

N° 4 / 2022

Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich

DREI D



Denktraum für die Jugendarbeit

THEMA

risk'n'fun
LOCALS!

VERWEGEN

Wer hat an der
Uhr gedreht?

THEMA

Ich poste,
also bin ich.

Almdudler

alpenvereinsjugend
österreich



risk'n'fun
ALPINE PROFESSIONALS
TRENDS



RELY ON YOUR BEST FRIENDS

THE ORTLES FAMILY



ORTLES GORE-TEX® PRO STRETCH JACKET



Coverbild: Stefan Scheitl
Rider: Christoph Mitsche

Es liegt im Blick des Betrachtenden, was aus dieser kurzen Momentaufnahme wird. Tiefster Winter & massiv Powder – der große Spielplatz für Freerider*innen. Für Naturschützer*innen möglicherweise: Ein Aufschrei. Ein Wintersportler abseits der gesicherten Pisten, was eine Störung der Ruhezeiten von Tieren zur Folge haben kann. Oft reicht schon eine kurze Zusatzinfo oder ein Schritt zur Seite aus, dass eine Situation in einem anderen Licht erscheint. Perspektivenwechsel ist ein Werkzeug, das uns in Bewegung hält. Für Argumentationen unseres Gegenübers, für Verständnis komplexer Zusammenhänge wie hier in den winterlichen Bergen.

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 Adressverwaltung:
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, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. DREID ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

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

Gefördert von:

Bundeskantleramt



VORWORT

EINFACH DA

Die Bereitschaft, sich auf andere Menschen einzulassen, gemeinsam auf Augenhöhe unterwegs zu sein, ist der Ausgangspunkt aller Aktivitäten innerhalb der Alpenvereinsjugend. Lernen als wechselseitigen Prozess zu begreifen, und, egal in welcher Funktion, die Rolle des Begleiters bzw. der Begleiterin einzunehmen, ermöglicht nachhaltige Entwicklung, wertschätzende Beziehungen und ein zukunftsfähiges Miteinander.

Dafür braucht es einen kommunikativen Raum, der immer wieder neu zu verhandeln ist. Dafür braucht es Zeit, immer wieder Zeit. Sich auf andere einzulassen, ist eine der härtesten Arbeiten, die es gibt: Beziehungsarbeit. Das kann anstrengend werden, Nerven kosten und gelingt auch nicht immer, sicher nicht immer sofort. Sich die Zeit für wertschätzende Kommunikation zu nehmen, ist aber die einzige nachhaltige Investition, wenn es darum geht, gemeinsam diese magischen Momente zu erleben.

Diese Momente, in denen die Zeit verschwindet, in denen ich genauso da bin wie der Berg, der Himmel, der Wind, die Sonne. Diese Momente der tiefsten Zufriedenheit, die nur ganz kurz in voller Intensität einschlagen, weil es ja dann schon wieder an die kommunikative Arbeit geht, die Momente, die aber unvergessen bleiben, sind jede Anstrengung wert.

Und obwohl ich am Weg dorthin viel investiert habe, bin ich weit weg von Ideen der Effizienzsteigerung, Gewinnmaximierung oder des Return on Investment. Da fragt niemand, ob sich die Arbeit des Sich-aufeinander-Einlassens jetzt ausgezahlt hat. Da sind wir für einen kurzen Augenblick einfach nur da.

Das „wohltuende Zusammensein“, wie es Anna Schöpf in ihrem Bericht beschreibt, zu fördern, hat höchste gesellschaftliche Relevanz. Wenn aus vielen einzelnen Expert*innen eine Crew wird, in der nicht nur die eigenen Erfahrungen und das eigene Wissen, sondern auch die „YEAHs!“ aus tiefstem Herzen geteilt werden, wenn statt den Handys die Augen angehen, um die Burner-Momente festzuhalten, in gemeinsamer Verneigung vor der Schönheit und Kraft der Natur, dann bin ich glücklich und schöpfe Zuversicht - für mich, für die Zukunft, für den Frieden.



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



ALPINMESSE 2022

Vom 12. - 13. November steht Innsbruck wieder ganz im Zeichen der Alpinmesse. Neues zu Themen wie Sicherheit im Bergsport, Nachhaltigkeit und Ausrüstung stehen im Mittelpunkt; der vom Alpenverein veranstaltete Boulderbewerb BlocAlpin wird sicher eines der Highlights. Besonders lohnend sind auch heuer wieder die Workshops und Fachvorträge von Alpenverein und risk'n'fun, in denen viel Wissenswertes für eine gute Vorbereitung auf den kommenden Winter vermittelt wird. Alle Infos unter www.alpinmesse.info

LAWINENUPDATE 2022/23

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



FÜR DUNKLE HERBSTABENDE: „TAGE DRAUSSEN FÜR ALLE!“-KURZFILM ONLINE ANSCHAUEN

Unser neuer Kurzfilm „Tage draußen für alle!“ über Gemeinschaft und Inklusion ist da! „Tage draußen für alle!“ nimmt uns mit in den Wald, auf Wiesen und über Berge, spielt drinnen und draußen, erzählt bunte Geschichten. Schaut online rein oder plant einen gemeinsamen Filmabend bei euch in der Sektion! Link zum Film: www.tagedraussen.at



KURSTERMINE DER JUGENDEITER*INNEN- UND FAMILIENGRUPPENLEITER*INNEN-AUSBILDUNG

Zeit für neuen Input, zum Kennenlernen, für spannenden Austausch und für eine gute Zeit? Besuche die heurigen Kurse, um die JGL- oder FGL-Ausbildung zu beginnen, fortzuführen oder abzuschließen. Wir freuen uns auf dich!

Termine 2022

Base Camp
21.10. - 23.10.2022 LJT Salzburg
02.12. - 04.12.2022 Bundesteam (Webinar)

Erlebnis Berg

22.10. - 26.10.2022 LJT Steiermark

Get together

11.11.2022 LJT Oberösterreich
19.11.2022 LJT Steiermark

INKLETTERN-T-SHIRT NEU & TOUR 2022

INKklettern News! Wir freuen uns über neue Tour-Stops - und unsere neuen INKklettern-T-Shirts! Für euch, für uns, für alle & die INKklettern-Community! Ab jetzt erhältlich über www.alpenverein.shop

INKklettern-Tour 2022 – Next Stops:

14.10.22 – Kletterzentrum Imst (Tirol)
11.11.22 – Kletterhalle Mondsee (OÖ)
25.11.22 – Kletterhalle Wels (OÖ)
02.12.22 – Boulderbox Radenthein (Kärnten)

Los geht's jeweils um 14 Uhr. Du willst INKklettern selbst in deiner Halle oder Sektion veranstalten? Kein Problem, schreib uns! Alle Infos & Kontakte findest du unter www.alpenvereinsjugend.at/inkklettern



LANDESJUGENTTAGE 2022

Am 04. November 2022 findet der Landesjugendtag in Oberösterreich und am 19. November der Landesjugendtag in der Steiermark statt. Bitte vormerken! Beim Landesjugendtag lassen wir die nächsten Jugend- und Familiengruppenleiter*innen hochleben, können uns austauschen, vernetzen und an interessanten Workshops teilnehmen. Sobald weitere Termine feststehen, stellen wir sie online auf www.alpenvereinsjugend.at/termine

THEMA

BEGLEITEN | RISK'N'FUN

- 06 Begleiten
David Kupsa
- 09 Genuss vor Wagnis
Anna Schöpf
- 12 risk'n'fun LOCALS
Dani Tollinger
- 14 Ich poste, also bin ich.
Simon Schöpf
- 18 Shredheads
Tom Greil

BACK? TO THE FUTURE!

- 19 Eine Serie des Alpenverein
Museum & Archiv

VERWEGEN

- 20 Wer hat an der Uhr gedreht?
Gerhard Mössmer

VERWACHSEN

- 24 Die Mehlschwalbe
Birgit Kantner
- 25 Wie wir Wildtiere in unserem Lebensraum begleiten können
Birgit Kantner



VERSPIELT

- 28 Begleiten
Katrin Berkenhoff
- 30 Begleiten - Methoden für die Kinder- und Jugendarbeit
David Kupsa



SEILSALAT

- 32 Dreierlei Kartoffelauflauf
Uli Eigentler
- 34 sustainLabel
Sarah Schuster
- 36 Kinderschutz in der Alpenvereinsjugend
Matthias Pramstaller
- 38 Ein Feuer für ...
Karin Weiskopf
- 40 Unser Hausberg: Die Seckauer Tauern
Barbara Schrunner,
Justine Sundl & Christoph Eichler
- 42 Angst
Marlene Kaindl



AUF AUGENHÖHE BEGLEITEN

Text — David Kupsa

Die Alpenvereinsjugend ist bunt und vielfältig. Und das spiegelt sich auch in unseren Aufgaben wider. Unser Angebot reicht vom Draußensein mit Kindern bis hin zu Freerideabenteuern mit jungen Erwachsenen, von inklusiven Kletterausflügen bis hin zur Gestaltung von Familiencamps. Alle Angebote eint: Wir begleiten junge Menschen. Doch was meint dieses Begleiten im Sinne von Tage draußen? Und was hat es mit der Augenhöhe auf sich?

VOM FÜHREN UND BEGLEITEN

Mit dem gläsernen Bergführer (sic!) beim Freeriden hat risk'n'fun schon vor zwanzig Jahren vorgemacht, wie Begleiten funktionieren kann. Dazu gehört, Lernen als wechselseitigen Prozess und nicht als Einbahnstraße zu begreifen. Programme wie die Jungen Alpinisten bauen auf diesen Grundlagen auf und nehmen das Begleiten mit in die steilen Wände. Dort sind die Jugendlichen mit viel Eigenverantwortung unterwegs. Was in den Jugendteams früher der Jugendführer war, ist jetzt der oder die Jugendleiter*in, der/die junge Menschen ein Stück ihres Weges begleitet. Es hat sich also viel getan. Mit Tage draußen! fassen wir nun unsere pädagogischen Prinzipien zusammen und denken diese weiter. Damals wie heute gilt: Jungen Menschen kann man etwas zutrauen.

ZUTRAUEN TRAUEN

Jedes Kind, jede*r Jugendliche und jede Familie hat Stärken; sie können was und sind kompetent. Wir müssen sie nur lassen. Dazu braucht es eine zutrauende Haltung und eine Begleitung auf Augenhöhe. Wir nehmen sie ernst, interessieren uns für sie und ihre Bedürfnisse und geben ihnen Möglichkeiten zur Gestaltung. Dabei bekommen sie Unterstützung, so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

RAHMEN SCHAFFEN

In der Begleitung geben wir die Leitung folglich nicht aus der Hand. Sondern wir schaffen einen Rahmen, in dem unsere Kinder, Jugendlichen oder Familien selbstwirksam gestalten können. Wie groß der Rahmen ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie der Situation, den möglichen Gefahren, dem Können der Gruppe, der eigenen Einstellung und vielem mehr ab. Im Austausch mit der Gruppe verhandeln wir den Rahmen ständig neu, sind immer auf der Suche nach der Balance zwischen Freiräumen und Grenzen.

UNSIKERHEITEN? MIT SICHERHEIT!

Zugegeben, auf den ersten Blick erscheint Begleiten einfach und fast zu schön, um wahr zu sein. Kinder, die auf eigene Faust spielen, forschen und entdecken. Jugendliche, die Verantwortung übernehmen und dabei wichtige Erfahrungen für ihr Leben machen. Doch machen wir uns nichts vor. Beim Begleiten entstehen Unsicherheiten.

Wie viel Freiraum soll ich geben? Wo die Grenzen setzen? Wann wird Risiko zur Gefahr?

Bei der ständigen Suche nach Antworten hilft Reflexion und Austausch. Und manchmal auch etwas Mut zur Gelassenheit.

REFLEXION

Auf den folgenden zwei Seiten geben wir euch die Möglichkeit, eure Rolle als Begleiter*in zu reflektieren. Ein Blick auf die eigenen Motive, der Abgleich von Erwartungen oder das Bewusstmachen von Stärken beispielsweise kann euch bei der ständigen Suche nach der Balance zwischen Freiräumen und Grenzen behilflich sein.

Solltet ihr die zwei Seiten zur Reflexion noch in mehrfacher Ausführung für euer Jugendteam benötigen, könnt ihr das Dokument als gedruckten Folder bei uns anfordern: jugend@alpenverein.at

Wir wünschen euch weiterhin viel Freude bei der Begleitung eurer Kinder, Jugendlichen und Familien.



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für die inhaltliche Betreuung der Bildungsprogramme verantwortlich.

alpenvereinsjugend
österreich

begleiten

Im Sinne von **Tage draußen!*** begleiten wir Kinder, Jugendliche und Familien auf Augenhöhe. Wir nehmen sie und ihre Bedürfnisse ernst, gehen in Beziehung und Austausch. In unseren Angeboten schaffen wir einen Rahmen, suchen ständig die Balance zwischen Freiräumen und Grenzen, innerhalb derer Kinder, Jugendliche und Familien gestalten können.

* Tage draußen! – Die pädagogischen Prinzipien der Alpenvereinsjugend

2 Ziele abgleichen

Nicht nur der Gipfel ist das Ziel. Mit unseren vielfältigen Angeboten können wir viel erreichen. Was sind deine Ziele beim gemeinsamen Unterwegssein mit Kindern, Jugendlichen oder Familien?

	-					+
Freude und Spaß ermöglichen						
Eigenständigkeit fördern						
Gemeinschaft stärken						
Abenteuer ermöglichen						
Naturbeziehung fördern						
Sportliche Leistung fördern						

Was ist deinen Kindern, Jugendlichen oder Familien wichtig? Decken sich ihre Wünsche mit deinen Zielen? Welche Auswirkungen haben Unterschiede auf deine Begleitung?

1 Motivation klären

Ein Blick auf die eigene Motivation hilft dir, deine Rolle als Begleiter*in besser zu verstehen. Warum bist du als ehrenamtliche*r Funktionär*in für die Alpenvereinsjugend tätig?

	-					+
Ich möchte gestalten						
Ich möchte mich zugehörig fühlen						
Ich suche Anerkennung						
Ich suche nach etwas mit Sinn						
Ich suche Freude, Spaß und Abenteuer						
Ich nehme meine soziale Verantwortung wahr						
Ich möchte etwas weitergeben						
Ich möchte mich weiterbilden						

Welche Auswirkungen haben die Motive auf deine Art des Begleitens?

3 In Beziehung treten

Die Alpenvereinsjugend ist bunt und vielfältig. Und so sind unsere Mitglieder. Die Beziehung zueinander macht unsere Arbeit erst besonders und ist die Grundlage für eine gute Begleitung. Was ist dir in der Beziehung zu deinen Kindern, Jugendlichen oder Familien wichtig?

	-					+
Sich auf Augenhöhe begegnen						
Gegenseitiger Respekt						
Unterschiede als Chance zu begreifen						
Vertrauen ineinander						
Sich aufeinander verlassen können						
Sich Anerkennung zollen						
Alles offen ansprechen						
Sich geborgen fühlen						
Sich etwas zutrauen						
Gegenseitige Wertschätzung						
Ehrliche Fehlerkultur						

Wie gestaltet sich die Beziehung zu deinen Kindern, Jugendlichen oder Familien wirklich? Decken sich Wunsch und Realität? Nein? Wie kannst du in deiner Begleitung darauf reagieren?

4 Deine Stärken

Begleiten lohnt, erfordert aber auch Mut und Gelassenheit. Deine Stärken unterstützen dich dabei und helfen, mit Unsicherheiten umzugehen. **Welche Stärken für das Begleiten von Gruppen bringst du mit und wie setzt du diese in deiner Begleitung ein?**

Worin möchtest du dich verbessern?

Wie könnte das gelingen? Was braucht es dazu?

5 Ihre Stärken

Wir begleiten junge Menschen ein Stück ihres Weges, den sie mitgestalten wollen. **Welche Stärken bringen deine Kinder, Jugendlichen oder Familien mit?**

Wie können sie ihre Stärken in deine Angebote einbringen?

Wie können sie ihre Potenziale noch besser entfalten? Wie kannst du in deiner Begleitung darauf reagieren?

6 Rahmen schaffen

Die ständige Suche nach der Balance zwischen Freiräumen und Grenzen schafft den Rahmen für unsere Angebote. Je nach Situation wird der Rahmen angepasst. **Wie groß gestaltest du den Rahmen für Freiräume bei deinen Angeboten für Kinder, Jugendliche oder Familien?**

	-								+
Bei der Planung der Angebote									
Bei der Organisation der Angebote									
Bei der inhaltlichen Gestaltung der Angebote									
Bei der Leitung der Gruppe									
Beim Treffen von Entscheidungen									
In Gefahrensituationen									

Wo setzt du Grenzen und weshalb? Welche davon sind nötig? Welche nicht? In welchen Bereichen möchtest du zukünftig mehr Raum für selbstwirksames Handeln geben?

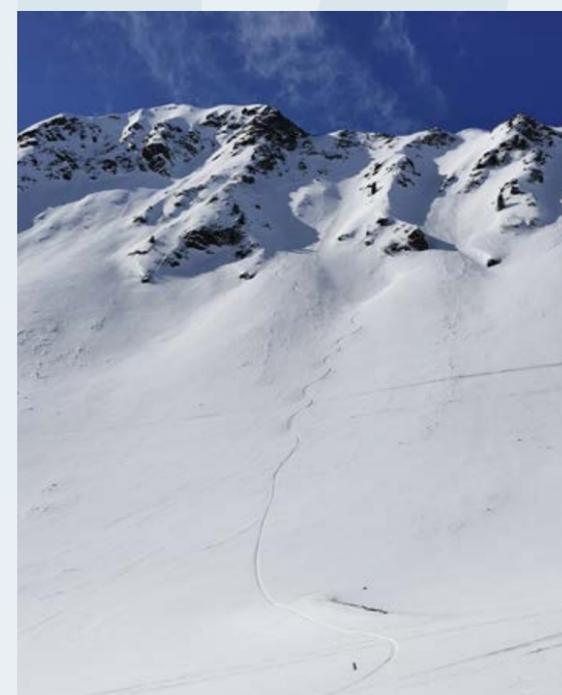
7 Besondere Momente

Begleiten schafft Raum für besondere Erlebnisse. Momente, die stolz machen oder zum Zittern bringen, die nachdenklich stimmen oder das Herz erwärmen, die traurig machen oder zum Lachen bringen. Momente, die bleiben. **Welche besonderen Erlebnisse mit deinen Kindern, Jugendlichen oder Familien fallen dir ein? Was macht diese so besonders?**

Deine Begleitung macht diese Erlebnisse erst möglich. Wir wünschen dir weiterhin viel Freude beim Draußensein mit deinen Kindern, Jugendlichen und Familien. **Deine Alpenvereinsjugend**

GENUSS VOR WAGNIS ODER: UNTERWEGS BEIM LEVEL 1

RISK'N'FUN DIKTIERT NICHT,
SONDERN LIEFERT IMPULSE.
RISK'N'FUN „BERIESELT“ NICHT,
SONDERN LÄDT EIN,
ZUM SELBST-AKTIV-WERDEN.
EIN REPORT VON ANNA SCHÖPF



Ich erinnere mich immer wieder gerne an die Trainingssession/LEVEL 1 zurück. Fünf Tage pure Sonne, fünf Tage Shred den im schneereichen Saalbach-Hinterglemm. Ich entscheide mich bewusst für den Märztermin, da ich, anstatt zu frieren, lieber aufgeheizt durch den Firn gleite. Aufgrund eines beruflichen Termins komme ich erst etwas später in unserer Unterkunft, dem Salitererhof, an. Vom Gastwirt herzlich empfangen, bietet er mir - ohne mit der Wimper zu zucken - extra noch ein Abendessen an. Ich betrete den Gastraum und treffe auf meine Kursgruppe, die sich schon „gefunden“ hat, während meine Gedanken noch um die Arbeit kreisen. Aber das soll sich schnell ändern – spätestens, als wir alle zusammen zu unserem ersten Powdertag aufbrechen. Zehn Paar Ski und zwei Snowboards finden den liftunterstützten Weg in die Höhe. Oben angekommen, prüfen wir unsere Lawinenausrüstung; Bergführer Herwig und Coach Chris leiten den großen LVS-Check ein und wir besprechen gemeinsam den aktuellen Lawinenlagebericht. Wir haben Glück mit einem Einser in der Früh, der sich am Nachmittag zu einem Zweier verwandelt. Nun inspizieren wir unseren ersten Run und analysieren etwaige Gefahrenstellen, wie die markante Wechte zu unserer Rechten, die unsere Abfahrt aber nicht tangieren soll. Meine Nervosität steigt, als ich die ersten Schwünge der anderen sehe. Gekonnt und ohne zu zögern, ziehen sie ihre Lines. Ich wage mich als eine der Letzten in den Hang und bin abfahrtsmäßig noch eher passiv unterwegs.

Genau diese Reflexion ist ein Beispiel für die erste der drei Säulen des risk'n'fun-Konzepts: wahrnehmen – beurteilen – entscheiden. So steht der erste Tag im Zeichen der (Selbst-)Wahrnehmung. Coach Chris trägt uns auf, immer wieder innezuhalten und hineinzuspüren:

Wie fühle ich mich im Moment? Wie geht es meiner Gruppe? Welche Rolle nehme ich in meiner Crew ein? risk'n'fun sensibilisiert mich für die inneren Vorgänge. Im Laufe der Kurstage erlebe ich einen persönlichen Wandel. Als reine Skitourengeherin und Freeride-Neuling zu Beginn noch unsicher, gewinne ich nach ein paar Runs das nötige Selbstvertrauen. risk'n'fun gelingt die brillante Brücke zwischen Praxis und Theorie. Ein Abend hat mich besonders bereichert: Mit meinen beiden Powder-Buddys Ash und Julius tüfteln wir unsere eigene Freeride-Strategie aus. Alle drei sprühen wir vor Ideen und schaukeln uns im konstruktiv-kreativen Prozess auf, der in einem für uns prädestinierten Ergebnis gipfelt: Genuss ist uns wichtiger als Wagnis. Bei einem Glas Rotwein planen wir wohlüberlegt und checken Wetter sowie Lawinenlagebericht. Vor dem ersten Run in der Früh nehmen wir unsere Tagesverfassung sowie die Windzeichen im Gelände wahr, beurteilen dahingehend bei einem kurzen Break die jeweilige Route, bevor wir uns aktiv für oder gegen diese oder jene Line entscheiden.

VOM BREAK UND KOOPERATIVEN METHODEN

In der Gruppe blühe ich nun richtig auf und wir scherzen und lachen, bis uns nach Mitternacht die Augen zufallen. Auch Bergführer Herwig genießt die guten Gespräche und verrät uns, dass er nicht mit jeder Runde so lange beisammensitzt. Nach einer längeren sozialen Fastenzeit schätzen wir alle umso mehr das wohlthuende Zusammensein. risk'n'fun ist wie ein besonderes Land, das nur von besonderen Menschen besucht wird. Unsere Gruppe könnte vom Alter und Hintergrund unterschiedlicher nicht sein, dennoch spielt sich eine gar familiäre Atmosphäre ein, die mir draußen im Gelände die nötige mentale Sicherheit verleiht. Die Kursleiter begegnen uns stets auf Augenhöhe, schreiben uns nichts vor, sondern bewegen uns zu eigenverantwortlichem Handeln. Nach und nach geben sie das Zepter ab und wir schlüpfen in die Rolle der Guides. Ich schätze den kooperativen Ansatz von risk'n'fun, die gelungene Symbiose aus Bergführer und Coach: Herwig, der uns im Gelände auf Windgangeln und Dünen aufmerksam macht und Chris, der gekonnt interveniert, als wir uns beinahe von einer anderen Freeride-Gruppe haben drängen lassen.



Genau dieser Break ist der Schlüssel des erfolgreichen Kurskonzepts von risk'n'fun: Neben einer guten Vorbereitung gilt es, immer wieder innezuhalten und hineinzufühlen, wie es der Gruppe und mir im Moment geht. Mit dieser Methode gelangen wir zum krönenden Abschluss unserer Trainingssession. Wir besprechen den Lawinenlagebericht, überlegen uns, zu welcher Tageszeit wo der beste Schnee auf uns wartet und klügeln eine raffinierte Abfahrt aus. Der Plan geht vollkommen auf und wir nehmen Coach und Bergführer auf unsere lässigen Lines mit.

Mit der Intention, Abfahrtskills und Lawinenwissen zu verbessern, bin ich relativ unbedarft zu diesem Kurs gefahren. Mitgenommen habe ich viel mehr als das. Allem voran die Erkenntnis, dass reines Faktenwissen nicht ausreicht, um einen sicheren und erfüllenden Powdertag zu erleben.

BEWEGTE SZENE, BEWEGTER ABSCHLUSS

Zwei Wochen nach der Trainingssession treffe ich die risk'n'fun-Crew in Fieberbrunn beim Saisonausklang, dem Chillout. Teilnehmen dürfen an diesem Wochenende alle, die jemals ein oder mehrere Levels besucht haben. Auch hier treffe ich wieder auf viele inspirierende Charaktere. Ich bin begeistert vom Freeride-Sundowner in Fieberbrunn, bei dem zwischendurch ein erfrischendes Bier im Liegestuhl nicht fehlen darf. In vielfältigen Workshops nehmen uns die risk'n'fun-Trainer*innen nicht nur zum Hiken und Shredden, sondern auch zu Lawinenübungen mit und zeigen uns Seil- sowie Rettungstechniken. Das Chillout beweist, dass auch in einer angenehm lockeren Atmosphäre das Lernen nicht zu kurz kommt. Die risk'n'fun-Szene ist eine bewegte, umso passender das Abendprogramm: Nach dem reichhaltigen Essen werden die Tische zusammengeschoben und wir spielen Tischtennis bis zum Umfallen.

Für die nächste Freeridesaison ist das Next Level! eingeplant. Ich kann es kaum erwarten, Touren in Eigenregie zu planen, Dynamiken in der Gruppe zu reflektieren und gemeinsame Runs zu genießen.



RISK'N'FUN FREERIDE

Nachfolgend findet ihr einen kurzen Überblick zu den einzelnen LEVELS von risk'n'fun. „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ ist dabei der inhaltliche Leitfaden, der sich durch alle Ausbildungslevels zieht.

DROP IN: Trainer*innen und Bergführer*innen vom risk'n'fun-TEAM starten gemeinsam mit interessierten Freerider*innen in den Winter. "mobil und spontan" ermöglicht es, die Gebiete mit den besten Bedingungen auszuwählen.

LEVEL 1, TRAININGSSSESSION: Vier Tage abseits der Pisten mit dem risk'n'fun-Team und anderen Freeridern. Kurze Hikes in Pistennähe, zahlreiche Entscheidungssituationen und Abfahrten im freien Gelände. Beim Level 1, der Trainingssession, wird gemeinsam mit dem risk'n'fun-Team rund um die inhaltlichen Säulen „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ eine eigene Freeride-Strategie entwickelt. Ziel ist es, dass ihr nach der Session **selbst entscheiden, selbst argumentieren, selbst Lines und Abfahrtsvarianten finden könnt**, die zu den jeweiligen Bedingungen passen.

LEVEL 2, NEXT LEVEL: Es geht höher hinauf und weiter weg von den Lifтанlagen. Splitboards, Tourenski oder andere Aufstiegshilfen sind ab dem Level 2 ein Must-have. Inhaltlich knüpft das Next Level an die jeweilige Freeride-Strategie der Trainingssession an. Es kommen die Themen Kartenkunde, Orientierung und Lawinenkunde dazu und es wird mit der Planung und Umsetzung von ersten Touren begonnen. Auch beim Level 2 geht es

um eigenständiges Planen und Handeln, um dann gut vorbereitet eigene Unternehmungen nach dem Leitsatz „wahrnehmen – beurteilen – entscheiden“ starten zu können.

LEVEL 3, BACKCOUNTRY PRO: Das Backcountry Pro findet abseits des Trubels der Wintersportgebiete statt und versteht sich als reine Tourenwoche. Die Touren werden von den Freerider*innen geplant und umgesetzt und vom risk'n'fun-Team begleitet. Vertiefende Infos zur Lawinenkunde, zur richtigen Spuranlage und dem Themenbereich Wetterkunde kommen inhaltlich dazu; das Thema „Führen und Leiten“ zieht sich dann in Theorie und Praxis durch die Tage am Berg und die Abendeinheiten.

Level 4, ALPINE PROFESSIONALS: Hoch hinaus geht's beim Level 4. Sieben Tage lang sind risk'n'fun-Bergführer*innen und Freerider*innen im hochalpinen und vergletscherten Terrain unterwegs. Die Planung und eigenverantwortliche Umsetzung von Touren und souligen Abfahrten stehen dabei im Fokus. Weniger sind es die klassischen Gipfelziele und Aufstiegsrouten, die interessieren. Vielmehr geht es darum, neue Lines zu finden, möglicherweise die persönlichen Grenzen wieder ein Stück anders zu definieren und die eigenen Skills weiterzuentwickeln.

Wer das Level 4 gemacht hat, kann auf insgesamt 22 Tage Ausbildung mit risk'n'fun FREERIDE zurückblicken.

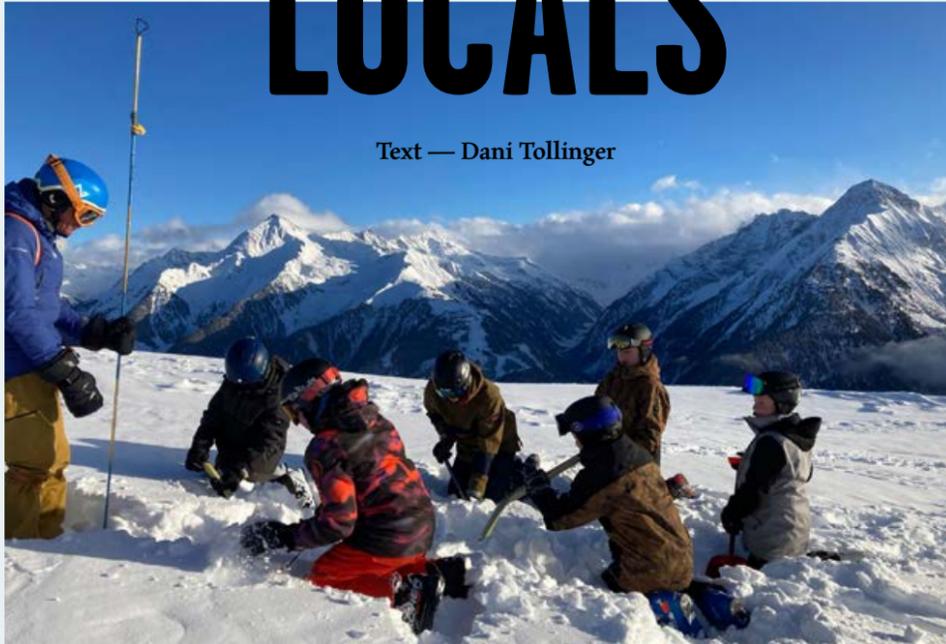
Alle weiteren Infos zu den Tourstopps und den Terminen für den Winter 2022/23 gibt es unter www.risk-fun.com



Anna Schöpf ist Mitarbeiterin in der Alpenverein-Akademie und organisiert z.B. Übungsleiter*innen-Kurse im Bereich Skitouren, Eisklettern oder Mountainbike. Darüber hinaus ist sie für die E-Learning-Plattform zuständig.

RISK'N'FUN LOCALS

Text — Dani Tollinger



Manchmal muss es schnell gehen. So geschehen im letzten Dezember. Als am Samstag, dem 11. Dezember 2021, viele Skigebiete in Tirol aufsperrten und es wieder zu einem tragischen Lawinenunglück am Venet kam. Da waren bereits im Vorfeld einige Anfragen von Eltern im risk'n'fun-Posteingang, die immer in die gleiche Kerbe schlugen: „Unsere Jungs sind nur im Gelände unterwegs und fahren überall rein. Gibt es da seitens des Alpenvereins ein spezielles Programm, wo die Buben lernen können, wie man sich im Gelände verhält?“ Gemeint sind damit vorwiegend Jugendliche im Alter von 13 – 16 Jahren, Geschlecht: männlich.

Ja. Wir haben seitens risk'n'fun schon lange ein Konzept ausgearbeitet. Dieselben Anfragen kamen schon vor ein paar Jahren und wir haben uns damals einen Winter lang Zeit genommen, um mit Kindern und Jugendlichen unterwegs zu sein, um Erfahrungen zu sammeln und ein Gespür für die Bedürfnisse zu entwickeln. Ein Ergebnis daraus ist unser risk'n'fun KIDS I LOCALS-Angebot, mit dem wir seit dem Winter 2014 immer wieder in den verschiedensten Sektionen unterwegs sind und mit jungen Skifahrer*innen und Snowboarder*innen arbeiten. Unser bisheriger Aktionsradius mit risk'n'fun KIDS I LOCALS war fokussiert auf die Arbeit mit Sektionen. Interessierte Sektionen kontaktieren uns; gemeinsam mit Jugendmitarbeiter*innen vor Ort bauen wir ein passendes Programm zusammen. Im Sommer am Mountainbike, im Winter beim Snowboarden und Skifahren, altersabhängig neben der Piste auf Waldwegen oder beim Freeriden im freien Gelände. Der Rahmen, wer wofür zuständig ist, ist klar definiert; es braucht dann aber immer wieder den genauen Blick für die Bedingungen vor Ort, um ein passendes Programm gemeinsam mit den Verantwortlichen zusammenzustellen.

RISK'N'FUN LOCALS

Insofern waren wir im Dezember 2021 bereit, schnell und unkompliziert ein offenes Angebot für jugendliche Skifahrer*innen und Snowboarder*innen anzubieten: risk'n'fun LOCALS. Das inhaltliche Konzept war ready, wir haben sehr kurzfristig Termine für die Weihnachtsferien ausgeschrieben, zu denen sich jede*r interessierte Jugendliche anmelden konnte, der im Gelände unterwegs ist. Der Bus war gleich gepackt und unsere Teamer starteten von Kaprun übers Zillertal bis ins Kühtai mit jugendlichen Freerider*innen ins Gelände. risk'n'fun LOCALS ist ein - auf den ersten Blick - sehr simples



Foto: Sektion Zillertal

Konzept, das aber in der Umsetzung viel Empathie und Reflexion erfordert. Wir begleiten Jugendliche Freerider*innen auf ihren Home-runs im Gelände. Wir – das sind Trainer*innen, Snowboard- und Bergführer*innen aus dem risk'n'fun-Team-, aus Sicht eines 14- oder 15-jährigen Jugendlichen „alte Menschen“. „Mah, jetzt bist schon so alt und gehst noch mit uns Skifahren – das ist schon sehr cool!“, meinte etwa mal ein Jugendlicher zu einem unserer Bergführer. Alter hin oder her. Vielmehr geht es um die Bereitschaft, sich drauf einzulassen und mit jungen Menschen auf Augenhöhe unterwegs zu sein, shredden zu gehen. Loszulassen und in der Rolle als Begleiter*in und Berater*in zu bleiben. Und das Lernen als einen wechselseitigen Prozess zu begreifen.

„LERNEN DÜRFEN“

Wir haben in den letzten Jahren sehr viel von jungen Skifahrer*innen und Snowboarder*innen lernen dürfen. Was wir damals, 2014, schon am eigenen Leib erfahren konnten, ist, dass das Tempo in Freeride-Crews immer sehr hoch ist. Zack – aus dem Lift, zweimal ordentlich mit den Stöcken antauchen, zum Drop in – runter und wieder mit dem nächsten Lift rauf. Wenn Snowboarder*innen dabei sind, geht's nicht ganz so schnell, da erst einmal noch angeschnallt werden muss und es auch immer wieder mal sein kann, dass jemand eine Querung nicht schafft. Zum Faktor Tempo kommt die Tatsache, dass das Interesse an Kompetenz sehr groß ist. Es ist COOL, wenn gewusst wird, wie die Notfallausrüstung funktioniert – und es ist MEGA, wenn die App vom Lawinenwarndienst aufgeht, der Lawinenlagebericht gelesen und dann auch noch verstanden wird. Und es ist oftmals ernüchternd, wenn gemeinsam mit einem Guide Hänge besprochen und eingeschätzt werden. Und dann faktenbasiert ein Ergebnis rauskommt, dass diese Line eigentlich überhaupt nicht immer funktioniert. Auch wenn da noch niemals was runtergekommen ist.

„RUNTERBRECHEN“. WEGE FINDEN.

Wir versuchen, Zeitfenster einzubauen. Den Break, wo eine möglicherweise entscheidende Frage Platz findet. Das Tempo runterbrechen. Für etwas mehr kommunikativen Spielraum. „Wenn man es schafft, BREAK-Situationen zu etablieren, ist schon eine erste Basis für gute Entscheidungen gelegt. Generell versuchen wir, das Tempo etwas rauszunehmen und dass man sich nicht gegenseitig aufgeilt, wer der Erste und Beste ist. Und völlig simpel: Abstände einhalten, wenn man in einen Hang fährt“, beschreibt Michele Gallonetto seine Erfahrungen. „Mit der simplen Einstiegsfrage: Was wollt ihr von mir? und der Gabe, dann auch warten zu können, bis was von den Jugendlichen kommt, steigen wir in den Tag ein. Da kann ich dann andocken und sie abholen und ihre Fragen aufgreifen.“ Und da beginnt dann auch die Interaktion. Als Ausbilder*in muss dann flexibel agiert werden, um die Fragen und Wünsche der Kids auch alle sinnvoll in den Tag integrieren zu können. Der Bogen spannt sich da von Runs, die man schon mal machen wollte, bis hin zur Funktion der Notfallausrüstung oder Kicker springen. Und es sind auch viele Themen, die irgendwo „dazwischen“ angesiedelt sind und die Freeride-Crew oder persönliche Erfahrungen der Kids betreffen. Im Zillertal sind wir im letzten Jahr an dem Hang vorbeigekommen, wo im Winter 2020 ein jugendlicher Freerider tödlich verunglückt ist. Alle haben den Jugendlichen gekannt. „Mein Eindruck war, dass die Kids das Unfassbare immer noch nicht begreifen können. Und die Analyse des Geländes und der Austausch zu den Geschehnissen nochmals wichtig für die weitere Verarbeitung war“, erzählt Snowboardführerin Ursi Wohlschlager.

risk'n'fun LOCALS

Habt ihr eure Crew für den risk'n'fun LOCALS-Tag beisammen? Wir starten in der ersten Jänner-Woche noch spontan mit vier LOCALS-Tagen, an denen wir vom risk'n'fun-Team zu euch kommen.

Mit den risk'n'fun LOCALS-Tagen sprechen wir junge Skifahrer*innen und Snowboarder*innen im Alter von plus/minus 14 – 16 Jahren an, die abseits der gesicherten Pisten unterwegs sind. Denn gerade die vermeintliche „Vertrautheit“ des Homeresorts und das Unterwegssein in der Gruppe kann sich als trügerisch erweisen.



Foto: Heli Düringer

Auch das gehört dazu. Apropos Zillertal: Anführen möchten wir abschließend noch die Initiative FIT4 Powder, die auch aufgrund dieses tragischen Unfalls entstanden ist. Die Sektion des Alpenverein Zillertal, der Zillertaler Bergführerverband und die örtlichen Skiclubs haben sich dabei zusammengetan und spezielle Tage für einheimische Kinder, die es über den gesicherten Pistenrand zieht, angeboten. Danke nochmals für die Möglichkeit, dass wir hierbei mit unserem Know-how unterstützen durften.

TERMINE zu den risk'n'fun LOCALS gibt es unter www.risk-fun.com/locals, interessierte Sektionen finden Infos unter www.risk-fun.com/kids



Dani Tollinger ist für die Gesamtleitung von risk'n'fun verantwortlich und immer noch leidenschaftliche Snowboarderin.

ICH POSTE, ALSO BIN ICH.

Text — Simon Schöpf



Heroische Nordwand bei Sonnenaufgang, kühne Freeride-Abfahrten im besten Pulverschnee, Trailrunner am Limit – durch omnipräsente digitale Medien werden wir mit heldenhaften Bergbildern überflutet wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Beeinflusst die visuelle Dauerbeschallung in den sogenannten sozialen Medien unsere persönliche Risikoeinschätzung am Berg?



Foto: Heli Düringer

ES IST, WIE IM ECHTEN LEBEN AUCH, EIN ZUTIEFST MENSCHLICHES STREBEN NACH ANERKENNUNG, DAS UNS IMMER WIEDER AUF DIE BUNTEN ICONS AUF UNSEREM SMARTPHONE DRÜCKEN LÄSST. STATT EINEM SCHULTERKLOPFER GIBT ES IM DIGITALEN EBEN EIN HERZCHEN ODER HUNDERT, STATT EINER AUFMUNTERNDEN BEMERKUNG EINEN SHARE. UND WENN MAN EINMAL EINEN KLEINEN GLÜCKSSCHUB DURCH SEIN POSTING BEKOMMEN HAT, DANN WILL MAN SELBIGEN EBEN IMMER UND IMMER WIEDER.

Die einfache Gleichung lautet: Mehr Nutzer*innen, mehr Zeit auf der Plattform, mehr Verbindungen, mehr Interaktion ist gleich mehr Werbeeinnahmen. Diesem Maximierungsprinzip ist das gesamte Design der Apps und Websites untergeordnet und bedient sich letztlich der Verletzlichkeit der menschlichen Psyche. Bepreist wird also nicht das Produkt, sondern die Daten all jener, die kostenfrei ein Nutzerprofil auf der Plattform anlegen und dort hegen und pflegen.

Tendenziell werden die meisten von uns natürlich ihre Schokoladenseite im virtuellen Raum präsentieren, eher die epische First Line posten als den Tag im Homeoffice. Man präsentiert sich und es geht darum, möglichst charmant, witzig und clever rüberzukommen. Deshalb sind soziale Medien abseits aller wissenschaftlichen Evidenz in erster Linie ein Fegefeuer der Eitelkeiten. Ganz im Sinne von: Schau her, wie schön mein Leben ist! Es lässt sich behaupten: Die kleinen Supercomputer in unseren Hosentaschen haben nicht nur unseren Medienkonsum in bemerkenswert kurzer Zeit radikal verändert, sie haben auch Auswirkungen auf unser individuelles und gesellschaftliches Handeln, unser Verhalten.

MEHR MENSCHEN AM BERG, MEHR UNFÄLLE?

Ein Beispiel dafür ist die Auswahl der Tourenziele: Genaue Zahlen sind unmöglich festzumachen, man kann aber annehmen, dass bei der gegenwärtigen Verbreitung auch entsprechend viele Bergziele anhand von online veröffentlichten Fotos inspiriert werden. Eindringliche Lokalbeispiele gibt es genug: Als vor wenigen Jahren im Spätherbst die Bedingungen für die Mixed-Tour in der Nordrinne am

Zwölferkogel in den Stubaier Alpen gut waren und dies auch publik gemacht wurde, kamen die Wiederholer*innen in Scharen. Es war gruppendynamisch so auffällig, dass ein Bergführer bereits mit der Idee kam, ein „Zwölferkogel 2019 – Ich war dabei“- T-Shirt drucken zu lassen. Oder Matterhorn Nordwand, gleiches Verhaltensmuster: Eine Person mit entsprechender Reichweite innerhalb der Community postet, die Verhältnisse wären gerade bombastisch – prompt wird die Wand geradezu belagert. Eiger Nordwand, März 2022 – eine sehr auffällige Häufung von Begehungen, Locals vor Ort warnen vor einer überfüllten Heckmair-Route mit Heli-Rettungen wegen Steinschlag, überfüllten Biwak-Plätzen und Stau vor Schlüsselstellen.

Wobei man hier klar differenzieren muss: Potenzielle Wiederholer*innen solcher extremen Touren sind sich der Gefahr in den allermeisten Fällen wohl bewusst und der Herausforderung meistens auch gewachsen. Im Falle des Zwölferkogels gibt es bis heute - trotz massenhafter Begehungen bei teils schlechten Verhältnissen - keinen einzigen Bergrettungseinsatz zu verzeichnen; wäre das Gebiet vor 20 Jahren in dem Umfang begangen worden, die Statistik hätte wohl anders ausgesehen.

Die Social Media-Kanäle treten hier also als zusätzliche, zeitnahe und wertvolle Informationsquelle auf und kanalisieren Bergsteiger*innen in bestimmte Gebiete oder Routen (frei nach: „Schau an, es geht, also nichts wie hin“). Was durchaus seine Vorteile haben kann: Neben Schneeprofilen, Messstationen und Lawinenlagebericht sind für viele diverse Facebook-Gruppen mittlerweile ein fixer Bestandteil der Tourensuche, um die aktuellen Bedingungen besser einschätzen zu können. Neben der Ausrüstung wird also auch die

Informationsfülle deutlich dichter, mit der man sich auf Touren vorbereiten kann. „Durch die vielen Fotos und Berichte kann man sich ein super Rundumbild verschaffen. Vor allem, wenn man sich gut auskennt und auch Nachbarberge und Täler kennt, reicht oft die Beschreibung einer Tour, um sich ein Bild eines ganzen Talkessels machen zu können“, verrät Thomas Wanner, Bergsportexperte beim Österreichischen Alpenverein.

VIVA LA GRUPPENDRUCK

Social Media-Kanäle bedienen die Alpenvereine nicht, weil es gerade hip ist, sondern auch, weil es eine neue Form der Öffentlichkeitsarbeit darstellt. Und weil sich manche, vor allem jüngere Zielgruppen, nur noch so erreichen lassen. „Gerade junge Menschen sind, ob in ihrer Sturm-und-Drang-Phase oder wegen fehlender Erfahrung, besonders anfällig für gefährliches Halbwissen und in der Phase der Selbstfindung einer ausgeprägten Bringschuld in Sachen Selbstvermarktung ausgesetzt“, weiß Dani Tollinger, die Koordinatorin des risk'n'fun-Ausbildungsprogramms des Österreichischen Alpenvereins für junge Menschen. Frei nach dem Motto: „Was die kann, kann ich auch.“ Weil plötzlich nicht mehr nur die Dorfkinder die Peergroup sind, sondern man sich im Digitalen gleich mit der ganzen Welt messen kann (oder vielleicht sogar muss), liegt die Latte naturgemäß gleich deutlich höher. The pressure is on!



Wenngleich Tollinger präzisiert: „Nach meinen Beobachtungen sind es nicht so sehr die megabekanntesten Freerider*innen, die auf junge Leute Druck aufbauen, es passiert eher ganz nah an der eigenen Lebenswelt. Es ist mehr der eigene Freundeskreis, der pusht und anschiebt. Diesen Mechanismus zu entlarven und sich die Frage zu stellen: „Was macht das mit mir?“, hilft sehr, im Gelände entspannter zu bleiben.“

Was es aber auslöst, wenn man via soziale Medien immerwährend sieht, was denn „alle anderen“ gerade so Episches da draußen machen, ist stark abhängig von der eigenen Persönlichkeit und „wie das Selbstwertgefühl kalibriert ist“, weiß Alexis Zajetz, Psychotherapeut und Mitglied im ÖAV-Lehrteam „Gruppen leiten“. „Mit gutem Selbstwert kann man aber über der Selbstdarstellung der anderen stehen und diese vielleicht spannend, aber nicht pushend finden. Wenn mein Ideal-Ich von meinem Real-Selbst aber weit entfernt ist, kann so eine idealisierte Darstellung bei manchen Leuten schon einen Risikoschub auslösen. Der Versuch, diesen Idealen zu entsprechen, kann einen über die eigenen Grenzen schieben.“

APROPOS VERANTWORTUNG

Es findet ein langsames Erwachen statt, digital Aktive werden sich mehr und mehr ihrer Verantwortung bewusst, vom privaten Boulder-Erschließer bzw. der privaten Boulder-Erschließerin bis zum Star der Freeride-Worldtour 2. Ein Element davon ist das Geotagging, das exakte Verorten des Bildes oder Videos. Lässt man Namen und GPS-Daten bewusst weg, ist es meist nur mehr ortskundigen Personen möglich, einen Post geografisch zuzuordnen – was potenzielle, der Herausforderung eventuell nicht gewachsene Follower davon abhält,

die Action am Foto für ein paar Likes zu reproduzieren und sich dabei möglicherweise in Gefahr zu bringen. Diese Dynamik können die Alpenvereine, Fachmedien und -organisationen aber auch Private als Chance begreifen, die wichtige Zielgruppe mit adäquaten Inhalten genau dort abzuholen, wo sie sich aufhält. Sie alle können mit intelligenter Präventions- und Jugendarbeit den Mut zum gesunden Risiko propagieren und gleichzeitig, Post für Post, Selbstüberschätzung verhindern. Und bei jungen Menschen ein Selbstbewusstsein aufbauen, das nicht im Wettbewerb um quantifizierte Aufmerksamkeit entsteht, sondern in sozialer Verantwortung gegenüber Mitmenschen.

2 Gedanken über Verantwortung von Pro Skier Arianna Tricomi nach dem Tod eines jungen Freeriders nach einem Lawinenunglück 2021:



THE CHALLENGE IS ON

Die Fütterung von Social-Media-Accounts ist eine Gratwanderung zwischen dem Mythos einer akribisch angestrebten Individualität und einer plattformspezifischen Konformität. Neben der oft sehr sinnvollen und kostengünstigen Möglichkeit, eine junge (oder gar nicht mehr so junge) Zielgruppe mit wertvollen Informationen zur möglichst sicheren Ausübung der Leidenschaft Bergsport zu versorgen, heißt es eben auch, sich seiner Verantwortung bewusst zu sein und sich zu fragen: Braucht es diesen Post jetzt wirklich? Welche Vorstellungen vermittelt ich den Rezipient*innen damit? Passt er in den aktuellen Kontext? Natürlich gibt es kein Patentrezept für den „richtigen“ Umgang mit den (a)sozialen Medien; die Technik ändert sich ohnehin schneller, als sich die Konventionen dazu entwickeln.

Wichtiger sind Überlegungen, die über der Technik stehen: Es geht um ein bewusstes Innehalten vor dem Drücken auf den Publish-Button, um ein gezieltes Langsamwerden. Es geht darum, die Kultur des Sensationalismus hinter sich zu lassen und sich wieder vermehrt fundierten Debatten zu widmen – um beispielsweise emotionalen Zuspitzungen gekonnt zu kontern. Es geht auch darum, die profitmaximierenden Geschäftspraktiken der Plattformen zu verstehen und entsprechend reflektiert zu handeln. Schlussendlich kumuliert das in einem Gedanken, den man bereits von den eigenen Eltern zur Genüge gehört hat: Du musst nicht überall mitmachen, nur weil es alle anderen tun. Und nicht überall reinfahren, nur weil es andere gepostet haben.

Disclaimer: Dieser Artikel stellt keinesfalls den Anspruch, eine wissenschaftliche Studie zum Zusammenhang der sogenannten sozialen Medien und dem Risikoverhalten am Berg zu ersetzen. Dennoch sind wir, nicht zuletzt durch die sehr zahlreichen Rückmeldungen aus der Community während der Recherche, überzeugt, dass es sich dabei um ein reales und gesamtgesellschaftliches Phänomen handelt, bei dem uns jede Diskussion weiterbringt. Wir freuen uns wie immer über eure persönlichen Erfahrungen, Rückmeldungen und Kritiken.

WELCHE WERTE WILL ICH MIT MEINEN DIGITALEN INHALTEN VERMITTELN? KANN ICH MIT MEINEN POSTS VIELLEICHT JEMANDEM ETWAS SINNVOLLES BEBRINGEN, HÄPPCHEN FÜR HÄPPCHEN? ES GEHT UM EINEN NEUEN RESPEKT VOR MUTTER NATUR, DIE NICHT ZUR REINEN KULISSE FÜR PERSÖNLICHE INSZENIERUNGEN DEGRADIERT WERDEN WILL, SONDERN DAS FUNDAMENT ALLEN LEBENS IST. WER SICH IN IHR BEWEGT, SOLLTE DAS (WIEDER) AUS EIGENEM, INNEREM ANTRIEB TUN UND NICHT, WEIL ER DEN AKUTEN BLÄHUNGEN IRGEND-EINER COMMUNITY FOLGT.



Simon Schöpf betreut die digitalen Kanäle des Österreichischen Alpenvereins und die Onlinewelt von bergundsteigen, ist freiberuflicher Journalist (www.bergspektiven.at) und leidenschaftlicher Bergsportler.

Tipps zum Umgang mit Social Media

Sei ehrlich: Poste bewusst auch mal von schlechten Verhältnissen. Mache es ersichtlich, wenn du altes Archivmaterial postest, das nicht zu den aktuellen Verhältnissen passt.

Sei mutig: Berichte vom Scheitern, vom Verhauer, vom unnötig eingegangenen Risiko. Nur so können wir als digitale Alpincommunity dazulernen und müssen die Fehler nicht erst selber machen.

Sei realistisch: Spiegelt dieser Post jetzt einigermaßen die Realität wider oder beschönige ich diese bewusst?

Zeige Verantwortung: Auch wenn dein Account nur 15 Follower hat, die Empfänger*innen deiner Botschaften sind immer Menschen, die durch deine Inhalte beeinflusst werden. Einen Verzicht auf einer Bergtour zu kommunizieren, zeugt von Kompetenz und erzeugt Vertrauen sowie eine persönliche Nähe.

Übe den Verzicht: Es kann auch sehr befreiend sein, Bergtouren zu unternehmen, ohne jeden Schritt zu dokumentieren – erleben statt inszenieren.



Tipps zum Umgang mit Social Media für Funktionär*innen und Gruppen

Medienverwendung: Wenn du Fotos oder Videos für die Medienarbeit deiner Sektion machen willst, kläre die Verwendung bei der Anmeldung zur Veranstaltung oder wenn neue Kinder zu eurer Gruppe dazukommen.

Freigabe: Neben der Klärung der Rechte kannst du Kinder und Jugendliche auch Bilder „freigeben lassen“. Ein Cloud-Link und zwei Ordner reichen aus, um mitentscheiden zu können, welche Bilder veröffentlicht werden dürfen.

Kanäle: Machen Teilnehmer*innen Fotos, sprech über die private Verteilung in Messengerdiensten oder auf Social Media-Kanälen. Nicht alle finden es cool, Fotos von sich online oder am Handy von Freunden wiederzufinden. Beim Liken, Kommentieren oder Verbreiten von Bildmaterial hilft: „Think before you post“. Wenn du auf deinen privaten Social Media-Accounts über dein Engagement im Alpenverein berichtest, verwende Fotos sehr achtsam und nur mit Zustimmung der sichtbaren Personen.

Veröffentlichung: Stimmen die Personen, die auf dem Bild zu sehen sind, einer Veröffentlichung zu? Sensible Inhalte: Könnte das Foto oder dein Kommentar jemanden verletzen oder könnte das Foto missbräuchlich verwendet werden? Hätte ich auch später noch ein gutes Gefühl, es öffentlich gemacht zu haben?

Kommunikation: Verwende Gruppen in Messengerdiensten für die Organisation von Alpenvereinsveranstaltungen oder zur Kommunikation in eurer Gruppe nur nach vorheriger Einverständnisklärung aller Teilnehmer*innen. Bei Gruppen mit Minderjährigen haben zwei Personen aus dem Team Zugang zur Gruppe.



RISK'N'FUN TEAM



TOM GREIL

„FREERIDEN HAT SICH IN DEN LETZTEN 20 JAHREN MASSIV VERÄNDERT. DA, WO WIR WOHNEN, IST ES FÜR MICH IMMER NOCH GLEICH, ES FÜHLT SICH AUCH IMMER NOCH GLEICH AN. JEDE*R KENNT JEDE*N, MAN HAT DEN/DIE ANDEREN IM AUGE. ES LÄUFT ENTSPANNT UND MIT RESPEKT. EINE GUTE LINE FINDET SICH AUCH NOCH EIN PAAR TAGE NACH DEM LETZTEN DUMP.“

Sonst habe ich oft das Gefühl, dass viel Hype ums Freeriden entstanden ist, dass es etwas geworden ist, das man nahezu schon tun „muss“. Wahrscheinlich auch, weil es medial so viel Aufmerksamkeit bekommt.

JEDER POSTET STÄNDIG ALLES, ES ENTSTEHT DA TEILWEISE EINE SELTSAME DYNAMIK. BILDER ZEIGEN ZU VIEL EXTREMES, DIE FLUT AN BILDERN MACHT FREERIDEN ZU ETWAS NORMALEM, ES GIBT KAUM MEHR TABUS.

Alles scheint fahrbar zu sein. Da kommen dann Leute auch auf Ideen, die eigentlich nicht ihrem Level entsprechen. Wo dann auch der Respekt und die Achtung vor dem Berg fehlen. Es reicht scheinbar aus, wenn man irgendwann gesehen hat, dass irgendwer dort mal gefahren ist. Und das ist Grund genug, es auch zu tun. Abgekoppelt von Zeichen und Informationen, die offensichtlich gegen diesen Run an diesem Tag sprechen. Jeder Einzelne von uns sollte sich auch immer wieder bewusst machen, dass es etwas bewirkt, wenn in einem Gebiet, wo jeder vom Sessellift aus zuschauen kann, eine*r eine erste oder tricky Line fährt. Muss es wirklich immer die steilste Rinne sein? Was spricht gegen einen souligen Pillowrun? Muss wirklich immer alles umgehend gepostet werden und müssen Secret Spots mit jedem geteilt werden? Eigentlich will man ja weg von den Massen und individuell genießen, das ist ja gerade das, was Freeriden ausmacht. Da fühlt es sich auch immer noch richtig gut an. Abseits der Massen. In einem stressfreien und guten Tempo. Mit bewussten Entscheidungen. Gemeinsam mit einer guten Crew. Da werde ich auch weiterhin so oft wie möglich unterwegs sein.“

RISK'N'FUN SHREDHEADS



Aaron

Anja

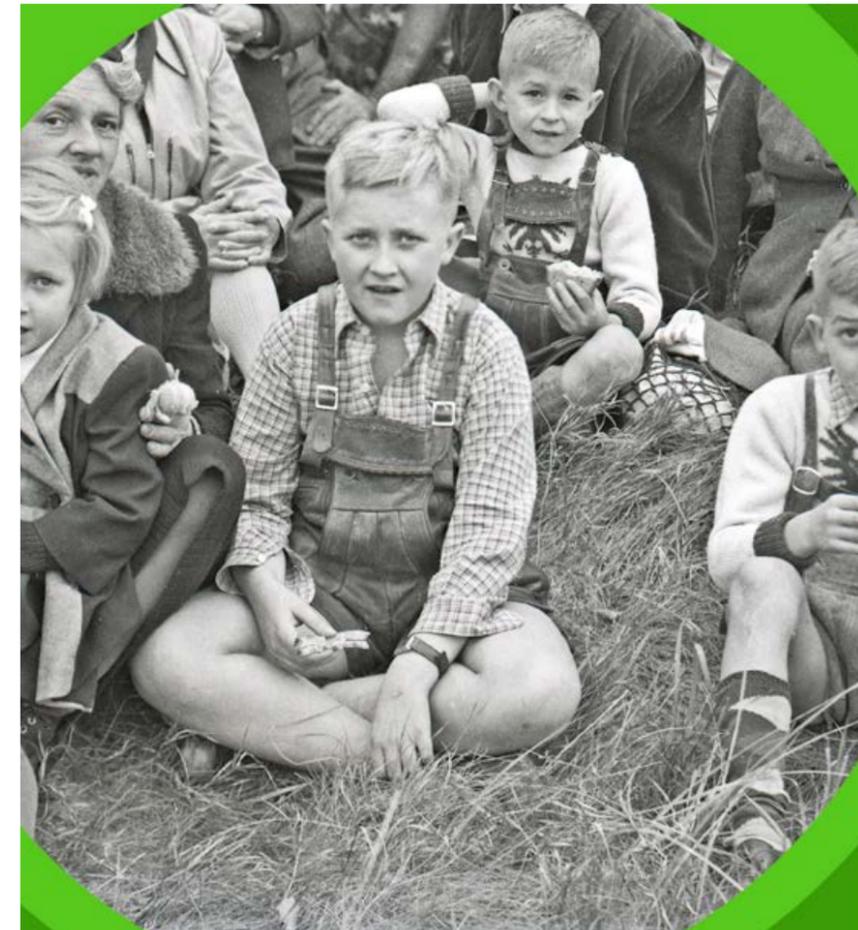
Isaac

risk'n'fun SHREDHEADS Bei den „Shredheads“ steht der Mensch im Mittelpunkt. Menschen und ihre Geschichten, ihre Individualität und ihr eigener Zugang zum Freeriden.

Neugierig? Dann folg' den Shredheads diesen Winter auf @risknfun_alpineprofessionals.

BACK? TO THE FUTURE!

Gedanken weiterspinnen

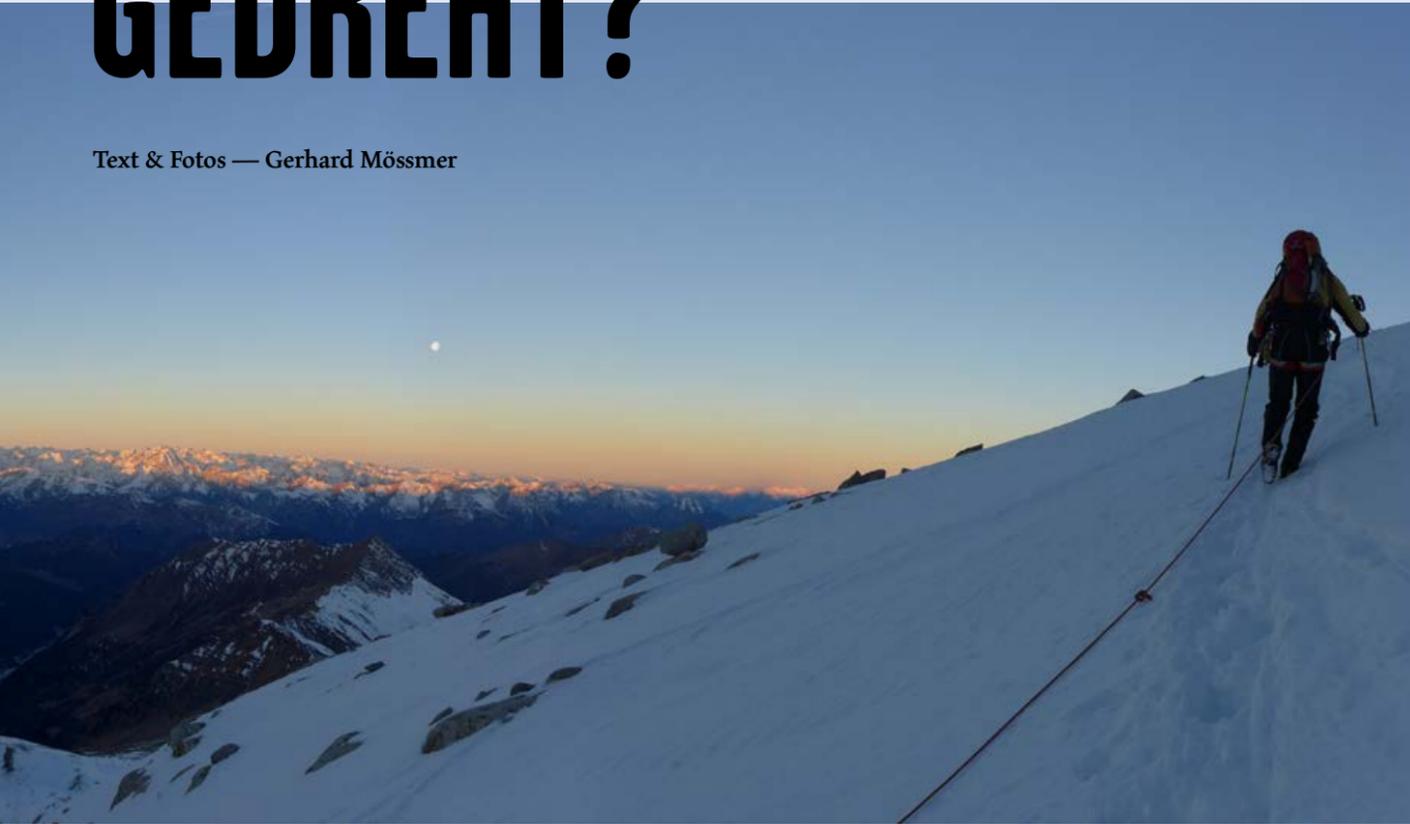


*The deeds
are what you will;
the time is now.*

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Eine Geschichte von grauen Herren, der dunklen Nacht und einer klugen Pinkelpause

Text & Fotos — Gerhard Mössmer



Hand aufs Herz: Wer kennt sie nicht, die grauen Herrn aus Michael Endes „Momo“? Zumindest jede und jeder, der in den 1980ern bei einem Camp der Alpenvereinsjugend dabei war und am Abend im Matratzenlager ganz gespannt dem/der vorlesenden Jugendleiter*in an den Lippen hing, weiß genau, von wem die Rede ist: den Agenten der Zeitsparkasse, die laufend versuchen, unsere Zeit zu stehlen.

ZEIT!

Diese zwar mess-, aber nicht wirklich greifbare vierte Dimension bestimmt unser Leben in jeder Sekunde: Selten haben wir zu viel davon, meistens - und insbesondere im Alltag - rennen wir ihr hinterher. Deshalb ist Zeit inzwischen ein sehr wertvolles „Gut“, quasi ein „Statussymbol“ unserer, von Zeitdruck geprägten Gesellschaft geworden. Man kann grundsätzlich nie genug davon am Konto seiner Zeitsparkasse haben. Wer es sich im Job leisten kann, unter der Woche die ersten Spuren in den Tiefschnee zu ziehen, wird beneidet und hat vermutlich einiges richtig gemacht.

Und wer sich viel Zeit nimmt, um viele Tage draußen zu verbringen, weiß, wie wertvoll und wichtig viel Zeit für viel Wohlbefinden ist. Im Umkehrschluss ist wenig Zeit auch oft verantwortlich für wenig Wohlbefinden, obwohl wir grundsätzlich alle – zumindest theoretisch - gleichviel Zeit auf unserem Konto zur Verfügung hätten. Besonders wir Bergsportler*innen nehmen uns natürlich - so gut es geht - möglichst viel Zeit für die Berge. Denn dort oben können wir Zeit verbringen, um selbige zu vergessen. Luxus pur! Allerdings hat die Sache einen Haken: Der Berg ist leider kein zeitloser Raum. Im Gegenteil. Die aschgrauen, Zigarre rauchenden Herrn der Zeitsparkasse schaffen es selbst hinauf ins Gebirge. Sie kommen in die hintersten Winkel, wo die Zeit ohnehin stehen zu bleiben scheint, um uns dort oben diese zu stehlen.

Wie kann es sonst sein, dass Bergsteiger*innen von der – wie jeden Tag – hereinbrechenden Nacht überrascht wurden oder dass Bergsteiger*innen die letzte Talfahrt verpassten und im Freien Biwakieren mussten? Und wie kann es sonst sein, dass viele von uns, bevor sie losstarten, auf den roten Knopf ihrer Uhr drücken und versuchen, um 2,54 Sekunden schneller am Gipfel zu sein als am Wochenende davor? Aber das ist eine andere Geschichte ...

Es könnte natürlich auch sein, dass neben den zeitstehlenden grauen Herren der rosarote Panther sein Unwesen in den Bergen treibt und regelmäßig an den Uhren in Not geratener Bergsteiger*innen dreht. Wir wissen es nicht. Was wir aber wissen, ist, auch wenn wir es nicht



Wenn mit der Zeitplanung – aus welchen Gründen auch immer - tatsächlich einmal etwas schief läuft, ist es wichtig, sich der Situation früh genug zu stellen und sich um einen sicheren Platz für die Nacht zu kümmern – aber das ist eine andere Geschichte.

wahrhaben wollen, dass Zeit am Berg eine wesentliche Rolle spielt und bestimmte Parameter die benötigte Zeit für eine Tour wesentlich beeinflussen.

Häufig ist fehlende Zeit, oder umgekehrt eine viel zu lange andauernde Tour, die Ursache für Unfälle und/ oder Blockierungen.

SCHLÜSSELFAKTOREN DER ZEIT

Schauen wir uns diese Parameter anhand der bekannten Schlüsselfaktoren Gelände, Verhältnisse und Mensch genauer an, werden wir schnell zu der Erkenntnis kommen, dass wir bei einigen Zeit gewinnen, aber in Summe auch sehr viel Zeit verlieren können.

GELÄNDE

Das Gelände bzw. die Route können wir klarerweise nicht beeinflussen. Deshalb gehen auch alle gängigen Zeitangaben bzw. Zeitberechnungen von den Fakten Höhenmeter [Hm] und Entfernung [km] aus. Klarerweise ist die benötigte Zeit für diese beiden Größen abhängig vom Tempo der Person bzw. der Gruppe. Zur ungefähren Berechnung des Zeitbedarfs bei Wanderungen und einfachen Hochtouren hat sich in Österreich folgende Faustformel etabliert: Eine durchschnittliche Gruppe schafft in etwa 300 Höhenmeter pro Stunde im Aufstieg und ungefähr das Doppelte, also 600 Höhenmeter pro Stunde, im Abstieg und kann eine Distanz von vier Kilometern pro Stunde zurücklegen.

Wenn man den kleineren der beiden Zeitwerte nun halbiert und anschließend die Summe bildet, entspricht dies in etwa der Gehzeit, die eine durchschnittliche Gruppe für die Etappe benötigen würde. Nun nehmen wir die Gesamtzeit und errechnen die Startzeit, indem wir jene Uhrzeit definieren, zu der wir spätestens wieder zu Hause oder am Bahnsteig oder (z. B. bei drohendem Gewitter mit reichlich Spielraum) wieder in der Hütte sein wollen. Während der Tour kontrollieren wir an neuralgischen Punkten, z. B. am Einstieg oder vor Beginn der Schwierigkeiten, ob wir noch im Zeitplan liegen. Bei großen Touren definieren wir bereits in der Planung einen (Umkehr)Punkt, bei dem wir auf jeden Fall zu einer bestimmten Zeit sein müssen, um die gesamte Tour noch realistisch meistern zu können.

Bei Klettersteigen, Klettertouren und anspruchsvollen Hochtouren funktioniert diese Faustformel freilich nicht mehr. Hier kommen als wesentliche Parameter für die Zeitangaben in der Führerliteratur noch die maximalen technischen Schwierigkeiten, die Verteilung der Schwierigkeiten und bei Klettertouren noch die Absicherung, Absicherbarkeit sowie Felsqualität, Orientierung und Routenfindung hinzu. Die Zeiten für Zu- und Abstieg werden deshalb auch getrennt von der Zeit für die eigentliche Tour angeführt. Ist im selben Kletterführer eine Tour mit 300 Höhenmetern im VI. Grad mit drei



Einbruch und Auswirkungen einer Kaltfront im Sommer:
Am Beginn der Tour und dann einige Stunden später!
Droht der Einbruch einer Kaltfront, müssen wir rechtzeitig wieder in „sicherem Gelände“ sein.

Stunden angegeben und demgegenüber eine andere Klettertour im gleichen Schwierigkeitsgrad mit nur 200 Höhenmetern ebenfalls mit drei Stunden, lässt sich alleine aus der Zeitangabe schließen, dass die Anforderungen bei der kürzeren Tour höher sein müssen.

MENSCH/GRUPPE

Ausgehend von der angegebenen Zeit aus der Führerliteratur bzw. von unserem errechneten Wert für durchschnittliche Bergsteiger*innen, beeinflussen wir als Einzelperson bzw. als Gruppe wesentlich, wie lange die Tour tatsächlich dauern wird. Die größte Rolle dabei spielt natürlich das Einzelkönnen. Dieser Parameter kann extrem viel Zeit einsparen, aber – passt das Können nicht zur Tour – auch extrem viel Zeit kosten. Sind gleich mehrere Teilnehmer*innen überfordert, summiert sich der Zeitbedarf in der Gruppe schnell auf. Umgekehrt bedeutet es aber nicht, dass eine Gruppe mit jeweils hohem Eigenkönnen immer schnell ist. Ist diese Gruppe zu groß bzw. ist die Verantwortungslage ungewiss (was bei gut ausgebildeten Gruppenmitgliedern häufig der Fall ist), wird auch diese Gruppe ab einer gewissen Größe langsamer sein als ein Individuum aus derselben Gruppe. Apropos Gruppengröße: Irgendwann ist jede Gruppe zu groß und wird langsam, egal, wie gut die einzelnen Teilnehmer*innen sind. Deshalb ist es wichtig, dass die Gruppengröße auch zur Tour passt.

Beispiel: Bis zum Gipfel sind es 900 Höhenmeter und 8 Kilometer Wegdistanz.

Aufstieg: $900 \text{ Hm}/300 = 3 \text{ h}$ und $8 \text{ km}/4 = 2 \text{ h}$ ▶ der kleinere Zeitwert wird halbiert ($2/2 = 1 \text{ h}$) und die Summe beider ermittelten Zeitwerte gebildet ▶ $3 \text{ h} + 1 \text{ h} = 4 \text{ h}$

Abstieg: $900 \text{ Hm}/600 = 1 \frac{1}{2} \text{ h}$ und $8 \text{ km}/4 = 2 \text{ h}$ ▶ der kleinere Zeitwert wird halbiert ($90/2 = 45 \text{ min}$) und die Summe beider ermittelten Zeitwerte gebildet ▶ $45 \text{ min} + 2 \text{ h} = 2 \text{ h } 45 \text{ min}$

Pause: 10 min pro Stunde im Auf- und Abstieg ▶ 40 min Pause für den Aufstieg und 25 min Pause für den Abstieg ergibt eine Gesamtpausenzeit von 1 h 05 min.

Gesamter Zeitbedarf: $4 \text{ h} + 2 \text{ h } 45 \text{ min} + 1 \text{ h } 05 \text{ min} = 7 \text{ h } 50 \text{ min}$

Startzeit = Geplante Rückkehrzeit (mit Spielraum) minus gesamter Zeitbedarf

1. Unter Blockierung verstehen wir Bergsteiger*innen, die sich unverletzt in einer Notsituation befinden, da sie aus eigener Kraft weder vor noch zurück können.

Natürlich kann man durch höheres Tempo beim Gehen Zeit „gut machen“. Allerdings geht das nur, wenn die Gruppe homogen ist und alle“ (!) Gruppenmitglieder konditionell dazu in der Lage sind, das Tempo zu halten. In vielen Fällen ist das nicht möglich, da man Gruppenmitglieder langfristig überfordert.

Der größte Fehler ist ein zu hohes Anfangstempo beim Losgehen, denn damit erreicht man genau das Gegenteil: Die Teilnehmer*innen ermüden schnell und dann geht - auch schnell - nix mehr. Also besser langsam anfangen und dann kann man, wenn's für alle passt, immer noch schneller werden. Diese taktische Maßnahme, das Tempo an das Können der Gruppe anzupassen, funktioniert allerdings nur, wenn sich jemand dafür verantwortlich fühlt, z. B. der oder die Tourenführer*in.

Durch eine klare Verantwortungslage kann auch in weiterer Folge recht effizient und – ohne beim Tempo aufs Gaspedal zu drücken – relativ viel Zeit eingespart werden: Legt man als Tourenführer*in die Pausen taktisch richtig und verbindet das Angenehme, wie die Jause, mit dem Nützlichen, wie der Pinkelpause, dem Kleidungswechsel, dem Anseilen oder dem vorausschauenden Blick in die Karte, kann man nur gewinnen.

Nicht nur die eigene, auch andere Gruppen können unseren Zeitplan gehörig durcheinanderbringen. Das kann im schlimmsten Fall so weit gehen, dass man die Tour abbrechen muss, weil am Einstieg oder an der Schlüsselstelle alles steht. In seltenen Fällen kann es aber auch von Vorteil sein und Zeit bringen, wenn noch andere Bergsteiger*innen unterwegs sind, die z. B. den Weg kennen oder uns die Spuarbeit abgenommen haben.

VERHÄLTNISSE

Last but not least entscheiden – neben dem Faktor Mensch – die herrschenden Verhältnisse in hohem Maße darüber, ob wir unseren Zeitplan einhalten können oder nicht. Leider können wir diese nicht beeinflussen und leider verschiebt sich der Zeiger meist zu unseren Ungunsten, denn die Zeitangaben in der Führerliteratur beziehen sich auf mehr oder weniger optimale Bedingungen. Vor allem Nässe und/oder Vereisung am Fels, womöglich noch in Kombination mit höheren Schwierigkeiten als erwartet, können unser Zeitmanagement gehörig durcheinanderbringen:

Manchmal reichen wenige Stellen mit schlechten Verhältnissen aus und die grauen Herren haben uns schon wieder eine Stunde von unserem Konto abgeknöpft. Auch ein ausgeaperter Übergang, ein Gletscher mit vielen offenen Spalten oder ein schwer überwindbarer Bergschlund nach einem schneearmen Winter können Gründe sein, die unsere Tour erheblich verlängern. Bei schneebedeckten Eistouren sind die Verhältnisse hingegen besser und dementsprechend wird man auch schneller sein als berechnet.

Wind, Temperatur und Niederschlag lassen uns in der Regel auch langsamer als schneller werden (außer, es sind nur noch wenige Meter bis zum Ziel!). Sie fordern uns physisch und psychisch, was sich wiederum auf unseren Kräftehaushalt niederschlägt und zudem werden die Verhältnisse durch diese Wetterfaktoren auch nicht besser.

FAZIT

Wie so oft im Bergsport lautet das Zauberwort „Tourenplanung“, denn „erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.“ Wollen wir also nicht von der Nacht bzw. der nahenden Kaltfront überrascht werden (die übrigens beide so sicher kommen wie das Amen im Gebet), in ein Gewitter kommen, die Bahn verpassen oder völlig erschöpft sein, sondern rechtzeitig beim kühlen Blondem im Gasthaus sitzen, ist es wichtig, dass wir uns im Vorfeld der Tour über Gelände, Menschen bzw. Gruppe und Verhältnisse Gedanken machen. Bereits ein Parameter kann unseren Zeitplan so gehörig durcheinanderbringen, dass wir in Schwierigkeiten geraten können. Eine ehrliche, realistische Zeitplanung zuhause mit entsprechend Spielraum bei unsicheren Parametern erspart uns (hoffentlich) Kopfweh auf Tour. Sollten dennoch alle Stricke reißen und wir aufgrund Zeitmangels in ärgere Bedrängnis kommen, ist es wichtig, dass wir uns rechtzeitig der Situation stellen: Wir setzen den Notruf rechtzeitig – (weit) vor Einbruch der Dunkelheit ab oder beginnen frühzeitig damit, einen geschützten Ort für die Nacht zu finden bzw. zu bauen, um nicht von dieser überrascht zu werden ...

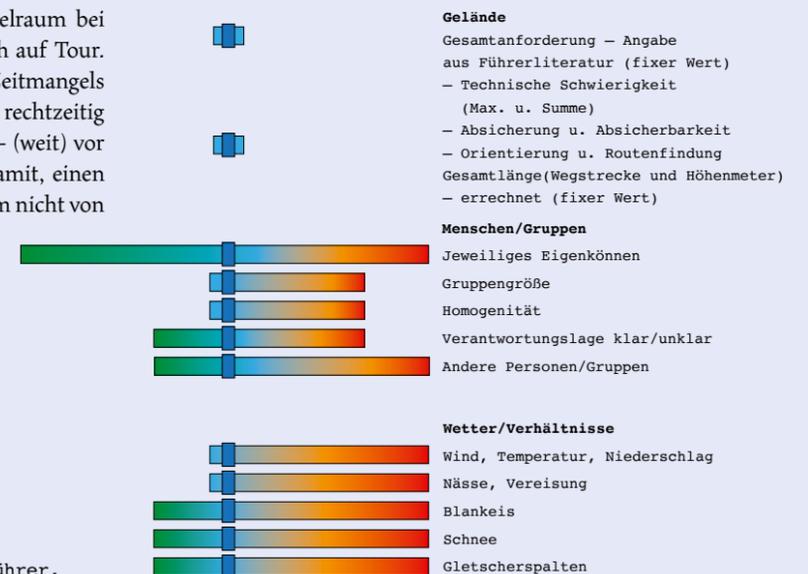


Gerhard Mössmer ist Berg- und Skiführer, Mitarbeiter in der Abteilung Bergsport des Österreichischen Alpenvereins und zuständig für Lehrschriften und Lehrteam.



Bei anspruchsvollen Verhältnissen – wie hier nach Durchzug einer Kaltfront im Sommer am Dom (4545m) – braucht man für dieselbe Tour natürlich ungleich länger, was es bereits in der Tourenplanung zu berücksichtigen gilt.

Abbildung1: Parameter, die eine angegebene bzw. errechnete Zeit für eine durchschnittliche Individualperson und/oder Tourengruppe positiv wie negativ beeinflussen können.



DIE MEHLSCHWALBE

EINE GLÜCK BRINGENDE BEGLEITERIN IM SOMMER

Text — Birgit Kantner

2022 VOGEL DES
JAHRES

Der Name dieses Vögelchens kommt von der mehlweißen Färbung an der Körperunterseite. Auch die kurzen Beine und Füße sind weiß befiedert. Der Kopf, der Rücken, die Oberseite der Flügel und der Schwanz hingegen sind blauschwarz. Besonders auffallend, vor allem im Flug, ist der gegabelte Schwanz. Dieser knapp 13 Zentimeter kleine Vogel ist ein ausgeprägter Zugvogel, verbringt aber die Sommer bei uns und zwar am liebsten in Dörfern und Städten. Bei zu großer Luftverschmutzung meiden sie allerdings die größeren Städte. Die Mehlschwalbe liebt auch hoch gelegene Orte und steigt sogar bis in die alpine Stufe, also in Bereiche zwischen 2.000 und 3.000 Meter, auf. Diese Vögel sind typische Kulturfollower und nisten bevorzugt an der Außenseite von Gebäuden an wettergeschützten Plätzen mit freiem Anflug (z.B. unter Dachbalken und Balkonverstreubungen, Fensterinsichten, ...). Sie bauen bzw. kleben runde geschlossene Lehmester an Häusern und anderen Bauwerken fest. Das Baumaterial, lehmige Erde, finden sie oft in Pfützen von unbefestigten Straßen oder Gewässerrändern. Für ihre Nahrungssuche, z.B. für die Jagd auf Fluginsekten, brauchen sie freie Flächen mit niedriger Vegetation oder Gewässer. Obwohl die Mehlschwalbe in Österreich ein recht häufiger Brutvogel ist, sind die Bestandszahlen im Sinken. Wie bei vielen anderen Tierarten spielen dabei die Intensivierung der Landwirtschaft und die voranschreitende Bodenversiegelung eine große Rolle. Auch der allgemeine Insektenschwund macht ihnen zu schaffen, da ihnen die Nahrungsgrundlage fehlt. Hinzu kommt die moderne Architektur ohne begünstigende Gebäudestrukturen, die es den Schwalben oft unmöglich macht, ihre Nester an Hauswänden zu bauen. Leider sind Schwalben und

ihre Nester an vielen Gebäuden nicht allzu gerne gesehen, da sie mit ihrem Kot die Außenfassade stark unreinigen. Einem alten Sprichwort zufolge „wohnt das Glück dort, wo Schwalben nisten“. Vielleicht ein kleiner Trost, wenn man die verschmutzte Hauswand betrachtet?

Was wäre allerdings ein Sommer ohne Schwalben? Kein Sommer, wie er früher einmal war! Darum ist es wichtig, sich für den Schutz unserer Schwalben einzusetzen.

Was können wir tun, um mit den Mehlschwalben auch weiterhin einen schönen Sommer zu genießen?

– Im Handel erhältliche Kunstnester helfen den Schwalben beim Brüten. Sogenannte Kotbrettchen können helfen, die unangenehmen Hinterlassenschaften hintanzuhalten.

– In Ställen, Scheunen und anderen Wirtschaftsgebäuden dient ein dauerhaft geöffnetes Fenster als praktische Einflugschneise.

– Blühstreifen an Wiesenrändern helfen der Insektenwelt und somit auch unseren Schwalben.

– Mut zur Unordnung im eigenen Garten ist gefragt, denn dies schafft wertvolle ökologische Nischen.

– Giftfrei im Garten und in der Landwirtschaft zu arbeiten, kommt ebenfalls den Insekten und in Folge den Schwalben zugute.



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

GRÜNBRÜCKEN, FISCHAUFSTIEGSHILFEN UND AMPHIBIENZÄUNE

Wie wir Wildtiere
in unserem Lebensraum
begleiten können

Text — Birgit Kantner



GLEICH VORWEG

Wildtiere brauchen uns Menschen in ihrem natürlichen Lebensraum nicht!

Wir leben allerdings in einem Zeitalter, welches von menschen dominierten Landschaften, reduzierten Wildtierpopulationen und chaotischem Klima geprägt ist. Wir leben im Anthropozän.

In diesem Zeitalter haben wir Schritt für Schritt in die Natur eingegriffen und diese stark verändert: begradigte Flüsse, planierte Hänge, versiegelte Bodenflächen, gerodete Waldflächen, entwässerte Wiesen, etc. sind die Folgen davon. Die Aufzählung ließe sich seitenfüllend verlängern. Durch alle diese Tätigkeiten erfahren Wildtiere Störungen, Einschränkungen und den Verlust ihres natürlichen Lebensraums.

Sie sind stark gefordert, sich stetig anzupassen, auszuweichen oder abzuwandern. Ist ihnen dies alles nicht mehr möglich, sterben einige Arten still und heimlich aus. In unserer Verantwortung liegt es nun, den Wildtieren zu helfen, ihr Überleben in einer Welt zu sichern, die wir nach unseren Bedürfnissen umgestaltet haben. Wie und welche Möglichkeiten wir im Großen und im Kleinen dazu haben, sei im Folgenden beispielhaft dargestellt:

GRÜNBRÜCKEN

Grünbrücken, auch Wildquerungshilfen oder Wildbrücken genannt, sind künstlich errichtete Übergänge, also Brücken, über Autobahnen, über generell stark befahrene Verkehrswege oder Bahnstrecken, die den Tieren eine sichere Überquerung ermöglichen. Durch eine

Grünbrücke wird ein Lebensraum, der durch die linearen Strukturen zerschnitten wurde, wieder verbunden. Tiere können so gefahrlos ihre Wanderbewegungen durchführen und werden von anderen Populationen nicht völlig abgetrennt. Auf diesem Weg ist auch der genetische Austausch zu Erhaltung der Art wieder gegeben. Darüber hinaus helfen Grünbrücken Wildunfälle zu vermeiden.

FISCHAUFSTIEGSHILFEN

Fischtreppen oder Fischleitern helfen Fischen bei ihren, vor allem flussaufwärts gerichteten, Wanderungen, Barrieren, die im Zuge von Stauwehren und Wasserkraftanlagen entstanden sind, zu überwinden. Viele Flüsse sind durch diese sogenannten Querbauwerke für Fische nicht mehr passierbar. Sie werden dadurch von ihren Laichgewässern, sicheren Unterständen oder passenden Nahrungsplätzen getrennt. Das führt zu einer Verarmung der Fischlebensräume und zu einem instabilen ökologischen Gleichgewicht.

AMPHIBIENSCHUTZMASSNAHMEN

Bekannt dürften hier vor allem die niederen Zäune entlang von Straßen sein. Um zu ihren Laichgewässern zu gelangen, müssen Amphibien auf ihren Wanderungen oft viel befahrene Straßen überqueren und dies endet meist sehr unschön. Besonders betroffen davon sind der Feuersalamander, der Grasfrosch und die Erdkröte. Um die Tiere vor dem sicheren Straßentod zu bewahren, werden Jahr für Jahr auf bekannten Laichwanderstrecken Amphibienschutzzäune (ca. 50 cm hoch) aufgestellt. Die durch den Zaun gestoppten Amphibien werden händisch in Kübeln über die Straße getragen und setzen dort ihre Wanderungen fort. Diese Maßnahme ist sehr aufwändig und betreuungsintensiv und wird meist von Freiwilligen übernommen. Weidegitter und Weideroste sowie Gullys und Straßenentwässerungsanlagen stellen eine weitere tödliche Falle für Amphibien, aber auch für Kleinsäuger wie verschiedene Mäusearten, Eichhörnchen und Igel dar. Um den Tieren den Ausstieg aus den glatten und tiefen Schächten zu ermöglichen, können sogenannte Amphibien- oder Froschleitern angebracht werden. Diese Ausstiegshilfen bieten eine einfache und unkomplizierte Lösung und können mit ein bisschen Geschick auch selbst gebaut werden.

WILDBIENENHOTELS

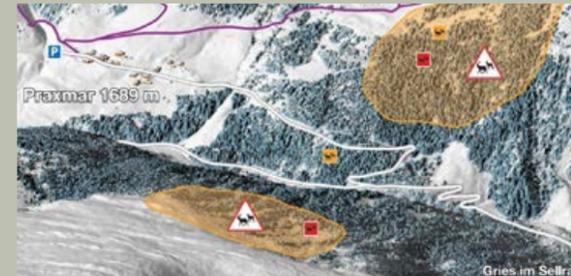
Wildbienenhotels sind künstliche Nisthilfen für verschiedene nicht staatenbildende Wildbienenarten sowie für Wespen, Marienkäfer, Ameisen und Schmetterlinge. Viele nützliche Insekten nehmen die kleinen Hotels an und nisten und überwintern in den schützenden Löchern. Ein solcher Unterschlupf kann ebenfalls sehr leicht selbst gebaut werden, allerdings ist darauf zu achten, dass keine Splitter oder Fasern abstecken, an denen sich die Insekten ihre zarten Flügel



verletzen könnten. Mit der Errichtung eines Wildbienenhotels kann man selbst ganz einfach und schnell einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt leisten.

INSEKTENFREUNDLICHER NATURGARTEN

Hand in Hand mit einem Bienenhotel geht oft ein insektenfreundlicher Naturgarten. Insekten spielen in der Natur eine wichtige Rolle und dienen als Bestäuber für viele nützliche Pflanzen. Leider wird das Nahrungsangebot für diese kleinen, meist geflügelten Freunde immer kleiner. Mit den richtigen Pflanzen und der richtigen Pflege kann man aus jedem Garten ein richtiges Insektenschlaraffenland gestalten. Das Geheimnis liegt darin, dass man sich um manche Ecken eher wenig kümmert und so ein bisschen Schlampigkeit in den Garten einzieht, wo die Natur gute Lebensräume selber herstellen kann. Und wer jetzt enttäuscht ist, da kein Garten, sondern ein Balkon die Wohnung ziert, sei unbesorgt. Auch einen Balkon kann man mit einfachen Mitteln insektenfreundlich gestalten. Wichtig ist immer eine ausgewogene Mischung aus blühenden Kräutern, Gemüse- und - wenn möglich - Obstpflanzen und heimischen Blütenpflanzen. Es sollte möglichst vom Frühjahr bis in den Herbst irgendetwas blühen.



Lenkungsmaßnahmen in Tirol
Bildnachweis: Bergwelt Tirol

VOGEL-NISTHILFEN

Nisthilfen für unsere heimischen Singvögel sind ebenfalls ein probates Mittel, um einen Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt zu leisten. Angebrachte Nistkästen müssen einmal jährlich, nach dem Ausfliegen der Jungvögel, kontrolliert und gereinigt werden, ansonsten wird die Nisthilfe wirkungslos. In eine beschmutzte Wohnung will niemand einziehen! Auch sollte für den richtigen Standort ein*Expert*in kontaktiert werden.

GARTENTEICH

Wer die Möglichkeit hat, unterstützt die heimische Tierwelt auch mit einem kleinen Gartenteich. Je nach Lage und Ausführung können sich in bzw. an einem Teich Molche, Frösche, Schnecken und verschiedene Insektenlarven selbst ansiedeln. Der Gartenteich wird zu einer kleinen tierischen Wohlfühlzone, allerdings ist auch hier die richtige Pflege wichtig.



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

Wer sich also rücksichtsvoll verhalten will, beherzigt folgende Empfehlungen – vor allem im Winter:

- Grate und Rücken sind der Lebensraum des Schneehuhns, Gams- und Steinwilds; halte dich besonders im Hochwinter erst nach Sonnenaufgang dort auf und vermeide Aufenthalte nach Sonnenuntergang.
- Die Waldgrenze ist der Lebensraum des Birkhuhns. Durchquere sie in direkter Linie und halte so viel Abstand wie möglich zu Baumgruppen und Einzelbäumen.
- Im Wald leben Auerhuhn und Rotwild. Wähle deshalb deine Aufstiege und Abfahrten über die allgemein üblichen oder die markierten Skirouten.
- Fahre niemals durch Aufforstungs- und Jungwuchsflächen mit Baumhöhen unter drei Metern.
- Umgehe Fütterungen, vermeide Lärm, beobachte Wildtiere nur aus der Distanz und folge keinen Tierspuren.
- Beachte Informationstafeln, Lenkungs-konzepte, Hinweise und Markierungen im Gelände.
- Vermeide den Aufenthalt in der Dämmerung. Sie ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme und Ruhephase.
- Verzichte auf Touren in der Nacht. Die Wildtiere brauchen auch ungestörte Zeiten.
- Nimm deinen Hund an die Leine.

LENKUNGSMASSNAHMEN UND FAIR PLAY-REGELN

Allerdings können wir unseren tierischen Freunden nicht nur mit technischen Maßnahmen einen Dienst erweisen, sondern auch mit unserem Verhalten in der Natur. Unsere Freizeitgestaltung, vor allem im Winter, beeinflusst Tiere in ihrem Lebensraum ebenfalls sehr stark. Besucherlenkungsmaßnahmen (Schutzgebiete, Betretungseinschränkungen, kurze Umgehungen, ...) und Fair Play-Regeln helfen, das Störungspotenzial für Tiere niedrig zu halten und ihnen genug Raum für ihre Aktivitäten zu lassen.

BEGLEITEN – SPIELE

Text — Katrin Berkenhoff

Kinder in der Natur – was für ein Glück, dass wir sie begleiten dürfen. Begleiten bei ihren Entdeckungen durch den Wald. Begleiten, wenn sie eine wunderschöne Raupe sehen, deren Farben und Fortbewegungsweise sie bestaunen. Beobachten, wenn sie singend auf einem Baumstumpf stehen, völlig frei von allem – und in genau diesem Moment leben. Beobachten, wenn sie vertieft mit Zweigen und Ästen etwas bauen, fernab von Zeit und Raum. Wir lauschen ihren

Geschichten, wenn sie sich ihre Welt ausmalen, sie sich Dinge zusammenreimen, die völlig plausibel verrückt klingen. Wir dürfen ihre Fragen beantworten, ihnen die Natur zeigen und das empfindsame Gleichgewicht dazu erklären. Daraus ergeben sich oft wunderschöne, für mich meist philosophische Gespräche über das Leben.

Was für ein Glück – Kinder in der Natur begleiten zu dürfen.

Wir suchen uns abenteuerliche Plätze im Wald, am Feld, wo auch immer. Natürlich ist es wichtig, dass der Weg dorthin auch schon abenteuerlich, lustbetont und spannend ist. Vielleicht müssen wir im Vorfeld ein Seil befestigen, damit wir gut zu unserem Platz kommen. Vielleicht führen auch kleine Markierungen dorthin (kleine Schnitzeljagd). Man kann Kinder im Vorfeld neugierig auf diesen Platz machen, indem man ihnen Fotos zeigt oder einen kurzen geheimnisvollen Text vorliest und sie sozusagen schon mit auf die Reise nimmt. Besonders toll für solche "Lost Places" sind natürlich verlassene Ruinen oder Burgen. Im Sommer eignen sich aber auch sehr gut Orte, an denen es Wasser gibt und wohin man vielleicht nur mithilfe einer Flusswanderung kommt.

Vorsicht: Ich muss die Plätze kennen und wissen, ob sie für meine Kinder- und Jugendgruppe geeignet sind. Abhänge und steile Abgründe sind zu vermeiden.

Lost Places



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

BE-Gleiten

Für Kinder ab zehn Jahre

Stelle das Wort „Begleiten“ bei deiner nächsten Tour in den Vordergrund. Ihr macht eure Tour wie geplant. Währenddessen macht man immer wieder Stopps und lässt unterschiedliche Spiele einfließen, die zum Thema „Begleiten“ passen.

Blind: Einen Teil des Weges blind zu gehen, lässt die Teilnehmer*innen eine neue Perspektive bekommen und passt daher sehr gut zum Thema „Begleiten“. Bitte achtet auf die Route und was ihr euren Teilnehmer*innen zutraut. Kinder gehen zu Paaren zusammen und jeweils eine Person darf sich die Augen verbinden. Im Anschluss macht man eine kurze Runde: Wie ist es dir gegangen, als du blind warst? Wie ist es dir beim Führen gegangen? Wie fühlt sich das Wort „begleiten“ in diesem Zusammenhang an? Ist es möglich, ohne Begleitung zu gehen?

Vertrauen: Kinder gehen ebenfalls zu Paaren zusammen. Ein Kind stellt sich mit dem Rücken zum anderen, das andere stellt sich dahinter und macht einen Schritt zurück. Nun lässt sich das vordere Kind wie ein Brett zurückfallen. Wichtig ist, ihnen zu zeigen, was es heißt, den Körper anspannen und sich "steif wie ein Brett" fallen zu lassen. Der Abstand zwischen den Kindern darf sich vergrößern, wenn das Vertrauen da ist. Natürlich werden auch hier wieder die Positionen getauscht. Bitte achtet auch darauf, wo ihr diese Übung macht. Im Anschluss macht man auch hier wieder eine konkrete Fragerunde: Was ist dir bei dieser Übung schwer gefallen, was leicht? Warum könnte Vertrauen wichtig sein, wenn es ums Thema „Begleiten“ geht?

Zuhören: Kinder bilden Paare. Ihre Aufgabe ist es, nun einen kurzen Weg der Tour gemeinsam zu gehen. Dabei hat ein Kind die Rolle des „Erzählers“ und ein Kind die Rolle des „Zuhörers“. Das Kind, das erzählt, darf sich das Thema aussuchen, über das es erzählt, und darf loslegen. Das Kind, das zuhört, versucht wirklich, nur zuzuhören und gar nichts dazu zu sagen. Nach ein paar Minuten wird getauscht. Falls Kinder untereinander etwas fragen möchten oder zu dem Gehörten etwas sagen wollen, sollte man dies erst nach der Übung machen. Im Anschluss kann man hier auch wieder eine Fragerunde machen. Welche Rolle war schwieriger, die des Zuhörers bzw. der Zuhörerin oder die des Erzählers bzw. der Erzählerin? Warum war diese Rolle für dich schwieriger?

Wichtig ist, keine Inhalte des Gesprächs in die gesamte Gruppe zu bringen, denn vielleicht hat jemand etwas sehr persönliches erzählt. Als Gruppenleiter*in sollte ich dennoch meine Ohren überall mal kurz haben, damit ich nichts übersehe und die Kinder und Jugendlichen immer gut begleitet sind.

Salzteig auf Bäume

Besonders im Herbst, wenn es schön bunt wird, bietet sich diese Spielidee für jüngere Kinder gut an. Du kannst dir den Salzteig entweder zu Hause anrühren und fertig mitnehmen oder du rührst ihn gemeinsam mit den Kindern im Wald oder an der Stelle, an der ihr die Salzteig-Bilder entstehen lassen wollt, an.

Dazu brauchst du: zwei Teile Mehl, einen Teil Salz und einen Teil Wasser. Einfach alles zusammenmischen und fertig ist der Salzteig.

Nun darf sich jedes Kind unterschiedliche Materialien im Wald suchen. Kleine Äste, bunte Blätter, heruntergefallene Früchte von den Bäumen, vielleicht ein paar Blumen, aber auch kleinere Steine eignen sich. Im Anschluss dürfen sich die Kinder noch einen guten Platz suchen, wo sie ihr Werk nun gestalten – auf einem Baum schaut es immer besonders lustig aus. Nun darf nach Lust und Laune gewerkelt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

DENN SIE WISSEN, WAS SIE TUN!?

Text — Eva Schider & David Kupsa

Ein Tourenplaner für die Arbeit mit Jugendlichen

Jede*r Jugendleiter*in kennt das vermutlich: Man sitzt mit seiner Gruppe Jugendlicher auf der Hütte und ihre Planung für die Tour am nächsten Tag steht an. Doch Kartenspielen ist gerade lustiger und dann kommt am Abend nach dem Essen noch die Müdigkeit dazu. „Wir wissen eh, was wir tun“, kommt dann auf Nachfrage zum Planungsstand. Und am nächsten Tag dann das „böse“ Erwachen. Zwei Stunden Suche nach dem eigentlichen Einstieg, das Wetter doch nicht so himmelblau wie erwartet (was aber der Wetterbericht schon wusste) oder die Gruppe verliert sich in einer endlosen Diskussion, in der keiner mehr so recht weiß, worum es eigentlich geht.

Wie können wir Jugendliche dabei unterstützen, eine gute Tourenplanung zu machen?

Dafür soll das Kärtchen auf der nächsten Seite eine Unterstützung geben. Die Idee dafür entstammt dem Tourenbuch für Edle Räsche der Alpenvereinsjugend. Danke auch an risk'n'fun und Junge Alpinisten für die langjährige Grundlagenarbeit. Und da zu einer guten Tour auch eine Reflexion gehört, bietet der Planer auch gleich die Gesprächsgrundlage für den Rückblick danach.

Zunächst wird die erste Seite rund um die Planung besprochen und einzeln oder gemeinsam ausgefüllt. Dafür gibt es einerseits die klassischen Eckdaten zur Tour mit einem freien Feld, in dem man je nach Unternehmung z.B. Schlüsselstellen, den Ein- und Abstieg oder Konkretes zum Lawinenlagebericht notieren kann. Auf der anderen Seite finden sich wichtige Fragen zum Ich und zur Gruppe. Um hier ehrliche Antworten zu erhalten, ist es als Begleiter*in wichtig, eine Stimmung zu schaffen, in der das Ansprechen von Erwartungen, Stärken, evtl. Befürchtungen oder Zweifeln möglich ist. Der Abgleich der Erwartungen des Einzelnen mit der Gruppe räumt im Vorhinein viel Konfliktpotenzial aus dem Weg und schafft die Grundlage für eine gelungene Unternehmung.

Nach der Tour widmet man sich der zweiten Seite des Kärtchens, dem Rückblick. Hier sollte man Raum und Zeit schaffen, dass zuerst jeder und jede für sich alleine den Tag

Revue passieren lassen kann. Damit ist die Grundlage gelegt, um sich offen in der Gruppe auszutauschen.

Wie war`s? Was hätte ich mir anders gewünscht? Wie haben wir Entscheidungen getroffen? Was können wir fürs nächste Mal mitnehmen?

Wieder erfolgt ein Abgleich zwischen den Erfahrungen und Sichtweisen des Ichs und jenen der Gruppe. Durch das regelmäßige und offene Ansprechen verlieren auf den ersten Blick unbequeme Themen ihren Schrecken. Darüber zu reden, wird normal und gehört irgendwann automatisch zu einer Tour dazu. Und mit dem Austausch untereinander, dem Ansprechen von Stärken und Fehlern, lernen wir fürs nächste Mal. Egal, ob mit oder ohne Kärtchen.

Das Kärtchen könnt ihr entweder selbst ausdrucken oder als fertigen Flyer per E-Mail bei uns bestellen. Wir freuen uns, wenn ihr den Tourenplaner mit euren Gruppen ausprobiert und uns Rückmeldung und Feedback dazu gebt, die wir für die nächste Version 2.0 mit aufnehmen. Danke!

Bestellungen und Feedback an:
jugend@alpenverein.at



Eva Schider ist freiberufliche Berg- und Skiführerin und macht für die Alpenvereinsjugend u.a. die Jungen Alpinisten Youngsters und risk'n'fun-Kurse.



David Kupsa ist pädagogischer Mitarbeiter in der Alpenvereinsjugend und für die inhaltliche Betreuung der Bildungsprogramme verantwortlich.

TouRENPLANER

alpenvereinsjugend

Name		Gruppe / Jugendteam	
Tour			
Datum	Schwierigkeit	Dauer	
Wetter		Verhältnisse	
Material			
Wichtiges für die Tour			

AUSBLICK: ICH

Passt die Tour zu meinem Können?	<input type="radio"/>	Vorfreude	<input type="radio"/>
Meine Erwartungen – das ist mir wichtig			
Meine Stärke	Das nehme ich mir vor		

AUSBLICK: GRUPPE

Unterwegs mit			
Passt die Tour zu unserem Können?	<input type="radio"/>	Gruppendruck?	Aufgaben klar verteilt?
		<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Unsere Erwartungen – das ist uns wichtig			
Unsere Stärke	Das nehmen wir uns vor		

RÜCKBLICK: ICH

Das war heute	<input type="radio"/>	Ausrüstung	<input type="radio"/>
Planung-Ablauf	<input type="radio"/>	Stimmung	<input type="radio"/>
Können	<input type="radio"/>	Risikobereitschaft	<input type="radio"/> GERING <input type="radio"/> MITTEL <input type="radio"/> HOCH
Das ist mir heute gut gelungen			
Meine Learnings für das nächste Mal			
WICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN: Hätte ich alleine gleich entschieden? Habe ich mich immer gut gefühlt? Habe ich ausgesprochen, was ich mir gedacht habe?			

RÜCKBLICK: GRUPPE

Das war heute	<input type="radio"/>	Ausrüstung	<input type="radio"/>
Planung-Ablauf	<input type="radio"/>	Stimmung	<input type="radio"/>
Können	<input type="radio"/>	Risikobereitschaft	<input type="radio"/> GERING <input type="radio"/> MITTEL <input type="radio"/> HOCH
Das ist uns heute gut gelungen			
Unsere Learnings für das nächste Mal			
WICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN: Haben wir diese bewusst getroffen? Wie haben wir diese begründet? Haben wir gemeinsam entschieden?			

SOULFOOD UND MAGEN- FÜLLER — DREIERLEI KARTOFFELAUFLAUF

Erdäpfel, Patati, Grumbire, Erchtbohne, Erdbirne oder Erdkästen – die Lieblingsknolle der Österreicher*innen, die Kartoffel, hat viele Namen, aber eines gemein: Alle lieben sie. Es gibt wohl nichts, was man vielfältiger verarbeiten kann als das unscheinbare Nachtschattengewächs: Pommes, Pellkartoffeln, Kroketten, Auflauf, Puffer, Püree, Chips, Ofenkartoffeln, Wirler, Paunzen ... und wir sind mit der Aufzählung noch lange nicht am Ende.

Text & Fotos — Uli Eigentler

2003 wurde die Kartoffel sogar als Gemüse des Jahres ausgezeichnet. Das ist nett gemeint und freut die Kartoffel vermutlich auch, aber Ernährungswissenschaftler*innen teilen sie aufgrund des hohen Anteils an Kohlehydraten eher den Getreiden zu. Auf der Hütte oder im Feriencamp sind Erdäpfelgerichte ein beliebter Sattmacher – brauchen nicht viel Geschirr, keine besonderen Kochkenntnisse und gehen auch relativ schnell... wenn alle brav beim Schälen helfen. Ich höre die Mägen schon knurren, so here we go:

KARTOFFELAUFLAUF „TIROLER BUA“

- Kartoffeln
- Speck
- Zwiebeln
- Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Käse

Kartoffeln schälen, vierteln und kochen, in der Zwischenzeit Käse reiben und Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden – oder in eine andere beliebige Form bringen. Sobald die Kartoffeln fertig sind, alles mit Sauerrahm in einer Auflaufform vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zu guter Letzt mit dem geriebenen Käse gut bestreuen und im Backrohr bei 200° C Umluft für ca. 20 – 30 Minuten goldbraun backen.

KARTOFFELAUFLAUF „VEGGIE GIRL“ (VEGAN)

- Kartoffeln
- Zucchini
- Tomaten
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Mandelblättchen

Kartoffeln schälen, vierteln und kochen, in der Zwischenzeit Zucchini und Tomaten klein schneiden. Sobald die Kartoffeln fertig sind, alles in einer Auflaufform vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zu guter Letzt mit den Mandelblättchen bestreuen und im Backrohr bei 200° C Umluft für ca. 20 – 30 Minuten goldbraun backen.

KARTOFFELAUFLAUF „GOASSGAGL“ (VEGETARISCH)

- Kartoffeln
- Zucchini
- Karotten
- Ziegenkäsebällchen
- Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Käse
- 60-90g Rohrzucker
- 1 Liter Sprudelwasser

Kartoffeln schälen, vierteln und kochen, in der Zwischenzeit Käse reiben und Zucchini und Karotten in Würfel schneiden. Sobald die Kartoffeln fertig sind, alles mit Sauerrahm und den Ziegenkäsebällchen in einer Auflaufform vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zu guter Letzt mit dem geriebenen Käse gut bestreuen und im Backrohr bei 200° C Umluft für ca. 20 – 30 Minuten goldbraun backen.



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

SUSTAINLABEL

Wie nachhaltig ist dein Jugendteam?

Text — Sarah Schuster

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

WAS IST SUSTAINLABEL?

Seit Herbst 2021 gibt es mit sustainLabel eine Nachhaltigkeits-Auszeichnung für Kinder- und Jugendgruppen bzw. euer ganzes Jugendteam. Ausgezeichnet in den Kategorien Bronze, Silber oder Gold könnt ihr eurer Sektion/Ortsgruppe, aber auch ganz Österreich zeigen, was ihr in Sachen Nachhaltigkeit könnt.

Die sustainLabel-Community umfasst 13 verbandliche Kinder- und Jugendorganisationen, die ihre Gruppen auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft unterstützen. Auch wir sind dabei!

WAS UMFASST SUSTAINLABEL?

Die nachhaltigen Entwicklungsziele der AGENDA 2030 (Sustainable Development Goals, SDGs) und die Ziele der UN-Kinder- und Menschenrechtskonvention stellen die Leitlinien für unsere Arbeit dar.

Das sustainLabel umfasst drei große Bereiche:

- Bildung
- Organisation des Vereinswesens
- Veranstaltungen

In diesen drei Bereichen sind zentrale Themen jeweils mit definierten Muss- und Kann-Kriterien hinterlegt, z.B. Mobilität und Klimaschutz, Energie & Wasser, Verpflegung und Naturraum.

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

Mit dem sustainCheck steht euch eine einfach zu nutzende Online-Checkliste zur Verfügung, anhand der ihr mittels definierter MUSS- und KANN-Kriterien euren Nachhaltigkeits-Ist-Stand überprüfen könnt. Die noch nicht erfüllten Kriterien geben euch einen guten Überblick darüber, welche Veränderungen ihr noch vornehmen könnt, um eine höhere Stufe zu erreichen. Die Abfrage benötigt keine Registrierung. Hinweis: Ohne Registrierung könnt ihr den sustainCheck nicht speichern, um später darauf zurückgreifen zu können und ihr könnt auch keine Auszeichnung erhalten.

WIE WIRD MAN BEI SUSTAINLABEL AUSGEZEICHNET?

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

Ein sustainLabel wird jeweils für ein Jahr vergeben. Nach Ablauf des Jahres ist der sustainCheck erneut durchzuführen und zu evaluieren, wie bzw. ob sich euer "Nachhaltigkeits-Level" verändert hat. Es besteht die Möglichkeit, über mehrere Jahre in der gleichen Stufe zu bleiben oder sich selbst der Challenge zu stellen, jedes Jahr oder alle zwei Jahre eine neue Stufe zu erreichen. Die Projekte werden nach Prüfung veröffentlicht und sind für alle zugänglich - so wird euer nachhaltiges Engagement sichtbar!

WER KANN MITMACHEN?

Mitmachen kann grundsätzlich jede einzelne Kinder- und Jugendgruppe der Alpenvereinsjugend oder aber auch das Jugendteam als Ganzes. Das hängt ein wenig von der Struktur bei euch in der Sektion ab und was euch im Team am sinnvollsten erscheint.

Egal, ob ihr als einzelne Gruppe oder als ganzes Jugendteam dabei seid. Wichtig ist, bei euch im Verein darüber zu reden sowie den Vorstand und das Naturschutzteam mit ins Boot zu holen.

Seit April 2022 hat die Alpenvereinsjugend auch ihre erste in GOLD ausgezeichnete Jugendgruppe, nämlich die Baumkinder Graz. Wir gratulieren von Herzen - toll, dass ihr dabei seid!

Wie die Baumkinder ihre Auszeichnung erhalten haben und welches Projekt sie dafür umgesetzt haben, lest ihr HIER am Blog der Alpenvereinsjugend.



WIE KANN ICH MITMACHEN?

Um mitmachen zu können, ist eine Registrierung auf der Homepage www.sustainlabel.org notwendig. Sobald ihr registriert seid, könnt ihr den sustainCheck durchführen und eine Projektbeschreibung hochladen.

WARUM SOLL ICH MITMACHEN?

Die Initiative sustainLabel bietet euch eine tolle Gelegenheit, euer nachhaltiges Engagement sichtbar zu machen und euch zu diesem Thema zu vernetzen. Mit vorgegebenen, aber breit gestreuten Themenbereichen sowie Möglichkeiten, sich selbst kreativ auszuleben, ist für jeden etwas dabei. Los geht's - lasst uns mal kurz die Welt retten!



Die Baumkinder der Alpenvereinsjugend Graz

www.sustainlabel.org

Wer kann im Alpenverein mitmachen: jede Kinder- und Jugendgruppe bzw. das Jugendteam als Ganzes
Was muss ich machen, um Teil von sustainLabel zu werden? Fülle den sustainCheck aus und überlege dir ein nachhaltiges Projekt pro Jahr. Und schon kann's losgehen! Anfallende Kosten: keine

Kontakt bei Fragen:

- dein Landesjugendteam
- Koordination sustainLabel

Sarah Schuster

sarah.schuster@bundesjugendteam.alpenverein.at

Joanna Kornacki

joanna.kornacki@alpenverein.at

Seminar: sustainLabel - Jugendarbeit nachhaltig gestalten

14.-16.04.2023 / Hengstpasshütte - OÖ

Das ganze Wochenende steht im Zeichen von sustainLabel. Auf der Selbstversorgerhütte werden wir gemeinsam kochen, uns austauschen, die Umgebung erkunden und dabei nachhaltige Ideen für die eigene Jugendarbeit erarbeiten. Sei dabei!



Sarah Schuster ist stellvertretende Bundesjugendleiterin der Alpenvereinsjugend.

KINDERSCHUTZ IN DER ALPENVEREINSJUGEND

Text — Matthias Pramstaller

Im Alpenverein und in der Alpenvereinsjugend engagieren sich viele Menschen ehren- und hauptamtlich für Kinder und Jugendliche. Als Jugendfunktionär*in gestaltest du vielfältige Angebote, gibst Freiräume und versuchst dabei, bestmöglich Unfälle zu vermeiden und mit Risiken umzugehen. Gleichwertig dazu ist das Anliegen, das Miteinander in unseren Gruppen bewusst zu gestalten und achtsam zu leben. Uns sind Respekt, Wertschätzung und Vertrauen wichtig! Als Jugendorganisation ist es unsere Aufgabe, Maßnahmen zu setzen, die unserer Verantwortung für junge Menschen nachkommen und Kinder bestmöglich vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt schützen.



WIR WÜNSCHEN UNS IM VEREIN EINE KULTUR,
WELCHE DIE RECHTE VON KINDERN ERNST
NIMMT UND KINDER BESTMÖGLICH SCHÜTZT.

ENTWICKLUNG DES KINDERSCHUTZKONZEPTS

Erste Entwicklungen und Ergebnisse zum Thema Prävention von Diskriminierung und Gewalt gab es im Alpenverein vor ca. zehn Jahren. Entstanden sind damals das von der Hauptversammlung 2014 beschlossene Grundsatzpapier Prävention von Diskriminierung und Gewalt sowie das gleichlautende DREI D Special – 2. Auflage 2020. Mit der Erarbeitung eines Kinderschutzkonzeptes wollten wir diese vorhandenen Grundlagen und Empfehlungen aufnehmen, ergänzen und beschlossene Standards (endlich) umsetzen.

Insgesamt sind unserem Aufruf zur Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe acht Jugendleiter*innen gefolgt, die gemeinsam mit Vertreter*innen des haupt- und ehrenamtlichen Bundesteams in mehreren Terminen Standards und Maßnahmen diskutiert und ausgearbeitet haben. Nach Präsentation und einer weiteren Feedbackrunde wurde das Kinderschutzkonzept vom Bundesjugendausschuss beschlossen.

KINDERSCHUTZ UND PRÄVENTIONSARBEIT BRAUCHT STANDARDS UND EINE GELEBTE KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG

Das Kinderschutzkonzept beschreibt, was die Alpenvereinsjugend zum Schutz von Kindern macht.

Im Kinderschutzkonzept sind Standards und Maßnahmen festgelegt, mit denen wir versuchen, möglichen Risiken für Kinder in unseren Angeboten zu begegnen. Ausgearbeitet wurden diese für die pädagogische Arbeit, für die Kommunikation und Information im Verein, für unser ehren- und hauptamtliches „Personal“, für das Ziel, eine offene Feedbackkultur in Sektionen und in den Jugendteams zu pflegen sowie für die Verwendung von Social Media, Fotos und Videos. Weiters ist beschrieben, wie eine Meldung eines Verdachts auf Gewalt erfolgen soll und auf welche Abläufe wir dabei achten.

Zentrales Element des Kinderschutzkonzeptes ist der Wertekodex der Alpenvereinsjugend. Dieser hilft, den Blick kontinuierlich auf ein gewaltarmes und achtsames Miteinander im Alpenverein zu lenken und dient allen Funktionär*innen im Alpenverein, die mit Kindern und Jugendlichen tätig sind, als Reflexionswerkzeug.



Matthias Pramstaller ist Bundesjugendsekretär der Alpenvereinsjugend.

WAS BEDEUTET DAS KINDERSCHUTZKONZEPT FÜR DICH?

Die Etablierung und Umsetzung eines Kinderschutzkonzeptes ist kein Hundertmeterlauf, sondern braucht Zeit und Engagement von allen. Besonders angesprochen sind zum jetzigen Zeitpunkt alle Jugendteamleiter*innen und Sektionsvorsitzenden. Wichtig ist es, die beschlossenen Standards mitzutragen, sie positiv in der Sektion zu kommunizieren und diese Schritt für Schritt umzusetzen. Das Bundesteam wird in den nächsten Monaten inhaltlich weiterarbeiten. Zum Beispiel ist das Konzept für die Workshops bei den Landesjugendtagen auszuarbeiten; auch das festgelegte E-Learning sowie die Fortbildung für Sommercampleiter*innen brauchen Vorbereitung. Gemeinsam wird es uns gelingen, in den Bereichen Kinderschutz und Prävention von Gewalt den nächsten Schritt zu machen und wichtige Standards in unserem Verein zu verankern. Es sind Entwicklungsschritte, die das Risiko für Kinder minimieren, aber auch unsere Funktionär*innen und die Organisation selbst schützen.

„Wir wollen, dass alle Funktionär*innen, die im Alpenverein mit Kindern und Jugendlichen unterwegs sind, bestmöglich vorbereitet sind. Neben alpiner Kompetenz gehört dazu die Kenntnis unserer pädagogischen Prinzipien und das Grundlagenwissen im Bereich Kinderschutz.“ (Nicole Slupetzky, Bundesjugendleiterin)

Wo finde ich alle Infos?

Ihr bekommt das Kinderschutzkonzept Ende Oktober mit der Post in eure Sektion geschickt, auch findet ihr alle wichtigen Informationen online auf www.alpenvereinsjugend.at/kinderschutz.

Bitte schaut rein und meldet euch gerne bei Fragen.
Kontakt: matthias.pramstaller@alpenverein.at



EIN FEUER FÜR ...

Sonnwendfeuer der Alpenvereinsjugend Leogang

Text & Fotos — Karin Weiskopf



Das Feuerbrennen zur Sonnenwende ist bei uns in Leogang im Pinzgau eine sehr alte und wunderschöne Tradition. Der Alpenverein entzündet mit vielen Helfer*innen und aktiven Mitgliedern am Wochenende zur Sonnenwende unzählige Feuer entlang der Bergkette der Leoganger Steinberge.



Leogang, 19.06.22, 15:00 Uhr: Ein voll bepackter Anhänger, 40 Schlafsäcke, Zelte, aufgeregte Kinder und Jugendliche, Erwachsene, die noch geschäftig hin und her springen, eine Teilnehmer*innen-Liste, ein letzter Blick in den Rucksack und dann ist es soweit. Große und kleine Schuhe machen sich auf den Weg zu einem wunderschönen Platz in den Bergen, um dort ein großes Feuer zu entzünden und diese sternklare Nacht am Berg zu verbringen.

22:00 Uhr: Es wird dunkel und die ersten Feuer werden entfacht. Dann der langersehnte Moment: Das große, gemeinsame Feuer wird entzündet, die Flammen schießen in den Himmel, das mühsam zusammengetragene und schön aufgestapelte Holz fängt Feuer. Die Augen der Kinder glänzen. Dieser eine Moment entlohnt die Stunden der Vorbereitung, des schweißtreibenden Anstiegs am Nachmittag und all die Anstrengungen, die dahinterstecken, damit so eine gemeinsame Veranstaltung möglich wird.

Es braucht keine Worte mehr. Kinder und Erwachsene blicken, beeindruckt von der Kraft des Feuers, demütig in die Flammen und bestaunen fasziniert die unglaublich schöne Lichterkette über die Bergkette. Jegliche Unruhe ist wie weggeblasen, gemeinsam sitzen wir staunend und könnten ewig ins Feuer schauen. Ums Feuer berühren mich viele kleine Augenblicke: Kinder, die dicht nebeneinander am Feuer liegen und verträumt in den Himmel schauen, die Funken und Sterne beobachten. Ein Vater, der seinen Sohn liebevoll in den Arm nimmt. Umarmungen und vielleicht auch die eine oder andere glänzende Träne im Angesicht dieses besonderen Moments.

Still werden plötzlich alle, die Kleinsten, die Wildesten unter uns, die Ältesten, jene, die das erste Mal mit dabei sind genauso wie die Erfahrenen unter uns. Ja, wirklich alle sitzen und liegen plötzlich um das Feuer und so auch ich. Ein Blick in den Sternenhimmel, in die Gesichter der lieben Menschen um mich und ins Feuer, ich lasse meinen Gedanken freien Lauf.

Feuer. Sonnwendfeuer. Wie ist wohl dieser Brauch einst entstanden? Wieso fasziniert uns das Feuer so? Was bedeutet dieses Feuer für jede*n Einzelne*n von uns? ...

Bunte Bilder der letzten Stunden kommen mir in den Sinn. Erwachsene, die sich wie Kinder auf diesen Tag gefreut haben. Gemeinsames Beladen des Anhängers. Der Anstieg in der Hitze. Blaue Münder der Kinder und die Freude über die ersten reifen Heidelbeeren auf dem Weg im Wald. Kleine und große Hände, die anpacken beim Aufstellen der Zelte und beim Holzholen fürs Feuer. Jede*r gibt, was er oder sie kann. Viele lassen sich helfen und helfen. Bunt und vielfältig ist unser Haufen, jedes der Kinder so anders, und auch wir Erwachsene so verschieden. Geschichten werden ausgetauscht, die Jungen lernen von den Älteren. Der Kleinste möchte - um alles in der Welt - alleine das Holz hacken. Die kleinen Hände werden von den großen Händen geführt, um zu lernen. Es wird gelacht über alte Ausdrücke und die Mädchen lernen, was ein „Holzknihl“ ist. Selbst geschnitzte Grillstöcke, volle Münder, dreckige und glückliche Gesichter, Stockbrot und Würstchen, buntes Treiben ums Lagerfeuer. Ohne Auseinandersetzung findet jedes Zelt seinen Platz und so auch jedes Kind in dieser Gruppe. Bilder, die mich berühren.

Jetzt wird mir ganz klar, wofür dieses große Feuer heute hier brennt; es brennt für unsere gemeinsame Zukunft. Es verbindet Generationen, bringt unterschiedlichste Menschen zusammen und lässt hoffen auf eine Zukunft miteinander, füreinander, ohne Grenzen. So verschieden die Menschen sind, die hier zusammen am Feuer sitzen, gibt es

da etwas, das uns verbindet. So wie dieses Feuer hier große Flammen in den Himmel schlägt, so brennt in uns allen nämlich dasselbe große, warme und starke Feuer.

In uns brennt ein Feuer für die Zukunft, eine lebenswerte Zukunft. Ein Feuer für die Kinder und Jugendlichen. Ein Feuer für ein offenes und buntes Miteinander, in dem jede*r seinen Platz findet. Ein Feuer für den Umweltschutz, nachhaltiges Leben, unser Zuhause und unsere Lebensgrundlage, die Natur. In uns brennt ein Feuer für die Jugendarbeit in der Alpenvereinsjugend.

Dieses Feuer in uns, es treibt uns an, es gibt uns Kraft und Mut, weiterzugehen oder Neues zu wagen, sei es bei Unternehmungen, in der Freizeit, beruflich und auch im Leben selbst. Es schenkt uns immer wieder neue Energie, auch in Zeiten des Zweifels, und lässt uns aufstehen, wenn wir mal fallen. Es ist so wichtig, dieses Feuer zu nähren, so, wie wir in ein Feuer ja auch immer wieder mal ein Scheit nachwerfen, damit es nicht erlischt.

Für was brennst du?

Was nährt dein Feuer?

Ich brenne für die Arbeit mit Menschen, für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen draußen in der Natur und in den Bergen. Mich nähren vor allem Momente wie dieser gemeinsame Abend am Berg, gemeinsame Erlebnisse, das Lachen der Kinder, ein stiller Moment am Gipfel, im Wald, in der Natur, ein wildes Tier zu beobachten und noch vieles mehr.

Und jetzt, wo ich all dies hier zu Papier bringe, wird mir klar, wie schön es ist, es zu teilen, dieses Feuer. Das Teilen und Mitteilen lässt das eigene innere Feuer größer werden und steckt an. Es ist wie mit den Funken: Wenn der Funke überspringt, kann irgendwo ein neues Feuer zu brennen beginnen.

Wenn uns bewusst wird, für was wir wirklich brennen und unser Feuer klar definieren können, können wir dieses innere Feuer besser nähren, mit anderen teilen und weitergeben. Möge mein inneres Feuer jetzt auch euer inneres Feuer ein wenig angesteckt haben. Mögen unsere Feuer gemeinsam ganz groß brennen und auch in Zukunft noch ganz vieles möglich machen!



Karin Weiskopf ist Jugendleiterin bei der Alpenvereinsjugend Leogang.

Jugendteams stellen ihren Hausberg vor

Alpenvereinsjugend Knittelfeld

UNSER HAUSBERG: DIE SECKAUER TAUERN

Text — Barbara Schrunner, Justine Sundl & Christoph Eichler
Fotos — Alpenvereinsjugend Knittelfeld



N 47° 18.243 E 014° 37.848.

Nein, wir sind nicht auf unserer Tastatur eingeschlafen. Bei den Zahlen und Buchstaben handelt es sich um die Koordinaten des Geocache auf dem Repenstein (1956m). Er ist nur einer von vielen Gipfeln in den Seckauer Tauern - unserem „Hausgebirge“. Der Repenstein ist ein beliebtes Ziel, das in gut zwei Stunden von unserer Alpenvereinshütte - der Sonnleitnerhütte - erreichbar ist. Er hat etwas Mystisches an sich: Riesige Urgesteinsblöcke in einer saftigen Almwiese bilden seinen Gipfel. Diese eignen sich perfekt für eine kurze Bouldersession einer Rast auf dem großen Ringkogel oder auch einfach, um hierzulich zu jausnen. Da wir dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ stets treu bleiben, kann es schon einmal vorkommen, dass wir keinen Gipfel erklimmen, sondern einen kleinen „Umweg“ zum Wallnerbach machen. In unmittelbarer Nähe zur Sonnleitnerhütte bietet er herrliche Erfrischung an heißen Sommertagen und ist ein großartiger Abenteuerspielplatz zum Bach aufstauen, Baden, Hexenhäuserbauten oder einfach zum Beobachten und Genießen der Natur. Die Sonnleitnerhütte ist übrigens die Selbstversorgerhütte unserer Sektion. Auf 1215 Meter Seehöhe gelegen, bietet sie 27 Schlafplätze, eine urig gemütliche Stube und sogar Duschkabellen. Man kann von ihr aus das ganze Jahr über Touren in die Seckauer Tauern starten. Ob es nun eine gemütliche Wanderung oder eine Schneeschuhbeziehungsweise Skitour im Winter ist, es gibt doch nichts Besseres, als nach einer langen Tour müde vor dem Holzofen zu sitzen und den Tag dort entspannt ausklingen zu lassen. Mit unseren Kindern und Jugendlichen sind wir aber nicht immer nur auf Tour unterwegs, sondern unterstützen auch unsere Wegewarte bei ihren zahlreichen Markierungsaktivitäten entlang der vielen Wanderwege der Sektion Knittelfeld.



Als Wanderziele bieten sich aber nicht nur die vielen Gipfel an. Auch einige kleine, aber feine Bergseen wie die Goldlacke, der Hahnsee oder der Krugsee sind sehr idyllische Plätzchen, die immer einen Besuch wert sind. Die Goldlacke macht ihrem Namen alle Ehre; je nach Sonnenstand schillert die Wasseroberfläche in prächtigen Goldtönen. Um zum Hahnsee zu gelangen, muss man schon ziemlich weit in Richtung Talschluss des Ingeringgrabens wandern und zum Schluss noch einem unmarkierten Jagdsteig folgen. Belohnt wird man für den Marsch mit einem sehr idyllischen Jausenplatzl am Fuße der steilen Grasflanken des Hahnenkamms und mit etwas Glück ist man hier oft komplett ungestört und alleine. Der bekannteste und auch größte See in den Seckauer Tauern ist jedoch der Ingeringsee. Er ist Ausgangspunkt für etliche sehr schöne Bergtouren auf die höchsten Gipfel der Seckauer Tauern, lädt aber auch zum

Verweilen auf einem der vielen Bänkechen am Ufer ein. Wenn man an diesem wunderschönen Fleckchen steht, ist es kaum vorstellbar, dass zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Holzvorkommen des Ingeringgrabens für die Produktion von Holzkohle, die in Massen für die Verhüttung von Eisenerz am Erzberg benötigt wurde, genutzt wurden. Es gab sogar eine eigene Dampflok, die das Holz aus dem Ingeringgraben zum Sägewerk talauswärts brachte. Ein besonderer Anziehungspunkt am Ingeringsee ist die 2015 errichtete Klementikapelle, deren Altar aus einem großen Zirbenholzstamm aus der Region besteht. Unser Hausgebirge hat auch einige Wallfahrtskirchen zu bieten. Unter anderem die höchstgelegene Wallfahrtskirche der Ostalpen, Maria Schnee, die es schon seit dem Jahr 1660 gibt, und die sich nicht nur bei den Einheimischen großer Beliebtheit erfreut. Besonders ausdauernde Alpinist*innen wagen sich manchmal sogar an die Gesamtüberschreitung der Seckauer Tauern, die von Maria Schnee bis zur Loretokapelle am Fuße des Rosenkogels führt. Man sollte aber auf jeden Fall eine Stirnlampe im Gepäck haben, denn mit circa 45 Kilometern, 4360 Höhenmetern und 22 Gipfeln schafft man es selbst mit ausgezeichneter Kondition nicht unter 16 Stunden. Wem diese Tour zu „ultra“ ist, der kann sich aber auch einfach die besonderen Highlights davon herauspicken. Zu diesen zählt zum Beispiel der ungefähr ein Kilometer lange Gamskögerlgrat, der wunderbare Urgesteinskletterei bis zum 3. Schwierigkeitsgrad bietet. Der Grat muss zwar zum größten Teil selbst abgesichert werden, aber ist dadurch – und vermutlich auch wegen des eher langen Zustiegs - keine Tour, auf der es oft menschliche Ameisenstraßen gibt. Für diejenigen, denen der Gamskögerlgrat doch etwas zu alpin ist, die jedoch recht trittsicher und schwindelfrei sind, bietet sich der Hirschkarlgrat an, der nur an einigen kurzen Kletstellen das freie Beherrschen des 2. Grades in meist blockigem bis leicht plattigem Felsgelände erfordert. An den einfacheren Stellen kann man das atemberaubende Panorama und die volle Pracht der Seckauer Tauern sowie den Weitblick ins Gesäuse, zum Hochschwab und in die Niederen Tauern genießen. Alle Grate in unserem Hausgebirge sind jedoch nur bei absolut trockenen Verhältnissen zu empfehlen, da der Fels bei Nässe durch teils starken Flechtenbewuchs extrem rutschig wird! Wer es gerne ein bisschen gemütlicher angeht, kann fast alle Gipfel unseres Hausgebirges über die top markierten Wanderwege erreichen.



Wenn wir nun euer Interesse geweckt haben und ihr richtig Lust auf ein Wochenende auf unserer Hütte oder eine Tour in unserem Hausgebirge habt, meldet euch gerne bei uns oder besucht unsere Homepage oder Facebook-Seite.



Liebe Grüße vom Jugendteam der Sektion Knittelfeld – Barbara Schrunner, Justine Sundl & Christoph Eichler sind im Jugendteam der Alpenvereinsjugend Knittelfeld gemeinsam aktiv.

ANGST

Text — Marlene Kaindl

Angst. Ja, ich habe Angst. Angst, wenn ich das Handy einschalte und mir ein Schwall negativer Meldungen entgegenschwirrt. Angst, wenn ich die Nachrichten sehe. Angst, wenn die fröhlichen Lieder im Radio von beängstigenden Nachrichten unterbrochen werden. Angst, wenn ich die morgendliche Zeitung am Tisch liegen sehe. Sorry für diesen negativen Einstieg, aber er entspricht der Wahrheit. Man könnte wirklich den Eindruck bekommen, wir befänden uns mitten im Weltuntergang. Klimawandel, Krieg, Corona, Morde, Unfälle, Terroranschläge, Krankheiten, Tiermisshandlung,... Ich könnte noch lange so weitermachen, aber ich denke, diese Liste kann jede*r im Kopf weiterspinnen. Für uns Kinder und Jugendliche ist die momentane Zeit besonders schwierig. Deshalb möchte ich euch einen Einblick in meinen Alltag gewähren! Viertel nach sechs, Zeit, aufzustehen! Müde schlurfe ich die Treppe hinunter und setze mich an den Tisch. Unmittelbar vor mir liegt die Zeitung. Ich blättere sie durch. -Mädchen entführt-, -Eisfreie Arktis? -, - Krieg fordert Tausende von Menschenleben-. Wenig später sitze ich auch schon im Bus. „Willkommen zu den Nachrichten um 7 Uhr“, ertönt eine Stimme aus dem Radio. „Wie lange wird diese Erde noch bewohnbar sein? Eine neue Studie zeigt erschreckende Zahlen.“ Ein Zucken durchfährt meinen Körper. „Ein schrecklicher Unfall auf der A1 fordert drei Menschenleben.“ „Oh, nein!“, denke ich besorgt, in Angst, mir könnte das Gleiche

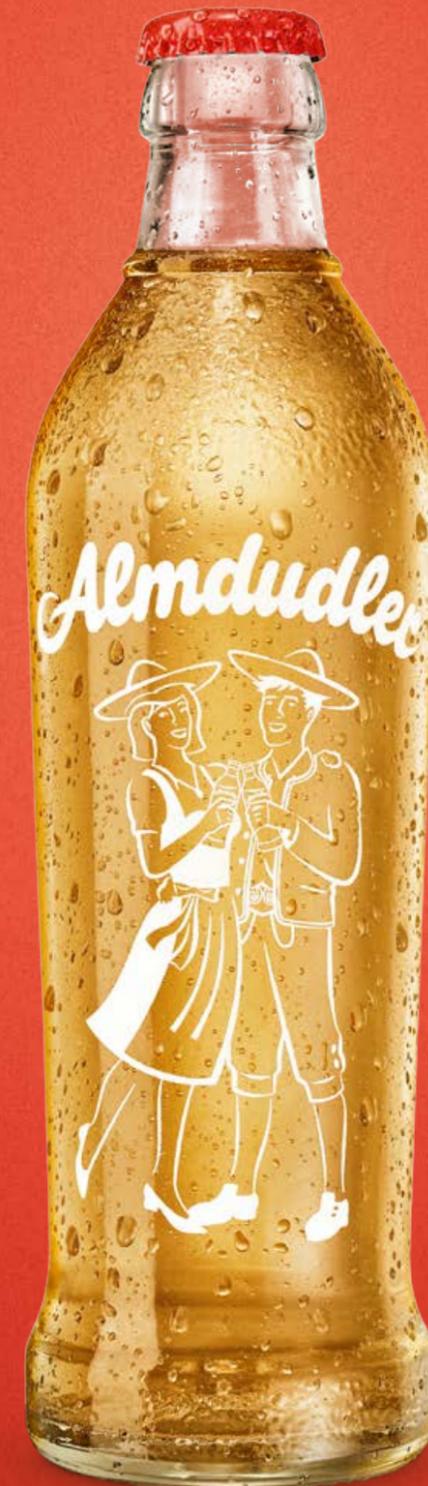
widerfahren. „Eine Frau wurde von einem derzeit unbekanntem Täter erstochen.“ Ich schüttle mich intuitiv. In der Schule angekommen, haben wir in der ersten Stunde Geschichte. Thema der heutigen Einheit: Der Dreißigjährige Krieg. Es scheint verflucht: Obwohl wir uns im 21. Jahrhundert befinden, scheint eine Welt ohne Krieg unmöglich! Ein paar Stunden später leuchtet mitten im Unterricht plötzlich ein kleines Lämpchen über der Tür. Amoklaufübung! Während ich mich unter meinem Tisch verkriechen, denke ich darüber nach. Einerseits finde ich es schlau, eine Übung zu veranstalten. Andererseits macht es mir Angst, dass es überhaupt zu diesem Vorfall kommen könnte. Was muss in einem Amokläufer vorgehen? Zu Hause angekommen, esse ich erstmal. Wie froh bin ich, in diesem Land in diesem Jahrhundert bei dieser, meiner Familie zu leben! Dann fahre ich den Laptop hoch. Eine Lawine negativer Meldungen bricht über mich herein. Ich versuche, die angsteinflößenden Schlagzeilen auszublenden. Am Abend schalte ich müde den Fernseher ein. Der Mann im schwarzen Anzug berichtet gerade von einer tragischen Überschwemmung. Als ich später im Bett liege, fällt es mir schwer, einzuschlafen. Zu viele Dinge spuken in meinem Kopf herum. Nach langem Grübeln schaffe ich es schließlich doch und mir fallen die Augen zu.

Deshalb: „Öffne ab und zu das Fenster deiner Seele, damit die Sorgen hinaus können und die Sonne herein.“ - Rainer Haak



Marlene Kaindl ist 13 Jahre alt und sagt: „Schreiben. Das ist mein Hobby. Schon bevor ich schreiben konnte, liebte ich Geschichten. Ob vorgelesen oder erzählt. Sie faszinierten mich. Also begann ich, selbst welche zu erfinden, brachte sie später auch zu Papier. In meiner Freizeit lese ich außerdem gerne. Mein Berufswunsch? Autorin!“

Viele hängen seit ihrer Kindheit an der Flasche.



Das Original – seit 1957.

risk'n'fun

ALPINE PROFESSIONALS

freeride

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

alpenvereinsjugend
österreich

IN KOOPERATION MIT

Almdudlee

WE ARE RISK' N'FUN

WAHRNEHMEN • BEURTEILEN
AUSBILDUNG & KNOW-HOW
FÜR FREERIDER*
INNEN IM BACK-
COUNTRY
ENTSCHEIDEN

TOURSTOPPS
2022/2023

START / DROP IN
VORARLBERG & STEIERMARK 17.12.2022
TIROL & SALZBURG 18.12.2022

LEVEL 1 / TRAININGSSSESSION
SAALBACH-HINTERGLEMM 25.01. – 29.01.2023
KÜHTAI 30.01. – 03.02.2023
SERFAUS-FISS-LADIS 05.02. – 09.02.2023
KÜHTAI 06.02. – 10.02.2023
SERFAUS-FISS-LADIS 12.02. – 16.02.2023
HOCHKÖNIG 13.02. – 17.02.2023
SAALBACH-HINTERGLEMM 22.02. – 26.02.2023
TAUPLITZ 25.02. – 01.03.2023
TAUPLITZ 01.03. – 05.03.2023

LEVEL 2 / NEXT LEVEL
HOCHKÖNIG 18.01. – 22.01.2023
KITZSTEINHORN-KAPRUN 13.02. – 17.02.2023
SONNENKOPF 13.03. – 17.03.2023

LEVEL 3 / BACKCOUNTRY PRO
DACHSTEIN 13.02. – 17.02.2023
TUXER ALPEN 20.02. – 24.02.2023
TUXER ALPEN 13.03. – 17.03.2023

LEVEL 4 / ALPINE PROFESSIONALS
HOHE TAUERN 19.03. – 26.03.2023
STUBAIER ALPEN 19.03. – 26.03.2023

FINAL / CHILL OUT
FIEBERBRUNN 17.03. – 19.03.2023

ALLE TERMINE, INFOS & ANMELDUNG

risk-fun.com



Bundeskantleramt

PLEASURE
YOUR IDEA FOR MAGAZINE

GoldenRide

FREERIDE
FESTIVAL

