



Junge Alpinisten **YOUNGSTERS**

Wenn du höher hinauswillst

Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen, steigen dem Gipfelkreuz zu, in unsern Herzen brennt eine Sehnsucht, die lässt uns nimmermehr in Ruh'. Herrliche Berge, sonnige Höhen ...

Es mangelt uns nicht an Kindern, die an Hallenplastik herumhangeln. Aber Jugendliche, die Bergsteigen, sind selten. Oder haben Sie schon mal einen coolen Bergsteigersong am Gipfelkreuz gehört? Mit Junge Alpinisten will die Alpenvereinsjugend Jugendliche und Bergsteigen wieder näher zusammenbringen. *Matthias Pramstaller*



Junge Alpinisten YOUNGSTERS: Das sind unsere Ausbildungskurse für 14- bis 20-Jährige mit etwas Erfahrung beim Klettern und Bergsteigen. Hier können sich Jugendliche das notwendige Know-how fürs Eisklettern und Alpinklettern sowie für Hochtouren und Skitouren aneignen.

Wichtig ist es, uns einen Rahmen zu schaffen, in dem Lernen Spaß macht, das Tempo und Können der Teilnehmenden den Ablauf bestimmen und neben Hard Skills auch Soft Skills dazugehören. Inhaltliche Orientierung geben uns dabei fünf Vitamine für Edle Räusche – entstanden in Anlehnung an das risflecting®-Konzept, das Handlungsmodell zur Rausch- und Risikopädagogik.

Fünf Vitamine für Edle Räusche

Mit Verweis auf Planung, Unterwegssein, Freunde, Rückblick und Selbsteinschätzung werden in jedem Kurs Akzente gesetzt. Die bewusste Wahrnehmung (nach innen, nach außen), das kurze Innehalten vor einer Entscheidung (Break) sowie das aufeinander Achtgeben und offenen Kommunizieren (Look at your Friends) wird immer wieder thematisiert und geübt. Zum

Abschluss einer Tour laden Fragen und lockere Gespräche ein, zurückzuschauen auf das, was unterwegs in der Gruppe und bei einem selbst los war (Reflect).

Damit kommen die praxistauglichen Features nicht nur aus dem Bereich der alpinechnischen Fertigkeiten, sondern beinhalten auch persönlichkeitsbildende Elemente. Jeder Kurs enthält Bausteine, die sich die YOUNGSTERS dann selbst zu einer Anleitung für ihr Unterwegssein zusammensetzen können.



Termine YOUNGSTERS 2018

Hochtouren: Gletscher & Grate 25.7. bis 29.7., Rudolfshütte (Sbg.)
Alpinklettern: Hoch hinaus 22.8. bis 26.8., Stripsenjochhaus (T)
NEU! Alpinklettern II: Weiter geht's! 29.8. bis 1.9., Lindauer Hütte (Vbg.)
Eisklettern: Feuer & Eis 2.1. – 6.1.2019 Sonnblickbasis (Sbg.)
Skitouren: Berge im Februar 2019
www.jungealpinisten.at

Im Rahmen von Junge Alpinisten entstandene Bierdeckelserie:
 fünf Vitamine für Edle Räusche

Tourenbuch für Edle Räusche:

Keine App! Das Tourenbuch funktioniert traditionell, mit Bleistift und Papier.



☞ Gemeinsam mehr erreichen. Junge Alpinisten YOUNGSTERS bietet Kurse für Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren.

Fotos: H. Düringer



YOUNGSTERS beim Eisklettern

Acht junge Bergsteiger und Bergsteigerinnen sitzen, mehr oder weniger warm angezogen, am Skidoo hinauf zur Sonnblickbasis Kolm Saigurn. Für viele ein Wiedersehen, man ist nicht das erste Mal bei einem YOUNGSTERS-Kurs dabei. Was die Ausrüstungsliste verspricht, wird beim gemeinsamen Materialcheck ersichtlich: Nicht wenig Sachen braucht der versierte Eiskletterer, die versierte Eiskletterin. Ein Haufen an Eisschrauben, Eisgeräte, Steigeisen, Schlingen in diversen Längen, Sanduhrfäden und vieles mehr liegen gut sortiert am Boden. Auch wichtig ist warme Bekleidung: Eisklettern braucht schattige Täler.

Am zweiten Tag verbessern die jungen Bergsteiger ihre Technik am Eisturm und am Eisvorhang. Richtig steigen, die Pickel ordentlich einsetzen, Standplätze bauen und Eisschrauben setzen: Die Gruppe werkelt eifrig, gekonnt und mit viel Abwechslung gestalten Eva und Heli diese erste Einheit draußen.

Nach einer kurzen Pause steht Spuarbeit am Programm. Durch

kniehohen Schnee geht's hinauf zur Abseilstelle. Auch das Abseilen mit Steigeisen und dem ganzen Equipment gehört geübt, bevor ein wärmendes Abendessen alle in die gute Stube lockt. Der Abend vergeht im Nu bei der gemeinsamen Tourenplanung für den Barbarafall, das Ziel für den morgigen Tag.

Tag 3! Einige Youngsters steigen vor, schrauben und pickeln bereits versierter als am Tag zuvor. Konkret: Das Gelernte vom Vortag wird angewendet und so gelingt der Gruppe diese schöne Kletterei. Nach dem Abseilen blickt Eva in dicke Grinser, als sie Fragen zum Tagesrückblick

↑ Seit 2018 neu! Der Eisklettern-Kurs im YOUNGSTERS Programm.

↓ Kurzer Rückblick nach einem Tag: Was hat gut, oder weniger gut geklappt? Ein wichtiger Impuls bei unseren YOUNGSTERS-Kursen.

stellt: „Was ist heute gut gelungen? Habt ihr in den Seilschaften richtig kommuniziert?“ Spannend sind die Diskussionen zur heutigen Risikobereitschaft: Irgendwie hat das ganz gut gepasst, kein Rambo, kein Angsthasen. Alle waren für sich im grünen Bereich, manchmal auch mit etwas Nervenkitzel unterwegs.

Was für ein Tag zum Abschluss. Morgen geht's wieder zurück. Zurück in den Zug, zu-

rück in den Alltag. Ein Tag länger hätt's ruhig sein können.

Im nächsten Bergauf berichten wir über den Start des Junge Alpinisten TEAM. Zehn junge Bergsteiger und Bergsteigerinnen sind wieder zwei Jahre lang mit Weltklassealpinisten unterwegs. ❄️

Matthias Pramstaller arbeitet bei der Alpenvereinsjugend und leitet die Initiative Junge Alpinisten.

