

N°3 / 2021

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

VERWEGEN

Tourenplanung
Mountainbike

THEMA

Gemeinsam Zukunft
gestalten

VERWACHSEN

Ideen für nachhaltige
Bergabenteuer

alpenvereinsjugend
österreich



MOMENTE
KLETTERN
BIKEN
LAGERFEUER
WANDERN
SPIELEN
VERTRAUEN
AUSPROBIEREN
DRINNEN
DRAUSSEN

BEGLEITEN

LACHEN
GEMEINSCHAFT
NATUR
FREIRAUM
MUT
MITGESTALTEN
FREUNDSCHAFT
ZUKUNFT

alpenvereinsjugend
österreich



Bist du bereit für Abenteuer? Willst du entdecken, erleben und begleiten? Die Ausbildung **Jugendleiter*in / Familiengruppenleiter*in** gibt dir Know-How, Mut und Gelassenheit für deine Tage draußen mit Kindern und Jugendlichen. Mach mit!

www.alpenvereinsjugend.at



Fotograf: Heli Düringer

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: Simone Hütter

Abo- und Adressenverwaltung:
Melanie Gleirscher

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

Blattlinie: DREID ist ein
Fachmagazin für Jugendarbeit.
Jugendarbeit wird dabei als
breites und vielschichtiges
Thema betrachtet - offene,
verbandliche Arbeit, 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:

Bundeskantleramt



VORWORT

„ALLE WOLLEN DIE WELT VERÄNDERN,
ABER KEINER SICH SELBST.“

(Leo Tolstoi)

Multiple Krisen. Klimaaktivismus. Fridays For Future. Young Climate Pact Ambassadors. Klimaangst. Unverpackt einkaufen. Plastikfreier Alltag. Zero Waste Lifestyle. Palmölfrei. Mikroplastikfrei. Bio. Fairtrade. Vegan. Greenwashing? Change-Workshops. Circular Economy. E-Mobility. Flightshaming. Emissionsausgleich. Ökologischer Fußabdruck. Earth Overshoot Day. Think global, act local! Reduce, Recycle & Reproduce! Sustainable Development Goals. Die grüne Transformation.

Wer sich mit Nachhaltigkeit auseinandersetzt, wird feststellen: Das ist ein weites Feld! Zwischen all den nachhaltigen Lösungen und Initiativen kann man sich schnell verloren fühlen. Oder überfordert. Vermeiden wäre an dieser Stelle ein sehr menschliches, gut geübtes Gewohnheitsmuster. Für ein „Alles wird gut“ ist es aber längst zu spät. Das wissen allen voran unsere Kinder und Jugendlichen. Über 50.000 junge Menschen in Europa haben die European Youth Goals erarbeitet. Darunter: ein grünes, nachhaltiges Europa. Die Jugend fordert mehr Möglichkeiten zur Mitbestimmung in Sachen Nachhaltigkeit!

Wie gehen wir in der Alpenvereinsjugend mit diesem dringlichen Thema um? Wie begleiten wir junge Menschen, damit sie selbstbewusst, eigenverantwortlich und optimistisch in diese Welt mit ihren Herausforderungen hinausgehen?

Mit diesem DREID legen wir erneut den Fokus auf das Thema Nachhaltigkeit. Geben praktische Tipps für die Jugendarbeit, stellen euch das sustainLabel vor, die neue Nachhaltigkeitsauszeichnung für Kinder- und Jugendorganisationen und zeigen euch einen Zugang zu „Tage draußen!“ als Haltung der Jugend- und Familienarbeit in der Alpenvereinsjugend.

Alle wollen die Welt verändern, aber keiner sich selbst? Ich sehe zahlreiche (junge) Menschen, die ihre Gewohnheiten ändern, miteinander in den Austausch gehen, reflektieren, hinterfragen und sich mit vielen ehrenamtlichen Stunden in verschiedensten Organisationen engagieren, um gemeinsam etwas zu bewirken. Mit Nachhaltigkeit muss niemand überfordert sein. Alles perfekt machen zu wollen, wäre utopisch. Unseren persönlichen Beitrag leisten, um Teil der Lösung für eine nachhaltigere Zukunft zu sein, dürfen wir aber alle!



Simone Hütter
Team Alpenvereinsjugend,
Kommunikation und Redaktion.



GROSSES KINO: DER TAGE DRAUSSEN!-FILM KOMMT IN DEINE SEKTION

Wir laden euch ein, den Tage draußen!-Film in eure Sektion oder Ortsgruppe zu bringen! Mut, Risiko, Verantwortung und Freiräume sind zentrale Themen des Films – lasst uns darüber ins Gespräch kommen! Bringt eure Erfahrungen und Fragen aus dem Jugendleiter*innen- oder Familiengruppenleiter*innen-Alltag mit in den gemeinsamen Austausch. Wir stellen euch gerne ein individuelles Paket für eure Sektion und eure Jugendteams zusammen! Alle Informationen zu den Optionen und Vorführungen gibt es unter www.tagedraussen-film.at/vorfuehrungen. Bei Fragen meldet euch gerne bei joanna.kornacki@alpenverein.at

TAGEDRAUSSEN.AT RELOADED: DER NEUE ALPENVEREINSJUGEND.BLOG KOMMT!

Der tagedraussen.at-Blog versorgt euch seit 2019 mit Spielen, Bastelideen und vor allem jeder Menge Inspiration und praktischen Tipps für eure Jugendarbeit! Wir haben in den letzten Wochen am neuen Auftritt gebastelt – und können schon so viel verraten: Der www.alpenvereinsjugend.blog kommt! Stay tuned! Ihr habt Feedback, Beiträge, Spielideen oder Geschichten aus euren Jugendteams für uns?! Schreibt uns! jugend@alpenverein.at

UMFRAGE MOBILITÄT & BERGSPORT

Wie kommst du zu deinen Bergabenteuern? Mach mit bei der Umfrage 'Mobilität & Bergsport' des Österreichischen Alpenvereins! Einfach QR-Code scannen oder unter <https://bit.ly/alpenverein3d> teilnehmen!

TIPP: Klimafreundlich(er) planen geht ganz einfach mit der Alpenvereinaktiv-App oder auf alpenvereinaktiv.com! Hier kannst du gezielt nach Touren suchen, die mit Bus und Bahn erreichbar sind!



ALPENVEREINS-COACHING

Ihr habt Aufgaben, bei denen ihr im Jugendteam ansteht? Das Coaching-Team kommt zu euch und unterstützt euch bei der Sektionsarbeit! Die Coaches sind neutral, behandeln eure Anliegen vertraulich und bieten euch einen Blick von außen auf eure Fragen. www.alpenverein.at/coaching



LANDESJUGENTTAGE 2021

Am 4. September 2021 findet der Landesjugendtag in Niederösterreich, am 25. September in Tirol und am 17. Oktober 2021 der Bundesjugendausschuss in Villach statt. Bitte vormerken! Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf www.alpenvereinsjugend.at/termine

SCHATTENDORFER HORIZONTE

Der inspirierende Dialog am Grünen Band findet 2021 vom 26.-29. August wieder mit erstklassigen Impulsgeber*innen statt: Allen voran der Türöffner in die Welt der Spiegelneuronen Joachim Bauer, der syrisch-österreichische Poet Omar Khir Alanam und der philosophische Bergsteiger und Alpenverein-Generalsekretär a.D. Robert Renzler. Details gib'ts digital: www.alpenverein-akademie.at

THEMA

NACHHALTIGKEIT

- 06 Gemeinsam Zukunft gestalten
Johanna Grassegger
- 10 sustainLabel – Wie nachhaltig ist dein Jugendteam?
Sarah Schuster
- 13 Die Ferienwiese – ein guter Ort zum Lernen
Jürgen Einwanger
- 16 Tage draußen! Jugend- und Familienarbeit mit Nachhall
Matthias Pramstaller

BACK? TO THE FUTURE!

- 19 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

VERWEGEN

- 20 Tourenplanung Mountainbike
Rene Sendlhofer-Schag

VERWACHSEN

- 24 Erde, Wasser, Luft – Woran erkennen wir intakte Ökosysteme?
Birgit Kantner
- 25 Ideen für nachhaltige Bergabenteuer
Marion Hetzenauer & Barbara Reitler

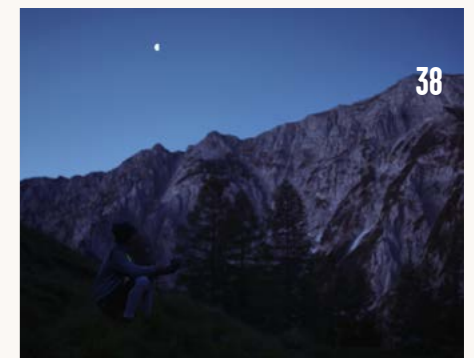


VERSPIELT

- 28 Outdoorspiele
Bianca Somavilla
- 30 Kletterspiele der Alpenvereinsjugend Hohe Munde
Laura Kogler

SEILSALAT

- 32 Chili sin Carne & Stockbrot am Lagerfeuer
Christina Düringer
- 34 Biken – Kinder – Alpenverein
Maria Sendlhofer-Schag, Dani Tollinger & Tom Greil
- 36 Wie viel Tage draußen! steckt in meiner Jugendarbeit?
David Kupsa
- 38 "Quiet Walks" – Ein Projekt des Landesjugendteams Kärnten
Leopold Fuchs
- 40 Unser Hausberg: Das Rennfeld
Julia Lex
- 42 quergedacht: Die verordnete Depression trifft die Jungen am stärksten!
Dr. Winfrid Janisch



GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN

Text — Johanna Grassegger
Fotos — JDAV / Silvan Metz, Alpenvereinsjugend Österreich



Foto: JDAV / Silvan Metz

NACHHALTIGKEIT IN DER JUGENDARBEIT

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wird schnell klar, wieso nachhaltiges Handeln wichtig ist. Schließlich ist es ihre Zukunft, um die es geht. Als Funktionär*innen eines alpinen Vereins können wir unmittelbar erlebbar machen, was Nachhaltigkeit bedeutet. Durch unsere Gruppenaktivitäten in der Natur bedarf es keiner Szenarien oder konstruierten Spiele. Der Klimawandel ist durch die besonders deutlichen Auswirkungen in den Alpen gut sichtbar und thematisierbar. Ökologische Aspekte des Bergsports können aufgezeigt, ein respektvolles Miteinander gelebt und unser Verhalten kann offen hinterfragt

werden. Als Jugend- und Umweltorganisation dürfen wir uns doppelt aufgefordert fühlen, uns mit viel Einsatz für Klima- und Generationengerechtigkeit einzusetzen und gleichzeitig Naturräume zu schützen. Wir sollten also unser Möglichstes tun, um Nachhaltigkeit in all unseren Angeboten und Strukturen weiter zu verankern. Die gute Nachricht: Nachhaltige Jugendarbeit macht viel Freude und bedeutet nicht automatisch Verzicht. Es liegt kein Widerspruch darin, nachhaltiges Handeln ernst zu nehmen und gleichzeitig mit Spaß in unsere Aktivitäten einzubinden.



Foto: Alpenvereinsjugend Österreich

DIE ALPENVEREINSJUGEND ALS MOTIVATIONSSCHMIEDE

Welche bedrohlichen globalen Auswirkungen unser Verhalten hat (Erderhitzung - Klimakrise - Artensterben), lesen, sehen und hören wir Tag für Tag. Unser (Ge)Wissen allein führt jedoch nicht zu klimafreundlichem Verhalten. Was uns motiviert, sind Gefühle von Hoffnung und Einfluss. Positive Emotionen, Vorbilder und ein Gemeinsinn haben Einfluss auf unser Handeln.¹ Im Kern geht es um eine Haltung, um Wertschätzung und Respekt gegenüber Mensch und Natur. Nur wenn wir die Bedürfnisse der Natur fühlen, erlebbar machen und diese erkennen, können wir die ökologischen Probleme lösen.² Das klingt doch nach der Alpenvereinsjugend! Positive Gefühle & Geschichten, Vorbildwirkung und Gruppen, die zusammen etwas bewirken können – das können wir! Also lasst uns unsere gute Basis nutzen, um gemeinsam nachhaltig zu handeln. Auf geht's! In unseren Alpenvereins - Ausbildungen lernen wir, Tage draußen nachhaltig zu gestalten, indem wir Naturverständnis fördern, unser Verhalten reflektieren, Entscheidungen bewusst treffen, Vielfalt schätzen, Diskriminierung verhindern, Risiken bewerten, Gruppen begleiten, Verantwortung und Mitbestimmung ermöglichen und all diese Themen praxisnah vermitteln. Diese Kompetenzen sind in meinen Augen eine hervorragende Grundlage für eine zukunftsfähige Gestaltung und Entwicklung unserer Jugendarbeit.

Zur Einordnung ins Vereinsleben ist das „Positionspapier Nachhaltigkeit“ hilfreich.

Auch die JDAV hat 2019 eine umfangreiche Position dazu verfasst. Darüber hinaus tragen alle weiteren Positionspapiere der beiden alpinen Jugendorganisationen zu einer nachhaltigen Entwicklung bei. **Ihr findet diese auf den Websites.³**

SPOTLIGHTS SETZEN

Die Komplexität von nachhaltiger Entwicklung kann überfordern. Drei Säulen (ökologische, soziale, ökonomische Nachhaltigkeit), 17 Ziele (SDGs), die sich darauf stützen, unzählige Handlungsfelder und viele Perspektiven, aus denen man auf das Thema schauen kann. Das

Bedürfnis nach einfachen „Rezepten“, an die wir uns halten können, ist groß. Nachhaltigkeit ist ständig präsent und doch schwer zu fassen, daher lohnt es sich, den Begriff mit eurer Gruppe zu definieren. Ich bin sicher, dass jede*r Antworten hat, die nur auf ein Sprachrohr warten. Was versteht ihr unter Nachhaltigkeit? Welche Aspekte sind euch wichtig? In welchem Bereich wollt ihr nachhaltig(er) handeln? Nachdem ihr euer Ergebnis festgehalten habt, könnt ihr – je nach Interesse eurer Youngsters – den Fokus auf einen Bereich aus dem Vereinsalltag lenken und damit Komplexität rausnehmen. Führt gemeinsam einen Dialog über mögliche Handlungsfelder und setzt das „Spotlight“ auf einen Bereich, in dem ihr persönlich wirksam sein könnt und wollt – etwa Konsum, Ernährung, Müllvermeidung, Verhalten in der (Berg-)Natur, Inklusion, Ressourcenschonung oder Mobilität, die ihr beispielsweise durch Mikroabenteuer vor eurer Haustüre beleuchten könnt. So könnt ihr eure Aktivitäten aus einer konkreten Perspektive betrachten. Die folgenden Anregungen sollen als Inspiration für eure Sektionsarbeit dienen. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

SPOTLIGHT KONSUM: ALTBEWÄHRTES SCHÄTZEN

KONSUMPYRAMIDE



Illustration:
Laura Niemeyer/trendshock.de

Macht euch gemeinsam auf die Suche nach Möglichkeiten, um euer Konsumverhalten der Pyramide anzunähern. Als Start könnt ihr eure Gruppe einladen, verschiedene Outdoor- / Bergsport - Gegenstände vorzustellen:

- **Ältester Gegenstand, den ihr noch benutzt**
- **Etwas, das ihr nicht mehr benutzt, weil es kaputt ist**
- **Neuester Gegenstand**
- **Etwas, wovon ihr mehr habt als ihr braucht**

Die Gegenstände dienen als Basis für Geschichten und beleuchten Motive: Warum wurden diese gekauft? Braucht ihr sie wirklich? Wo und wie wurden sie produziert? Was könntet ihr borgen, tauschen, gebraucht kaufen, reparieren oder upcyclen? Welchen Wert hat Ausrüstung, mit

SUSTAINLABEL - WIE NACHHALTIG IST DEIN JUGENDTEAM?

Text — Sarah Schuster

Das Thema Nachhaltigkeit ist nicht erst seit heute in aller Munde. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich für dieses Thema einzusetzen. Wichtig dabei ist auch das Sichtbarmachen von nachhaltigem Engagement an sich, um so andere für das Anliegen zu begeistern. Dafür gibt es zahlreiche Initiativen, Zertifizierungen und Wettbewerbe. Wie also bringt ihr mehr Nachhaltigkeit in die tägliche Jugendarbeit und macht das Thema in eurem Jugendteam sichtbar? An dieser Stelle bietet euch sustainLabel die Möglichkeit, Schritt für Schritt in eine nachhaltige Zukunft zu gehen. Aber jetzt erstmal von vorn.

WAS IST SUSTAINLABEL?

Ab Herbst 2021 gibt es mit sustainLabel eine Nachhaltigkeits-Auszeichnung für Kinder- und Jugendgruppen bzw. euer ganzes Jugendteam. Ausgezeichnet in den Kategorien Bronze, Silber oder Gold könnt ihr eurer Sektion, aber auch ganz Österreich zeigen, was ihr in Sachen Nachhaltigkeit könnt. Mit der Initiative geben sich die österreichischen Kinder- und Jugendorganisationen einen gemeinsamen Rahmen für nachhaltiges und zukunfts-fähiges Handeln.

WIE ENTSTAND SUSTAINLABEL?

sustainLabel wurde aus einer Idee im Herbst 2018 geboren und in Kooperation mit dem Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie ins Leben gerufen. Mittlerweile umfasst die sustainLabel-Community 13 verbandliche Kinder- und Jugendorganisationen, die ihre Gruppen auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft unterstützen.

Das Kernteam von sustainLabel, welches mit der inhaltlichen Entwicklung befasst ist, umfasst derzeit fünf Kinder- und Jugendorganisationen: die Alpenvereinsjugend, die Katholische Jungschar, die Landjugend, die Naturfreundejugend und die Pfadfinderinnen und Pfadfinder Österreichs). Die Alpenvereinsjugend ist mit zwei ehrenamtlichen Funktionärinnen im Team vertreten.

DIE PROGRAMMCHARTA

Die Alpenvereinsjugend Österreich unterzeichnet als Partnerorganisation die Programmcharta und bekennt sich zu folgenden Punkten:

- **Die nachhaltigen Entwicklungsziele der AGENDA 2030 (Sustainable Development Goals – SDGs) und die Ziele der UN-Kinder- und Menschenrechtskonvention stellen die Leitlinien für unsere Arbeit dar und sind zentrale Inhalte unserer Bildungsangebote in der Kinder- und Jugendarbeit.**
- **Wir bestärken Kinder, Jugendliche und unsere Mitarbeiter*innen, sich für unsere Umwelt zu engagieren. Wir unterstützen sie dabei, Veränderungen in unserer Organisation und in ihrem alltäglichen Leben im Sinne der Nachhaltigkeit zu gestalten.**
- **Wir leben den bewussten Umgang mit unserem Planeten vor. Alle Angebote und Aktivitäten unserer Organisation orientieren sich deshalb an Ressourcenschonung, Kreislaufwirtschaft, nachhaltiger Mobilität, Regionalität und Naturschutz.**

- **Wir begünstigen mit einer toleranten und wertschätzenden Haltung die gesellschaftliche Inklusion für alle jungen Menschen und stellen diese in unserer Organisation sicher.**
- **Wir ermöglichen Partizipation in unserer Organisation und setzen uns für demokratische Beteiligung und Autonomie junger Menschen in allen Teilen der Gesellschaft ein.**

WAS UMFASST SUSTAINLABEL?

Das sustainLabel umfasst drei große Handlungsfelder:

- **Bildung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen**
- **Organisation des Vereinswesens**
- **Veranstaltungen**

In diesen drei Handlungsfeldern sind folgende zentrale Themen jeweils mit definierten Muss- und Kann-Kriterien hinterlegt:

- **Mobilität und Klimaschutz**
Beispiel: MUSS: Ich fördere die umweltfreundliche Anreise und öffentliche Verkehrsmittel bei der/zur Veranstaltung.
- **Beschaffung, Material- & Abfallmanagement**
- **Energie & Wasser**
- **Verpflegung & Catering**
MUSS: Verwendung hauptsächlich saisonal und regional produzierter Lebensmittel und Getränke - vorzugsweise biologisch und aus fairem Handel
- **Kommunikation**
- **Soziales & gesellschaftliches Engagement**
Beispiel KANN: Veranstalter*innen achten auf die „Barrierefreiheit“ der Veranstaltung und des Veranstaltungsortes. Barrierefreie Angebote für Teilnehmer*innen mit z. B. Mobilitäts-, Hör- oder Sehbeeinträchtigungen werden zum frühestmöglichen Zeitpunkt kommuniziert.
- **Eigeninitiativen**
- **Qualitätsmanagement**
- **Naturraum & temporäre Gebäude**

sustainLabel ist an die Kriterien des Umweltgütesiegels angelegt und bildet damit fast alle relevanten Nachhaltigkeitsbereiche ab.

WIE NACHHALTIG IST MEINE KINDER- UND JUGENDGRUPPE BZW. MEIN JUGENDTEAM?

Mit dem Sustain-Check steht euch eine einfach zu nutzende Online-Checkliste zur Verfügung, anhand der ihr mittels definierter MUSS- und KANN-Kriterien euren Nachhaltigkeits-Ist-Stand überprüfen könnt. Die noch nicht erfüllten Kriterien geben euch einen guten Überblick darüber, welche Veränderungen ihr noch vornehmen könnt, um noch nachhaltiger zu werden, um vielleicht das Label Silber oder Gold zu erreichen. Die Abfrage benötigt keine Registrierung, ihr könnt diese also auch durchführen, bevor ihr euch entscheidet, an sustainLabel teilzunehmen. Hinweis: Ohne Registrierung könnt ihr den Sustain-Check nicht speichern, um später darauf zurückgreifen zu können.

WIE WIRD MAN BEI SUSTAINLABEL AUSGEZEICHNET?

Das sustainLabel wird in den Stufen Bronze, Silber und Gold vergeben. In allen Bereichen gibt es "Pflichtfelder", die jedenfalls zu erfüllen sind. Diese sind auf der Homepage mit einem roten Kreis gekennzeichnet. Um die jeweiligen Stufen zu erklimmen, sind zusätzliche Felder zu erfüllen. Zusätzlich ist ein Projekt pro Jahr anhand der Kriterien von sustainLabel durchzuführen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt! Jedes Projekt, das sich mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt, ist willkommen und kann "eingereicht" bzw. hochgeladen werden.

sustainLabel wird jeweils für ein Jahr vergeben. Nach Ablauf des Jahres ist der Sustain-Check erneut durchzuführen. Fragen wie „Hat sich mein "Nachhaltigkeits-Level" verändert?“ oder „Ist es gleich geblieben?“, werden so beantwortet und ein neues Projekt muss hochgeladen werden. Es besteht die Möglichkeit, über mehrere Jahre in der gleichen Stufe zu bleiben oder sich selber der Challenge zu stellen, jedes Jahr oder alle zwei Jahre eine neue Stufe zu erreichen. Dies bleibt ganz euch überlassen!

Die Projekte werden nach Prüfung veröffentlicht und so für alle zugänglich - so wird euer nachhaltiges Engagement sichtbar!



WER KANN MITMACHEN?

Mitmachen kann grundsätzlich jede einzelne Kinder- und Jugendgruppe der Alpenvereinsjugend oder aber auch das Jugendteam als Ganzes. Das hängt ein wenig von der Struktur bei euch in der Sektion ab und was euch im Team am sinnvollsten erscheint. Kleinere Jugendteams werden sich vielleicht eher gemeinsam als Ganzes evaluieren, während bei großen Jugendteams mit vielen Gruppen eventuell nicht alle Gruppen mitmachen möchten oder können.

Egal, ob ihr als einzelne Gruppe oder als ganzes Jugendteam dabei seid, wichtig ist, bei euch im Verein darüber zu reden sowie den Vorstand und das Naturschutzteam mit ins Boot zu holen, um damit einen möglichst breit getragenen Prozess in Gang zu setzen.

WIE KANN ICH MITMACHEN?

Um mitmachen zu können, ist eine Registrierung auf der Homepage www.sustainlabel.org notwendig. Sobald ihr registriert seid, könnt ihr den Sustain-Check durchführen und eine Projektbeschreibung hochladen. Derzeit sind Online-Formulare in Planung, die euch die Einreichung erleichtern sollen.

WANN STARTET SUSTAINLABEL?

Der Start ist aktuell mit Herbst 2021 geplant, der Sustain-Check ist derzeit bereits ohne Registrierung aktiv und ihr seid herzlich eingeladen, euch durchzuklicken und mit der Homepage vertraut zu machen.

sustainLabel bietet euch eine tolle Gelegenheit, euer nachhaltiges Engagement sichtbar zu machen und euch zu diesem Thema zu vernetzen. Los geht's!



sustainLabel

Kinder- und Jugendorganisationen für eine nachhaltige Zukunft



Sarah Schuster ist stellvertretende Bundesjugendleiterin der Alpenvereinsjugend, Leiterin der Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit, ausgebildete Jugendleiterin, Skilehrerin in der Sektion Vorarlberg, Bezirk Dornbirn.



Klimawandel. Fakten, Fake und Fragezeichen

Das Klima ändert sich, seit es die Erde gibt. Die Alpengletscher verschwinden, aber nicht zum ersten Mal. Die Wintertemperaturen in den Alpen steigen, aber die technische Beschneidung ist gut fürs Klima. Stimmen diese Aussagen oder nicht? Wenn ja, woran ist seriöse Wissenschaft zu erkennen? Wie sind Fakten gegenüber Fake zu differenzieren? Themen mit Bezug zum Klimasystem der Erde werden in diesem Workshop für Alpenvereins-Funktionäre ab 16 Jahren vor Ort im Bergsteigerdorf Vent diskutiert, analysiert und korrekt kommuniziert.

Klimawandel 20.08. – 22.08.2021
Vent (T), Webcode 21-0106-01
www.alpenverein-akademie.at



www.sustainlabel.org

Wer kann im Alpenverein mitmachen? Jede Kinder- und Jugendgruppe bzw. das Jugendteam als Ganzes

Was muss ich machen, um Teil von sustainLabel zu werden? Fülle den Sustain-Check aus und überlege dir ein nachhaltiges Projekt pro Jahr. Und schon kann's losgehen!

Anfallende Kosten: keine

Kontakt bei Fragen:

- Dein Landesjugendteam
- Netzwerkgruppe Nachhaltigkeit:
Sarah Schuster
sarah.schuster@bundesjugendteam.alpenverein.at
David Kupsa david.kupsa@alpenverein.at

Infos und FAQ

Weiter gibt es auf der Homepage von sustainLabel eine Unterseite "FAQ - frequently asked questions", wo schon viele Fragen beantwortet werden können.

Zum Thema "Green Events" findet ihr auf dem Blog der Alpenvereinsjugend einen Handlungsleitfaden: www.tagedraussen.at/green-events-leicht-gemacht/

DIE FERIENWIESE - EIN GUTER ORT ZUM LERNEN

Text — Jürgen Einwanger



Die Ferienwiese ist inzwischen so etwas wie eine Institution in der Alpenvereinsjugend und nicht mehr wegzudenken. Vor über 30 Jahren hatte Luis Töchterle, damals hauptberuflicher Leiter der Jugendarbeit auf Bundesebene, die Idee, einen ganz besonderen Platz für die Freizeitarbeit mit Kindern und Jugendlichen in Österreich zu finden. Man sollte klettern und Boot fahren können, es war wichtig, dass es viele Möglichkeiten zum Ausprobieren gibt und man nicht gleich Nachbarn stört, wenn der Gesang am Lagerfeuer mal etwas länger anhält. Gefunden hat er diesen Platz am Ufer der Saalach in Weißbach bei Lofer. Zu Beginn waren es wirklich nur eine Wiese und ein kleines Gebäude mit Küche und Sanitär-einrichtungen. Inzwischen stehen auf dem Areal einige gemütliche kleine Holzhäuschen - Tipis genannt -, ein Kletterturm, ein kleiner Beachvolleyball-Platz und vieles

mehr. Er ist barrierefrei, bietet Platz für einige Zelte und Slacklines laden dauerhaft zum Balancieren und Spielen ein.

ERSTE BEGEGNUNG

Ich selbst war 1997 das erste Mal auf der „FeWi“, um Seminare für Erlebnispädagog*innen für den Alpenverein zu halten. Das „Vermitteln und Begleiten von Lernerfahrten“ war dort schon von Beginn an fixer Bestandteil und wir hatten einen guten und geeigneten Platz gefunden. Bei meinen ersten Kursen ging es oft ums Klettern und welche „pädagogischen Potenziale“ für Entwicklungsimpulse darin verborgen liegen. Die Jahre zuvor konnte ich in diesem Bereich viel Erfahrung mit Jugendlichen

sammeln, deren Biografien alles andere als einfach waren. Klettern war für viele von diesen jungen Menschen ein Angebot, wieder gute Bilder fürs Leben und über sich selbst zu entwickeln. Um solche Themen mit anderen interessierten Erwachsenen zu erarbeiten, dafür war die Ferienwiese schon von Beginn an eine hervorragend inspirierende Location und darum ging es in meinen ersten Begegnungen mit diesem Ort.

CAMPS FÜR KINDER

Neben der Erwachsenenbildung stand vor allem der Bildungsauftrag für Kinder, Familien und Jugendliche im Fokus. Es ging darum, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu ermöglichen und Freiräume zu schaffen, um die kleinen und großen Abenteuer und Herausforderungen des Lebens spielerisch kennenzulernen. Also wurden neben der Einladung an Sektionen, mit ihren Gruppen auf die „Wiese“ zu kommen, Schulklassen und andere Gruppen angesprochen, gemeinsame Tage hier zu verbringen. Zeitgleich wurden Sommercamps von der Alpenvereinsjugend zu verschiedensten Themen entwickelt und angeboten. Diese sind seither ein fixer Bestandteil des Jahresprogramms und so gut wie immer ausgebucht.

Für die Gäste der Ferienwiese gab es somit schon früh Möglichkeiten, sich mit Natur und Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Schon allein deswegen, weil der große Teil des angebotenen Programms in der Natur erlebt wurde und es nie um Animation und Konsum von Erlebnissen ging.

Zusätzlich gab es auch immer wieder spezielle „Kampagnen“.



UMWELTBILDUNG

Eine davon war die der „Weißbach-Indianer“, die keine Spuren hinterlassen. Damit wurden die Kinder und Jugendlichen aufgefordert, sich so zu verhalten, dass die Natur möglichst wenig beeinflusst wird – frei nach dem Motto „Leave nothing but footprints, take nothing but memories (Hinterlasse nichts als Fußabdrücke, nimm nichts als Erinnerungen)“. Abgeleitet von einer Aktion im Rahmen der Umweltbaustellen der Alpenvereinsjugend,

von denen übrigens auch mehrere auf der Ferienwiese veranstaltet wurden, wurden die sogenannten „Kilometer-Fresser-Sackerl“ für die Jause ausgeteilt. Das waren Stoffbeutel, auf denen die Entfernungen genannt waren, die mögliche Bestandteile der Jause hinter sich hatten, bevor sie hier in Mitteleuropa verspeist werden können.



Die legendäre „Mülltrennung“ gab es von Anfang an – zu einer Zeit, zu der das noch nicht überall genutzt wurde, war das auf der Ferienwiese bereits selbstverständlich. Legendar deshalb, weil die Anordnung und Anzahl der Tonnen für manche zunächst eine Herausforderung sind und es bei manchen Kindern für Erstaunen sorgt, sie aber zum Nachdenken und Handeln (sortieren) auffordert.

ECOLABEL UND UMWELTZEICHEN

Um die Bemühungen, den Platz auch als Lernort für ökologisch verantwortungsvolles Handeln weiterzuentwickeln, bewerben wir uns aktuell für das Umweltzeichen und ECOLABEL für Campingplätze. Das ist ein Verfahren, in dem viele Aspekte geprüft und zusätzliche Potenziale aufgezeigt werden. So geht es hier neben Ressourcenmanagement auch um inhaltliche Angebote und organisatorische Abläufe. Wir hoffen, damit das bisher Umgesetzte noch deutlicher sichtbar zu machen und wichtige Impulse für Verbesserungen zu bekommen.

*„Anhand eines umfassenden Kriterienkatalogs wird ein Betrieb in den folgenden Bereichen beurteilt: allgemeine Betriebsführung / Umweltmanagement, Energie, Wasser, Abfall und Abwasser, sonstige Kriterien (Verkehr, Luft, Außenbereich...). Die verpflichtenden Grundlagen sind in den Muss-Kriterien dargestellt. Mit wählbaren Soll-Kriterien wird auf die spezifische Betriebsituation eingegangen. Außerdem werden Besonderheiten honoriert, wie beispielsweise spezielle Angebote für Wanderer bzw. Wanderinnen und Radfahrer*innen oder die Einrichtung nach baubiologischen Grundsätzen“.*

(Quelle: Umweltzeichen Richtlinie Kurzversion)

Die bisher übermittelten Vorabinformationen zum Gutachten stellen uns ein recht gutes Zeugnis aus. Vor allem auch, weil die Angebote für Kinder, Familien und Jugendliche einem deutlich ausgeprägten bildungswirksamen Auftrag folgen.

BERGSTEIGERDORF

Es ist nicht nur die Ferienwiese, die in Weißbach auf Nachhaltigkeit und sanften Tourismus wert legt. Weißbach war 2008 eines der ersten Bergsteigerdörfer und hat sich damit zur Einhaltung spezieller Kriterien verpflichtet. Diese orientieren sich an der Alpenkonvention und so werden die Gemeinden, die ein Bergsteigerdorf sein wollen, genau unter die Lupe genommen. Besonders wichtig sind auch hier der Natur- und Landschaftsschutz.

FAMILIENZEIT

Die Ferienwiese ist für mich ein sehr besonderer Platz. Er begleitet mich schon lange, ich durfte dort vielen interessanten Menschen begegnen und für mich wichtige und intensive Zeit in der Natur verbringen. Ich bin immer noch regelmäßig dort. Inzwischen oft auch „privat“, mit zwei meiner wichtigsten Lernbegleiter: meinen beiden jüngeren Söhnen. Timon und Jannis lieben diesen Ort. Wir waren schon mehrere Wochen auf der Ferienwiese und immer wieder kommt die Frage, wann wir das



nächste Mal hinfahren. Warum fasziniert sie dieser Platz so, wir sind ja sonst auch viel unterwegs? Die Antwort, die wahrscheinlich viele Kinder geben würden: „Es ist einfach cool“. Was daran ist so „cool“? „Dass wir da den ganzen Tag mit anderen Kindern unterwegs sind und auch vieles selbst machen dürfen, und dass es so viele verschiedene Möglichkeiten gibt und wir alles ausprobieren können, und weil die Leute so cool sind, und ...“.

Immer noch staune ich, was Kinder von ihrer Zeit auf der Ferienwiese alles mitnehmen, wie es nachwirkt und welche „pädagogischen Potenziale“ dort verborgen liegen – eben ein guter Ort zum Leben lernen!



Die Ferienwiese im Jahr 2000...



...und im Sommer 2017



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

TAGE DRAUSSEN! JUGEND- UND FAMILIEN- ARBEIT MIT NACHHALL

Text — Matthias Pramstaller, Fotos — Franz Walter



Den Film "Tage draußen!" kennen viele. "Tage draußen!" ist nicht nur ein Filmtitel, es ist sogleich auch unser Produkt: Tage draußen, das finden Kinder und Jugendliche bei der Alpenvereinsjugend. Dass es dabei auch um mehr geht, hat Luis Töchterle, als er den Begriff "Tage* draußen" 2010 im und für den Alpenverein ins Leben gerufen hat, selbstverständlich mitgedacht. Er meinte: Bei Tagen draußen geht es um Bewegung, soziale Beziehungen, Naturbeziehung, Leben in Echtzeit, im Hier und Jetzt.

DAS WAS UND DAS WIE

Mit dieser Perspektive öffnet sich der gesellschaftspolitische Blick auf die Tätigkeiten der Alpenvereinsjugend. Unser Tun ist eingebettet in die Lebensbedingungen und Veränderungen des Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen und baut auf dem Wissen über gesunde Entwicklungsbedingungen auf. Hier spielen Bewegung und das Miteinander-in-der-Natur-Sein eine wichtige Rolle. Nachdem im Leben aber nicht nur das Was, sondern

immer auch das Wie von Bedeutung ist, wollen wir aktuell den Blick verstärkt auf beide Aspekte legen.

ANLIEGEN, EINSTELLUNGEN UND VORSTELLUNGEN

Das Kleingedruckte bei "Tage draußen!" lautet: Ein Film der Alpenvereinsjugend über Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken. Damit ist der Raum geöffnet zu den Anliegen, Einstellungen und Vorstellungen, zusammengefasst: zur Haltung in der Jugend- und Familienarbeit. Im Film bekommen wir einen Eindruck, was im Produkt der Alpenvereinsjugend steckt, wenn wir den Themen von "Tagen draußen!" Platz einräumen:

- Verantwortung ermöglichen
- Freiräume & gesunde Risiken
- Drinnen & Draußen
- Begleiten
- Freude & Beherztheit

WAS MEINEN WIR DAMIT?

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

"Tage draußen!" schafft Zeit und Erlebnisse in der Natur. Unabhängig vom gewählten Zugang steht "Tage draußen!" für individuelle Risikoverantwortung und Selbstverantwortung: Wir können Kindern und Jugendlichen Lernfelder anbieten, um mit den Risiken ihrer Sportarten / Tätigkeiten / Leidenschaften umgehen zu lernen und ihnen Erfahrungen anbieten, die sie unterstützen, einen Blick für sich selbst zu entwickeln. Beide Aspekte bedingen und unterstützen einander. Interessieren wir uns für die Kinder und Jugendlichen und nicht nur für das, was sie uns zeigen und leisten, stärken wir sie. Nehmen wir sie und ihre Wünsche und Werte ernst, führt das dazu, dass sie lernen für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Und das ist es: Ein wichtiger Punkt unseres Handelns in der Alpenvereinsjugend sollte es sein, Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, dass sie im Rahmen unserer Angebote verantwortungsvoll mit sich und ihrem Lebensraum umgehen lernen.

FREIRÄUME & GESUNDE RISIKEN

Margret Stamm, Erziehungswissenschaftlerin der Universität Zürich, hat 2016 auf folgende Lebensrealität von Kindern hingewiesen: Erstklässler verbringen 5 Prozent ihrer freien Zeit mit unbeaufsichtigtem Spielen. Bei 5 Stunden Freizeit sind das 15 Minuten täglich. In ihrer Schlussfolgerung zeigt sie deutlich die weitreichenden Folgen auf und verweist auf die Abschaffung der besten Frühförderung. Kinder können die für das Spielen notwendige kreative Energie nicht mehr entwickeln, weil sie ständig gesagt bekommen, was sie tun sollen oder was sie wie zu tun haben. Egal, ob zu Hause, in der Musikschule, beim Fußball, beim Schwimmen, beim Kinderturnen ...

Freiräume schaffen wir, wenn wir nicht alles vorgeben, „einfach mal laufen lassen“, kein starres Programm durchbringen wollen und vor allem uns und den Kindern Zeit geben. Zeit um aufzunehmen, was kommt, Zeit, um gemeinsam unterwegs zu sein, Zeit, um vielleicht auch einfach mal nichts zu tun – und nichts tun ist nicht Handy-wischend-Chillen in der Hängematte. Wir können einen „Raum mit Rahmen“ schaffen, der sich vom getakteten Alltag unterscheidet. Mir fällt an dieser Stelle der Text **Jetzt jetzt. Später später.** von Christian Bartak in der Tage draußen!-Zeitung ein. **Während des alltäglichen Regelbetriebs von Schule, Sporttraining und Musikunterricht bleibt oft eins auf der Strecke: die Zeit. Zeit für Spontanes und Sinnloses, fürs Luftholen und Durchatmen.** Eltern und Kinder takten den Alltag in immer höherer Frequenz. Mit Effizienz und Talent passt ganz schön viel in so eine einfache Schulwoche und die Wochenenden und Ferien gehen da gleich mit. Planung ist das halbe Leben, heißt es. Und die andere Hälfte ist dann verplant. **Ich frage mich, was bleibt da noch übrig? Wo bleibt die Zeit fürs Versinken im Moment? Wo ist Platz für Unerwartetes, fürs Staunen, für unvorstellbare Gaudi?**

Eng verbunden mit der Einstellung, sich als Erwachsener zurückzunehmen, sind die Überlegungen von Ellen Sandseter zu risky play (siehe Infobox) sowie, etwas weiter gefasst, unser Begriff der **gesunden Risiken**. Unsere Aufgabe ist es, risikoreiche Situationen



zuzulassen. Kinder müssen ausprobieren dürfen, aus sich heraus Erfahrungen machen, den Grad der Herausforderung selbst wählen und auch kritische Situationen erfolgreich bewältigen. Es geht um die Erfahrung: „Mir wird was zugetraut!“, aber auch: „Das ging schief“. Wichtig ist hier die klare Abgrenzung zur Gefahr: Im Risiko passiert Entwicklung, vor Gefahren wird geschützt.

DRINNEN & DRAUSSEN

Ein bekannter Bergsteiger meinte, Bergsteigen ist die Begegnung von Mensch-Natur und Bergnatur. Klar, jedes Erlebnis, das Draußen-unterwegs-Sein, eine riskante Entscheidung, jede Begegnung mit einem Anderen ist eine Begegnung zwischen Innen und Außen. Am Ende eines Tages am Berg kann ich mich fragen: „Was macht das mit mir?“, „Was passiert mit mir?“, „Was verändert sich?“. Als Begleiter*innen von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, mit den Kindern in Beziehung zu gehen, einen Blick zu haben, wie es ihnen mit unserem Angebot, mit dem zur Verfügung gestellten Rahmen, im Miteinander, geht und Möglichkeiten zu geben, das Erlebte auszudrücken.

BEGLEITEN

Kinder und Jugendliche auf Augenhöhe zu begleiten heißt nicht, die Leitung aus der Hand zu geben oder Kinder alles machen lassen. Es heißt in erster Linie, von folgendem Bild auszugehen: Kinder sind kompetent! „Du kannst was und ich bin bereit, mit dir in Austausch und in Beziehung zu gehen.“ Es ist ein Zutrauen und Vertrauen in die Stärken und in die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, bei klarem Blick auf Überforderungen und Gefahren. Auf Augenhöhe heißt auch, bereit sein, um den oben genannten „Raum mit Rahmen“ immer wieder neu zu verhandeln. Sprich: in Austausch zu gehen und sich auf die ständig notwendige Suche nach Balance zwischen Freiheit und Grenzen einzulassen.

FREUDE & BEHERZTHEIT

Wichtig ist, dass unsere Kinder und Jugendlichen gerne zu den Aktionen kommen, dabei Spaß haben. Ein lustiges oder spaßiges Angebot geht uns allen leicht von der Hand – die letzten Coronamonate

risky play

- Spielen in großen Höhen
- Erleben hoher Geschwindigkeiten
- Spielen mit gefährlichen Gegenständen/Werkzeugen
- Spielen in der Nähe von gefährlichen Elementen (Feuer, Wasser)
- Wildes Spielen (raufen)
- Spielen, wo Kinder „verloren gehen können“ (ohne Aufsichtspersonen)

ausgeblendet, ist es wahrscheinlich nicht lange her, dass es bei euch in der Alpenvereinsjugend eine Riesengaudi gab. Ich möchte diesen wichtigen Aspekt um zwei Gedanken erweitern und mir einen kurzen Exkurs erlauben. Vor einiger Zeit habe ich über folgende Formulierung in einem Alpinkletterführer schmunzeln müssen: „An der Schlüsselstelle beherzt höher steigen“, das wäre wichtig, meinte der Autor. Was will er damit sagen? Wie geht beherzt höher steigen? „Scheiß dich nicht an?“, „Nimm all deinen Mut zusammen und ...“, „Gib alles, was du hast, fokussier dich, im Flow wird die Schlüsselstelle eine leichte sein?“ Wieder eingefallen ist mir diese Formulierung, als Gerald Koller in seinem Vortrag beim Fachsymposium „Verantwortung ermöglichen“ über Mut und Verantwortung sprach und dabei den Bogen spannte zum verbindenden Begriff Courage – französisch Mut, oder Beherztheit, Courage stammt von lat. Cor, das Herz, ab. Wenn wir Verantwortung übernehmen, für eine Sache eintreten, sie vertreten, uns einsetzen, so sprechen wir häufig auch von „mit Herzblut bei der Sache sein“. Beherztheit ist ein altes Wort, ja. Dennoch, es scheint was dran zu sein, ein feiner Unterschied scheint sich einzustellen, wenn wir mit dem Herzen dabei sind. Aber, wie lernen wir das? Ich stimme Gerald absolut zu, wenn er



meint, dass uns dies nur durch die unmittelbare Begegnung mit anderen Menschen gelingt, eben dann, wenn wir beherzt miteinander umgehen. Das lernen wir nicht durch ein formuliertes Lernziel, es lässt sich auch schwer in einem Flyer unterbringen.

Ich komme zurück zum eingangs genannten Spaß haben und möchte dem Spaß die Freude zur Seite stellen. Freude zu empfinden, scheint tiefgreifender, ist ein positives Gefühl, das sich zum Beispiel bei Erlebnissen am Berg oder durch Beziehungen auf Augenhöhe einstellt. Spaß (lt. wikipedia Zerstreuung, Zeitvertreib, Vergnügen) hat man meist kurzzeitig, Freude spürt man im Kontakt mit dem Leben. Beenden möchte ich diesen Punkt mit zwei Fragen: Braucht Freude Beherztheit? Ändert sich der Spaßfaktor, wenn, sprichwörtlich, das Herz in unseren Angeboten und Begegnungen eine Rolle spielt? Wenn ja, wie?

MENSCH, FÜRCHTE DICH NICHT— INNERE SICHERHEIT

In Summe ist "Tage draußen!" nahe dran an häufig genannten Kompetenzen der Zukunft: Das Umgehen lernen mit Unsicherheit, Mut zur Verantwortung sowie Empathie, welches Selbstwahrnehmung, Mitgefühl, Perspektivenwechsel sowie Antizipation benötigt, ist gewichtiges Bildungsziel unseres Arbeitens.

Fachlich sind diese Aspekte mitunter Fundament psychischer Gesundheit und decken sich mit Aspekten des Resilienz- oder Empowermentkonzeptes. In Anbetracht aktueller gesellschaftlicher Tatsachen, in der objektive Sicherheit mehr denn je eine Utopie und viele Tatsachen ins Wanken geraten sind, ist das Weiterdenken der Angebote der Alpenvereinsjugend / von "Tage draußen!" hin zu Überlegungen zur inneren Sicherheit interessant. Im Zuge der Dreharbeiten zum Film ist ein schönes Zitat entstanden, das diesen Blickwinkel treffend einleitet:

„Du brauchst einen Boden, der dich trägt, und dann den Mut, die Tür zu öffnen. Denn da draußen ist auch Boden, du kennst ihn nur noch nicht.“ (Gerald Koller)

Damit ist ausgedrückt, was uns wichtig ist: Entwicklung wird zwischen Mut und Unsicherheit verhandelt und braucht Sicherheit, innere Sicherheit. Auch daran erinnert uns "Tage draußen!".

Verweise:

- Bartak, Christian (2020). Jetzt jetzt. Später später. In: Tage draußen! Zeitung, S. 2.
- Sandseter, E. B. H. (2009) Characteristics of risky play Journal of Adventure Education and Outdoor Learning ,9 (1), 3-21.
- Stamm, M (2016) Lasst die Kinder los. Warum entspannte Erziehung lebensstüchtig macht. Piper, München, Berlin.

Pädagogische Haltung

Eine pädagogische Haltung ist mehr als eine Einstellung. Sie zeigt sich in den Vorstellungen und Zielen und andererseits in dem Erfahrungswissen.



Matthias Pramstaller, Bundesjugendsekretär der Alpenvereinsjugend

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*Wenig und zufrieden
ist besser als
viel und falsch und verlogen.*

TOURENPLANUNG MOUNTAINBIKE

Text & Fotos — Rene Sendlhofer-Schag



Es ist bereits Nachmittag, die Sonne scheint und du schickst deinen Freund*innen eine kurze Nachricht zur heutigen Ausfahrt: „Treffpunkt 17 Uhr im Stadtpark. Auffahrt Platte, Hauenstein und Lineckkogel. Spätestens um 19 Uhr sind wir an unserer Lieblings-Eisdiele.“ Das ist Tourenplanung im Kleinstformat. Ausreichend für die Feierabendrunde, eine Alpenüberquerung braucht etwas mehr Aufmerksamkeit. Hier findest du alles über eine professionelle Planung - damit auch deine Bike-Touren zum Erlebnis werden.

Die Basis jeder gelungenen Tour ist neben der Wahl der Route und Ausrüstung eine gute Vorbereitung. Sie sollte nicht erst dann beginnen, wenn man den Hintern in den Sattel schwingt. Wer frühzeitig und sorgfältig plant, hat unterwegs mit weniger Überraschungen zu rechnen.

Eine Planung ist immer ein Blick in die Zukunft. Damit du dann von deinen Erfahrungen lernen und sie in die nächste Planung miteinbeziehen kannst, empfiehlt sich eine strukturierte Vorgehensweise.

PHASEN DER TOURENPLANUNG

Wir teilen die Planung in vier Phasen ein:

Phase 1: Tourenplanung zuhause

Phase 2: Verifikation vor Ort, aber noch vor der Tour

Phase 3: Rollende Planung: wahrnehmen, beurteilen, entscheiden

Phase 4: Feedback/Reflexion: Was lief gut? Was weniger gut?

Der größte Teil der Arbeit passiert in Phase 1. Hier legst du den Grundstein für die gewählte Route, wählst den Schwierigkeitsgrad und die konditionellen Ansprüche an dich und deine Freunde. Moderne Tourenplanung ist mehr als nur die Ermittlung von Dauer, Höhenmeter und Distanz. Ganz speziell im Alpenverein zählt das Naturerlebnis, das Eintauchen in die Region sowie die Einkehr in eine Hütte zu einem gelungenen Tag draußen.

Vom Schreibtisch aus ist es kaum möglich, alle Einzelheiten vorab zu planen. Die letzten Informationen werden daher in Phase 2 vor Ort gesammelt. Gibt es lokale Sperren, liegt schattenseitig noch Schnee und wie sieht jetzt der Wetterbericht aus? Der Tourismusverein, die Wirte oder lokale Biker*innen wissen über vieles Bescheid. Zudem ist es ratsam, einen Bike-Shop vor Ort zu haben, um im Notfall noch etwas besorgen oder reparieren zu können.

Alle Zeichen stehen gut und los geht's. Bei der rollenden Planung in Phase 3 geht es vor allem um Wachsamkeit. Zieht schlechtes Wetter auf? Sind noch alle fit und schaffen wir den Zeitplan aufgrund der häufigen Pannen? Wenn du in Phase 1 Alternativen geplant hast und dir über das Zeitmanagement im Klaren bist, gilt es jetzt, ständig abzuwägen, ob eine Tour weiter durchgeführt werden kann, oder du diese abbrechen musst. So kannst du auch bei unvorhergesehenen Ereignissen passend reagieren.

Am Ende einer erfolgreichen Tour wirken eine Fülle an Erlebnissen auf dich oder deine Begleiter*innen. In einer Phase der Reflexion kann man sich sehr gut überlegen, was war gut und was könnte noch etwas runder laufen. Es sind keine tiefenpsychologischen Aufarbeitungen erforderlich, aber ein Gespräch mit allen Teilnehmenden oder in Gedanken mit dir selbst hilft, für die nächste Planung ein Mehr an Qualität zu erarbeiten.

MENSCH - UMWELT - TECHNIK

Bei jeder Planung und Durchführung geht es um Menschen, unsere Umwelt und die verwendete bzw. notwendige Ausrüstung. Der erste Schritt ist die Auswahl der Region, der Höhenlage sowie der Tour selbst. Als Basis gibt es zahlreiche Gebietsführer und Literatur sowie GPS-Tracks im Internet. Bitte prüfe diese Angaben immer genau - im digitalen Zeitalter ist vieles kurzlebig und eine Route des letzten Jahres kann sich heuer schon ganz anders zeigen. Während der Gesamtanspruch einer Tour hinsichtlich Technik und Kondition in Büchern meist sorgfältiger recherchiert ist, sind Touren aus Online-Portalen immer mit Vorsicht zu genießen.

Auch die Beschreibungen beruhen meist auf subjektiven Einschätzungen und Empfindungen des Autors. Was so mancher als flowig und leicht einstuft, kann für jemand anderen eine Herausforderung sein. Nimm



alle Informationen genauestens unter die Lupe, plane die Tour selbst auf alpenvereinaktiv.com und mit der Wanderkarte durch. So erlebst du unterwegs keine bösen Überraschungen.

GESAMTANSPRUCH

Die Strecke und die zurückzulegenden Höhenmeter sind schnell zu ermitteln. Bei der fahrtechnischen Schwierigkeit hat sich noch kein einheitliches System durchgesetzt. Es gilt in jeder Region herauszufinden, wie die Touren beurteilt sind und was die Schwierigkeiten bedeuten. Die Angaben von Sternen oder Helmen helfen nicht viel, wenn man nichts über die höchste und niedrigste Stufe weiß.

Eine Möglichkeit, Trails zu klassifizieren, ist die singletrail-skala.de. Die Einteilung erfolgt durch die Farben blau (leicht), rot (mittel) und schwarz (schwierig). Diese werden dann mit S-Graden (So bis S3) ergänzt. Insgesamt geht die Skala bis S5, allerdings sind Trails ab S4 für Normalsterbliche nicht mehr fahrbar. Reinhold Messner würde beim Klettern sagen, dass man sich hier auf einer Raufasertapete bewegt.

Die Einstufung erfolgt auf Grundlage möglichst objektiver Faktoren wie Wurzeln, Steine, Stufenhöhe und Radius der Kurven unter idealen Rahmenbedingungen wie ausreichend Tageslicht und trockenem Untergrund. Keinen Einfluss haben die Absturzgefahr, das Wetter, die Lichtverhältnisse oder die Geschwindigkeit. Trails in einer Region werden dann entweder durchgehend mit einem S-Grad oder aber etwas differenzierter (z.B. größtenteils S1, stellenweise S2) beschrieben.

Der Zeitaufwand einer Tour ist maßgebend für deren Durchführung. Wenn du nicht am Polarkreis wohnst und die Mitternachtssonne an deiner Seite hast, so begrenzt das Tageslicht im Regelfall die Dauer der Touren. Moderne Planung nutzt Tools wie alpenvereinaktiv.com oder andere Apps, um Distanzen und Höhenmeter zu ermitteln. Je nach Sportart wird dort auf Basis von Durchschnittswerten auch eine geschätzte Zeit ermittelt.

Ein sorgfältiger Tourenführer kann diese Hard-Facts auch auf der Karte ermitteln und weiß unterwegs auch ohne GPS stets über seinen Standort Bescheid. Wie auch beim Wandern oder Skitourengehen unterscheidet man zwischen Strecke und Höhenmeter. Der Aufstieg wird beim Biken allerdings noch in fahrend oder schiebend/tragend unterteilt. Sobald die Tour in Teilabschnitte mit annähernd gleichen Eigenschaften eingeteilt ist (Wegebeschaffenheit, Steilheit, Schiebepassage, etc.), wird der zeitliche Aufwand für die Abschnitte berechnet und zum Schluss zusammengezählt. Folgende Durchschnittswerte zur Berechnung haben sich fürs Mountainbiken etabliert:

Fahrstrecke pro Stunde: 12 km

Höhenmeter pro Stunde bergauf (fahrend): 400 - 500 Hm

Höhenmeter pro Stunde bergauf (schiebend/tragend): 200 - 300 Hm



Daraus ergeben sich die Zeitwerte. Der Gesamtwert pro Abschnitt ergibt sich aus der Summe des größten Wertes und der Hälfte der kleineren Werte.

Die benötigte Zeit für die Abfahrt variiert beim Mountainbiken sehr stark und ist abhängig von der gewählten Schwierigkeit der Wege. Auf einer Forststraße ist man schneller wieder im Tal als auf einem Singletrail der Schwierigkeit S3. Ein guter Startwert ist ein Drittel der Aufstiegszeit. Versuche für dich selbst herauszufinden, wie lange du auf unterschiedlichen Wegen benötigst, um ein Gefühl für deine Planungen zu bekommen.

Darüber hinaus kommen noch der zeitliche Aufwand für Orientierung, Pausen, das An- und Ausziehen sowie für eine längere Rast hinzu. Plane immer ausreichend Puffer für Pannen, Erlebnis- oder Foto-Stopps ein. Nutze diese Stopps für dich selbst zur Orientierung und wirf einen Blick auf die Karte. Bei größeren Gruppen ist es ratsam, die Zeiten etwas großzügiger zu kalkulieren. Es ist immer besser, zu früh am Ziel anzukommen als zu spät.

PAUSEN

Je nach Tour und Leistungsvermögen deiner Gruppe empfiehlt es sich, kleine Pausen in regelmäßigen Abständen einzubauen. Ein kleiner Schluck Wasser und ein Biss vom Müsliriegel verhindern einen frühzeitigen Einbruch. Kündige diese Pausen immer deutlich an und fahre nicht bereits wieder los, wenn das Schlusslicht eingetroffen ist. Klare Kommunikation vermeidet Missverständnisse und sorgt für eine gute Stimmung in der Gruppe.

CHECKPOINTS UND ALTERNATIVEN

Bereits in Phase 1, bei der Planung zuhause, solltest du dir Gedanken über mögliche Alternativen und Abbruchszenarien machen. Speziell im alpinen Raum ist es oft nur an wenigen Stellen möglich, Änderungen an der Planung vorzunehmen. Beim Erreichen dieser Stellen, den Checkpoints, gilt es, auf Basis des eigenen Befindens, der Stimmung oder Konstitution der Gruppe bzw. alpinen Gefahren zu entscheiden.



Ein Beispiel: Du weißt, dass du die Schutzhütte vor Überschreitung des Passes bis spätestens 11 Uhr erreichen musst. Wenn du erst um 14 Uhr dort eintriffst, dann ist die Entscheidung klar: eine Nacht in der Hütte und Weiterfahrt am nächsten Tag.

SCHLÜSSELFRAGEN BEI DER TOURENPLANUNG

In allen Phasen der Planung gibt es Schlüsselfragen zu den Bereichen Mensch, Umwelt und Technik. Wir führen diese hier beispielhaft an:

MENSCH

- Risikoverhalten und Risikospirale?
- Gruppengröße?
- Konditionelle und fahrtechnische Voraussetzungen?
- Erwartungen?
- Höhenangst?

UMWELT

- Alpine Gefahren (Wetter, Schnee, Sicht, Steinschlag, etc.)?
- Technische Schwierigkeit der Strecke?
- An-/Abreise? Mit Öffis möglich?
- Routen und Alternativen, Checkpoints?
- Einkehrmöglichkeiten, Unterkünfte: Haben diese geöffnet, muss ich reservieren?
- e-MTB: Brauche ich bzw. gibt es Lademöglichkeiten entlang der Tour?
- e-MTB: Gibt es viele Weidezäune, Schiebepassagen?
- Sperren?
- Aufstiegshilfen offen? Nehmen diese Bikes mit?



- Sind Bike-Shops vor Ort?

AUSRÜSTUNG/TECHNIK

- Passendes Bike für die gewählte Tour?
- Für Forststraßen brauche ich kein Enduro.
- Kann mein Werkzeug alle Teile am Bike bedienen?
- Ausreichend und vor allem passende Ersatzteile?
- Bekleidung und Wetterschutz?
- Rucksack?
- Erste Hilfe-Ausrüstung?
- Verpflegung und Getränke?
- Karten, Führer, GPS?
- Handy und Geld?
- e-MTB: Habe ich das Ladegerät für den e-MTB-Akku mit?
- e-MTB: Ist ein Ersatz-Akku für das e-MTB notwendig? Hat jeder den Schlüssel mit?

MIT KINDERN UNTERWEGS

Bei allen Unternehmungen mit Kindern gilt: Weniger ist mehr. Das Erlebnis, der Spaß und die Abwechslung stehen hier im Vordergrund. Schraube die Ansprüche zurück. Mountainbiken fordert auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Einerseits benötigt man Kondition und Kraft, andererseits

auch gute koordinative Fähigkeiten. Bei Kindern und Jugendlichen ist hier besonders Rücksicht zu nehmen.

Wähle lieber eine kurze Tour mit mehreren kleinen Anstiegen als eine lange Tour mit einer einzigen durchgehenden Auffahrt. Lass die Kinder aktiv mitgestalten und ersetze den Leistungsgedanken durch den Erlebniswert. Bergab sind Kinder meist furchtlos und unvoreingenommen - sie benötigen hier ein wenig Orientierung und die Unterstützung der Erwachsenen, um über sich selbst hinauswachsen zu können.

AUSBILDUNGEN IM ALPENVEREIN

In der Alpenverein Akademie gibt es zahlreiche Aus- und Weiterbildungen zum Thema Mountainbike. In den Übungsleiter*innen-Kursen lernst du alles, um erlebnisreiche Touren mit Gruppen zu planen und durchzuführen. Als Vorbereitung dafür gibt es GetReady-Kurse; diese konzentrieren sich auf die Fahrtechnik und dein Eigenkönnen. Unsere Updates zu speziellen Themen wie Enduro, Spitzkehren, Trans-Alp oder Touren mit Kindern bieten Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich fortzubilden. Mit dem Programm von risk'n fun geben wir Kindern und Jugendlichen die Chance, das Mountainbiken für sich zu entdecken und einen gesunden Umgang mit der eigenen Risikokompetenz zu entwickeln.



Rene Sendlhofer-Schag ist langjähriges Mitglied im Bundeslehrteam Mountainbike und seit 2020 Mountainbike-Koordinator des Österreichischen Alpenvereins. Er arbeitet als Reiseveranstalter und Fotograf in Graz.

ERDE, WASSER, LUFT

Woran erkennen wir intakte Ökosysteme?

Text — Birgit Kantner, Fotos — Kathrin Herzer & Birgit Kantner

Immer wieder hört und liest man von intakten oder gestörten Ökosystemen. Von Lebensräumen also, deren Gefüge noch funktionstüchtig ist oder schon zusammengebrochen. Wie aber oder woran sind diese intakten Ökosysteme zu erkennen? Hilfreich dabei sind sogenannte Zeiger oder Indikatorarten, auch Bioindikatoren genannt. Das sind Arten, deren Vorhandensein anzeigt, dass dieser Lebensraum noch funktionsfähig ist und seine Leistungen zur Gänze erfüllen kann. Leuchtkäfer, besser bekannt als Glühwürmchen, zählen zu solchen Indikatorarten. Anzutreffen sind sie an Waldrändern, Heckenzügen und in Gebüsch, auf Feuchtwiesen, Magerrasen, Brachen und in Weinbergen. Voraussetzung für ihr Vorkommen ist die extensive Bewirtschaftung ihrer Lebensräume. Das bedeutet: biologischer Anbau ohne Pestizideinsatz, naturnahe Lebensräume ohne künstliche Beleuchtung und vielfältige Strukturen. Zu beobachten sind sie in warmen Sommernächten im Juni und Juli. Spannendes Detail am Rande: Glühwürmchenlarven sind Schneckenjäger. Mit giftigen Bissen töten sie die Schnecken und fressen diese dann auf. In Österreich beheimatet ist der Kleine und der Große Leuchtkäfer sowie der Kurzflügel-Leuchtkäfer.



Baumbewohnende Flechten sind sehr empfindlich gegenüber Luftverschmutzung und somit ein Gradmesser für die Luftgüte. Deshalb besiedeln sie nur Orte mit guter Luft. Sind die Bäume dicht mit Flechten (z.B. Baumbart) behangen, so leidet der Baum keinesfalls, sondern wächst an einem Standort mit wenig bis keiner Schadstoffbelastung. Flechten nehmen die Schadstoffe ungefiltert aus der Luft auf und

sind bei starker Luftverschmutzung nicht lebensfähig. Bei Flechten handelt es sich übrigens um Doppellebewesen, die aus einem Teil Pilz und einem Teil Alge bestehen. Die beiden Lebewesen haben sich zu einer Symbiose zusammengeschlossen, weil es sich gemeinsam besser als alleine lebt. Gemeinsam können sie extreme Standorte besiedeln wie etwa ausgesetzte Felsoberflächen in großen Höhen.

Fließgewässer werden je nach Wasserqualität in vier Gewässergüteklassen eingeteilt. Wasser der Güteklasse I enthält viel Sauerstoff (fast 100 Prozent), ist nährstoffarm und gering mit Bakterien belastet; man spricht von einem unbelasteten bis gering belasteten Wasser. Lebewesen wie Steinfliegenlarven benötigen diese Wasserqualität. Gegen Verschmutzungen jeglicher Art sind sie äußerst empfindlich. Den Alpen-Strudelwurm, ein Beutetier der Steinfliegenlarven, findet man ebenfalls ausschließlich in Fließgewässern mit ausgezeichneter Qualität und kalten Temperaturen. Auch der Edelkrebs, ein Flusskrebs, lebt in naturnahen, sauberen Bächen mit überhängenden Ufern und steinigem Grund.

Früher gab es diese Krustentiere in unseren Bächen und Flüssen in rauen Mengen. Doch die Krebspest, eine Pilzkrankung, aber auch die Begradigung und Verschmutzung unserer Gewässer haben ihm stark zugesetzt. Findet man die Krebstiere heute in Bächen oder Flüssen, so kann man von einem intakten Gewässer ausgehen. Flusskrebse sind überwiegend nachtaktiv und gehören zu den ältesten Lebewesen der Erde. Eine weitere Indikatorart ist das Braunkehlchen. Dort, wo es noch vorkommt, sind die Wiesen sehr vielfältig, mit vielen Kräutern, Büschen und Sträuchern bewachsen. Damit der bodenbrütende Vogel, der erst Anfang bis Mitte Mai von seinem Zug aus Afrika zurückkommt, eine Chance hat, seine Brut durchzubringen, werden diese Wiesen erst sehr spät gemäht. Seine Anwesenheit zeigt diesen Wiesentyp, aber auch diese bestimmte Bewirtschaftungsart an. Mit ihm kommen viele andere wertvolle, weil seltene, Tier- und Pflanzenarten vor.



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

ICH PACKE MEINEN RUCKSACK...

...mit Ideen für nachhaltige Bergabenteuer



Text — Barbara Reitler & Marion Hetzenauer

Gemeinsame Ausflüge planen, etwas mit Freund*innen unternehmen oder sogar verreisen – langsam wird das „Normale“ wieder möglich. Gerade bei der Planung von Touren oder gemeinsamen Outdoor-Erlebnissen sollte man auf Nachhaltigkeit setzen. Unterwegs sein wird so mit Naturverträglichkeit verbunden - hier haben wir ein paar Ideen zur Umsetzung gesammelt:

BLEIBT FLEXIBEL!

Alle Wünsche betreffend Annehmlichkeiten unterzubringen, ist oft nicht einfach. Hier hilft es, Prioritäten zu setzen und vielleicht auf das ein oder andere zu „verzichten“. Über volle Parkplätze und Staus am Einstieg ärgern, muss nicht sein, wenn man etwas abseits der sehr beliebten Zeiten und Touren plant. Im Gegenzug warten ruhige Routen und neue Erfahrungen auf euch. **Tipp:** Je flexibler man bei der Auswahl des Zielortes ist, desto mehr können andere Aspekte

der Planung in den Vordergrund rücken, z.B. Erreichbarkeit mit Öffis, Fortbewegungsart vor Ort, Aktivität, Budget oder Unterkunft - denn wer braucht schon viel Komfort, wenn man nach dem Bergsteigerfrühstück vor der Haustür die Skitour beginnen kann?

MACHT EUCH SCHLAU!

Warum nicht mal in der Nähe klettern, wenn die Modetour mit langen Fahrten verbunden ist? Auf Tourenportalen kann man mit Suchfiltern die Landkarte nach Touren absuchen und sich für jene entscheiden, die zur verfügbaren Zeit und zum Können passt. Auch mit Alpenvereins-Sektionen oder lokalen Bergführer*innen können Touren gemacht werden und auch die Alpenverein-Akademie bringt euch an großartige Orte und macht euch fit für das nächste Bergabenteuer. **Tipp:** Zu viel Gepäck für Bus und Bahn? Schaut doch einmal, welche Verleihmöglichkeiten es vor Ort gibt, z.B. das

Sportgeschäft, den Tourismusverband oder die örtliche ÖAV-Sektion. Man muss nicht immer alles selbst mitbringen, von Rad bis Schneeschuhe, von Klettersteigset bis LVS-Gerät kann vieles ausgeliehen werden.

IN BEWEGUNG BLEIBEN!

Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, hilft beim Erhalt dieser wichtigen Infrastruktur. Zusätzlich schrumpft der ökologische Fußabdruck im Vergleich zur Anfahrt mit dem Pkw. Entscheidet man sich für die Anreise mit Bus und Bahn, hat man Zeit für die angenehmen Dinge des Lebens (z.B. reden, lesen, Musik hören, schlafen, Tourenplanung, Oma anrufen).

Das Beste: Überschreitungen und Weitwandern sind nicht mit lästigem Autoholen am Ende der Tour verbunden.

Tipps: Ausloten, welche Möglichkeiten es gibt, um ans Ziel zu kommen (Bahn, Bus, Taxi, Ruf-/Sammel-/Wandertaxi, Mitfahrbörse, Rad, zu Fuß, Pkw)! Die meisten Apps (Scotty, ÖBB, Wegweiser) sind schon recht gut, auch wenn man mit etwas Recherche oft noch Alternativen, z.B. beim Umsteigen, findet. alpenvereinaktiv.com eignet sich wunderbar zum Filtern von Regionen, Sportarten, Schwierigkeit, etc. Auch umfangreiche Öffi-Tourensammlungen (z.B. "Mit Bus und Bahn zu Alpenvereinsstütten") sind dort zu finden, wie auch auf der Plattform www.bahn-zum-berg.at. Eine Auflistung von Angeboten zu Carsharing, Mitfahrbörsen, etc. findet ihr hier: www.umweltberatung.at/carsharing-mitfahrboersen

Bergsteigerdörfer

Viele Ideen und Ideale des Alpenvereins zu naturverträglichem Bergsport und dem Aufenthalt in den Bergen fließen bei den Bergsteigerdörfern zusammen. Die lokalen Akteur*innen arbeiten daran, eine nachhaltige Entwicklung im Alpenraum im Sinne der Alpenkonvention zu verwirklichen und achten auf ihre intakte Landschaft, auf Naturräume und die kulturellen Besonderheiten. Aber nicht nur das Angebot, das ideal für ein berg- und naturbegeistertes Publikum ist, zeichnet die Bergsteigerdörfer aus – auch von den Besucher*innen und Gästen erwartet man sich in einem Bergsteigerdorf umweltkundiges und verantwortungsvolles Verhalten, Eigenverantwortung, Fähigkeit und Souveränität – am Berg wie im Tal.

Alle Informationen zu den 35 Bergsteigerdörfern in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien und der Schweiz unter www.bergsteigerdoerfer.org

SEID ACHTSAM!

Wenn wir an Bergsteigen, Alpen oder Bergdorf denken, dann sicher nicht an große Liftanlagen, Après-Ski-Musik oder Hotelburgen. Gleichzeitig sind weder Bergdörfer noch die Natur einer „Heidi-Idylle“ verpflichtet. Denn die Bergwelt ist keine Kulisse, sie ist ein Lebensraum: Hier haben Menschen über Jahrhunderte Almen, Hochmäher und Wälder bewirtschaftet und so die Landschaft geprägt; hier ist das Wohnzimmer von Steinbock, Gams und Alpensalamander; hier treffen auch heute die Bedürfnisse von Flora, Fauna, Bewohner*innen und Besucher*innen aufeinander. Eine naturnahe Ausrichtung ist in diesem Zusammenspiel die Kür und das können wir als Gäste wertschätzen und unterstützen.

Tipps: Schutzgebiete stellen meist vielfältige Informationen zur Verfügung, sei es zu geschützten Arten oder besonderen Flächen, sei es zu Bereichen, die gemieden werden sollen, um Wildtiere zu schonen. Beim Besuch auf der Website oder im Besucherzentrum des Schutzgebiets erfährt man bereits einiges – vor Ort sind oft Schautafeln aufschlussreich. Auch die alten Weisheiten des Alpenvereins (z.B. „Abschneider zerstören die Vegetation!“, „Haltet die Berge sauber!“, „Nimm deine Abfälle wieder mit ins Tal!“) haben nach wie vor ihre Gültigkeit und tragen zu einem respektvollen Umgang mit der Umwelt bei.

LASST POSITIVES ZURÜCK!

Gemeinsam unterwegs oder im Urlaub will man es sich gut gehen lassen – dazu gehört etwa gutes Essen, das man im Gasthaus, auf der Alpenvereinshütte oder im kleinen Geschäft im Ort bekommt. Nutzt ihr diese Einrichtungen beim gemeinsamen Ausflug oder als individuelle Gäste, so tragt ihr dazu bei, diese zu stärken und Arbeitsplätze zu erhalten (z.B. Bäckerin und Metzger, Wirtsleute, bei denen die Vereine gerne einkehren). Das gilt auch, wenn andere lokale Dienstleistungen in Anspruch genommen werden wie Transport, Übernachtung, Leihmaterial u.a. Dank der Perspektive, vor Ort nicht nur zu wohnen, sondern auch seinen Lebensunterhalt verdienen zu können, werden Abwanderungstendenzen aufgehalten – und in weiterer Folge die Infrastrukturen erhalten, die für die Lebensqualität vor Ort wichtig sind – dazu gehören z.B. Kindergarten, Schule, Erreichbarkeit mit Öffis, etc.

Tipp: Übers Reden kommen die Leut' zamm! Du hättest gerne ein paar Insider-Tipps – dann frag doch die Profis vor Ort. Oft sind die Gastgeber*innen erfahrene Alpinist*innen und die lokale Alpenschule, bei der man Material ausleiht, wird sich mit Tipps auch nicht lumpen lassen. Und wer weiß, vielleicht erfährt man auch abseits der Tourentipps Interessantes oder es ergeben sich neue Bekanntschaften.

UMWELTVERTRÄGLICHER

URLAUB



ANREISE

Mit den Öffis



UNTERKUNFT

Auf eure Bedürfnisse abgestimmt



AKTIVITÄTEN AM BERG

Lokales Wissen der Gastgeber*innen nutzen



LANDSCHAFT

Wo bin ich unterwegs?
Wie verhalte ich mich im Schutzgebiet?



AUFENTHALT IM ORTSKERN

Menschen kennenlernen und Freundschaften schließen



LEBENDIGER ORT

Eine lebendige Infrastruktur ist für Gäste wie Einheimische wichtig



ABREISE

Mit den Öffis



Barbara Reitler und Marion Hetzenauer sind Mitarbeiterinnen in der Abteilung Raumplanung & Naturschutz des Österreichischen Alpenvereins und für die Initiative Bergsteigerdörfer zuständig, die sie auch in ihrer Freizeit gerne besuchen und dort Ruhe und Natur genießen.

OUTDOOR-SPIELE

Text & Fotos — Bianca Somavilla

Vor allem Kinder blühen in der Natur meistens auf, sie sind in Bewegung, machen neue Erfahrungen und erkunden und entdecken mit all ihren Sinnen.

Je mehr Sinne an etwas Erlebtem beteiligt sind, desto besser prägt es sich ein Kind ein. Gerade im Wald werden all unsere Sinne angesprochen: der Duft der Bäume, die

vielen Farbtöne der Blätter, die unterschiedlichsten Materialien und Oberflächen von Gräsern, Pflanzen, Hölzern und Steinen. All das können wir nicht nur sehen, sondern auch fühlen und spüren. Wenn man die Augen schließt und genau zuhört, so ertönen Geräusche von verschiedensten Tieren, das Plätschern eines Bachs in Nähe oder das Rauschen des Windes durch die Baumgipfel.

Im Wald lernen wir durch unmittelbares Erleben. Fantasie und Kreativität werden angeregt. Menschen, die sich mit der Natur verbunden fühlen, haben auch das Bedürfnis, die Erde mit all ihren Lebensräumen zu schützen und nachhaltig zu leben.

Vier Spielideen, um den Wald zu erleben, zu spüren, zu genießen und nachhaltig daraus zu schöpfen.

Die sieben Geheimnisse

Material: Augenbinden, Schals oder Tücher

Beschreibung: Die Teilnehmer*innen bilden Paare. Eine der zwei Personen verbindet sich die Augen mit einer Augenbinde. Die andere Person hat die Aufgabe, ihren bzw. ihre Partner*in die sieben Geheimnisse der jeweiligen Umgebung entdecken zu lassen. Dafür führt der/die Begleiter*in den/die Partner*in behutsam an der Hand durch den Wald und erzählt ihm/ihr in Form einer Geschichte, was er/sie gerade wahrnimmt. Bei sieben markanten Punkten bleibt er/sie stehen und lässt seinen Partner bzw. seine Partnerin diese Stelle genau erkunden.

Da der/die Geführte die Geheimnisse nicht sehen kann, gilt es, die anderen Sinneempfindungen stärker ins Spiel zu bringen:

- Fühlen
- Riechen
- Hören
- eventuell auch das Schmecken

Schließlich kehren die Paare zum Ausgangspunkt zurück. Der/Die Geführte nimmt die Augenbinde ab und versucht nun, die Geheimnisse mit offenen Augen wiederzufinden, wobei sein/e Partner*in die Entdeckungen bestätigt oder korrigiert. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Kugelbahn aus Naturmaterialien bauen

Material: Zwei Bälle und Materialien, die in der Natur gesammelt werden

Beschreibung: Die Gruppe baut eine Kugelbahn aus Naturmaterialien. Dafür ist es wichtig, zuerst eine Stelle zu finden, an der die Bahn aufgebaut werden kann. Die Teilnehmer*innen beobachten dadurch den Wald und dessen Gegebenheiten genau. Idealerweise geht es leicht bergab, sodass die Bälle in der Kugelbahn gut rollen.

Als Nächstes werden Materialien in der Natur gesammelt. Dabei wird der eigenen Kreativität keine Grenze gesetzt. Wichtig ist allerdings, dass ausschließlich Materialien verwendet werden, die in der Umgebung verfügbar sind, ohne den Naturraum zu beschädigen.

Nun heißt es tüfteln und basteln und die Kugelbahn Schritt für Schritt gestalten. Bei größeren Gruppen macht es Sinn, zwei Bahnen zu erstellen. Welche Bahn ist schneller? Welche Bahn bietet mehr Action? Was haben sich die Naturarchitekten und Naturarchitektinnen bei der Erstellung ihrer Bahn überlegt?

Vertrauensspaziergang – Parcours mit verbundenen Augen

Material: Augenbinden, Schals oder Tücher und 2 Seile (50 bis 70 Meter lang)

Beschreibung: In einem abwechslungsreichen Gelände wird ein möglichst langes Seil gespannt. Es sollte dabei so viele verschiedene Geländeformen wie möglich durchqueren. Die Teilnehmer*innen starten nacheinander und gehen blind am Seil entlang durch die Natur. Es werden dadurch verschiedene Untergründe, wie zum Beispiel Steine, Laub, Moos, ertastet und intensiv wahrgenommen.

Die Zeitabstände beim Start sollten so bemessen sein, dass sich die Teilnehmer*innen unterwegs nicht treffen, sodass jeder für sich spüren und erleben kann.

Variante: Schuhe ausziehen und barfuß mit verbundenen Augen vorsichtig die Strecke erkunden.



Ball aus Naturmaterialien

Material: Alle Materialien werden in der Natur gesammelt. Für die Variante benötigt man zwei Eier.

Beschreibung: Die Teilnehmer*innen werden in Teams zu drei bis vier Personen eingeteilt. Die Aufgabe jedes Teams ist es, einen Ball aus Naturmaterialien zu basteln. Dazu schwärmen die Spieler*innen im Wald aus und sammeln alles, was sie finden und nutzen können, um einen Ball zu bauen, ohne die Natur zu beschädigen.

Der Spielleiter bzw. die Spielleiterin setzt einen Zeitpunkt fest, an dem alle Bälle fertiggebaut sein müssen. Nun präsentieren die Teams ihre Bälle und erklären, wie sie diese gestaltet haben.

Als Nächstes spielen die Teilnehmer*innen mit ihren Bällen ein Ballspiel. Dafür eignet sich zum Beispiel Namensball sehr gut. Man wirft den Ball hoch in die Luft und ruft zugleich den Namen eines Mitspielers oder einer Mitspielerin. Diese/r hat die Aufgabe, den Ball zu fangen. Wie viele Würfe hält jeder Ball aus? Das Team, dessen Ball am längsten einsatzfähig ist, hat gewonnen.



Variante:

Eine Möglichkeit, um die Spannung des Spiels zu erhöhen, ist, ein Ei in die Mitte des Balls einzubauen. Sobald alle Bälle fertiggestellt sind, werden diese hoch in die Luft geworfen und landen anschließend am Boden. Welcher Ball bietet ausreichend Polsterung, damit das Ei im Inneren nicht platzt?



Bianca Somavilla ist Jugendleiterin im Alpenverein Sektion Stubai und leitet dort den Bereich Klettern mit Kindern und Familien. In ihrer Freizeit verbringt sie jede freie Minute draußen – im Winter mit Skiern, im Sommer am Mountainbike.

KLETTERSPIELE

Text — Laura Kogler

Eine Kletterstunde braucht entweder viel Erfahrung oder gute Vorbereitung, um die Zeit mit lustigen Lerneinheiten zu gestalten und das Interesse der Kinder für die weniger lustigen Kletter- oder Seiltechniken zu behalten. Das geht beim Aufwärmen los und endet erst beim Verabschieden

der Kinder. So ist es vor allem in dieser sensiblen (Corona-) Zeit angenehm, ein paar Ideen in petto zu haben. Das geht über ein multisensorisches Techniktraining bis hin zu Spielen, die wenig bis gar keinen Körperkontakt beinhalten und trotzdem Spaß machen.

Mäuse füttern: Für wahre (Ein-)Steiger*innen

Ein echter Tipp für Anfängergruppen (auch Erwachsene) und zur Erinnerungsauffrischung nach längeren Pausen

Du brauchst: Chalk, Kreide oder Tape

So geht's: Jedem Kind wird entweder mit einem Stück Chalk, Kreide oder Tape der Bereich des Kletterschuhs zwischen den beiden Ballen markiert und auf die Schuhspitze ein kleines Mäusegesicht mit Schnurrhaaren gezeichnet. Die Maus wird gefüttert, indem die Kinder schön mit ihren Zehen auf die Tritte steigen. Beispielsweise sind die Spax-Tritte die Käse- oder Speckstückchen, die die Maus fressen möchte. Der/Die Übungsleiter*in kann die Kinder während des ganzen Kurses mit: „Denk an eure hungrigen Mäuse!“ immer wieder daran erinnern, auf die Fußtechnik zu achten.

Effekt:

- Bewusstsein für das Steigen
- Vorbereitung für Steigtechniken

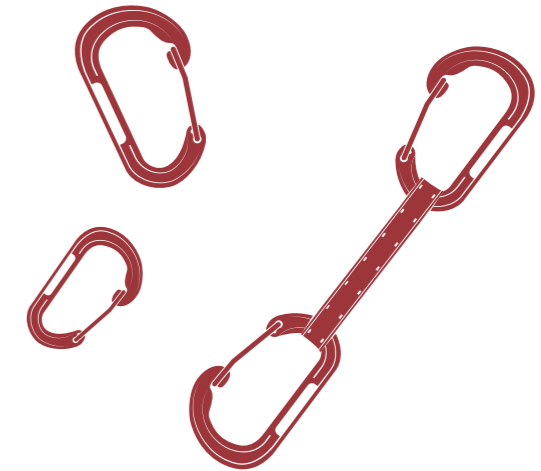


Activity

Ein Spiel, das auch mit den Abstandsregeln super funktioniert

Du brauchst: Fantasie

So geht's: Die Gruppe oder der/die Spielleiter*in überlegt sich ein Thema, zum Beispiel „Badutensilien“. Ein Kind versucht nun, einen überlegten Begriff an der Boulderwand pantomimisch darzustellen. Wer den Begriff erraten hat, ist als Nächstes mit der Pantomime an der Reihe. Falls die Gruppe Tipps brauchen sollte, können auch Geräusche als Hilfestellung hinzugefügt werden. Ein Spiel, das bei Groß und Klein gut funktioniert.



Krokodil

Du brauchst: Gurte, Expressschlingen oder Karabiner

So geht's: Als Spielvorbereitung werden die Expressschlingen auf der Bouldermatte gleichmäßig verteilt. Die Kinder ziehen sich in der Zwischenzeit ihren Klettergurt an. Dann wird ein „Krokodil“ bestimmt. Das „Krokodil“ darf sich nur auf allen vieren auf der Matte bewegen. Die „Afften“, also die anderen Kletterkinder, sind nur auf der Boulderwand sicher, ansonsten können sie vom „Krokodil“, das seine Juwelen bewacht, gefangen werden. Das Ziel der „Afften“ ist es, so viele Expressschlingen/Karabiner wie möglich zu sammeln. Es darf pro Aufenthalt am Boden jedoch immer nur eine Schlinge genommen werden, diese muss dann am Gurt befestigt werden.

Variante 1: Man macht sich eine Zeitspanne aus, wie lange die „Afften“ Zeit haben, die Schätze des „Krokodils“ zu klauen bzw. bis alle Expressschlingen gesammelt sind. Wenn dabei der „Affte“ vom „Krokodil“ gefangen wird, muss er/sie seine Schlingen wieder auf der Matte verteilen und wieder neu mit dem Sammeln starten.

Variante 2: Wer vom „Krokodil“ gefangen wird, wird das neue „Krokodil“. Wichtig ist hier, dass die Kinder in dieser Zeit keine Schlingen sammeln dürfen, erst, wenn wieder das Kommando Start gegeben wird. Bei einem Wechsel muss das neue „Krokodil“ seine Schlingen wieder auf der Matte verteilen.

Variante Einsteiger: Auch hier gibt es wieder ein „Krokodil“, das versucht, die „Afften“ zu fangen. Jedoch braucht man für diese Variante nur die Boulderwand und die Matte. Ziel ist es, so lange wie möglich auf der Kletterwand zu bleiben und nicht von dem „Krokodil“ gefangen zu werden. Wer gefangen wird, ist das neue „Krokodil“.

Effekt: Kinder lernen, Kraft zu sparen und stabil an der Kletterwand zu bleiben.



Laura Kogler ist seit vielen Jahren Kursleiterin für Kletterkurse jeden Alters in der Sektion Hohe Munde. In ihrer Freizeit ist Laura auf den Trails um Innsbruck, beim Klettern oder Lesen in der Sonne zu finden.

Hüttenessen, Campküche & Lagerfeuer-Classics

CHILI SIN CARNE & STOCKBROT AM LAGERFEUER

Text & Fotos — Christina Düringer

Eine Mahlzeit aus möglichst regionalen Zutaten, die vegan ist und obendrauf noch klimaneutral zubereitet wird? Klingt im ersten Moment nach langweiligem Salat und nicht, als würde es sonderlich gut schmecken – aber schon mal vorweggenommen: tut es doch! :) Im Sommer gibt es reichlich Regionales, aus dem sich perfekt ein Chili mit Fladenbrot zubereiten lässt ... das Fleisch wird durch eine erstaunlich leckere Alternative ersetzt und klimaneutral in der Zubereitung bedeutet in diesem Falle: über dem offenen Feuer!

CHILI SIN CARNE:

für ca. 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2-5 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 3-4 Karotten
- 2-3 Kolben Zuckermais (350g Körner)
- etwas Bratöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Packung Sojagranulat (125-150g)
- Wasser + 1 EL Suppenpulver
- 1 kg frische Tomaten (1 Glas Tomatenpolpa)
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Rohrzucker
- Optional: etwas Kreuzkümmel & Oregano, 1 EL Balsamicoessig, ½ TL Kakaopulver

Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Chili und Knoblauch fein schneiden, die Körner vom Maiskolben herunterschneiden und in Öl gut anbraten, danach Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten.

Nun mit wenig Wasser aufgießen, Suppenpulver und das Sojagranulat dazugeben, dann nach und nach Wasser dazugeben, bis es weich ist – das Wasser sollte voll aufgesogen sein. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Bohnen dazugeben, mit den restlichen Zutaten abschmecken und weiter kochen, bis Temperatur und Konsistenz stimmen. Guten Appetit!



Sommer ist Lagerfeuerzeit. Sommer ist die Zeit von frischem Gemüse. Gibt es eine bessere Kombination? Wohl kaum! Deshalb ergibt sich hoffentlich bald die Gelegenheit, dieses schmackhafte Gericht selbst überm Feuer und in Gesellschaft von Freund*innen und Familie kochen und genießen zu können. Klar kann das Gericht auch mit wenig Aufwand zubereitet werden, indem man Mais und Tomaten aus Dosen bezieht... aber warum an Geschmack und Umweltfreundlichkeit einbüßen, wenn es zu dieser Jahreszeit bestes Gemüse aus der Region in Hülle und Fülle gibt? Statt Sojagranulat kann auch Räuchertofu verwendet werden und wer will, kann an Gemüse noch Paprika & Zucchini dazugeben!

FLADEN-/STOCKBROT:

- 300g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- ½ Tütchen Trockenhefe
- 200ml (handwarmes!) Wasser
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe mischen, dann Wasser und Olivenöl unterrühren und glatt kneten/schlagen. Ein Handtuch über die Schüssel legen und an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich der Teig verdreifacht hat.

Am Feuer den Teig mit mehligten Händen zu Kugeln formen, zu kleinen Fladen ziehen und auf einem Gitter über die Glut legen (oder um einen Stock wickeln) und schön goldbraun grillen.

Optional nach der Hälfte der Zeit mit Kräuteröl bestreichen.



Christina Düringer aus Vorarlberg ist 21 Jahre alt, hat die Tourismusschule abgeschlossen, ist als Illustratorin selbstständig und gibt vegane Kochkurse. Nachhaltigkeit ist ihr wichtig und sie geht viel mit ihrem Papa Heli in die Berge.

BIKEN — KINDER — ALPENVEREIN

Dani Tollinger im Gespräch mit
Maria Sendlhofer-Schag und Tom Greil



Maria, du hast die Welt da draußen vor zwei Jahren über Instagram an deiner Reise Richtung Meer mit deinem kleinen Sohn Raphael und deinem Rad, inklusive Anhänger, teilhaben lassen. Erzähl uns davon!

Eigentlich wollte ich damals niemandem erzählen, was ich vorhatte und hab über mein Abenteuer mit Raphael erst im Nachhinein geschrieben. Ich hätte nicht damit gerechnet, dass das solche Wellen schlägt. Warum? Zuerst kam es mir total egoistisch vor, einfach so ins Blaue davonzuradeln. Außer meinem Mann wussten es nur zwei ganz enge Freunde. Erst nach und nach hat sich meine Reise herumgesprochen und somit war Instagram ein gutes Tool, nicht unzählige Male das Gleiche zu erzählen.

Welche Erfahrungen konntest du damals mitnehmen?

Primär wollte ich gar nicht Urlaub mit Kind machen, sondern ich musste raus. Nach Schwangerschaft und Babyzeit hatte ich einfach einen Lagerkoller; dem wollte ich davonfahren. Ich wollte das Kribbeln von Abenteuer in der Brust und den Geruch von Staub und Sonnencreme auf der Haut wieder spüren. Ich habe nicht lange überlegt, sondern bin eine Woche, nachdem ich die Idee laut ausgesprochen hatte, schon am Rad Richtung Meer gesessen. In Wahrheit hatte ich keine Ahnung, was auf mich

zukommt. Mein Zwerg war ein absolutes Stillbaby und ‚alleine‘ hieß damals eben ‚alleine + Baby‘. Meine Planung mit Fahrt- und Ruhezeiten hat der Kleine gehörig auf den Kopf gestellt, bis ich mich zu 100 Prozent seinem Rhythmus angepasst hab. Eigentlich war es ab dem Moment dann sogar sehr einfach und unkompliziert. Schließlich wurde die Flucht von zu Hause dann zu einem Ankommen im Miteinander und in meiner Mama-Rolle. Ich habe mein Kind neu kennengelernt und auch gelernt, was man so einem elf Monate alten Baby eigentlich alles zutrauen kann. Ich glaube, das war das erste Mal, dass ich mit dem Zwerg etwas gemeinsam unternommen hab, das auch mir richtig Spaß gemacht hat und meine Bedürfnisse gestillt hat. Wir hatten gemeinsam eine richtig gute Zeit. Das war absolutes Neuland und wirklich herrlich.

In Hinblick auf das Alter deiner Kinder bist du – Tom – schon lange an dem Thema dran. Wo siehst du generell Stärken für das Mountainbiken mit Familien?

Mittlerweile sind unsere Kinder schon recht groß und selbstständig. Das Thema Biken hat uns ständig begleitet. Ich finde, Mountainbiken ist ein super Werkzeug auf dem Weg zur Selbstständigkeit und kann die Zeit draußen in der Natur spannend gestalten und mit Sinn füllen. Bei uns ist es für alle eine Möglichkeit, gemeinsam etwas zu

unternehmen, das wir alle gerne tun. Biken setzt sich über ziemlich alle Altersgrenzen hinweg und kann Generationen verbinden und Grenzen überwinden. Biken ist ein Grund, hinauszugehen; am schönsten ist es gemeinsam; du kannst Sachen gemeinsam ausprobieren, Risiken eingehen, aufeinander schauen, Neues entdecken. Einfach eine gute Zeit zusammen haben.

Ihr arbeitet beide mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beim Biken. Was würdet ihr für praktische Tipps aus eurer Werkzeugkiste für das Mountainbiken mit Kindern den Leser*innen mitgeben wollen?

Tom: Kinder suchen Herausforderungen, wollen spielen und Spaß haben. Schweißtreibende lange Touren gehören da nicht dazu. Gemeinsam mit den eigenen Kindern und deren Freunden kann man beispielsweise irgendwo einen Ort mit natürlichen Hindernissen suchen und gemeinsam ausprobieren, ähnlich wie beim Bouldern.

Man kann mit einfachen Mitteln wie Paletten, Brettern, Akkuschaubern und Schrauben einen coolen Parcours bauen und dort herumspielen, üben, sich gegenseitig pushen und unterstützen. Ein Tag im Bikepark mit der richtigen Anleitung macht ganz vielen



Kindern Spaß und wer ein E-Bike hat, der kann seine Kinder auch auf längeren Bergauf-Passagen bei Laune halten, indem das Elektrorad als Shuttle für die Kleinen dient.

Toms Toolbox: Sucht keine zu schwierigen und zu langen Abfahrten. Achtung vor Ermüdung und Überforderung; der Punkt wird besonders im Bikepark oft übersehen und auch wenn die Motivation noch hoch ist, kann Müdigkeit dann schnell zu Überforderung führen. Das passende kindgerechte Material ist auch ein wichtiger Punkt. Richtige Rahmengröße und Geometrie, leichtgängige hydraulische Scheibenbremsen, die auch von kleinen Kinderhänden bedient werden können, gehören dazu. Ein Fully muss es anfangs sicher nicht sein.

Maria: Ich denke, ausschlaggebend ist, worauf man seinen Fokus legt. Ich kann zwar nur von mir sprechen, aber vielleicht beobachtet es ja sonst noch jemand - die



Maria Sendlhofer-Schag ist seit Jahren begeisterte Mountainbikerin, ist im Bundeslehrteam Mountainbike des Alpenvereins aktiv, Mama von Raphael, 2 3/4 Jahre alt. Sie ist seit 2002 für die Gesamtleitung vom Ausbildungsprogramm risk'n'fun verantwortlich.



Tom Greil, ebenfalls leidenschaftlicher Mountainbiker, Snowboarder und Surfer – Papa von Greta (18), Matteo (14) und Max (12). Tom arbeitet seit vielen Jahren für das Ausbildungsprogramm risk'n'fun im Sommer beim Biken und im Winter beim Freeriden.

Bedürfnisse meines eigenen inneren Kindes sind denen der Kinder sehr ähnlich.

Ich möchte spielen, ausprobieren, toben, lachen, etwas Neues erleben, mich anderen durch das Tun verbunden fühlen, draußen sein und mich 'Einschweiern' dürfen. Jedes Mal wenn ich vom Radeln heimkomme und es aus meiner Kleidung bröseln muss, lache ich. 'Gatsch macht glücklich!', behauptet eine liebe Freundin und ich finde, sie hat absolut recht.

Marias Toolbox: Was also gehört meiner Ansicht nach ins Tool-Kit? Ganz viel Einfühlungsvermögen, hinschauen und horchen, was gerade nötig ist und dafür Möglichkeiten bieten. -Mit Spielen, MTB-Parcours, Aufstiegshilfen, wenn vorhanden. Weg vom Leistungs- und hin zum Erlebnisgedanken. Einen Rahmen schaffen, jedoch nicht den Weg strikt vorgeben; der entsteht dann beim Gehen bzw. beim Radeln.

Alpenverein Ausbildungsprogramme für Sektionsmitarbeiter*innen

- **rnf KIDS für Sektionen** – Das risk'n'fun-Team kommt direkt in die Sektion und arbeitet dort mit den Kindern und Jugendlichen am Bike.
- **bike'n'climb-CAMPS** richten sich an alle zwölf bis 15-Jährigen und umfassen sechs Tage auf der Ferienwiese. Die Anmeldung erfolgt direkt über www.risk-fun.com
- Bei den **YOUNG GUNS** steht biken, biken, biken am Programm. Dabei steht der verantwortungsvolle Umgang mit sich selbst, der Natur und allen anderen Naturnutzer*innen im Fokus. Anmeldung ebenfalls unter www.risk-fun.com
- **NEW KIDS ON THE BIKE** ist ein eigenes Update für Sektionsmitarbeiter*innen, das sich mit der richtigen Begleitung vom Laufrad zum ersten eignen Twentyniner-Bike auseinandersetzt. Infos unter www.alpenverein-akademie.at

WIE VIEL TAGE DRAUSSEN(!) STECKT IN MEINER JUGENDARBEIT?

Text — David Kupsa

Was für eine blöde Frage. Natürlich 100 Prozent! Der Arbeitsplatz der Alpenvereinsjugend ist ja draußen. Egal, ob am Berg, im Wald, am See und Fluss, am Fels oder am Rad. Outdoor. Draußen eben. Oder? Naja. Das ! macht den Unterschied. Unter Tage draußen! verstehen wir in der Alpenvereinsjugend die pädagogische Haltung, die unserer Kinder- und Jugendarbeit zu grunde liegt. Egal, ob draußen im Wald oder drinnen in der Kletterhalle. Du bist neugierig, wieviel Tage draußen! in deiner ehrenamtlichen Arbeit steckt?

LOS GEHT'S:

Schritt 1: Lesen

Lies am besten den Artikel Tage draußen! „Jugend- und Familienarbeit mit Nachhall“ in diesem Heft. Der Artikel wirft mehr Fragen auf, als er Antworten gibt? Das ist gut so und hilft dir damit für den zweiten Schritt.

Schritt 2: Grübeln + Sammeln

Nimm dir einen Stift und die Vorlage auf der nächsten Seite zur Hand. Mit der Grundlage aus dem Artikel geht es jetzt darum, einen genaueren Blick auf dich und deine Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Familien zu werfen. Beginne am besten mit dem Punkt, der dir am leichtesten von der Hand geht und schreibe Stichwörter und kurze Sätze dazu.

Die folgenden Fragen sind nur beispielhaft und können beim Ausfüllen hilfreich sein.

Verantwortung ermöglichen Wie übernehmen Kinder und Jugendliche in meinen Angeboten Verantwortung für sich selbst? Wie können sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Risiko erlernen?

Freiräume & gesunde Risiken Wieviel Freiraum haben die Kinder und Jugendlichen in meinen Angeboten? Welche risikoreichen Angebote mache ich ihnen?

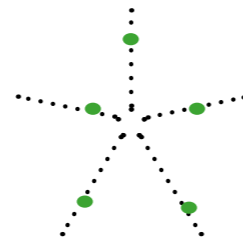
Begleiten Was ist mir beim Begleiten wichtig? Wie begleite ich in meinen Angeboten?

Drinnen & Draußen Welche Beziehung habe ich zu meinen Kindern und Jugendlichen? Welche Bedürfnisse haben sie und wie gehe ich darauf ein?

Freude & Beherztheit Welche Tätigkeit im Ehrenamt macht mir Freude und warum? Was macht meinen Kindern und Jugendlichen Freude?

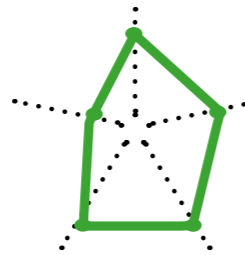
Schritt 3: Ehrliche Selbsteinschätzung

Schätze bei jedem der fünf Punkte grob, wie viel davon in deinen Angeboten an die Kinder und Jugendlichen steckt und mach dann an der punktierten Linie auf der jeweiligen Höhe eine Markierung. Mitte = wenig, außen = viel. Wenn du glaubst, dass deine Kinder und Jugendlichen in deinen Angeboten sehr viel Freiraum haben, dann wird deine Markierung eher außen sein.



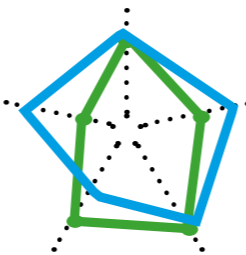
Schritt 4: Mach deine Tage draußen!-Haltung sichtbar

Jetzt hast du deine Haltung deiner Prüfung unterzogen, Stichwörter und Gedanken notiert und Markierungen gesetzt. Verbinde die fünf Punkte, es entsteht die Tage draußen!-Fläche. Je größer, desto mehr von der Tage draußen!-Haltung der Alpenvereinsjugend steckt in deinen Angeboten.



Schritt 5: Anwenden und Reflexion

Nach ein paar Wochen-, oder auch Monaten-, kannst du dir die Seite nochmal zur Hand nehmen und mit einer anderen Farbe Dinge streichen, ergänzen oder ändern. Auch die Fläche in der Mitte wird sich evtl. verändert haben. Eine Entwicklung wird sichtbar. Und keine Sorge, niemand ist perfekt. Wichtig ist viel mehr der ehrliche Umgang mit sich selbst und die Neugier, manchmal etwas genauer hinzuschauen.



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für das Junge Alpinisten-Projekt verantwortlich.

TAGE DRAUSSEN! IN MEINER JUGEND- UND FAMILIENARBEIT

VERANTWORTUNG ERMÖGLICHEN

Selbstverantwortung und verantwortungsvollen Umgang mit Risiko ermöglichen

FREIRÄUME & GESUNDE RISIKEN

Raum geben, ausprobieren und riskante Erfahrungen machen lassen

BEGLEITEN

Etwas zutrauen und selber machen lassen

DRINNEN & DRAUSSEN

Beziehung aufbauen und Bedürfnisse ernst nehmen

FREUDE & BEHERZTHEIT

Ehrliche Erlebnisse und positive Erfahrungen ermöglichen

QUIET WALKS – AUF DER SUCHE NACH DER STILLE

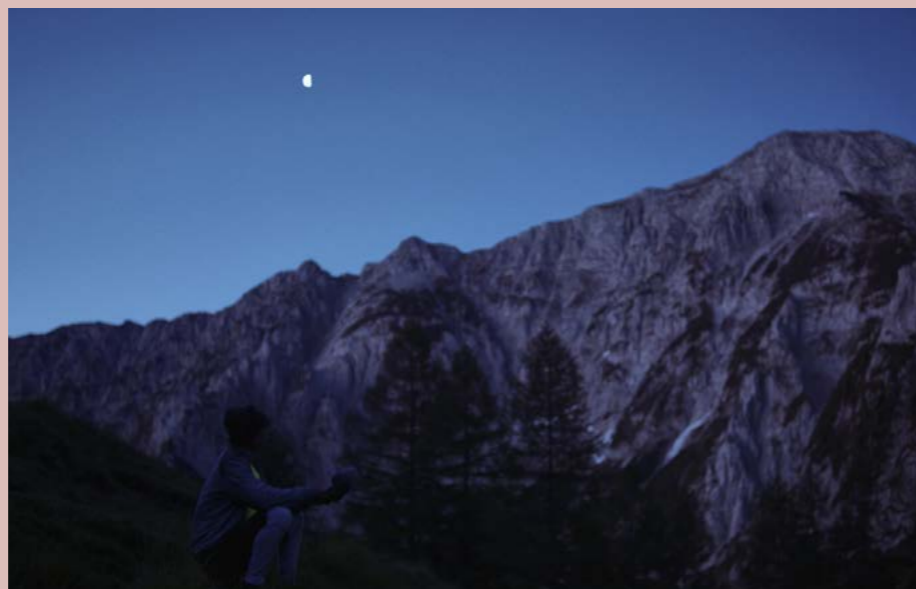
Text & Fotos — Leopold Fuchs

Erst durch die Reduzierung unserer eigenen Geräuschkulisse werden wir wieder jene der Natur hören lernen.

2019 wurde ich durch einen Facebook-Eintrag des bekannten amerikanischen Kletterers, Alpinisten und Dokumentarfilmers Jimmy Chin auf die aus den USA stammende NGO „Quiet Parks International“ (QPI) aufmerksam. Ihr Tätigkeitsfeld: „Orte der Stille“ auf der ganzen Welt festlegen und sichern. Ich war sofort fasziniert von dem Gedanken, auch bei uns solche Orte zu definieren und dachte mir, dass wir eigentlich reich an einsamen Tälern sind, in denen kein menschengemachter Lärm wahrzunehmen ist.

Ganz so leicht war es dann doch nicht. Durch den Überreiz an künstlichen Lärmquellen unserer technologisierten Welt habe ich mich dabei erappt, gewisse Geräusche gar nicht mehr wahrzunehmen. Dazu gehören Alltagsgeräusche, die von technischen Geräten ausgehen gleichermaßen wie Geräusche von landwirtschaftlichen Maschinen oder Flugzeugen.

Weitere „Geräuschquellen“ gibt es auch in der Natur: Einen Bach zum Beispiel, der alles andere im Tal übertönt. Als begeisterter Wanderer oder begeisterte Wanderin ist man immer wieder erstaunt, was für einen



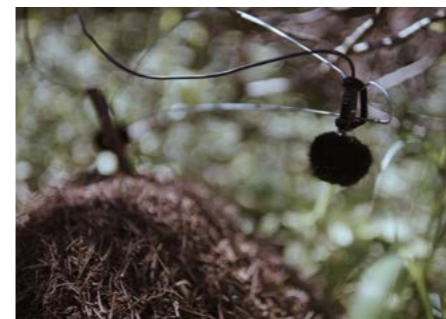
Wenn die Natur erwacht, gibt es einiges zu hören.

Lärm ein kleines Rinnsal erzeugen kann und der Talkegel dann wie ein Megafon wirkt.

WAS HÖREN WIR EIGENTLICH, WENN ES STILL IST?

Jugendliche sind in ihrer heutigen Entwicklung ständig der technischen Geräuschkulisse von Handys, Computern oder Fernsehern ausgesetzt. Gerade dieser „Lärm“ schadet nicht nur dauerhaft unserer Entwicklung, sondern auch unserer nachhaltigen Beziehung mit der uns umgebenden Natur. Wenn wir in der Natur sind, erfreuen wir

uns am Anblick einer Blumenwiese, am Geruch einer Rose und am Gesang der Vögel. Die Summe dieser Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane entscheidet darüber, wie gesund wir mit Körper und Geist durchs Leben gehen. Was hören wir eigentlich, wenn wir sagen: „Es ist still“? Indem wir üben, uns bewusst auf die leisen Töne unserer Umgebung einzulassen, stärken wir unsere Beziehung zur Natur und zu einer nachhaltigen Lebensweise. Dafür braucht es ruhige Orte. Solche sind zu einer seltenen Ressource geworden, deren Wert uns erst durch ihre Knappheit bewusst wird.



Geräuschaufnahme eines Ameisenhügels

QUIET PARKS ÖSTERREICHS UND DAS LANDESJUGENDTEAM KÄRNTEN

Mit Hendrik hatte mein Bruder Rainhard (Landesjugendteam Kärnten) sofort den einzigen „Vertreter“ von QPI in Österreich ausfindig gemacht. Wir kamen schnell zum Entschluss, nicht lange drum herumzureden, wie wir in Österreich Orte der Stille auf politischem Wege definieren könnten, sondern diese Orte einfach aktiv aufzusuchen. Über unser Landesjugendteam wollten wir versuchen, das Format direkt Jugendlichen näherzubringen.

Nach etwas Recherche entschieden wir uns, eines der südlichsten Täler Kärntens zu erwandern: den Hainschgraben. Die einsamen Täler an der kärntnerisch-slovenischen Grenze sind stark durch ihre ursprüngliche Wildheit geprägt und eignen sich hervorragend, um dem menschengemachten Lärm zu entfliehen. Ausgelegt auf zwei Tage und eine Nacht unterm Sternenhimmel, konnten Hendrik, Rainhard und ich fünf Jugendliche für die Geräusche der Natur begeistern und das Thema Stille begreiflicher machen. Mit spielerischen Hörübungen schärften wir



Hendrik erklärt ein Geräuschespektrum.



Leopold Fuchs ist selbstständiger Kameramann und Regisseur und schon seit Jahren in der Sektion Klagenfurt ehrenamtlich engagiert.

unsere Sinne und näherten uns der Thematik an. Nach einer kurzen Einführung in die Bedienung tragbarer Audiorecorder nahmen wir vor Ort Tonspuren auf, die anschließend im Internet gespeichert und wiederverwertet werden sollten. Zum Beispiel in Form eines Klangtagebuchs oder einer Klangkarte.

Die verstärkte Wiedergabe der natürlichen Klangkulisse vor Ort sollte in dieser Hinsicht nicht nur das Gesehene, sondern das unbewusst Wahrgenommene erlebbarer machen. Wir erlebten nicht nur Jugendliche, die ihre Gefühle für natürliche Geräusche und somit auch natürliche Stille innerhalb kürzester Zeit schärften, sondern ertappten uns dabei, uns selbst begeistert mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Uns wurde klar, wie weit wir uns von unseren eigenen Ursprüngen entfernt haben und wie leicht es wiederum ist, der Lärmbelastigung im realen Sinne zu entfliehen. So konnten wir ein Bewusstsein für die Erhaltung einer nachhaltigen, natürlichen Stille entwickeln.

ZIEL & UMSETZUNG DER QUIET WALKS

Ziel der Quiet Walks ist es, Jugendliche zu befähigen, eigene Soundsessions abzuhalten und Orte der Ruhe zu definieren. In unserem Fall sollte Kärnten speziell in Zeiten von COVID-19 als einzigartiges Ökosystem wahrgenommen werden. Eine landesweite Karte mit verschiedenen Orten der Stille soll im Zuge der Tätigkeiten erarbeitet und in weiterer Folge QPI übergeben werden. Diese kann als Grundlage für die Nominierung von Quiet Trails dienen.

QR-CODE SCANNEN & KURZFILM ZU DEN QUIET WALKS ANSCHAUEN!



Gespräch über die eigenen Hörerlebnisse

PRAKTISCHE TIPPS ZUR UMSETZUNG VON „QUIET WALKS“

Quiet Walks mit möglichst einfachen technischen Hilfsmitteln organisieren:

- billigste Variante: Voice Recording-App aufs Handy, Kopfhörer anschließen und ab in die Natur
- mit Lautstärke-Apps bekommt ihr ein gutes Gefühl, wie leise oder laut die „Stille“ draußen wirklich ist, z.B. Sound Meter oder Schallpegelmesser
- wenn Geld vorhanden ist: billige Audiorecorder (z.B. von Tascam oder Olympus) kosten zwischen 50 und 100 Euro und sind auch auf willhaben (nachhaltiger!) günstig zu erwerben

Tipps zur Umsetzung für Jugendleiter*innen:

- einsame Seitentäler liegen oft näher als man denkt
- Wälder sind gebirgigen Hochebenen vorzuziehen, da diese störende Geräuschkulissen „schlucken“
- Von Bächen entfernen, da diese sehr laut und damit störend sein können
- Startet mal mit einer Nacht in das Abenteuer, da die Suche nach Stille auch sehr intensiv sein kann
- Der Morgen (ab Dämmerung) und die Abendstunden sind die Geräuschemomente in der Natur, da hier besonders viele Tiere aktiv sind
- Auch untertags schafft man es, viele Töne wahrzunehmen, wenn man genau hinhört
- Achtung, warm anziehen! In den Übergangszeiten des Tages kann es oft kalt werden

Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend Steiermark

UNSER HAUSBERG: DAS RENNfeld

Text und Fotos — Julia Lex

In Bruck an der Mur sind wir von Bergen umgeben und haben das Glück, gleich drei Hausberge zur Auswahl zu haben: den Hochanger, das Rennfeld und das Madereck. Von meiner Haustür aus geht es direkt aufs Madereck, welches ich persönlich eher als etwas zwischen Berg und Hügel bezeichnen würde. Der Hochanger ist ein schöner Gipfel, der sich in meinen Augen als Berg qualifiziert. Für diesen Artikel habe ich mich jedoch entschieden, über das Rennfeld zu schreiben, da wir hier mit der Jugendgruppe am öftesten unterwegs sind. Das Rennfeld ist der westlichste Gipfel der Fischbacher Alpen und bietet mit seinen 1629 Metern an schönen Tagen ein wunderbares Panorama über das oststeirische Hügelland und die Tauern - bis zum Hochschwab und hin zu den eisigen Spitzen des Dachsteins. Weiters wartet nach etwa dreistündigem Aufstieg, ein paar Meter unterhalb des Gipfelkreuzes, das Ottokar-Kernstock-Haus auf die erschöpften Wanderer und Wanderinnen. Egal, ob im Winter mit der Rodel oder im Sommer zu Fuß, es führen viele Wege, Steige und Straßen bis ans Ziel. Der wohl meist benutzte Weg geht von der Pischkalm über den Jahnsteig und Forststraßenabschnitte bis zur Hütte. Man kann den Gipfel aber auch von anderen Seiten erklimmen. Beispielsweise führt vom Gasthof Himmelwirt und über den Hutterer, beides exzellente Einkehrmöglichkeiten, ebenfalls ein Weg durch den Hochwald bis zur Hütte. Wer eine längere Tour plant, kann direkt von Bruck aus losgehen und das Auto stehen lassen. Es gibt auch die Möglichkeit, den Gipfel als Variante des Zentralalpenwegs zu besuchen. Die Schutzhütte hat von Mai bis Oktober und in den Wintermonaten von November bis Mai, von Freitag bis einschließlich Montag, geöffnet und bietet im Matratzenlager auch Platz für Übernachtungsgäste. Die Hütte ist seit 19. Mai 2021 wieder geöffnet.



Als Alpenvereinsjugend einer relativ kleinen Sektion sind wir natürlich live bei allem dabei, was vor unserer Haustüre passiert. So hat das Dach des Ottokar-Kernstock-Hauses 2016 einen neuen Anstrich von unserem Jugendteamleiter und einigen Teilnehmer*innen unserer Mittwoch- Klettergruppe bekommen. Aber auch für unsere Sternennacht oder die Fackelwanderung im Herbst gibt der Gipfel einiges her.



Julia Lex ist schon seit ihrer Kindheit mit der Jugendgruppe der Sektion Bruck an der Mur unterwegs und seit 2016 auch als Jugendleiterin tätig.



Als fixe Gruppe mit Teilnehmer*innen von acht bis 16 Jahren, von denen die meisten zu besagtem Mittwochsklettern immer da sind, erklimmen wir einmal im Jahr gegen Oktober einen Gipfel, auf dem wir Lagerfeuer heizen (dürfen) und den berühmten-berüchtigten Schaumrollenbaum suchen und dessen Früchte ernten. Nachdem sich alle ausreichend an Würsteln, Schaumrollen und Steckerlbrot gelabt haben, ist es meist schon dunkel und kalt und wir gehen mit unseren Fackeln ins Tal. Diese Tradition hält sich in der Sektion schon sehr lange und die kulinarischen Besonderheiten sind natürlich ein großartiger Motivationsfaktor. Obwohl Schaumrollenbäume nur einmal im Jahr blühen, ist unsere Truppe auch im Frühjahr, zu Neumond, hoch motiviert und die Sternennacht erfreut sich zahlreicher Interessent*innen.

Wenn es wärmer wird und die Tage noch nicht zu lange sind, machen wir uns im Frühling gegen Nachmittag auf den Weg und suchen einen lichten Gipfel in unserer Umgebung auf. Unser sektions- und jugendteameigener Sternenkundige zeigt uns dann, ausgerüstet mit Laserpointer und Sternenkarte, Sternbilder, Sternennebel und den einen oder anderen Satelliten, der über den Himmel schwirrt. Durchgefroren machen wir uns dann mit Stirnlampen wieder auf den Weg ins Tal.

Im Winter stapfen wir - mit Rodeln ausgerüstet - den Weg hinauf und lassen uns bei einer wohlverdienten Pause in der Hütte eine wärmende Suppe schmecken. Wer besonders viel Glück hat, erwischt den Hüttenwirt beim Hinauffahren und kann seinen Schlitten hinten anhängen, um die Strecke gleich zweimal bis ins Tal zu rodeln.

Ironischerweise kann man sich aber sicher sein, dass Rodelausflüge, die von der Alpenvereinsjugend Bruck im Vorhinein geplant werden, nicht stattfinden können, da meist genau zu diesem Zeitpunkt zu wenig Schnee liegt. Spontan funktioniert dann am besten und wir finden einen neuen Termin oder können unsere Teilnehmer*innen für andere Aktionen und Ideen begeistern. Wer also im Winter aufs Rennfeld oder in der Umgebung rodeln gehen möchte, sollte vorher in unserem Programm nachschauen und sich irgendein anderes Wochenende als das von uns geplante dafür aussuchen.

DIE VERORDNETE DEPRESSION TRIFFT DIE JUNGEN AM STÄRKSTEN!

Text – Dr. Winfrid Janisch

Mehr als eineinhalb Jahre lang wurde den Menschen nun schon abverlangt, sich zu distanzieren, um eine lebensbedrohliche Infektion zu verhindern. So lange leben wir schon in der Vorstellung, für andere Menschen eine potenzielle Bedrohung und potenziell selbst bedroht zu sein. Das führt im Alltag mitunter zu weniger Blickkontakten. Von denen geht zwar kein Infektionsrisiko aus, doch daraus kann Nähe entstehen und die gilt es ja zu vermeiden.

Die Folgen? Wir schotten uns ab und unterbrechen damit soziale Feedbackschleifen, die wir so dringend brauchen, um unser inneres Navi, unsere Gefühlswelt, zu kalibrieren. Bleibt soziales Feedback aus, sind wir unseren eigenen Fantasien, Ängsten und Trugbildern ausgeliefert. Das soziale Korrektiv fehlt, es ist wie Autofahren mit verklebten Scheiben.

In persönlicher Begegnung zwischen Menschen geben uns z.B. Häufigkeit und Dauer von direktem Blickkontakt Auskunft über Interesse, Anteilnahme und Verständnis unseres Gegenübers. Bei Videotelefonie ist es aber unmöglich, der anderen Person direkt in die Augen zu sehen. Dadurch fehlt uns wesentliche Orientierungsinformation, es kommt permanent zu Fehlinterpretationen. Das irritiert, bringt uns in emotionalen Stress und erzeugt Angst. Wie ein Multiplikator verstärkt diese soziale Verunsicherungsangst die zuvor ohnehin schon medial kräftig geschürte Angst vor Infektion, Erkrankung und Tod.

Zahlreiche Jugendstudien zu seelischen Auswirkungen der Pandemie und ihrer Bekämpfungsmaßnahme zeigen den stärksten psychischen Impact auf die Gruppe der sechs bis 25-Jährigen. Die Ergebnisse sind alarmierend. 55 Prozent leiden unter depressiver Symptomatik, 49 Prozent unter Ängsten, 25 Prozent unter Schlafstörungen und 16 Prozent haben suizidale Gedanken, Tendenz steigend!

Für junge Menschen vergeht die Zeit, gewisse Reifungsschritte zu machen, unglaublich viel schneller, weil es gewisse Zeitfenster gibt, in denen bestimmte

Entwicklungsaufgaben optimal gelöst und gelernt werden können. Darauf basieren dann die nächsten Entwicklungsschritte. Dieses Entwicklungsfeld ist den Jungen nun schon viel zu lange versperrt, mit gravierenden Auswirkungen auf ihre Persönlichkeitsentwicklung. Um zu erahnen wie gravierend, stellen wir uns ein fünfjähriges Kind vor, das ein Jahr unter Lockdown-Bedingungen leben muss, ein Fünftel seiner Lebenszeit. Bei 75-Jährigen entspräche das 15 Jahren.

Was können wir alle tun, um unsere Resilienz gegenüber der Pandemie und deren Folgen zu stärken? Hier sei auf die zahlreichen Initiativen aus Kultur-, Sport-, und Jugendarbeit verwiesen, die schon längst dafür bereit waren, ihre Begegnungs- und Erfahrungsräume unter gesicherten Bedingungen zu öffnen.

Wie wichtig diese Begegnungsräume für Kinder und Jugendliche sind, belegen weitere Studienergebnisse zur Frage, was am besten hilft, gut durch diese Krise zu kommen. Am häufigsten genannt: Zeit in der Natur (76 %), Sport & Bewegung (72 %), Angehörige und Freunde persönlich treffen (68 %).

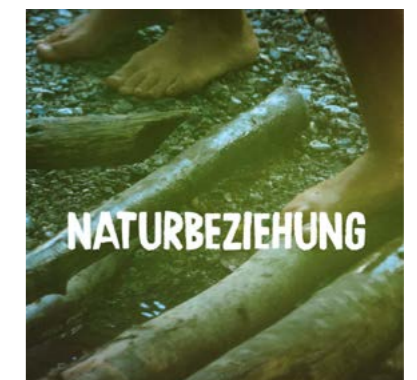
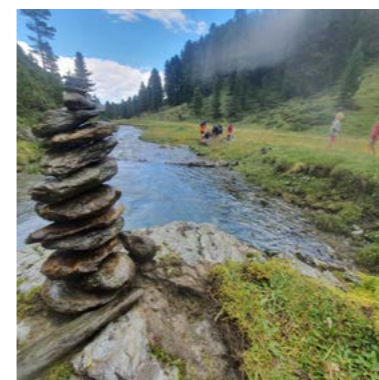
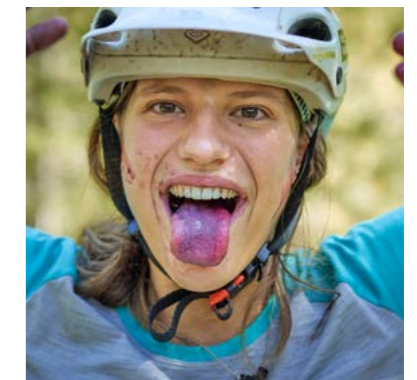
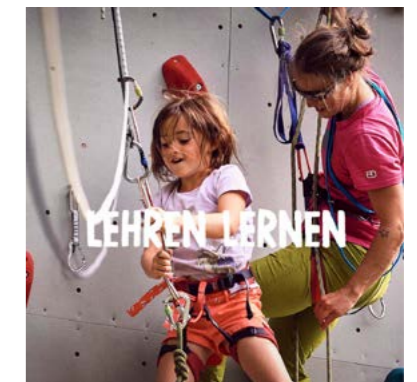
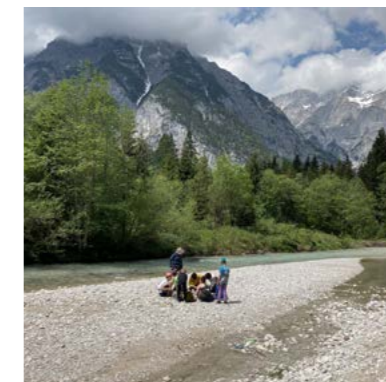
Welche Formen der Ernährung, der Bewegung und des kreativen Ausdrucks unsere Immunabwehr stärken und wie zutiefst menschliche Bedürfnisse nach persönlicher Begegnung trotz widriger Umstände erfüllt werden können, muss ebenfalls Thema im öffentlichen Diskurs werden.

Die Menschen spüren also sehr gut, was sie brauchen, um die Krise möglichst heil zu überstehen. Raus aus der Defensive, Daueralarmstimmung und Ohnmacht, rein in die offensive Gestaltung des eigenen Lebens mit persönlichen Begegnungen, so gut das eben gerade geht. Zur Inspiration für alle sollte die geballte mediale Aufmerksamkeit auf gelingende, persönliche Begegnungsräume und Erfahrungsaustausch gelenkt werden. Junge Menschen können dabei ihr gesamtes kreatives Potenzial entfalten. Sie brauchen lediglich die geeigneten Begegnungsräume dafür.



Dr. Winfrid Janisch Psychotherapeut,
Psychologe, Supervisor und Coach.
Mödlinger Institut für Psychotherapie,
mip.co.at

ZEIGT UNS EURE ABENTEUER – WIR TEILEN SIE GERNE AUF @ALPENVEREINSJUGEND!



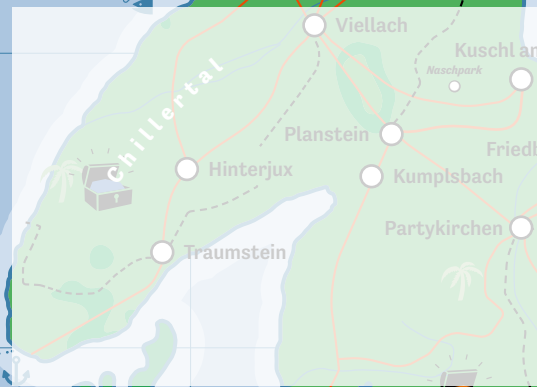
@alpenvereinsjugend

Taggt uns mit: #alpenvereinsjugend #tagedraussen

Österreichische Post AG MZ 022031486
Österreichischer Alpenverein,
Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck



VERSCHOBEN AUF PFINGSTEN 2022



Edelweiß Island



Bundesweites Jugendteamtreffen 2022

SAVE THE NEW DATE: 03. – 06.06.2022, Leibnitz (Stmk)
www.alpenvereinsjugend.at/edelweissisland

alpenvereinsjugend 
österreich