auch auf die **Art und Weise, wie man aufsteigt.**

Tipp:

Unter www.sicheramberg.at findet ihr viele Video-Tutorials zum Thema Lawinenrettung und den kleinen wie auch den großen LVS-Check!



Standardmaßnahmen auf Skitour:

- LVS-Check am Ausgangspunkt
- Abstände Aufstieg: 10 Meter ab 30 Grad. Abfahrt: 30 Meter ab 35 Grad einzeln
- Gelände optimal nützen Was ist über/unter mir? Geländefallen?
- Orientierung „Ich weiß, wo ich bin.“ (Sicht!)
- Gruppe: offene Kommunikation, Tempo, Pausen, Gruppendynamik

Zum Abschluss noch einige generelle Standardmaßnahmen, die wir bei jeder Skitour beachten und anwenden sollen:

Den kleinen LVS-Check machen wir bei jeder Skitour bevor wir losgehen. Dabei wird jedes Gerät auf seine Sendefunktion überprüft. Sind wir mit einer neuen Gruppe unterwegs oder am Start von einer mehrtägigen Skitour, dann empfiehlt sich, den großen LVS-Check zu machen. Dieser ist zwar etwas zeitaufwendiger. Dafür werden die Send- und Empfangsfunktion überprüft. Außerdem sieht man relativ schnell, wer die Funktion seines LVS-Geräts kennt und die Grundfunktionen beherrscht. Regelmäßiges Üben mit dem LVS-Gerät, vor allem zu Beginn der Skitourensaison, sollte für jede Wintersportlerin und jeden Wintersportler eine Verständlichkeit darstellen. Nur wer sein Gerät kennt, kann einen Verschütteten im Ernstfall orten und ausgraben.

Eine weitere Standardmaßnahme ist das Einhalten von sogenannten Entlastungsabständen, sobald wir uns in steiles Gelände begeben, also in Hänge über 30 Grad. Auf diese Maßnahme kann verzichtet werden, wenn wir einen stabilen Harschdeckel vorfinden, uns im dichten Wald bewegen oder das Gelände bereits stark verspurt ist. Ansonsten halten wir uns an die Faustregel von 10 Meter Abstand. Dieser Abstand kann situativ auch nach oben korrigiert werden, wenn wir z.B. eine Rinne queren oder eine Steilstufe überwinden müssen. Abstände gibt es übrigens auch in der Abfahrt. Dort gilt als Faustregel 30 Meter Abstand. Sehr steile Abschnitte über 35 Grad werden sogar einzeln befahren.



DIE ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT

Text — Birgit Kantner

Umweltverträglichkeitsprüfungsverfahren haben - wie das Wort selbst - den Ruf, sehr langsam und träge in der Umsetzung zu sein und sich sehr in die Länge zu ziehen. Aus diesem Grund sind UVP-Verfahren nur selten beliebt. Auch auf unsere Weinbergschnecke treffen



alle erwähnten Punkte zu. Diese schiebt sich nur langsam auf ihrem muskulösen Fuß, etwa sieben Zentimeter in der Minute oder 4,2 Meter in der Stunde, vorwärts. Dabei hinterlässt sie eine Schleimspur, die durch eine große Drüse am Kopfende der Fußsohle produziert wird und die Reibung zum Untergrund reduziert. Aus diesem Grund können Weinbergschnecken auch unbeschadet über eine Messerklinge kriechen. So sind sie trotz ihrer Langsamkeit zu ganz erstaunlichen Leistungen fähig. Da jedoch aufgrund ihrer langsamen Bewegungen ihr Radius stark eingeschränkt ist, ist auch die Partner*innenfindung etwas schwierig. Wann läuft einem schon im engsten Raum jemand, der zu einem passt, über den Weg? Und dann auch noch nachts, denn Weinbergschnecken sind vor allem nachtaktiv, da sie Hitze und Sonneneinstrahlung ganz schlecht vertragen. Die Weinbergschnecken lösen das Problem ganz einfach: Sie sind Zwitter und können sich gegenseitig befruchten. Somit ist jede Schnecke für die andere ein*e passende*r Partner*in. Weinbergschnecken sind die größten Landschnecken in Mitteleuropa und gehören zu den Schnirkelschnecken. Das etwa 50

Millimeter große Gehäuse ist fix mit der Schnecke verbunden, somit kann sie es nie verlassen. Findet man ein leeres Schneckenhaus, so ist die Schnecke bereits gestorben. Das Schneckenhaus weist meist eine rechtsgängige Spirale mit fünf Umdrehungen auf. Da dieses Haus aus Kalk besteht, ist die Weinberg-

schnecke auf Kalk bzw. kalkhaltigen Untergrund ange-

wiesen, um damit ihr Haus zu bauen. Schnecken mit linksgedrehter Spirale werden aufgrund ihrer Seltenheit „Schneckenkönige“ genannt. Die Weinbergschnecke hat ihren Namen bekommen, weil sie früher vor allem in den Weinbergen



zu Hause war und die Weintriebe abgefressen bzw. mit ihrer Zunge, auf der 40.000 Zähnchen sitzen, wahrlich abgeraspelt hat – nicht zur Freude der Weinbauern, wie man sich denken kann. Doch nicht allerorts waren bzw. sind die Weinbergschnecken unbeliebt, denn im Mittelalter waren sie eine beliebte Fastenspeise und auch heute noch sind sie in manchen Ländern eine Delikatesse. In Österreich sind Weinbergschnecken allerdings geschützt.



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

AUF DER SPUR DER UMWELT- VERTRÄGLICHKEIT

Text — Liliana Dagostin

UMWELTVERTRÄGLICHKEITSPRÜFUNGSVERFAHREN

Neununddreißig Buchstaben, sieben Zentimeter lang. So lange wie die Schleimspur, die eine Weinbergschnecke in einer Minute hinter sich nachzieht. Ein Glück, dass es von dem Ungetüm eine Kurzform gibt. Sie wird mit den drei Buchstaben UVP kurz gehalten. Weitergehende Parallelen zwischen den beiden drängen sich nicht auf. Auch die acht Jahre durchschnittliche Lebenserwartung der Schnecke in freier Wildbahn hat mit der durchschnittlichen Dauer eines Umweltverträglichkeitsverfahrens nichts zu tun. Die lag - gerechnet ab Vollständigkeit der Projektunterlagen - mit wenigen Ausnahmen bei einem statistischen Mittelwert von sieben Monaten im Jahr 2017. Das war das letzte erhobene Jahr und ist mit den vorangegangenen vergleichbar. Und trotzdem behaupten Wirtschaftstreibende unablässig, Behörden würden im Schneckentempo arbeiten und Umweltorganisationen Verfahren verschleppen.

Aber was ist das Umweltverträglichkeitsverfahren?

ONE-STOP-SHOP

In diesem Bewilligungsverfahren prüft zuerst die Behörde, ob ein Projekt umweltverträglich ist und damit umgesetzt werden kann. Dabei geht es immer um öffentliche oder private Projekte, die aufgrund ihrer Art, ihrer Größe oder ihres Standortes möglicherweise erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt haben können. Projekte wie z. B. Wasserkraftwerke, Parkplätze, Einkaufszentren oder Skigebiete. Das macht sie in einem großen Verfahren, in dem sie alle rechtlichen Bereiche in einem abdeckt, die für so eine Bewilligung vonnöten sind. Deshalb funktioniert das UVP-Verfahren auch wie ein One-Stop-Shop, wodurch sich der Antragsteller andere Verfahren in den einzelnen Fach- und Rechtsbereichen erspart. Der Tante Emma-Laden im Verwaltungsbereich sozusagen, da kriegt alles!

WAS LIEGT AM WEG?

In erster Linie der Mensch. Wir zählen zur Umwelt, weil wir zum Beispiel unter Immissionen wie Verkehrslärm und Feinstaub leiden oder auch durch unangenehme Gerüche gestört werden könnten. Wenn sich zum Beispiel in unserer Nachbarschaft ein großer Schweinemastbetrieb ansiedelt oder eine neue Autobahn einen Steinwurf weit entfernt die sanfte Landschaft und das CO₂-speichernde Moor zerschneidet, wird das Projekt wahrscheinlich nach dem UVP-Gesetz zu prüfen sein. Und ob es erhebliche Auswirkungen auf uns hat. Zur Umwelt zählen aber auch die vielen verschiedenen Tiere und Pflanzen und die Räume, in denen sie leben. Dabei ist der Verlust der biologischen Vielfalt auch deshalb im besonderen Fokus, weil der Mensch durch sein Handeln grad eben das 6. Massensterben ausgelöst hat. Die Expert*innen der Behörde schauen sich zum Beispiel auch an, ob der Boden auf der zusätzlichen Landebahn eines Flughafens so verändert wird, dass sich der Regenwurm nicht mehr wohl darin fühlt oder der Eintagsfliege das Wasser im Gebirgsbach zu trüb wird, um darin noch Steinchen für ihren Köcher zu finden. Neben Boden und Wasser spielt auch die Landschaft eine bedeutende Rolle und die Frage, ob sich Windkraftanlagen auf Geländerrücken, Bergbahnstationen auf Berggraten mit ihr vertragen. Und ist im Konfliktfall das Projekt dennoch umweltverträglich?

Weil neben dem Biodiversitätsverlust auch der Klimawandel eine tiefgreifende Krise verursacht, sind auch die Auswirkungen auf das Klima zentraler Bestandteil der Prüfung. Und die Wechselwirkungen zwischen den Schutzgütern. Denn der Klimawandel wirkt sich unmittelbar auf die Gletscher aus, die sich aus dem Gletscherskigebiet zurückziehen um neue, unberührte Böden freizugeben. Haben die Bagger und Pistenraupen, die dieses alpine Urland bearbeiten, Auswirkungen auf diese Böden und sind die dann noch umwelt- oder naturverträglich?

KEIN „DINNER FOR ONE“ MEHR!

Eine weitere Parallele ist mir nicht in den Sinn gekommen, dafür ein Unterschied. Während sich die Schnecke beliebig in ihr kleines Häuschen zurückziehen kann, wenn sie sich beobachtet oder gestört fühlt, bleibt die UVP ein „gesellschaftliches Ereignis“. Ein zivilgesellschaftliches. Denn erstmals in der UVP wurde für die Öffentlichkeit die Möglichkeit geschaffen, die Wahrung von Umweltinteressen im Behördenverfahren einzufordern, wenn ein Vorhaben den vom Gesetzgeber festgelegten Schwellenwert überschreitet.¹ In einer UVP können nämlich Umweltorganisationen wie der Alpenverein mit anderen Parteien, wie zum Beispiel den Umweltanwaltschaften der Bundesländer, ganz offiziell und mit vielen Rechten ausgestattet am Verhandlungstisch Platz nehmen.

Oder eben Bürgerinitiativen. Denn jedes Mal dann, wenn 200 besorgte Bürger*innen zusammenfinden und Verantwortung übernehmen wollen, können sie das in einem Umweltverträglichkeitsprüfungsverfahren auch tun. Wenn sie in der Standortgemeinde und in einer der Nachbargemeinden wahlberechtigt sind und innerhalb der sechswöchigen Frist, in der das Projekt im Gemeindeamt aufliegt, eine Stellungnahme unterschreiben, aus der hervorgeht, dass aus wohl überlegten Gründen das konkrete Projekt abgelehnt wird, müssen ein paar Stühle mehr an den Tisch gestellt werden.

(Auch) das ist tatkräftiger Einsatz für Natur und Umwelt. Damit die hohen Umweltstandards nicht auf der Strecke bleiben.

¹ Seit Ende des Jahres 2019 gibt es auf Bundesebene und in allen Bundesländern auch andere Beteiligungsmöglichkeiten, die nach jahrelangem Ringen (ganze Schneckengenerationen lang...) und einem Vertragsverletzungsverfahren der Europäischen Kommission gegen Österreich für Umweltorganisationen geschaffen wurden. Damit können sie auch in kleineren Verfahren nach anderen Gesetzen, wie z.B. dem Wasserrechtsgesetz, oder den Naturschutz- und Jagdgesetzen, aktiv werden und z.B. einen Forststraßenbau in einem europäischen Schutzgebiet oder die „letale Vergrämung“, wie das Töten von besonders geschützten Tierarten auch genannt wird, kritisch hinterfragen.



Liliana Dagostin ist die Leiterin der Abteilung Naturschutz und Raumplanung des Österreichischen Alpenvereins.

OUTDOOR-SPIELE FÜR GRUPPEN

Text — Christoph-Spendlingwimmer

Wo ist das Schweinchen?

Du brauchst:

- 2 Gegenstände zur Markierung einer Start- bzw. Ziellinie
- 1 Gummischweinchen aus dem Haustiergeschäft (oder einen anderen Gegenstand, der bei Berührungen Geräusche von sich gibt)

So geht's:

- Bei dieser Abwandlung von „Ochs am Berg“, „Donner, Wetter, Blitz“ oder „Der Hase läuft über das Feld“ sind die Teilnehmer*innen herausgefordert, ein quiekendes Gummischwein gemeinsam und vom Spielleiter oder der Spielleiterin unentdeckt in eine Zone zu befördern.
- Die Gruppe stellt sich auf einer Seite der Spielfläche hinter einer abgemachten Markierungslinie auf. Der bzw. die Spielleiter*in steht in einem Abstand von rund 15 Metern gegenüber und platziert das Gummischweinchen in einem Abstand von ca. drei Schritten in Richtung der Gruppe. Mit der Gruppe zugewandtem Rücken ruft sie nun laut „Wo ist das Schweinchen?“ In dieser Zeit haben die Teilnehmer*innen Zeit, sich möglichst nahe an das Schweinchen heranzuwagen.
- Sobald sich die Spielleitung umdreht, müssen alle wie versteinert in ihrer jeweiligen Position stehen bleiben; ist noch jemand in Bewegung, muss er bzw. sie zurück zum Ausgangspunkt.
- Ziel für die Gruppe ist es, dass sie das Schweinchen hinter die Markierung bringen ohne das Schweinchen zu werfen, mit dem Fuß zu kicken und ohne dabei von der Spielleitung aufgedeckt zu werden.
- Pro Durchgang darf die Spielleitung einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin nennen, der oder die verdächtigt wird, das Schweinchen zu verstecken. Wird man mit dem Schweinchen in der Hand entlarvt, müssen alle wieder hinter die Startlinie und das Spiel beginnt von neuem. Der oder die Verdächtige muss immer beide Hände heben und zeigen, dass er bzw. sie das Schweinchen nicht hat.



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 Persönlich-
 keitsentwicklung, spielt für sein Leben gerne!

Bis 1, ...

Du brauchst:

Je 2 Personen

So geht's:

2 Personen stehen sich gegenüber.

Im **ersten Durchgang** zählen die beiden bis 3 und zwar so:

A sagt „1“, B „2“, A „3“, B nun „1“, A „2“ und so weiter.

Im **dritten Durchgang** wird nun auch die „2“ durch eine neue (sich von der Bewegung für „1“ klar unterscheidbaren) Bewegung ersetzt. Beispielsweise durch:

- Pirouette
- über dem Kopf klatschen
- Achterzeichnen mit einer Fingerspitze
- ...

Ab dann gilt diese für „2“ definierte Bewegung als weitere Vorgabe beim gemeinsamen Zählen. Es beginnt also A mit z.B. Karatekick, B macht dann z.B. eine Pirouette, A sagt „3“, B macht den Karatekick, A die Pirouette, B sagt „3“ und so weiter.

Im **vierten und damit letzten Durchgang** wird nun auch noch die verbleibende „3“ mit einer sich von den bisherigen

Bewegungen klar unterscheidenden Bewegung ersetzt. Beispielsweise durch:

- Kreisen der ausgestreckten Arme nach vorne/hinten/gegengleich
- Beidbeiniger Absprung und Anfersen oder Knie zur Brust
- ...

Ab dann gilt diese für „3“ definierte Bewegung als finale Vorgabe beim gemeinsamen Zählen. Es beginnt also A mit z.B. Karatekick, B macht z.B. eine Pirouette, A z.B. vorwärts kreisende Arme, B macht den Karatekick, A die Pirouette, B kreist die Arme nach vorne, ...

Welches Paar kann den Reigen fehlerfrei durch“tanzen“? :-)

2, ...

Im **zweiten Durchgang** wird die Zahl 1 durch eine Bewegung ersetzt. Z.B.:

- Hampelmann
- Kniebeuge
- Karatekick
- Strecksprung
- beidbeiniger Absprung und Landung im Telemark
- 360 Grad-Drehung nach beidbeinigem Absprung
- ...

Ab dann gilt diese für „1“ definierte Bewegung als Vorgabe beim gemeinsamen Zählen. Es beginnt also A mit z.B. dem Karatekick, B sagt „2“, A „3“, B macht den Karatekick und so weiter.

... 3 zählen

KLETTERSPIELE

Zwillingsklettern

Durchführung:

- Zwei Teams stehen jeweils in einer Reihe hintereinander hinter einer Linie, die einige Meter von der Boulderwand entfernt ist.
- In jedem Team werden Paare gebildet, deren Hände mit Klopapier zusammengebunden werden.
- Nach dem Startsignal klettert jedes Paar über eine bestimmte Linie an der Boulderwand (alle vier Hände müssen über der Linie sein).
- Jedes Paar, das die Aufgabe geschafft hat, ohne dass das Klopapier zerrissen ist, setzt sich hinter das letzte Paar des Teams.
- Die Paare, die es nicht schaffen, bekommen die Hände erneut zusammengebunden und starten einen neuen Versuch.

**Welche Gruppe sitzt
zuerst vollzählig?**

Das Spiel ist auch mit mehreren Gruppen möglich.

Varianten:

- Statt den Händen werden die Füße zusammengebunden.

Material:

- Bodenmarkierung (für die Linie)
- Klopapier

Achtung: Das Material, mit dem die Hände zusammengebunden werden, muss reißen, falls einer der beiden Kletter*innen abstürzt oder abspringt, damit der andere nicht mitgerissen wird!

Zwillingslauf

tmms-Verlag

Material:

- Kurze Seilstücke bzw. Bänder, Stoppuhr, bei geübten Kletter*innen Luftschnallen aus Papier

Spielablauf:

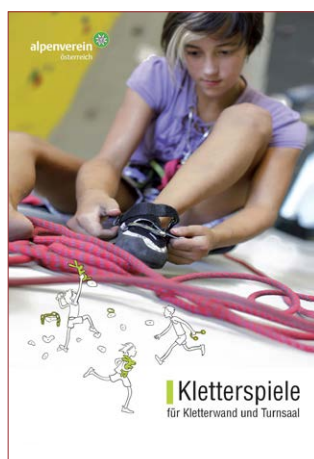
Die Spieler*innen starten immer paarweise. Es werden pro Startpaar zwei Personen zum Sichern benötigt. Das Paar klettert in zwei direkt nebeneinanderliegenden Routen, die nach Möglichkeit ähnlich schwierig sein sollten. Sie sind durch ein lose am Hosenbund eingestecktes Seilstück oder Band verbunden, das sie nicht verlieren dürfen.

Ziel:

Das Seilstück bzw. die Luftschnalle nicht verlieren. Das Paar, das am Schluss das Band nicht verloren hat, hat gewonnen. Sollten mehrere Paare das Band nicht verloren haben, entscheidet in einem zweiten Durchgang die Zeit.

Zusammen mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung wurde das Spiel weiterentwickelt bzw. besseres Material dafür entwickelt. Es gibt für die Verbindung ein Magnetset für Hände, Füße und Hüfte, die man einzeln oder komplett einsetzen kann. So ist die Verbindung „fair“ und für alle gleich gut.

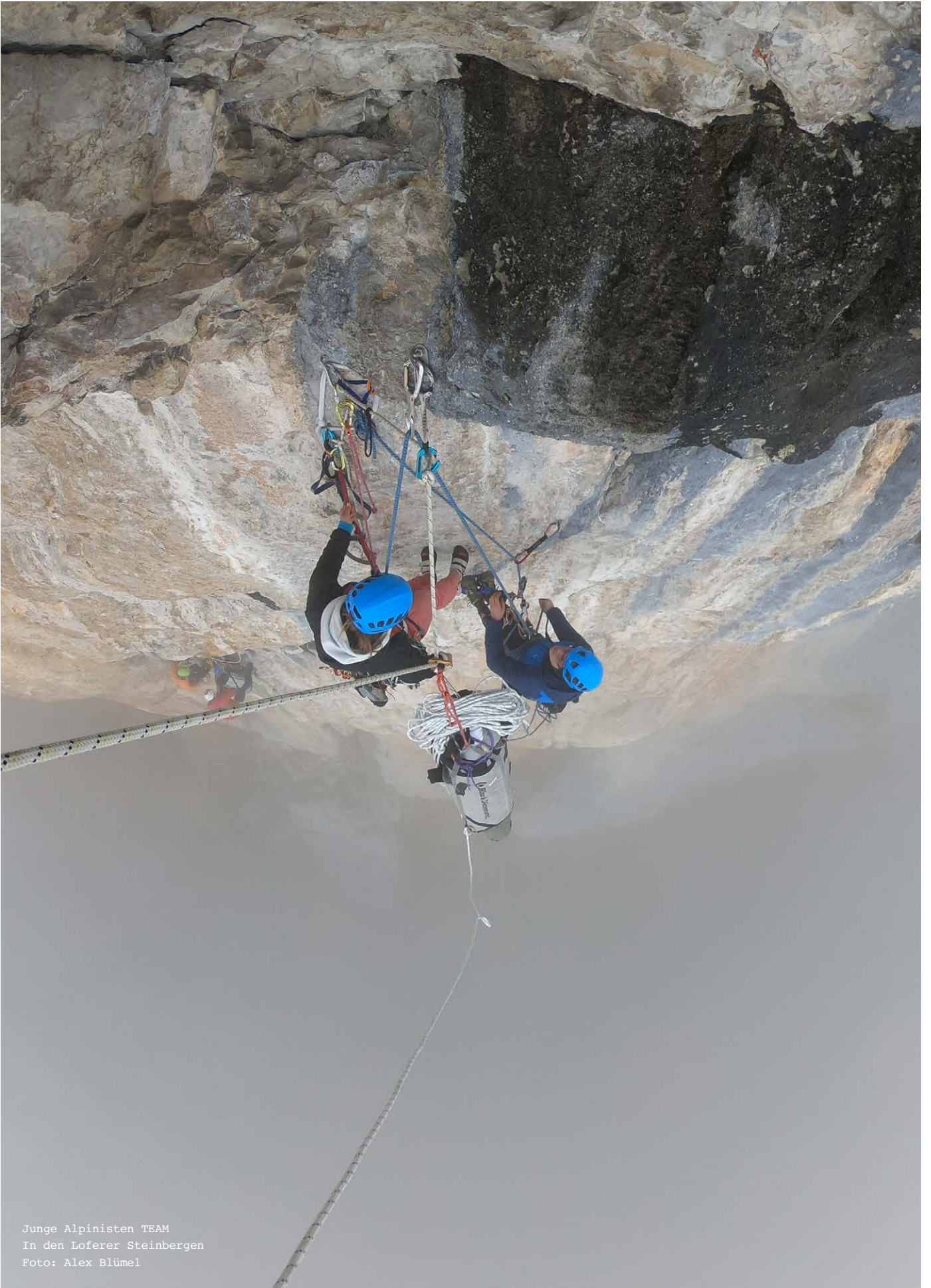
Erhältlich auf <https://tmms-shop.de/kletterfuehrer/1059-kletterspiel-komm-mit.html>



186 BAUSTEINE FÜR BUNTE KLETTERSTUNDEN

findet ihr in unserem Kletterspielbuch – erhältlich im Alpenvereins-Shop. Das ideale Buch für alle Instruktor*innen, Übungsleiter*innen, Kletter-Trainer*innen oder Elternteile, die Anregungen und Trainingsspiele für kletterbegeisterte Sprösslinge haben wollen.

Mitglieder-Preis:
€ 30,90 Preis: € 39,90



Junge Alpinisten TEAM
In den Loferer Steinbergen
Foto: Alex Blümel

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*We will move backwards,
because strange encounters might be a pleasant starting point
for something unforeseen to happen.*



KOCHEN IM WINTER RAUM

KLAPPE, DIE ZWEITE:

BEKANNTE REZEPTE
NEU INTERPRETIERT

Text & Fotos — Christina Düringer

Seit meinem Beitrag in der letzten Ausgabe sind nun schon einige Wochen vergangen und somit hoffentlich auch schon einige schöne Skitouren passiert! Damit euch fürs Kochen auf Hütten und in Winterräumen nicht die Ideen ausgehen, gibt es jetzt noch ein paar meiner Lieblingsrezepte für euch, die gesund und äußerst lecker sind. Wie schon der Titel verrät, werden dieses Mal altbekannte Klassiker wie Pasta, Porridge und gebratene Kartoffeln durch das Hinzufügen von ein paar Zutaten neu interpretiert und aufgepeppt. Viel Spaß beim Kochen, Essen und natürlich beim „Sporteln“ im Schnee!

Die Rezepte sind so konzipiert, dass nur ein Topf oder eine Pfanne dafür benötigt wird und die Portionen sind wieder für hungrige Skitourengeher*innen angegeben und können bei weniger Hunger beliebig verkleinert werden.



HASELNUSS-SCHOKO-PORRIDGE

Für 1 Person:

150 g Haferflocken
500-600 ml Milch,
Pflanzenmilch oder Wasser
1 ½ EL Haselnussmus
1 EL Kakaopulver (ca. 10 g)
eine Hand voll Schokostückchen,
Kokosflocken & Co.
20 g gehackte Haselnüsse
2-3 EL Rohrzucker
1 Prise Meersalz

Porridge kann auf zwei Arten zubereitet werden: entweder bereits vor Beginn der Tour in einer Box (kalt) oder auf der Hütte in einem Topf (warm). Bei der ersten Variante werden einfach alle Zutaten (doppelte Haferflockenmenge an Wasser) vermischt und das Ganze kann dann während der Tour quellen. Bei der zweiten Variante werden die Haferflocken zuerst kurz angeröstet und in der Flüssigkeit weichgekocht. Gegen Ende das Salz, Kakaopulver und Haselnussmus dazugeben und mit den gehackten Nüssen und etwas Schokolade & Co. garnieren.



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.

KARTOFFEL-ZUCCHINI-MANDEL-PFANNE

Für 1 Person:

4-5 Kartoffeln nach Wahl (400-500 g)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
160 g Zucchini
25 g gehackte Mandeln (eine Hand voll)
Salz, Pfeffer & Chili
Öl nach Belieben (auch Butter,
oder mit einer guten Pfanne ohne Öl
möglich)

Für dieses Gericht die Kartoffeln am besten bereits daheim kochen und mitnehmen. Auf der Hütte dann die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch kurz anbraten, dann die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugeben und das Ganze mit etwas Salz anbraten. Zum Schluss noch die feinblättrig geschnittenen Zucchinischnitten sowie die gehackten Mandeln dazugeben und alles noch ein wenig anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und fertig!



PESTO-PASTA:

Für 1 Person:

200 g Dinkel-Spirelli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Brokkoli
1/3 bis 1/2 Dose Erbsen
2-3 EL (Basilikum-)Pesto
Salz & Pfeffer
1 kleine Hand voll Pinienkerne
Optional: Öl zum Braten, Parmesan,
Hefeflocken, Chili, ...

Nudeln in kochendem Salzwasser bis zur gewünschten Konsistenz gar kochen, abtropfen lassen und mit dem Pesto gemischt zur Seite stellen (so kleben sie nicht zusammen). Somit können dann im selben Topf die bereits zu Hause geschnittenen Zwiebeln, der gehackte Knoblauch und der Brokkoli mit etwas Salz angeröstet werden. Dann die Erbsen sowie Pesto-Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende noch die Pinienkerne und den Käse darüberstreuen und genießen!

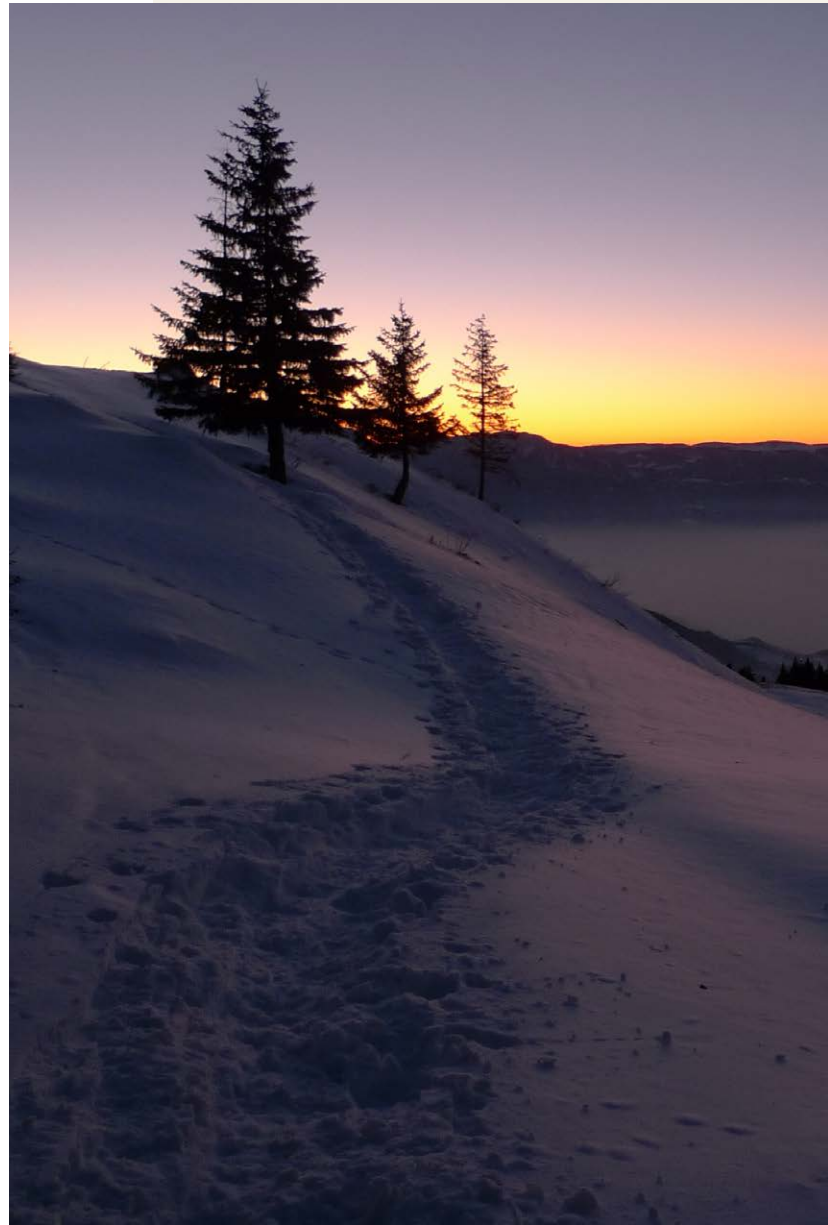
WEGE INS FREIE

WEGEFREIHEIT – WEGEGEBOT – BETRETUNGSVERBOT

Text — Birgit Kantner

WAS BEDEUTEN DIESE BEGRIFFE FÜR UNS ERHOLUNGSSUCHENDE UND WO GILT WAS – VOR ALLEM JETZT IM WINTER?

Wege ins Freie – der Claim des Alpenvereins – steht für Bergabenteuer, Naturerlebnis, Erholung auf den Hütten, Zeit mit der Familie, Spaß mit Freunden - für das Beschreiten der ganz individuellen "Wege ins Freie". Was müssen wir dabei jedoch beachten? Entgegen einer verbreiteten Meinung gibt es **in Österreich kein allgemeines Recht auf freien Zugang zur Natur**. Die rechtliche Ausgangslage ist trotzdem recht gut. In ganz Österreich gilt **im Wald** gemäß §33 Österreichisches Forstgesetz die **Wegefreiheit**, d.h. im Waldbereich darf sich der bzw. die Wandernde – mit einigen Einschränkungen wie z.B. in Jungwuchsflächen bis drei Meter Höhe – überall, also auch abseits der Wege, aufhalten. Das Mountainbiken und Reiten sind in Österreichs Wäldern - auch auf Forststraßen - jedoch verboten. Radfahren und Reiten sind nur auf den extra dafür freigegebenen Forststraßen erlaubt. Ebenfalls verboten ist das Zelten im Wald. Das **Skitourengehen**, sprich das einmalige Aufsteigen und das einmalige Abfahren, ist wiederum von der Wegefreiheit inkludiert. Das heißt, Skitourengehen im Wald ist erlaubt. Was hingegen nicht erlaubt ist: das mehrmalige Abfahren mit Skiern im Nahbereich (500 Meter rechts und links) von Aufstiegshilfen und Skipisten. Somit ist das klassische Freeriden in den Wäldern Österreichs im Bereich von Liften und Pisten verboten.



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

Besucherlenkungsprojekte, an denen der Alpenverein mitgearbeitet hat:
www.alpenverein.at/portal/natur-umwelt/av-naturschutz/besucherlenkung/index.php

WIE SCHAUT ES NUN MIT DER FREIEN BETRETBARKEIT ÜBER DER WALDGRENZE AUS?

Bezüglich des alpinen Ödlandes (so wird das Gebiet über der Waldgrenze oft bezeichnet) gibt es in Österreich kein Bundesgesetz wie das Forstgesetz, sondern finden sich Regelungen dazu in den jeweiligen Landesgesetzen. Auch hier ist die Ausgangslage für uns Erholungssuchende nicht schlecht.

VORARLBERG:

Gesetz über den Bau und die Erhaltung öffentlicher Straßen sowie über die Wegfreiheit – § 34 „Wegfreiheit im unproduktiven Gebiet“ besagt, dass unproduktive Grundstücke, ausgenommen Bauwerke, von Fußgängern auch ohne Einverständnis des Grundeigentümers jederzeit betreten und zum Skifahren oder Rodeln benützt werden dürfen, soweit sie nicht eingefriedet oder nicht durch Aufschriften oder ähnliche Vorkehrungen als abgesperrt bezeichnet sind. Eine solche Einfriedung oder Absperrung ist nur zulässig, soweit sie wirtschaftlich notwendig ist.

SALZBURG:

Gesetz über die Wegfreiheit im Bergland, Stamfassung 1970. Das Gesetz unterscheidet zwischen Ödland und Alp- bzw. Weidegebiet. §5 legt fest, dass der Touristenverkehr im Weide- und Alpgebiete oberhalb der oberen Waldgrenze insoweit gestattet ist, als die Alp- und Weidewirtschaft dadurch nicht geschädigt wird; das Alp- und Weidegebiet unterhalb der oberen Waldgrenze hingegen darf nur auf den allgemein zugänglichen Wegen betreten werden. Das Ödland oberhalb der Waldgebietes ist für den Touristenverkehr frei und kann von jedermann betreten werden. Ödland, welches in Verbauung oder Kultivierung gezogen wurde, darf wiederum nicht betreten werden.

OBERÖSTERREICH:

Landesgesetz zur Förderung des Tourismus in Oberösterreich (OÖ. Tourismusgesetz 2018) §59 besagt, dass das Ödland oberhalb der Baumgrenze und außerhalb des Weidegebiets, soweit es nicht in Bebauung oder Kultivierung gezogen oder eingefriedet ist, für den Fußwandrerverkehr frei ist.

KÄRNTEN:

Gesetz vom 22. März 1923 (Stammfassung) über die Wegfreiheit im Bergland. In §5 wird geregelt, dass das Ödland außerhalb des Wald-, Weide- und Mähgebietes für den Touristenverkehr frei ist und von jedermann betreten werden kann.

STEIERMARK:

Gesetz vom 28. Oktober 1921, betreffend die Wegfreiheit im Bergland §3 besagt, dass „das Ödland oberhalb der Baumgrenze, mit Ausnahme der anders als durch Weide landwirtschaftlich genutzten Gebiete (Almen), für den Touristenverkehr frei ist und von jedermann betreten werden kann.“

Für Tirol und Niederösterreich sowie Wien und Burgenland bestehen allerdings keine ausdrücklichen gesetzlichen Regelungen betreffend Wegerecht und Wegfreiheit im Bergland. In Wien und dem Burgenland ergibt sich dies durch die Topografie der beiden Bundesländer. In Tirol und Niederösterreich werden das Wandern, Skitourengehen und Bergsteigen sowie der Klettersport seit Generationen selbstverständlich betrieben, weshalb man sich auf das „Gewohnheitsrecht“ beruft.



EINSCHRÄNKUNG DER WEGEFREIHEIT

Verschiedene Kategorien von Sperrgebieten können den freien Zugang sowohl im Wald als auch im Bergland zeitlich und örtlich beschränken. Diesen Sperrungen liegen jagdliche, naturkundliche, forstfachliche und militärische Überlegungen zu Grunde. Allerdings ist für jegliche Art der Sperre (nur) eine genormte Beschilderung als Kennzeichnung zulässig! In den aufgezählten Sperrgebieten ist die freie Routenwahl nicht zulässig, es gilt jedoch meist ein Wegegebot, d.h. die Erholungssuchenden müssen auf den bestehenden Wegen bleiben und dürfen das Sperrgebiet auf diesen betreten – das gilt auch für übliche Skitourenrouten und Langlaufloipen!

Eine Einschränkung der Wegfreiheit im Wald erfährt der Erholungssuchende vor allem im Winter durch die Bestimmungen der einzelnen Jagdgesetze. Da in allen Bundesländern bzw. in allen Jagdgesetzen diese Betretungseinschränkungen anders genannt und anders gehandhabt werden, ist ein Blick in die einzelnen Jagdgesetze auch für jagdfremde Personen sinnvoll. Grundsätzlich gilt, dass alle diese Sperrungen zeitlich und örtlich befristet sind. Zudem müssen diese Sperrgebiete durch genormte Hinweistafeln gekennzeichnet sein, die nach Beendigung der Sperre unverzüglich wieder zu entfernen sind. Zusätzlich zu diesen rechtlich bindenden Sperrgebieten gibt es unterschiedlichste Besucherlenkungsprogramme. Alle verfolgen das erklärte Ziel, ein konfliktfreies Miteinander am Berg zu gewährleisten. Neben Skitourenparkplätzen und Waldschneisen sind freiwillige Wildruhezonen Teil dieser Besucherlenkungsprogramme. Diese Gebiete werden zum Schutz für unsere tierischen Lebensraumpartner eingerichtet und sollten von den Wintersportler*innen aus Rücksicht auf die Schwächsten im Verbund gemieden werden.

Jugendteams vor den Vorhang

JUNG, WILD, UNTERWEGS

Text — Louise Döring

Elena Wiewiora, Route Trompetenkäfer an der Paroi de l'Akka n'Tafract
Foto: Phillip Pichlbauer

Mit **Jung, Wild, Unterwegs** geben wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine Plattform, um ihre Berg- und Klettererlebnisse mit anderen zu teilen. Eigenständig geplante und durchgeführte Touren werden in einem fünfzehnminütigen Vortrag präsentiert, eine Jury bewertet die Vorträge. Sachpreise für die nächste Bergtour und Preisgelder für die Vortragenden geben dem Ganzen einen offiziellen Rahmen.

Bei unserem letzten Event gab es acht Vorträge, die vor Jury und Publikum präsentiert wurden. Die Tourenziele reichten vom Oberreintal über Touren in Chamonix bis hin zum Klettern in Marokko. Die Inhalte und Schwerpunkte des Vortrags kann jeder individuell gestalten, es gibt dafür keine Richtlinien. So ging es bei manchen eher um die sportliche Leistung, bei anderen stand die Reiseerfahrung im Vordergrund und wieder andere legten den Fokus auf das, was sie durch ihre Tour gelernt hatten.

Besonders eindrucksvoll war ein Vortrag von einer Rettungsaktion an Biancograt. Selten hat man die Möglichkeit, aus erster Hand zu erfahren, wie eine Verkettung von kleinen Fehlern zu einer ausweglosen Situation führen kann. Sehr humorvoll und beeindruckend waren die kleinen Anekdoten von Elli aus Marokko. Einfachste Lebensumstände und viel Kreativität machen die Leute dort zu Überlebenskünstler*innen. So schilderte Elli, wie Schafe zum Weiden auf kleinste Grasflecken in Schluchten abgeseilt werden, da es sonst kaum ausreichend Weideflächen gibt. Insgesamt ist es einfach beeindruckend zu sehen, was die

Alpenvereinsjugend auch abseits der Vereinsaktivitäten am Berg auf die Beine stellt.

Nach den Vorträgen gibt es dann noch genügend Zeit, um sich auszutauschen, Details nachzufragen und Anregung für kommende Touren zu finden. Bei einer nächsten Durchführung wird es wahrscheinlich **Jung, Wild und mit Öffis unterwegs** heißen, um den Umweltaspekt noch mehr in den Vordergrund zu rücken. Und nein, wir meinen mit Öffis keine Flugzeuge. Vielleicht wird der Tourenradius dann zwar kleiner, dafür gibt es wahrscheinlich einen regeren Austausch, da viele Tourenideen dann einfacher von den Zuhörenden selbst umgesetzt werden können. Auch die Geschichten zur Anreise werden dann bestimmt kreativer und unterhaltsamer sein. Die Touren sollen im besten Fall direkt vor der Haustüre beginnen. Wir freuen uns jetzt schon wieder auf viele spannende Vorträge und Erlebnisse!

Falls ihr auch eine Variante von **Jung, Wild, Unterwegs** veranstalten möchtet, einigt euch auf einen Termin, schreibt ihn in eurer Sektion aus und organisiert ein kleines Buffet. Sach- und Geldpreise geben einen Anreiz vorzutragen und eine Jury macht das Ganze offizieller; beides ist aber nicht zwingend notwendig, um eindrucksvolle Erlebnisse zu teilen. Also schnappt euch Mikrofon und Beamer, gebt euren jungen Leuten eine Stimme und holt euch Inspiration und Motivation für kommende Touren ab!



Louise Döring ist für die Alpenvereinsjugend mit Kindergruppen unterwegs, Yogalehrerin und privat am Berg oder im **Kletterzentrum Innsbruck zu finden.**

EIN EVENT DER ALPENVEREINSJUGEND INNSBRUCK. VIELLEICHT AUCH WAS FÜR EUCH?

Phillip Pichlbauer, Foto: Elena Wiewiora, Route Widi Azry, Taojdad Face Nord



Lukas Waldner, Foto: Rupert Magis



WIE BAUE ICH MIR EINEN RAKETENSTUHL?

Text & Fotos — Stefan Steinegger & Ralf Pechlaner, Alpenverein Südtirol

Das „Böckln“ ist in Südtirol, und ganz besonders bei den Jugendgruppen des Alpenvereins, über die Jahre zu einer äußerst beliebten Alternative zum Rodeln avanciert. Besonders gut können wir diese Schneegaudi mit Winter- und Schneeschuhwanderungen kombinieren, um nach dem Aufstieg bequem, aber mit jeder Menge Spaß verbunden, wieder ins Tal hinunterzusausen. Das Geheimnis hinter dem schnittigen Wintersportgerät ist recht schnell erklärt: Wir kürzen einen alten Ski (auf ca. ein Meter Länge), montieren darauf ein Steh- und Sitz-Teil, einen Handgriff sowie einige Verstärkungsleisten aus Holz und fertig ist das gute Teil. Für die Luxusausstattung kleben oder tackern wir auf die Sitzoberfläche noch eine „polstrige“ Sitzunterlage, ein Stück einer alten Isomatte oder einen Schaumgummi. Damit unser Böckl auch noch sportlich und „fetzig“ aussieht, können wir es mit Farben oder Motiven bespritzen oder bemalen. So ein Böckl können wir uns also mit recht überschaubaren Kosten und ein bisschen handwerklichem Geschick selbst basteln. Der einzige Nachteil des Böckls gegenüber der Rodel ist, dass wir es tragen müssen und nicht ziehen können, falls wir abseits von Rodelpisten mit Aufstiegsanlagen unterwegs sind. Bald werden wir aber herausgefunden haben, wie wir unser Gefährt am besten auf unserem Rucksack befestigen, damit es uns beim Wandern kaum stört.

BASTEL-AKTIONEN MIT DEN JUGENDGRUPPEN

Da das Böckl mit wenigen Bauteilen auskommt und somit auch von Kindern mit unserer Hilfe gut selbst zusammengebaut werden kann, ist ein Böckl-Bau-Tag als Gruppenaktion bei vielen AVS-Jugendgruppen längst schon zur Tradition geworden. Dass wir mit unserer persönlichen, selbstgebastelten Alternative zur Rodel auch eindeutig mehr Spaß und Freude haben, dürfte wohl ganz klar sein. Wenn wir das Böckl mit den Kindern unserer Gruppe gemeinsam bauen, kann es eventuell auch ratsam sein, die kleinen Baumeister in kleine Gruppen mit speziellen Arbeitsschritten aufzuteilen: Gruppe 1 schmirgelt die Teile ab, Gruppe 2 bohrt vor, Gruppe 3 schraubt zusammen, ... Was die Materialbeschaffung betrifft: Vielleicht habt ja auch ihr eine Tischlerei in eurer

Nähe, mit der ihr gut zusammenarbeiten könnt und die euch das benötigte Holzmaterial oder gleich schon die bereits zugeschnittenen Teile zu einem besonders fairen Preis anbietet?

SICHER UNTERWEGS

Auf den Kopf, vor allem auf jenen der Kinder, setzen wir einen Helm drauf und halten uns die allgemein gültigen (Sicherheits-)Regeln beim Rodeln vor Augen. Anders als bei der Rodel mit ihren zwei Kufen, erfordert das „Böckln“ mehr Gleichgewicht und daher anfangs doch ein wenig Übung. Daher sollten wir zunächst einmal eher einfache Abfahrtsstrecken wählen. Bedenkt bitte auch, dass ein langer Ski zwar schneller, ein kürzerer allerdings wendiger und besser kontrollierbar ist. In Kombination mit einer Winter- oder Schneeschuhwanderung planen wir natürlich auch bei einem

Böckl-Tag genügend Pausen beim Aufstieg und definierte Rastpunkte für die Abfahrt ein, berücksichtigen alpine Gefahren und führen gegebenenfalls unsere Notfallausrüstung mit.

WUSSTET IHR ...?

Als eines der absoluten Böckl-Mekkas gilt das Südtiroler Pustertal, wo es sogar eigene Böckl-Vereine gibt, die Rennen veranstalten. Einem Insider zufolge sind Böckl-ähnliche Geräte aber wahrscheinlich unabhängig voneinander in verschiedenen Gebieten der Alpen erfunden worden. Denn wie so vieles, dürfte auch das Böckl einst einen rein praktischen Zweck gehabt haben; die Kinder aus ab- und höhergelegenen Höfen, so berichtet man zumindest aus dem Pustertal, konnten somit im Winter schneller und bequemer hinunter zur Schule im Dorf gelangen.



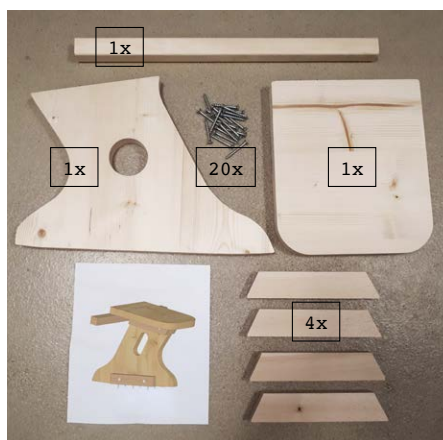


Stefan Steinegger: Jugendführer aus Tramin und Sachbearbeiter Referat Bergsport, hat mit Rosi drei kleine Buabm und ist [zur Zeit] immer öfter mit Rutscher und Böckl als mit Tourenskiern anzutreffen ...



Ralf Pechlaner: Mitarbeiter im AVS-Referat Jugend & Familie, hat sein Böckl gerade erst wieder winterfit gemacht und freut sich schon darauf, zusammen mit seinen (derzeit noch zu kleinen) Kindern bald deren eigene „Böckln“ zu bauen.

BAUANLEITUNG FÜR EIN BÖCKL



BENÖTIGTES MATERIAL

- 4 Stück Holzleisten, Lärche oder Buche 5 cm x 2 cm x 30 cm (Verstärkung unten und oben)
- 1 x Vierkantholz, Lärche 3 cm x 3 cm x 50 cm (Handgriff)
- Wasserfester Leim
- 20 x Holzschrauben 5 mm x 50 mm
- Alter Ski (Achtung: moderne „Leichtbau“-Tourenskier eignen sich nicht!)
- Polsterung für das Sitzteil (alte Isomatte oder Sonstiges)
- 1 x Stehteil, 2,7 cm dicke Dreischichtplatte, Fichte
- 1 x Sitzteil, 2,7 cm dicke Dreischichtplatte, Fichte

BENÖTIGTES WERKZEUG

- Winkelschleifer (Flex) mit Trennblatt
- Eisensäge
- Holzraspel
- Schleifpapier
- Bohrmaschine
- (mit Bohr- und Schraubfunktion)
- Bohrer, 5 mm
- Bohrer, 13 mm oder Senkbohrer
- Bleistift
- Maßband
- Winkel
- Heißklebepistole

UNSERE BAU-TIPPS:

Wie die einzelnen Bauteile in ihrer Form genau aussehen – ob das Sitzteil beispielsweise eher rundlich oder eckig sein soll –, ist eigentlich zweitrangig. Die Optik hat daher auch bei den AVS-Böcklbau-Teilen immer wieder einmal variiert. Wichtiger ist da schon die Beschaffenheit, Zusammensetzung und Stärke des Holzmaterials, damit das Böckl auch auf holpriger Schneeuunterlage ordentlich was aushält – siehe dazu empfohlene Angaben im Infokasten „Benötigtes Material“. Eine detaillierte Beschreibung könnt ihr auf der Seite der Alpenvereinsjugend Südtirol unter www.alpenvereinsjugend.it finden



DIE SALZBURGER HAUSBERGE:

DREI MÖGLICHKEITEN EIN ABENTEUER

Als Großsektion des Alpenvereins haben wir eine Vielzahl an Jugendgruppen – mit Kindern bis hin zu jungen Erwachsenen. Das Schöne am Salzburger Stadtgebiet ist, dass wir als Alpenvereinsjugend mit unseren Gruppen zahlreiche Berglandschaften in ihren unterschiedlichen Facetten hautnah erleben können und dabei (fast) immer einen genialen Ausblick auf die Stadt haben. Drei unserer Salzburger Hausberge wollen wir euch hier nun vorstellen:

Text — Alpenvereinsjugend Salzburg

DER MÖNCHSBERG

KLETTERN UND BOULDERN MITTEN IN DER STADT

„Mitten in der Stadt die zwei Berge, du stehst am Mönchsberg, von drüben schaut der Kapuzinerberg herüber, und im Tal dazwischen tausend Kirchen und Klöster aufgefädelt am grün blitzenden Salzachfluss, [...] praktisch Vollendung der Natur.“ (Wolf Haas) – So ein zauberhafter Blick bietet sich den Kletter*innen an der Müllner Schanze am Mönchsberg, besonders wenn am Abend der Mond hinter dem größeren Stadtberg, dem Gaisberg, orange leuchtend auftaucht. Der passende Ort, um erste Klettererlebnisse an echtem Fels als ganz besondere Erinnerung im Gedächtnis zu behalten. Die Schwierigkeiten von 3c bis 5c, das feste Konglomerat und eine Routenlänge von maximal 10 Meter eignen sich hervorragend für unsere Anfängergruppen und Trainingsklettereien für fortgeschrittene Kletter*innen. Mit strahlenden Augen und voller Stolz haben unsere Schützlinge bei der integrativen Gruppe, den EXEN Inklusive, in diesem Klettergarten schon öfter vergessen, dass Klettern anstrengend sein kann und waren kaum mehr von der Wand zu bekommen. Mit unseren Steinyetis (zehn bis 14 Jahre) konnten wir dank Stirnlampen sogar bis in die Dunkelheit hinein im Nachstieg klettern – eine gute Schulung des Tastsinns in Fingern und Zehen. Für Fortgeschrittene bietet die Westseite viel Spaß. Dort können ab Anfang Juli Kletterrouten am Neutor bis in den 7. Grad angegangen werden. Unsere Großen in der Alpenvereinsjugend klettern sogar in der Nacht oder bei eisigen Temperaturen an dieser „Neutor Westwand“.



Mönchsberg Foto: Erlacher

DER GAISBERG

GROSSER WANDER- UND RODELHÜGEL

Der Gaisberg, ein Ausläufer der Gebirgslandschaft der Osterhorngruppe, verleiht unserer Stadt einen alpinen Touch und ist durch seine Nähe ein anziehendes und schnell (mit den Öffis) erreichbares Ausflugsziel. Mit unseren „Zorillas“ haben wir im Winter erkundet, was auf diesem Berg so alles möglich ist: Rodeln mit selbstgebauten Schanzen, professionelle LVS-Suche mit Zeitnahme und Wettbewerb sowie das Entzünden von Sternspritzern in malerischer Kulisse – hier kann man abenteuerliche und lustige Stunden erleben! Mehrmals haben wir mit unseren Alpenvereinsjugendgruppen den Berg mit Schneeschuhen erkundet und ein paar Mal im Jahr finden wir dort sogar genug Schnee, um mit Skiern sanfte Schwünge in die Hänge zu zeichnen. In den letzten Jahren bekam der Gaisberg immer wieder hohen Besuch von Bundespräsident Alexander van der Bellen. Durch die Einladung der Naturfreunde zur gemeinsamen Wanderung wurde der Gaisberg zusätzlich ein Ort des Kennenlernens und des Austausches. Diese, von den Naturfreunden jährlich organisierte Veranstaltung, ist Zeichen einer harmonischen Partnerschaft zwischen den beiden großen alpinen Vereinen in Salzburg. **Ein Tipp von uns:** Am Fuß des Gaisbergs befindet sich die Bushaltestelle Schmedererplatz und der S-Bahnhof Salzburg Parsch. Von dort aus könnt ihr mit euren Jugend- oder Kindergruppen Touren stressfrei starten. Die Zistelalm bietet eine Einkehrmöglichkeit und ist ein optimaler und nicht zu weit entfernter Ziel-, Treff- und Ausführungspunkt – womöglich für uns dieses Jahr der Platz für den Bau eines Schneeglus.



Mönchsberg Foto: Robert Delleske

DER UNTERSBERG

SKITOUREN UND WANDERN, ERREICHBAR MIT DEM STADTBUS

Der höchste unserer Stadtberge ist der sagenumwobene Untersberg. Dank der Seilbahn bietet er auch für junge Bergenthusiast*innen ein wunderschönes Wandererlebnis am Berg, und das zu jeder Jahreszeit. Vom teils überfüllten Dopplersteig bis hin zum fast unbekanntem und immer ruhigen Weinsteig, führen in den schneefreien Jahreszeiten diverse schöne Anstiege zum Salzburger Hochthron. Er war wohl für viele von uns eine der ersten alpinen Unternehmungen. Die Gruppe „Alpinger“ hat dort oben auch schon in Schneehöhlen übernachtet. Das Zeppezauerhaus, unweit der Gipfelstation, kann wohl jede*n mit dem Bergfieber infizieren, wenn man abends am Berg steht, die Lichtglocke und Beleuchtung der Stadt aufgefädelt am Salzachfluss unter sich und das Himmelszelt über sich genießt und den Tag mit einer ruhigen Hüttennacht ausklingen lässt. Kletterbegeisterte Naturliebhaber*innen erfreuen sich an den zahlreichen Mehrseillängen-Kletterrouten in schönstem Kalk. Hierbei haben die Kletter*innen die Qual der Wahl zwischen allen Expositionen und Schwierigkeitsgraden. Im Winter ist das Untersbergplateau bei ausreichender Schneelage von der Haltestelle Fürstenbrunn des Stadtbusses aus zu erreichen und bietet neben der Skipiste viele spannende, frei wählbare Skitourenoptionen. Vielleicht auch mal ein Ausflugsziel für euch? Solltet ihr Lust und Laune haben, uns mit euren Kinder- und Jugendgruppen zu besuchen, dann fühlt euch jederzeit herzlich willkommen!



Adventwanderung am Gaisberg
Foto: Andreas Katzengruber

FÜHLST DU DICH VERANTWORTLICH?

Text — Matthias Pramstaller

Eigenverantwortung liegt im Trend. Oder fühlst du dich etwa nicht verantwortlich für die Klimakrise, die Umweltkatastrophe, für die eigene Altersvorsorge oder dafür, dass deine Kleidung, die du heute trägst, unter sozial höchst bedenklichen Umständen hergestellt wurde? Eben. Es liegt dir wohl auch im Magen, dass das mit der eigen verantworteten Zukunftsfähigkeit nicht so recht klappen mag. Wir Pädagogen und Pädagoginnen denken nun gerne an Schneepflugeltern, die Kindern jegliche Herausforderung aus dem Weg räumen. Oder an Helikoptereltern und ihr wachendes Auge, das keine Schramme zulässt und Kinder die Folgen ihres Handelns nicht mehr spüren können. Wie hier die Folgen des eigenen Handelns absehen lernen? Eigenverantwortung – quo vadis?

Eigenverantwortung, laut Wikipedia ident mit Selbstverantwortung, bezeichnet die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln und Unterlassen Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, dass man für das eigene Tun und Unterlassen einsteht und die Konsequenzen, etwa in Form von Sanktionen, dafür trägt.

Für mich klingen diese Zeilen wie ein One-Way-Ticket ins Burn-Out oder wie Legitimation zur Kränkung kindlicher Seelen. In einer Gesellschaft, in der - beginnend mit dem Kindergarten - "besser, schneller und effizienter"

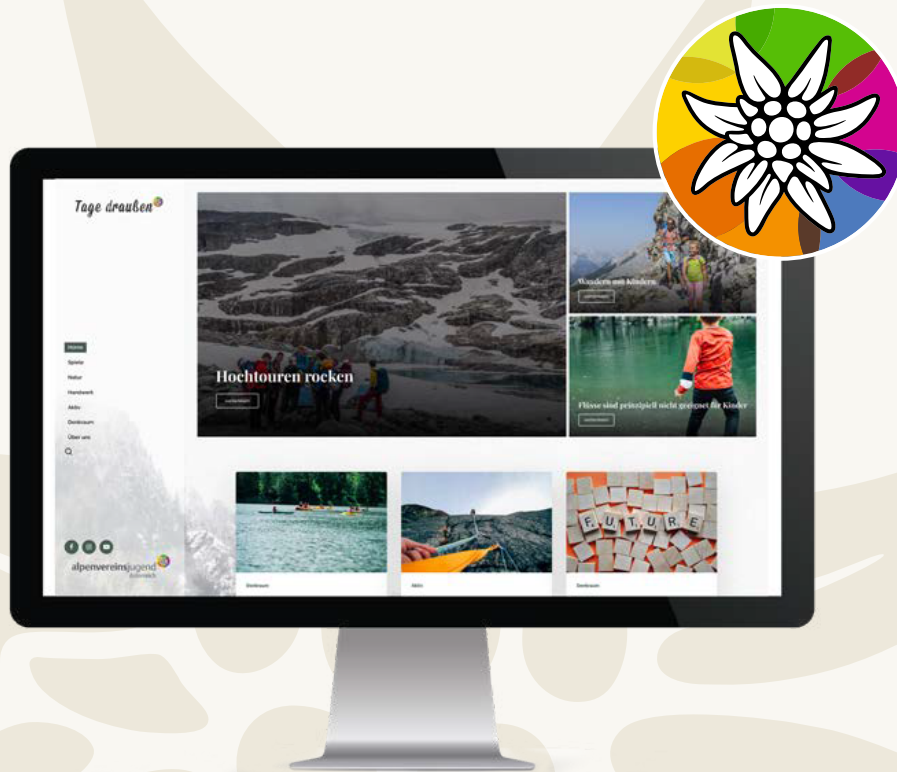
die Leitlinien des Alltags sind, bleibt dem eigenverantwortlichsten und sich redlich bemühenden Schüler bzw. der Schülerin nur die Einsicht, nicht gut genug zu sein. Wer nun die Sanktionen, zum Beispiel eventuelles Sitzenbleiben, oder die gehörige elterliche Standpauke, rebellionslos über sich ergehen lässt, wäre demnach in Eigenverantwortung höchst kompetent – ist die Eigenverantwortungskompetenz bereits in unseren Lehrplänen verankert? Weitere Beispiele? Versuchen wir es mit dem sechsjährigen Jungen. In seiner unbändigen Wut auf seine kleine Schwester pfeift er auf die Abmachung mit seiner Mutter und bestreift das Einräumen der Spülmaschine – er übernimmt nicht die Verantwortung als Unterstützer im Familiensystem und pflichtet seiner Mama bei: „Ja, du hast Recht, als eigenverantwortliches Kind ist es nun meine Pflicht, das Smartphone-Verbot anzuerkennen.“ Auch der Gedanke an das achtjährige Mädchel, das eigenverantwortlich den letzten dünnen Ast erklimmt und jetzt mit Fixateur externe auf die Heilung des komplexen Ellbogenbruchs wartet, sei erlaubt. Gut, diese Gedankenspiele bringen uns hier nicht weiter: Kopf einstecken, gehorsam und geduldig über sich ergehen lassen, passt mit der erhofften eigen verantworteten Zukunftsfähigkeit nicht zusammen.

Versuchen wir es mit Selbstverantwortung und Freiheit liegen eng beisammen und wir

alle wissen: Ein Hauch von Freiheit riecht, wer sich aus seiner selbst heraus Antwort geben kann. Sich aus seiner selbst heraus Antwort geben können: Das lohnt es sich näher anzuschauen. Das individuelle Können scheint mir hier sekundär. Ich möchte dem Sozialen folgen: Kinder wollen sich gespürt spüren! Sie brauchen Beziehungen, in denen ihr Kontakt zu sich selbst wachsen kann. Das geht nicht ohne Gegenüber und nicht ohne Strukturen, die diese Beziehungen der Gleichwertigkeit ermöglichen. **Ein Kind, in Kontakt mit sich und seiner Umwelt, löst die anfangs monierte Frage der fehlenden Eigen- oder Selbstverantwortung von selbst. Ganz einfach, weil es nicht anders kann. In seiner Verbundenheit erfährt es die Welt nicht in getrennten Einzelteilen, wohl mehr als ein voneinander abhängiges Netz.** Seine Antworten und Verhaltensweisen entstehen nicht durch Wissen und Information, nicht durch pädagogische Intervention oder Methodensets. Wenn wir in all unseren Systemen weiterhin in einer Trennung von Kopf und Körper, von Denken und Fühlen planen, leben, reflektieren, bleibt Selbstverantwortung eine Mär. Dies sollten wir Erwachsenen verinnerlichen. Sonst schaffen wir trotz besserer Absichten weiterhin Lernfelder, in denen Verantwortung als ein *Sich-für-etwas-verantwortlich-Fühlen* daherkommt. Ob dies wirklich Freiheit schafft?



Matthias Pramstaller
Bundesjugendsekretär der
Alpenvereinsjugend



ALPENVEREINSJUGEND

BLOG

**INSPIRATION, WISSEN, SPIELE UND VIELE ANDERE
PRAKTISCHE TIPPS FÜR EURE JUGENDARBEIT – JETZT ONLINE.**

www.tagedraussen.at

Greta Magda Timon Hannah Samu Luki Kili Eva Pete Motz Tom Jannis Gerald Luis Marianne

TAGE DRAUßEN!

Ein Film der
Alpenvereinsjugend über
Freiräume, Zuversicht und
gesunde Risiken.

VON
FRANZ
WALTER

WWW.FARBFABRIK.AT



WWW.
TAGE
DRAUSSEN-
FILM.AT

alpenvereinsjugend
österreich

26. Mai
Innsbruck
Leokino

27. Mai
Graz
Schubertkino

28. Mai
Klagenfurt
Volkskino

02. Juni
Saalfelden
Nexus

3. Juni
Krems
Kino im Kesselhaus

4. Juni
Wels
Programm kino

5. Juni
Feldkirch
Rio Kino

06. Juni
Weißbach / Lofer
Ferienwiese

8. Juni
Wien
Topkino