

# Natur erleben

## Naturfreunde Tirol

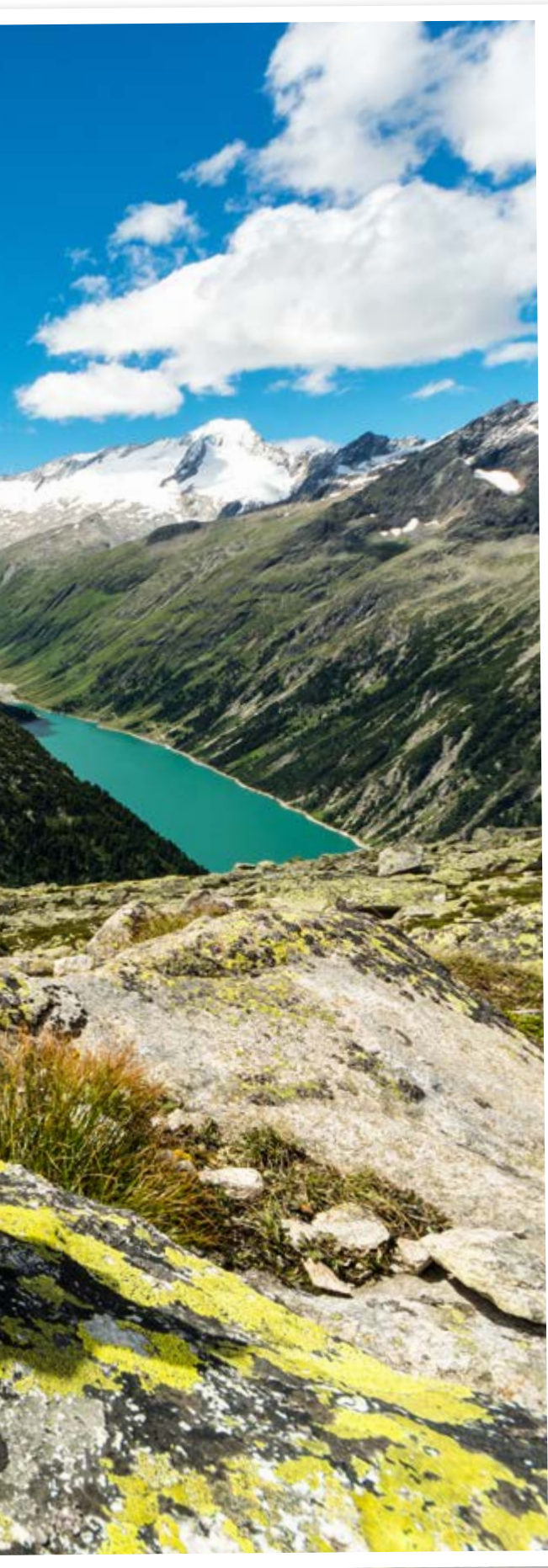


**Gemeinsam!**  
Natur entdecken...  
Gipfel erreichen...  
Solidarität leben...  
Horizonte erweitern...  
International vernetzen...  
Gesellschaft verändern...  
Mitmachen!

**Naturfreunde-Programm Winter 2018/19**

Die Naturfreunde  
Dein Freizeitpartner





# INHALT

Sicherheitstage - (d)ein Sicherheits+ am Berg!	08
TeamAlpin Fachvorträge	09
Bewegung und Gesundheit	10
Skitouren	12
Skihochtouren	14
ÜbungsleiterInnen Ausbildung	16
Kalender zum Herausnehmen	18 - 19
Eisklettern	21
Events	23
Natur erleben	24
Jugend	25
News aus den Ortsgruppen	26
Aus der Redaktion	27 - 33
Mitgliederinfo	34 - 35
Zum Schluss	36

## IMPRESSUM

NaturFreunde – Mitgliedermagazin der Tiroler Naturfreunde 2/18  
 Medieninhaber: Naturfreunde Tirol, Bürgerstraße 6  
 6020 Innsbruck, Tel. 0512 / 584144, tirol@naturfreunde.at  
 Redaktion: HP Gärtner, Layout & Satz: medienwerkstatt.cc  
 Coverfoto © Patricia Schanne, Motiv: Schafsiedel bei Föhnsturm  
 Foto Zillertal Seite2 © Thomas Oberhammer, Fotogruppe Innsbruck  
 Alle Angaben entsprechen dem Stand Oktober 2018.  
 Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.



Unterstützt von



gedruckt nach der Richtlinie  
 „Druckerzeugnisse“ des  
 österreichischen Umweltzeichens,  
 Gutenberg-Werbering GmbH,  
 UW-Nr. 844



**PEFC zertifiziert**  
 Dieses Produkt stammt  
 aus nachhaltig  
 bewirtschafteten Wäldern  
 und kontrollierten Quellen  
 www.pefc.at



**Leo Füreder**  
Landesvorsitzender der Naturfreunde Tirol

**Wir leben Natur. Wir leben Gemeinschaft, mit VEREINTen Kräften.  
Schön dass wir euch begleiten dürfen...**

**Liebe Naturfreund\*innen,**

Die 4 Jahreszeiten gliedern unser Erleben der Natur, unser Handeln und Tätigsein. Wer einen Garten betreuen darf, erlebt dieses meditative Ruhen und Kraft sammeln, das schöpferische Erwachen, das Wachsen und Aufblühen, dann das Reifen und die Ernte. Dieser Rhythmus umgibt uns - es ist der wiederkehrende Rhythmus des Lebens. Ob auf die Lebenszeit betrachtet oder auf ein Jahr, oder auch im übertragenen Sinne auf einen einzelnen Tag: die Welt verändert sich in jedem Moment, ist stetig in Bewegung!

Und wie steht es um uns? Was bewegt uns?  
Sind wir geistig und körperlich mobil, rege, aktiv?  
Plagt uns die Reizüberflutung, das Zuviel?

Themen unserer Zeit in unseren Breiten gibt es viele.  
Zwei ganz große, fordernde sind die steigende Lebenserwartung, und das lebenslange Lernen  
– Beide sind eng verwoben mit Vitalität und Gesundheit, Flexibilität und Offenheit.

Viele kennen sie, die Vorsätze zum Jahreswechsel, die Wünsche zum Geburtstag, die plötzliche Demut bei Verletzung und Krankheit. Wir wissen jedoch auch alle, wie flüchtig diese Gedanken sind, und wie rasch sich „gute Vorsätze“ wieder verschütten lassen.

**Naturfreunde bewegen**

Wir Naturfreunde laden dich ein, mit uns ein bewegte(re)s Leben zu genießen und deinem Wohlbefinden Gutes zu tun. Die gesundheitsfördernden Effekte des Wanderns auf Körper und Seele sind medizinisch belegt - bei den Naturfreunden kannst du darüber hinaus auch die Gemeinschaft genießen und von der Erfahrung anderer profitieren. Unsere Angebote sind breit gefächert und reichen von vielfältiger Bewegung – für Groß und Klein, über Aroma-Workshops bis zum (wieder)entdecken von Natur(wissen).

UND wir erweitern unser Winterprogramm um spezielle Impulse zu Bewegung und Gesundheit:

Sanftes und aktivierendes Yoga, sportliches Acro-Yoga, Workshops zur körperlichen Vorbereitung auf den Schneesport, lustvolle Zirkus-Elemente für Koordination, Gleichgewicht und Balance.

Ziel ist es, dir Anregungen zum Ausgleich für Alltag und Arbeitsplatz anzubieten.

Im Herbst wird geerntet, wir können die Früchte unseres Tuns einfahren, Erntedank feiern!

In über 120 Jahren unseres Bestehens haben wir Naturfreunde in jedem Abschnitt der Zeitgeschichte immer auch als gesellschaftsbestimmende Kraft gewirkt.



Als Beispiele seien der Kampf um die Freizeit für die Arbeiterschaft im beginnenden 20. Jahrhundert, die ersten Naturschutzkampagnen gegen die Abholzung der Wälder 1905, die Erringung des freien Wegerechts im Bergland und der Bau von über 1.000 Schutzhütten und Häusern in ganz Europa genannt. Aber auch die „Erfindung“ des Sozialtourismus in den 50er und 60er Jahren und der initiative Kampf um einen modernen Umweltschutz sind Teil der Naturfreunde und das zeigt sich unter anderem in unseren Bemühungen um den Nationalpark und in der aktuellen Kampagne zum Schutz der „Seele der Alpen“.

### Freizeit frei und selbst gestalten und solidarisch für andere da sein

Unsere Aktivitäten sind in der heutigen Gesellschaft gefragter denn je. Gemeinsam mit Gleichgesinnten seine Freizeit in der Natur zu verbringen und solidarisch für andere da zu sein, das sind Werte, die wir auch in der Gegenwart und Zukunft leben. Ungeachtet möglicher Veränderungen von Arbeitszeitbestimmungen werden wir Naturfreunde immer all jenen eine Heimat bieten, die ihre Freizeit frei und selbst gestalten und als Freiwillige und Ehrenamtliche mithelfen wollen, damit es in der Gemeinschaft jedem Einzelnen besser geht. Danke für euer Engagement!

In diesem Sinne wünsche ich euch einen schönen Herbstbeginn in der Natur, es gibt täglich spannendes zu entdecken. Berg frei!

**Günther Abraham**  
**Bundesgeschäftsführer Naturfreunde Österreich**

## Das Team im Infobüro



### Landesgeschäftsstelle Naturfreunde Tirol

Mag. Carola Wartusch  
 Geschäftsführung, kaufmännische Leitung  
[carola.wartusch@naturfreunde.at](mailto:carola.wartusch@naturfreunde.at)

Mag.(FH) Hanspeter Gärtner  
 Geschäftsführung, Sportmanagement  
[hanspeter.gaertner@naturfreunde.at](mailto:hanspeter.gaertner@naturfreunde.at)

Katrin Troppmair  
 Allgemeine Auskünfte, Mitgliederverwaltung,  
 Ausrüstungsverleih, Kletterturm  
[katrin.troppmair@naturfreunde.at](mailto:katrin.troppmair@naturfreunde.at)



### Naturfreunde Innsbruck

Claudia Hackhofer  
 Organisation, Veranstaltungen, Hütten  
[claudia.hackhofer@naturfreunde.at](mailto:claudia.hackhofer@naturfreunde.at)

## Naturfreunde Infobüro

Bürgerstrasse 6, 6020 Innsbruck.  
 Tel. +43 (0)512 – 584144, Fax DW -5,  
[innsbruck@naturfreunde.at](mailto:innsbruck@naturfreunde.at)

## Öffnungszeiten

Mo – Do 09:00 – 14:00 Uhr  
 Do 14:00 – 18:00 Uhr  
 Fr 09:00 – 13:00 Uhr  
 und Termine nach Vereinbarung

## Sitzen ist das neue Rauchen von Kelly Starrett

Kur gegen den Schreibtischtod

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Sitzen am Arbeitsplatz birgt somit genauso ein Berufsrisiko wie das Heben schwerer Lasten. Fakt ist: Der Stuhl ist unser Feind und bringt den Körper Stück für Stück um.

In seinem bahnbrechenden neuen Buch stellt der namhafte Physiotherapeut und Bestsellerautor Dr. Kelly Starrett einen Plan fürs Überleben in unserer sitzenden Gesellschaft vor. Er bietet kreative Lösungen, um die Zeit zu verkürzen, die wir sitzend verbringen, und zeigt Strategien, mit denen sich der Schreibtisch in einen dynamischen Arbeitsplatz verwandeln lässt.

Die Naturfreunde empfehlen regelmäßige Bewegung und speziell einen Ausgleich mit Yoga und Klettern.



Dr. Kelly Starrett  
mit Juliet Starrett und Glen Cordoza

# Sitzen ist das neue Rauchen

Das Trainingsprogramm, um Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen



riva



## Bergwelt miteinander

### Schutzzonen im Gelände

Die Beschilderung hilft den Tourengehern, sensible Bereiche zu erkennen und zu meiden.

Die Schilder werden sehr sparsam und nur unterhalb der Baumgrenze eingesetzt, um bessere Aufstiegs- bzw. Abfahrtsvarianten kenntlich zu machen. Alle Infos zu Schutzgütern und -zonen findest du unter [www.bergwelt-miteinander.at/winter/ski-snowboard-touren](http://www.bergwelt-miteinander.at/winter/ski-snowboard-touren).



Schutzzone/protected area



Schutzzone/protected area



Schutzzone/protected area



## Mobilität:

### Sharing und neue Mobilitätsangebote

Die Digitalisierung eröffnet für das systematische Teilen von Fahrzeugen oder Bündeln von Fahrten neue Möglichkeiten. Individuelle Mobilität im digitalen Zeitalter bedeutet, aus einer Vielzahl verschiedener Möglichkeiten flexibel wählen und kombinieren zu können, ohne vom Besitz eines eigenen Fahrzeugs abhängig zu sein.

Sharing-Angebote und Mobilitätsdienstleistungen sind heute viel einfacher und einem größeren Personenkreis zugänglich als noch vor einigen Jahren.

Mittlerweile dürften mehr als 100.000 Haushalten in Österreich bei einem Carsharing-Anbieter Mitglied sein. Das Potenzial ist aber um ein Vielfaches größer. Rund 572.000

Autofahrerinnen und Autofahrer fahren nur ein paar Mal im Jahr mit dem Auto, weitere rund 690.000 nur ein paar Mal im Monat.

Die Veränderung des Mobilitätsverhaltens kann in hohem Maße dazu beitragen, die Personenmobilität auf Klimakurs zu bringen.

[www.vcoe.at/themen](http://www.vcoe.at/themen)



In Österreich gibt es immer mehr Zweit- und Drittautos. Der Anteil der autofreien Haushalte macht ein Viertel aller Haushalte aus.



## Zillertalbahn: Umstieg auf nachhaltige Energie

Bis 2020 soll die wasserstoffbetriebene Zillertalbahn realisiert werden. 800.000 Liter Diesel verbraucht die Zillertalbahn laut Angaben der Zillertaler Verkehrsvertriebe pro Jahr. Künftig soll der heimische Stromkonzern **Verbund** die Bahn mit Wasserstoff versorgen. Teil dieser Kooperation ist die Errichtung einer Elektrolyseanlage in der Nähe des Bahnhofs Mayerhofen. Von dieser Anlage aus wird der Wasserstoff an die Zillertaler Verkehrsbetriebe übergeben. Den Strom dafür liefern die nahegelegenen Wasserkraftwerke des Verbund.

### Verkehrs-Entlastung für Zillertal

Die Umrüstung soll nicht nur ein Schritt zu mehr Nachhaltigkeit sein, sondern auch die Mobilität im Zillertal verändern. Auch die Streckenführung wird sich deshalb ändern. Um auch die Skigebiete miteinzubauen und den Gästen die Möglichkeit zu geben, von der Schiene direkt auf die Piste zu gelangen, sollen die drei Skigebiete im Zillertal an die Bahn angeschlossen werden. Die Bahnhöfe sollen sich bei den Talstationen der Skigebiete befinden.

**KOSTENLOS FÜR  
INTERESSIERTE**

# ALPINE SICHERHEITSTAGE

In Kooperation mit der Wiener Städtischen Versicherung veranstalten die Naturfreunde Tirol Vorträge und Praxis-Tage im Gelände mit Tipps und Strategien für Bergsportler\*innen. Ziel ist es, ein besseres Risikobewusstsein zu schaffen und Know-How für erlebnisreiche und unfallfreie Touren weiterzugeben.

Die Teilnahme an den Sicherheitstagen der Naturfreunde ist kostenlos – einer unserer Beiträge zu (d)einem Sicherheits+Plus am Berg!

## Ziele

Ziel der Kampagne ist es, die Freude am Sport zu erleben sowie die Risiken und Gefahren beim Sport in den Bergen bewusst wahrzunehmen. Diese Sicherheitstage sollen auch Lust auf eine Vertiefung des Gelernten in den zahlreichen Ausbildungskursen der Naturfreunde machen.

## Voraussetzung, Inhalt & Termine

Allgemeine Voraussetzung: körperliche Fitness,  
für den Termin Skitouren **sicheres Skifahren**  
für Termin Wandern **Trittsicherheit**

### **Sicherheitstag Klettern – Indoor So. 02.12.2018**

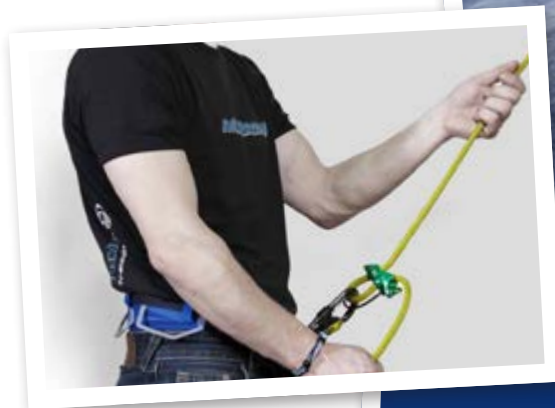
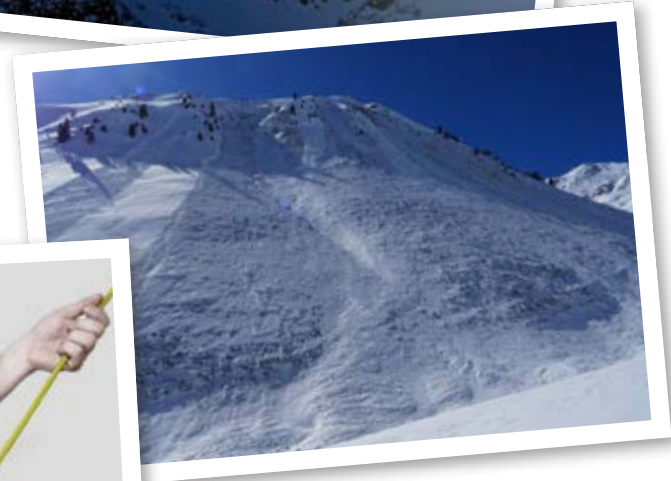
Inhalte:

- Entwicklungen im Klettersport
- Risiken und Unfallszenarien
- Vermeidungsstrategien
- Sicherungsgerät(e) kennenlernen
- SicherSichern

### **Sicherheitstag Skitouren Sa. 09.03.2019**

Inhalte im Rahmen einer Lehrskitour:

- Vorstellung der Notfallausrüstung
- Grundlagen zum Handling von LVS Gerät, Sonde & Schaufel
- Ablauf der Kameradenrettung bei Einfachverschüttung
- Risikofaktoren beim Skitourengehen
- Lawinenlagebericht
- Gelände
- Faktor Mensch





# No **reset** am Berg

Eine Aktion für Ihre persönliche Sicherheit



Gerlinde Kaltenbrunner:

**„Am Berg gibt's kein Experimentieren – nützen Sie die Chance, von Profis zu lernen!“**

**„EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER IST OFT NÄHER ALS MAN DENKT.“**

**WIENER STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

Serviceline 050 350 350  
f/wienerstaedtiche



## Sicherheitstag Wandern So. 28.04.2019

Inhalte im Rahmen einer Lehr-Wanderung:

- Trittschulung (nasse, trockene Steine, Steinplatte, Wurzeln,..)
- Gefahren-Altschneefelder
- Übungen im Firn (Anstieg, Queren)
- Tourenplanung
- Alpine Gefahren

## FACH-VORTRÄGE MIT DISKUSSION

Themen: Tourenplanung, Ausrüstung, Lawinenlage-Bericht (LLB), Orientierung, Medizinische Aspekte  
 Wann: jeden zweiten Mittwoch im Monat, jeweils 18 Uhr  
 Termine: Mi. 14.11.2018 / Mi. 12.12.2018 / Mi. 09.01.2019 / Mi. 13.02.2019 / Mi. 13.03.2019 / Mi. 10.04.2019  
 Ort: Naturfreunde Büro der Landesgeschäftsstelle, Bürgerstr. 6  
 Infos: Team-Alpin-Tirol, immer aktuell unter facebook.com/Naturfreunde.TeamAlpinTirol



# BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Der indische Ayurveda-Arzt und Yogi Jigar Gor hat einmal gesagt: „Yoga is not about touching your toes. It is about what you learn on the way down.“

„Beim Yoga geht es nicht darum, seine Zehen berühren zu können, sondern darum, was du auf dem Weg nach unten lernst.“

## Good Morning Yoga

**Yoga in der Kleingruppe: Den Tag mit Yoga beginnen und dann voller Energie in die Woche starten.**

Im Vinyasa-Yoga verbinden wir Bewegung und Atmung und fließen so von einer Position in die Nächste. Gerade am Morgen genieße ich diesen Stil ganz besonders um wieder etwas mehr Beweglichkeit in den Körper zu bringen. Ich freue mich schon auf die Morgenstunden mit euch.

**Was brauchst du:** Bequeme Kleidung und deine Trinkflasche und eventuell eine Decke für Shavasana. Matten und Blöcke sind vorhanden .

Termine: Mo. 12.11. – 10.12. (5 Einheiten à 75 Min.)  
Dauer: 07:15 – 08:30  
Ort: Innsbruck, Bürgerstr. 6, Raum der NF  
Leitung: Katrin Troppmair  
Kosten: EUR 40 (auch für Nichtmitglieder)  
Schnuppern: Do. 08.11., 18:30 – 19:45, EUR 8

## After Work Yoga

**Yoga in der Kleingruppe: Wir fordern uns, aber wir quälen uns nicht.**

Der bewusste Umgang mit dem Körper und ein gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung stehen beim Yoga im Mit-

telpunkt. Im Vinyasa-Yoga verbinden wir Bewegung und Atmung und fließen so von einer Position in die Nächste. In diesem Sinne freue ich mich auf unsere gemeinsamen Yogastunden am Donnerstag.

**Was brauchst du:** Bequeme Kleidung und deine Trinkflasche und eventuell eine Decke für Shavasana. Matten und Blöcke sind vorhanden .

Termine: Do. 15.11. – 20.12., nicht am Do. 06.12.  
(5 Einheiten à 75 Min.)  
Dauer: 18:30 – 19:45  
Ort: Innsbruck, Bürgerstr. 6, Raum der NF  
Leitung: Katrin Troppmair  
Kosten: EUR 40 (auch für Nichtmitglieder)  
Schnuppern: Do. 08.11., 18:30 – 19:45, EUR 8

## Power Workout

**Vorbereitungstraining für die Wintersaison**

Kraft und Ausdauer sind der entscheidende Faktor für entspannte Wintertouren. Im Power Workout werden wir alle Muskelgruppen trainieren, um uns auf die kommende Wintersaison vorzubereiten.

Ziel des Kurses ist es die eigene allgemeine Leistungsfähigkeit im Kraftbereich zu steigern, dazu werden verschiedene Trainingsmethoden aus dem HIT und functional Fitness-Bereich kombiniert.

**Kursaufbau:** Warm Up, Mobility, Work-out (30min), Cool Down

**Voraussetzungen:** Allgemein guter Gesundheitszustand

**Ausrüstung:** Hallenschuhe, Sportbekleidung/Trainingsanzug, Handtuch und Trinkflasche

Termine: Do. 08.11. – 13.12. (6 Einheiten à 75 Min.)  
 Dauer: 18:00 – 19:15  
 Ort: Innsbruck, Turnsaal NMS Reichenau  
 Kosten: EUR 50 (auch für Nichtmitglieder)  
 Schnuppern: Do. 18.10., Kosten EUR 8

## Aroma-Workshop

**Duftende Geschenke einfach selbstgemacht**

In einer kleinen Runde besteht die Möglichkeit in die Welt der Salz- und Zuckerverreibungen einzutauchen. Auch lernen wir feine Cremes, Badeperlen und einen Lippenbalsam herzustellen. Ein Workshop für die ganze Familie.

Termine: Do. 15.10., Do. 17.01., Do. 21.03.  
 Dauer: 18.30 – 21.30  
 Ort: Innsbruck, Bürgerstr. 6, Raum der NF  
 Kosten: EUR 30\*

## Räucher-Workshop

**Von der Tradition des Räucherns bis zum eigenen Räucherwerk**

Schon die alten Germanen wussten die reinigende Wirkung des Räucherns zu schätzen. Bis heute wird in vielen Teilen der Erde zu allen erdenklichen Anlässen geräuchert – sei es spirituell oder kulturell. Bei uns werden traditionell zu den Rauhnächten Kräuter, Pflanzenteile oder Harze verbrannt. Was hat es damit auf sich? Welche heimischen Pflanzen und Harze eignen sich dafür? Und wie wird „richtig“ geräuchert? Wir stellen unsere eigenen Räucherwerke her (für die Schale, Räucherkegel, Räuchersticks, Räucherstäbchen).

Termin: Sa. 08.12.  
 Dauer: 15:00 – 17:30  
 Ort: Innsbruck, Bürgerstr. 6, Raum der NF  
 Kosten: EUR 40\*

## Jonglier-Workshop

Jonglieren ist weit mehr als Dinge in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Es fördert das räumliche Vorstellungsvermögen, verbessert die Koordinationsfähigkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit. Die gleichförmige Bewegung hilft Stress abzubauen und kann in jedem Alter erlernt werden. Durch verschiedene Übungen werden wir uns in der Gruppe von einem Ball zu drei Bällen hocharbeiten, und dabei

unbewusst unsere Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit steigern. Neben der klassischen Jonglage mit Bällen machen wir uns auch mit dem Werfen und Fangen von Diabolos, Devil Sticks und Keulen vertraut.

Termin: Do. 27.01.  
 Dauer: 1,5 Std.  
 Ort: Innsbruck  
 Beitrag: EUR 10\*

## Boulder-Training Innsbruck

Du kletterst in der Halle sicher im 7. Grad (UIAA) und möchtest dich gerne verbessern. Beim Training im Kreise motivierter junger Kraxler arbeiten wir im Boulderraum an deinen (klettertechnischen) Potenzialen, sowie am Aufbau von Kraft und Kraftausdauer. Meist wird gebouldert, aber auch ein kleines Ausgleichstraining in der Kraftkammer zum Stärken der Rückenmuskulatur und Aufbau von Körperspannung wird nicht fehlen. Ziel dieses Kurses ist es gemeinsam Spaß am Training zu haben, und sich gegenseitig zu motivieren besser zu werden.

Termine: jeweils Mi. 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. (6 Einheiten)  
 Dauer: 19:00 – 21:00  
 Ort: Innsbruck  
 Beitrag: EUR 85\*

## Bewegung mal ganz anders

Mit einer vielseitigen und abwechslungsreichen Schulung des Körpers durch verschiedenste Bewegungsmuster versuchen wir einen guten Ausgleich zum häufig stressigen und einseitigen Alltag zu finden. Ob Slacklinien, Bouldern, Akrobatik, Yoga, Jonglieren (Bälle, Keulen, Diabolo,...), Turnen (Handstand, Rollen, Räder,...), Kraftaufbau, Dehnübungen oder Ähnliches – bei unserer Gruppe geht es um Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und den Körper. Unter dem Motto „Lernen und Lehren“ freuen wir uns sehr, wenn du dich mit deinen Fähigkeiten einbringst, egal welcher Art diese sind.

Termine: ab sofort jeweils Do.  
 Dauer: 18:30 – 21:30  
 Ort: Innsbruck, Turnsaal NMS Reichenau  
 Alter: ab 14 – 99 Jahren  
 Kosten: EUR 3\* p.p.





# SKITOUREN

Nach dem heißen trockenen Sommer sind wir gespannt und voll der Freunde auf den Winter mit seinen vielen Gesichtern: Blauer Himmel, Sonnenschein und Pulverschnee. Winterwonderland pur und du schreibst deine Spuren in den Schnee.

Starker Schneefall dazu noch Wind und das Wochenende steht vor der Tür. Eine Herausforderung: Hier braucht es eine solide Tourenplanung, Entscheidungskompetenz und fachliches Know-How ... und die Bereitschaft die Aktivitäten angemessen zu dosieren.

Bereite dich sorgfältig vor und nutze das Kursangebot der Naturfreunde.

## LVS-Training im Suchfeld

Ideal zum Erlernen und Auffrischen der Basics der Lawinen-Verschütteten-Suche und der Kameradenrettung. Hier geht's ums Handling der Sicherheitsausrüstung.

**Inhalte:** praktische Übungen mit dem LVS-Gerät, Suchtaktik „Ein-Personen-Verschüttung“, Sondieren und systematisches Ausschaufeln.

**Zielgruppe:** Skitourengeher, Freerider, Schneeschuhwanderer, Eiskletterer.

**Standort:** Großraum Innsbruck

Termine: Sa. 15.12., Sa. 29.12., Sa. 05.01., Sa. 09.02.

Kursbeitrag: EUR 35\*

## Auffrischung: Notfall Lawine

Auf kurzen Übungstouren werden anhand von inszenierten Unfall-Situationen Abläufe geübt und optimiert, Fehlerquellen angesprochen und diskutiert. Bei einem Lawinenunfall sind Minuten entscheidend! Hier vermitteln wir besonnenes, koordiniertes Handeln im Ernstfall.

**Inhalte:** Übungen zum Suchen, Sondieren, Schaufeln, Notfallstrategie, effiziente Lawinen-Verschütteten-Suche, Bergung und Erst-Versorgung.

**Voraussetzung:** Solides Handling deines LVS-Gerätes, sicheres Skifahren im Gelände, Aufstieg bis zu 800Hm.

**Standort:** Großraum Innsbruck

Termine: So. 16.12., Sa. 16.02.

Kursbeitrag: EUR 50\*

Sicherheits-Ausrüstung (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel) ist für die Kurse auf Anfrage erhältlich - solange der Vorrat reicht.  
Infos zur Leih-Ausrüstung unter [www.tirol.naturfreunde.at](http://www.tirol.naturfreunde.at) (Service)

## Off-Piste: Erste Geländefahrten

Für geübte SkifahrerInnen, die mit dem Tourengehen oder Freeriden beginnen und ihre Fahrtechnik im Gelände verbessern möchten.

**Inhalte:** Praktische Anwendung des Lawinenlageberichts, Schwungstechniken von der Piste ins Gelände überführen, Fahrten im Gelände mit Videoanalyse und wertvollen Tipps.

**Zielgruppe:** Geübte SkifahrerInnen, die erste Fahrten im Gelände absolvieren möchten sowie für EinsteigerInnen im Skitourensport, um Praxis im Gelände zu sammeln.

**Kursort:** Axamer Lizum

Termine: So. 16.12., So. 10.02., Sa. 23.02.  
Kursbeitrag: EUR 40\*

## Off-Piste: Geländetraining

Für erfahrene TourengerInnen oder Freerider, die an ihrer Fahrtechnik im Gelände feilen wollen – individuelles Coaching und viel Übung.

**Inhalte:** Praktische Anwendung des Lawinenlageberichts, verschiedene Schwungstechniken im Gelände, Ausnützen des Geländes mit Linienwahl und „Flow“, Gruppenverhalten, Risiokobeurteilung, Videoanalyse und wertvolle Tipps.

**Zielgruppe:** Geübte TourengerInnen und Freerider am besten in Kombination mit Off-Piste-Training A.

**Kursort:** Axamer Lizum

Termine: So. 30.12., So. 24.02.  
Kursbeitrag: EUR 40\*

## Skitourenkurs Einsteiger

Du willst eigenständig auf Tour gehen? Wir geben dir das nötige Wissen über Notfallausrüstung und Tourenplanung (vor und während der Tour), wertvolle Tipps, wie du im winterlichen Gelände mit Fellen aufsteigst, dich zurecht findest und Gefahrstellen erkennst und vermeidest. Als Voraussetzung solltest Du sicher auf den Ski stehen und bei forderndem Schnee kontrolliert ins Tal abfahren können. Kondition für 600 – 800 Hm im Aufstieg.

**Inhalte:** günstige Spuranlage, Spitzkehren bei Steilstufen, Standardmaßnahmen auf Tour, Auseinandersetzung mit dem Lawinen-Lagebericht, abgestimmte Tourenwahl und -planung, Orientierung, Umgang mit dem Verschütteten-Suchgerät.

Termine: Sa. 26. – So. 27.12. (auf der Kemater Alm)  
Fr. 11. abend – Sa. 12. – So. 13.01.  
(Auspendeln von Innsbruck)  
Sa. 19. – So. 20.01. (auf der Kemater Alm)  
Sa. 16. – So. 17.02. (auf der Kemater Alm)  
Kursbeitrag: EUR 70\*

## Skitourenkurs Fortgeschrittene Schnee- und Lawinenkunde

Du gehst schon eigenständig auf Tour und willst dein Wissen im Bereich der Schnee und Lawinenkunde vertiefen, dann ist dies der richtige Kurs für dich. In diesem zweitägigen Kurs vermitteln wir dir die Grundlagen der angewandten Schnee- und Lawinenkunde in einem ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis. Die Entstehung und Entwicklung der Schneedecke sowie grundlegende Dinge zur Lawinenbildung gehören genauso zu dem Kurs wie die Aufnahme und Interpretation eines Schneeprofiles. Du solltest für diesen Kurs bereits eigenständig Skitouren geplant und durchgeführt haben. Bei diesem Kurs steht das Erlangen von Wissen im Vordergrund und weniger die Höhenmeter.

**Voraussetzungen:** Skitourenenerfahrung in freiem Gelände, Kenntnisse in der LVS, sichere Skitechnik abseits der Pisten, Touren zwischen 700 und 1000 Hm.

**Kursort:** Kemater Alm

Termin: Sa. 02. – So. 03.02.  
Kursbeitrag: EUR 70\*

## Skitourenkurs Fortgeschrittene Risikomanagement

Abseits gesicherter Skiräume gehen wir in der Regel mit einem/einer TourenpartnerIn, besser in einer Kleingruppe auf Tour. Denn gegenseitig geben wir uns Sicherheit und können in unübersichtlichen Lagen die Spur- & Geländewahl abstimmen. Häufig geschieht es jedoch in der Praxis, dass ein/eine Erfahrene/r die Leitung stillschweigend übernimmt. Wie gehst du mit dieser Situation um? - Was sind mögliche Auswirkungen auf Gruppenentscheidungen? - Ist die Abgabe/Übernahme einer (Teil-) Verantwortung auf/für KameradInnen fair? - Was sind die Folgen für derartige Gruppen in einem Notfall? - Wie können wir Missverständnissen vorbeugen, und auch das vermeintlich schwächste Glied der Tourengruppe (=Gefahrgemeinschaft) miteinbeziehen?

Zu diesen und verwandten Fragen suchen wir „On Tour“ nach Antworten!

**Voraussetzungen:** Skitourenenerfahrung in freiem Gelände, Kenntnisse in der LVS, sichere Skitechnik abseits der Pisten, Touren zwischen 700 und 1000 Hm.

Termin: Sa. 16. – So. 17.03.  
Kursbeitrag: EUR 70\*



# SKIHOCHTOUREN

Avancierte SkitourengeherInnen zieht es mit Fortschreiten des Winters ins Hochgebirge. Dort gilt es die erworbenen Fähigkeiten in Schnee, Fels und Eis zu kombinieren, um die winterliche Königsdisziplin genießen zu können. Du wirst eigenständiges Planen und Durchführen von Gletscherskitouren sowie laufende Orientierung, Gefahreneinschätzung etc. erlernen und vertiefen können. Ein schnee- und lawinenkundliches Basiswissen (zB: Wer-Wann-Wohin & Lawinenprobleme) ist Voraussetzung.

## Skihochtourenkurs im Ötztal

**Inhalte:** Standardmaßnahmen bei Gletschertouren in Planung & „on Tour“, laufende Orientierung & Check-Point Management, Spaltenbergemethoden, Interpretation und Verifizierung des Lawinenbulletins, Gruppendynamiken verstehen lernen.

**Voraussetzung:** sichere Skitechnik auch bei fordernden Bedingungen und Hangneigungen bis 35°, Kondition für Tagestouren um die 1200 Hm, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Fertigkeiten im „Notfall Lawine“ sowie fundierte Kenntnisse in: Steigeisengehen, Abseilen, Spaltenrettung, Knotenkunde (Hochtouren- & Lawinenkurs).

**Kursort:** Ötztaler Alpen

**Standorte:** Similaunhütte, Hochjochospiz

Cevedale (3769m), Palon de la Mare (3703m), Punta San Matteo (3676m) und weitere Höhepunkte.

**Zielgruppe:** Skihochtourengeher/innen mit ausreichend Erfahrung.

**Voraussetzungen:** Solide Kenntnisse in der Kameradenrettung, Sichere Skitechnik in sehr steilem Gelände (um die 40°), Kondition bis zu 1500 Hm pro Tag, Teilnahme an mindestens zwei NF-Angeboten im Vorfeld z.B. Refresher Winter-Notfall oder Skitourenkurs Fortgeschritten



Termin:	Fr. 19.04. – Di. 23.04.
	Start: Fr. 08:00, Rückkehr: Di. Abend
Beitrag:	EUR 200* (exkl. Transport, Kost und Logis)

Termin:	Fr. 29.03. – Mo. 01.04.
Kursbeitrag:	EUR 180* (exkl. Nächtigung und Verpflegung)

## Skihochtourentage im südlichen Ortlergebiet

Erlebnisreiche Tourentage mit Gebietsdurchquerung von Hütte zu Hütte: Rifugio Pizzini-Frattola, Rifugio Casati, Rifugio Branca

**Mögliche Ziele, welche auf dem Weg liegen:**

## Gemeinsam auf Ski-Tour

**Unsere Touren sind Übungsskitouren mit der Idee, von Profis zu lernen und im Kurs Gelerntes nochmals zu festigen bzw. Unklarheiten auszuräumen.**

Als Vorbereitung setzt du dich bei der eigenständigen Tourenplanung mit dem Tourenziel auseinander und recherchierst die Schneeverhältnisse, Hangneigungen und Lawinenlageinfos. Je nach Bedingungen wird Augenmerk auf spezifische Themen gelegt (bspw. Identifizierung

der Problematiken im Einzugsbereich, optimales Nutzen von Geländestrukturen, Schutz- und Ruhezonen für Wildtiere, o.ä.)

**Voraussetzungen:** sicheres Schifahren im Gelände, absolviertes LVS-Training, Kondition für 800 – 1000 Hm Aufstieg.

Kursorte von Telfs bis Schwaz

NF-Leihmaterial umfasst ausschließlich Sicherheitsausrüstung!

Termine: So. 06.01., Sa. 26.01., So. 27.01., Sa. 02.03.

Beitrag: EUR 30\* pro Person

## Gemeinsam Schneeschuhwandern

Schnee soweit das Auge reicht. Ein Leintuch, das sich über die Berge spannt. Wie friedlich doch die Natur sich darbietet. Die Ruhe aufsaugen und sich eine Auszeit gönnen. Das faszinierende, eindrucksvolle Tourengelände ist aber auch Lebensraum. Wir respektieren dies und passen Tourenwahl und Spuranlage an.

Termine: Fr. 11.01., Fr. 22.02. Fr. 22.03.

Beitrag: EUR 10\*

## Wax'l Workshop

Lang lebe der geliebte Ski!

Schulung zu Skipräparation, Service, Belagpflege, Kanten schleifen und wachen. Bring dein eigenes Material wie Ski, (Split-)Board sowie eigenes Präparations-Equipment mit.

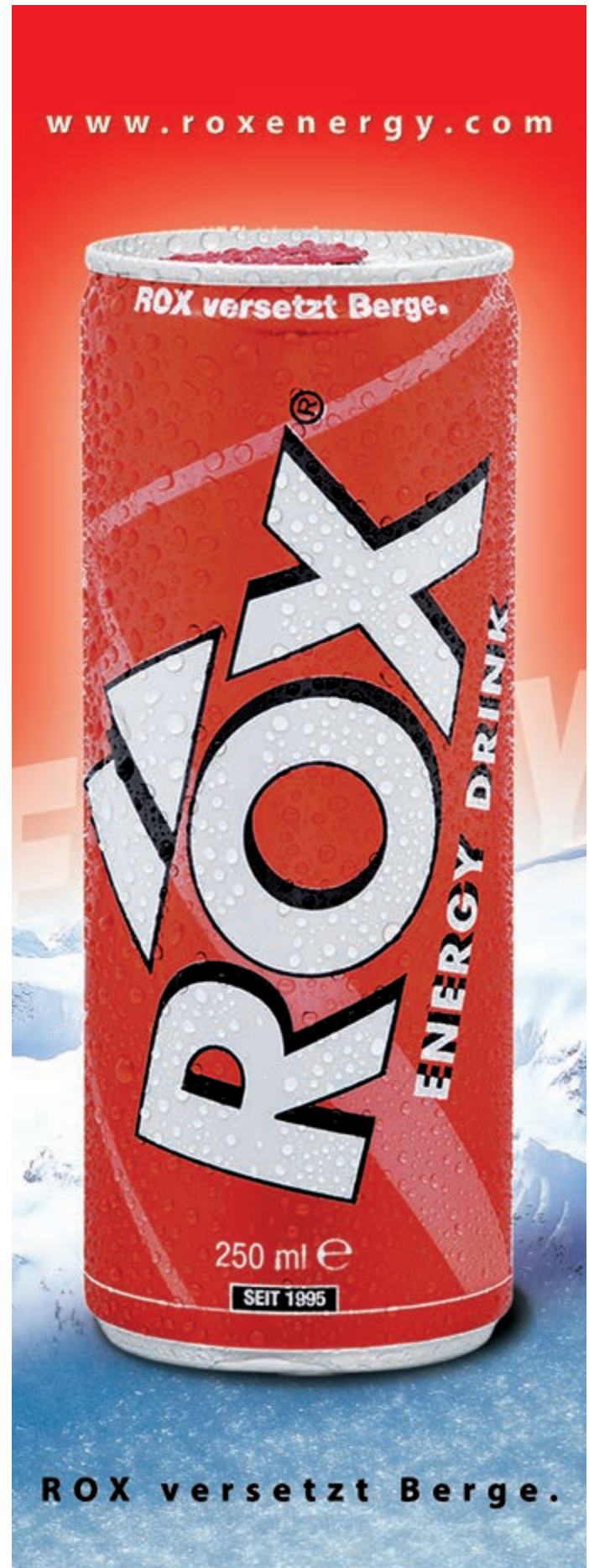
Du wirst erfahren, wie du deine Winterausrüstung am besten selbst in Schuss hältst. Erfahrungsaustausch zur Skipflege sowie Tipps und Tricks für bessere Gleiteigenschaften, gegen Anstollen und für eine höhere Lebenserwartung. In Kooperation mit **WaxlJoe**

Termin: Mi. 12.12., 18:00 Uhr

Ort: NF-Infobüro, Bürgerstraße 6, Innsbruck

Kursbeitrag: Freiwillige Spenden

Sicherheits-Ausrüstung (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel) ist für die Kurse auf Anfrage erhältlich - solange der Vorrat reicht. Infos zur Leih-Ausrüstung unter [www.tirol.naturfreunde.at](http://www.tirol.naturfreunde.at) (Service)



# NATURFREUNDE ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNGEN

Dein Einstieg ins „Naturfreunde Sportnetzwerk“. Komm ins Team!

## Unsere Ausbildungs-Angebote

### Sportklettern

Kinderbetreuer Sportklettern, 3 Tage  
Übungsleiter Bouldern, 5 Tage  
Übungsleiter Sportklettern, 6 Tage  
Übungsleiter Sportklettern Indoor, 2 Tage  
Kletter-Gruppen leiten, 2 Tage  
Baumklettern und Baumhausbau, 3 Tage

*weiterführend über BSPA: Instruktor Sportklettern  
Breitensport und Leistungssport*

### Schneesport

Jugendbetreuer Skilanglauf, 9 Tage  
Jugendbetreuer Snowboard, 9 Tage  
Kinderbetreuer Skilanglauf, 8 Tage  
Übungsleiter Skilanglauf, 2 Module à 3 Tage  
Jugend Skitechniktraining, 2,5 Tage  
Jugend Skirennlauftraining, 2,5 Tage  
Jugend Freeridecamp Ski & Snowboard, 2,5 Tage

*weiterführend über BSPA: Instruktor Skilanglauf,  
Snowboard, Skilanglauf*

### Rad-Bike-Lauf

Radtourenführer, 6 Tage  
Mountainbikeguide, 6 Tage  
Übungsleiter Laufsport, 4 Tage  
Übungsleiter Nordic Walking, 3 Tage

*weiterführend über BSPA: Instruktor Mountainbike,  
Orientierungslauf*

Alle Termine und Details  
zu den Ausbildungen  
findest Du auf  
[www.team.naturfreunde.at](http://www.team.naturfreunde.at)

### Skitouren

Übungsleiter Skitouren, 6 Tage  
Übungsleiter Skihochtouren, 5 Tage  
Übungsleiter Schneeschuhwandern, 6 Tage

*weiterführend über BSPA: Instruktor Skitouren,  
Skihochtouren*

### Paddeln

Übungsleiter Kanu-Flachwasser, 3 Tage  
Übungsleiter Kajak Wildwasser, 4 Tage

*weiterführend über BSPA: Instruktor Kanu*

### Bergsport

Übungsleiter Alpinklettern, 6 Tage  
Übungsleiter Bergwandern, 6 Tage  
Übungsleiter Winterwandern, 6 Tage  
Übungsleiter Klettersteig, 6 Tage  
KiJu-Leiter Alpin (Kinderjugendleiter), 6 Tage  
über VAVÖ: Wanderführer

*weiterführend über BSPA: Instruktor Klettern Alpin,  
Wandern, Winterwandern*

### Erlebnispädagogik

KiJu-Leiter Basiskurs (Kinderjugendleiter), 3 Tage  
Erlebnisswelt Schnee, 2 Tage  
Jugendcoach, 12 Tage  
Outdoor-Methoden für KiJu-Leiter\*innen  
Übungsleiter Baumklettern



**STUBAI®**  
**QUALITY**  
**AND SAFETY**  
**MADE IN TIROL**

**NEW**  
**EQUIPMENT**



**TOURENRUCKSACK**  
THIRTY 30 L



**TRINKFLASCHE**  
FLASK



**LEDERHANDSCHUHE**  
ICONIC



**TOURENSTÖCKE**  
CRIMP



**STABLAMPE**  
LED



*Naturfreunde*  
**JUGEND**

**JETZT BUCHEN!**

## **KIJU-LEITER:INNEN** **BASISKURS**

Du betreust Kids auf der Piste, beim Klettern, im Feriencamp ...? Hol dir Ideen für die Jugendarbeit und entdecke neue Wege und Werkzeuge für die Leitung von Gruppen!

- # Einführung in die Erlebnispädagogik
- # Spiele und Übungen
- # Projektplanung und Qualitätsstandards
- # pädagogische und psychologische Grundlagen
- # rechtliche Infos und Kinderschutz
- # Erfahrungsaustausch

Fix oder flexibel? Einfach zum Kurstermin anmelden oder ein Rufseminar für deine Naturfreunde-Gruppe in Tirol organisieren!

[www.naturfreundejugend.at/kiju](http://www.naturfreundejugend.at/kiju)

# TOUREN- & VERANSTALTUNGSKALENDER

## Oktober

Schnuppertermin – Power-Workout	18.10.
Alpinforum & -messe	20.10.
Boulder Workshop Innsbruck	23.10.
Start: Boulder Training	24.10.

## November

Start: Power-Workout (Wintersport Vorbereitung)	08.11.
Schnupper-Yoga	08.11.
Start: Good Morning Yoga	12.11.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	14.11.
Start: After-Work Yoga	15.11.
Boulderworkshop	22.11.

## Dezember

Sicherheitstag Klettern	02.12.
Räucher-Workshop	08.12.
Waxl-Workshop	12.12.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	12.12.
LVS-Training im Suchfeld	15.12.
Auffrischung Winter-Notfall	16.12.
Off-Piste: Erste Geländefahrten	16.12.
Familien Weihnachts-Wanderung	21.12.
Familien Weihnachts-Wanderung	22.12.
Skitourenkurs Einsteiger (Hütte)	26. – 27.12.
LVS-Training im Suchfeld	29.12.
Off-Piste: Geländetraining	30.12.

## Jänner

LVS-Training im Suchfeld	05.01.
Gemeinsam on Tour	06.01.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	09.01.
Lawinen-Vortrag	10.01.
Schneeschuhwanderung	11.01.
Skitourenkurs Einsteiger Innsbruck	11. – 13.01.
KraxlCup Axams	12.01.
Winter Grill & Chill	13.01.
Schnee erleben	13.01.
Aroma-Workshop	17.01.



# ER 2018/19 ZUM HERAUSNEHMEN

Grundkurs Eisklettern	19.01.
Skitourenkurs Einsteiger (Hütte)	19. – 20.01.
Zipfelbob-Rennen	20.01.
Grundkurs Eisklettern	26.01.
Gemeinsam on Tour	26.01.
Gemeinsam on Tour	27.01.
Jonglier-Workshop	27.01.

## Feber

Skitourenkurs Fortgeschrittene	02. – 03.02.
Grundkurs Eisklettern	09.02.
LVS-Training im Suchfeld	09.02.
Off-Piste: Geländetraining	10.02.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	13.02.
10. Nachskitourenlauf	15.02.
TJC-Klettern in Wattens	16.02.
Auffrischung Winter-Notfall	16.02.
Skitourenkurs Einsteiger (Hütte)	16. – 17.02.
Schneeschuhwanderung	22.02.
Iglubau-Workshop	22. – 23.02.
Off-Piste: Erste Geländefahrten	23.02.
Off-Piste: Geländetraining	24.02.

## März

Aufbaukurs Eisklettern	02. – 03.03.
Gemeinsam on Tour	02.03.
Sicherheitstag Skitouren	09.03.
Foto-Tour Pillberg	10.03.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	13.03.
TJC-Klettern in Rum	16.03.
Skitourenkurs Fortgeschrittene	16. – 17.03.
Aroma-Workshop	21.03.
Schneeschuhwanderung	22.03.
Skihochtourenkurs	29.03. – 01.04.

## April

TJC-Klettern Wörgl	06.04.
Vortrag mit Diskussion, Winterstammtisch	10.04.
Skihochtourentage Ortler	19. – 23.04.
Sicherheitstag Wandern	28.04.

Alle Veranstaltungen können online gebucht werden unter: [tirol.naturfreunde.at](http://tirol.naturfreunde.at)

Naturfreunde  
JUGEND

Das Leben fängt draußen an.

- ▷ Outdoor-Akademie
- ▷ Erlebnispädagogik-Seminare
- ▷ Umweltworkcamps
- ▷ P.U.L.S. Medienpraktikum
- ▷ Umweltpreis „Goldener Murrel“
- ▷ Klettern, Skisport: Bewerbe und Kurse

Besuche uns auch auf:  
 Facebook  
facebook.com/nfjaustria

[www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at)

Infos zu allen Angeboten: [jugend@naturfreunde.at](mailto:jugend@naturfreunde.at), Telefon: 07242/90310

## Sicherungsbrille aus Massivholz

- // made in Tirol
- // von Kletterer für Kletterer
- + optimaler Sitz für maximalen Komfort
- + mit Holz-Etui und Nackenband

Erhältlich in diversen Holzarten:  
Kirsche, Kiefer & Nuss.  
Ein einzigartiges Duftaroma bietet  
die Brille aus Zirbe.



FreeSolo

[www.freesolo.eu](http://www.freesolo.eu)



# (EIS-)KLETTERN

Eisklettern ist das Klettern an Eisformationen wie zum Beispiel gefrorenen Wasserfällen und Eiszapfen. Die Anfänge liegen im (Extrem-)Bergsteigen in Eisflanken. In weiterer Folge wurde in Gletscherbrüchen trainiert, bis sich das Steil-Eisklettern als eigener Trendsport etablierte. Die Eisqualität und -stabilität einzuschätzen ist eine Herausforderung, aber wenn die Verhältnisse gut sind, verspricht diese Spielform des Kletterns unvergessliche Eindrücke.

## Grundkurs Eisklettern

Einführung ins Steileis-/Wasserfall-Klettern mit Top-Rope. Sicherheitsüberlegungen und Risikomanagement, Materialkunde, Schlagtechnik, Bewegungsabläufe.

**Voraussetzung:** Sicheres Sichern beim (Toprope-)Klettern mit Tuber, Kletterkenntnisse

**Zielgruppe:** Interessierte Klettererinnen, ab 16 Jahre

**Kursort:** Nord- oder Südtirol, je nach Eis-Situation

Termine: Sa. 19.01., Sa. 26.01., Sa. 09.02.  
Kursbeitrag: EUR 50\*

## Aufbaukurs Eisklettern

Einführung ins Vorsteigen in Steileis und Wasserfall, Sicherheit, Sicherungen platzieren, Routenplanung, Verbesserung der Schlagtechnik und des Bewegungsablaufes. Schwierigkeiten WI 3 bis WI 5+

**Voraussetzung:** Grundkurs bzw. adäquate Kenntnisse, Kondition, Schwindelfreiheit

**Zielgruppe:** Eiskletterer mit Erfahrung

**Kursort:** je nach Witterung und Eis-Situation

Termin: Sa. 02. – So. 03.03.  
Kursbeitrag: EUR 80\*



## Dein Strolz nach Maß

der geschäumte Leder-Innenschuh  
garantiert durch individuelle Anpassung  
perfekte Passform



ausgezeichneter Qualitätsbetrieb



Ski boots since 1921

SCHUH  
**STAUDINGER** x3

1 ORTHOPÄDIE 2 SCHUHE 3 REPARATUR

Innsbruck, Maximilianstr. 13, Tel. 0512/58 44 05

Find us on  [www.staudinger-schuh.com](http://www.staudinger-schuh.com)



# EVENTS

Unsere Rennen für Jedermann und Jederfrau sind bestens organisiert – Spaß garantiert! Wichtig sind nicht die Bestzeiten, es zählen vor allem Spaß und gemeinsames Erleben.



## 10. Naturfreunde Nacht-Skitourenlauf

für Jedermann & Jederfrau

Die Naturfreunde Schwaz feiern am Freitag 15.02. das 10. Jubiläum des Naturfreunde Nacht-Skitourenlaufes. Die olympischen Prinzipien haben auch in dieser Veranstaltung einen hohen Stellenwert: Freude am körperlichen Einsatz, der Geist der Freundschaft, Solidarität und Fairplay. Und zum 10. Geburtstag werden wir im Zielgelände ein Jubiläumsfeuer für die TeilnehmerInnen entzünden.

Start ist wie immer um 19:00 Uhr bei der Kellerjochbahn „Liftstation Grafenast“ am Hochpillberg. Die Teilnehmer können die 532 Höhenmeter Distanz zum Sportgasthof Hecher als Einzelteilnehmer oder in 4-er Teams bewältigen. Es gibt tolle Sach- und besondere Jubiläums-Preise sowie eine spezielle Jahrestags-Medaille für jede(n) TeilnehmerIn zu gewinnen. Den 100. Ziel-Einläufer erwartet eine Jubiläums-Überraschung.

Der Vorsitzende der Naturfreunde Schwaz, Rudi Bauer, hebt den Charakter der Veranstaltung hervor: „Das gemeinsame Erlebnis sowie Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund, nicht der Leistungsgedanke. Somit ist ein(e) jede(r) eingeladen, an der 10. feierlichen Veranstaltung teilzunehmen. Gewertet wird nämlich die Durchschnittszeit. Und wir freuen uns auch zum Jubiläum über viel Teamspirit.“

Termin: Fr. 15.02., 19:00 Uhr  
Ort: Kellerjoch Liftstation Grafenast  
Distanz: 532 Hm  
Veranstalter: Naturfreunde Schwaz

## Das „Wuidoim-Renna“

Das legendäre Hochwildalmrennen ist ein Skitouren Staffellenrennen auf der Naturfreunde Hochwildalm in Aurach bei Kitzbühel. Die Wirtsleute Gidi und Claudia Krall veranstalten bei bester Schneelage im März – Termin deshalb flexibel! Infos und Termine unter: [www.hochwildalm.at](http://www.hochwildalm.at)

Termin: im März  
Veranstalter: Naturfreunde Kitzbühel

## Zipfelbob-Rennen

Der Zipfelbob ist ein Minibob und begeistert Jung und Alt. Aufsitzen und den Hang runter flitzen. Gaudidurchgänge mit 2 Disziplinen mit Zielwerfen und Tandem-Doppelsitzer.

Termin: So. 20.01.  
Ort: Weerberg, Schwanner-Lift  
Nenngeld: EUR 10\*



## Kinder KraxelCup Axams 2019

Ein BoulderCup für alle kletterbegeisterten Kinder, die Bewerbsluft schnuppern wollen. Startberechtigt sind KlettererInnen der Klassen U8 und U10.

Es stehen 6 Boulder je Klasse zum Ausprobieren und Tüfteln zur Verfügung. (max. 3 Versuche je Boulder)  
Gewertet wird die Anzahl der erreichten Griffe.

Termin: Sa. 12.01.  
Ort: NF-Kletter- und Boulderhalle Axams

## Tiroler Jugendcup (TJC) 2019

### Die Naturfreunde Breitensport-Kletterbewerbe

Jungs und Mädchen starten in Mixed Klassen: U8/U10/U12/U14/U16  
Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt, da uns Qualität sehr wichtig ist.  
Die Ergebnisse werden für alle Klassen erfasst.

Die Teilnehmer/innen werden je Bewerb separat gewertet. Die Reihung basiert auf der höchsten Zahl der gehaltenen Griffe, bei Gleichstand wird die Anzahl der dafür notwendigen Versuche berücksichtigt.  
Jede/r Starter/in erhält eine Urkunde. Es gibt eine Sachpreis-Tombola

unter allen Teilnehmer/innen. Eine Siegerehrung im herkömmlichen Sinne findet nicht statt.

Ziel ist es, eine Atmosphäre zu kreieren, die geprägt ist von Freude am Lösen von kreativen Bewegungsproblemen, fernab von Ergebnissen.

Termine: Sa. 16.02. Wattens, Sa. 16.03. Rum,  
Sa. 06.04. Wörgl

## Familien Weihnachts-Wanderung

Gemeinsam begeben wir uns ins winterliche Gelände und versuchen die vielfältigen Zeichen der Natur wahrzunehmen: Schneekristalle, Windzeichen, Tierspuren, Baumarten. Viele Geschichten erzählt uns der Wald. Wir suchen uns einen ruhigen Platz und gestalten ihn gemeinsam. Vielem, das uns in den Sinn kommt, geben wir hier Raum: Schnee-Kunstwerke (so genannte Snowart), Natur-Aufputz für unseren Christbaum, Pyramiden aus Schneekugeln fügen sich zu einem Weihnachtsbild zusammen. Gerne Selbstgemachtes mitbringen!

Termine: Sa. 21.12., So. 22.12.  
Dauer: 15:00 – 17:30  
Beitrag: EUR 8 p.p.\*



## Boulder-Workshops-Achensee

Du findest Gefallen an der Bewegung an Klettergriffen und möchtest dich gerne ins Bouldern vertiefen. Mit Gleichgesinnten neue Boulderideen kreieren, mit Technikübungen die Bewegungsqualität verbessern, gemeinsam Boulder zu speziellen Themen ausprobieren.

Termin: monatl. ab Do. 22.11., weitere Termine online  
Dauer: 2 Std.  
Ort: ATOLL Achensee  
Beitrag: EUR 20 (exkl. Eintritt)

## NEU im Achenal: Freizeitzentrum ATOLL Achensee mit Boulderraum

180 m<sup>2</sup> ca. 2000 Griffe

täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr geöffnet  
Besonderheit: kein Magnesiumstaub, da Flüssig-Magnesium verwendet wird

Infos unter [www.atoll-achensee.com](http://www.atoll-achensee.com)





**Nur durch Um(welt)denken und entsprechendes Handeln können wir die natürlichen Lebensgrundlagen der Menschen sowie der Tier- und Pflanzenwelt schützen, erhalten und bewahren. Die Naturfreunde sensibilisieren für die Besonderheiten von Landschaften und die Geheimnisse der Natur.**

## Foto-Tour Pillberg: Naturfotografie für Anfänger

Ein Streifzug durch die idyllische Winterlandschaft, entlang eines kleinen Bachs, durch verschneite Wälder, über sonniges, weites Almgebirge mit herrlicher Fernsicht. Wunderbare Motive und abwechslungsreiche Landschaften wollen fotografisch festgehalten werden.

Inhalte: Bildkomposition und Belichtung.

Termin:	So. 10.03., Dauer ca. 4 Std.
Beitrag:	Eur 30*

## Abenteuer Iglubau

Das besondere Erlebnis, ein Iglu zu bauen und auch noch darin schlafen zu dürfen. Davon träumen Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche. Mit uns gemeinsam ist es möglich, unter professioneller Anleitung ein Iglu zu bauen. Das Ziel ist natürlich, auch den Schlafplatz für eine Nacht dort aufzuschlagen. Sollte es dennoch zu kalt sein, so ist auf jeden Fall ein Ersatz-Schlafplatz gesichert. Für eine Nacht mal die Komfortzone verlassen und dafür ein unvergessliches Erlebnis teilen.

Termine:	Fr. 22. – Sa. 23.02.
Dauer:	Fr. 15:00 – Sa. 9:00 Uhr
Ort:	Pillberg bei Schwaz
Beitrag:	Eur 35*

## Lehrgang: Altes Naturwissen neu interpretiert

### Altes Naturwissen kennenlernen und weitergeben – Tagesworkshops im Jahreskreis

Wir widmen uns den Geheimnissen der Natur und der Naturkunde im Jahreslauf. Wir erwandern mit offenen Augen, Ohren und Nasen, (primär) die Umgebung von Innsbruck. Richtiges erkennen, sammeln und dann verarbeiten.

Als Abschluss darf sich jeder seinem Lieblingsthema widmen und alle daran teilhaben lassen.

Der Lehrgang kann nur dann erfolgreich abgeschlossen werden, wenn das Gesamtpaket zu 80% genutzt wurde. Jeder Workshop kann einzeln gebucht werden.

Interesse? Dann komm zu unserem Informationsabend. Dort bekommst du dann einen genauen Termin- und Themenplan.

Referentin Barbara Kraxner: Ausgebildete Kräuterfachfrau und Ausbildung zur Heilpraktikerin n.d.Recht.

Termine:	Start Sa. 09.03., weitere Termine online
Dauer:	jeweils ca. 09:00 – 16:00 Uhr
Kosten:	EUR 55* / Tag







# JUGEND - FAMILIE

Der Winter besteht nicht nur aus Schifahren oder Eisklettern. Dass wir dem Winter – trotz vielleicht klirrende Kälte – noch viel mehr abgewinnen können, zeigen unsere Familien-Veranstaltungen im Schnee.

## Schnee erleben: Bergwinter für die Familie

Schnee gehört zum Tiroler Winter wie der Kaiserschmarr'n in die österreichische Küche. Leider weiß nicht jeder mit der „Weißen Pracht“ etwas anzufangen. An diesen Schneeerlebnistagen werden wir gemeinsam kreative Spielideen umsetzen. Kinder und auch Erwachsene werden die Winterlandschaft als spannende Spielwiese erleben. Zudem erhalten die Erwachsenen Know-how zum Bereitstellen offener Begegnungs- und Experimentierräume. So können wir die Faszination für die kalte Jahreszeit weitergeben!

**Inhalte:** Schneeschuhschritte, Iglu-Bau, Snow-Art, o.ä. (je nach Bedingungen), kreative Spielideen im Schnee umsetzen, Schnee erforschen und erfahren.

**Alter:** 6 – 99 Jahre (Zielgruppe Kinder: 8 – 12 Jahre)

**Voraussetzungen:** Spaß im Schnee, winterfeste Kleidung, Kinder können auch ohne Eltern teilnehmen!

Mehr Know-How gibts bei der Outdoor Akademie Fortbildung „Erlebniswelt Schnee: Winter-Aktivitäten für Kinder und Jugendliche“

**Termine:** So. 13.01.  
**Ort:** Pillberg bei Schwaz  
**Beitrag:** EUR 8 p.p.

## Winter Grill & Chill

Mit Schneeschuhen bahnen wir uns den Weg zu einem Energieplatz. Dort holen wir die Holzscheitln aus dem Rucksack und heizen uns

kräftig ein (jede Teilnehmer/in hat eine tragende Rolle, und das nicht nur sprichwörtlich). Mit Möbel aus Schnee richten uns dort gemütlich ein und brauen uns ein Warm-Getränk. Je nach Geschmack gibt's dann noch eine Kleinigkeit am Grill, bevor wir unsere Spuren wieder verwischen und gestärkt weiter ziehen.

**Termine:** monatlich ab 13.01., weitere Termine online  
**Ort:** je nach Schneelage  
**Kosten:** EUR 8\* p.P., Alter ab 8 Jahren

## Boulder-Workshops - Innsbruck

Der Klettersport ist bunt und liegt uns im Blut! Auch du findest Gefallen an der Bewegung an Klettergriffen und möchtest dich gerne ins Bouldern vertiefen. Anregungen für Kids und Teens und die ganze Familie: Reinschnuppern, Kennenlernen, Ausprobieren, Tipps holen, Techniken lernen oder Training richtig gestalten.

Klettern in kleinen Gruppen im eigenen NF-Boulderraum  
Besonderheit: Flüssig-Magnesium – kein Magnesiumstaub!  
Details auf [www.innsbruck.naturfreunde.at](http://www.innsbruck.naturfreunde.at)

**Termine:** monatlich ab 23.10., weitere Termine online  
**Dauer:** 2 Std.  
**Ort:** Innsbruck, Pradl  
**Beitrag:** EUR 20\*

# ORTSGRUPPEN NEWS



*Kulinarisches auf der Hochwildalm*



*Mit unserem Park-Ranger  
am Weg zur Hütte*

## 16.06.2018 – Ausflug auf die Naturfreunde hütte Hochwildalm, Aurach bei Kitzbühel

Bei bestem Wetter trafen sich Naturfreunde aus vielen Tiroler Ortsgruppen auf der Hochwildalm, um den Tag gemeinsam zu verbringen. Eine geführte kulinarische Kräuterwanderung führte vorbei am Wildpark Aurach. Auf dem Weg zum Hochwildalm lernten die Interessierten mit Silke Zeuner die frischen, saftigen Kräuter kennen. Auf der Hütte wurden diese für einen gemeinsamen kulinarischen Abschluss zu einem frischen Kräuteraufstrich verarbeitet und serviert. Auch einige motivierte Radler verdienten sich eine geschmackige Stärkung von den neuen Pächtern und Wirtsleuten, der Familie Krall.

## 15.09. 2018 – Ausflug auf die Naturfreunde hütte Vinzent Biedner Hütte, am Zettlersfeld bei Lienz

Mit Freude folgten wir der Einladung unserer Natur-Freund/innen aus Lienz und Nussdorf-Debant. Es gab eine natursportliche Wanderung mit Nationalpark-Ranger Franz Hartinger auf dem Murmeltierweg Richtung Steinermandl und anschließend zur Hütte.

Dort luden die 3 Aromafreundinnen zum Aroma-Workshop mit einer kurzen Einführung in die Welt der naturreinen ätherischen Öle und einer Vorstellung der Köstlichkeiten aus der Aromaküche mit kulinarischen Kostproben.

Bei der Herstellung von pflegenden Balsamen, Badesalzen und Raumsprays wurden noch praktische Anwendungstipps für zu Hause weitergegeben.

## Diese NF-Hütten sind auch im Winter geöffnet

### Birgitzköpflhaus

#### Axamer Lizum (Kalkkögel)

Juni – Oktober und Dezember – April voll bewirtschaftet  
31 Betten, 22 Lagerplätze, Duschen

Tel. (+43) 05234/68100 oder (+43) 0512/584144

[birgitzkoepflhaus.naturfreunde.at](http://birgitzkoepflhaus.naturfreunde.at) / [innsbruck@naturfreunde.at](mailto:innsbruck@naturfreunde.at)

### Vinzenz Biedner Hütte

#### Zettlersfeld Osthang (Schobergruppe)

Juni – Oktober und Dezember – Ostern voll bewirtschaftet  
6 Betten, 15 Lagerplätze

Tel. (+43) 04852/69852 oder (+43) 0699/12792433

[vinzenzbiedner.naturfreunde.at](http://vinzenzbiedner.naturfreunde.at) / [naturfreunde.neumair@aon.at](mailto:naturfreunde.neumair@aon.at)

### Hochwildalm

#### Hochwildalm, Aurach

##### Neuer Pächter: Ägidius Krall

voll bewirtschaftet von Juni bis Mitte Oktober

10 Lagerplätze, Kaltwaschraum

Tel. (+43) 0664/3826865

[hochwildalm.naturfreunde.at](http://hochwildalm.naturfreunde.at) / [info@hochwildalm.at](mailto:info@hochwildalm.at)

# ORTSGRUPPEN



## Naturfreunde Axams

Vorsitzender Hubert Riedl  
Tel. 0680/2322364  
axams@naturfreunde.at  
axams.naturfreunde.at

## Naturfreunde Ausserfern

Vorsitzende Peter Lang  
Tel. 0676/7108890  
ausserfern@naturfreunde.at  
ausserfern.naturfreunde.at

## Naturfreunde Imst

Vorsitzender Herbert Penz  
Tel. 0664/4005586  
imst@naturfreunde.at  
imst.naturfreunde.at

## Naturfreunde Innsbruck

Vorsitzender Andreas Focke  
Tel. 0512/584144-14  
innsbruck@naturfreunde.at  
innsbruck.naturfreunde.at

## Naturfreunde Jenbach

Vorsitzender Markus Schmidhofer  
Tel. 0676/84643334  
jenbach@naturfreunde.at  
jenbach.naturfreunde.at

## Naturfreunde Kitzbühel

Vorsitzender Günther Pendl  
Tel. 05356/63139  
kitzbuehel@naturfreunde.at  
kitzbuehel.naturfreunde.at

## Naturfreunde Kufstein

Vorsitzender Manfred Weidner  
Tel. 0699/11041386  
kufstein@naturfreunde.at  
kufstein.naturfreunde.at

## Naturfreunde Lienz

Vorsitzender Josef Nußbaumer  
Tel. 0664/73913812  
lienz@naturfreunde.at  
lienz.naturfreunde.at

## Naturf. Nußdorf-Debant

Vorsitzender Herbert Salcher  
Tel. 0676/4418560  
nussdorf-debant@naturfreunde.at  
nussdorf-debant.naturfreunde.at

## Naturfreunde Oberhofen

Vorsitzende Beate Kirchlner  
Tel. 0664/2617260  
oberhofen@naturfreunde.at  
oberhofen.naturfreunde.at

## Naturfreunde Schwaz

Vorsitzender Rudolf Bauer  
Tel. 0664/806664886  
schwaz@naturfreunde.at  
schwaz.naturfreunde.at

## Naturfreunde Steinach

Vorsitzende Andrea Reymair  
Tel. 05272/2154  
steinach@naturfreunde.at  
steinach.naturfreunde.at

## Naturfreunde Telfs

Vorsitzender Albert Platter  
Tel. 0699/11857359  
telfs@naturfreunde.at  
naturfreunde-telfs.at

## Naturfreunde Wattens

Vorsitzender Werner Gangl  
Tel. 0664/73474199  
wattens@naturfreunde.at  
wattens.naturfreunde.at

## Naturfreunde Wörgl

Vorsitzender: Gerhard Berger  
Tel. 0650-7130305  
woergl@naturfreunde.at  
woergl.naturfreunde.at

# VOM HOLZSCHEIT ZUM HIGHTECH-SPORTGERÄT

## Die Geschichte des Skisports

Das Skifahren erfreut sich einer sehr langen Tradition. Bereits vor über viertausend Jahren nutzten die Menschen zwei längliche Bretter, um über Gras oder Wasser zu gleiten und von verschneiten Anhöhen abzufahren. Dies belegen Funde von Brettern und zeichnerische Darstellungen aus Russland und den skandinavischen Ländern. Diese Art der Fortbewegung erleichterte die Jagd oder diente militärischen Zwecken.



*Der Arbeiter-Bergschuh als Vorgänger der Skischuhe hier mit Ristriemen und Riestschnürung, mit niederem Schaft.*

„Telemark“ – das ist nicht nur die Bezeichnung einer Skitechnik. Nein es ist viel mehr. Denn Telemark, so heißt auch die südnorwegische Landschaft, in der der Skisport überhaupt erst entstanden ist. Auch das Wort „Ski“ kommt aus dem Norwegischen und bedeutet so viel wie „Scheit, gespaltenes Holz“. Einer Sage nach sollen bereits im Jahre 1206 skilaufernde Soldaten unterwegs gewesen sein, um den norwegischen Königsson in Sicherheit zu bringen. Um 1870 erschienen in Norwegen erste Anleitungen zum Skifahren und es gab in der Armee erste Ski-Einheiten.

Die zunehmende Beliebtheit des Skisports in Norwegen sowie die Grönland-Durchquerung Fritjof Nansens im Jahre 1888 führten um die Jahrhundertwende in Mitteleuropa zu einem wahrhaftigen Ski-Boom. Förster hatten vorher bereits Skier genutzt, um z. B. Sturmschäden zu kontrollieren. Nun aber wurden die ersten Skivereine gegründet: 1891 in Todtnau (Deutschland),

1893 in Glarus (Schweiz) und 1901 in St. Christoph am Arlberg (Österreich). Skandinavische Studenten vermittelten das Erlernte, jedoch veränderte sich aufgrund der steileren Hänge der Alpen der zunächst angewandte Telemark-Schwung schnell in Richtung eines Stemmschwungs.

Seit den Anfängen hat sich nicht nur der Bezug zum Skifahren verändert, auch die Ausrüstung und deren Materialien werden stetig weiterentwickelt und an die Bedingungen des Sports angepasst.

Der Österreicher Mathias Zdarsky gilt als Begründer der alpinen Skilauftechnik wie wir sie heute kennen. Er entwickelte verkürzte und taillierte Skier sowie eine Stahlsohlenbindung mit seitlichem Halt. Damit wurden kurvige Schwünge möglich, mit denen alpines Gelände befahren werden konnte. Sein Lehrbuch erschien 1897 und galt damals als wegweisend.

Der Österreichische Skiverband (ÖSV) wurde am 4. November 1905 gegründet und besteht aus den Referaten Ski Alpin, Langlauf, Sprunglauf, Biathlon, Nordische Kombination, Snowboard, Freestyle-Skiing, Speed Ski, Telemark, Skicross, Firngleiten/Short Carving, Grasski und Behindertensport.

Ab 1920 nahm in den Alpen die Begeisterung für Skisport stark zu. Neue Eisenbahnlinien brachten Touristen schneller in die Berge. Hannes Schneider gründete im Winter 1920/21 die erste Skischule Österreichs in St. Anton am Arlberg.



Der Internationale Skiverband FIS wurde 1926 in Chamonix (Frankreich) gegründet. 1931 fanden dann in Mürren (Schweiz) die ersten alpinen Skiweltmeisterschaften statt. Olympische Disziplin wurde der Skilauf 1936 bei den Winterspielen in Garmisch-Partenkirchen. Ab den 1950er Jahren entwickelte sich der alpine Skilauf zum Breitensport.

Skipisten mit Liften und Seilbahnen wurden verstärkt erbaut, dazu Skihütten, Pensionen und Hotels. Das Skimaterial wurde im Laufe der Jahre kostengünstiger und sicherer. Das traditionelle Skifahren auf 2 Brettern aus Holz hat sich im Laufe der Jahrzehnte enorm weiterentwickelt.

Genau wie sich der Ski als Sportgerät im Laufe der Zeit veränderte, erfuhr auch die Skibekleidung einen großen Wandel. In den 1920er Jahren waren die meisten Kleidungsstücke aus Wolle gefertigt. „Mann“ trug eine Wollfilzhose, Lodenjanker, Gamaschen und Lederschuhe

Seit den Anfängen in Norwegen hat sich die Zahl der Wintersportbegeisterten enorm vervielfacht. Skifahren steht für Bewegung an frischer Luft, Freiheit und geselligen Après-Ski. Der Wintersport-Tourismus hat für viele Länder und Regionen eine große, wirtschaftliche Bedeutung. Für seine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung gilt es nun Konzepte zu entwickeln, die die Bedürfnisse und Ansprüche der Wintersportler mit Klimawandel und Naturschutz vereinen.



Bei der Olympiade 1964 in Innsbruck fahren bereits 95 Prozent der Rennfahrer mit Schnallenski-schuhen. Der Schnallen-Ski-Schuh der Fa. Staudinger wird bis 1975 produziert.



Zur ersten Nachkriegs-Olympiade 1948 in St. Moritz kommen bei den Rennläufern hochschafftigen Skischuhe mit harte Schaftverstärkungen aus Messing zum Einsatz. Die Ausführung ist „doppelschäftig“, d.h. zweimalgeschürnte Modelle.



Stadler Patent mit Rollzug ca. 1940-50



Quellen:

- <https://www.snowtrex.de/magazin/interviews-reportagen/die-geschichte-des-skisports>
- <https://www.skiinfo.de/news/a/627648/der-ski-sport-und-was-sich-im-laufe-der-zeit-gewandelt-hat>

# ALLEZ, ALLEZ! ALLEZ, ALI!

Sport ist fesselnd und verbindet! Ali M. ist Tirols erster Sportkletter-Übungsleiter aus dem Iran.



Jahren spricht er auch schon ziemlich perfektes Deutsch... – wir haben in derselben Zeit gerade mal bis 10 zählen gelernt...

Ali träumt von einem „normalen“ Leben in Österreich.

Ali ist 32 Jahre alt, 170 cm groß, ein pfiffiger Mitdenker, ein unverbesserliches Scherzkeks, eine echte Sportskanone, eine große Bereicherung, immer (über-)pünktlich, 200% verlässlich, neugierig auf Neues und der erste iranische Sportkletter-Übungsleiter der Naturfreunde.

Außerdem ist Ali der größte Förderer seines zwei jährigen Neffen beim (Kletter-)Bewegungslernen. Und er will unbedingt mal bei Ninja-Warrior mitmachen.

Hast du gewusst, dass ein iranischer Athlet den Speedkletter-Weltrekord inne hat? Der aus Teheran stammende 24 jährige Reza Alipourshenazandifar legte am

30.4.2017 die Latte auf den aktuellen Rekord von 5,48 Sekunden. Und bei der WM 2018 in Innsbruck krönte sich Reza mit einer beeindruckenden Vorstellung auch zum Speed-Weltmeister.

Mit Ali und seiner Familie tauschen wir regelmäßig kulinarische Köstlichkeiten beim kunterbunten Koch-Treff aus und erfreuen uns an der kulturellen Vielfalt. Melodisch klingt das Farsi, die persische Standardsprache, wenn sich Ali mit Landsleuten unterhält. Nach 2

## Klettern mit und bei den Naturfreunden.

### Kletterhalle Axams

Geöffnet bis 31. Mai jeweils Dienstag bis Freitag und Sonntag von 17.00 – 21.30 Uhr. [www.axams.naturfreunde.at](http://www.axams.naturfreunde.at)  
Hubert Riedl, 0680-2322364

### Boulderraum Innsbruck „Raboulderpark“,

Pradler Platz 6 (Rapoldipark)  
nur für NF-Mitglieder, Jahreskarten im Infobüro um EUR 99,00  
Wochentags 18.00 – 23.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
[www.innsbruck.naturfreunde.at](http://www.innsbruck.naturfreunde.at)  
Claudia Hackhofer, 0512-584144-14

### Kletterhalle Steinach,

neben dem Jugend- und Familiengästehaus in Steinach  
Ganzjährig täglich von 08.00 – 22.00 Uhr geöffnet, ausgenommen zu den Schließzeiten des Gästehauses im April und November.  
[www.steinach.naturfreunde.at](http://www.steinach.naturfreunde.at)  
Katrin Troppmair, 0512-584144

### Kletterarena Wattens

Aktuelle Naturfreunde-Abende sind Dienstag und Donnerstag von 18.00 – 22.00 Uhr (außer Feiertage und Sommerferien).  
[www.wattens.naturfreunde.at](http://www.wattens.naturfreunde.at)  
Alex Angerer, 0664-9144426

### Boulderarena Weißenbach im Kindergarten

Dienstag von 17.00 – 21.30 Uhr. Zudem gibts Rabatte für Naturfreunde-Mitglieder beim Kletter- und Bouldertreff Tannheimer-Tal  
[www.ausserfern.naturfreunde.at](http://www.ausserfern.naturfreunde.at)  
Armin Dobler, 0676-7092461

### Schwaz / Jenbach

Kletterkurse  
[www.schwaz.naturfreunde.at](http://www.schwaz.naturfreunde.at)  
[www.jenbach.naturfreunde.at](http://www.jenbach.naturfreunde.at)  
Monika Silan-Gärtner, 0650-9534034

# 30. JAHRE „FEUER IN DEN ALPEN“

30 Jahre Mahnfeuer gegen die Zerstörung der Alpen. Füreinander brennen statt gegeneinander zündeln. Klimakrise und Nationalismus sind die beiden größten Bedrohungen unserer Zeit, meint Kaspar Schuler, von CIPRA International.



Mahnfeuer der Naturfreunde und der NF-Jugend auf der Saile.

Vor genau 30 Jahren: Im entlegenen Bündner Hochtal Madris, hart an der Grenze zum italienischen Bergell, brannte ein Höhenfeuer als widerständischer Hilferuf. Zusammen mit einer Handvoll beherzter Einheimischer und Zugewanderter wehrte ich mich als Alphirt mit meiner Familie gegen ein Pumpspeicher-Stauseeprojekt, wie sie damals gleich im Dutzend quer über den Schweizer Alpenraum geplant waren. Auch der ungezügelter Ausbau der alpinen Transitautobahnen, die Abwertung der Berglandwirtschaft, das Aufkommen von Schneekanonen und immer mehr Skigebieten beschäftigten uns Umweltbewegte. Die Feuer waren das verbindende Element von Themen, Regionen und Menschen. Wir stellten uns vor, diese Lichterkette in einem nächtlichen Adlerflug von Wien bis Nizza zu erleben.

Die Verbreitung der Nachhaltigkeit als grundlegendes Entwicklungskonzept gibt den ungezählten VorkämpferInnen recht. Nicht zuletzt jenen, die seit den Fünfzigerjahren unermüdlich die Idee eines alpenweiten Schutzvertrages verfochten. 1995 wurde er Realität. Seitdem setzt

die Alpenkonvention den politischen Rahmen für volkswirtschaftliche Entwicklung in Übereinstimmung mit ökologischer Achtsamkeit. Doch die Arbeit ist nicht getan. Die Klimakrise beutelt den Alpenraum. Und ein altbekanntes Gift pocht in den Adern vieler AlpenbewohnerInnen: der Nationalismus.

Die Klimaveränderung zeigte diesen Sommer mit der gravierenden Trockenheit im deutschsprachigen Alpenraum ihre Zähne und führte manchenorts gar zu einem generellen Feuerverbot. Statt einem Feuer in den Alpen faszinierte folglich eine künstlerische Lichtakrobatik die TeilnehmerInnen der 30-jährigen Jubiläumsveranstaltung von Alpeninitiative, Mountain Wilderness und CIPRA.

Der Nationalismus feiert ein düsteres Revival, indem er billige Rezepte zur Lösung politischer Probleme verspricht, obwohl er nur eines erzeugt: Verlierer. Mein Sommerurlaub an der türkisblauen Soča in Slowenien erinnerte mich wieder daran. Einerseits faszinierten mich dort die Begegnungen mit der Herzlichkeit der Menschen in den Julischen Alpen über Sprach- und Landesgrenzen hinweg. Andererseits zeigen sich an den Berghängen und in den Dörfern die Narben der Isonzo-Front und wecken die grauenvolle Erinnerung an den Ersten Weltkrieg. Im Namen nationalistischer Ideale zerfleischten sich damals zwei Jahre lang gegenseitig die Soldaten der Slowenen, Österreicher, Ungarn, Deutschen und Italiener auf Bergkämmen und in den Tälern, ungefähr 200.000 kamen um.

Es liegt also wiederum an uns, den AlpenbewohnerInnen von heute, beiden Bedrohungen die Stirn zu bieten: Dem Nationalismus und der Klimakrise. Mit Taten der Innovation und Bescheidenheit, mit Offenheit und Menschlichkeit, gipfel- und grenzüberschreitend verbunden. Damit die Feuer nicht als Verheerung durch Kriege oder Waldbrände brennen, sondern füreinander, in unseren Herzen.



Foto Darko Todorov

Kaspar Schuler ist seit Juni der neue Geschäftsführer von CIPRA International



# EIGENTLICH...

Adverb; Bedeutung: „Kennzeichnet einen meist halbherzigen, nicht überzeugenden Einwand und weist auf eine ursprüngliche, aber schon aufgegebenen Absicht hin.“ (Quelle: [www.duden.at](http://www.duden.at))



Wir leben in einer tollen Zeit! Wir leben in einer Gesellschaft, die die Menschenrechte achtet, in einer Demokratie, die sich auf eine Verfassung stützt, in einem Rechtsstaat, in dem alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind, egal welchen Geschlechts, welcher Ethnie oder Religion, welcher sexuellen Orientierung, welcher sozialen Schicht. Wir können unser Leben frei gestalten, unseren Beruf wählen, uns aus freien Stücken für eine Lebenspartnerschaft, für Kinder entscheiden oder auch nicht, und vieles mehr. Wir können uneingeschränkt glücklich sein ... eigentlich!

Denn wenn wir in die Zeitungen sehen, dann könnten wir nämlich den Eindruck gewinnen, unsere Zeit wäre überhaupt nicht so toll. Die tägliche Berichterstattung ist voll von Skandalen, die auf lange Sicht dann doch wieder im Sand verlaufen, weil eigentlich alle Beteiligten nichts Unrechtes getan haben. Die Manager großer Automobilhersteller haben eigentlich gar keinen Anteil am Abgasskandal, die Eigentümer von Autobahnen können eigentlich gar nichts dafür, dass die Infrastruktur einen fortschreitend schlechteren Zustand aufweist. Konzernbosse brauchen eigentlich kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie trotz eingefahrener Milliardengewinne tausende Mitarbeiter\*innen kündigen, um die shareholder-Ansprüche auf Dividende zu befriedigen. Eigentlich ist alles sowieso bloß eine Frage des Marktes und der trägt die Verantwortung! Wir alle wissen, dass Klimaschutz die Erderwärmung zumindest positiv beeinflussen und verlangsamen könnte, aber eigentlich ist es doch die Aufgabe der Politik für klimaneutrale Antriebe in unseren Fahrzeugen zu sorgen. Immer mehr Investoren kaufen Agrargrund, weil das eine Investition in die Zukunft ist. Dass diese moderne Version von Großgrundbesitz aber der Aushöhlung der bäuerlichen Strukturen Tür und Tor öffnet, die eigentlich unsere täg-

liche Versorgung mit Lebensmitteln gewährleisten sollen, ist sicher nur eine Zeitungsente. Nebenbei ist das Abfließen der Wertschöpfung aus der Region durch Dividendenzahlungen an Aktionäre eigentlich doch gerechtfertigt, wenn diese schon den Agrarkapitalgesellschaften ihr Geld zur Verfügung stellen; und die systematische Konzentration der landwirtschaftlichen Flächen in den Händen weniger Holdings bzw. Konzerne wird eigentlich nur schlechtgeredet. Obwohl Großkonzerne die Wasserressourcen in Europa, Afrika und anderswo aufkaufen und zu ihrem eigenen Vorteil ausbeuten während sie gleichzeitig der ortsansässigen Bevölkerung die Trinkwasserversorgung abgraben, ist es eigentlich ok wenn wir Wasser in Plastikflaschen kaufen, weil diese ja sooooo praktisch sind. Und weil wir diese Plastikflaschen ohnehin in den richtigen Entsorgungscontainer werfen braucht es uns nicht weiter zu stören, dass in den Ozeanen so viel Plastik herumschwimmt. Weil es eigentlich nichts mehr zu kaufen gibt, das nicht in Plastik verpackt ist, können wir überhaupt nichts dafür! Und wozu sollen wir eigentlich wählen gehen, das bewirkt ja sowieso nichts, denn manche sind ja immer gleicher? Wir hören vom gesetzlich „verordneten“ 12-Stunden-Tag, der selbstverständlich auf Freiwilligkeit beruht, also warum regen wir uns eigentlich so auf? Wir sollten uns freuen über die kolportierten Ideen, das sogenannte „Gold-Plating“ zu verringern, weil wir ja eigentlich sowieso viel zu viel Urlaub haben, die Mutterschutzregelungen eigentlich völlig überzogen sind und es Gewerkschaften sowieso nicht braucht. Die Industrie wünscht sich, bestimmte Projekte durchboxen zu können, gegebenenfalls auch gegen Umwelt- und Tierschutz, der eigentlich der kapitalistischen Maxime der Profitmaximierung sowieso bloß im Weg steht. Das alles dient doch eigentlich bloß uns allen, denn: geht's der Wirtschaft gut, geht's uns allen gut ... oder nicht? Deshalb entwerfen die Gesetze nun sogenannte Lobbyisten, um



der Auslöschung der eigentlich sowieso unnötigen UVPs für Mülldeponien oder Industrieprojekte den Weg zu ebnen. Außerdem geht es uns im Vergleich mit anderen ja sowieso bestens, also warum beschweren wir uns überhaupt?

Eigentlich ist das alles ganz schön ignorant, wenn wir unsere Scheuklappen aufsetzen, um ein bequemes Leben in unseren Schneckenhäuschen zu führen. Aber was ist mit unseren Kindern und Kindeskindern? Sind nicht eigentlich wir verantwortlich für die Welt, die wir ihnen hinterlassen, ökologisch wie politisch? Sind nicht eigentlich wir verantwortlich für jene Ideologien, denen wir Raum geben, die besser keinen bekommen sollten, weil sie inhuman sind? Sind nicht eigentlich wir verantwortlich für die zunehmend menschenfeindlichere Politik und die immer stärker werdende turbo-kapitalistische Neidgesellschaft? Wir wüssten eigentlich schon, wie wir es besser machen könnten, allerdings stehen wir uns dabei selbst im Weg, weil alle anderen es ja auch so machen und würden wir es als einzige anders machen, dann wäre das reichlich irrational - so die vorherrschende Argumentation! Idealismus ist eigentlich dumm und geziemt sich nicht für den modernen homo oeconomicus, den rationalen Entscheider, den der allgegenwärtige Pragmatismus von jeglicher Verantwortlichkeit befreit! Eigentlich sollten wir schon lange festgestellt haben, dass man Geld nicht essen kann, sind doch in einigen Teilen der Welt die Wälder schon völlig baumbefreit, die Flüsse fischfrei und die Menschen perspektivlos. Weit gefehlt!!! Die Menschheit beutet weiterhin die Natur aus, bereichert sich auf Kosten anderer Artgenossen und findet eigentlich nichts Schlimmes daran, weil das doch die neue kapitalistische Logik ist, die Profite in astronomische Höhen wachsen zu lassen, auch wenn diese nur Einzelnen zugutekommen. In einer neoliberalistischen Leistungsgesellschaft wäre alles andere schlichtweg nicht rational! Und weil wir diesen Pragmatismus zu unser aller Entschuldigung in den Vordergrund rücken, haben wir auch Verständnis dafür, dass die anderen so tun wie sie tun, denn wir würden ja auch so tun, wenn wir in ihrer Position wären ... eigentlich!



Eigentlich sollten wir ebenso schon lange wissen, dass wir im Kleinen auch Veränderungen herbeiführen könnten, dass sich diese vielen kleinen Veränderungen eigentlich summieren und zu größeren Veränderungen heranwachsen könnten. Dass wir vermehrt versuchen könnten auf regionale Herkunft zu achten, in Plastik verpackte Güter nach Möglichkeit vermeiden könnten, für kurze Strecken auch im Sinne der eigenen Gesundheit nach Möglichkeit zum Rad statt zum Auto greifen könnten oder auch mal zu Fuß gehen würden? Vielleicht könnten wir weniger Energie verbrauchen, wenn wir das Trocknen der Wäsche wieder der Sonne überließe? Eventuell könnten wir auf die Beleuchtung von Schaufenstern in der Nacht verzichten, wo doch potentielle Kund\*innen zu dieser Zeit sowieso schlafen? Eigentlich könnten wir auf ein kleines bisschen unserer täglichen Bequemlichkeit verzichten, um anderen Menschen auch ein besseres Leben zu ermöglichen. Außerdem bräuchten wir eigentlich nicht so viele Lebensmittel, die durchaus noch genießbar wären, wegzuerwerfen, wenn wir diese bedürftigeren Menschen zukommen lassen könnten. Eigentlich könnten wir Großkonzerne durch unsere Marktmacht als Konsumenten beeinflussen, dass diese Produkte herstellen, die sich reparieren lassen, um die Müllberge, in denen wir ohnehin bereits ersticken, zu reduzieren und gleichzeitig lokales Handwerk zu fördern und Arbeitsplätze zu erhalten. Eigentlich könnten wir uns zumindest in eine andere gesellschaftspolitische Richtung bewegen, um den nachfolgenden Generationen eine ein kleinwenig bessere Welt zu hinterlassen, auch wenn wir dafür Verzicht üben müssten. Sollten wir uns nicht eigentlich selbst verpflichten wieder wählen zu gehen, denn um dieses Recht für uns zu erkämpfen haben seinerzeit Menschen mit ihrem Leben bezahlt?

Eigentlich beginnt ein langer Weg immer mit einem ersten kleinen Schritt ...

*Autorin: Dr.<sup>in</sup> Barbara Sauer-Oberlechner, Naturfreundin*



# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was es über die Naturfreunde zu wissen gibt

## Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung zu Veranstaltungen kannst du entweder online über [tirol.naturfreunde.at](http://tirol.naturfreunde.at), oder unter 0512-584144 vornehmen bzw. auf der jeweiligen Ortsgruppen-Website. Du erhältst dann umgehend ein Bestätigungsemail mit Telefonnummer und/oder Email deines Ansprechkontakts.

Die Ausschreibungen mit ausführlicheren Informationen findest du auf der Website. **Keine E-Mail oder facebook-Anmeldungen!**

## Bis wann kann ich mich anmelden?

Anmeldeschluss ist bei Tages-Touren und Tages-Kursen **jeweils 3 Tage** (bis 12 Uhr) vor dem Termin bzw. Donnerstag Mittag (für Veranstaltungen am Sa./So.).

Mehrtages-Touren und Mehrtages-Kurse **jeweils 10 Tage** (bis 12 Uhr) vor dem Termin. Wer sich auf der Warteliste einträgt, bitte unbedingt den Termin freihalten!

## Wer kann sich anmelden?

Für die Teilnahme bei unseren Veranstaltungen ist eine aufrechte Mitgliedschaft bei den Naturfreunden (NFÖ) erforderlich. Noch nicht Mitglieder können eine online Express-Mitgliedschaft beantragen.

## Wie fit muss ich sein?

Individuelle Voraussetzungen: Die angegebenen (konditionellen und technischen) Teilnahmevoraussetzungen sind unbedingt einzuhalten – im Zweifel bitten wir um Rücksprache.

Die Kurs- und Tourenleiter sind berechtigt TeilnehmerInnen, welche diese Voraussetzungen nicht erfüllen, ganz oder teilweise von der Veranstaltung auszuschließen. In diesem Fall erfolgt keine Rückerstattung der Beiträge. Ebenso ist der Veranstalter berechtigt, eine Teilnahme aus organisatorischen Gründen abzulehnen.

## Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Der angegebene Teilnehmerbeitrag umfasst Tourenleitung sowie Organisation. Eventuelle Quartier(an)zahlungen werden gesondert bekanntgegeben. Deinen Kostenbeitrag aus organisatorischen Gründen bitte schnellstmöglich nach Erhalt der Bestätigung auf unser Konto einzahlen. Die Aufenthaltskosten vor Ort sind von den Teilnehmern zu bezahlen, ebenfalls Anreise, Seilbahn, Materialtransport, Eintritte, etc.

## Die Stornokosten?

Bei einem Storno bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erhältst du den gesamten Teilnehmerbeitrag abzüglich Bearbeitungsgebühr zurück, bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn 50%, bis 5 Tage vorher 20%, bei einer späteren Stornierung oder Nichterscheinen verfällt der gesamte Betrag.

Bei einer Absage unsererseits wird der Teilnehmerbetrag selbstverständlich in voller Höhe rückerstattet. Eventuelle Stornokosten der Quartiere sind von dem/der TeilnehmerIn zutragen.

## Was ist sonst noch wichtig zu wissen?

Programmänderungen oder -kürzungen des in der Beschreibung vorgegebenen Programms sind aufgrund von Gefahren- und Wettersituationen, behördlichen Entscheidungen oder anderen zwingenden Gründen jederzeit möglich. Ersatzansprüche können in diesen Fällen nicht geltend gemacht werden. Bei einer unzumutbaren oder gefährdenden Situation kann es auch zu einem vorzeitigen Abbruch der Veranstaltung durch den Kurs-/Tourenleiter kommen. Die Entscheidung über Änderungen bzw. Absagen bleibt dem jeweiligen Verantwortlichen vorbehalten.

Haftungsbeschränkung: Es ist zu beachten, dass im Outdoor- und Bergsport ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko besteht. Dieses kann auch bei umsichtiger Betreuung durch unsere Kurs- und Tourenleiter nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Das selbstgewählte alpine und sportliche Risiko muss jede/r Teilnehmer/In tragen.



## Wie hoch ist mein Beitrag?

**Die Naturfreunde stehen für leistbare Freizeit und bieten dir daher attraktive Mitgliedspreise (2019):**

- ▶ Vollmitgliedschaft **47,40 EUR**
- ▶ Ermäßigte Mitgliedschaft **29,20 EUR**, PartnerInnen von Mitgliedern, Studierende, Menschen mit Handicap
- ▶ Kinder und Jugendliche **19,50 EUR** bis maximal 19 Jahre
- ▶ Familienmitgliedschaft **84,70 EUR** bzw. **57,70 EUR** für Allein-erziehende

## Welche Vorteile habe ich?

- ▶ Hervorragender Versicherungsschutz: Berge- & Rückholkosten weltweit und inkl. Hubschrauber, im Bergsport keine Höhenmeter- und Kletterschwierigkeitsgrad-Begrenzung.
- ▶ Haftpflichtversicherung für Personen- und Sachschäden.
- ▶ Ermäßigung bei Hüttennächtigung auf Hütten aller alpinen Vereine in Österreich. In JUFA Hotels gibt es für unsere Mitglieder 10% Rabatt.
- ▶ Vielfältiges Freizeit-, Kurs-, und Ausbildungsprogramm.
- ▶ Fundierte Ausbildungen, Kurse und Trainings. Profitier auch Du vom Knowhow unserer Betreuer!
- ▶ Leihbibliothek mit Wander- und Kletterführer-Literatur, naturpädagogischen Lehrmaterialien.
- ▶ Ausrüstungsverleih vom Schneeschuh bis zum Kletterpatschen, vom Pickel bis zum Klettersteig-Set.
- ▶ Rabatte: Im Handel bei unseren Partnerbetrieben. Infos findest du auf der website.

## Ich will (schnell) Mitglied werden – was tun?

Melde dich online auf naturfreunde.at an. Wir bestätigen deinen Beitritt zu den Naturfreunden per Email inkl. deiner temporären Karte. Dein Versicherungsschutz beginnt mit Einzahlung des Mitgliedsbeitrages wirksam zu werden.

## Beendigung der Mitgliedschaft

Der Vollständigkeit halber: Für den unglaublichen Fall, dass du deine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden beenden möchtest, ist eine schriftliche Kündigung (Post oder Email) bis längstens 30. September notwendig, um im Folgejahr in Kraft zu treten.

## Naturfreunde Infobüro

Bürgerstrasse 6, 6020 Innsbruck.  
Tel. +43 (0)512 – 584144, Fax DW -5,  
innsbruck@naturfreunde.at

## Öffnungszeiten

Mo – Do 09:00 – 14:00 Uhr  
Do 14:00 – 18:00 Uhr  
Fr 09:00 – 13:00 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

**Haftpflichtversicherung für Personen- & Sachschäden**

**Bergekosten inklusive Hubschrauber**

**Ermäßigte Hüttennächtigung in Österreich**

**Keine Begrenzung hinsichtlich Höhenmeter & Kletterschwierigkeit**

**Rückholkosten-Übenahme weltweit**

**Auslandsreise-Zusatzversicherung**

**Ausrüstungsverleih**



# Schneller, höher, weiter - (k)ein Ende in Sicht?

Den Naturfreunden ist es ein großes Anliegen, dass die alpinen Landschaften durch den Wintertourismus nicht noch mehr zerstört werden. Kommen im Zuge von Skigebietserweiterungen bzw. Skigebietszusammenschlüssen neue Pistenflächen hinzu, bedeutet dies zusätzlichen Flächenverbrauch. Im Falle einer künstlichen Beschneung, geht damit auch ein massiver Wasser- und Energie-Mehrverbrauch einher<sup>1</sup>.

## Wusstest du dass:

### Kosten

... eine Erstinvestition von rund 140.000 Euro notwendig ist, um 1 ha Piste so präparieren zu können, dass darauf Skifahren werden kann?<sup>1</sup>

### Energie

... der Energieaufwand für die Produktion von Kunstschnee im Jahr in etwa zwischen 70.000 und 90.000 MWh beträgt? Das entspricht der Energie, die jene 46.000 PendlerInnen in 240 Tagen benötigen, um jeden Tag mit einem Elektroauto von ihrem Wohnort nach Innsbruck in die Arbeit und zurück zu fahren<sup>1</sup>.

### Flächenverbrauch

... Tirol über 4000 Pistenkilometer und 1100 Aufstiegshilfen verfügt?  
... Tirol mit St.Anton a.A. (88 Aufstiegshilfen und insgesamt 305 Pistenkilometer)<sup>3</sup> das größte zusammenhängende Wintersportgebiet Österreichs hat?

### Beschneung

... aktuell in Tirol rund 80% der Pisten technisch beschneit werden?<sup>6</sup> Das Wasser dafür kommt größtenteils aus Fließgewässern und wird in 126 Speicherseen gesammelt<sup>1</sup>.  
... in Tirol mittlerweile mehr Wasser für Kunstschnee (über 18 Mio m<sup>3</sup>) verbraucht wird als die Stadt Innsbruck Trinkwasser in einem Jahr (12 Mio m<sup>3</sup>) benötigt<sup>1</sup>.

\* Quellenverzeichnis: auf [tirol.naturfreunde.at](http://tirol.naturfreunde.at)



## Als Naturfreund/in ein Signal setzen!

Wer eine Meinung hat, soll diese äußern, um seinem Anliegen eine Stimme zu geben, die gehört wird! Bürgerinitiativen, welche sich die Bewahrung wertvollen Naturraums zum Ziel setzen, haben eine starke Signalwirkung. Du als aktive umweltbewegte Unterstützer/in machst einen Unterschied. Auf [tirol.naturfreunde.at](http://tirol.naturfreunde.at) findest du **aktuelle Petitionen** unter Berichte & Fotos > Aktuelles

## Die Stimmung in der Bevölkerung

Einer Umfrage<sup>6</sup> aus dem Jahr 2016 zeigt, dass sich ein Drittel der Tiroler/innen explizit über den unkontrollierten Bau und Ausbau von Skiliften, Seilbahnen und Schigebieten als Naturzerstörung ärgern. Rund 95% der Tiroler/innen halten eine intakte Natur in Hinblick für die wirtschaftliche Entwicklung in Tirol für bedeutsam. (65% Ja, 29% eher Ja).

## Umweltkonferenz „Nachhaltiger Tourismus in den Alpen“

Fr. 09. November 2018  
Hotel Kolping, 4020 Linz  
[www.umwelt.naturfreunde.at](http://www.umwelt.naturfreunde.at)

