

N° 4 / 2021

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

VERWEGEN

Der Lawinenlagebericht.
Möglichkeiten
und Grenzen

THEMA

Die psychosoziale
Dimension von
Notfällen im Alpin-
und Outdoorbereich

VERWACHSEN

Freeriden.
Des einen Freud,
des andern Leid

Almdudler

alpenvereinsjugend
österreich



risk'n'fun
ALPINE PROFESSIONALS
freeride



PURE MOUNTAIN

ENGINEERED IN THE DOLOMITES
AT HOME EVERYWHERE

SHARE YOUR DREAM

Teile deinen Wintertraum auf Facebook oder Instagram mit dem Hashtag #salewahome und tagge @salewa. Eine Jury übernimmt die Auswahl von 5 Bergträumen, die wir dann gemeinsam wahr werden lassen.

Mehr Infos unter: salewa.com/salewahome

SALEWA.COM



Coverbild: Rudi Wyhlidal
Breathe in. Breathe out.
Im Rhythmus sein. Der
Shot ist bei einer
Splitboardtour im Jänner
2021 in den Stubaier
Alpen entstanden.

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,
Dani Tollinger


Abo- und Adressenverwaltung:
Melanie Gleirscher

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

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

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

Gefördert von:

 Bundeskanzleramt



VORWORT

EMPATHIE UND VERANTWORTUNG

In ihrem Beitrag beschreibt Dani Tollinger die Haltung, in der wir begleiten mit dem Slogan „Im Mittelpunkt der Mensch“. Hier ist aber nicht der „Me first“-Mensch gemeint, sondern der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen. Mir fällt da einmal mehr der Empathie-Begriff ein, wie ihn Gerald Koller 2019 beim Fachsymposium der Alpenvereinsjugend zum Thema „Verantwortung ermöglichen“ aufgezeigt hat. Empathie erklärt Koller als die menschliche Fähigkeit, Komplexität zu bewältigen. Sie ist demnach die wichtigste Orientierungsmöglichkeit, die uns als Mensch zur Verfügung steht. Empathie entwickelt sich nach seinem Modell aus vier Fähigkeiten, die grundlegend sind, um den Mut zur Verantwortung entwickeln zu können.

Das ist zum einen die Selbstwahrnehmung, die zum Beispiel hilft, die eigenen Grenzen zu entdecken und die nicht nur für die Empathie nach außen, sondern im Besonderen auch für die nach innen ausschlaggebend ist. Als zweite Fähigkeit nennt er das Mitgefühl als die Basis, die uns empfindsam für die Emotionen anderer macht. Das wichtige dritte Potenzial in seinem Modell ist das des Perspektivenwechsels. Diese Veränderung des Blickwinkels und die Möglichkeit, die eigene Sicht zu transformieren, sind Grundlage für soziale Achtsamkeit. Ohne diesen Perspektivenwechsel können wir nicht zu einem Miteinander kommen und damit auch nicht zum Miteinander-unterwegs-Sein. Die vierte Dimension ist eine ganz wesentliche – die Antizipation. Durch Antizipieren können Menschen die Konsequenzen ihres Handelns im Vorfeld bedenken und dementsprechend (re-)agieren. Von dieser Fähigkeit zum Vordenken leitet Koller die Verpflichtung zur Übernahme von Verantwortung ab.

Dieser Weitblick schließt auch beim Unterwegssein im alpinen Gelände die Achtsamkeit gegenüber Lebensraumpartner*innen und den Umgang mit Krisen ein. Dieser ehrliche Umgang mit zum Beispiel Unfällen ist in diesem Magazin von verschiedenen Seiten beleuchtet. Ein Teil davon ist, dass wir uns auch für die Bewältigung von Krisen mit in der Verantwortung sehen, „den Mensch“ in den Mittelpunkt stellen und uns bemühen, Wege aus der Krise zu begleiten.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen der Beiträge, einen feinen Winter mit möglichst vielen Tagen draußen und ermutige euch, eure Fähigkeiten zur Empathie auszuprobieren – diese kann euch beim Treffen der für euch guten Entscheidungen wirklich unterstützen.



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



SPIELEN. FORSCHEN. WERKELN. DEIN BUCH FÜR TAGE DRAUSSEN...

...ist der perfekte Begleiter bei deinen Tagen draußen. Es gibt dir Anregungen zum Spielen in der Natur, Inspiration für kreatives Werkeln mit Naturmaterialien und eine ganze Menge ökologisches Wissen, um die Natur zu erforschen. Du lernst, wie wertvoll, bunt und schön die Natur ist, wie viel Kraft sie besitzt und wie wichtig es ist, sie zu erhalten und zu schützen. Das neue Buch für deine Tage draußen mit der ganzen Familie gibt es ab sofort über www.alpenverein.shop zu bestellen.



WWW.ALPENVEREINSJUGEND.BLOG

Habt ihr schon auf unserem neuen Blog vorbeigeschaut? Nein?! Dann wird's aber höchste Zeit! Jede Menge Spielideen, Grundlagen und kreative Inputs für eure Jugendarbeit, Geschichten aus den Jugendteams oder die Abenteuer des Junge Alpinisten-Teams warten darauf, von euch entdeckt zu werden! Lest selbst – oder schreibt uns eure Ideen & Feedback an jugend@alpenverein.at.

KINDERSCHUTZ-RICHTLINIE ERARBEITEN

Jugend- und Familiengruppenleiter*innen und Landesjugendteams sind zur Mitarbeit eingeladen. Aktuell beginnt die Alpenvereinsjugend, eine Kinderschutzrichtlinie zu erarbeiten. Damit wollen wir unsere Strukturen noch gezielter gewaltpräventiv gestalten, unseren Jugend- und Familiengruppenleiter*innen einen klaren Rahmen geben und die Rechte von Kindern und Jugendlichen stärken. Wenn du Interesse hast und mitarbeiten möchtest, melde dich gerne unter jugend@alpenverein.at. Eine detaillierte Ausschreibung findest du auf www.alpenvereinsjugend.at.



HÜTTENGAUDI MIT KLASSE 2022

Auch 2022 können Schulklassen bei der Aktion „Hüttengaudi mit Klasse“ wieder eine Übernachtung auf einer Alpenvereinshütte gewinnen. Das eindrucksvolle kreative Projekt dreht sich dieses Mal um das Thema ‚Abenteuer Bergerlebnis‘. Wir freuen uns auf tolle Ideen und Projekte! www.alpenverein.at/huettengaudi



LAWINENUPDATE 2021/22

Die erfolgreiche Vortragstour mit wertvollen Tipps zum Einstieg in den Tourenwinter. Aus Lawinenunfällen lernen mit Michael Larcher: Der aktuelle Stand der praktischen Lawinenkunde und Rettungstechnik wird anhand von Lawinenunfällen aus dem letzten Winter dargestellt. Ein Abend für alle, die im Winter am Berg unterwegs sind! Alle Informationen und Termine zum Lawinenupdate findest du unter www.alpenverein.at/lawinenupdate.

LANDESJUGENDTAGE 2021/22

Am 20. November 2021 findet der Landesjugendtag in der Steiermark, am 19. Februar 2022 in Vorarlberg und am 26. Februar 2022 in Salzburg statt. Bitte vormerken! Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf www.alpenvereinsjugend.at/termine.

THEMA

RISK'N'FUN

- 06 Unter der Lawine: Wenn die Übung zum Ernstfall wird
Michael Troll
- 08 Die psychosoziale Dimension von Notfällen im Alpin- und Outdoorbereich
Klemens Fraunbaum
- 12 We felt, we have to share this – risk'n'fun FREERIDE
Dani Tollinger
- 14 Das Sponsoringkonzept der Alpenvereinsjugend
Greta Tollinger-Greil
- 16 Jung, bewegt, draußen – Mit risk'n'fun und Junge Alpinisten im Winter und Sommer unterwegs
Christian Bartak

BACK? TO THE FUTURE!

- 19 Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

VERWEGEN

- 20 Der Lawinenlagebericht. Möglichkeiten und Grenzen
Gerhard Mössmer

VERWACHSEN

- 24 Der Schneehase
Birgit Kantner
- 25 Freeriden. Des einen Freud, des andern Leid
Theresa Girardi



VERSPIELT

- 28 Spielideen. Risiko und Grenzen
Katrin Berkenhoff
- 30 Kletterspiele
Herta Gauster

SEILSALAT

- 32 Gesunde Müsliriegel
Uli Eigentler
- 34 Skitouren mit Kindern
Gerhard Mössmer
- 36 Ein Film macht sich auf den Weg. Tage draußen! beeindruckt, aktiviert und ermutigt.
Christian Bartak
- 38 risk'n'fun BIKE Kids zu Gast bei der Alpenvereinsjugend Mondsee
Heide Demel-Holl
- 40 Unser Hausberg: Das Heimkehrerkreuz
Franziska Walder
- 42 quergedacht: Hände
Liliana Dagostin

UNTER DER LAWINE: WENN DIE ÜBUNG ZUM ERNSTFALL WIRD

Text & Fotos — Michael Troll



Was ich von meinem risk'n'fun-Kurs erwartet habe? In Theorie und Praxis zu lernen, Gefahren im alpinen Gelände einzuschätzen und richtig zu reagieren, wenn der Ernstfall – eine Verschüttung – eintreten sollte. Womit ich nicht gerechnet habe? Mitten in solch einer Theorie-Einheit gemeinsam mit der gesamten Gruppe von einer Lawine überrollt zu werden. Im Februar 2020 absolvierte ich gemeinsam mit zehn anderen Teilnehmer*innen die risk'n'fun-Trainingssession I LEVEL 1 der Alpenvereinsjugend. Im Gepäck hatte ich meine 1,90m-Powder-Latten und mein Mikrofon, da ich einen Radiobeitrag über den Kurs plante.

PRÄSENT UND UNSICHTBAR

Die Woche im Salzburger Powder-Mekka nahe Hochkönig startete mit einem Meter frischen Neuschnee. Nach dem morgendlichen Check des Lawinenlageberichts und einem Blick vor die Haustür war klar: Heute bleiben wir defensiv und bewegen uns nur im pistennahen Bereich. Die Gefahr eines Lawinenabgangs ist an solchen Tagen allgegenwärtig und gleichzeitig unsichtbar. Zusätzlich

vergisst man im Wettkampf um die besten Lines oft auf Gefahren und Risiko-Checks. Lockt der Powder, bockt der Verstand. Wind und Wetter wurden nachmittags zunehmend schlechter; wir beschlossen, zurück ins Tal zu fahren. Die abschließende Praxisübung absolvierten wir im Flachen - zwischen einer Almwirtschaft und einem Kinderspielplatz, die von einem Lawinenschutzwall abgeschirmt waren. In der Theorie hatten wir die Verschütteten-Suche bereits besprochen, doch praktisch erwies sich die Bergungsübung im hüfttiefen Schnee schwieriger als erwartet. Bergführer Peter erklärte den Ablauf der Signalsuche und ich gab mir Mühe, im dichten Schneefall eine passable Ton-Aufnahme zu bekommen.

OHNMACHT. ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

Plötzlich: ein dumpfes Grollen. Peter verstummte. Im nächsten Augenblick wurde die Übung zum Ernstfall. „Lawine! Lauft!“ Wenn ich mich heute an den Moment erinnere, empfinde ich immer noch ein Gefühl der Ohnmacht, das viele wohl nur aus Alpträumen kennen. Wie verwurzelt stand ich in der tief verschneiten Landschaft,

während eine riesige weiße Staubwolke auf uns zuraste. Puls 210. Ich fand meine Beine wieder und versuchte, so gut es ging, davonzulaufen, vergeblich. Bereits nach zwei Schritten überrollte mich die Druckwelle. Auf der Aufnahme – die ja noch lief – ist ein ohrenbetäubender Impuls zu hören. So, als ob die Membran des Mikrofons zerbricht. Danach herrscht absolute Stille.

Nach einigen Sekunden der Orientierungslosigkeit setzte der Überlebensmodus ein. Ich konnte mich mit den Armen befreien. Einige der anderen Kurs-Teilnehmenden waren ebenfalls nur teilweise verschüttet und konnten schnell ausgegraben werden. Dann startete der Wettkampf gegen die Zeit. Ein Zipfel eines Rucksacks und ein Handschuh, die aus dem Lawinenkegel ragten, gaben uns Hinweise auf zwei weitere verschüttete Kamarad*innen. Die letzte fehlende Person konnten wir dank LVS-Gerät rasch orten und bergen. Wir alle hatten im Ernstfall schnell und richtig reagiert. Innerhalb von knapp zwei Minuten waren alle freigeschaufelt. Ohne die gründliche Vorbereitung und Schulung durch unseren Bergführer hätten wir das so nicht geschafft. An dieser Stelle: danke dafür! Das Gefühl der Erleichterung kam erst, als wir in Sicherheit beim ersten „Überlebensbier“ zusammensaßen. Der spätere Bericht des Lawinenwarndienstes Salzburg bestätigte die furchteinflößende Dimension des Geschehenen: Die trockene Schneebrettlawine, die uns vor wenigen Stunden überrollt hatte, hatte eine Länge von einem Kilometer, 100 Meter Breite und 50 Zentimeter Anriss. Sie drang ungewöhnlich schnell und weit ins Flache vor. Nur durch unglaubliches Glück und unsere Position hinter dem Lawinenschutzwall konnten wir diesem Monstrum überhaupt entkommen.

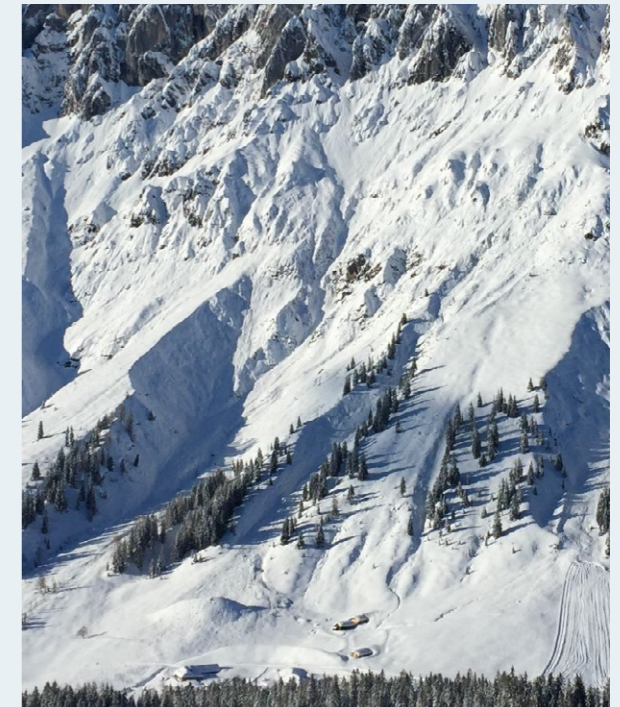
GEMEINSAMES AUFARBEITEN DER LAWINE

Der nächste Tag weckte uns mit strahlend blauem Himmel und besten Powderbedingungen. Es gab nur ein Problem: Unsere Ski und Snowboards waren unter der Lawine begraben. Nachdem die Lawinenkommission die (Un-)Glücksstelle freigegeben hatte, lautete unser Tagesprogramm: sondieren und schaufeln. So arbeiteten wir uns Meter für Meter durch den Lawinenkegel und jubelten bei jedem gefundenen Ski, Rucksack oder Stock. Der Unglücksort verwandelte sich in einen Ort der Freude. Gemeinsam konnten wir die Lawine wortwörtlich aufarbeiten. Beinahe die gesamte Ausrüstung fand ihre Besitzer*innen wieder, nur ein Paar Ski und ein Skistock wollten erst im Frühjahr geborgen werden. Direkt im Anschluss an die Suche verbrachten wir den Nachmittag auf der Piste. Gemeinsam als Gruppe stellten wir die Freude am Sport wieder in den Vordergrund und erkämpften uns unser Selbstvertrauen zurück. Im abendlichen Gespräch

mit dem erfahrenen Ski- und Bergführer Michele Gallo-netto vom risk'n'fun-Leitungsteam, der uns als psychologischer Mentor zur Seite stand, erkannten wir, wie unterschiedlich wir den Vorfall verarbeiteten. Während einige schon wieder in ihrem Normalzustand angekommen waren, fühlte ich mich noch immer unwohl. Das Gefühl des Verschüttetseins, diese Machtlosigkeit gegenüber der Naturgewalt, brodelte in mir. Seitens des Alpenvereins gab es für uns auch ein Angebot zur Krisenintervention und Nachbetreuung des Erlebten.

ÜBER DIE RICHTIGE ABZWEIGUNG.

Heute habe ich das Erlebte gut verdaut. Das risk'n'fun-Credo „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ ist mein stetiger Begleiter am Berg. Die Analyse der Lawinensituation vor jedem Skitag ist zu einem Ritual geworden. Die härtesten und gleichzeitig wichtigsten Entscheidungen seither waren immer die Nein-Entscheidungen – also jene gegen eine Abfahrt oder eine Tour. Es gibt für jeden Tag die richtige Route, einmal über die Piste, einmal über die Variante und einmal direkt in die erste Hütte. Die Kunst ist es, am richtigen Tag die richtige Abzweigung zu wählen. Dennoch bleibt beim Freeriden immer ein gewisses Restrisiko. Feedback kommt erst dann, wenn etwas passiert. Dafür sollte man im Worst Case ausgebildet und vorbereitet sein.



Michael Troll ist Sound Engineer, Video Editor und Redakteur bei Radio FM4, gerne draußen unterwegs, stets mit Aufnahmegerät und guter Laune.



Hier geht es zum Onlinebeitrag und den Audioaufnahmen zum FM4 Beitrag.

DIE PSYCHOSOZIALE DIMENSION VON NOTFÄLLEN IM ALPIN- UND OUTDOORBEREICH

Text — Klemens Fraunbaum, Fotos — Heli Düringer



Bergsport in allen seinen Facetten erfreut sich immer größerer Beliebtheit: Die Menschen zieht es in die Berge, sie suchen Ausgleich, Naturerlebnis und sportliche Herausforderung; traumhafte Ausblicke und wunderbare Fotos füllen Postfächer von Freund*innen und (sozialen) Medien.

Aber auch Notfälle, Unfälle und Naturereignisse am Berg fordern ihren Tribut - nicht selten sind Verletzte oder gar Tote zu beklagen. Die Kameradenbergung, Erste Hilfe-Leistung, notärztliche Versorgung, Transport mit Rettungswagen oder Hubschrauber sowie die Behandlung im Krankenhaus sind verständliche und bekannte Abläufe für jedermann/-frau und werden immer wieder – auch in den Ausbildungen der Alpenverein-Akademie - thematisiert und verinnerlicht. Was abseits von körperlichen Verletzungen bei den betroffenen Menschen, den Verletzten an sich, aber auch den anderen Gruppenmitgliedern,

Ersthelfer*innen und Gruppenleitungen durch Unfälle und Notfälle ausgelöst oder belastet wird, ist seit jeher sehr viel weniger Thema in der öffentlichen Diskussion und auch in der Ausbildung. In diesem Beitrag wollen wir den Blick auf die ganzheitlichen Auswirkungen und Erfordernisse bei Alpinunfällen lenken und auch die psychosoziale Dimension skizzieren.

Unfälle und Notfälle sind immer „ungeplante“ Erfahrungen und Herausforderungen, lediglich in den Erste Hilfe-Kursen versuchen wir uns auf die medizinischen Notwendigkeiten vorzubereiten und die erforderlichen Schritte und Handgriffe zu lernen und zu üben. Diese Vorfälle sind aber fast immer auch für unsere Psyche „ungeplant“ und folglich haben wir oft keine adäquaten Möglichkeiten des Umgangs mit Verletzungen, Not, Angst, Schmerz und Tod griffbereit. Ein derartiger Vorfall sprengt also den Rahmen unserer bisherigen



Erfahrung; je nachdem, wie sehr uns ein Notfall am „linken Fuß“ erwischt, wirkt er sich auch psychisch bei den Betroffenen aus. Nicht das Ausmaß des Unfalls (Schweregrad der Verletzung, Anzahl von Opfern, etc.) ist primär für die Heftigkeit der psychischen Reaktion maßgeblich, sondern vielmehr das Ausmaß der erlebten Ohnmacht und Hilflosigkeit in der Situation selbst in Verbindung mit der individuell befürchteten oder wahrgenommenen Verantwortung (Schuld) für den vorliegenden Notfall. Insofern kann man durchaus davon ausgehen, dass sich beispielsweise die Übung bei der LVS-Suche, die erworbenen Erste Hilfe-Kenntnisse sowie die erlernten Tools und Abläufe im Notfallmanagement mit Gruppen und damit die kompetente(re) Bewältigung einer Notfallsituation auch positiv auf eine geringere psychische Belastung durch den Vorfall auswirkt, weil die verspürte oder befürchtete Hilflosigkeit dementsprechend geringer ausfällt.

Notfälle und kritische Situationen können für alle Beteiligten zur Belastung werden, vor allem, wenn sie den normalen Erfahrungshorizont überschreiten. Ein/e Verunfallte/r, Helfer*in und Retter*in, der/die Angehörige oder Augenzeuge bzw. -zeugin - sie alle können dabei an einen Punkt geraten, an dem sie das Erlebte nicht mehr ausreichend verarbeiten können.

Umso wichtiger ist es bekannterweise, sich immer wieder mit genau diesen Trainings und Vorbereitungen auseinanderzusetzen, zu trainieren und zu üben. Indirekt ist das in der Folge auch eine Art „Prävention“ für die psychischen Belastungen einer Notfallsituation.

BELASTUNGSSITUATIONEN. OHNMACHT. HILFLOSIGKEIT

Folglich kann es durch die in Notsituationen erlebte Ohnmacht und Hilflosigkeit – abhängig auch von unserem Weltbild, unserer Lebenserfahrung sowie unseren Schutzmechanismen und erlernten Verarbeitungsstrategien - zur akuten Belastungsreaktion kommen. Das sind „normale“ Reaktionen auf ein „unnormales“ Ereignis wie zum Beispiel einen Bergunfall, die bereits in der Unfallsituation oder im Verlauf der nächsten Stunden und Tage auftreten und geraume Zeit andauern können. Viele unterschiedliche Verhaltens- und Wahrnehmungsweisen sind individuell unterschiedlich möglich: von anfänglich häufig bekannten Reaktionen wie einem Zittern, Schwitzen, Schwierigkeiten sich klar auszudrücken, Konzentrationsproblemen kann es in weiterer Folge zu Schlafstörungen, Ängsten und Panikattacken, Nervosität, Abstumpfung und depressiven Symptomen, aber auch kognitiven Problemen wie eingeschränkter Merkfähigkeit kommen. Auch zahlreiche körperliche Symptome wie Krankheitsanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden und hoher Blutdruck sind mögliche

Folgen. Besonders häufig kommt es zu sogenannten Intrusionen (Wiedererleben von Bildern, Eindrücken, Gerüchen, Tönen aus der Unfallsituation oder von Details oder Momenten daraus), die sich realitätsnah oder verzerrt ungewollt aufdrängen, aber auch in Träumen wiederkehren können.

Auch kann es in weiterer Folge zu Verhaltensveränderungen im Ess- und Trinkverhalten, dem sonstigen Alltags(er)leben sowie zu Substanzmissbrauch, sozialem Rückzug und Aggressionen kommen. Stressreaktionen klingen in der Regel nach ein bis zwei Wochen ab. Dauern sie über Monate an, kann sich eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

Bei Anzeichen für Schwierigkeiten bei der Stressverarbeitung sollte immer professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Für künftige Bergtouren oder auch im Besonderen für das weitere Führen von Touren ist es besonders wichtig und auch hilfreich, belastende Erfahrungen, entstandene Ängste, Zweifel und Unsicherheiten professionell zu bearbeiten. So wird weiterhin ein positiver Zugang und damit ein erfreuliches und erfüllendes Bergerlebnis ermöglicht oder im beruflichen Kontext auch die Arbeitsfähigkeit im Beruf weiterhin gewährleistet. Wenn aus negativen Erfahrungen und deren Bewältigung die innere „Alarmanlage“ geschärft und justiert wird, kann bei guter Verarbeitung durchaus auch ein zusätzlicher Gewinn für mögliche künftige alpine Herausforderungen gemacht werden.

ANGEBOTE UND HILFSTELLUNG

Unterstützung für betroffene Ersthelfer*innen, Gruppenleitungen und Gruppenmitglieder gibt es in jedem Bundesland in unterschiedlichen Organisationen. (<https://plattform-akutbetreuung.at/>)

Der ÖAV bietet seinen **Tourenführer-, Familiengruppen- und Jugendleiter*innen** einen besonderen „Service“ an: Für sie organisiert die ÖAV-Notfallhotline u.a. eine professionelle psychosoziale Nachsorge am Notfallort oder direkt in ihrem Wohnort an. Dazu gibt es seit dem Jahr 2020 eine Kooperation mit der Krisenhilfe Oberösterreich - www.krisenhilfeooe.at, die diese psychosoziale Nachsorge nun österreichweit für ehrenamtlich geführte Sektionsveranstaltungen des Alpenvereins anbietet.





NOTFALL-HOTLINE DES ÖSTERREICHISCHEN ALPENVEREINS. WANN ALARMIEREN?

Ob alarmiert wird, liegt im Ermessen des Funktionärs bzw. der Funktionärin. Jedenfalls alarmieren, wenn jemand verletzt (notärztliche Versorgung bzw. Krankenhausaufenthalt notwendig) oder getötet wurde. Immer auch dann die Notfall-Hotline in Anspruch nehmen, wenn es zu einer polizeilichen Befundaufnahme und Einvernahme kommt.

Telefonnummer: Die Telefonnummer der Notfallhotline ist rückseitig auf dem Funktionärsausweis zu finden, der jährlich verschickt wird.

Vorgang: Der/Die ÖAMTC-Mitarbeiter*in füllt ein Online-Formular aus, das per SMS und per E-Mail an das Bereitschaftsteam des Alpenvereins versendet wird. Der/Die Erste, der/die die Nachricht liest, übernimmt die Organisation des weiteren Ablaufs. Es erfolgt ein Rückruf an den/die Kursleiter*in und gemeinsam werden die zu treffenden Maßnahmen festgelegt:

- Rechtsberatung**
Achtung: Bitte immer vor der offiziellen Protokollaufnahme durch die (Alpin-)Polizei mit einem/r Rechtsvertreter*in aus dem Hotline-Team Rücksprache halten.
- Erhebung der Unfalldetails durch einen Privat-Sachverständigen**
- Psychosoziale Hilfe**
Als Kriseninterventionsteam stehen dem Alpenverein erfahrene Expert*innen zur Verfügung, die bei der Bewältigung traumatischer Ereignisse helfen können.
- Pressesprecher**
Besonders bei schweren Unfall-Ereignissen ist professionelle Pressearbeit von großer Bedeutung. Bitte keine vorschnellen Gespräche mit Medienvertretern!

Erste Hilfe Outdoor

Der Österreichische Alpenverein hat eine eigene Ausbildungsreihe in Erste Hilfe & Notfallmanagement. Diese umfasst sechs Tage in zwei Modulen. Die Seminare zu Notfalltraining für die Gruppenleitung im Outdoor-Bereich können auch einzeln besucht werden. Gebucht wird über die Alpenverein-Akademie.

Im Notfall kompetent sein – ein gutes Gefühl für Leitung und für Teilnehmer*innen. Bei einem Missgeschick mit Verletzungsfolge spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle, wie etwa Verletzungsart, Gelände, Kooperation mit dem Rettungsdienst und Gruppensituation. Neben Ersthelferfähigkeiten zählt vor allem die eigene Notfallkompetenz im Spannungsfeld von „Unfall-Leitung-Gruppe“. Genau darauf zielen die Kurse. Wie etwa:

Erste Hilfe Outdoor Winter
02.-04.12.2022 Kaprun (S)
Erste Hilfe Outdoor Basis
17.-20.03.2022 Windischgarsten (OÖ)

[Link zu den Kursen](#)

www.alpenverein-akademie.at



Klemens Fraunbaum MSc ist Rettungssanitäter, Trainer für Notfall- und Krisenmanagement, gerichtl. beeideter Sachverständiger, Mitglied im Bundeslehrteam „Erste Hilfe und Notfallmanagement“ Koordinator psychosoziale Nachsorge / Notfallhotline Alpenverein



Lawinenabgang 5. Feber

Kannst du uns kurz skizzieren, was damals, am 5. Feber 2020, passiert ist?

Wir waren um 16 Uhr direkt an der Schweizer Hütte, um eine LVS-Übung abzuhalten. Das Gelände war sehr flach und weit weg von allen Hängen. Beim Erklären des LVS-Gerätes hörte ich ein Rauschen. Ein Blick nach oben und mir wurde ganz übel. Eine riesige Staubwolke raste den Hang herunter direkt auf uns zu. Da half auch der 30 Meter hohe Lawinewall nichts. Wir wollten laufen, aber nach drei Schritten wurden wir schon durch den Druck der Staublawine zu Boden geworfen. Fast alle waren verschüttet und - Gott sei Dank - sind alle gesund geborgen worden.

Heute, fast zwei Jahre später, was kommen bei dir für Bilder hoch, wenn du an den Nachmittag vom 5. Feber denkst?

Erstens das Gefühl der Machtlosigkeit. Schrecken. Dann die riesige

Staubwolke. Die Angst um meine Gruppe. Geht es ihnen gut?

Wie kann man sich die Situation nachher vorstellen?

Panik, komplett verschüttet. Keine Ahnung wie es meiner Gruppe geht. Alles dunkel um mich, absolute Stille und eine riesige Last auf meinem Körper. Ich kann mich nicht bewegen, hoffe auf Hilfe. Versuche, mich nach oben zu drücken. Erleichterung, als ich wieder Licht sehe und Erleichterung, als ich dann alle meiner Gruppe sehen konnte.

Was hat dir dann in den kommenden Tagen geholfen?

Vor allem das Gespräch in der Gruppe, mit den Teilnehmer*innen und unserem Team. Das Aufarbeiten dieses schrecklichen Erlebnisses mit Profis: Michele Gallonetto vom risk'n'fun-Leitungsteam, der als Erster mit uns das Erlebte aufarbeitete, dann in weiterer

Folge das Kriseninterventionsteam des ÖAV mit Klemens Fraunbaum, dem ich sehr viel Dank schulde. Er hat die Hauptarbeit dafür geleistet, dass es mir jetzt wieder so gut geht. Es war unbedingt notwendig, dass ich professionelle Hilfe in Anspruch genommen habe. Es hat mir sehr geholfen, das Erlebte immer wieder zu erzählen. Dabei kamen mir oft die Tränen. Und Gespräche mit Freunden, in denen ich einfach alles abladen konnte, was mich bedrückt hat.

Hast du Empfehlungen für unsere Leser*innen?

Zur Lawine an sich kann ich auch heute nur sagen: Wenn ich einen Fehler in meinem Tun gefunden hätte, dann könnte ich eine Empfehlung abgeben. Aber dieses Ereignis war einfach nicht absehbar. Lawinenunfälle können passieren und die haben immer mit einem Trauma zu tun. Da kann ich nur den Rat geben: Holt euch Hilfe. Das Kriseninterventionsteam leistet super Arbeit!



Als Vorbereitung auf den Winter empfehlen wir die „Sicher am Berg“-Videos des Österreichischen Alpenvereins, mit Clips zur taktischen Alpinmedizin und zum Notfall Lawine.



Peter Weber, Bergführer, an 300 Tagen im Jahr auf den Bergen unterwegs und seit vielen Jahren im risk'n'fun-TEAM dabei

"WE FELT, WE HAVE TO SHARE THIS!"

risk'n'fun Freeride

Text — Dani Tollinger, Fotos — Stefan Scheitl



Es war um den 20. Jänner. Snowboarden daheim, am Hausberg. Ja – wir durften uns auch zu den glücklichen Tiroler*innen zählen, die den Lockdown nutzten und viel Zeit am Berg verbrachten. Es war ein Samstag. Wir, das sind meine beiden zwölf

und 14 Jahre alten Buben, saßen gerade am Lift. Propellerbrummen, ein Hubschrauber flog Richtung Kühtai. Ein Hubschrauber ist nichts Besonderes. Es folgte ein zweiter Hubschrauber – und dann flog der erste wieder reutour und dann gleich wieder über uns hinweg

Richtung Kühtai. Man weiß dann einfach, dass irgendwo in der Nähe ein Lawinenabgang gewesen sein muss. Dass Bergretter*innen zur Unfallstelle geflogen werden. Das sind die Momente, in denen es einem kalt über den Rücken läuft und man einfach hofft,

dass nichts Größeres passiert ist. Am späteren Nachmittag dann die ersten Meldungen. Eine MEGA-Lawine auf der linken Seite und eine auf der rechten, irgendwo unterhalb vom Stausee. Ein Bub im Alter von 16 Jahren ist in der Lawine gestorben. Betroffenheit. Stille.

I FELT, I HAVE TO SHARE THIS!

Einige Tage später, kurzer Swipe über das Handydisplay, ein routinemäßiger Instagram Check. Der Blick bleibt an einer sehr simplen Einstellung hängen. Ein leerer Stuhl auf einer Terrasse, blauer Himmel, es wirkt sehr kalt. Im Hintergrund eine imposante Bergkulisse und ein Paar Skischuhe. Von der rechten Seite kommt eine junge Frau ins Bild. Mit lilafarbener Winterjacke und dunkler Kappe. Sie setzt sich auf den Stuhl, schaut gerade aus in ihre Handykamera. Man spürt sofort, dass sie etwas sehr bewegt, der Blick fällt zum kurzen Text: „VERY IMPORTANT MESSAGE. Please listen.“ Es handelt sich bei der Frau um Arianna Tricomi, dreifache Freeride World Tour-Weltmeisterin. Sie war im Zillertal dabei. Bei einem Lawinenabgang, wo ein 15-Jähriger verschüttet wurde. Sie war als eine der Ersten an der Unfallstelle. Der Bub verstarb Tage später im Krankenhaus in Innsbruck. Arianna erzählte, was passiert war und stellte Fragen: nach dem Umgang mit Bildern in sozialen Medien, nach unserer Verantwortung. Der Verantwortung, von einem ganzen Business. Die Kamera bleibt konsequente neun Minuten und 30 Sekunden auf Arianna gerichtet. Die neun Minuten 30 machen betroffen. Die eigene Sterblichkeit zieht an einem vorbei. Die Lawine lastet auf einem selbst, es ziehen die Gesichter der

#risknfun_Shredheads

Wir haben uns auf die Suche gemacht. Gemeinsam mit drei Fotografen, und ihren Kameras. Wir haben Gesichter gefunden. Von Menschen, die draußen in den Bergen unterwegs sind, die zeigen, wer unterwegs ist. Bei risk'n'fun stand immer schon der Mensch im Mittelpunkt. Mit all den Dynamiken, den Vibes, Kompetenzen, der Freude und dem Spaß und auch den Fehlentscheidungen. Wir wollen für den kommenden Winter nochmals ganz gezielt den Fokus auf alle werfen, die da draußen in den Bergen unterwegs sind und ihren Geschichten zuhören. Geschichten, in denen wir uns möglicherweise ein Stück selbst wiederfinden, von denen wir lernen können. Teilt eure Geschichte mit uns, checkt den Hashtag #risknfun_Shredheads.

Dank an die beteiligten Fotografen: **Rudi Wyhlidal, Heli Düringer, Stefan Scheitl** für unsere ersten risk'n'fun SHREDHEADS auf unserem aktuellen Wintersujet auf der letzten Heftseite. Die Geschichten dazu findet ihr in den folgenden Wochen auf den Social Media-Kanälen von risk'n'fun und der Alpenvereinsjugend.

eigenen Kinder vorbei. Die neun Minuten 30 gehen unter die Haut. Wir von risk'n'fun haben das Bild der jungen Frau mit in den restlichen Winter genommen. Haben es als Anlass genommen, stehenzubleiben und zu schauen, was sich in den letzten Jahren getan hat. Die Zeit dazu gab uns der Lockdown. In einem der herausforderndsten Winter seit langem: mit großen Niederschlagsmengen, einem heimtückischen Schneedeckenaufbau und dem großen Bedürfnis vieler Menschen, rauszugehen und draußen in den Bergen unterwegs zu sein. Ein Winter, in dem das praktische Unterwegssein mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Rahmen unserer Ausbildungstätigkeiten jedoch nicht möglich war.

FRAGEN

Wer ist eigentlich heute am Berg, abseits der gesicherten Pisten, unterwegs? Sind es immer noch ein paar Freaks, wie damals, um das Jahr 2000, als risk'n'fun FREERIDE seinen Anfang genommen hat? Wie hat sich die Informationsweitergabe in den letzten Jahren verändert? Was macht die ständige Erreichbarkeit mit uns? Was die unzähligen Bilder, die Tag für Tag auf uns über diverse Social Media-Kanäle einprasseln? Was vermittelt uns eine einzelne Bildaufnahme? Was wird dabei alles nicht gezeigt? Wie wirken sich all diese Entwicklungen auf unsere methodisch-didaktischen Konzepte aus? Sind wir da noch am Puls der Zeit? Was ist eigentlich der Kleber, das Verbindende, von unseren Ausbildungsprogrammen? Was gehört adaptiert, wo muss nachgeschärft werden? Wie können wir in einer Zeit, die geprägt ist von Superlativen,

Likes und Quantitäten weiterhin einen Rahmen spannen, in dem die Qualitäten jedes Einzelnen im Mittelpunkt stehen?

IM MITTELPUNKT DER MENSCH

Wir sind gedanklich immer wieder bei dem Bild von Ari Tricomi gelandet. Im Mittelpunkt der Mensch. Mit all seiner Freude, Verletzlichkeit und Leidenschaft. Den Möglichkeiten, Neues zu bewirken. Auch wir von risk'n'fun sind den ganzen Winter draußen unterwegs beim Freeriden. Aber uns ist im letzten Winter auch wieder klar geworden, dass es bei risk'n'fun nicht nur um die Sportart und die ganzen „harten“ Kompetenzen an sich geht, sondern dass es darüber hinaus auch immer um eine Haltung geht. Eine respektvolle Haltung gegenüber uns selbst, unseren Shredbuddies und der Umwelt. Um uns als Mensch(en). In diesem Sinne hoffen wir, dass der Winter 2022 es wieder ermöglicht, Trainingstermine abzuhalten. Dass wir gemeinsam Freeriden werden, uns weiterentwickeln können und auch gemeinsam Zeit haben, Geschichten auszutauschen. In diesem Sinne: Dank an Ari Tricomi für die neun Minuten 30, und was sie mit uns gemacht haben. „We felt, we have to share this, too!“

Alle weiteren Infos zu den risk'n'fun FREERIDE-Terminen und Angeboten für Sektionen gibt es unter www.risk-fun.com

DAS SPONSORINGKONZEPT DER ALPENVEREINSJUGEND

Text — Greta Tollinger-Greil, Fotos — Andrew Miller

Die Alpenvereinsjugend legt bei der Zusammenarbeit mit ihren Partner*innen großen Wert auf Transparenz und Glaubwürdigkeit. Seit 2018 gibt es daher einen klar formulierten Rahmen für die Zusammenarbeit mit externen Partner*innen: ein simples Paper, das für beide Vertragsparteien bereits vor Beginn der Zusammenarbeit für Klarheit und Transparenz sorgt und die grundlegende Basis für eine langfristige, wertschätzende Zusammenarbeit bildet. Das Konzept kommt bei allen neuen Partnerschaften, wie aktuell auch der Vereinbarung zwischen JONES SNOWBOARDS und risk'n'fun FREERIDE, zur Anwendung.



DIE EINZELNEN SCHRITTE UND ZUSTÄNDIGKEITEN FÜR DEN SPONSORINGPROZESS SIND DABEI WIE FOLGT DEFINIERT:

- Basis-Check durch das Bundesteam
- Leistungscheck & Grundsatzentscheidung
- Unternehmenscheck mittels Fragebogen. Dabei werden Basisinformationen zum Unternehmen, der Unternehmenspolitik, Nachhaltigkeit, Image und Wirkung erhoben. Perspektiven für die Zusammenarbeit werden ebenfalls miteinbezogen.
- Nach einer Bewertung der Unternehmensantworten wird dann über Verhandlungen und den Vertragsabschluss entschieden.

Im Falle der aktuell vereinbarten Kooperation mit JONES hat sich gezeigt, wie viel Know-how über beide Vertragspartner bereits im Vorfeld über die Bearbeitung des Fragebogens erhoben werden kann. Harte Fakten, wie etwas zur Größe des Unternehmens, Mitarbeiteranzahl und Budgetzahlen finden dabei ebenso Berücksichtigung wie die

Auflistung von verschiedenen Zertifizierungen, Arbeitsbedingungen, Produktionsstätten, Transportwegen und Energiemanagement. Unter dem Strich ein erfolgreiches Konzept. Von der Alpenvereinsjugend entwickelt, findet es mittlerweile auch im Hauptverein Anwendung und liefert für alle Beteiligten einen guten Boden für den Entscheidungsprozess und die weitere Zusammenarbeit.

PERSPEKTIVENWECHSEL. AUS DER PRAXIS.

Der langjährige JONES-Rider Mitch Tölderer liefert uns im Gespräch mit Greta Tollinger-Greil einige Einblicke zu den Wurzeln und Werten von JONES Snowboards.

Stichwort Splitboarden. risk'n'fun hat seit kurzem eine Kooperation mit JONES. Wie lange arbeitest du schon mit JONES zusammen und inwiefern hat dich diese Partnerschaft persönlich geprägt?

Mit JONES Snowboards arbeite ich fast von Beginn der Brand an zusammen, also seit etwa zwölf Jahren. Als mein Freund Jeremy Jones die Brand gegründet hat, haben sich die meisten Snowboardfirmen nicht wirklich ums Freeriden und schon gar nicht ums Splitboarden gekümmert. Da habe ich dann nicht lange überlegt und mich gefreut, mit einer Snowboardfirma zusammenarbeiten zu können, mit der ich mich voll identifizieren konnte! Seither hat sich JONES Snowboards, mit Jeremy als Motor und einer guten Crew, stetig weiterentwickelt und das gute Gefühl mit an Board zu sein ist geblieben!

Worauf achtest du bei der Auswahl Deiner Sponsoren/Partner generell?

Mir war und ist es wichtig, dass ich mit einem Sponsor ein gutes und persönliches Verhältnis habe und dass ich voll hinter dem Produkt stehen kann. Mit zunehmender Thematisierung der Umwelt-Problematik wurde es mir dann immer wichtiger, dass die Firma verantwortungsvoll - vor allem in Bezug auf Umwelt und Nachhaltigkeit - agiert.

Was sind die Grundsätze von JONES Snowboards? Und was macht JONES für dich zu einem guten Partner?

Die Grundsätze kurz und bündig: "Rooted in adventure, obsessed with performance and committed to our planet". Mit den Wurzeln im Backcountry Snowboarden ist der Grundsatz, das bestmöglich funktionierende Equipment herzustellen, eine Selbstverständlichkeit. Ein Grundsatz ist es auch immer, weiter daran zu arbeiten, die Boards möglichst ressourcenschonend und unter sozial gerechten Bedingungen herzustellen. Dazu findet man auf der Jones-Website unter www.jonessnowboards.com den Nachhaltigkeitsreport und auch die ganze Kette der Zulieferer und Produktionsschritte. Umwelt- und Klima-Fragen sind seit jeher Thema bei JONES. Jeremy ist unter anderem ja auch der Gründer von POW. Das alles und auch die persönliche Beziehung zu der JONES-Crew macht die Company für mich zu einem sehr geschätzten Partner.

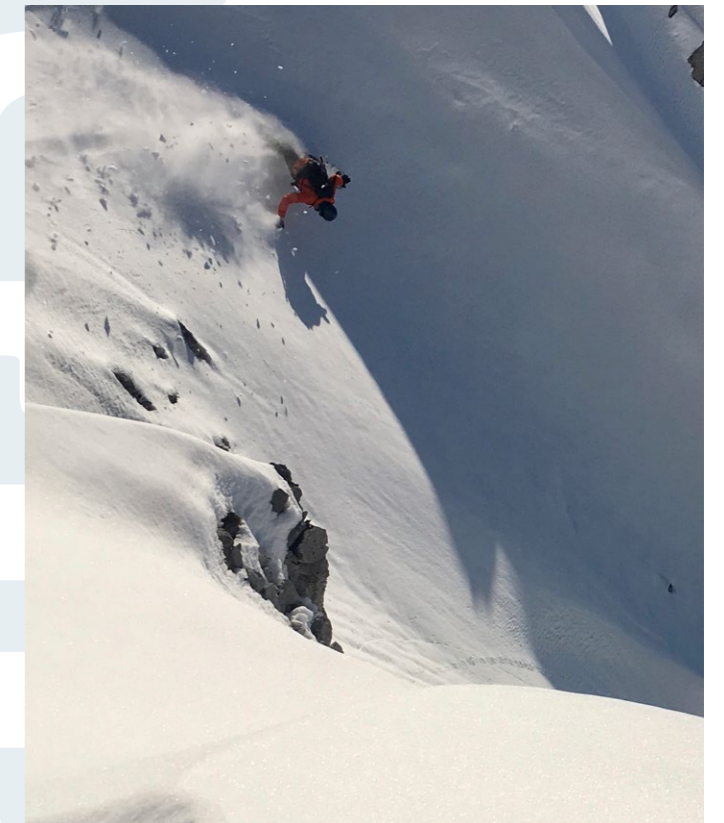


Mitch TÖLDERER, passionierter Freerider und Surfer, Arzt, Ambassador Patagonia und JONES Snowboards, lebt mit seiner Familie in Innsbruck.

Zum Abschluss: Wo siehst du das Potenzial der Kooperation von risk'n'fun und JONES in den nächsten Jahren?

Backcountry Snowboarden und auch die Vermittlung von Wissen bezüglich der Gefahren, die damit verbunden sind, ist ja auch ein zentrales Thema bei JONES. Ich denke, dass man hier mit vereinten Kräften noch mehr Menschen erreichen kann, um Bewusstsein für diese Gefahren abseits der Pisten zu schaffen und Know-how für den Umgang damit zu vermitteln. Ebenso sehe ich in der Kooperation das Potenzial, durch vereinte Kräfte und gegenseitige Inspiration, sich in den Themen Umwelt-, Klimaschutz und Nachhaltigkeit weiterzuentwickeln.

Das gesamte Interview gibt es unter www.alpenvereinsjugend.blog ungekürzt zum Nachlesen.



Greta TOLLINGER-GREIL, 18 Jahre, leidenschaftliche Mountainbikerin, Skifahrerin und neuerdings auch Snowboarderin. Schreibt gern und ist an gesellschaftskritischen Themen interessiert.

JUNG, BEWEGT, DRAUSSEN

Mit risk´n´fun und Junge Alpinisten im Winter und Sommer unterwegs

Text — Christian Bartak, Fotos — Heli Düringer

Wie fühlt sich Mut an?
Wie fühlt sich
Unsicherheit an?
Wie viel Freiraum
braucht Entwicklung?

Die Fragen des aktuellen Films „Tage draußen!“ spannen den inhaltlichen Rahmen für die Ausbildungsangebote der Alpenvereinsjugend. Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken stehen im Vordergrund des Films und spiegeln unsere Haltung in der Jugend- und Familienarbeit. risk´n´fun und Junge Alpinisten sind zwei Leuchtturmprogramme, in denen diese Haltung in der Praxis gelebt und erlebbar wird. Sie öffnen ein vielseitiges Spektrum an Möglichkeiten für junge Menschen draußen, in den Bergen, gemeinsam unterwegs zu sein.



Was vor über 20 Jahren im Spannungsfeld der Risikooptimierung für Freerider*innen, Peergroup Education und Rausch- und Risikopädagogik begann, hat sich mittlerweile zu einem umfangreichen Angebot entwickelt: vom Freeriden über erste Skitouren bis zu Skihochtouren, beim Biken, Alpinklettern und auf Hochtouren im Sommer. Ausbildung auf Augenhöhe, in ausgeglichener Balance zwischen menschlichen und technischen Kompetenzen. Offen für jeden.

RISK´N´FUN. ALPINE PROFESSIONALS

Als offenes Ausbildungsprogramm, für jede/n ab 16 frei buchbar, steht das vierstufige Ausbildungsprogramm im Winter inhaltlich ganz im Zeichen der individuellen Risikokompetenz. Mit der persönlichen Freeridestrategie, die in der Freeride-Session entwickelt wird, geht es im Next Level auf erste Touren im freien Gelände und beim Backcountry Pro zu den ersten selbstständig

geplanten Touren, bis es bei den Alpine Professionals um die Begegnung mit dem hochalpinen Gelände geht. Wie sich das alles anfühlt, kann im eintägigen Drop In zu Beginn der Saison erlebt werden. In Summe macht das 22 Tage individueller Aus- und Weiterbildung.

Im Sommer dreht sich viel, aber nicht alles rund ums Mountainbike. Für alle von zwölf bis 15 Jahren gibt es in den Sommerferien beim

bike´n´climb auf der Ferienwiese in Weißbach bei Lofer eine Woche, in der das Programm - vom Klettern übers Canyoning bis zum Biken - eigenständig erarbeitet und durchgeführt wird. Alle ab 16 Jahren können sich beim eintägigen Drop In einen ersten Eindruck holen. Und wer danach noch weitermachen will, kann Session für alle ab 16 Jahren gleich anhängen. Die motivierten Biker zwischen 15 und 18 Jahren treffen sich bei den Young Guns.

risk´n´fun KIDS bietet allen Jugendteams und Sektionen des Alpenvereins die Möglichkeit, gemeinsam mit dem risk´n´fun-Team im Spektrum aller Winter und Sommer-Aktivitäten ein- bis zweitägige Veranstaltungen zu planen und umzusetzen.

Aktuelle Infos und Anmeldung
unter www.risk-fun.com

JUNGE ALPINISTEN

Seit 2014 gibt es mit Junge Alpinisten ein zusätzliches alpines Ausbildungsprogramm in der Alpenvereinsjugend. Bergbegeisterte 14- bis 20-Jährige finden bei den YOUNGSTERS Kurse in allen alpinen Disziplinen. Gemeinsam eine coole Zeit haben, Seil- und Sicherungstechnik updaten, eigenständiges Planen und Begehen von Touren, Freunde treffen und Abenteuer erleben werden hier großgeschrieben. Die Kurse sind offen für jede/n, aber nichts für Anfänger.

Beim Junge Alpinisten TEAM bekommen zehn ausgewählte junge Bergsteiger*innen zwischen 18 und 22 Jahren die Gelegenheit, zwei Jahre mit Mentor*innen am Berg unterwegs zu sein. Lernen auf Augenhöhe, selbstständiges Bergsteigen auf hohem Niveau und das Verschieben der eigenen Grenzen sind Programm.

Wer als junge/r Bergsteiger*in selbstständig unterwegs sein möchte, bekommt mit der Junge Alpinisten-FÖRDERUNG bis zu 500 Euro finanzielle Unterstützung für die eigenen alpinen Unternehmungen.

Aktuelle Infos und Anmeldung
unter www.jungealpinisten.at

Mehr Geschichten und Einblicke
hinter die Kulissen unserer Aktivitäten
unter www.alpenvereinsjugend.blog



Christian Bartak ist Unternehmensberater, risk´n´fun-Trainer und begeisterter Papa.

UNTERWEGS IM WINTER

FREERIDE

Frei buchbar
für alle ab 16 Jahre

DROP IN
ab 16 Jahre, ein Tag
Risikooptimierung zum Schnuppern

Session
5 Tage
Entwicklung der persönlichen
Freeridestrategie

Next Level
5 Tage
Erste Touren im freien Gelände

Backcountry Pro
5 Tage
Eigenständige Touren
im freien Gelände

Alpine Professionals
7 Tage
Touren im hochalpinen Gelände

Chill Out
Für alle risk'n'fun
Teilnehmer*innen,
2 Tage mit dem gesamten Team

www.risk-fun.com

KIDS

Für AV-Jugendleiter*innen*

FREERIDE KIDS I
von 8 – 12 Jahren, 1 – 2 Tage
Individuelles Programm

FREERIDE KIDS II
von 12 – 15 Jahren, 1 – 2 Tage
Individuelles Programm

www.risk-fun.com

*Risk'n'fun KIDS ist ein Angebot für
alle AV-Jugendleiter*innen,
die die Herangehensweise von
risk'n'fun kennenlernen wollen.

YOUNGSTERS

Frei buchbar
von 14 – 20 Jahren

Eisklettern I
Basics, Tipps und Tricks im Eis

Eisklettern II
Klettertechnik und längere
Eisfälle

Skitouren
Eigenständige Touren im freien
Gelände

Skihochtouren
Das Beste aus beiden Welten

www.junge-alpinisten.at

UNTERWEGS IM SOMMER

BIKE

Frei buchbar

DROP IN
ab 16 Jahre, Riding with
friends, ein Tag
Biken zum Schnuppern

YOUNG GUNS
von 15 – 18 Jahren, 4 Tage
Die feine Klinge am Bike

Session
ab 16 Jahre, 4 Tage
Trails und mehr

www.risk-fun.com

KIDS

Für AV Jugendleiter*innen*

BIKE KIDS I
von 8 – 12 Jahren, 1 – 2 Tage
Individuelles Programm

BIKE KIDS II
von 12 – 15 Jahren, 1 – 2 Tage
Individuelles Programm

Für Jugendliche bike'n'climb
von 12 – 15 Jahren, 7 Tage
Frei buchbar
Eigenverantwortung,
Selbstorganisation,
Neues ausprobieren

www.risk-fun.com

YOUNGSTERS

Frei buchbar
von 14 – 20 Jahren

Alpinklettern I
Mobile Sicherungsmittel
und alpine Touren

Alpinklettern II
Anspruchsvolle alpine
Kletterabenteuer

Hochtouren I
Gratklettern,
Tourenplanung,
Gletscher

Hochtouren II
Das Rüstzeug für die Westalpen

www.junge-alpinisten.at

Eine Serie des Alpenverein Museum & Archiv

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen



*Manchmal frage ich mich,
wenn ich so die Berge sehe,
wozu überhaupt noch die ganze Kultur da ist ...*

DER LAWINEN- LAGEBERICHT

Möglichkeiten und Grenzen

Text — Gerhard Mössmer

Im Zuge der Vorbereitung auf eine Ski- oder Freeridetour ist das Lesen des Lawinenlageberichts seit Jahren Standard und in der Planungsphase nicht mehr wegzudenken. Deshalb wollen wir die Möglichkeiten – aber auch Grenzen – dieser wertvollsten Informationsquelle etwas genauer unter die Lupe nehmen...

WER ERSTELLT DEN LAGEBERICHT?

Alleine die unterschiedlichen Bezeichnungen weisen schon darauf hin, dass die Erstellung des Lawinenlageberichts¹, Lawinenberichts, Lawinenreports bzw. Lawinenprognoseberichts in Österreich Ländersache² ist. Die Lawinenwarndienste, die im jeweiligen Bundesland meist der Abteilung für Katastrophenschutz oder Meteorologie unterstellt sind, haben neben der Lawinenwarnung noch die Aufgabe der Auswertung, Dokumentation und Archivierung des Lawinenwinters bzw. von Lawinenereignissen. Ergebnis dieser Dokumentation ist der jährlich erscheinende, gemeinsame Saisonbericht der österreichischen Lawinenwarndienste³ mit interessanten Analysen zum vergangenen Lawinenwinter. Außerdem betreuen sie Messstationen und üben beratende Tätigkeit, z.B. in der Ausbildung, aus und sind zudem mit der Erstellung von Gutachten betraut. Aktuell gibt es im Rahmen der IFALP⁴ Bestrebungen, den Lawinenlagebericht international zu vereinheitlichen und vor allem grenzübergreifend zu erstellen. Ein sinnvolles, ambitioniertes Projekt, wenn wir uns die gegenwärtige Situation in Österreich vor Augen halten...

WIE WIRD DER LAWINENLAGEBERICHT ERSTELLT?

Die Erstellung des LLBs erfolgt durch die Lawinenwarner*innen anhand eines dichten Netzes an Wetterdaten und Messstationen. Sie geben u. a. wichtige Aufschlüsse über Niederschlagsmengen, Windgeschwindigkeiten, Lufttemperatur und -feuchtigkeit.

1 Der einfacheren Verständlichkeit halber ist im folgenden Text immer von Lawinenlagebericht die Rede.

2 Im Gegensatz zur Schweiz, wo der Lawinenlagebericht kantonübergreifend für das gesamte Staatsgebiet vom SLF (Schnee- und Lawinenforschungsinstitut) in Davos erstellt wird.

3 Zu beziehen im ÖAV-Shop unter www.alpenverein.at/shop/

4 IFALP: Initiative für eine alpenweite einheitliche Lawinenprognose, www.ifalp.org

5 Web: lawinen.org; verlinkt auf die jeweiligen Warndienste der europäischen Länder
lawine.at: verlinkt auf die Warndienste Österreichs
alpenvereinaktiv.com: Tourenportal der Alpenvereine inkl. Lawinenlagebericht
slf.ch: bietet neben dem Schweizer Lagebericht wertvolle Informationen zum Thema Schnee und Lawine
varsom.no: LLB für Norwegen
[Apps: snowsafe](http://apps.snowsafes.com): LLB für nahezu ganz Europa

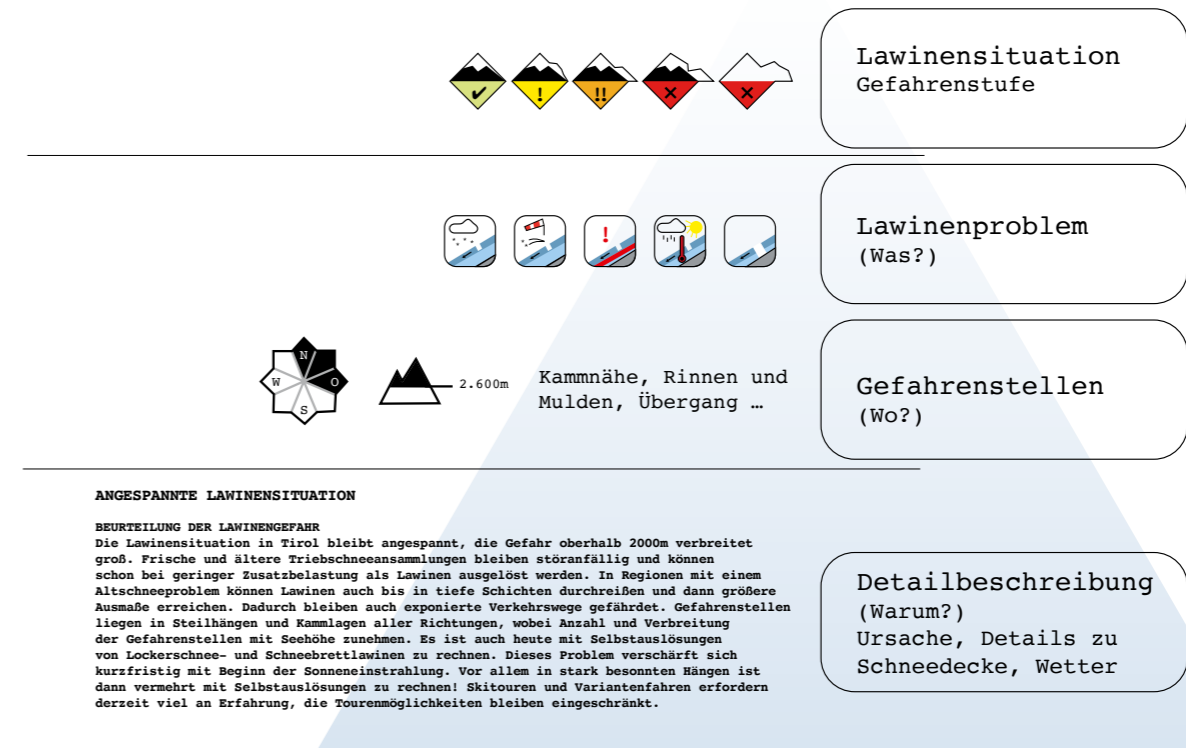
Außerdem machen sich die Lawinenwarner*innen über eine Vielzahl von Schneeprofilen und Erkundungsflügen selbst ein Bild im Gelände, ergänzt durch Informationen von Beobachtern und Beobachterinnen, die in den unterschiedlichsten Regionen unterwegs sind.

WANN ERSCHEINT DER LAWINENLAGEBERICHT?

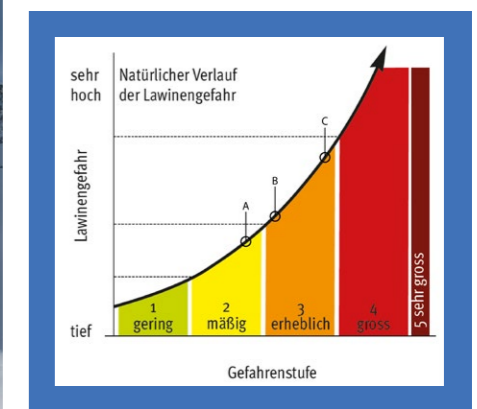
Bekamen wir früher den LLB erst zum Frühstück serviert, bekommen wir nun seit ca. einem Jahr in jedem Bundesland die Lawinenprognose praktisch und rechtzeitig für die Tourenplanung zwischen 17.00 Uhr und 18.00 Uhr via Internet oder App⁵ ins Haus. In Ausnahmefällen – wenn z.B. über Nacht starke Schneefälle hinzukommen und die Lawinengefahr die Stufe „4“ oder „5“ erreicht, gibt es am Morgen gegen 8.00 Uhr ein Update der Prognose.

AUFBAU DES LAWINENLAGEBERICHTS

Der Lawinenlagebericht ist im Sinne einer Informationspyramide (Abbildung) aufgebaut und geht von der allgemeinen, leicht verständlichen und mit Piktogrammen dargestellten Information zu einer detaillierteren Beschreibung. Er informiert uns über die aktuellen Gefahrenstufen, die Lawinenprobleme (Was?) und die Gefahrenstellen (Wo?), an denen das Lawinenproblem am häufigsten anzutreffen ist. Zusätzlich finden wir im Begleittext noch wertvolle Informationen zum Schneedeckenaufbau und der Wetterentwicklung.



Informationspyramide des LLBs
(Quelle: Ausbildungshandbuch der Lawinenkommissionen Tirol)



LAWINENPROBLEME – „WAS?“

Diesem Umstand Folge leistend gewinnen sowohl in der Lawinenwarnung als auch in unserer Tourenpraxis die sogenannten Lawinenprobleme immer mehr an Bedeutung. Sie beschreiben, wovon die Gefahr ausgeht und sind inzwischen auch international vereinheitlicht. Da wir jeden Winter mit wiederkehrenden Wetterlagen mit ähnlichen Gefahrensituationen konfrontiert sind, haben sich fünf typische, wiedererkennbare Lawinenprobleme herauskristallisiert, die sich - über den Winter verteilt - wiederholen und die vorherrschende Situation am besten beschreiben. Lawinenprobleme geben im Lawinenlagebericht einen ersten, groben Überblick über die aktuelle Gefahrensituation und weisen auf die möglichen Gefahrenquellen („Was?“) hin. Die einfache Struktur der fünf Lawinenprobleme hilft uns dabei, die komplexe Materie der Gefahrenerkennung besser zu begreifen und dabei den Fokus auf das Hauptproblem zu richten. Je nach Situation können auch mehrere Probleme gemeinsam auftreten. Wenn wir wissen, wovon die Gefahr ausgeht, können wir sowohl in unserer Tourenplanung als auch draußen im Gelände viel besser darauf reagieren: So wird ein Neuschnee problem flächig verteilt sein und ein Triebsschnee problem meistens unregelmäßig, ein Nassschnee problem wird sich auf Exposition, Höhenlage und Tageszeit beziehen, während ein Altschnee problem tageszeitunabhängig ist, sehr wohl aber mit Höhe und Exposition zusammenhängen wird.

GEFAHRENSTELLEN – „WO?“

Unter Gefahrenstellen verstehen wir jene Geländebereiche, die als besonders gefährdet gelten und in denen das oder die Lawinenproblem(e) am häufigsten vorkommen. So können die Lawinenprobleme auch räumlich eingegrenzt werden, indem die Piktogramme für Exposition und Höhenlage in den besonders gefährdeten Bereichen schwarz eingefärbt sind. Weitere wertvolle Zusatzinformation über die Gefahrenstellen entnehmen wir dem Zusatztext der Beurteilung der Lawinengefahr. Immer wiederkehrende Begriffe wie „Steilhänge“, „triebsschneegefüllte Rinnen und Mulden“ sowie „Kammlagen“ und „Übergang von wenig zu viel Schnee“ geben Auskunft darüber, wo Vorsicht geboten ist. Versorgt mit diesen wertvollen Zusatzinformationen können wir besonders im Gelände gezielt nach potenziellen Gefahren - Lawinenproblemen und Gefahrenstellen - Ausschau halten.



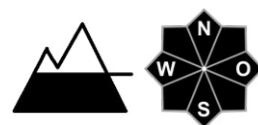
Bei lockerem, ungebundenem Pulverschnee ohne Windeinfluss ist die Lawinengefahr – sofern weiter unten kein Altschnee problem schlummert – meist gering. Die Informationen über dieses etwaige, nicht offensichtliche und in der Schneedecke verborgene Altschnee problem können wir uns aus dem aktuellen LLB holen. Oder wir verfolgen den LLB über die gesamte Saison und wissen über alte, noch bestehende Schwachschichten Bescheid.



Herrlicher Reif an der Snowoberfläche, aber wehe, wenn er bis zum nächsten Schneefall erhalten bleibt. Dann bildet er „die“ perfekte Schwachsicht. Auch diese Informationen bekommen wir aus dem LLB: „Vorsicht vor eingeschneitem Oberflächenreif, insbesondere in schattigen Steilhängen...“



Ein typisches Nassschnee problem erwartet uns meist im Frühjahr im Tagesverlauf in sonnensexponierten Hängen.

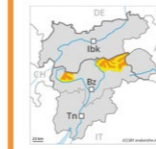


Ein Nassschnee problem aufgrund von Regenfällen erwartet uns hingegen in allen Expositionen in Abhängigkeit der Höhe (unterhalb der Schneefallgrenze).

Lawinen.report
Sonntag 03.01.2021
Veröffentlicht am 02.01.2021 um 17:00



Gefahrenstufe 3 - Erheblich



Tendenz: Lawinengefahr bleibt gleich am Montag, den 04.01.2021



Touren erfordern viel Erfahrung und Zurückhaltung.

An Triebsschneehängen verbreitet heimtückische Lawinensituation. Die frischen und schon etwas älteren Triebsschneeannehlungen können an allen Expositionen leicht ausgelöst werden. Vorsicht vor allem in Kammlagen, Rinnen und Mulden. Die Lawinen sind meist nur oberflächlich. Die Gefahrenstellen sind häufig und schwer zu erkennen.

Schneedecke

Gefahrenmuster gm.6: lockerer schnee und wind gm.8: eingeschneiter oberflächenreif

Seit Samstag fielen verbreitet 10 bis 20 cm Schnee. Neu- und Triebsschnee liegen teilweise auf Oberflächenreif. Mit starkem Wind aus südöstlichen Richtungen entstanden in den letzten Tagen an allen Expositionen leicht auslösbare Triebsschneeannehlungen. Lawinen können mit geringer Belastung ausgelöst werden und mittlere Größe erreichen. Der untere Teil der Schneedecke ist weitgehend stabil.

Tendenz

Kaum Rückgang der Lawinengefahr. Triebsschnee beachten.

FAZIT

Die Qualität des LLBs in den Alpenländern entwickelt sich kontinuierlich weiter und so können wir heute mit einer äußerst guten Grundlage unsere Touren planen. Besonders die Kombination aus Gefahrenstufe, Lawinenproblemen und Gefahrenstellen hilft uns dabei weiter. Kommt der Gefahrenstufe in der Planung Bedeutung zu, können wir mit dem Wissen um das Lawinenproblem und den Gefahrenstellen sowie der gezielten Suche danach im Gelände riskante Bereiche meiden. Dennoch ist der Lawinenlagebericht „nur“ eine Prognose über die (vermutlich) herrschenden Verhältnisse. Er kann – wie z.B. der Wetterbericht auch – insbesondere kleinräumig einmal genau stimmen, aber auch einmal mehr und einmal weniger danebenliegen. Deshalb ist es erstrebenswert, sich Erfahrung und lawinenkundliches Fachwissen anzueignen, um dem LLB nicht blind vertrauen zu müssen und in der Lage zu sein, im Gelände kritisch zu reflektieren und die Lawinensituation gegebenenfalls vor Ort neu einzuschätzen.

Praxistipp: Tourenführer*innen finden eine Powerpoint-Präsentation zum Download in ihrer ÖAV-Cloud mit allen relevanten Inhalten zum Thema Lawinenlagebericht.



Gerhard Mössmer ist Berg- und Skiführer, Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport und zuständig für Lehrschriften und Lehrteam.

DER SCHNEEHASE

Wenn die beste Tarnkleidung nutzlos wird

Text — Birgit Kantner, Foto — Laura Weinfurter



Im Winter weiß, im Sommer graubraun – so passt sich der Alpenschneehase mit wechselndem Haarkleid zu jeder Jahreszeit perfekt der Umgebung an. Auch seine großen, dicht behaarten Pfoten stellen eine Anpassung an seinen unwirtlichen Lebensraum, das Hochgebirge, dar. Die Behaarung, die im Winter noch dichter wird, schützt vor Eis und Kälte und funktioniert wie ein Paar Schneeschuhe. Die Hasen können damit über den Schnee laufen ohne einzusinken. Die Ohren, in der Jägersprache als Löffel bezeichnet, deren Spitzen übrigens auch im Winter schwarz bleiben, und der Schwanz, auch Blume genannt, sind kürzer als beim Feldhasen. An kleinen Oberflächen geht weniger Wärme verloren.

Doch was nützen die besten Strategien, wenn sich die Umgebungsbedingungen ändern? Es wird immer wärmer, auch im Hochgebirge. Schneefall setzt später ein, der Schnee schmilzt im Frühjahr früher und beschränkt sich auf die höchstgelegenen Regionen. Der Alpenschneehase hat sich mit seinem Kleiderwechsel, der maßgeblich von der Tageslänge und Lichtdauer gesteuert wird, diesen geänderten Umwelteinflüssen noch nicht anpassen können. So kann es passieren, dass er, schon fesch im blütenweißen Tarnkleid, auf noch brauner Wiese steht und sich die perfekte Tarnung plötzl ins Gegenteil kehrt.



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

Mit zunehmender Wärme wird es dem Alpenschneehasen in seiner derzeitigen Umgebung zu heiß und er versucht, nach oben, in kältere Bereiche, abzuwandern. Arten wie der Alpenschneehase, die an kühle Bedingungen angepasst sind, können ihre Körpertemperatur in heißen Sommern weniger gut regulieren als wärmeliebende Arten. Doch was tun, wenn der Gipfel schon erreicht ist oder die neue Wohnung schon von der Konkurrenz bezogen wurde? Die Lebensräume werden kleiner und somit schrumpfen auch die Populationen. Allerdings setzt den Schneehasen nicht nur der Klimawandel zu, sondern auch Störungen aller Art - auch menschliche Störungen. In solchen Stresssituationen verbraucht der Alpenschneehase 20 Mal mehr Energie als ungestresst.

Hoffen wir also, dass wir uns noch lange an den markanten Spuren der Alpenschneehasen im Schnee erfreuen können und uns die ewig gleiche Frage, in welche Richtung der Hase nun gelaufen bzw. gehoppelt ist, stellen können.

Frage: Könnt ihr die Richtung angeben (siehe Foto)?

Antwort: Der Hase ist nach rechts oben gelaufen. Der Hase setzt die Hinterpfoten nebeneinander vor die Hinterpfoten aufgesetzten Vorderpfoten.

DES EINEN FREUD, DES ANDERN LEID

Text — Theresa Girardi, Fotos — Lea Hartl, Heli Düringer

Es ist ein zapfig kalter Tag, die ganze Nacht hat's geschneit – und heute: Powder vom Feinsten! Wer will da nicht möglichst schnell raus, auf den Berg und ins Gelände? Doch Respekt ist geboten – denn dort (über)leben noch andere.

8.30 Uhr, Schauplatz Bergstation

Freerider so: Geil, noch alles unverspurt. Nichts wie rein in den jungfräulichen Powder. Airbag-Rucksack geschultert, Pieps an, Helm auf, ab geht's.

Zur gleichen Zeit im Waldstück Mittelstation...

Meister Lampe so: Bin zwar schon einige Stunden wach und hab ein bisschen Gras geknabbert. Wirklich ergiebig war's aber nicht. Wollt jetzt eigentlich nochmal chillen, doch die Gondel rattert schon wieder. Und das Gschrei von die Leut. Alarmmodus on! In Bewegung bleiben!

10.30 Uhr, zurück an der Bergstation

Freerider: Yes, die erste Line war so gut. Gleich nochmal in denselben Hang. Nur...verdammt. Jetzt ist der schon so zerpflügt. Und da kommen schon die Nächsten. Shit.

11.30 Uhr, Waldstück Mittelstation

Freerider: Oh yeah, hier ist alles noch frei und wie deeeeeeep der Powder. Nichts wie rein. Wohoooo DIE Pillows!

Ein paar hundert Meter weiter ...

Meister Lampe: Zum Glück, endlich ein ruhiges Platzl gefunden. Eh ned schlecht hier, hoffentlich spottet mich nur der fiese Greifer da oben nicht.

12.30 Uhr, Bergstation

Freerider: Shit, jetzt zieht auch noch Nebel rein, die Sicht wird duster. Leute, ab in den Wald!

Zur gleichen Zeit im Waldstück ...

Meister Lampe irritiert: Woher auf einmal das Rattern und die Rotorengeräusche? Was einen verfluchten Lärm der Heli macht. Nichts wie weg, im Zickzack. Jetzt nur bitte nicht gesehen werden - von den Stärkeren. Bitte. Bitte.

13.00 Uhr, Tatort Waldstück

Freerider: Hat sich gelohnt, da stechen wir nochmal rein, Leute. Die Schneise ist perfekt!

Meister Lampe: Das war zu viel des Guten. Mensch, bin ich müd. Jetzt erst mal Kräfte sammeln. Oh nein, nicht schon wieder. Nichts wie weg... links, rechts, rüber, runter. Da kommen sie von allen Seiten. Wohin denn? Weiter vor, zurück. Leute!!!! Ich kann nicht mehr ...

Und unweit davon ...

Wumms, Meister Lampe fällt erschöpft um. Hirschkuh frisst genüsslich an der Fütterung. Laaangsam kauen, guuuu verdauen. Kräfte sammeln. Dann wieder dösen. Und verdauen. Woher der Lärm? Wer sind denn die? Ich muss weg. Doch Shit, Hunger hätt' ich noch. Furchtbar anstrengend ist das... ein paar Meter noch durch den Schnee... verdammt, ich stecke. Noch mal probieren... naaaaaein, ich komm nicht vor, nicht zurück...



So oder so ähnlich mag es sich zutragen, wenn die Lebensrealitäten von Freerider*innen und Wildtieren aufeinanderprallen. Und das tun sie im wahrsten Wortsinn. Mitten im intensiv genutzten Skigebiet haben Wildtiere im Wald oft ihren letzten Rückzugsort. Deshalb ist das Befahren von Waldflächen im unmittelbaren Umkreis von Aufstiegsdiensten und Pisten (500 Meter-Radius) per Gesetz verboten.

In der Praxis halten sich wenige daran. Waldflächen sind oft die Verlängerung von Skigebieten, erst recht, wenn powderenthusiastische Freerider*innen im freien Gelände keine guten Sichtverhältnisse oder lawinengefährliche Bedingungen vorfinden. Dann liegt das Ausweichen auf bewaldete Flächen nahe.

Dass der Mensch im Dickicht in erster Linie einen Störfaktor darstellt, ist leider den wenigsten bewusst. Die meisten Wildtiere schalten in der kalten Jahreszeit auf Energiesparmodus um. Nahrung ist aufgrund der durchgängigen Schneedecke spärlich vorhanden. Die Kälte zehrt. Und jede Fortbewegung kostet wertvolle Energie, die eigentlich fürs Futterbeschaffen und Flüchten vor Fressfeinden gebraucht wird.

All jene, die schon einmal in die leidliche Situation gekommen sind, im meterhohen Schnee einen Ski verloren zu haben und hiken zu müssen, wissen, wie kräfteraubend ein solches Unterfangen ist. Ähnlich muss es sich für Wildtiere anfühlen, wenn sie aufgeschreckt und zur Flucht gezwungen werden.

Eine Gämse, die Reißaus nimmt, verbraucht in 50 Zentimeter hohem Schnee 60 Mal mehr Energie als bei normaler Bewegung. Ein aus seinem Schneeloch verscheuchtes Birkhuhn verharret meist mehrere Stunden in Bäumen, bevor es von neuem beginnt, sich einen Unterschlupf zu

graben. Das heißt: Jede Störung kann zur potenziellen Todesfalle werden... vor allem, wenn sie öfter vorkommt. Die gute Nachricht: **Mit etwas Rücksichtnahme kann Leid minimiert werden. Etwa, indem man die Zäune, Warnhinweise und Tafeln zu Lenkungsmaßnahmen im Gelände ernst nimmt und auf den vorgesehenen Freeride-Korridoren bleibt.** Und indem man sich immer wieder ins Gedächtnis ruft: Am Berg ist man nie allein!

WEN STÖRE ICH WO?

Im Wald halten sich **Birk- und Auerhuhn** auf. Sie überdauern die kalte Jahreszeit in selbst gegrabenen Schneehöhlen, die sich meist in der Nähe von Gebüsch oder Zwergsträuchern befinden. Um flugfähig zu bleiben (was etwa in Fluchtsituationen entscheidend ist), fressen sie sich keine Fettschicht an, sondern fahren ihren Energiehaushalt auf ein Minimum zurück. Nur zur Futteraufnahme verlassen sie ihren Unterschlupf – und das bevorzugt an den Tagesrändern in der Dämmerung. Dann ist der Schutz vor natürlichen Feinden aufgrund des diffusen Lichts am größten. **Von Touren zum Sonnenaufgang und späten Abfahrten sollten Freerider*innen und andere Wintersportler*innen daher unbedingt ablassen.** Während des Liftbetriebs haben die Tiere ohnehin genug der Lärmeinwirkung.

Aber auch die Bereiche oberhalb der Baumgrenze sind nicht ganz unbewohnt. Grate und Rücken sind das Territorium des **Schneehuhns** und des **Gams- und Steinwilds**. Wie ihre gefiederten Artgenossen vergraben sich Schneehühner in Schneelöchern und verlassen ihre Komfortzone nur, um Nahrung zu fassen. Die gibt mit ein paar Trieben und Nadeln im Winter nicht viel her. Es heißt daher: sparsam haushalten, Ressourcen schonen.

Der Steinbock bewegt sich überhaupt am wenigsten: Er schläft bis mittags und reduziert seine Bewegungsaktivität auf die Hälfte im Vergleich zum Sommer. Dicke, über Monate angefressene Fettreserven machen es möglich. Um so wenig Energie wie möglich zu verlieren, halten sich Gams- und Steinwild an schönen Tagen gerne auf sonnigen Felsrücken auf. **Sichtet man ein Tier, sollte unbedingt Abstand genommen werden.**

Das gilt übrigens für alle Wildtiere im Winter. Zwar kann das Entdecken von Schneehase und Co. ein besonderes Erlebnis sein – damit es für das Gegenüber aber nicht zum Horror wird, bitteschön besser aus der Ferne. Und ja nicht den Tieren oder Tierspuren mit Ski und Snowboard folgen.

Zu guter Letzt ist im Bergwald auch noch das **Rotwild** daheim. Es verbringt täglich acht bis neun Stunden in Ruhe. In dieser Zeit senkt sich die Herzfrequenz um etwa die Hälfte auf weniger als 30 Schläge pro Minute, ebenso die Temperatur in den Randbereichen des Körpers von 35 Grad auf ca. 15 Grad. Durch den reduzierten Stoffwechsel sparen sich die Tiere bis zu 40 Prozent an Energie.

Um durch den Winter zu kommen, hält sich Rotwild bevorzugt in der Nähe von Fütterungs- und Einstandsflächen auf. Wird es von dort vertrieben, muss einerseits der Stoffwechsel binnen kürzester Zeit wieder hochgefahren werden – was erst recht Energie frisst –, andererseits suchen sich die

Tiere an anderer Stelle Nahrung. Als Futter dienen nicht selten die Rinde von Bäumen oder junge Triebe.

Das wiederum kann Schäden am Wald verursachen. Aufmerksame Leser*innen merken: So kommt eins zum andern und ein ganzes Ökosystem aus dem Takt. **Damit dies nicht passiert, sollten Futterstellen großräumig umgangen und ja nicht befahren werden.**

WAS KÖNNEN KANTEN ANRICHTEN?

Schließlich sind Ski- und Snowboardkanten auch für Jungbäume eine Bedrohung. Jungwald mag von außen verlockend erscheinen – eine Schneise etwa, mit einer Reihe von eingeschneiten Pillows, lädt Freerider*in zum Eintauchen ein – doch die Bäume werden leicht durch scharfe Kanten verletzt. Die volle Tragweite kommt dann oft erst in den wärmeren Monaten ans Licht. -Und in den kommenden Wintern: Denn ein lichter Wald bietet weniger Schutz vor Lawinen und Steinschlag und wird so letztlich zum Risiko auch für Bergsportler*innen. **Das**



Befahren von Jungwald mit einer Wuchshöhe von unter drei Metern ist übrigens gesetzlich verboten.

Zurück zum Berg ...

16.00 Uhr, Liftbetrieb-Ende

Aufatmen für Meister Lampe, Hirschkuh und Co. Kräfte sammeln und ausruhen, bis der nächste Powdertag anbricht. Und der Freerider? Der macht dasselbe. Erholen, Kraft tanken und am nächsten Tag mit ein bisschen weniger Tempo, dafür mehr Rücksicht ausrücken.



Theresa Girardi ist Mitarbeiterin in der Abteilung für Raumplanung und Naturschutz des Österreichischen Alpenvereins.

OUTDOOR-SPIELE

Spielideen - Risiko und Grenzen

Text & Fotos — Katrin Berkenhoff

Risiko und Grenzen, zwei Wörter, die für mich unweigerlich miteinander verbunden sind. Keine ich meine Grenzen nicht, weiß ich nicht, ab wann es Risiko ist. Ich glaube, es ist wichtig, Kinder und Jugendliche schon sehr früh mit dem Thema vertraut zu machen, damit sie sich bewusst für oder gegen das Risiko entscheiden können. Nachfolgend möchte ich anhand von ein paar Spielideen darstellen, wie man bei Kindern und Jugendlichen Bewusstseinsbildung für Risiko schaffen kann. Dazu gehört es auch, das Erlebte

in den Spielen zu reflektieren. Später kann das Gehirn auf das Gelernte zurückgreifen und auf dieser Basis Entscheidungen treffen. Sind hier bereits Erfahrungen gemacht worden, können wir schneller und klarer Entscheidungen treffen.

Wir spielen - erleben und lernen etwas -, reflektieren und besprechen es - wenn nötig wiederholen wir das Spiel -, nehmen das Wissen und die Erfahrung mit - können diese später im Leben anwenden.

Baumstammspiel

Material: Man benötigt für jede/n Mitspieler*in einen Baumstamm. Die Teilnehmer*innen sollen nun eine gewisse Wegstrecke zurücklegen, dürfen aber nur die Baumstämme berühren und nicht mehr den Boden. Das Team legt sozusagen einen Baumstamm vor den anderen und so bewegt sich die ganze Gruppe fort. Ich kann es schwieriger gestalten, indem ich weniger Baumstämme zur Verfügung stelle, dann ist natürlich noch mehr körperliches Geschick gefordert.

Wenn man den Teilnehmer*innen noch zusätzlich eine Zeitvorgabe macht, werden diese unter Druck gesetzt und ich kann beobachten, wie sie mit Stress umgehen. Wenn eine Person den Abstand zwischen den Baumstämmen so groß macht, dass kleinere Personen die Baumstämme nicht mehr erreichen können, wäre das ein Risiko. Durch die vorgegebene Zeit vielleicht aber die einzige Chance, die Aufgabe rechtzeitig zu schaffen.



Schnitzeljagd mit Kürbissen in der Dämmerung

Gemeinsam schnitzt man mit Kindern im Vorfeld "Kürbis-Gesichter". Das heißt, man höhlt sie richtig aus, sodass man eine Kerze hineinstellen kann. Im Anschluss daran gestaltet man für die Kinder eine Schnitzeljagd, bei der sie von Kürbis zu Kürbis laufen müssen. Aufregend wird das Ganze natürlich, wenn es schon ein wenig dämmrig ist oder gar ganz dunkel. Bitte aufpassen: Kerzen können ausgehen, evtl. eine gut sichtbare LED-Lampe verwenden. Auf den Abstand von Kürbis zu Kürbis achten; diese müssen immer sichtbar sein.

Tipp: Sagt man den Kindern zu Beginn des Kürbis-Schnitzens gar nicht wofür man sie braucht, ist die Überraschung mit der Schnitzeljagd im Anschluss umso größer.

Eichhörnchen-Spiel

Sucht euch einen Platz im Wald oder im Gelände. Baut nun mit den Teilnehmer*innen gemeinsam vier Stationen (Labestationen), die einen guten Abstand voneinander entfernt liegen. Die Stationen bestehen aus einer Umrandung, wie z.B. Steine oder Äste, und sie sollten mindestens einen Quadratmeter groß sein. Nun sammelt ihr unterschiedliche Früchte und befüllt die Stationen damit.

Die Teilnehmer*innen laufen nun von einer Station zur nächsten, um Früchte einzusammeln. Bei jeder Station darf aber nur eine Frucht genommen werden. Zusätzlich bekommen die Mitspieler*innen eine Zeitvorgabe von z.B. 30 Sekunden. Die Besonderheit bei diesem Spiel besteht darin, dass sich die Teilnehmer*innen in dem Moment, in dem die Zeit abläuft, nicht mehr außerhalb der Station befinden dürfen. Die Teilnehmer*innen müssen sich also bewusst überlegen, ob sie das Risiko in Kauf nehmen und weiterlaufen, um eine Frucht mehr zu bekommen oder ob sie in der Station bleiben und alle Früchte sicher. Wenn man sich außerhalb der Station befindet, muss man die in dieser Runde gesammelten Früchte alle abgeben. Ziel des Spiels ist es, nach ein paar Durchgängen die meisten Früchte gesammelt zu haben.

Variante:

Die Teilnehmer*innen können sich zuvor ihr eigenes Nest bauen und dort ihre Früchte hinbringen. Hier bitte auf den gleichen Abstand achten.

Variante Gruppenspiel:

Die Teilnehmer*innen bauen ein gemeinsames Nest und müssen so viele Früchte wie möglich sammeln. Z.B. haben sie fünf Runden mit je 20 Sekunden Zeit, um 100 Früchte zu sammeln. -Variiert natürlich nach Teilnehmer*innenzahl, Alter, Gegebenheiten des Geländes, etc.

Reflexionsfragen zu Risiko und Grenzen:

- Wer gibt uns die Grenze vor?
- Wir uns selbst, andere Menschen, vielleicht sogar eine ganze Gruppe oder die Gemeinschaft, in der wir uns befinden?
- Wann beginnt für mich Risiko?
- Wie viel Risiko vertrage ich?

Reflexionsfragen allgemein:

- Wie ist es dir bei diesem Spiel gegangen?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Was würdest du dir wünschen, wenn wir es nochmal spielen?



Katrin Berkenhoff ist Anwärterin für Familien- und Jugendleiterin in der Sektion Bad Goisern, kreativer Kopf in Bezug auf draußen*-Spiele und ist am liebsten draußen mit Menschen unterwegs.

KLETTERSPIELE

Text — Herta Gauster

Klettern und bouldern macht sehr vielen Sportler*innen Spaß. Um neben Klettertechnik, Kondition und Taktik den Teamegeist in Gruppen zu verbessern, eignen sich zusätzlich zu Kletterübungen Kletterspiele besonders gut. Wichtig ist, dass die Spielleiter*innen mit dem Spiel die

Lust am Klettern fördern, aber nicht überfordern. Die Schwierigkeit von Spielen lässt sich sehr leicht durch eine flachere oder steilere Wand an das Niveau der Gruppe anpassen. Und - probiert's mal aus: Nicht nur kleine Kinder spielen gern!

Schere - Stein - Papier

Anzahl der Spielenden: vier bis zwölf

Alter: ab acht Jahre, fortgeschrittene Kletterer und Kletterinnen

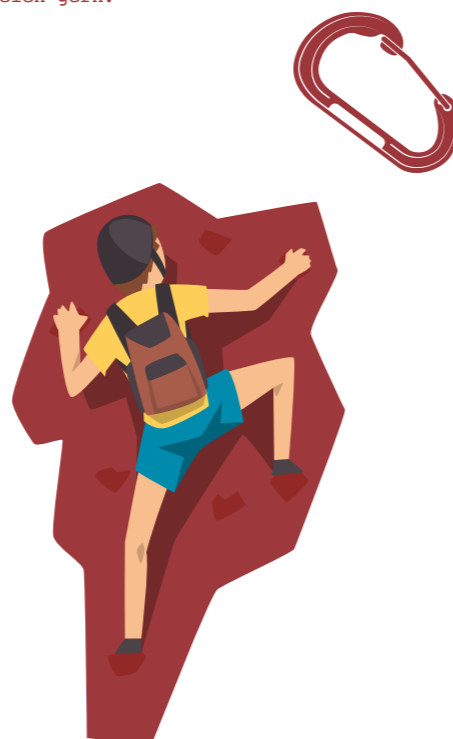
Du brauchst: Boulderwand mit vielen Griffen und Tritten

So geht's: Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt eine Kletterstrecke mit je einem Start- und einem Zielgriff. Eine Kletterstrecke beginnt rechts und endet links. Die zweite Kletterstrecke beginnt links und endet rechts. Die Kletterstrecken überlappen auf drei bis sechs Metern in der Mitte. Klettern darf immer einer/eine jedes Teams. Die Reihenfolge, wer als Erste*r, Zweite*r, ... klettert, wird zu Beginn festgelegt und bleibt für eine Runde gleich. Es wird immer beim Startgriff zu klettern begonnen. Treffen sich zwei Kletternde in der überlappenden Kletterstrecke, wird an der Boulderwand "Schere - Stein - Papier" gespielt. Der/Die Sieger*in darf weiterklettern, der/die Verlierer*in muss runter. Wird der Zielgriff erreicht, gibt es einen Punkt für das Team. Wenn der/die Kletternde den Boden berührt, darf der/die Nächste des Teams beim

Startgriff einsteigen. (Auf den Boden kommen die Kletternden erstens, nachdem sie den Zielgriff erreicht und dadurch einen Punkt geholt haben, zweitens, wenn sie beim "Schere - Stein - Papier" Spielen verloren haben, drittens, wenn sie runterfallen.)

Ende des Spiels:

Entweder nach einer bestimmten Zeit: z.B. zehn Minuten. Oder, wenn ein Team eine bestimmte Punkteanzahl erreicht hat: z.B. fünf Punkte. Das Team mit der höheren Punktezahl gewinnt.



Bierdeckel sammeln

Anzahl der Spielenden: vier bis zwölf

Alter: ab acht Jahre, fortgeschrittene Kletterer und Kletterinnen

Du brauchst: Boulderwand mit vielen Griffen und Tritten und 20 Bierdeckel

Vorbereitung: Die Bierdeckel werden auf Griffen an einem kleinen Teil der Boulderwand verteilt (draufgestellt und an die Wand gelehnt).

So geht's: Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt einen Startgriff. Ein Startgriff befindet sich rechts, der andere links, drei bis fünf Meter von dem Bereich entfernt, in dem die Bierdeckel verteilt sind. Immer eine/r des Teams klettert. Beginnend am Startgriff, wird zu den Bierdeckeln geklettert. Einer davon wird auf den Kopf gelegt und mit dem Bierdeckel am Kopf wird zurück zum Start geklettert. Verliert man den Bierdeckel, darf dieser, ohne abzu-steigen, vom Boden wieder geholt und auf den Kopf gelegt werden. Wird das Ziel (der Startgriff) mit Bierdeckel am Kopf erreicht, gehört dieser dem Team. Kann ein Bierdeckel nicht mehr vom Boden aufgehoben werden oder fällt der/die Spieler*in aus der Wand, kommt der/die Nächste dran und der Bierdeckel wird aus dem Spiel genommen.

Ende des Spiels: Entweder nach einer bestimmten Zeit: z.B. zehn Minuten. Oder, wenn alle Bierdeckel am Ziel angelangt sind. Das Team mit den meisten Bierdeckeln gewinnt.

Eine leichtere Variante: Die Bierdeckel müssen nicht am Kopf transportiert werden, sondern können gehalten oder eingesteckt werden. (Transport im Mund ist nicht erlaubt!)



Herta Gauster ist seit vielen Jahren Klettertrainerin in Wien. Sie unterrichtet alle Alters- und Könnensstufen: von Vorschulkindern bis Senior*innen, von Anfänger*innen bis Wettkampfsportler*innen. In der Freizeit geht sie klettern, wandern oder Skitouren.“

An- und Ausziehen an der Boulderwand

Anzahl der Spielenden: vier bis zwölf

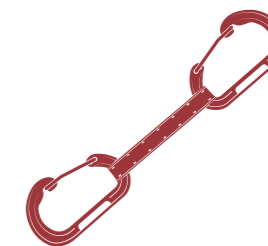
Alter: ab acht Jahre, fortgeschrittene Kletterer und Kletterinnen

Du brauchst: Boulderwand mit vielen Griffen und Tritten, eine Mütze, einen Schal und ein Paar Handschuhe für jedes Team

Vorbereitung: Die Mützen, Schals und Handschuhe werden an den Boulderstrecken der Teams an bestimmten Griffen verteilt.

So geht's: Es werden zwei bis vier Teams mit bis zu vier Mitspieler*innen gebildet. Jedem Team wird eine Kletterstrecke zugeteilt und es muss sich die Griffen einprägen, auf denen die Kleidungsstücke hängen. Nach dem Startkommando klettern die Ersten der Teams und ziehen sich beim Raufklettern die Kleidungsstücke an. Dann klettern sie zurück hinunter und übergeben diese den nächsten Mitspieler*innen. Diese ziehen sich die Sachen am Boden an und klettern danach los. Am Weg nach oben ziehen sie die Kleidungsstücke aus und hängen sie an genau jenen Griffen auf, an denen sie zu Beginn gehangen sind. Die Spielleiter*innen kontrollieren genau. Hängt ein Kleidungsstück falsch, muss es beim Abklettern korrekt hingehängt werden. Sind die Zweiten am Boden zurück, dürfen die Dritten losklettern und ziehen sich an der Boulderwand wieder an...

Ende des Spiels: Wenn alle Mitspieler*innen einmal (zweimal, dreimal, ...) dran waren. Das Team, das als erstes fertig ist, hat gewonnen.



GESUNDE MÜSLIRIEGEL



Text & Fotos — Uli Eigentler

Ob Schule, Kindergarten, Arbeit oder Wanderung... was auf keinen Fall fehlen darf, ist die Jause. Wenn möglich gesund, sättigend, ohne Industriezucker und „Mama, bitte nicht jeden Tag das Gleiche“.

Der Fantasie sind in puncto Jausenbox, dank Internet und Co, keine Grenzen gesetzt – Paprikasterne und Gurkenherzen gepaart mit kunstvoll geschnittenen Broten schauen schön aus, brauchen aber ein bisschen Vorlaufzeit und Zeit ist kostbar, vor allem in der Früh.

Um den Snooze-Knopf beim Wecker nochmal drücken zu können, gibt es deswegen die Ratzfatz-Müsliriegel, die, ohne zu backen, am Vortag gut vorzubereiten und noch dazu gesund, fruchtig, schokoladig und knusprig sind und ohne Industriezucker auskommen.



BEERIGE SCHOKO-RIEGEL:

- 140 g Haferflocken oder gemischte Getreideflocken
- 20 g Kakaonips
- 40 g getrocknete Cranberries
- 30 g Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- 100 g entsteinte Datteln
- 1 Prise Salz



CRUNCHY NUSS-RIEGEL:

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

Zubereitung:

Zuerst wird im Wasserbad das Kokosöl geschmolzen und mit dem Mandelmus vermergt, anschließend werden die entsteinten Datteln mit einem Schluck Wasser püriert und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermergt. Superfood-Geheimtipp: Wer mag, kann unter die Flockenmischung noch 1 EL Brennesselsamen mischen.

Die ganze Masse gut durchmischen und in eine kleine – mit Backpapier ausgelegte – Backform geben und gut andrücken. Die Masse sollte mindestens 2 cm dick sein und recht kompakt zusammenkleben; am besten drückt man mit einem Pfannenwender nochmal gut nach.

Jetzt kommt alles über Nacht in den Kühlschrank – oder für besonders Eilige eine Stunde in das Gefrierfach – und wird dann mit einem scharfen Messer oder Pizzaroller in Stücke geschnitten.

Wer mag, kann die Müsliriegel noch in Schokolade tunken oder verzieren – durch die Datteln sind sie allerdings schon recht süß. Die Müsliriegel sollten kühl gelagert werden und halten ca. zwei Wochen, ... obwohl sie es bei uns im Hause nicht so lange überlebt haben ;-)



Uli Eigentler ist gelernte Ökonomin, selbstständige Vortragende im Bereich Kräuterpädagogik, Nachhaltigkeit und LandArt, Schreiberling & Bloggerin.



ZWOA BRETTLN, A GFIARIGA SCHNEE, JUCHEE!

Skitouren mit Kindern

Text — Gerhard Mössmer, Fotos — Markus Schwaiger

Was Erwachsenen so viel Spaß bereitet, kann auch für den Nachwuchs nicht ganz verkehrt sein, wenn da nicht diese schweißtreibenden Aufstiege wären...

Damit die ersten Skitouren mit den Kids lange in positiver Erinnerung bleiben und die Kinder auch in Zukunft Freude an dieser Bergsportdisziplin finden, sollten sich Jugendleiter*innen sowie ambitionierte Eltern im Vorfeld aber einige Punkte zu Herzen nehmen.

WARUM WOLLEN WIR ÜBERHAUPT MIT KINDERN SKITOUREN GEHEN?

Auf den ersten Blick erscheint diese Frage ziemlich blöd, aber in Wahrheit sollten wir uns schon damit auseinandersetzen. Wegen uns? Wegen der Kinder? Theoretisch ist die

Antwort einfach: Alle Beteiligten sollen auf ihre Kosten kommen und einen wunderbaren Tag draußen im Schnee erleben. Dass es in der Praxis nicht so einfach ist, wissen bergbegeisterte Eltern nur zu gut - denn: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Der wichtigste aller Grundsätze für das Gelingen der Tour lautet daher: Wir begleiten unsere Kinder und nicht sie uns. Schaffen wir es, dies zu beachten, ist der Grundstein für die erfolgreiche Skitour gelegt.

ZAUBERWORT MOTIVATION

Kindern geht es nicht anders als Erwachsenen auch: Ist Motivation im Überfluss vorhanden, ist alles gut. Lässt diese jedoch nach oder fehlt sie zur Gänze, ist die „Schmerzgrenze“ bei Kindern schneller erreicht als bei Erwachsenen und unter Druck und Zwang geht

gar nichts mehr. Kommen dann noch Kälte, Wind und vielleicht noch schlechter Schnee dazu, kann die Tour schnell zum Desaster werden.

AB WELCHER ENTWICKLUNGSSTUFE MACHEN SKITOUREN SINN?

Damit Kinder beim Skitourengehen Spaß haben und nicht überfordert sind, sollten sie skitechnisch so weit sein, dass sie auf der Piste den Parallelschwung richtig gut beherrschen und zentral am Ski stehen. Zudem sollten sie bereits Erfahrung abseits der Piste - im verspurten sowie im unverspurten Schnee - haben und auch mit wechselnden Schneeverhältnissen schon recht gut zurechtkommen. In der Regel ist das bei Kindern ab ca. zehn bis zwölf Jahren der Fall, wenn sie regelmäßig Skifahren gehen. Konditionell sollten



Aufstiege mit ca. 500 Höhenmetern ohne Problem bewältigt werden. Wichtig ist, dass die Kinder nach dem Aufstieg nicht k.o. sind, damit noch genügend Kraft für die Abfahrt vorhanden ist.

EINE VERNÜNFTIGE TOURENPLANUNG IST DIE HALBE MIETE

Die rhythmische Bewegung im Aufstieg ist für Erwachsene befriedigend. Kinder neigen eher zum Stop-and-Go mit dem Laufen, Schauen, Stehenbleiben und einem Wechsel aus schnell und langsam. Also genau das, was Skitourengehen nicht ist. Mit einer vernünftigen Tourenplanung und einer guten Mischung aus Abwechslung und Herausforderung können wir allzu lange, monotone Aufstiege vermeiden. Längere Hatscher auf Forststraßen oder Rodelbahnen sollten vermieden werden. Da ist die Motivation schnell im Keller. Ein hoher Ausgangspunkt verspricht tolle Ausblicke, mehr Abwechslung und mehr Erlebnisse. Z.B. können wir einen Teil mit Liftunterstützung bewältigen und dann sind es oft nur noch einige 100 Höhenmeter bis zum motivierenden Gipfel mit Jause, Gipfelbuch und toller Aussicht. Tourenziele, an deren Ende eine Hütte wartet, sind ebenso gut geeignet. Die anerkennenden Blicke der Erwachsenen in der Hütte und die Knödelsuppe als zusätzliche Motivation sind ebenso willkommen wie die warme Stube zum Umziehen und Aufwärmen. Eine Aufstiegszeit von ca. einer Stunde ist ein gutes Maß, um die Motivation noch aufrecht zu erhalten, bevor es dann zur Abfahrt geht. Natürlich checken wir - neben einem abwechslungsreichen Tourenziel - auch den

Lawinenlagebericht, die aktuellen Verhältnisse und den Wetterbericht. Bei schlechter Sicht, sehr tiefen Temperaturen (zweistellig unter null Grad) und bescheidenen Schneeverhältnissen greifen wir besser auf die Alpinski, Rodel oder die Eislaufschuhe zurück anstatt mit unseren Kindern ins Gelände auf Skitour zu gehen.

IM GELÄNDE ZÄHLT DER SPASS

Im Idealfall führt die Tour durch mäßig steiles Gelände (<30°). Damit fangen wir zwei Fliegen auf einen Streich: Zum einen sind wir relativ sicher unterwegs, was bei Skitouren mit Kindern allerobere Priorität hat und zum anderen ersparen wir uns Spitzkehren, die nicht nur für Erwachsene oft mühsam sind. Bauen wir immer wieder Kurven ein und nutzen das Gelände, ändert sich die Perspektive und es wird weniger schnell langweilig. Ist die Spur zu steil, legen wir eine neue an, damit die Kids nicht zu viel Kraft brauchen, weil sie immer wieder zurück rutschen. Deshalb sind auch Aufstiege auf Pisten für Kinder nicht so gut geeignet, da sie meistens zu steil sind und die vorbeifahrenden Skifahrer*innen auch nicht gerade zur Entspannung beitragen. Besser ist es - besonders wenn die Kinder noch nicht so gut auf den Brettern stehen -, wenn

wir abseits der Piste raufgehen und diese im Anschluss nur zur Abfahrt nutzen. Auch auf viel begangenen Touren mit häufig vereisten, rutschigen Aufstiegsspuren legen wir besser eine neue Spur an. Zudem läuft man dann nicht Gefahr, ständig im Weg zu sein. Eine Trink- und Esspause bei einem ca. einstündigen Aufstieg sollte auch drinnen sein.

DIE FRAGE NACH DEM RICHTIGEN MATERIAL

Leider ist das Angebot an kindertauglicher Skitourenausrüstung noch sehr bescheiden. Dies betrifft insbesondere Bindung und Schuhe. Bei den Bindungen gibt es nur sehr wenig Auswahl mit einem kindergerecht einstellbaren Z-Wert. Die leichteste Kombi für Kinder wäre sicher eine Pin-Bindung mit passenden Schuhen, aber das bedeutet eine Neuanschaffung mit nicht unerheblicher Investition, zumal Ski und Schuhe oft nur ein, zwei Saisonen passen...

Für die ersten Skitouren eignen sich Step-In-Bindungen, die in die Alpinbindung eingesetzt werden. Allerdings ist dieses Setting relativ schwer. Die Schuhe betreffend, macht der Aufstieg mit den schweren Alpinski-Schuhen freilich auch weniger Spaß; eigene Tourenschuhe sind für Kinder aber nur ab (Damen-) Erwachsenengröße S (ab ca. 38) erhältlich. Als Kompromiss lässt man im Aufstieg die Schnallen beim Alpinskischuh ganz offen, um genügend Bewegungsfreiheit nach vorne zu haben.

Dass die Kids - auch wenn wir im sicheren Gelände unterwegs sind (und sie uns vermutlich im Falle einer Lawine auch nicht ausschaulen können) - eine Notfallausrüstung mit dabei haben, versteht sich von selbst. Gelernt ist gelernt und dann wird es für sie auch später selbstverständlich sein, standardmäßig immer mit LVS-Gerät, Schaufel und Sonde im Gelände unterwegs zu sein.



Gerhard Mössmer ist Berg- und Skiführer, Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport und zuständig für Lehrschriften und Lehrteam.

EIN FILM MACHT SICH AUF DEN WEG.

Tage draußen! beeindruckt, aktiviert und ermutigt.

Text — Christian Bartak, Fotos Franz Walter



Wer den Film „Tage draußen!“ über Freiräume, Zuversicht und gesunde Risiken gesehen hat, kennt die Gänsehautmomente, die er auslöst. Menschen, Bilder und Geschichten spannen den Bogen über die wichtigsten Themen, die uns in der Alpenvereinsjugend beschäftigen und zeigen, welche praktischen Angebote und Ausbildungsmöglichkeiten daraus entstehen.

Es geht um Risiko und Verantwortung, Spaß und Beherrlichkeit, drinnen und draußen. Der Film erzählt von Erlebnissen, die verändern. Nimmt sich Zeit für die Begegnungen von Menschen und Natur und fängt präzise Momente von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein. Beim Spielen im Freien, im Skatepark, beim Biken, Freeriden und Klettern. So kommt die Doku dem Glück von Tagen draußen auf die Spur.

Nach der Kinotour im Oktober 2020, die Tage draußen! in Kinos von Feldkirch bis Wien führte, war spürbar, dass noch mehr Potenzial in diesem Film steckt und die Reise noch nicht zu Ende ist. So führte der weitere Weg bald auf internationale Film-Festivals, Kongresse und Fachtagungen. -Wo er auch aktuell immer wieder zu sehen ist.

„DEN FILM SOLLEN SICH ERWACHSENE ANSCHAUEN!“

Im Rahmen der Konzeption für zukünftige Workshops an Schulen nahmen wir den Film mit auf die letzte Ausfahrt von Schüler*innen des Wahlpflichtgegenstands Mountainbike eines oberösterreichischen Sportgymnasiums. Freiräume und gesunde Risiken, technische Kompetenzerweiterung und Freude am Tun waren hier schon über ein Semester lang in der Praxis erlebt worden. Zum Abschluss zeigten wir den Film Tage draußen! und stellten Fragen: „Welche Themen spricht der Film an?“ - „Was berührt euch inhaltlich und bleibt hängen?“ - „Ist eine Spur darin zu finden, die im Unterricht weiterverfolgt werden kann?“ - „Wir bitten um eure Hilfe und euer ehrliches Feedback.“ Nach dem Briefing am Bahnhof, der gemeinsamen Anreise mit dem Zug, zwei entspannten Unterrichtseinheiten beim Raufpedalieren, einer Pause zum Filmschauen, einer technischen Uphill-Challenge und einer überraschend flowigen Abfahrt war im Rahmen der wohlverdienten Abkühlung an einem Badensee das Feedback ernüchternd, aber klar: „Im Film geht es um unseren Umgang mit den Risiken in unserem Leben. Das wiederholt sich. Den Film sollen sich Erwachsene



anschauen... Lehrer*innen... junge Lehrer*innen.“ Wir bekommen von den Kids den Spiegel vorgehalten. Die Freiräume für Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die sie schaffen... Danke.

MUNTERMACHER

Anders war die Resonanz zum Film auf der risflecting®-Tagung in Kärnten, zu der die Abteilung Suchtprävention der Kärntner Landesregierung geladen hatte. Im Rahmen eines Workshops mit Sozialarbeiter*innen wurde der Film gezeigt und ausgewählte Fragen daraus wurden in die unterschiedlichen Arbeits- und Lebensumgebungen der Teilnehmer*innen gebracht und diskutiert. Aus individuellen Erfahrungen kamen die Unterschiede zwischen niederschweligen und hochschweligen Angeboten, das wiederkehrende Problem mit der Haftung, die größer werdenden Windmühlen der Bürokratie und die Verknappung der Zeit hervor. Aber auch die verbindende Motivation und der starke gemeinsame innere Auftrag wurden spürbar: Wir wollen Freiräume für die gesunde Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen schaffen. Auch wenn die Diskussionen über die alltäglichen Probleme viel Aufmerksamkeit verlangten, war dieser Antrieb als verbindendes Element in allen Diskussionen spürbar und eine Rückmeldung fasste die Situation gut zusammen: „Ich habe schon viel probiert, bin oft gescheitert und hab schon fast resigniert. Ich fühle mich jetzt wieder etwasmunterer. Ich weiß, warum ich tu, was ich tu´und ich mach einfach weiter.“ ... Danke.

So bunt wie die Geschichten im Film ist auch der Weg, den er schon hinter sich und noch vor sich hat. Wer Lust auf mehr hat, findet weitere Inspirationen unter www.tagedraussen-film.at



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

Tage draußen! in eurem Team

Wer den Film gern gemeinsam mit seinen Kolleg*innen sehen will, meldet sich bei uns. Wir bringen Tage draußen! in eure Jugendteams und Sektionen. Mit euren Erfahrungen im gemeinsamen Dialog behandeln wir die Themen, die uns bewegen. Wir haben drei Formate vorbereitet, können aber gern auch ein individuelles Paket mit euch zusammenstellen.

Option 1:

Ein Filmabend in eurer Sektion
Gemeinsam mit dem Jugendteam, Tourenführer*innen und Mitgliedern Tage draußen! schauen. Gern mit einer beigestellten Moderation aus unserem Team.

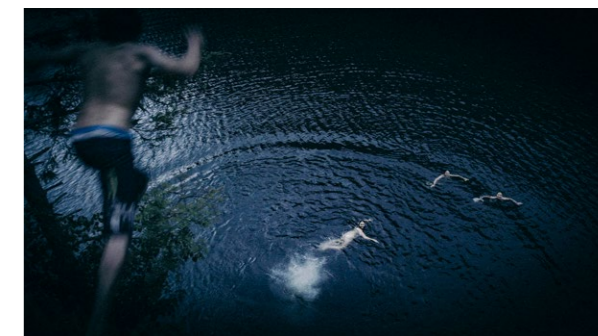
Option 2:

Film + Jugendteamworkshop
Ein moderierter Workshop zusätzlich zum Film. Wir tauschen uns über die Inhalte aus dem Film aus und erarbeiten gemeinsam, welche Impulse daraus für euch relevant sind. Der Workshop kann im Anschluss oder zeitversetzt zum Film stattfinden.

Option 3:

Film + risk'n'fun KIDS
Ein oder mehrere Tag(e) draußen gemeinsam mit dem risk'n'fun-Team in und mit deiner Sektion. Beim Biken oder Freeriden - wahrnehmen, beurteilen, entscheiden - in der praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erleben. Und wir schauen uns natürlich den Film an :-)

Joanna freut sich, von euch zu hören:
joanna.kornacki@alpenverein.at



ERINNERUNGEN AN EINE RISK´N´FUN-VERANSTALTUNG FÜR FAMILIEN

Text & Fotos — Heide Demel-Holl

Wir hatten im Sommer 2021 in Mondsee einen so lebendigen risk´n´fun BIKE Kids-Tag, dass es sich lohnt, darüber zu reflektieren und auf weitere Planungen zu übertragen. Mit zwei genialen Trainern hatten wir die Idee, das enorme Interesse der Eltern voll einzubauen.

FAMILIENGRUPPEN: VIELE BEZIEHUNGEN — VIEL FREIRAUM

Über Wahrheit oder die Richtigkeit von Erinnerungen lässt sich wunderbar streiten. Sechs Kilometer sind nicht viel, oder doch? Wenn wir draußen unterwegs sind, kann eine Strecke von einem als ewig lang und von anderen als viel zu kurz erlebt werden. Worauf fußen unsere Erinnerungen? Erinnerungen werden an Bedürfnissen und Zielen gemessen. Wollen wir stolz auf unsere sportliche Leistung sein, das Gipfelkreuz erreichen, die Natur entdecken, einfach mit Freunden am Weg spielen? Wollen wir an Papas Hand gehen oder wollen wir, dass die Kinder bei den Kindern bleiben und uns mal in Ruhe lassen? Mit vielen Familien gibt es unzählige Bedürfnisse. Spannenderweise ist es trotzdem oft leichter in einer Familiengruppe unterwegs zu sein als in der Kleinfamilie. Warum? Mehr Personen, mehr Chancen, unterschiedliche Bedürfnisse abzudecken. Durch die vielen Beziehungsangebote und Freiräume haben innerfamiliäre Konflikte oft Pause und es entsteht Platz für positive familiäre Verbundenheit.

Welche schönen Erinnerungen hast du an deine Kindheit und Jugend? Wir erinnern uns insbesondere an große Emotionen und diese entstehen durch tiefe Beziehungen, die uns stärken und Wurzeln geben, sowie bewältigbare Herausforderungen, die uns beflügeln und wachsen lassen. Besonders prägend sind jene Erinnerungen, die beides beinhalten – auch für Erwachsene. Es ist der Spagat, mit dem wir uns sozial entwickeln. Idealerweise können sich Eltern und Kinder zwischen den beiden Bedürfnissen bewegen und begegnen! Wenn wir also spannende und entspannende, beziehungsstärkende und persönlichkeitsbildende Erinnerungen schaffen wollen, sind Familiengruppenausflüge sehr gut geeignet.

RISK´N´FUN BIKE KIDS & FAMILY?

Das Konzept von risk´n´fun bietet diesen Bedürfnisspagat, um etwa Selbsteinschätzung in der Gruppe und Risikoeinschätzung durch die Gruppe zu trainieren. Begeistert haben wir uns für einen solchen Tag

gemeldet und ihn als Familientag geplant. Interessierte Eltern haben ein Fahrtechniktraining und die Abfahrt mitgemacht. Sie haben erlebt, was hinter dem Training steht, die gläserne Leitung kennengelernt, erfahren, wie sich das anfühlt und wie sie ihre Kinder begleiten können. Ziel war, dass die Erfahrungen nachhaltig in weitere Ausflüge der Familien einfließen. Wir Eltern sind oft herausgefordert, wenn wir bei Aktivitäten hohe Erwartungen und gleichzeitig Ängste auf unsere Kinder übertragen. Weil wir das spüren, vertrauen wir Lernprozesse unserer Kinder manchmal anderen Erwachsenen an, etwa bei risk´n´fun-Skikursen. Das ist eine gute Idee! Wenn wir zusätzlich parallel selbst in die Prozesse eintauchen, erleben wir uns und unsere Kinder mitunter neu und können die Kinder wieder anders bei Aktivitäten begleiten. In die Familienbeziehungen kommt dann Entspannung und Verbundenheit. Wir haben mit oder neben den Kindern Spaß und Flow-Erlebnisse!

REFLEXION ALS ERINNERUNGSPOOL

Nach dem risk´n´fun-Training wurden die Kinder zu ihren Gedanken bei der Abfahrt befragt, um ihre Erfahrungen zu teilen. Der anschließende Film „Tage draußen!“ gab Eltern und Kindern die Möglichkeit, über Lebensräume der Familie oder Angebote und Risiken für die Kinder zu reflektieren. Mit der Zeitung zum Film erhielten Eltern die Möglichkeit, in Ruhe nachzulesen. Die gemeinsame Reflexion ist ein großer Bestandteil dessen, was uns wirklich in Erinnerung bleibt. Weißt du bei manchem in deinem Leben genau, ob du die Erinnerung rein aus dem Erleben heraus fühlst oder ob deine Erinnerung mehr von emotionsgeladenen Erzählungen und eindrucksvollen Fotos gespeist wird? Nachhaltige Erinnerung und selbst-bewusste Entwicklung ist meist eine Mischung daraus. Wenn wir Erinnerungen teilen, erfahren wir neue Details, neue Perspektiven. Etwas, das wir zum Beispiel auf den sechs Kilometern verpasst haben, kann durch andere dann doch noch erfahren werden. Etwas, das zuerst nur anstrengend erschien, kann, differenzierter betrachtet, andere Bedeutungen bekommen.



Was kann all das für Familiengruppenleitung bedeuten?

- Beachte und genieße den lebendigen Spagat von Beziehung und Freiraum, Zugehörigkeit und Individualität im Planen und bewussten Nichtplanen.
- Leite und begleite transparent und partizipativ. So ermöglichst du bewusste Verantwortungsübernahme bei Kindern und Eltern. Sprich über das, was du gerne ermöglichen willst, was du planst, tust und bräuchtest für die Ausflüge. Auf einmal helfen viele mit und die Gruppe leitet sich selbst.
- Lass Eltern in oder neben Aktivitäten für die Kinder und Jugendlichen aktiv werden und miterleben. Damit ermöglichst du Spannung und Entspannung in den Familienbeziehungen. Eltern sind die Begleiter*innen ihrer Kinder und entwickeln die Erfahrungen mit ihnen weiter!
- Betrachte interessierte und bemühte Eltern als Ressource für ihre Kinder – auch bei Angeboten, wo sie ihre Kinder anderen anvertrauen und normalerweise nicht eingebunden werden.
- Reflektiere was (auch unterschiedlich) erlebt, gefühlt und erzählt (also erinnert) wird, um die Vielfalt an Eindrücken wertzuschätzen und zu nutzen.



Heide Demel-Holl ist stellv. Familiengruppenleiterin in der Sektion Mondsee und hat zwei Kinder. Sie ist gern mit großen und kleinen Menschen draußen unterwegs. Auch beruflich bewegt sie sich in Gruppen, weil sie an einer Schule für soziale Berufe unterrichtet.

Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend Sillian

UNSER HAUSBERG: DAS HEIMKEHRER- KREUZ

Text & Fotos — Franziska Walder



Das Heimkehrerkreuz am Beginn des Karnischen Höhenwegs ist wohl für viele Einheimische der Hausberg schlechthin, so auch für mich. Daher möchte ich euch den sehenswerten Aussichtsgipfel näher vorstellen.

Etwas Geschichte zum Anfang:

Im Jahre 1948 errichteten Hochpustertaler Kriegsheimkehrer auf einer Höhe von 2.373 Metern das heute viel besuchte Heimkehrerkreuz. Einmal im Jahr findet dort - am ersten Sonntag im September - eine Gipfelmesse statt, bei der man den Gefallenen des Zweiten Weltkrieges gedenkt.

Um den Gipfel zu erreichen, gibt es viele Möglichkeiten. Die wohl bekannteste und leichteste Variante ist über die Leckfeldalm. Man fährt von Sillian über eine Mautstraße (Gebühr: vier Euro) in etwa 30 Minuten zur Leckfeldalm. Von dort aus wandert man zuerst über eine Schotterstraße und schließlich über einen Steig in circa einer Stunde zum Heimkehrerkreuz. Da unsere Heimatgemeinde nicht weit von der italienischen Grenze entfernt ist, gibt es auch die Möglichkeit, mit der Helmbahn von der Südtiroler Seite aus heraufzufahren und von dort aus die Bergtour zu starten.

Am Gipfel hat man eine atemberaubende Aussicht über das gesamte Hochpustertal bis hin zu den Lienzer Dolomiten, aber auch die Villgrater Berge und die Sextener Dolomiten rücken ins Rampenlicht. Vom Kreuz aus hat man eine gute Aussicht auf

die Marktgemeinde Sillian und das Ski-gebiet Thurntaler. Am Ziel angekommen, darf natürlich ein Gipfelschnaps für die Erwachsenen und eine süße Belohnung für die Kinder nicht fehlen. Ein Gruppenfoto und einen Stempel für das Gipfelbuch solltet



ihre bitte auch nicht vergessen! Unser Hausberg besticht mit atemberaubenden Sonnenaufgängen und man kann am Gipfel natürlich den Tag auch mit einem Sonnenuntergang ausklingen lassen. Da der Aufstieg nicht sehr lange dauert und nicht allzu viel Kondition abverlangt, ist das Heimkehrerkreuz der perfekte Gipfel für Groß und Klein. Auch die Friedensglocke, die neben dem Kreuz verankert ist, muss von jedem Wanderer und jeder Wanderin geläutet werden.

Wenn man die Bergtour erweitern möchte, erreicht man in etwa 30 bis 40 Minuten die Sillianer Hütte (2.447m), die zugleich auch unserer Alpenvereinssektion gehört. 2018 wurde die Hütte umfangreich renoviert und ausgebaut. Im Juni 2019 durften die Kinder der Alpenvereinsjugend die Hütte mit einer unvergesslichen Übernachtung „einweihen“. Sie wird auch oft und gerne von den Einheimischen besucht und ist je nach Schneelage von Juni bis Oktober geöffnet. Die Hüttenpächter Viktoria und Christoph sorgen für das leibliche Wohl, Gastfreundschaft und Gemütlichkeit. Sehr zu empfehlen sind die hausgemachten Kuchen und der Kaiserschmarrn.

Wer auf der Hütte übernachten möchte, kann in den renovierten Zimmern oder in einem der Lager mit tollem Ausblick auf die Sextener Dolomiten und die Drei Zinnen schlafen. Auch das Frühstück mit selbst gebackenem Brot und regionalen Produkten stärkt jeden Wanderer und jede Wanderin für die weitere bevorstehende Tour. Die Sillianer Hütte ist nämlich auch sehr bekannt, da viele Bergsteiger*innen die Hütte als Ausgangspunkt für den Karnischen Höhenweg nutzen, der bis zum Plöckenpass führt. Außerdem liegt sie direkt am 360-Grad-Osttirol-Trail, der Via Alpina und dem Stonemantrail, daher werden euch sicherlich einige hartgesottene Mountainbikefahrer begegnen.

Zwei weitere Gipfel in der Nähe wären das Hornischegg (ca. 45min) und der Hollbrucker Spitz (1h 15min), die man von der Hütte aus erreichen kann. Sehr abwechslungsreich ist der Weg dorthin, da man auf viele Bunker aus der Nachkriegszeit trifft. Wer jedoch wieder zurück ins Tal wandern möchte, muss unbedingt noch bei Philipp auf der Leckfeldalm einkehren. Urige Liegestühle, ein Kneippbecken, ein kleiner Spielplatz mit Streichelzoo und vieles mehr laden zum Verweilen ein. Wer in der Zwischenzeit wieder Hunger bekommen hat, hört Hüttenwirt Philipp sicher schon von weitem pfeifen oder singen und man kehrt gerne in die gemütliche Hütte ein. Mein Lieblingsessen auf der Leckfeldalm ist garantiert Polenta mit Schwammerlsoße und ein Apfelstrudel als Nachspeise hat immer noch Platz :-). Während die Kinder auf der Terrasse mit dem Spielen beschäftigt sind, kann man auf einem der Liegestühle nochmals den Tag Revue passieren lassen. Vielleicht konnte ich dem ein oder anderen meinen Hausberg schmackhaft machen, ein Besuch bei uns im Osttiroler Hochpustertal zahlt sich auf jeden Fall aus!

Nähere Infos zur Tour und zu unserer Gegend findest du unter www.alpenverein.at/sillian



Franziska Walder ist für die Alpenvereinsjugend der Sektion Sillian in Osttirol zuständig und liebt es, in der Natur unterwegs zu sein.

HÄNDE

Text — Liliana Dagostin

Uns immerzu die Hände waschen. Davor, danach, währenddessen. Dieser Einladung der Coronaexpert*innen sind wir allesamt gefolgt in den vergangenen Monaten. Fachlich begründet war die Empfehlung. Unbestritten. Aber das hatten wir schon im Kindesalter gelernt. Und brav geübt.

Ähnlich wie den Händedruck als Zeichen von Höflichkeit und Anstand. Fest sollte er sein, aber nicht zu fest. Keinesfalls aber sollte das Gegenüber nah an sich heran gezogen werden. Dennoch passiert's.

Handlanger*in. Wider Erwarten. Wie Erholungssuchende rund um Aufstiegshilfen und Skipisten im Wald werden könnten. Der darf nämlich innerhalb eines determinierten Radius nicht befahren werden. Zumindest nicht von jenen, die von oben runter wollen, ohne zuvor selber – durch eigene Kraftanstrengung – raufzugehen. Wegen der Anzahl. Häufig errichtete Bahntypen, wie eine Achter-Einseilumlaufbahn, befördern bis zu maximal 4.500 Personen in der Stunde auf den Berg. Das ist ganz schön viel, wenn es mit hoch frequentierten Modeskitouren verglichen wird. Zum Beispiel auf die Schöntal Spitze im Bergsteigerdorf Sellraintal, wo sich monatlich 900 Skibergsteiger*innen tummeln können. Jenseits der 500 Meter-Sperrgrenze ist der Nutzungsdruck natürlich auch spürbar. Und dann passiert's wirklich.

Irgendjemand, eine sachverständige Person zum Beispiel, denkt laut darüber nach, den intensiv genutzten Wald Erholungssuchenden bescheidmäßig vorzubehalten. Und damit das Gesamtgefüge Wald in Frage zu stellen. Wald, wie wir ihn kennen. Und wie wir ihn zur Erholung beanspruchen. Denn Wald im Sinne des Forstgesetzes ist eine Fläche, die mehr kann. Wald – so der Gesetzgeber im Jahr 1975 – ist multifunktional. Gemeinwohl meinend, bietet er Nutzung, Schutz, Wohlfahrt und Erholung gleichzeitig. Nutzung, Schutz, Wohlfahrt und Erholung sind seine vier Wirkungen. Grundsätzlich auf ein und derselben

Fläche. Und die bewaldete Fläche im Land kann sich sehen lassen. Das Österreichische Waldforschungszentrum weiß: Österreich ist einer der walddreichsten Staaten Europas. Die Waldausstattung ist mit 47 Prozent der Staatsfläche um fast zwei Drittel höher als im europäischen Durchschnitt.

Da sollte doch genügend Platz für Entflechtung und Lenkung sein, möchte man meinen. Und dennoch überwiegt hier und dort die eine Wirkung die andere. Wie es im Nahbereich von Skigebieten eben vorkommen kann. Oder in stadtnahen Wäldern, die zum Bikepark werden. Beabsichtigt. Oder unbeabsichtigt. Verständlich, dass sich da andere Nutzer*innen und Schützer*innen wieder mehr Ausgewogenheit wünschen. Wenn die aber keinen Platz mehr hat auf der einen Fläche, die vorrangig von Sportler*innen genutzt wird, wird für sie vielleicht anderswo Raum geschaffen. Dann müssen großräumige „Lenkungen“ her. Vielleicht wieder bescheidmäßig. Und plötzlich bleiben von einer runden Sache vielleicht nur mehr vier Keile übrig. Für jede Wirkung einer. Bestenfalls.

Es ist so ähnlich wie mit den reizvollen Angeboten. Nicht alles, was billig ist, ist gut für uns. Und was gratis ist, kostet in den seltensten Fällen wirklich nix.

Handlanger*in wird man. Oder auch nicht. Die Entscheidungshoheit liegt bei uns. Hände sind eigen: eine Hand, die die andere wäscht, ist danach nicht unbedingt sauberer. Oder fühlt sich besser an. Und wer sich an ausgewiesenen Erholungswäldern, Freeridezonen oder Bikeparks erfreut, dem sollte klar sein: Irgendwer oder -was zahlt immer. Fragt sich, welchen Preis.



Liliana Dagostin ist Leiterin der Abteilung Raumplanung und Naturschutz beim Österreichischen Alpenverein.

Almdudler®

Erfrischt auch
abseits der Piste.



risk'n'fun

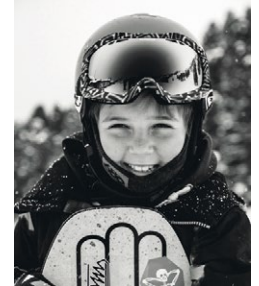
ALPINE PROFESSIONALS

freeride

Österreichische Post AG MZ 02Z031486
Österreichischer Alpenverein,
Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck

alpenvereinsjugend
österreich

IN KOOPERATION MIT
Almdudler



**TOURSTOPPS
2021/2022**

START / DROP IN
VORARLBERG & STEIERMARK 18.12.2021
TIROL & SALZBURG 19.12.2021

LEVEL 1 / TRAININGSSSESSION
SERFAUS-FISS-LADIS 18.01. – 22.01.2022
SAALBACH-HINTERGLEMM 27.01. – 31.01.2022
SERFAUS-FISS-LADIS 02.02. – 06.02.2022
HOCHKÖNIG 07.02. – 11.02.2022
KÜHTAI 14.02. – 18.02.2022
HOCHKÖNIG 21.02. – 25.02.2022
TAUPLITZ 26.02. – 02.03.2022
TAUPLITZ 02.03. – 06.03.2022
SAALBACH-HINTERGLEMM 02.03. – 06.03.2022

LEVEL 2 / NEXT LEVEL
KÜHTAI 02.02. – 06.02.2022
KITZSTEINHORN-KAPRUN 14.02. – 18.02.2022
SONNENKOPF 14.03. – 18.03.2022

LEVEL 3 / BACKCOUNTRY PRO
DACHSTEIN 14.02. – 18.02.2022
TUXER ALPEN 14.03. – 18.03.2022

LEVEL 4 / ALPINE PROFESSIONALS
HOHE TAUERN 20.03. – 27.03.2022

FINAL / CHILL OUT
FIEBERBRUNN 18.03. – 20.03.2022



WAHRNEHMEN. BEURTEILEN. ENTSCHEIDEN.

AUSBILDUNG & KNOW-HOW
FÜR FREERIDERINNEN
IM BACKCOUNTRY



Bundeskanzleramt



GoldenRide



ALLE TERMINE, INFOS & ANMELDUNG

risk-fun.com