

Magazin für Freizeit und Umwelt

natur freund

Niederösterreich


Naturfreunde
www.naturfreunde.at

Gerlinde Kaltenbrunner *Gast beim Bergfilmfestival*

P.b. Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1150 Wien,
Aufgabepostamt 3900 Melk, 02/7024288

4a-2011 | € 3,-
104. Jahrgang



Bewegen kann viel bewegen



Liebe Naturfreundinnen, liebe Naturfreunde!

Wir leben in einer Zeit, in der Österreich die größte Finanzkrise der zweiten Republik in einem krisengeplagten Europa zu bewältigen hat. Darüber hinaus füllen Korruptionsskandale die Medien und lassen ernsthafte Zweifel an den politischen Werten mancher Parteien aufkommen.

Wertefragen werden aber dort gestellt, wo auch Werte vorgegeben sind.

Die Naturfreunde waren und sind eine Wertegemeinschaft, die sehr klar und deutlich zum Ausdruck bringt, was sie will. Die Naturfreunde wollen eine solidarische Gesellschaft haben, wir wollen das Miteinander, wir wollen den Menschen als einen Teil der Natur verstehen.

Doch wollen wir eine Natur haben, die uns nur noch als Konsumgegenstand dient oder wollen wir – so wie es unserer Philosophie entspricht – die Natur erleben, die Natur nachhaltig schützen, damit viele nach uns die gleichen Freuden, die gleichen Selbstverständlichkeiten des Erlebens der Natur genießen können?

Dies ist unser Auftrag, unsere gesellschaftliche Verpflichtung, die wir wahrzunehmen haben.

Nicht nur heuer, im Jahr der Freiwilligen, bedanke ich mich bei den vielen hunderten Mitarbeitern und Freunden in den 104 Ortsgruppen in Niederösterreich, die dieses hohe Ansinnen durch Einsatz, Kreativität und Herzblut unterstützen.

Peter Kalteis

Landesvorsitzender

IMPRESSUM Herausgeber, Medieninhaber: Naturfreunde NÖ, 3100 St. Pölten, Heßstraße 4
 Redaktion: Bgm Peter Kalteis, LAbg. Bgm. Herbert Thumpser, Tamara Landinger, Ernst Sylvester
 Dullnigg Fotos: Archiv der Naturfreunde und Helmut Friessenbichler Layout: Tom Schneider
 Druck: gugler cross media Melk

Corinna Kuhnle – Sportlerin des Jahres 2011 in Niederösterreich

Die Welt des wilden Wassers



Die Höfleiner Wildwasserkanutin ist gut. So gut, dass sie zwei Mal Weltmeisterin geworden ist. So gut, dass die Tageszeitung „Der Standard“ ihr kürzlich ein großes Portrait gewidmet hat.

Es gibt ganz wenige österreichische Sportler, die sommers in einer olympischen Disziplin zur absoluten Weltspitze zählen. Corinna Kuhnle, zweifache Weltmeisterin im Wildwasserslalom, gehört dazu.

Höflein an der Donau – eine Katastralgemeinde von Klosterneuburg. Corinna Kuhnle (24) ist gegenüber vom Paddelklub der Naturfreunde aufgewachsen, und sie lebt immer noch dort. „Fast alle Kinder der Ortschaft sind zum Paddeln gegangen. Ich war damals sieben“, berichtet sie dem Standard-Redakteur Benno Zelsacher vom Beginn ihres Paddlerinnen-Lebens.

Nicht in der vergleichsweise reißenden Donau, sondern in einem ruhigen Altarm in Greifenstein paddelte sie die ersten Schläge. Die Liebe zum Wildwasser wurde an der steirischen Salza geweckt, wo die Naturfreunde ein großes Wildwasserzentrum betreiben. 2002 begann dann die steile Karriere, die bisher mit zwei Weltmeistertiteln gekrönt wurde. (siehe nebenan).

Nun ist die Spitzensportlerin hauptberuflich Wildwasserkanutin, und wenn sie nicht paddelt, studiert die junge Dame Sportwissenschaften an der Uni Graz.

„Wenn man Weltspitze sein will, dann darf keine Woche vergehen in der man nicht im Wildwasser seine Tore fährt und an der Technik feilt“, erklärt Corinna ihre umfangreichen Aufenthalte in der südlichen Hemisphäre während des europäischen Winters. Bei uns kann man in der kalten Jahreszeit nur Kraft und Ausdauer trainieren, deswegen übte sie fünf Monate im Wildwasserkanal in Sydney.

Spitzensportler müssen ihr gesamtes Leben ihren Zielen unterordnen. Corinna Kuhnle tut es, um bei den olympischen Sommerspielen 2012 in London erfolgreich zu sein.

Noch ist sie nicht qualifiziert, aber die Naturfreunde zweifeln nicht an ihrem großen Kampfgeist und halten ihr jetzt schon die Daumen!

(<http://derstandard.at/1315006674755/Wildwasserpaddeln-Ueber-die-Welt-des-wilden-Wassers>)



Corinna Kuhnle

www.corinnakuhnle.at

Geboren am 4. Juli 1987
 Kanu Slalom - Kajak Einer
 Canoe Slalom - Kayak Single
 Boot: VAJDA Pulse S
 Paddel: G'Power Twister L
 Ausrüstung: Sandiline

Trainer:

Helmut Schröter (seit 2010)
 Dr. Mag. Manuel Köhler (2002-2009)

Mitglied der österreichischen Kanu Slalom Nationalmannschaft seit 2004
 Austrian National Canoe Slalom Team member since 2004

Kuhnle Corinna begann mit 8 Jahren (1995) mit dem Paddelsport in Höflein beim Mittwochpaddeln für Anfänger und Fortgeschrittene. Im Altarm von Greifenstein erlernte sie rasch die Paddeltechnik, um genauso gut zu fahren wie ihr Bruder Markus.

Die erste große Ausfahrt von Höflein nach Klosterneuburg zur Rollfähre misslang. Nach ca. 700 Metern kippte sie mit dem wackeligen Regattaboot um. Die Rettung von Corinna und ihrem Boot war problemlos. Das Boot lagerte vorerst am Ufer. Nach der Bergung war ihre größte Sorge: „Was passiert mit dem Paddelboot, wenn es für eine Stunde allein am Ufer liegen bleibt?“

Corinna entwickelte ihre Paddeltechnik und steigerte den Trainingsumfang, wobei sie bald ihre Gegnerinnen von den Naturfreunden Ybbs besiegen konnte. Trotz großem Trainingsumfang war sie in der Schule sehr erfolgreich und absolvierte die HAK. Ab dem Rennjahr 2002 stellten sich die ersten großen Erfolge ein. Ihre Karriere verläuft steil bergauf. Ich bin sicher, dass sie bei den Olympischen Spielen in London für Österreich starten und eine Medaille erpaddeln wird. Mit Ehrgeiz, Disziplin und perfekter Planung erreichte sie den Traum einer jeden Sportlerin und wurde 2011 (Doppel-)Weltmeisterin.

Die größten Erfolge

- Weltmeisterin 2011
- Weltmeisterin 2010
- Vize Europameisterin 2010
- 3. Platz Weltrangliste 2010
- Weltmeisterschaften 2009 Platz 11
- Weltmeisterschaften 2007 Platz 8
- Bronzemedaille Weltmeisterschaften Team 2005
- 2. Platz Gesamtweltcup 2009 & 2010
- Bronzemedaille U23 EM 2008 & 2010
- Bronze Medaille U23 EM-Team 2010
- Bronze Medaille EM-Team 2005
- Junioren Vize Europameisterin 2004



Sportklettern bei den Naturfreunden Niederösterreich Nervenkitzel ist auch dabei

Sportklettern hat sich in Österreich von einer Randsportart für „Extreme“ zum Sport für nahezu Jedermann/frau entwickelt. Dieser relativ junge Sport verkörpert alle Attribute, welche heute gefordert werden: er ist spektakulär, dynamisch, schnell wachsend und mit einer gewissen Portion Nervenkitzel versehen.

Matthias Steiner
Sportkletterreferent Naturfreunde Niederösterreich

Genau diese Argumente waren es, die das Klettern auch auf die „Short List“ für die Olympischen Spiele 2020 kommen ließ. Wir dürfen gespannt sein, ob im Herbst 2012 in Buenos Aires die Entscheidung gefällt wird, Klettern in das Olympische Programm ab 2020 aufzunehmen.

Sportklettern hat auch bei den Naturfreunden Niederösterreich bleibende Spuren hinterlassen. So gibt es seit nunmehr vier Jahren eine Kooperation mit dem „Sportwissenschaftlichen und therapeutischen Kletterzentrum Weinburg“. Eine kleine Gruppe von Naturfreunde-Übungsleitern unter der Koordination der Landesorganisation hat sich im September 2007 dazu bereit erklärt auch Kletterkurse anzubieten. Ein Kurs- und Ausbildungsprogramm steht praktisch für jede Altersgruppe zur Verfügung. Insbesondere bei der jungen Generation kommt das Klettern gut an, und man hat sich im Jänner 2010 entschieden eine Wettkampfgruppe zu gründen. Unter der sportlichen Leitung von Stefan Neubauer,

Christian Kahlfuss, Walter Kerndler und Matthias Steiner trainieren die jungen Nachwuchssportler regelmäßig, zweimal pro Woche im STKZ Weinburg. Es werden Kinder und Jugendliche im Alter von 9 – 15 Jahren betreut und es konnten auch schon einige großartige Erfolge erreicht werden. So konnte zum Beispiel Moritz Liebhaber (NF – St. Veit/Gölsen) beim Junior Cup in Perchtoldsdorf den 3. Platz erreichen. Dieser Stockerlplatz brachte ihm einen Startplatz beim Bundesjunior Cup in Judenburg.

Unser Aushängeschild in Sachen Wettkampfsport ist Georg Parma von den Naturfreunden Eichgraben, dessen Erfolgsbilanz sich sehen lassen kann. Hier ein kleiner Auszug der letzten Wettkampfergebnisse aus dem Jahr 2011:

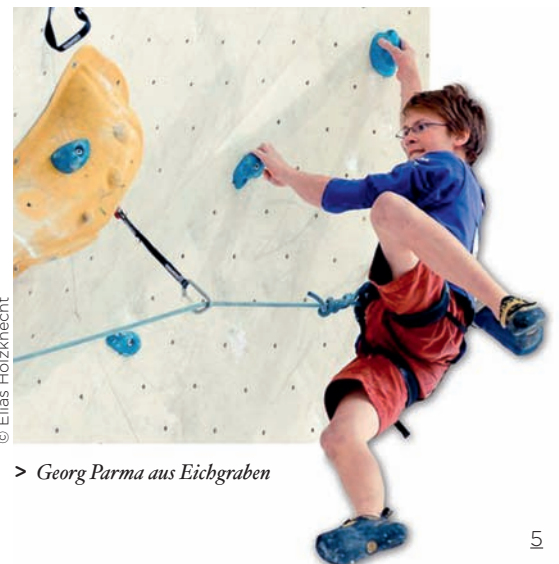
Juniorcup Perchtoldsdorf: 1. Platz; Einberufung Nationalteam; A-Cup Gesamtwertung: 2. Platz Vorstieg; A-Cup Boulder: 6. Platz (Stand September 2011); A-Cup Speed Dornbirn, 1. Platz; Bundesjuniorcup: 3. Platz; A-Cup Imst: 1. Platz; Teilnahme an EYS-Bewerben Imst und

> *Sportklettern ist spektakulär und mit Nervenkitzel versehen*

Bulgarien; 7. Platz EYS Bulgarien; Teilnahme Jugend-WM Imst: Semifinale erreicht und Platz 23 in der Endwertung; 6. Platz bei den ÖSTM im Bouldern in Zwettl.

Aufgrund dieser Erfolge haben wir auch ab Mitte Oktober 2011 ein regelmäßiges Klettertraining für Breitensportkletterer ins Leben gerufen. Diese Trainingsgruppe trainiert einmal wöchentlich im STKZ Weinburg und soll den Einstieg ins Wettkampfklettern erleichtern.

In diesem Sinne hoffe ich natürlich, dass sich das Sportklettern sowohl als Breitensport als auch als Spitzensport in Österreich immer mehr etablieren wird und es gilt der Spruch: „Wer viel trainiert, kann nicht verhindern, dass er besser wird!“ <



> *Georg Parma aus Eichgraben*

Ideen zu Umwelt und Naturschutz

Goldene Murmel

Fair sein zur Natur! Auch bei den Friends NÖ wird Umweltschutz ganz groß geschrieben.

Heuer wurde zum 8. mal in Niederösterreich der Goldene Murmel vergeben. Der Preis soll Ortsgruppen Anreiz bieten, sich aktiv für die Natur und die Umwelt einzusetzen und es sollen engagierte Projekte und Aktivitäten unterstützt werden.

Gewinner 2011:

- 1. Platz: Ortsgruppe St. Aegy, Projekt: Naturerleben am Wancurasteig
- 2. Platz: Ortsgruppe Weigelsdorf, Projekt: Die Vielfalt der Natur entdecken und erleben
- 3. Platz: Ortsgruppe Hohenberg, Projekt: Wasserforschertag

Wer macht mit?

Du mit deiner Naturfreunde-Ortsgruppe, Zweigstelle oder Sparte

Was ist zu tun?

Verwirkliche deine Ideen zum Thema



Umwelt und Naturschutz gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen. Reiche euer Projekt bei eurer Naturfreundejugend-Landesorganisation ein.

Wie wird eingereicht?
per Einreichblatt mit

- kurze Projektbeschreibung
 - Kostenaufstellung
 - wenn möglich: Fotos, Erfolge, Ergebnisse
- Einreichblatt zum Download auf [www.naturfreundejugend.at/Natur+Umwelt / Umweltpreis](http://www.naturfreundejugend.at/Natur+Umwelt/Umweltpreis).

Wer gewinnt?

Jede Landesorganisation zeichnet die besten Projekte aus und leitet das Projekt der Landessieger an die Bundesjugendorganisation weiter. Danach wird aus den Siegerprojekten aller Bundesländer ein Österreich-Sieger ermittelt.

Was gibt's zu gewinnen?

Landessieger: 1. Platz 300,- 2. Platz 200,- 3. Platz 100,-
Bundessieger: Die besten drei bekommen ein Preisgeld von 500, 300 bzw. 200 Euro. 2012 mitmachen und gewinnen - euer Einsatz für die Natur lohnt sich!
Einreichschluss für eure Projekte ist der 7. 9. 2012 <

Ausbildungsangebote

Erkenne dein Potenzial

*Du willst Gruppen motivieren, begeistern, bewegen?
Hier sind einige Angebote zur Ausbildung.*

KiJu-LeiterInnen Basiskurs
23. bis 25. März 2012

oder 14. bis 16. September 2012

Die Grundausbildung für alle NaturfreundInnen, die sich für die Jugend engagieren. Hol dir wertvolle Tipps für die Leitung von Kinder- und Jugendgruppen: erlebnispädagogische Überlegungen und Übungen, Natursportarten, Projektplanung, juristische, pädagogische und psychologische Grundlagen, Erfahrungsaustausch, Feedback.

Jugendcoach 4 Module
Start: 1. bis 3. Juni 2012

Eine erlebnisorientierte Basisausbildung zur Leitung von Jugendgruppen. Der Lehrgang nach dem Konzept der Integrierten Outdoor-Aktivitäten bie-



tet dir intensive Erfahrungen und neue Erkenntnisse in der Gruppe. Wenn du alle vier Seminarwochenenden absolviert und ein eigenes Praxisprojekt umgesetzt hast, erhältst du das anerkannte „aufZAQ“-Zertifikat.

Weitere Kurse:

Führungs- und Rettungstechnik auf Klettersteigen, Wasserfall-Eisklettern, Notfallmanagement Lawinenunfall, Klettern in der Erlebnispädagogik, Baumklettern und Baumhausbau, Slackline ...

Das Leben fängt draußen an.

Infos und Folder auf www.naturfreundejugend.at und unter jugend@naturfreunde.at <





*Ihr wolltet schon immer mal verschiedene Wintersportaktivitäten testen?
Kommt vorbei und probiert's einfach aus!*

WINTERSPORTTAG

Samstag, 28. Jänner 2012

Stationsbetrieb von 09:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Annaberg - Reidlparkplatz

Programm

Schnupperkurse

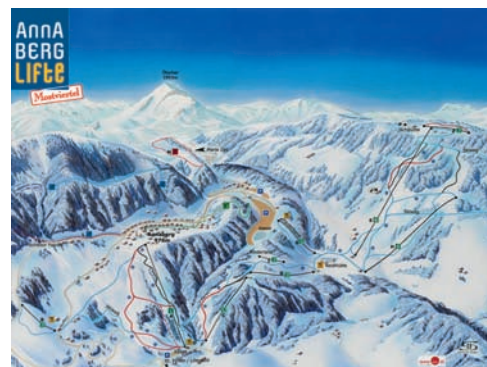
- Carving
- Langlauf
- Snowboard
- Snowbike
- Skitouren
- Lawinensuchübung
- Kinderland
- Schneeschuhwandern
- GPS

Läufe

- Riesentorlauf
- Speedtest
- Kinderbiathlon

Specials

- Fahrt mit dem Hundeschlitten
- Vorführung der Nostalgie-Skigruppe
- Tombola mit tollen Preisen



**Fun & Action
Alle Workshops
zum Nulltarif!**


Naturfreunde
Niederösterreich

Mehr Infos und Anmeldung auf www.niederoesterreich.naturfreunde.at

POWERED BY





> Mächtige Hinteralmwechte

Neues für Hinteralmgeher

Von Zdarsky, Peda & Zechal

Seine Freunde haben ihn einst zum beliebtesten Hüttenwirten der Ostalpen gewählt: Nun ist „Peda“ Gravogl, der absolutistische Herrscher auf der Hinteralm in Lilienfeld in Pension gegangen. Der neue „Peda“ heißt „Zechal“ und im richtigen Leben nennt man den gemütlichen Mann Gerald Zechmeister. Was gibt's sonst noch zum berichten von St. Pöltens nächsten Skitourenberg? Das Nostalgieskirennen findet am 18. März 2012 statt.

Gut 30 Kilometer südlich der Landeshauptstadt, exakt beim „grünen Gatter“ am allerhintersten Ende der Kolmstraße beginnt jene Pisten-Skitour, die schon vor mehr als 100 Jahren der Skipionier Matthias Zdarsky unternommen hat. Weil der Startpunkt knapp höher als 700 Meter liegt, schärfen sich nach den ersten

Flocken im Frühwinter Touren-Experten wie Markus R. oder der Putz hier ihre Kanten. Die Tourensaison ist eröffnet! 600 Höhenmeter sind über die Pisten des Muckenkogels zu bewältigen, um einen der schönsten winterlichen Aussichtspunkte in den niederösterreichischen Voralpen zu erreichen: Die Traisner Hütte der Naturfreunde am Gipfel der Hinteralm (1311m).

Wer die „Sutte“ bei der Lilienfelderhütte und die Glatzwiese befahren will, der muss auf Schnee bis in die Tällagen (450 m) warten und kann dann über die Pisten des Muckenkogels bis zur Talstation des Sesselliftes abfahren. Im Winter läuft der Lift zur Ferienzeit und zu den Wochenenden, wenn halt genug Schnee liegt. Eine Aufstiegsspur gibt's immer, manchmal sogar eine präparierte Piste. <



> Eduard Fürst von der Nostalgieskigruppe Traisner in voller Fahrt (oben). Gerald Zöchinger, Edi Fürst und Peter Gravogl (unten).

Mehr als 4000 geprüfte Touren für Outdoorfans. Routen zum Wandern, Nordic Walken, Skitouren, Schneeschuhgehen, Mountainbiken, Radfahren und Reiten. Ausführlich beschriebene und erprobte Touren, hochauflösende Luftaufnahmen, 3699 GPS-Daten zum Download und aktuelle Wetterberichte. Das ist **www.tourenportal.at**

Naturfreunde Tourenportal & App fürs iPhone:

So einfach war Freizeitplanung noch nie!



Das Tourenportal „www.tourenportal.at“ der Naturfreunde Österreich ist das größte Österreichs und die ideale Unterstützung für die Tourenplanung. Die Palette reicht von gemütlichen Wanderungen über abwechslungsreiche Rad- und Skitouren bis hin zu hochalpinen Bergsteigerrouuten. Zu jeder Tour gibt es folgende Detailinfos: Schwierigkeit, Länge, Dauer, Höhenmeter, Streckenplan, Höhenprofil, genaue Wegbeschreibung, Fotos und selbstverständlich auch die GPS-Daten für alle gängigen GPS-Geräte zum kostenlosen Downloaden. Alle Touren stehen auch für iPhones bereit. Bei jeder Tourenbeschreibung ist automatisch die 7-Tage-Vorschau des regionalen Wetters abgebildet. Man kann sich den Streckenverlauf der gewählten Tour sowohl auf einer Wanderkarte als auch auf hochaufgelösten Luftbildern, auch in 3 D, ansehen. Weiters lassen sich die Wegbeschaffenheit und Naturfreunde-Hütten einblenden. Zusätzlich sind digitale Karten der Firma Kompass online.

> SOS Button und mehr am iPhone!

Durch das große iPhone App Update findet sich nun eine Vielzahl neuer Funktionen und Möglichkeiten.

> **Menüführung** Eine neue übersichtliche und eindeutige Menüführung leitet sofort zu den gewünschten Bereichen.

> **Schneller Einstieg** Durch ein aktuelles Update wird ein schnellerer Einstieg in die jeweils gewünschten Touren, sei es beim Wandern, Skitouren, Radfahren, Mountainbiken oder Schneeschuhwandern, im Umkreis des Standortes ermöglicht.

> **Nächstgelegene Tourenziele** Mit einer neuen Anzeige können jeweils nächstgelegene Tourenvorschläge gesucht werden. Auch im Umfeld der Region oder in bestimmten Orten können Touren gefunden werden.

> **Genauigkeit** Neu, auf der schon bisher perfekten Kartenanzeige ist, dass die Genauigkeit der GPS-Ortung nun erkennbar ist und mittels Kreis mit unterschiedlichem Durchmesser dargestellt wird

> **Orientierung** Eine wesentliche Erleichterung der Orientierung im

Gelände wird nun dadurch ermöglicht, dass die Karte lagerichtig mit eingeblenndem Nordpfeil angezeigt wird. Die Blickrichtung ist damit auch auf der Karte erkennbar.

> **Weitere Suchkriterien** Auch hier wurde die Bandbreite etwas erweitert z.B. eine übersichtliche Hüttensuche und andere Suchkriterien, die vorbereitet wurden.



> *Mit dem iPhone-App immer sicher unterwegs!*

> **SOS Button** Schnelle Hilfe im Gebirge Wer in den Bergen unterwegs ist, sei es beim Wandern, Mountainbiken oder Skitouren, ist immer bestimmten Gefahren ausgesetzt. Ein Stolpern, Abrutschen, ein Kollaps oder ein Herzanfall können sich schnell und unerwartet ereignen, rasche Hilfe ist dann wichtig. In solchen Situationen ist es meist schwierig, klar zu denken und einen kühlen Kopf zu bewahren. Selbst einfachste Dinge wie Telefonnummern sind plötzlich nicht mehr abrufbar. Über den SOS-Button des iPhones kann die Notrufnummer 112 in solchen Stresssituationen rasch gewählt werden.

> **Genau Standortbestimmung** Der jeweilige Standort ist für die Rettungskräfte besonders wichtig. Da die Angabe des Standpunktes im Gebirge besonders schwierig ist, schafft die SOS-Funktion bei diesem Problem Abhilfe: Die Koordinaten erscheinen punktgenau am Display, ohne umständliche und ungenaue Beschreibung des Unfallortes.

> **Schüttelfunktion** Besonders praktisch: Der SOS-Button kann, wenn gewünscht, durch Schütteln des iPhones direkt aus jeder Ebene erreicht werden. <

Regeln für Skitourengeher auf Skipisten*

1. Warnhinweise sowie lokale Regelungen beachten.
2. Der Sperre einer Piste oder eines Pistenteils Folge leisten. Beim Einsatz von Pistengeräten - insbesondere mit Seilwinden - oder bei Lawinsprengungen, etc. kann es zu lebensgefährlichen Situationen kommen. Pisten können daher aus Sicherheitsgründen für die Dauer der Arbeiten gesperrt sein.
3. Nur am Pistenrand und hintereinander aufsteigen.
4. Die Piste nur an übersichtlichen Stellen und mit genügend Abstand zueinander queren.
5. Frisch präparierte Pisten nur im Randbereich befahren. Über Nacht festgefrorene Spuren können die Pistenqualität stark beeinträchtigen.
6. Bis 22:30 Uhr oder einer anderen vom Seilbahnunternehmen festgelegten Uhrzeit die Pisten verlassen.
7. Sichtbar machen. Bei Dunkelheit oder schlechter Sicht Stirnlampe, reflektierende Kleidung etc. verwenden.
8. Bei besonders für Pistentouren gewidmeten Pisten nur diese benützen.
9. Hunde nicht auf Pisten mitnehmen.
10. Ausgewiesene Parkplätze benützen und allfällige Parkgebühren entrichten

(*Diese Regeln wurde vom Kuratorium für Alpine Sicherheit in Zusammenarbeit mit allen alpinen Vereine und den Seilbahnen erarbeitet)

WAS - WO - WER ist gefährlich/gefährdet?

Mit **W³** das Lawinenrisiko minimieren

Entscheidungs- und Ausbildungskonzept
für risikobewusstes Verhalten im winterlichen Gebirge

Touren im winterlichen Gebirge gehören zu den risikobehafteten Natursportarten - Risiken und Unsicherheiten sind allgegenwärtig. Vor jeder Tour stellt sich dem Bergsteiger immer die gleiche Frage: Welches Tourenziel, welche Route, welcher Hang ist unter den aktuell herrschenden Bedingungen möglich? Diese Frage lässt sich leider nie bis ins letzte Detail beantworten, es bleibt immer ein Unsicherheitsfaktor. Wer in die Berge geht, nimmt diese Risiken und Unsicherheiten bewusst und freiwillig auf sich.

Das Problem von Fehleinschätzungen und Fehlentscheidungen in winterlichen Risikosituationen besteht meist im Nichterkennen von Risikofaktoren, im unvollständigen oder verzerrten Wahrnehmen der aktuellen Situation und vor allem im „Nicht-Wahr-Nehmen“ des Einflusses Sozialer und Subjektiver Faktoren!

Grundlagen und Basiswissen sind für eine möglichst realistische Wahrnehmung der Situation und zur Einschätzung der Lawinen-

gefahr auf Ski-/Snowboard- und Schneeschuhtouren unbedingt notwendig.

Die Naturfreunde bieten dir Ausbildungskurse zum Kennenlernen bzw. Erfahren dieses Basiswissens und Fortbildungskurse zum Festigen und Vertiefen des persönlichen Wissens mit Unterstützung eines erfahrenen Instructors bzw. Bergführers an.

Bei diesen Aus- und Fortbildungen richten wir den Focus vor allem auf die Verknüpfung von Theorie und Praxis sowie auf eigenverantwortliches Handeln. Dies ermöglicht ein Systematisches Annähern und Kennenlernen/Wahrnehmen der bestimmenden Faktoren im risikobewussten Entscheidungsverhalten und die Schulung risikobewussten Verhaltens im winterlichen Gebirge unter Berücksichtigung

- Objektiver Faktoren
- Subjektiver Faktoren und
- Sozialer Faktoren

Herzstück des Ausbildungs- und Entscheidungskonzeptes ist ein praxiserprobter, gleichbleibender und strukturierter Handlungsvorschlag. In diesem Ausbildungs- und Entscheidungskonzept sind die wesentlichen Faktoren modern-analytischer, intuitiver und wahrscheinlichkeitsorientierter Risikobeurteilung unter Einbeziehung subjektiver und sozialer Entscheidungsfaktoren beim Skibergsteigen berücksichtigt.

So kompliziert sich das vielleicht auch anhört, es handelt sich dabei „nur“ um die niedergeschriebene risikobewusste Vorgehensweise von der Planung einer Skitour bis zum Genuss der Abfahrt!



WAS - WO - WER ist gefährlich?

- Gefahrenfaktoren und Gefahrenstellen laut Tourenplanung und LLB
- Beobachtungen im Gelände
 - Alarmzeichen & Irrtümer
 - Gefahrenmuster und Gefahrenstellen (Vergleich LLB: Natur)
 - Subjektive/Soziale Faktoren bewusst erkennen
- Entscheidung im Einzelhang
- Warum Go?
- Auswahl geeigneter Maßnahmen und dementsprechendes Handeln

(W³)



Termine und Ausschreibungen findest du unter www.naturfreundeteam.at / Veranstaltungen.

Ausbildungsunterlagen und dazugehörige PowerPoint-Präsentationen bitte bestellen bei peter.gebetsberger@naturfreunde.at

Gerlinde Kaltenbrunner

Stargast beim Bergfilmfestival 2012



© National Geographic/Vassily Pivtsov

Als erste Frau hat es die Oberösterreicherin Gerlinde Kaltenbrunner geschafft ohne Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff alle 14 Achttausender zu besteigen. Der K2 war der letzte Meilenstein auf diesem harten Weg und erst beim sechsten Gipfelversuch ist es ihr gelungen,

am Ziel ihrer Träume zu stehen. Die sympathische Spitzenbergsteigerin wird über diese Besteigung live als Ehrengast beim Niederösterreichischen Bergfilm-Festival in der Pielachtalhalle in Obergrafendorf berichten.

Im ersten Teil des Abends steht „Das Eis der Pallavicinirinne“ von Fritz Kalteis auf dem Programm, weiters ein Film über die Weltelite der Kletterer, die an beeindruckenden Schauplätzen ihr artistisches Können zeigen. Den zweiten Teil des Abends bestreitet dann Gerlinde Kalten-

brunner als Live-gast. Sie erzählt anhand von Filmdokumenten und Bildern live eine Stunde lang von ihrem bergsteigerischen Lebensweg und natürlich ihrem unglaublichen Gipfelsieg am K2, mit dem sie Bergsteigergeschichte geschrieben hat.

Edelweiss Bergfilm Festival 2012

Mittwoch, 14.03.2012 Obergrafendorf Pielachtalhalle

Eintrittskarten per Onlinebuchung: <http://niederoesterreich.naturfreunde.at/Angebote/angebot/bergfilm-festival-2012/>

ÜbungsleiterInnen für Bergsport gesucht!

Die Naturfreunde suchen laufend berg- und sportbegeisterte Mitglieder, die sich zu staatlich geprüften InstruktorInnen und ÜbungsleiterInnen ausbilden lassen möchten.

Ob Skitouren, Skihochtouren, Alpinklettern, Sportklettern oder Hochtouren – die mehrwöchige Ausbildung ist deine persönliche Chance für einen qualifizierten und verantwortungsvollen Umgang am Berg. **Infos niederoesterreich@naturfreunde.at unter 02742-357211**

ÜbungsleiterIn Sportklettern im STKZ Weinburg

Wir suchen ÜbungsleiterInnen für Hallenkurse „Sportklettern“.

Nähere Infos bei Matthias Steiner 0664/9149925 steiner.matthias@gmx.net

Buch III

Mein Mostviertel



„Im Mostviertel liegt nicht umsonst der Ursprung Österreichs, denn es ist ein wunderbarer Teil dieses Landes“, schreibt der

Autor in seinem Vorwort. Begrenzt von der Enns, der Donau, dem Wienerwald und der Steiermark bringt in dieser Landschaft jede Stunde besondere Eindrücke, die Christian Billaudet mit der Kamera gekonnt eingefangen hat.

Das Buch zeigt eine Auswahl der schönsten Bilder, die der Fotograf im Laufe der Jahre auf seinen Fahrten durch das Mostviertel gesammelt hat.

Mein Mostviertel, Eigenverlag des Autors Christian Billaudet, 120 Seiten. Euro 25,90. Erhältlich im regionalen Buchhandel.

Buch I

OASEN in einer globalisierten Welt



Ein paar Dörfer, Regionen, Ministaaten, kleine Gemeinschaften, verstreut in aller Welt widersetzen sich dem globalen Einerlei. Wie einst Asterix' unbeugsames galisches Dorf lassen sich die Bewohner dieser „Oasen“ nur ungern kontrollieren und noch weniger unterwerfen. Vielmehr versuchen sie ihre Eigentümlichkeiten zu erhalten – oder überhaupt erst zu entwickeln – und ihr Leben selbst zu gestalten.

Beispiele, die Mut machen und inspirieren hat der Völkerkundler, Projektentwickler und freie Schriftsteller Dr. Eduard Gugenberger in seinem Buch zusammengetragen.

Oasen in einer globalisierten Welt, Verlag Ueberreuter, 200 Seiten, Euro 19,95. ISBN 978-3-8000-7200-2

Buch II

Schitouren Obersteiermark



Von der Hohen Veitsch bis zu den Schladminger Tauern haben die beiden bekannten Bergprofis Paul und Peter Soddamin eine Fülle von Schitouren zusammengestellt, die den interessierten Anfänger genauso wie den begeisterten Fortgeschrittenen zum Gipfelgenuss führen.

Anhand der Routenbeschreibung und des GPS-Anstiegsprofils lässt sich der Charakter der jeweiligen Tour erkennen. Insgesamt 50 obersteirische Touren sind in dem Buch versammelt, das – auch wegen der schönen Bilder – 1020 Gramm auf die Waage bringt. Darum gibt's einen feder-

leichten Tourenführer gratis dazu, der alle wichtigen Tourendaten enthält.

Verlag Styria, Graz 2006. Euro 29,90

Viele gute Gründe zu bestellen

Naturfreunde-Kalender 2012

Ein Kalender höchster Qualität • ein repräsentatives Geschenk für Freunde • wertvolle Unterstützung für eine Sicherheitsaktion unserer Instrukturen



12 anspruchsvolle Bilder von verschiedenen Alpinisten lachen im Format 45 mal 34 Zentimeter im Jahr 2012 von der Wand: Der neue Naturfreunde-Kalender ist da!

Der „Zauber der Berge“ kostet 15 Euro (ab 10 Stk. 11 Euro p. Stk.) plus Porto und ist über die Naturfreunde Österreich, Team Alpin zu bestellen. Viktoriagasse 6, 1150 Wien. Tel.: 01/892 35 43 22, team.alpin@naturfreunde.at

Expedition der AG-Niederösterreich zum Putha Hiunchuli

Der Gipfel war nahe



Im Herbst 2010 starteten 6 Mitglieder der Alpenistengilde NÖ zu einer Expedition zum 7246 m hohen Putha Hiunchuli oder Dhaulagiri IV. Teilnehmer der Expedition waren: Sigi Hofmann, Jürgen Erb, Thomas Vincze, Günther Gravogl, Martina und Wolfgang Kirschner.

Von Wolfgang Kirschner

Ziel der Expedition war die Besteigung des 7246 m hohen Putha Hiunchuli, eines technisch nicht allzu schwierigen und vor allem nicht überlaufenen Berges, des zum Himalaya gehörenden Dhaulagiri-Gebirges. Dieses bildet die südliche Barriere zu einer der höchstgelegenen, abgeschiedenen und dadurch in ihrer Ursprünglichkeit erhaltenen Region. Das obere Dolpho stellt mit seiner hochalpinen Landschaft, seiner tibetischen Kultur und zur buddhistischen Religion tief verwurzelten Bevölkerung noch heute ein Stück traditionelles Tibet in Nepal dar. Das Gebiet ist ausschließlich zu Fuß, in vier bis fünf Tagesmärschen, über Gebirgspässe erreichbar und war bis 1993 Sperrzone für Touristen. Nach monatelanger Vorbereitung starteten wir am 18. September unsere Reise in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu.

Es ist immer wieder überraschend wie rasant sich Kathmandu entwickelt: Leider hat das auch seine Kehrseite wie starker Smog und Umweltverschmutzung. Nach dem üblichen Sightseeing mussten Martina und ich ins Ministry of Tourism & Civil Aviation, um das Permit für die Besteigung einzuholen. Diese bürokratische Hürde ist ein Erlebnis für sich. Vor jeder Expedition muss der Begleitoffizier, der Leiter der Agentur und der Expeditionsleiter zum Minister of Tourism & Civil Aviation. Zuerst erfolgt eine Befragung durch den Assistenten des Ministers. Danach kommt der Minister und stellt einige dieser Fragen noch einmal. Zu guter Letzt unterschreibt man alles. In diesem Fall muss man jedoch viel Vertrauen haben, denn es ist alles in Nepali geschrieben. Nach zweieinhalb Stunden hast du das Briefing überstanden.

> Günther Gravogl auf dem Weg in die Ortschaft Kakot.

Nach 3 Tagen hatten wir endlich alle notwendigen Formalitäten erledigt und konnten Kathmandu den Rücken kehren. Übliche Flugverschiebungen wegen Schlechtwetter hatten wir noch zu überwinden, bis wir endlich via Pokhara das auf ca. 2500m liegende Juphal anfliegen konnten.

Unser Gepäck wurde auf Esel verladen und die nächsten vier Tage ging es bei teilweise sehr hohen Temperaturen und Tagesetappen bis zu 8 Std. über Dunai, wo man eines der wenigen Bön-Kloster besuchen kann, nach Tarakot und über wunderschöne bewaldete Schluchten und Täler nach Kakot. Dieses tibetisch geprägte Dorf liegt auf einer Schwemmebene auf ca. 3200m. Die Bewohner kontrollieren den Zugang zum Putha Hiunchuli. Hier sollte nach einem Rasttag unser Gepäck auf Yaks umgeladen werden. „Finanzverhandlungen“ mit den Bewohnern warfen uns zeitlich zurück und wir waren zu einem weiteren Tag in Kakot gezwungen. Den Aufenthalt nutzten wir für Akklimatisierungstouren bis auf ca. 4200 m.

Nach zwei Tagen schwieriger Verhandlungen konnten wir endlich zu den letzten Etappen ins Basislager starten. Nach weiteren zwei langen und sehr anstrengenden Tagen (Tagesetappen von ca. 8 Std und bis zu 1500 HM) erreichten wir das sehr schöne an einem kleinen Bach gelegene Basislager auf ca. 4900 m Höhe. Die nächsten beiden Tage benötigten wir, um uns zu erholen, zu akklimatisieren und die längst notwendige Körperpflege durchzuführen. Natürlich auch, um gemeinsam das weitere Vorgehen zu vereinbaren.

Nach den erholsamen Tagen im Basislager sollte Lager 1 auf 5400 HM errichtet werden, mit Abstieg ins Basislager am selben Tag. Nach einem Ruhetag wieder Aufstieg ins Lager 1 und Übernachtung, am nächsten Tag, Aufstieg auf 6300 m und Aufbau von Lager 2 und wieder Abstieg ins Basislager. Hier wollten wir uns zwei Tage erholen und danach den Gipfelanstieg versuchen.

Wie es in den hohen Bergen eben ist, kommt es meistens ganz anders als man



plant: Zu unserer Überraschung mussten wir feststellen, dass der Weg ins Lager 1 über Moränen und Gletscher sich länger und anstrengender als vorgesehen gestaltete. Lager 1 erreichten wir nach ca. 5 Std. Anstieg. Auch das Aufstellen der Zelte wurde für uns zur Schwerarbeit, da sich der Platz für Lager 1 auf einem Gletscher mit Blankeis befand. Wir mussten die vorgesehenen Plätze mit Steinplatten auslegen, um uns vor der Kälte von unten zu schützen. Nach ca. 8-9 Std. traf einer nach dem anderen wieder im Basecamp ein, wo wir zum Glück von unseren Sherpas und der Küchenmannschaft sehr gut versorgt und bekocht wurden. Hier möchte ich mich für die tolle Arbeit bei allen bedanken.

Am folgenden Tag kam für uns alle die große Ernüchterung. Wir erfuhren, dass für die nächsten drei Tage noch gutes Wetter angesagt war, danach aber das Wetter umschlagen werde. So mussten wir unseren Plan ändern, da uns sonst die Zeit zu kurz werden würde.

Wir änderten unser Vorhaben und stiegen am nächsten Tag zu Mittag ins Lager 1 auf, nach einer Nacht im Lager 1 wollten wir ins Lager 2 aufsteigen und am darauffolgenden Tag den Gipfel versuchen. Leider wurde Jürgen in der Nacht im Lager 1 höhenkrank. Auch die Medikamente, die wir im verabreicht hatten brachten nicht die erhoffte Besserung. Ein Abstieg in der Nacht ist in diesem Gelände nicht möglich. Am nächsten Morgen konnte Jürgen, in Begleitung von Sigi, ins Basislager zurückkehren. Thomas, Günther,

Martina und ich wollten den Aufstieg ins Lager 2 fortsetzen. Kurz nach Lager 1 kommt man in wegloses Blockgelände und danach über eine bis zu 40 Grad steile Eisflanke ins Lager 2. Auf ca. 6000m mussten Martina und ich ebenso feststellen, dass sich die ersten Symptome der Höhenkrankheit bemerkbar machten. Schweren Herzens entschieden wir uns zur Umkehr. Thomas und Günther stiegen weiter Richtung Lager 2 auf, das beide nach 6 Std. erreichten. Nun bekam auch noch Günther die Auswirkungen des schnellen Aufstieges zu spüren und entschied sich für den Abstieg ins Basislager. Thomas baute unterdessen mit einem Höhensherpa Lager 2 auf und verbrachte eine einsame und sehr kalte Nacht bei ca. -25° C im Zelt. Kurz vor Sonnenaufgang starteten Thomas und der Höhensherpa Richtung Gipfel. Der rasche Aufstieg, ein sehr hohes Tempo durch den Sherpa sowie starker Wind führten dazu, dass sich Thomas auf 7000 Metern zur Umkehr entschloss.

Dass Thomas die richtige Entscheidung getroffen hatte, konnten wir im Basecamp erleben. Ein Holländer hat einen Tag zuvor den Gipfel erreicht. Er musste mit schweren Erfrierungen an Nase und Gliedmassen ausgeflogen werden. Wie wir später erfuhren hat er drei Finger verloren.

Als wir wieder vereint im BC - zwar ohne Gipfel aber gesund - bei heißem Tee und Suppe zusammen saßen, entschieden wir uns nicht denselben Rückweg zu nehmen,

> Links oben: Yaks auf dem Weg ins Basecamp
Recht oben: Martina Kirschner an der tibetischen Grenze
Links unten: Jürgen Erb und Martina Kirschner im Hochland von Dolpo
Recht unten: Viele Gebetssteine stehen entlang des Weges.

sondern eine sechs Tage dauernde Trekkingtour durch das stark tibetisch geprägte „Äußere Dolpo“ nach Jomson zu gehen. In dieser Zeit bekamen wir schöne und unberührte Landschaften zu sehen. Wir streiften durch sehr einfache Dörfer mit wunderschönen Tempeln, trafen arme, aber zufriedene Menschen, die uns interessiert und freundlich entgegenkommen sind. Für unseren Gipfelverzicht wurden wir hier reichlich entschädigt. Als wir unser Ziel Jomson erreicht und uns die Zivilisation wieder hatte, gönnten wir uns eine lange und ausgiebige Dusche. Wenn ich mich richtig erinnere gab es für jeden ein oder zwei Biere. Am Tag darauf ging es über Pokhara zurück nach Katmandu und ab in die Heimat. <



Länderinfo

Lage: Nepal ist ein südasiatischer Binnenstaat zwischen China und Indien. Mehr als 40 Prozent des Landes liegen auf über 3000 Metern.

Hauptstadt: Kathmandu

Amtssprache: Nepali

Staatsform: Parlamentarische Republik

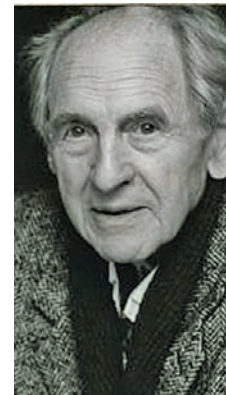
Einwohnerzahl: ca. 30 Millionen

Monatseinkommen: durchschnittlich 18 Euro pro Einwohner

Religion: 80 Prozent Hinduisten, 15 Prozent Buddhisten.

Veranstaltungsserie „Pro Mensch“

Klima, Essen, Umkehr



> Leopold Kohr (li.)
Die Kabarettisten
Linhart
& Bauernfeind (u.)



In einer Dreier-Kombination wollen sich die Naturfreunde im Jahr 2012 für die Menschen einsetzen: Drei Veranstaltungen zu drei wichtigen Themen im Leben der Menschen. Klimaschutz, Essen und die Rückkehr zum menschlichen Maß, heißen die drei Themen, die auf unterschiedliche Weise aufgearbeitet werden. Das Dach darüber heißt „Pro Mensch“ und soll rund 50 Mal im Bundesland aufgespannt werden.

Wurscht & wichtig

„Mit diesem (Kabarett)-Programm wird die Welt nicht gerettet“, sagen die Autoren des Klimasch(m)utz-Kabarets „Wurscht & wichtig“. Stattdessen schicken Manfred Linhart und Georg Bauernfeind den ökoresistenten Hausmeister Hans Wurst auf die Reise im Kampf mit der und um die Energie. Ein turbulentes Volkstheater mit aufklärerischem Anspruch. „Senken Sie Ihren CO₂-Ausstoß, aber nicht, indem Sie zu Hause bleiben“, fordern die Kabarettisten.

sinnVOLL essen

„SinnVOLLessen“, fordert Gerlinde Mel-

zer von ihren Zuhörern bei ihren Vorträgen. Der Fortschritt der Industrialisierung unserer Lebensmittel sei der Rückschritt der Spürbarkeit, sagt sie und fordert wieder mehr Zusammenarbeit mit der Natur. „Hier – liebe Leute – könnt ihr euren Empfindungen freien Lauf lassen, weil ihr zu hören, zu schmecken und zu spüren bekommt, was ihr nachhaltig nicht vergessen werdet“, ist die Vortragende überzeugt.

Small is beautiful

1983 erhielt Leopold Kohr als erster Österreicher den alternativen Nobelpreis für ein Konzept, das in Zeiten wanken-

der Wirtschaftsräume mehr und mehr an Bedeutung gewinnt: Das Leben nach menschlichem Maß in kleinen, überschaubaren Einheiten. „Es gibt Konzepte und auch praktische Beispiele, dass eine Rückkehr zum menschlichen Maß möglich ist“, sagt Dr. Eduard Gugenberger, der einen Film über Leopold Kohrs Konzept präsentiert und darüber diskutieren will.

Diese Veranstaltungsreihe wird als Teil von Sepp Leitners „Pro-Mensch-Konzept“ über die Naturfreunde-Ortsgruppen angeboten. Termine auf der Naturfreunde-Homepage: www.niederösterreich.naturfreunde.at <



> Wolfgang Rehak (Gumpoldskirchen): „still & starr“, 29 Punkte



> Andreas Baumgartner (Traiskirchen): „Pelikan“, 29 Punkte

FOTO-LANDESMEISTERSCHAFT 2011

Mehr als 1000 Worte



> Michael Vit (Obergrafendorf): „Death Vlei“, 28 Punkte



> Traude Moser (St. Veit an der Gölsen): „Surfer“, 28 Punkte



> Peter Rabl (Melk): „Quadrennen“, 26 Punkte



> Andreas Baumgartner (Traiskirchen): „Landung der Störche“, 25 Punkte

Naturfreunde Fotoreporter gewinnen

Naturfreunde sind Natur.Freunde. Oft haben sie ihre DigiCam dabei und es entstehen wunderbare Schnappschüsse. Lassen sie Ihre Bilder nicht auf der Festplatte ihres Computers vergammeln! Schicken Sie uns Ihre besten digitalen Bilder, die Sie in Ihrer Freizeit geschossen haben. Beim Wandern, beim Laufen, beim Bergsport, beim Radfahren und Mountainbiken. Oder einfach beim In-der-Natur-Sein.



Es gibt drei tolle Preise zu gewinnen:

1. 1 Woche Wanderurlaub in Südtirol im Wert von 600 Euro!
2. Jahrbuch - Sicherheit im Bergland - vom Kuratorium für alpine Sicherheit
3. Naturfreunde T-Shirt

Zum Ansporn haben wir diesmal ein paar animierende Bilder aus der digitalen Bildersammlung von Helmut Friessenbichler herausgesucht, der als Alt-Chefredakteur des Outdoor-Magazines „Land der Berge“ gemeinsam mit NF-Landesgeschäftsführer Ernst Dullnigg und Klaus Vonwald vom Landespräsidium der Naturfreunde NÖ die Jury bilden wird. Die besten Bilder werden wir im nächsten Niederösterreichischen Naturfreund vorstellen.

Senden Sie Ihre Bilder mit dem Betreff „Click“ in einer maximalen Größe von 3 Megabyte per e-mail an: ernst.dullnigg@naturfreunde.at : Nicht vergessen: Kleine Bildbeschreibung und eventuell eine Telefonnummer dazuschreiben. Einsendeschluss ist der: 31. März 2012

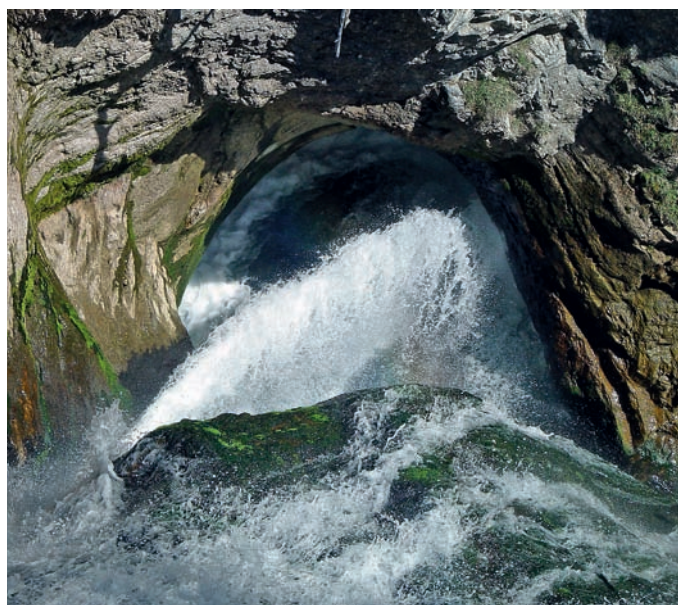
Die Gewinner werden von uns persönlich verständigt. Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, das Copyright des eingesandten Bildes für die Naturfreunde freizugeben. <

Hinweis: Eine Einsendung von Bildern, welche bereits zu einer NÖ. Foto-Landesmeisterschaft oder Foto-Bundesmeisterschaft der Naturfreunde eingereicht wurden, ist nicht zulässig.

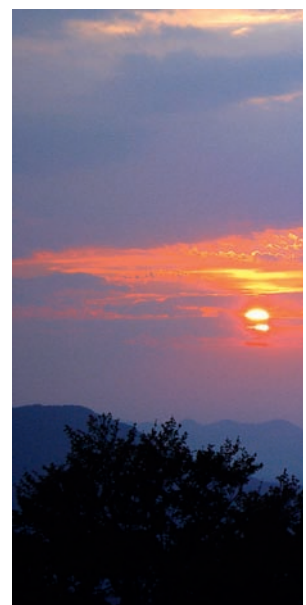
Click!



> Kuchelalm am Tirolerkogel



> Trefflingfall



> Hinteralm



**Mitmachen
und tolle Preise gewinnen!**

**Hauptpreis: 1 Woche Wanderurlaub in Südtirol
im Wert von 600 Euro!**
Busfahrt • 5 Nächte im ***Hotel in Leifers •
HP mit Frühstücksbuffet und 3-gängigem
Abendessen • Transfers zu/von den Wanderungen •
Lift- und Gondelfahrten • freie Nutzung des
hoteleigenen Spa's • Wander- und Reiseleitung



> Herbstmistwetter

Es bleibt alles ganz anders

„Quo vadis“ Alpinistengilde NÖ?



> Helmut Seidl, Alpinistengilde Strv.

medienwirksam gehört würde, weil dann in der AG die Outdoor-Fachleute konzentriert sind.

Was soll die AG bieten ?

Plattform für: Meinungsaustausch. Gemeinschaftsprojekte. Gemeinsame, selbstständige Unternehmungen abseits des organisierten Trekking- und Expeditionstourismus. Wissensbörse für Material oder örtliche Gegebenheiten. Ansprechpartner (Netzwerk).

Was bringt sie den Naturfreunden ?

Werbewirksame Aktivitäten für neue Mitglieder. Zum Beispiel neue Wege bei Trekking oder Expeditionen. Medieninteresse und Firmenkontakte. Anreiz für junge Menschen, weil es Vorbilder wie Willi Bauer oder Sepp Hinding gibt. Und schließlich Fachkompetenz im Alpenbereich.

Veranstaltungsservice der AG ?

Vielleicht könnte man die Landes- und Bundes AG-Treffen durch einen öffentlichen Teil werbewirksamer gestalten. Produktvorstellungen, Film- und Bildpräsentationen fallen mir da ein. Oder ein „Was war los bei uns?“-Teil, Einflechtung aktueller Themen zu Umwelt, Klima, Bergliteratur, Recht. Zuviel sollte man da nicht fordern – weil wir sind ja nur „die Bergnarren“.

Wir freuen uns, dass sich ein Team mit der Neuerung der Alpinistengilde beschäftigt und wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung des Leitspruchs „Es bleibt alles ganz anders“. Vielleicht kommt ja auch die eine oder andere Idee aus unserem Mitgliederfundus.

Ich verbleibe mit einen herzlichen „Berg frei“

Helmut Seidl
Alpinistengilde Strv.

Ich will – nach etlichen Diskussionen mit Franz Marton – auch unsere persönliche Meinung zum Thema „Alpinistengilde NÖ – es bleibt alles ganz anders“ als Beitrag zu den kommenden Diskussionsrunden kundtun.

Wir haben im Laufe der Jahre die AG innerhalb der Naturfreunde als wertvolle Informationsquelle schätzen gelernt, denn auch im Internetzeitalter sind persönliche Infos sehr wertvoll! Sie ist aber auch Leihstelle für hochwertige Bergsteigerausrüstung, Impulszelle für neue Unternehmungen und nicht zuletzt Plattform für die Verwirklichung von so manchem Bergsteigertraum.

Was soll die Alpinistengilde sein?

Unserer Meinung nach sollte die Alpinistengilde ein Forum für die „eigenständig alpinen“ Belange der Naturfreunde NÖ mit breitem Spektrum sein. Vielfalt statt Einfalt ist angesagt.

Was ist parallel dazu das Team Alpin der Naturfreunde?

Team Alpin ist der Lehrkader, der – analog den anderen alpinen Vereinen – Kurse, Schulungen, Führungstätigkeit im

Verein Naturfreunde Österreich, durchführt. Im weitesten Sinne also auch eine Art angestrebte Reisebüro-Organisation für Outdoor-Belange. Ein sehr fordernder Bereich im Rahmen der freien Marktwirtschaft und „Rechtszeiten“ wie diesen.

Wer soll Mitglied der AG sein ?

Nach unserer Meinung sollte hier ein Personenkreis von besonders am Phänomen „Berg“ Interessierten dabei sein können. Mir fällt da keine genaue Definition ein. Ein Bekannter hat einmal ganz plaktativ von den „Bergnarrischen“ gesprochen.

In sportlich bergsteigerischer Hinsicht gäbe es da die Abteilungen Höhenbergsteigen, Alpinklettern, Sportklettern, Skitouren, Eisklettern, Höhlenforschen. Künstlerische Belange betreffen Literatur, Film oder Fotografie. Wissenschaftliche Ressorts wären Biologie, Naturschutz, Lawinenkunde, Fauna und Flora. Daraus könnte ein beachtliches Kompetenzzentrum entstehen, dessen Meinung



Wer von den Jungen geht heute noch vor die Tür?

Das Draußen erleben

Entweder lockt das Onlin gaming, die Playstation oder sonstige elektronischen Zerstreuungen. Zudem werden Kinder und Jugendliche heutzutage extrem viel Lärm und Gefahren ausgesetzt. Dadurch geht jegliches Bewusstsein für die Natur sehr schnell verloren und wird teilweise gar nicht mehr entdeckt.

Von Laila Kindl-Stamatopolos & Thomas Kindl

Immer wieder erleben wir mit Kindern AHA-Erlebnisse wie zum Beispiel: „Whow ich habe noch nie so einen tollen Schmetterling gesehen“. Was in unserer Jugend noch selbstverständlich war, erleben heute Kinder immer seltener. Dies ist unser Beweggrund gewesen, in Kindern und Jugendlichen die Begeisterung für die Natur zu wecken und mit ihnen „das Draußen“ und die Umgebung um sie herum zu erleben. Die Natur verbirgt eine große Vielfalt an Geheimnissen und unentdeckten Schätzen für uns alle, wir brauchen nicht einmal suchen, sie sind allgegenwärtig. Die Natur verwöhnt uns mit ihrer Vielfalt an Tieren, Pflanzen, Farben und Formen. Sie ist ein Ort für kleine und große Abenteuer, Entdecker und Forscher.

Im Rahmen unserer naturpädagogischen Erlebnistage entdecken Kinder und Jugendliche ihre unmittelbare Umgebung, in der sie leben bzw. lernen sie neu kennen und lernen auch mit den Materialien, die sie uns bietet, umzugehen. Zusätzlich werden in die Aktionen gruppenspezifische und soziale Elemente eingebunden, da viele Eigenschaften wie z.B. soziale Kompetenz, Eingliederung in eine Gruppe, Respekt und Achtung teilweise durch die soziale Vereinsamung hinter „dem Kastl“ verloren gegangen sind. Kinder werden zum gemeinsamen Spielen in der Natur angeregt und entdecken ihre Unberührtheit wieder. Dabei sollen sie die Möglichkeit haben, einen persönlichen, nämlich ihren eigenen, Zugang zur Natur zu erfahren und zu finden. Dadurch

kann eine gefühlsmäßige Bindung zur Natur entstehen, die Kinder werden die Natur achten, respektieren und mit ihr sorgsam umgehen. Diese Naturerfahrungen bilden eine Grundlage für späteres verantwortungsbewusstes Handeln im Umgang mit der Natur und Individuen (auch wir) die in ihr, durch sie und mit ihr leben. Nicht zuletzt sind Tier und Pflanzenarten einzigartige Wunder der Natur und sollten schon allein deshalb unsere Achtung und unseren Schutz verdienen. Wer die Natur schon als Kind kennen und schätzen lernt, wird auch als Erwachsener mit ihr verbunden sein und verantwortungsbewusst handeln, damit sie uns allen noch lange Freude, Gesundheit, Abenteuer und einen Lebensraum schenkt.

Ausbildungs-Angebote siehe auch Seite 6. <

Natur erleben in Strasshof

Biotop & Brunnen fertig



Der „Natur erleben“-Park in der Weinviertler Gemeinde Strasshof ist seiner Vollendung wieder ein Stück näher gerückt: Im Familienwald haben die Naturfreunde mit ihren Partnern bereits ein Biotop errichtet. Nun hat man einen Brunnen hergestellt, um die Pflege der Vegetation und das Nachfüllen des Biotops mit eigenem Wasser bewerkstelligen zu können.

In weiterer Zukunft sind noch ein Labyrinth, ein Geschicklichkeitsparcours und

ein Naturlehrpfad geplant. Auch hier werden sich die Naturfreunde mit Rat und Tag einbringen.

Der Familienwald befindet sich etwa eineinhalb Kilometer außerhalb des Ortszentrums von Strasshof an der Radroute „Sanddünenweg“, der bereits 2004 in Zusammenarbeit mit den Naturfreunden (International, Österreich und Ortsgruppe) und der Marktgemeinde errichtet worden ist.

Weitere Infos: naturfreunde-strasshof.at <

> *Biotop im Familienwald*
Naturfreunde Österreich, Ortsgruppe Strasshof

Fit nach 5 Stationen in Wilhelmsburg

Fitnessprogramm im Stadtpark



> *Training im Fitnessparcours: Bewegen kann viel bewegen gilt auch in Wilhelmsburg*

Vor rund einem Jahr haben die Naturfreunde Wilhelmsburg die Errichtung eines Gesundheits-Fitness- & Vitalparcours angekündigt. „Obwohl es während des Sommers ein wenig still um dieses Projekt geworden ist, waren wir nicht untätig. Nach einer intensiven Planungsphase, darf ich nun die Umsetzung dieses Vorhabens ankündigen“, berichtete kürzlich NF-Obmann Rudi Lurger.

Wer in den letzten Tagen durch den Wilhelmsburger Stadtpark beim Parkbad spaziert ist, dem springt er sofort ins Auge. Mit Hilfe der Stadtgemeinde Wilhelmsburg und zahlreicher Sponsoren glänzen die Gerätschaften nahe am Traisenstrand und wurden am 10. September seiner Bestimmung übergeben. Nun steht der Fitnessparcours allen Bewegungshungrigen gratis zur Verfügung.

Mehrere Stationen und Geräte locken zum Probieren: Dehnungsstation, Kräftigungsstation, Mobilisationsstation, Herzkreislaufstation sowie eine Entspannungsstation.

Die Sportlerinnen und Sportler sind aber nicht nur stationär gebunden, sondern können ihre Leistungsfähigkeit auf ausgeschilderten Lauf- und Nordic Walking Routen sofort überprüfen. <

Die Politik gibt dem Umweltschutz nicht die gleiche Priorität wie anderen Themen. „Ein großer Fehler“, sagt SPÖ-Europaabgeordnete Karin Kadenbach.

Nebenthema Umweltschutz?

Keine Wohltätigkeitsveranstaltung



> Karin Kadenbach

genannte „Kyoto-Protokoll“. Dieses Abkommen läuft 2012 aus - und es gibt keinen Nachfolger!

Dass gemeinsames Handeln viel bringt, zeigt uns die EU-Gesetzgebung. Dank ihr ist es zumindest ansatzweise gelungen, Tierarten, Lebensräume und unser Wasser zu schützen. Aktuell versuchen wir EU-ParlamentarierInnen, die Waldpolitik in der EU zu verbessern. Das ist nicht einfach, denn obwohl Waldpolitik grenzüberschreitende Koordination erfordert, ist sie Angelegenheit der Mitgliedsstaaten. Das EU-Parlament fordert rechtlich verbindliche Maßnahmen. Denn der Wald ist - mitsamt seinen „Leistungen“ als Ökosystem, Erholungsgebiet und Rohstoffquelle - durch den Klimawandel stark gefährdet.

Als Sozialdemokratin stehe ich für nachhaltige, gesamtheitliche und soziale Politik ein. Mehr dazu auf meiner Homepage www.karinkadenbach.at oder Sie schreiben mir direkt an:

karin.kadenbach@europarl.europa.eu <
P.S.: Die SPÖ-Abgeordneten im Europäischen Parlament gehören der „Allianz der Sozialisten und Demokraten“ (S&D) an.

Gleich ums Eck von meiner Brüsseler Wohnung befindet sich ein kleiner, aber feiner Park. Morgens, auf dem Weg ins Europäische Parlament, und abends, auf dem Heimweg, gehe ich gerne durch diesen Park. Jedes Mal bin ich überrascht, wie viel Ruhe, Erfrischung und Energie ich in der Natur, ja selbst in diesem kleinen Park finde.

In meiner Rolle als Umwelt- und Gesundheitspolitikerin erlebe ich immer wieder, dass der Naturschutz nicht als selbstverständlich, sondern als „Draufgabe“, als das „Extra, das man sich leistet“, betrachtet wird. Seien wir ehrlich: Auch die Politik gibt dem Natur- und Umweltschutz nicht die gleiche Priorität wie z.B. Finanzfragen oder der Krisenbewältigung. Was dabei verkannt wird: Beim Umwelt- und Naturschutz geht es nicht um eine Wohltätigkeitsveranstaltung für ein paar „arme Viecherln und Pflanze(r)ln“. Durch Klimawandel und Artenschwund werden Lebensräume zerstört. Sie haben wohl vom Bienensterben gehört - ohne Bienen keine Bestäubung, keine Ernte, leere Teller ...

Wir müssen handeln

Daher sage ich: Natur- und Umweltschutz ist eine Querschnittsmaterie, die wir immer mitdenken müssen. Und wir müssen hier groß denken: Er ist eine Herausforderung, die wir nicht „alleine“ – d.h. in der Gemeinde, im Land, im Bund bewältigen können. Daher bin ich froh, als Abgeordnete zum Europäischen Parlament auf der europäischen und internationalen Ebene anzusetzen. Und ich sage: wir müssen handeln, und das schleunigst! Das einzige verbindliche internationale Abkommen, das Klima und Natur schützt, ist das so-

S&D

Fraktion der Progressiven Allianz der
Sozialdemokraten
im Europäischen Parlament

Hütten-Portrait

Stocker Hütte im „Wiesenwienerwald“

Die Stocker Hütte der Naturfreunde Niederösterreich liegt im westlichen Wienerwald, auf der Steinwandleitn in 734 m Seehöhe. Dieser Teil des Wienerwalds wird auch „Wiesenwienerwald“ (© Bernhard Baumgartner) genannt, da bereits im frühesten Mittelalter das Gebiet zwischen der Traisen und der Großen Tulln von Bauern gerodet wurde.

Von Regina Hrbek (Leiterin der Natur- und Umweltschutzabteilung der Naturfreunde Österreich)



Das Ergebnis war eine Bauernlandschaft mit von Obstgärten umrahmten Einzelhöfen, spärlichen Weilern und Talorten. Nur wenige steinige Kuppen, Steilhänge und feuchte Gräben wurden dem Wald überlassen. Die Landschaft hat sich somit zu einem „Wiesenwienerwald“ gewandelt, zum Unterschied des weitgehend geschlossenen Waldgebietes nahe der Bundeshauptstadt Wien. Der neue Hüttenwirt, welcher seit April 2010 die Hütte bewirtschaftet, serviert sehr gute regionale Küche bzw. Hausmannskost und bemüht sich alle Wünsche der Gäste zu erfüllen. Die Stocker Hütte verfügt über 4 Zim-

mer (1 Zweibettzimmer, 2 Dreibettzimmer und 1 Vierbettzimmer), ein Lager mit insgesamt 16 Lagerplätzen und eine Etagedusche mit Warmwasser. Ein voll ausgestatteter Seminarraum für bis zu 25 Personen ist ebenfalls vorhanden.

Öffnungszeiten: ganzjährig geöffnet, Dienstag Ruhetag

Kontakt: Hüttenwirt Paul Polman, Tel.: 0 27 46/763 63, E-Mail: info@stockerhuette.com, www.stockerhuette.com

Tagestour von Wilhelmsburg aus

Ankunftsstation: Bushaltestelle Kreisbach/Wilhelmsburg oder Bahnhof Kreisbach

Hinfahrt: Von St. Pölten geht montags bis samstags mindestens stündlich ein Bus (Linie 1545) nach Kreisbach. Parallel zum Bus fährt auch stündlich ein Regionalzug.

Die Fahrzeit mit dem Zug beträgt 19 Minuten, mit dem Bus dauert es zwischen 27 und 31 Minuten. Sonntags fährt ein Regionalzug um 7.04 Uhr, 8.15 Uhr und um 9.34 Uhr. Die Fahrt mit dem Zug dauert zwischen 21 und 27 Minuten.

Wegbeschreibung: Der beschriebene Rundwanderweg führt von der Haltestelle Kreisbach bei Wilhelmsburg auf dem Gehweg nach Kreisbach hinein. Man



> Auch Umwelt-Landesrat Stephan Pernkopf machte sich ein Bild von den umweltfreundlichen Naturfreunde-Hütten und besuchte die Gföhlberghütte im Wienerwald. Von links: Leopold Dworak, Karl Knotek, LR Stephan Pernkopf, Peter Kalteis & Ernst Dullnigg.

durchquert den Ort und wählt die rechts den Hang hinaufführende rote Markierung, um zu den Gehöften Stoiberlehen und Holz zu gelangen. Dann wandert man weiter rechts auf einen Fahrweg, bis man über den Brandstetter zur Zehethofer Höhe gelangt. Man quert eine Wiese und wechselt kurz darauf auf die blaue Markierung. Nach einem kurzen, steilen Anstieg erreicht man die Stockerhütte. Die Gehzeit beträgt etwa 2,5 Stunden. Der Abstieg führt über den Stadelböck (rote Markierung) und ein kurzes Stück auf dem asphaltierten Güterweg. Dann zweigt nach links der gelb markierte Altenburgweg ab. Dieser gabelt sich später, hier hält man sich links und erreicht die leicht zu übersehende Ruine Altenburg und wandert nach Göblasbruck hinunter. Die Gehzeit bis Göblasbruck beträgt ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Entweder nimmt man von hier aus den Bus zurück nach St. Pölten oder man geht auf dem Radweg entlang der Bahn weiter und er-

reicht in einer halben Stunde den Ausgangspunkt.

**Alternative Zustiege
mit guter öffentlicher Verbindung:**

Traisen–Stocker Hütte: 380 Hm, Gehzeit eine Stunde

Schwarzenbach–Stocker Hütte: 350 Hm, Gehzeit 1 Stunde 15 Minuten

St. Veit/Gölsen –Stocker Hütte: 360 Hm, 1 Stunde 45 Minuten

Rückfahrt: Von Göblasbruck gehen montags bis freitags Busse (Linie 1545) zweimal stündlich zum Bahnhof St. Pölten. Alle zwei Stunden fährt ein Regionalzug. Am Wochenende gibt es weniger Verbindungen, hier bitte Fahrplan vorher anschauen. Die Fahrzeit beträgt ca. eine halbe Stunde. Von Kreisbach ähnliche Verbindungen. Die Fahrzeit beträgt zwischen 19 Minuten (Regionalexpress) bis 31 Minuten (Bus der Linie 1545). Von St. Pölten gibt es sehr gute Verbindungen nach Wien. <

i



Klimafreundlich in die Berge

**umsteigen
vorm
aufsteigen**

Der Klimaschutz ist seit jeher ein zentrales Anliegen der Naturfreunde Österreich. Im neu erschienenen Hüttenatlas können nun 91 Naturfreunde-Hütten und Häuser nachgeschlagen werden, die an mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbaren Wanderrouten liegen. Das Auto kann stehenbleiben. Neben den Hütteninfos und der jeweiligen Angabe der genauen An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bietet der Hüttenatlas der Naturfreunde eine Fülle an Ausflugs- und Hinweisen für jede Jahreszeit. Der Hüttenatlas kann ab sofort kostenlos unter www.naturfreunde.at bzw. per E-Mail an regina.hrbek@naturfreunde.at bestellt werden! Auch den Hüttenatlas über 32 niederösterreichische Naturfreundegehütten gibt's gratis. Jetzt bestellen unter: 02742-357211 oder E-Mail: niederoesterreich@naturfreunde.at



**DAS DACH, STARK
WIE EIN STIER!**

DACH | FASSADE | SOLAR

WWW.PREFA.COM

Leben ist Bewegung

Gesund durch Laufen



Laufen trainiert einen Großteil unseres Muskelapparats. Trainierte Muskeln wiederum sorgen für gesunde Organe und ein gesundes Nerven- und Hormonsystem. Und: Laufen macht Spaß!

Von Mag. Walter Hable*

Bewegungsmangelkrankungen sind in den westlichen Industrienationen bereits ein großes Gesellschaftsproblem. Die Vorteile der technisierten Arbeits- und Freizeitaktivitäten führen zu körperlichen Nachteilen. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge und die Zunahme der zur Verfügung stehenden Freizeit haben in den letzten Jahrzehnten zu einer rasanten Entwicklung des Freizeit- und Gesundheitssports geführt. Trotzdem nehmen die Bewegungsmangelkrankungen weiter zu. Vorrangig werden folgende körperlichen Beeinträchtigungen angeführt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Übergewicht, Überlastungsschäden der passiven Strukturen des Bewegungsapparates

(Wirbelsäule und Gelenke), Kraft- und Beweglichkeitsdefizite sowie Koordinationsstörungen.

Häufig gelten Risikobelastungen wie Rauchen und Fehlernährung als Hauptursache für diese Erkrankungen. Vertreter der Gesundheitssportbewegung weisen allerdings das mangelhafte Bewegungskonzept, die Unterschätzung der eigenen Möglichkeiten sowie die gesellschaftliche Entwicklung des Sports als primär verantwortliche Faktoren aus.

Richtig durchgeführtes Bewegungstraining - zum Beispiel Lauftraining - beugt den häufigsten „Wohlstandskrankheiten“ vor und hilft sie heilen. Jeder gesunde Mensch kann ohne technische Hilfsmittel laufen. Laufen ist somit eine unab-

hängige und äußerst flexibel einsetzbare Sportart, die noch dazu den *ganzen* Körper trainiert.

Kein Wunder also, dass die Laufsportbewegung in den letzten Jahrzehnten stark gewachsen ist. Einsteiger wie Leistungssportler finden in vielen Büchern und anderen Publikationen zum Thema Laufen jede Menge Tipps. Diese Informationsflut bietet allerdings nicht nur Nützliches, sondern trägt auch immer wieder zur Verunsicherung von am Laufsport interessierten Menschen bei. „Laufen ist eine zu große Belastung, kostet zu viel Kraft und Zeit“ oder „Laufen kann doch jeder, das braucht man nicht zu lernen“ ist zum Beispiel zu lesen. In solchen Aussagen steckt natürlich auch ein kleines Stück Wahrheit, und daher ist es dringend notwendig, eine richtige Aufklärung zu betreiben. Durch ein paar seriöse Argumente und die Vermittlung der grundlegenden Prinzipien des Laufsports kann dem Laufen wieder seine ureigene Bedeutung zukommen. Die Freude an der Bewegung wird sich dann von selbst einstellen. Die Prävention durch Bewegung im Allgemeinen und durch das Laufen im Speziellen ist eine sehr effektive und kostengünstige Form der Gesundheitsvorsorge.

Gesundheitsreserve

Dass die Bevölkerung ausreichend Bewegung macht, ist angesichts der abnehmenden finanziellen Ressourcen der Krankenkassen auch eine politische und ökonomische Notwendigkeit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als einen „Zustand mit völligem körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden“. Sollte man unter Gesundheit aber nicht mehr als nur den augenblicklichen Zustand verstehen?

Gesund zu sein bedeutet auch ein gesundheitsstabilisierendes Verhalten des menschlichen Organismus unter krankmachenden Bedingungen. Ein gesunder Körper hat eine „Gesundheitsreserve“, die in Zeiten mit hohen Belastungen (schädlichen Umwelteinflüssen, infektiösen Krankheiten, Stress usw.) die Gesundheit erhält bzw. hilft, eine Erkrankung schneller zu überstehen. Ein regelmäßiges Lauftraining erzeugt diese Reserveka-

pazität und sorgt für ein starkes Immunsystem. Gesundheit ist also kein zufälliges Geschenk an das eine oder andere Individuum, sondern man kann und muss sie sich immer aufs Neue erwerben.

Lauftraining verbessert auch das vegetative und zentrale Nervensystem. Das bedeutet, dass ein trainierter Körper eine andere Basis für die Stressbewältigung erhält. Regelmäßiges Lauftraining wirkt stresslösend und führt auch zu einer höheren Belastungsfähigkeit, weil sich der Körper besser regenerieren kann, und zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit.

Spaß an Bewegung

Laufen hat auch eine soziale Komponente, sofern man nicht nur in den eigenen vier Wänden auf dem Laufband trainiert. Man kommt beim Laufen mit der Umwelt und oft auch mit der Natur in Kontakt. Wenn man sich also erst einmal bewegt, wird man sich kaum in die soziale Isolation zurückziehen, sondern viel Spaß an der Bewegung und am guten Körpergefühl haben - und vielleicht Gleichgesinnte kennenlernen. In diesem Sinn haben nun die Naturfreunde, die schon seit vielen Jahren in ganz Österreich Lauftreffs veranstalten, gemeinsam mit dem STKZ Weinburg die Ausbildung zum „ÜbungsleiterIn Laufen“ ins Leben gerufen. Damit soll der Laufsport bei den Naturfreunden noch attraktiver werden. Der ÜL-Lauf wurde bereits dreimal durchgeführt. Dabei hat sich herausge-

stellt, dass das grundlegende Konzept dieser Ausbildung exakt den Anforderungen der Teilnehmer entspricht. Diese Erkenntnisse konnten wir anhand der Feedback-Bögen ermitteln, welche am Ende der Ausbildung von den Teilnehmern abgegeben wurden.

Wir versuchen jeden Kurs an die Wünsche und Bedürfnisse der jeweilig Gruppe anzupassen, sofern es sich mit den benötigten Inhalten kombinieren lässt. Wir verstehen diese Ausbildung als dynamischen Prozess, welcher auch eine gewisse Gewichtung der Inhalte entsprechend der Anforderungen der Teilnehmer erforderlich macht. Wir versuchen unsere Kunden von dort abzuholen, wo sie sich gegenwärtig befinden, ihnen Grundkenntnisse über den Laufsport zu vermitteln und Denkanstöße für eine seriöse, aber kreative Trainerarbeit zu liefern.

Theorie und Praxis sind ideal miteinander kombiniert, wobei die hohe Praxisrelevanz der Theorieeinheiten besonders zu erwähnen ist.

„Nach der Ausbildung ist vor der Ausbildung!“ – daher bieten wir für Absolventen des ÜL-Lauf Aufbaumodule an. Das erste Aufbaumodul hatte den Themenschwerpunkt Koordination. Koordinatives Training rund um den Laufsport wurde dabei wieder äußerst praxisnahe vermittelt. Um auf die Wünsche der Teilnehmer zu reagieren, planen wir das nächste Aufbaumodul mit dem Thema Ernährung anzubieten. <

Bewegungsmangel

Unter Bewegungsmangel versteht man eine körperliche Beanspruchung, die ständig unter einer kritischen Belastungsschwelle liegt, deren Überschreitung aber zum Erhalt oder zur Vergrößerung der funktionellen Organkapazität notwendig ist. Ein normalgewichtiger Mensch hat einen Muskelanteil von 35 bis 40 %. Wird ein großer Teil unserer Muskelmasse beansprucht, werden auch die inneren Organe wie Herz und Lunge sowie die Steuerungssysteme (Hormone, vegetatives und zentrales Nervensystem im positiven Sinn) belastet. Sind die Muskeln fit, sind auch die inneren Organe wie Herz und Lunge sowie die Steuerungssysteme

(Hormone, vegetatives und zentrales Nervensystem) fit!

Ein paar Fakten

Bereits 50 % der 6- bis 10-Jährigen weisen Auffälligkeiten hinsichtlich Haltung und Beweglichkeit auf.

44 % von untrainierten und 21 % von trainierten Menschen geben häufige Lendenwirbelsäulenschmerzen an. Der Prozentsatz steigt bei den Untrainierten im Altersverlauf deutlich rascher an. Untrainierte haben bei gleicher Belastung eine um 20–25 % höhere Herzfrequenz als Trainierte.

Die Sterblichkeitsrate bei arteriosklerotischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist größer als 50 %.



ÜbungsleiterIn Laufen

In diesem Kurs, der an zwei Wochenenden stattfindet, lernt man, wie ein Lauftraining abläuft (Methodik, Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik, Lauftechnik, flankierendes Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining u. v. m.) und welche Rahmenbedingungen (Ernährung, Ausrüstung, Regeneration etc.) zu beachten sind.

Termine: aktuelle Termine finden Sie auf der Homepage der Naturfreunde (Termine und Themen der Aufbaumodule sind ebenfalls auf der Homepage zu finden)

Kursort: STKZ Weinburg, 3200 Weinburg

Teilnahmegebühren:

Naturfreunde-Mitglieder: Euro 365,-
Naturfreunde-Funktionäre: Euro 114,-
Weitere Informationen & Anmeldung:
Naturfreunde Österreich,
Tel.: 01/892 35 34-21,
www.ausbildung.naturfreunde.at

Laufen mit den Naturfreunden

Kinderlauftraining

der Naturfreunde Weinburg

Bei diesem Training entdecken Kinder von 7 bis 12 Jahren spielerisch den Spaß an der Bewegung und am Laufen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: jeden Dienstag (außer an schulfreien Tagen) von April bis Ende Oktober, 17–18 Uhr

Treffpunkt: STKZ Weinburg, Brüder-Teich-Straße 28a, 3200 Weinburg
Kontakt: Naturfreunde Weinburg, <Richard Roither, 0664/353 77 26, richard.roither@gmx.at

Lauftraining

der Naturfreunde Eichgraben

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die gerne mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Bitte anmelden!

Termin: dienstags, um 17 Uhr für Kinder und Jugendliche, um 17.30 Uhr für Erwachsene

Treffpunkt: Dreiwasserstraße beim Viadukt in Eichgraben

Kontakt: Naturfreunde Eichgraben, Elfi Hanam, 0676/725 71 16, elfi.hana@aon.at

Langsam-Lauftreffs

der Naturfreunde Herzogenburg

Diese Lauftreffs finden gemeinsam mit Nordic Walkern jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag statt. Jede(r) ist herzlich willkommen!

Termine: montags und donnerstags um 18.25 Uhr beim Bahnhof Herzogenburg (Vereinszimmer), mittwochs um 18.25 Uhr beim Gasthaus Schabernack

Kontakt: Naturfreunde Herzogenburg, Herbert Drexel, 0664/425 70 13, herbert.drexel@aon.at



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER-ZENTRUM-WEINBURG

* Mag. Walter Hable, Sportwissenschaftliches und therapeutisches Kletter-Zentrum Weinburg (STKZ Weinburg), Leiter der sportwissenschaftlichen Abteilung



Das Jahr 2011 wurde zum „Jahr des Ehrenamtes“ erklärt. Die Politik hat diese Tatsache zum Anlass genommen, um die Freiwilligen aus den unterschiedlichsten Organisationen vor den Vorhang zu bitten und sich zu bedanken. Wohl wissend, dass die Leistungen von Ehrenamtlichen erbracht, für die Gesellschaft dieses Landes schier unbezahlbar ist.

Von Peter Kalteis, Landesvorsitzender

Landeskonferenz 2011

Bewegen kann viel bewegen

Dabei sind es gerade die gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen, die der Ausübung des Ehrenamtes nicht gerade förderlich sind. Druck am Arbeitsplatz, unübliche Beschäftigungsverhältnisse und der Sparstift bei Förderungen seien hier nur beispielhaft angeführt. Wir werden sehen, ob dieses „Jahr des Ehrenamtes“ auch konkrete Verbesserungsmaßnahmen bewirken wird.

Seitens der Naturfreunde Landesorganisation wissen wir ganz genau, welche unglaublichen Leistungen von unseren Funktionären, Freunden und Unterstüt-

zern in den 104! Ortsgruppen erbracht werden.

Diese Leistungen beruhen auf Motivation, Liebe zu den Menschen und zur Natur, Gemeinschaftsfreude und in dem Wissen, ein wichtiger Teil der großen Naturfreundefamilie zu sein. Wir verspüren Dank und Freude, wenn wir die übersandten Ortsgruppenprogramme durchblättern und die unglaubliche Vielfalt der Veranstaltungen erfahren und großen Stolz bei Besuchen in euren Ortsgruppen wo wir den Geist der Naturfreunde so richtig spüren. Es ist sehr schön, einer Organisation vorzustehen, in der so unglaublich viele be-

sondere Menschen mit ihren ganzen Herzen tätig sind.

Am 16. April fand die Landeskonferenz 2011 statt.

Wir hatten uns vorgenommen diese statutarisch notwendige Veranstaltung für unsere Funktionäre zu öffnen und sie mit einem großartigen Natur- und Gemeinschaftserlebnis in Verbindung zu bringen. Die Landeskonferenz mit Neuwahl wurde daher in der Wachau auf dem Schaufelraddampfer „Schönbrunn“ auf der Fahrt von Krems nach Melk abgehalten. Neben den ordentlich Delegierten, fanden noch etwa 400 Naturfreunde Platz.

Naturfreunde NÖ Landesvorstand für die Periode 2011-2014 - Neuwahl vom 16. April 2011 am Donauschiff

Landespräsidium			Fachreferate		
Vorsitzender	 Bgm. Peter Kalteis	peter.kalteis@weinburg.eu	Bergsteigen	 Gerhard Rosenits	gerhard.rosenits@atosorigin.com
Vorsitzender Stv.	 Dr. Ernst Vitek	ernst.vitek@nhm-wien.ac.at	Stv. Skitouren	 Ing. Peter Plundrak	peter@plundrak.at
Vorsitzender Stv.	 Gerhard Rosenits	gerhard.rosenits@atosorigin.com	Stv. Alpin	 Helmut Reiter	helmut.reiter@via-donau.org
Vorsitzender Stv.	 Franz Eigner	katja.eigner@gmx.at	Stv. Wandern	 Maria Gansch	leopold.gansch@kstp.at
Vorsitzender Stv.	 LAbg. Bgm. H. Thumpser	thumpser@traisen.com	Stv. Sportklettern	 Matthias Steiner	steiner.matthias@gmx.net
Vorsitzender Stv.	 Rudolf Lurger	rudolf.lurger@kstp.at	Alpinistengilde	 Wolfgang Kirschner	woma.kirschner@gmx.at
Finanzreferent	 Wolfgang Strasser	wolfgang.strasser@st-poelten.gv.at	Alpinistengilde Stv.	 Helmut Seidl	hm.seidl@aon.at
Finanzreferent Stv.	 Horst Pammer	haus.pammer@tele2.at	Alpinistengilde Stv.	 Franz Marton	franzrudolf100@gmx.at
Finanzreferent Stv.	 Gerhard Fritz	g.fritz.1a@aon.at	Foto	 Wolfgang Rehak	wolfgang.rehak@aon.at
Schriftführer	 Stefanie Brandtner	s.brandtner@ready2web.net	Foto Stv.	 Karl Maier	karl.maier1@chello.at
Schriftführer Stv.	 Martin Gabath	m.gabath@aon.at	Wintersport	 Gerhard Fritz	g.fritz.1a@aon.at
Jugend	 Tamara Ladinger	tamara.ladinger@naturfreunde.at	Wintersport Stv.	 Dr. Stefan Schiel	s.schiel@marketmind.at
			Wintersport Stv.	 Rebecca Albrecht	rebecca.albrecht@gmx.at



> Das neu gewählte Präsidium (v.l.n.r.): Horst Pammer, Gerbard Fritz, Gerbard Rosenits, Wolfgang Strasser, Bgm Peter Kalteis, LAbg. Bgm Herbert Thumpser, Franz Eigner, Rudolf Lurger, Stefanie Brandtner, Martin Gabarth, Ernst S. Dullnigg. (nicht am Foto: Ernst Vitek)

Unter dem Motto „Bewegen kann viel bewegen“ startete die Konferenz mit 110 Delegierten. Ehrengäste Stefan Kramer (Ehrenvorsitzender der Naturfreunde Naturfreunde Nö), Ewald Putz (Ehrenvorsitzender der Naturfreunde und Bundesreferent der Alpinistengilde), Vorsitzender der Kinderfreunde Andreas Kollross, LAbg. Herbert Thumpser, Vorsitzender des Alpenvereins Dr. Wolfgang Schnabl, SPÖ LGF Günter Steindl, LR Mag. Karin Scheele, LH Stv. Dr. Sepp Leitner, AK Präsident Hermann Haneder und Vize Präs. Pro NÖ Rudolf Parnigoni

nahmen ebenfalls an der Konferenz teil. Pünktlich um 9:30 legte das Schiff in Krems ab und die Tagung begann. Nach dem Mittagessen kam die „Schönbrunn“ um 12:30 in Melk an. Die Delegierten und Gastdelegierten wurden durch die Stadtgemeinde und die Blasmusikkapelle Melk begrüßt. Danach bestand die Möglichkeit das Stift oder die Stadt mit Führung zu besichtigen. Mit tollen Eindrücken von der Stadt Melk versorgt, bestiegen die Naturfreunde das Schiff und legten um 16:30 ab. Dann ging es stromabwärts zurück nach Krems. <



Das neu gewählte Präsidium der Naturfreunde Niederösterreich

- Landesvorsitzender** Peter Kalteis
- Stellvertreter Dr.Ernst Vitek
- Stellvertreter Gerhard Rosenits
- Stellvertreter Franz Eigner
- Stellvertreter LAbg. Bgm. Herbert Thumpser
- Stellvertreter Rudolf Lurger
- Finanzreferent** Wolfgang Strasser
- Stellvertreter Horst Pammer
- Stellvertreter Gerhard Fritz
- Schriftführerin** Stefanie Brandtner
- Stellvertreter Martin Gabarth
- Jugendvorsitzende** Tamara Ladinger
- Landesgeschäftsf.** Ernst S. Dullnigg
- Kontrollkommission** Klaus Hinterbuchinger
- Kontrollkommission** Georg Kindig
- Kontrollkommission** Klaus Vonwald

Wintersport Stv.	Ronald Baireder	roland.baireder@gmx.at	NÖ Süd Stv.		Franz Eigner	katja.eigner@gmx.at
Stockschützen		Johann.Zwoelfer@tele2.at	NÖ Nord		Günther Ryba	guenter.ryba@gmail.com
Stockschützen Stv.		W.Spanring@gmx.at	NÖ-Traisen-Gölsental		Johann Schweighofer	johann.schweighofer@inode.at
Paddeln		wilhelm.schatz@erstebank.at	NÖ-Traisen-Gölsental Stv.		Rudolf Lurger	rudolf.lurger@kstp.at
Paddeln Stv.		paul.eplinger@gmx.at	NÖ-Traisen-Gölsental Stv.		Elisabeth Preuss	elisabeth.preuss@oegb.or.at
Hütten und Wege		leopold.dworak@aon.at	NÖ-Traisen-Gölsental Stv.		Eduard Fürst	eduard.fuerst@aon.at
Hütten u. Wege Stv.		eduard.fuerst@aon.at	NÖ-Donauregion		Martin Ebmer	martin_dive@gmx.at
Radfahren		thomasholland@aon.at	Kontrolle			
Laufen		ruthnerbande@aon.at	Kontrolle		Klaus Hinterbuchinger	foto.naturfreunde.am@aon.at
Gebietsleiter			Kontrolle		Georg Kindig	kindigs@aon.at
NÖ Ost		rolf@ruess.at	Kontrolle		Klaus Vonwald	klaus.vonwald@gmail.com
NÖ Ost Stv.		eisenbach@aon.at	Geschäftsführer		Ernst Dullnigg	ernst.dullnigg@naturfreunde.at
NÖ Ost Stv.		karl.kunst@austrocontrol.at	Touristik GesmbH GF		Elfriede Maier	elfriede.maier@naturfreunde.at
NÖ Süd		Alfred.Zenz1@gmx.at				



Naturfreunde NÖ

Team Alpin Angebote

07. Jänner 2012

Skitourenschnuppertag am Unterberg

Für Einsteiger, die noch keine oder geringe Erfahrung haben

Voraussetzung: Sicheres Fahren auf der Piste

Preis: € 35,-

Leistungen: Betreuung durch staatlich gepr. Instruktoren, Liftkarte, Sicherheitsausrüstung (VS-Gerät, Sonde, Schaufel)

Leitung: Martin Ruhнау

07.-10. Jänner 2012

Tiefschneekurs

Spital am Pyhrn

Perfektionierung der Fahrtechnik im Gelände

Voraussetzung: Sicheres Skifahren auf der Piste

Preis: € 354,-

Leistungen: Betreuung durch staatlich gepr. Instruktoren, DZ/Dusche mit HP

Leitung: Gerhard Rosenits, Mag. Wolfgang Aigner

13.-15. Jänner 2012

Schneeschuwandern

Frein an der Mürz

Voraussetzung: Kondition für ca. 2,5 Std Aufstieg

Ziel: Die Freude am Schneeschuwandern erleben

Inhalt: Gehetechnik, Ausrüstung, Orientierung, Tourenplanung, Risikobeurteilung, Winterökologie.

Preis: € 150,-

Leistungen: Betreuung durch staatl. gepr. Wanderführer, Unterbringung in 2 oder 3-Bett Zi mit Du/Wc, 2x HP

Leitung: Franz Danis

20.-22. Jänner 2012 und 17. - 19. Februar 2012

Skitourenkurse

Johnsbach im Gesäuse

Für alle die sich zum selbständigen und risikobewussten Skitourengehen entwickeln wollen

Voraussetzung: Sicheres Skifahren auf der Piste, Erfahrungen im Gelände oder Teilnahme am Skitourenschnuppertag, Kondition für 3 Stunden Aufstieg

Preis pro Kurs: € 174,00

Leistungen: Betreuung durch staatl. gepr. Instruktoren, Unterbringung in Mehrbettzimmern mit Dusche und HP

Leitung: 1. Termin: Peter Plundrak, 2. Termin: Martin Ruhнау

24.-26. Februar 2012

Risikomanagement Lawine

Triebental / Hohentauern

Für alle Skitourengeher und Snowboarder die mehr zum Thema Risikobeurteilung, Notfallsituationen, Entscheidungsstrategien wissen wollen

Voraussetzung: absolvierter Grundkurs für Skitouren, Snowboardtouren oder vergleichbare Kenntnisse und Erfahrung; Kondition für 3 Stunden Aufstieg; Skifahrer und Snowboarder: sicheres Fahren im mäßig schwierigen Gelände

Preis: € 169,-

Leistung: Betreuung durch staatlich gepr. Instruktoren, 2x HP, Tourentee, Saunabenützung

Leitung: Peter Plundrak

24.-31. März 2012

Skitourenwoche

Vinschgau/Langtaufers in Südtirol - Gemeinde Graun am Reschensee

Der ideale Ort für viele Skitouren.

Voraussetzung: Kondition für mind. 3 Std Aufstieg und sicheres Skifahren in Gelände

Preis: € 663,-

Leistungen: Unterbringung im ***Hotel, 7x DZ + HP, incl. Wellnessoase und

Tourenpaket: 7 x Tourentee, 7 x belegte Brötchen und 7 x eine Obstsorte nach Saison, Betreuung durch staatlich geprüfte Instruktoren

Leitung: Peter Plundrak

Anmeldung für alle Kurse: Online auf www.niederoesterreich.naturfreunde.at oder in der Landesorganisation NÖ

Naturfreunde-Touristik

Unser Reiseangebot 2012

Detailauskünfte & Buchungen: Naturfreunde-Touristik NÖ, Tel.: 0 2742/35 72 11-16,
E-Mail: niederoesterreich@naturfreunde.at, www.niederoesterreich.naturfreunde.at/angebote

Fuerteventura - Nordic Walking 18. - 25. Februar 2012



Es gibt nichts Besseres als Walken, um sich gesund, vital und attraktiv zu halten. Entdecke die unzähligen Möglichkeiten, die dir die Kanareninsel Fuerteventura bietet, um das Nordic Walking zu praktizieren. Genießen Sie, wie die Sonne aus dem Meer emporsteigt, atmen Sie die erfrischende Morgenluft und spüren Sie den festen Sand unter den Schuhen. Erleben Sie die kargen und trockenen Landschaften im Inland und lauschen Sie der tosenden Meeresbrandung.

Preis pro Person im DZ
Naturfreundemitglieder: € 1.147,-
Nichtmitglieder: € 1.187,-
Einbettzimmerzuschlag: € 175,-

Lauftraining auf Fuerteventura 18. - 25. Februar 2012



Die Morgensonne über den weiten Stränden, der feste Sand unter den Schuhen; durch karge und trockene Landschaften im Inland. In diesen Genuss kommen Sie, wenn sie an der Laufwoche auf Fuerteventura teilnehmen. Wir zeigen Ihnen das Erholung und Sport im Urlaub bestens harmonieren. Das ausgeglichene Klima von Fuerteventura, bietet optimale Trainingsbedingungen. Ortskundige Betreuer zeigen Ihnen die schönsten Strecken und Strände. Wir trainieren in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Laufen in der Gruppe stärkt nicht nur die Motivation, sondern erhöht auch den Spaßfaktor um ein Vielfaches.

Richtpreis pro Person im DZ:
Naturfreundemitglieder: € 1.147,-
Nichtmitglieder: € 1.187,-
Einbettzimmerzuschlag: € 175,-

Madeira - Wandern 20. - 27. März 2012



Madeira, der blühende Archipel inmitten des Atlantischen Ozeans, ist seit jeher Anziehungspunkt für Naturfreunde. Die Voraussetzung dafür schaffen ein gemäßigtes Klima, der sagenhafte Wasserreichtum und eine dem Gast stets aufgeschlossene Bevölkerung. Berühmt ist die Vielfalt der Landschaft und der unglaubliche Reichtum der hiesigen Pflanzenwelt, die schon seit Jahrhunderten die Besucher fasziniert. Während unserer Wanderwoche erleben wir den westlichen und östlichen Teil Madeiras.

Preis pro Person im DZ:
Naturfreunde-Mitglieder: € 1.198,-
Nichtmitglieder: € 1.238,-
Einbettzimmer-Zuschlag: € 135,-

Kitzsteinhorn - Skifahren 15. - 20. April 2012



Wintersportlern bietet Kaprun mit dem Kitzsteinhorn eine 100 %ige Schneegarantie. Seilbahnen der Superlative bringen maximalen Komfort für Skifahrer, Snowboarder, Carver und Ausflugs Gäste. Und nach dem Skivergnügen nutzen wir den Wellnessbereich des Hotels. Für Ihr körperliches Wohlbefinden stehen Ihnen verschiedene Freizeiteinrichtungen wie Finnische Sauna, Hot-Whirl-Pool (36°) mit Massagedüsen (Jacuzzi) oder Bio-Kräuter-Dampfbad zur Verfügung. Unser Freischwimmbad wartet auch im Winter bei wohligen 32°C auf Sie. Genießen Sie dabei den beeindruckenden Blick auf die imposante Bergkulisse.

Preis pro Person im DZ:
Naturfreundemitglieder: € 355,-
Nichtmitglieder: € 385,-

Teneriffa - Wandern 28. April - 5. Mai 2012



Das milde Klima und die Vielfalt der Natur machen diese Insel zu einem echten Wanderparadies. Unsere Touren führen uns in die schönsten Wanderregionen Teneriffas. Auf alten Wegen der Ureinwohner gelangen wir in völlig abgelegene Gegenden und erleben die Natur und Geschichte Teneriffas von einer ganz besonderen Seite. Am 3. Mai wird in Teneriffa der Dia de la Cruz (der Tag des Kreuzes) mit einem Riesenfeuerwerk gefeiert. Das wohl berühmteste Feuerwerk der Insel lassen wir uns nicht entgehen.

Preis pro Person im DZ
Naturfreundemitglieder: € 1.220,-
Nichtmitglieder: € 1.260,-
Einbettzimmer-Zuschlag: € 50,-
Verlängerung bis 9. 5. 2012 p. P.: € 200,-
Bei Buchung bis 20. 12. 2011 verringert sich der Reisepreis um € 20,- p. P.

Mallorca - Wandern 03. - 10. Mai 2012



Faszinierende Landschaft, romantische Bergdörfer, 1000 Jahre alte Olivenkulturen und traumhafte Fincas erwandern wir abseits des Touristentrubels. Beeindruckend sind die Ausblicke über das Meer und die faszinierende Bergwelt Mallorcas. Die Wanderwege sind leicht begehbar, trotzdem sind feste Wanderschuhe unbedingt erforderlich

Preis pro Person im DZ:
Buchung bis 28. 02. 2012
Naturfreundemitglieder: € 995,-
Nichtmitglieder: € 1.035,-
EZ-Zuschlag: € 90,-
Buchung ab 1. 03. 2012
Naturfreundemitglieder: € 1.040,-
Nichtmitglieder: € 1.080,-
EZ-Zuschlag: € 90,-

Zypern - Wandern

03. - 12. Mai 2012



Ein Naturfreunde - Rendezvous auf der Götterinsel. Zyperns bunte Traumlandschaften an der Küste und im tiefen Gebirge traumhafte Wanderpfade, spannende Kultur- und Naturexpeditionen, Geologie, Botanik, Orchideen, Ornithologie und Alltagsleben auf der Insel der Götter, der östlichsten Insel im Mittelmeer

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 1.344,-

Nichtmitglieder: € 1.384,-

Einbettzimmerzuschlag: € 130,-

Aufpreis Meerblickzimmer: € 58,-

Sardinien - Wandern

19. - 28. Mai 2012



Feine Strände, wilde Berge. Bei dieser Wanderreise lernen Sie die Kontraste der abwechslungsreichen Insel kennen: Entdecken Sie das Bilderbuchpanorama im Norden Sardinien auf herrlichen Wanderungen, romantische Badebuchten, feinsandige Strände, leuchtend rote Felsen und bizarr geformte Steinskulpturen, kühle Eichenwälder sowie duftende Macchia. Erleben Sie die majestätischen Berge des Supramonte und genießen Sie ein typisches Hirtenessen.

Preis pro Person im DZ:

Naturfreundemitglieder: € 1.625,-

Nichtmitglieder: € 1.665,-

Einbettzimmer-Zuschlag: € 120,-

Bei Buchung bis 20. 12. 2011 verringert sich der Reisepreis um € 15,00 p. P.

Karpathos - Wandern

22. - 29. Mai 2012



Hier verbindet sich raue und karge Landschaft harmonisch mit dem ruhigen Leben, der Gastfreundschaft der Bewohner und deren Besinnung auf ihre alten Traditionen. Weiß leuchtende Dörfer klammern sich an die Berghänge, an denen vereinzelt bewirtschaftete Terrassen grün hervorschimmern. Malerische Kapellen schmiegen sich in die einsame Landschaft. Auf Esel- und Fußpfaden wird die dünn besiedelte Insel entdeckt.

Preis pro Person im DZ:

Naturfreundemitglieder: € 1.095,-

Nichtmitglieder: € 1.135,-

Einbettzimmerzuschlag: € 78,-

Verlängerungswoche bis 5. Juni möglich:

p. P.: € 145,-

Mallorca - Radfahren

13. - 21. Mai 2012



Eine Radtour über die Insel Mallorca ist die beste Möglichkeit um die Insel und die Einwohner von Mallorca kennenzulernen. Durch das gut ausgebaute Straßennetz und die schöne Landschaft, ist Mallorca besonders attraktiv für Radfahrer. Unsere Tourenführer führen Sie auf verkehrsarmen Radrouten im lockeren Tempo durch blühende Gärten, beschauliche Dörfer, romantische Strände und malerische Buchten. Sie besuchen mallorquinische Cafés oder versteckte Hafensbars. Wir steigen auch mal vom Rad, um besonders schöne Orte in Ruhe zu genießen.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 1.020,-

Nichtmitglieder: € 1.050,-

Einbettzimmerzuschlag: € 115,-

Holland Radfahren

08. - 17. Juni 2012



Mit Rad und Schiff - Südroute. Eine kombinierte Schiffs- und Fahrradreise durch Holland ist die vielleicht typischste Art, Holland kennen zu lernen. Fernab von Hektik, aber ganz nah an der Natur und der Bevölkerung erschließen sich Eindrücke und Erlebnisse auf unvergleichliche Art. Komfortabel, ein wenig sportlich und gesund, in netter Gemeinschaft, bieten sich eine Fülle von Gelegenheiten, Land und Leute zu verstehen und die Landschaft per Fahrrad zu erkunden. Flaches Land bis zum Horizont, Mühlen, Grachten und Radfahren - das ist Holland.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 895,-

Nichtmitglieder: € 935,-

Keine Einbett-Kabine möglich.

Dubrovnik - Städteflug

11. - 15. Juni 2012



Dubrovnik besticht durch seine wunderbare Lage am Meer und durch einen Stadtkern, der das Ergebnis wiederholter Restaurierungen im Lauf der Geschichte ist. Dubrovnik, das unter dem Schutz der UNESCO steht, zieht jeden Besucher in seinen Bann. Die Stadt liegt im Süden Kroatiens an der Mittelmeerküste und hat eine lange Tradition. Sie ist wohl die weltweit bekannteste Stadt Kroatiens. Die imposante Befestigungsmauer und ihre zahlreichen mittelalterlichen Bauwerke bilden ein Gesamtkunstwerk, das in Europa seinesgleichen sucht.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 895,-

Nichtmitglieder: € 925,-

Naturfreunde-Exklusivreise: Cornwall - Radfahren

11. - 20. Juni 2012



Ständig wechselnde Landschaft ist die Szenerie dieser Reise und bietet somit für jeden Radler etwas. Wenn Ihnen die Küste gefällt, erwarten Sie lange Sandstrände, versteckte Höhlen und wunderschöne Häfen. Wenn Sie sich auf Sehenswürdigkeiten freuen, ist diese Reise ebenfalls perfekt. Jede Fahrt bringt Sie zu einer Vielfalt von historischen Häusern, herrlichen Gärten, Galerien und Museen. Wenn Cornwalls Geschichte für Sie interessant ist, können Sie mysteriöse Felsen, sehr alte Kirchen sowie maritimes und industriell-

les Erbe besuchen. Die Region ist auch für ihre Flora und Fauna bekannt.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 2.690,-

Nichtmitglieder: € 2.730,-

Einbettzimmerzuschlag: € 495,-

Comersee - Mountainbike

16. - 23. Juni 2012



Als Paradies für Mountainbiker liegt punkto Bekanntheitsgrad der Comer See noch etwas hinter dem Gardasee, jedoch bietet gerade diese Landschaft ideale Bikemöglichkeiten aller Schwierigkeitsgrade. Oberhalb bekannter Orte am Seeufer breiten sich weitflächige Almen und Bergrücken aus, von welchen man die landschaftlichen Schönheiten des Comerseegebietes ungestört genießen kann.

Unsere Mountainbike-Touren sind sowohl technisch als auch konditionell nicht zu anspruchsvoll, jedoch mit hohem Erlebniswert in herrlicher Landschaft!

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 765,-

Nichtmitglieder: € 795,-

Einbettzimmer auf Anfrage

Andorra - Wandern

19. - 26. Juni 2012



Andorra, im Herzen der Pyrenäen gelegen, ist ein kleiner, dynamischer Staat voller Überraschungen. Die Umgebung besteht aus Naturparks, mittelalterlichen Schlössern, romantischen Kirchen, Höhlen, Seen und Flüssen und ist reich an kultureller, historischer Vergangenheit. Tiefe grüne Täler, bewaldete Hänge, saftige Bergwiesen, eine Vielzahl von Flüssen und Bächen und rund 80 kristallklare Bergseen schaffen ein Landschaftsbild vom außergewöhnlichen Reiz, dem sich kaum ein Besucher entziehen kann.

Preis pro Person

Naturfreundemitglieder: € 1.040,-

Nichtmitglieder: € 1.080,-

Einbettzimmer-Zuschlag: € 120,-

Bei Buchung bis 20. Dezember 2011

verringert sich der Reisepreis um € 10,- p. P.

Mazedonien & Albanien - Kultur

24. Juni - 08. Juli 2012



Auf den Spuren Alexanders des Großen und der Skipetaren. 15-tägige Erlebnisreise zu herausragenden Kulturdenkmälern, geheimnisvollen Kirchen und Klöstern sowie einzigartigen und unberührten Naturlandschaften dieser beiden unbekannteren Balkanländer. Diese Erlebnisreise führt uns in die beiden wohl am wenigsten bekannten und geheimnisvollsten Länder am Balkan. Unschätzbare Kulturgüter und herrliche unberührte Naturlandschaften zeichnen diese beiden Länder aus.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 2.280,-

Nichtmitglieder: € 2.320,-

Bei Buchung bis 20. 12. 2011 verringert sich der Reisepreis um € 50,- p. P.

Südtirol - Wandern

26. Juni - 01. Juli 2012



Wandern in Südtirol sorgt für „Berge“ voller Glücksgefühle! Die wohlthuende Höhenluft sowie Einblicke in Naturschönheiten und sagenhafte Geheimnisse einer facettenreichen Landschaft machen das Wandern zum reinen Vergnügen. Auf Panorama-Wanderwegen oder anspruchsvollen und erlebnisreichen Höhenwegen zeigen Ihnen unsere Wanderführer unvergessliche Landschaften. Der Wanderurlaub bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten. In zwei Gruppen führen die Tagesetappen ins Grödnertal, Rosengarten, Seiseralp und auf den Hochalm.

Durch die gemeinsame Busanreise ins 3*Hotel in Leifers wird bereits die Anreise zu einem Vergnügen.

Preis pro Person: € 598,-

EZ-Zuschlag: € 105,-

Georgien Trekking

19. - 30. August 2012

**Opernfestspiele Verona**

24. - 27. Juli 2012



Unter freiem Himmel, im Oval einer röm. Arena vorgetragen von hunderten Akteuren und im Beisein von ca. 20.000 Zuschauern, erleben Sie die Aufführung der Oper Don Giovanni von W.A.Mozart.

Das Amphitheater Veronas, die „Arena“, fand seit seiner Errichtung im 1. Jahrhundert nach Christus immer wieder Verwendung für die verschiedensten Arten von Spielen. Gladiatorenkämpfe, Pferderennen, Tanz- und Ballettdarbietungen folgten einander in der langen Geschichte dieses römischen Theaters. Seit 1913 dient die Arena den weltberühmten Opernfestspielen als imposante Kulisse.

Das Hotel in Abano Terme ist ideal für einen erholsamen Aufenthalt.

Preis pro Person im DZ

Preis pro Person: € 495,-

EZ-Zuschlag: € 35,-

Galtür - Berg- & Wanderurlaub

18. - 24. August 2012



Galtür liegt direkt am Fuße der Silvretta Hochalpenstraße und bildet auf einer Seehöhe von 1.600 m den Abschluss des Paznauntales. Aus der Vielfalt der Wandermöglichkeiten haben wir einige Tourenvorschläge erarbeitet, welche natürlich nur als Beispiele zu verstehen sind.

Wir werden dabei in 2 Gruppen - je nach Kondition und Zielen/Wünschen unterwegs sein. Soweit wie möglich, gehen wir von einem gemeinsamen Start aus. Die Transfers zu den Wanderungen erfolgen mit Taxi- oder Postbussen.

Preis pro Person im DZ:

Naturfreundemitglieder: € 445,-

Nichtmitglieder: € 475,-

Einbettzimmer-Zuschlag: € 30,-

Trekking im Kaukasus von Tshetien nach Khevsuretien

12-tägige Trekkingreise durch den Nordosten des Landes, geprägt durch eine faszinierende und ursprüngliche Hochgebirgslandschaft, in der die dort ansässigen Menschen ihre Ursprünglichkeit bis heute bewahren konnte. Es ist eine Reise in ein noch völlig unbekanntes Land am Südrand des Kaukasus. Der Reichtum dieses Landes liegt einerseits in seiner faszinierenden, nahezu unberührten Natur, andererseits in seinen

herausragenden, teilweise bis zu 1500 Jahre alten kulturellen Sehenswürdigkeiten. Ein weiteres besonderes Merkmal ist die Gastfreundlichkeit der Georgier, die wir einige Male in Anspruch nehmen dürfen.

Preis pro Person im DZ und Zelt:

Naturfreundemitglieder: € 2.125,-

Nichtmitglieder: € 2.165,-

Einzelzimmerzuschlag: € 190,-

Kleingruppenzuschlag: € 130,- (6-8 P.)

Bei Buchung bis 20. 12. 2011 verringert sich der Reisepreis um € 50,- p. P.

Ortler - Mountainbike

1.- 8. September 2012



Umrundung der Ortlergruppe. Eine Mountainbike-Tour mit hochalpinem Charakter und sehr abwechslungsreicher Landschaft bei der auch die Abfahrten nicht zu kurz kommen. Unterbringung in guten Hotels bzw. Gaststätten mit bester Küche. Die Umrundung des Ortlers mit seiner majestätischen Erscheinung ist für ambitionierte Biker ein fantastisches Ziel. Während 8 Tagen umrunden wir das Massiv. Die Ortlergruppe ist ein Bergstock von 50 km Länge und 40 km Breite und fast 100 Gletschern. Mit 3905 Metern ragt der Ortler am höchsten aus dem Massiv.

Preis pro Person im DZ

Naturfreundemitglieder: € 765,-

Nichtmitglieder: € 795,-

Einbettzimmer auf Anfrage

Hurtigruten - Schiffsreise

05. - 16. September 2012



Diese Reise ist ein Klassiker mit Kultstatus - die gesamte Rundreise von Bergen nach Kirkenes und zurück. Erleben Sie hier die Anfahrt aller 34 Häfen bei Tag und entdecken Sie die vielen Besonderheiten der insgesamt 2.500 Seemeilen langen Strecke. Freuen Sie sich auf viele Höhepunkte wie z.B. die Jugendstilstadt Ålesund und die Krönungsstadt Trondheim, die idyllischen Inselgruppen Vesterålen und Lofoten. Spektakuläre Aussichten bieten auch die Gebirgskette der „Sieben Schwestern“, das „Torghatten“-Felsloch und natürlich das 307 m hohe Nordkap-Plateau
Naturfreundemitglieder: ab € 2.725,-
Nichtmitglieder: ab € 2.785,-
Frühbucherpreis: bis 31. 12. 2011

Jakobsweg - Via Podiensis

08. - 21. September 2012



Der Jakobsweg in Frankreich. Von Le Puy-en-Velay nach St.-Jean-Pied-de-Port. Die Via Podiensis gilt als die bedeutsamste Variante unter den französischen Jakobswegen.
Preis pro Person im DZ
Naturfreundemitglieder:
ab 10 Teiln.: € 2.696,-, ab 12 Teiln.: € 2.493,-
für Nichtmitglieder:
ab 10 Teiln.: € 2.736,-, ab 12 Teiln.: € 2.533,-
EZ-Zuschlag: € 340,-
Bei Buchung bis 20.12.2011 reduziert sich der Reisepreis um € 50,- p. P.

Weitere Reisen im Angebot

05. 08. - 10. 08. 2012

Schweiz Busfahrt Glacierexpress

25. 08. - 30. 08. 2012

Schweiz Busfahrt Glacierexpress

22. 05. - 3. 06. 2012

Jakobsweg Teil I von St. Jean-Pieds de Port nach Santo Domingo

3. 06. - 15. 06. 2012

Jakobsweg Teil II von Santo Domingo nach Astorga

15. 06. - 27. 06. 2012

Jakobsweg Teil III von Astorga nach Santiago de Compostela

April 2012

Kreta - Wanderwoche Mittel- & Westkreta

September 2012

Türkei - Genusswandern in Adrasan

Oktober 2012

Kapverden - Trekkingtour

In Ausarbeitung

Dubai

In Ausarbeitung

Flusskreuzfahrt zum Schwarzen Meer

Wir organisieren nicht nur Gruppenreisen, sondern auch gerne Ihren persönlichen Badeurlaub.

Bitte fordern Sie unseren Reisekatalog an:

Naturfreunde Touristik GmbH

Heißstraße 4, 2. Stock, 3100 St. Pölten

elfriede.maier@naturfreunde.at

niederoesterreich@naturfreunde.at

Tel. 02742-357211-16

Fax: 02742-357211-9

Das Detailprogramm unserer

Reisen finden Sie auf

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

Programm vorbehaltlich Satz- und Druckfehler, Änderungen und Irrtümer

Komm zu uns!



Ja, ich möchte Naturfreunde-Mitglied werden

Name Titel Geburtsdatum

Strasse

PLZ Ort

Beruf Ortsgruppe

Ort Datum Unterschrift

Diesen Abschnitt bitte in der nächsten Ortsgruppen-Stelle abgeben oder in einem Kuvert an folgende Adresse senden: Naturfreunde Niederösterreich, 3100 St. Pölten, Heißstraße 4. Hinweis: Zur Beendigung der Mitgliedschaft ist es notwendig, bis zum 30. September des laufenden Jahres mit Wirksamkeit für das folgende Beitragsjahr, schriftlich zu kündigen.