

Die Natur atmet auf,  
der Frühling erwacht,  
die Zuversicht wächst ...



## Aktuell

**6** Zur aktuellen Situation  
im Jubiläumsjahr

Dr. Klaus Dalmatiner über  
Geplantes und Geändertes.

## Dos & Don'ts

**15** NEU: Berg- &  
Hüttenknigge

Alles ist erlaubt, was nicht  
ausdrücklich verboten ist?!

## Klima

**28** 150 Jahre AV Villach –  
150 Jahre Klimageschichte

Klimakurve als auch Mitgliederanzahl  
– beide zeigen nach oben.



## 150 Jahre Alpenverein Villach – eiskalt erwischt, wir feiern trotzdem

Liebe Leserin, lieber Leser,

**wie schnell es doch geht**, wenn wir uns quasi von einem Tag auf den anderen in einer völlig neuen Lebenssituation befinden. Es kommt mir zeitweise vor, als ob ich mich in einem dieser Science-Fiction-Filme befinde, die ich früher als absurd abgetan habe, und mir jetzt nur noch wünsche, aufwachen zu dürfen ...

**Wir dürfen aufwachen**, allerdings weniger aus diesem Alptraum, als mit einer geänderten Wahrnehmung.

**Wie sehr hat die Natur** bisher unter unseren Lebensbedingungen gelitten – die Erde ist dabei zu kollabieren –, und nun ist es nahezu unglaublich, wie schnell sie sich wieder erholen kann. Die Tiere konnten ihren natürlichen Lebensraum wieder einnehmen, die Fotos mit den Delphinen im Hafen von Triest gingen wohl einmal um die Welt. Mir scheint, dass ich noch nie so viele Vögel gehört und gesehen habe wie in den letzten Monaten – ist das nur meine oder auch Ihre Wahrnehmung? Das Motto „schneller, höher, besser“ wich einem bewussten und entschleunigten Spazierengehen oder Wandern. Ich hatte auf einmal Zeit, die zahlreichen „Wanderwege“ im Umkreis meiner Wohnung kennenzulernen. Permanente Postings in den Social Media über die ultimativen Touren wurden durch wunderschöne Landschaftsbilder mit Fokus auf die feinen Schönheiten der Natur ersetzt.

**Ich denke, dass** viele von uns in dieser langen und dennoch kurzen Zeit unterschiedlichste Möglichkeiten hatten, innezuhalten, in sich zu gehen, einen Schritt zurück zu gehen und andere Perspektiven auf unseren Lebensraum einzunehmen.

**COVID-19 hat unser Leben verändert**, im Innen wie im Außen. So furchtbar die Auswirkungen auf die Gesundheit und auch auf die wirtschaftliche Situation im ersten Eindruck erscheinen mögen, so birgt jede Krise auch eine Chance auf Erneuerung dessen, was nicht mehr heil ist – sie wird sich zeigen und es liegt an jedem Einzelnen, sie zu ergreifen.

**Die Sektion Villach** des Österreichischen Alpenvereins feiert heuer ihr 150-jähriges Bestehen!

**Unsere wunderbaren Jubiläumsveranstaltungen** konnten und können aufgrund der Maßnahmen nicht durchgeführt werden. Sollen wir mit Abstand feiern, wo wir doch Gemeinschaft und Nähe suchen, ständig entscheiden, was sicher und erlaubt ist, uns eher angespannt als feierlich fühlen? Also entschieden wir uns dafür, die gesamten Jubiläumsveranstaltungen lt. der Kalenderbeilage der Ausgabe 1 auf das nächste Jahr zu verschieben.

**Was wir aber dennoch tun:** Wir feiern auf eine andere Art – ruhiger und kleiner. Daher widmen wir diese Ausgabe neuerlich den Jubiläumsthemen und halten sie auch wieder in dem feierlichen Goldton, wie es dem Anlass gebührt.

**Und wir haben diesmal sogar ein Geschenk für Sie:** Einen Jubiläumswanderführer, der extra für dieses besondere Jahr entstand und unser „Arbeitsgebiet“ in Wort, Bild und Karte vorstellt.

**Viel Freude beim Entdecken von neuen (alten) Wandertouren, beim Schmöckern und beim Ausprobieren!!**

**Herzlich  
Christine Lastin und das Redaktionsteam**

150  
alpenverein  
villach  
1870  
2020

## Tourenbericht: Skitourenwochenende Defereggental



s. 12

© Werner Pfaifer



s. 5

© Björn Zedrosser

## 35 Jahre „NATURKUNDLICHE GRUPPE“



s. 24

© Al-Villach

## Unsere Villacher Hausberge DIE HOCHALMSPITZE



s. 32

© Mountainbikegruppe Villach

## Mountainbikegruppe Villach BIKEN IN DER ISOLATION?

|   |              |
|---|--------------|
| ZUR AKTUELLEN SITUATION: Dr. Klaus Dalmatiner, 1. Vorsitzender .....          | S. 4         |
| <b>35 JAHRE: „Naturkundliche Gruppe“ .....</b>                                | <b>S. 5</b>  |
| BERG & LEUTE: Blitzlichter .....  | S. 6         |
| VURFERTEN: Aus dem Vereinsleben .....   | S. 8         |
| INFOS AUS DEM AV-BÜRO .....   | S. 9         |
| GRUSSWORTE: Dr. Werner Radl, 1. Vorsitzender ÖAV Kärnten .....                | S. 10        |
| 100 JAHRE: Der Bergverlag Rother feiert .....                                 | S. 11        |
| <b>TOURENBERICHT: Skitourenwochenende Defereggental .....</b>                 | <b>S. 12</b> |
| TOURENBERICHT: Das Gontal – unendliche Weiten .....                           | S. 13        |
| KOMPETENZ AUS DEM ALPINTeam: Richtig Gehen .....                              | S. 14        |
| DOS & DON'TS AUF TOUR: Berg- & Hüttenknigge .....                             | S. 15        |
| NEUES BEWERTUNGSSCHEMA: Kondition & Technik .....                             | S. 16        |
| TOUREN-PROGRAMM: Juni–Oktober 2020 .....                                      | S. 17        |
| NEWS AUS DER KLETTERHALLE: Alles wird gut! .....                              | S. 21        |
| 5 MINUTEN GEOLOGIE & MINERALOGIE .....  | S. 21        |
| TRAINING IM SPORTKLETTERN .....   | S. 22        |
| TRAININGSLEHRE: Kondition – Kraft! .....                                      | S. 23        |
| <b>10 WEGE - 10 GIPFEL – UNSERE VILLACHER HAUSBERGE: Die Hochalmspitze ..</b> | <b>S. 24</b> |
| NATURSCHUTZ: Schmetterlinge – Wunderwesen der Sonne .....                     | S. 26        |
| KLIMA: 150 Jahre AV Villach – 150 Jahre Klimageschichte .....                 | S. 28        |
| FÜR LESE-MURMELTIERE: Alpenvereins-Bücherei .....                             | S. 29        |
| ORTSGRUPPE UNTERES DRAUTAL: Jugendmitarbeiter*in gesucht .....                | S. 30        |
| HANDY APPS .....  | S. 31        |
| GRUPPE KUNTERBUNT .....   | S. 31        |
| POWER CARD WANDERN   <b>MOUNTAINBIKE .....</b>                                | <b>S. 32</b> |
| SPORTKLETTER-/WETTKAMPFTEAM .....   | S. 33        |
| NEWS & ACTION: Alpenvereins-Jugend .....                                      | S. 34        |
| ...ZU GUTER LETZT: Veranstaltungen & Ausblick .....                           | S. 36        |

# Liebe Mitglieder des Villacher Alpenvereins,

mein letzter Beitrag im Magazin 1/2020 stand unter dem Motto:  
„Ein Grund zum Feiern.“ Was hatten wir für unser 150-jähriges  
Bestandsjubiläum nicht alles geplant!



© AV-Villach

**Mitte März 2020 war** dann von einem Tag auf den anderen alles ganz anders. Plötzlich machte die Corona-Krise eine Reduzierung der sozialen Kontakte und des öffentlichen Lebens auf ein Mindestmaß erforderlich und beinahe täglich wurden die Beschränkungen ausgeweitet. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hatte es in Österreich nie mehr so einschneidende Beschränkungen des öffentlichen Lebens gegeben. Für uns Alpenvereinsmitglieder, die wir alle so gerne hinaus in unsere wunderbare Bergwelt wollen, waren diese Einschränkungen natürlich besonders bitter.

**Unsere Jahreshauptversammlung**, die für den 24. April 2020 geplant und angekündigt war, mussten wir verschieben. Somit ist auch der vorgesehene Festakt bis auf weiteres abgesagt. Zuerst dachten wir noch daran, unser vielfältiges Jubiläumsprogramm ein wenig zu verschieben – doch mit jeder Woche wurde uns zunehmend bewusst, dass wir das gesamte Jubiläumsprogramm verschieben müssen. Genau – verschieben, nicht absagen. Wir werden unser Jubiläumsjahr im nächsten Jahr weiterfeiern. Sehen wir es so, dass wir besonders intensiv feiern – nämlich auf zwei Jahre ausgedehnt.

**Besonders hervorheben** möchte ich, dass es unseren Teams dennoch gelungen ist, für Sie ein umfangreiches Tourenprogramm in der gewohnten Qualität zu erstellen. Die Durchführbarkeit sollte aus heutiger Sicht gegeben sein.

**Wussten Sie, dass** wir unter unseren Teams auch eine „Naturkundliche Gruppe“ haben - und das schon seit 35 Jahren? Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr darüber.

**Erfreulicherweise konnte** unser Magazin trotz der Corona-Krise in der gewohnten Form erscheinen. Und auch der von uns angekündigte Jubiläumswanderführer wurde rechtzeitig fertiggestellt; er liegt diesem Magazin bei. Der Wanderführer enthält Beschreibungen aller Wege, die unsere Sektion betreut. Ich hoffe, dass



unser Wanderführer sie dazu motiviert, viele unserer Wege kennenzulernen. Ich möchte mich bei unserem Projektleiter und Herausgeber Helmut Lang und bei seinen Mitarbeitern für ihre Arbeit bedanken. Nachdem ich selbst auch bei der Beschreibung unserer Wege in den Karawanken mithelfen konnte, weiß ich nur zu gut, wie viel Arbeit in diesem Wanderführer steckt. Herzlichen Dank an: **DI Helmut Lang**, unseren Wegereferenten **Karl Lagger**, **Dr. Roswitha Ortner** und **Dr. Heiner Zechmann** sowie unseren unerschöpflich kreativen Haus- und Hofgrafiker **Michael Kravanja**, der die vielen Texte und Grafiken in eine ansprechende und übersichtliche Struktur gebracht hat.

**Noch im März 2020** musste der Villacher Alpenverein seine Vereinsaktivitäten beinahe auf „Null“ reduzieren. Unsere Geschäftsstelle wurde geschlossen und nur unserem „**unermüdlischen Werner**“ ist es zu verdanken, dass der unbedingt notwendige Schriftverkehr von ihm erledigt wurde – aber natürlich nicht in der Geschäftsstelle. Unentbehrliche Treffen wie die Redaktionsitzung für unser Magazin oder notwendige Beschlüsse mussten mittels Videokonferenzen erledigt werden.

**Besonders hart traf es** uns auch, dass wir unsere Hütten schließen mussten. Es war der erste Lichtblick am Horizont, dass ab 15. Mai das Dobratsch Gipfelhaus und unsere Bertahütte wieder geöffnet werden konnten. Ein wenn auch eingeschränkter Betrieb mit dem notwendigen Abstand zwischen einzelnen Personen ist somit wieder möglich. 🌸

**Ich hoffe, dass auch Sie diese schwierige Zeit bisher gut überstanden haben. Bitte bleiben Sie gesund!**

**Mit Bergsteigergrüßen  
Dr. Klaus Dalmatiner  
(1. Vorsitzender)**



# Liebe Rosi,

die „Naturkundliche Gruppe“ ist unsere älteste Gruppe. Was Björn 1984 begonnen hat, durch dich von Anfang an begleitet, und nun seit über 20 Jahren alleine fortgeführt wurde und wird, ist beachtenswert. So gibt es jedes Jahr ca. 10 Veranstaltungen, an denen jeweils rd. 40 Leute teilnehmen. Die wöchentlichen Treffen sind eine Tradition. Die Gruppe scheint nicht kleiner zu werden, jeder einzelne freut sich auf dein nächstes Vorhaben.

Der Vorstand des Villacher Alpenvereins bedankt sich vorerst auf diesem Wege für deine unermüdliche Aktivität, deine ehrenamtliche Tätigkeit für den Verein und vor allem deine gefühlvolle Umsicht, dass jede Veranstaltung zu einem Erlebnis und unfallfrei beendet wird.

## Herzlichen Dank!

Werner Pfeifer  
(Geschäftsstelle)

# 35 Jahre „Naturkundliche Gruppe“

Am 18. Oktober 1984 wurde die „Naturkundliche Gruppe“ von Björn Zedrosser gegründet. Die Idee war, durch Diskussionen, Exkursionen und Vorträge den Umweltgedanken zu verbreiten. Das war zu dieser Zeit noch nicht selbstverständlich!

ROSI STRAFNER

Viele Wanderungen, Vorträge und Zusammenkünfte (265 mit Stand Jänner 2020) brachten vielen Menschen die Natur und ihre Schönheiten und Besonderheiten, oft vermischt mit Kultur, näher. In den 35 Jahren des Bestehens der Gruppe hat sich aber viel verändert. Das Bewusstsein zur Natur ist stärker geworden, es wird viel getan, um das Gleichgewicht in der Natur zu erhalten oder auch zu verbessern. Trotz aller Aufklärung durch die Medien (Print oder TV) gibt es immer noch Bedarf an Informationen. 🌿

Ich bin froh und auch stolz, in unserer lieben Runde das noch tun zu können.

© Björn Zedrosser (7)

1 Aarbo 2 Wetterwarte Flughafen Klagenfurt 3 Hörfeld Aichmoor 4 Grado 5 Viola 6 Bienen-Sonderausstellung



**KÄRNTNER**  
**BIO**  
**BIENEN**  
**HONIG**

BIO Imkerei Franz Kohlhuber  
9500 Villach, Völkendorferstr. 57  
Tel.: 0676 / 846 396 180  
Email: franz@kohlibee.at  
www. KOHLIBEE .at

**KOHLIBEE** 

## KIDZ-CUP

07.03.2020, Kletterhalle I54

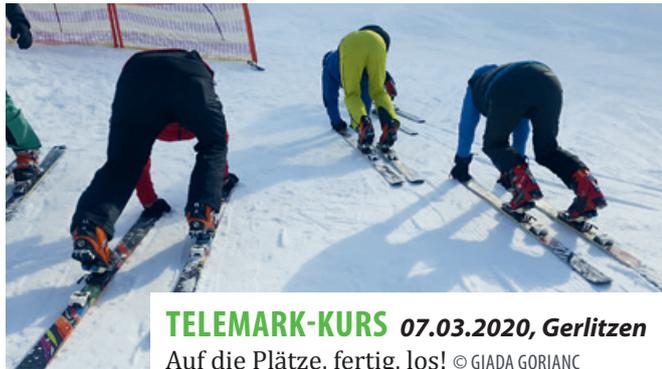
▼ Klettern muss nicht immer „hoch hinaus“ heißen, ...  
...kann aber! ▶ © SILVIA MORITZ



## FRÜHLINGS- WANDERUNG

23.02.2020, Dordolla

Nur wer gegen den Blätterstrom schwimmt, kommt zum Gipfel. © ERWIN GOLOB



## TELEMARK-KURS 07.03.2020, Gerlitzten

Auf die Plätze, fertig, los! © GIADA GORIANC



## UNTA DA WOCHN 10.03.2020, Wauberg

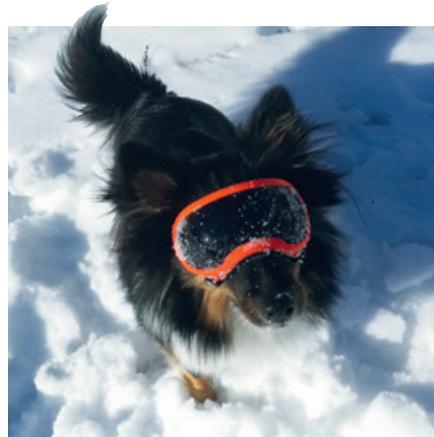
Mir geht ein Licht auf ... © RESI LEPUSCHITZ



## AUF EINER SONNIGEN SCHNEESCHUH-TOUR

26.01.2020, Tolsti Vrh © MICHAEL IBOVNIK

War's wohl nicht :( Aber zumindest eines von beiden ... Schau, da oben!



## SKITOURENKURS

01.02.2020, Lesachtal

Der moderne Lawinensuchhund verwendet einen Visor. © WERNER PFEIFER



## MTB EINROLLEN © ALEX HRADEZKY

02.02.2020, Kranjska Gora

Wenn „Einrollen“ nicht mehr geht, kann man die MTBs auch „einstecken“.

**HOTEL CITY**  
VILLACH ★★★★★



Täglich ab 6:30 Uhr!

## Frühstücksgenuss für alle Sinne

- verführerische Frische, regionale Qualität und Vielfalt
- Bio- und Diätprodukte, hausgemachte Köstlichkeiten
- vitaminreiche Kraftspender und Geschmackserlebnisse



Urlauben, Tagen und sich rundum Wohlfühlen!

Übernachtung mit Frühstück -10% für ÖAV-Mitglieder bei Direktbuchung

Hotel City • Karin Strickner GmbH • Bahnhofplatz 3  
9500 Villach • +43 4242 278 96 • info@hotelcity.at

hotelcity.at

**K. MASCHKE**  
GmbH



- ▶ Sämtliche Installationen
- ▶ Blitzschutz
- ▶ Tag-und-Nacht-Störungsdienst
- ▶ Gebäudetechnik
- ▶ Antennenbau
- ▶ Netzwerktechnik

9500 Villach, Italienerstraße 56

+43 (0) 4242 / 23 359

www.elektro-maschke.at

# Blitz-Lichter

„Nach Corona ist nicht wie vor Corona.“ Diesen Spruch kennen wir mittlerweile zur Genüge. Gerne erinnern wir uns an die schneearme, aber ereignisreiche Zeit „davor“ zurück. Die Schnappschüsse auf diesen zwei Seiten mögen uns dabei helfen.



## KUNTERBUNT

▲ 09.02.2020, Kleiner Kessel, Zederhaus

Wer zu lange rastet, dem kommt der Schnee abhanden. © GEORG UNTERLECHNER

◀ In so einem verspurten Hang findet man nicht einmal mehr die Lawine. © RESI LEPUSCHITZ

## SCHNEESCHUHTOUR

09.02.2020, Blutige Alm, Innerkrems

◀ Wieso Lift fahren wenn man auch zu Fuß gehen kann? © RESI LEPUSCHITZ

## MTB EINROLLEN II

▲ 09.02.2020, Monte Cuarnan  
Schiebt da hinten etwa jemand??

© ALEX HRADETZKY

## PCW – PERSÖNLICHES CORONA WANDERN

▼ irgendwann im März,  
irgendwo im Wald © BARBARA PIPP  
Ooh! Da geht ja doch jemand!?



## SKITECHNIK-KURS

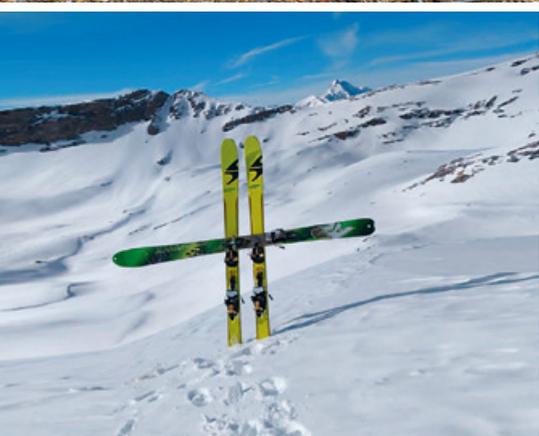
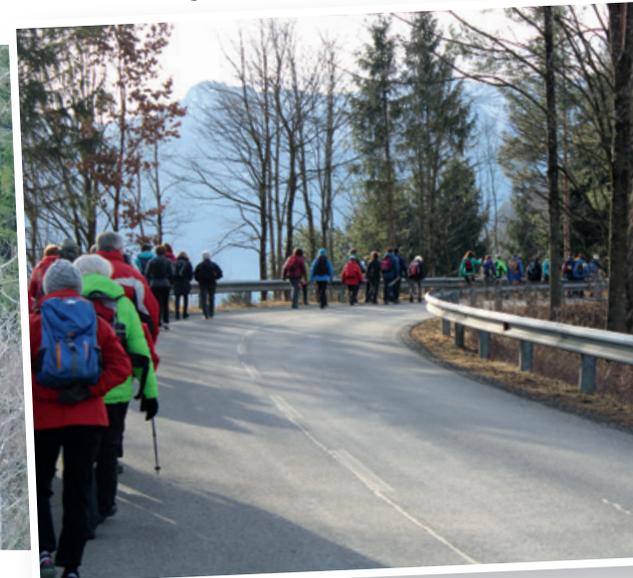
▲ 26.01.2020, Heiligenblut

Rundum glücklich © KLAUS BÄCK

## PCW – POWER CARD WANDERN

▼ 15.02.2020, Müllnern

Das ist nicht die neue Flüchtlingswelle! © LEO LOIBL



## GENUSS-SKITOUREN 16.02.2020, Asten © KLAUS BÄCK

\*Die\* Erfindung des vergangenen Winters: Das mobile Gipfelkreuz – immer mit dabei!

# Vorferten

Geschichten aus der verklärten Erinnerung über das Villacher Vereinsleben – frei nacherzählt von

WALTER LACKNER und WOLFGANG GABRIEL

## Hochalpinismus

Leo Spanraft und Gefährten haben in den 1930-er Jahren schwere **Bergtouren im Kaukasus** unternommen. Bei unserer Wanderreise 2017 nach Georgien konnten wir einen ehrfurchtsvollen Blick auf die **Ushba** machen, die sie überschritten haben. In den Julischen wurden zahlreiche Erstbegehungen durchgeführt, die meisten dürften mittlerweile zerbröseln sein. Ab den 1970-er Jahren ging es in die Berge der Welt. Im Rahmen der Hochtouristengruppe führten **Alois Stückler** und besonders **Karl Pallasman** spannende Expeditionen an.



© Karl Pallasman

errichtet. Die Einfuhr der Stehleiter am Schiträger meines VW Käfer über den Wurzenpass erforderte einiges an Überredung des jugoslawischen Zöllners. **Bruno** versah die Route mit Fixseilen, mit dem Bartwisch wurden die Tritte und Griffe geputzt, die Leiter wurde in der Schlüsselstelle montiert. Seppi fixierte sich mit der Selbstsicherung, ein Bein der Leiter kippte durch die Belastung weg und er hing plötzlich waagrecht bäuchlings in der Luft, bleich im Gesicht. Heute würde man diese Aktionen als Kunst der paradoxen Intervention bezeichnen.

© Taxenbacher



Ushba 2017

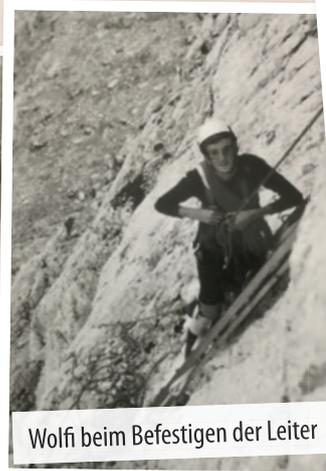
© Alois Archholzer

Mein alpinistischer Beitrag war etwas alternativer. In der „**Langen Weißenbachkante**“ haben wir einen wohl gefüllten Kaugummiautomaten installiert. Dieser hat nur mit

Schillingen funktioniert, daher hat ihn bald ein frustrierter Italiener, der nur Lire hatte, abmontiert. Der mobile Klettersteig über die Westkante auf die **Kl. Mojstrovka** wurde exklusiv für **Seppi**



Bruno überlegt wie er es angehen soll ...



Wolfi beim Befestigen der Leiter



Seppi auf dem „Leiterklettersteig“

Holen Sie die **Sonne** in Ihre Küche!



**Kloss**   
**Wohnherde GmbH**

Holzherde mit starker Schamottierung zu 100% aus eigener Fertigung in der Liesertaler Herdfabrik. Besuchen Sie unsere Ausstellung, wir beraten Sie gerne!



www.wohnherde.at | 9851 Lieserbrücke | Gewerbestr. 2 | T 04762/4369-0



Margret Gross



Elisabeth Fercher

# Infos aus dem AV-Büro

Bürozeiten: Di & Do: jeweils 16:30–19:30 Uhr

Schanzgasse 3, 9500 Villach | Tel. & Fax: 04242 / 28 95 84 | [oeav-villach@aon.at](mailto:oeav-villach@aon.at)  
[www.alpenverein.at/villach](http://www.alpenverein.at/villach) | ZVR 650 900 871  
Bank Austria, IBAN: AT58 1200 0004 2257 0705



## Der Alpenverein Villach wächst!

Die Anzahl der Mitglieder stieg in den vergangenen fünf Jahren stetig an, so auch im vergangenen Jahr 2019. Beitrittsgründe sind nicht nur das umfangreiche Angebot und Vergünstigungen des Alpenvereins insgesamt, sondern v.a. das breitgestreute Kurs- und Tourenangebot in den einzelnen Sparten unserer Sektion. Rund 20 % der Neumitglieder gaben als Beitrittsgrund Ermäßigungen auf Hütten und in der Kletterhalle Villach an. Da wir großen Wert auf Förderung der Kinder- und Jugendarbeit legen, freut uns der Zuwachs von rd. 11 % in diesem Segment natürlich ganz besonders.

**Aktueller Mitgliederstand: 8.450**

**Mitgliederstatistik 2019** (Stand: 31.12.2019)

| Mitgliederkategorie                   | Stand        | Eintritt   | Austritt   | Veränderung | in %          |
|---------------------------------------|--------------|------------|------------|-------------|---------------|
| Kinder, Jugend, Junioren bis 26 Jahre | 1.626        | 225        | 61         | +164        | +11,2 %       |
| Allgemein (Kat A und B)               | 5.472        | 482        | 174        | +308        | +6,0 %        |
| Senioren ab 60 Jahre                  | 1.222        | 35         | 46         | -11         | -0,9 %        |
| <b>Gesamt</b>                         | <b>8.320</b> | <b>742</b> | <b>281</b> | <b>+461</b> | <b>+5,9 %</b> |

### Änderungen Adresse / persönliche Daten:

Teilen Sie uns diese bitte umgehend mit, damit Sie Ihr BERGAUF, Ihr Sektionsmagazin „Auf Tour“ und Ihre Mitgliedskarte an die richtige Adresse erhalten. Auf „[www.mein.alpenverein.at](http://www.mein.alpenverein.at)“ können Sie diese Änderungen und noch viel mehr auch selbst erledigen.

### Beitragsfreie Mitgliedschaft:

Für Kinder und Jugendliche in Ausbildung (Lehrlinge, Zivil- und Präsenzdiener, Studierende) ist die Mitgliedschaft mit vollem Versicherungsschutz bis zum 27. Lebensjahr kostenlos, wenn beide Elternteile Alpenvereinsmitglieder sind. Dies gilt auch für Kinder von AlleinerzieherInnen. Voraussetzung ist, dass alle Familienmitglieder derselben Sektion angehören.

Für Jugendliche in Ausbildung ab dem 19. Lebensjahr muss ein Ausbildungsnachweis (Schulbesuchs-, Studienbestätigung, Lehrvertrag, Präsenzdienstnachweis) an uns übermittelt werden. ☀

**Im Schadensfall helfen wir gerne bei den Formalitäten!**

## Die Alpenvereinsversicherung

Der Alpenverein Weltweit Service ist im Mitgliedsbeitrag inkludiert und bietet Versicherungsschutz für:

- **Bergungskosten** bis EUR 25.000,- in der Freizeit im In- und Ausland, weltweit
- **Rückhol- und Überführungskosten** aus dem Ausland ohne Summenbegrenzung
- **Kostensersatz** für einen stationären Krankenhausaufenthalt im Ausland bis EUR 10.000,- weltweit bei Unfall oder Krankheit, sowohl in der Freizeit als auch im Beruf
- **Haftpflichtversicherung** in Europa für viele Sportarten bis EUR 3.000.000,-

(Selbstbehalt bei Sachschäden EUR 200,-)

- **Rechtsschutzversicherung** in Europa für viele Sportarten bis EUR 35.000,- für Anwalts- und Gerichtskosten (Strafrechtsschutz bis EUR 35.000,- für Anwalts- und Gerichtskosten, bei Schadenersatzansprüchen wegen Personenschaden Kosten für anwaltliche Beratung bis EUR 500,-)

Jedes Alpenvereinsmitglied, das seinen Mitgliedsbeitrag für das laufende Jahr bezahlt hat, ist versichert. Auch beitragsfreie Mitglieder wie Kinder und Jugendliche ohne Einkommen bis max. 27 Jahre, deren beide Elternteile (bei Alleinerziehern ein Elternteil) Mitglieder sind, sind voll versichert, sofern sie beim Verein gemeldet sind und damit eine gültige Mitgliedskarte besitzen.

**Detaillierte Informationen gibt es auf [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at) oder fordern Sie den Flyer bei uns im AV-Büro an.**

**Achtung:** Vor Rückholung, Überführung, stationärer medizinischer Heilbehandlung im Ausland und Verlegung im Inland (nicht bei Bergung) unbedingt Kontaktaufnahme mit dem 24-h-Notfallservice (andernfalls werden max. EUR 750,- ersetzt):

### Europ Assistance

T: +43/1/253 3798 | F: +43/1/313 89 1304 | M: [aws@alpenverein.at](mailto:aws@alpenverein.at)

Bei Bergung, Rückholung, Verlegung und medizinischer Heilbehandlung bitte eine Schadensmeldung an:

### KNOX Versicherungsmanagement GmbH

Bundesstraße 23, 6063 Rum | T: +43 (0) 512 238300-30  
F: +43 (0) 512 238300-15 | M: [AV-service@knox.co.at](mailto:AV-service@knox.co.at)

# Liebe Alpenvereinsfamilie, liebe Freundinnen und Freunde des ÖAV Landesverbandes Kärnten,

mit Beginn dieses Jahres habe ich den Vorsitz des ÖAV-Landesverbandes Kärnten von Dipl.-Ing. Joachim „Jockl“ Gfreiner übernommen. Ich danke Jockl für seine engagierte Arbeit und für die Bereitschaft, weiterhin im Vorstand mitzuarbeiten. Seine langjährige Erfahrung wird mir eine wertvolle Hilfe sein.

**Der Satzung des** Landesverbandes entsprechend besteht dessen Zweck in der Vertretung und Förderung der Interessen des ÖAV-Gesamtvereines im Bundesland Kärnten, der Unterstützung und Ergänzung der Tätigkeiten des Gesamtvereines einerseits und der Zweigvereine andererseits, insbesondere gegenüber anderen Vereinen, Körperschaften, Behörden sowie der Öffentlichkeit; er vertritt die Interessen der Zweigvereine Kärntens gegenüber dem Gesamtverein.



**Diese „Sandwich-Funktion“ galt und gilt es mit Leben zu erfüllen:**

**Der Landesverband ist** Mittler zwischen Gesamtverein und Zweigvereinen – und zwar in beide Richtungen. Das gilt vor allem für die traditionellen Kernarbeitsgebiete des Alpenvereins, aber zudem auch

- ☀ für die verstärkte Bekanntmachung und Umsetzung der Ziele der Alpenkonvention auf der Ebene der Gemeinden;
- ☀ in Zusammenarbeit mit dem friulanischen und slowenischen Alpenverein für die Schaffung eines neuen Weitwanderweges im Raum Kärnten – Slowenien – Friaul zur Förderung der Völkerverständigung und des Wandertourismus im Alpe-Adria-Raum („Julius-Kugy-Dreiländerweg in 30 Tagen“);
- ☀ für das konsequente Auftreten gegen natur- und umweltschädigende (Bau-)Projekte aller Art, auch wenn sie vordergründig mit wohlklingenden Argumenten „verkauft“ werden, in Wahrheit

aber wirtschaftlichen Einzelinteressen dienen.

**Was bewegt so viele Menschen,** dem Alpenverein beizutreten (dzt. ca. 600.000 in ganz Österreich!) und vielfach auch aktiv – ehrenamtlich, „um Gottes Lohn“ – mitzuarbeiten: Als Wander- und Tourenführer, als Wegebetreuer, als Jugend-, Alpin-, Kletter-, Umwelt-, Finanz-, Hütten- und WegeREFERENTen, als sonstige Funktionäre (Vorsitzende, Schriftführer usw.)? Es mögen sachlich-rationale Gründe eine Rolle spielen (Versicherungsschutz, günstigere Hüttenübernachtungen,...).

**Ich glaube aber,** dass die ideell-emotionalen Gründe überwiegen. Lasst uns positiv in die Zukunft blicken und gemeinsam an dieser schönen Aufgabe „Alpenverein“ arbeiten! Bleibt gelassen und seid heiter! ☀

**Herzlichst!**  
**Dr. Werner Radl**  
Erster Vorsitzender des  
ÖAV Landesverbandes Kärnten  
Wegereferent des AV Klagenfurt

Klagenfurt, Jänner 2020

Die Grußworte von Dr. Radl wurden aus Platzgründen gekürzt, jedoch auf unserer Homepage vollumfänglich zum Nachlesen veröffentlicht.



## MONTURA



### Ihr Montura Spezialist in Villach

Udinestrasse 9 / 9500 Villach / [www.bergsport-korak.at](http://www.bergsport-korak.at)

# Auch der Bergverlag Rother feiert ...

HELMUT LANG

...und zwar „100 Jahre Bergverlag Rother“! 1920 gründete Rudolf Rother sen., ein gelernter Buchhändler und zugleich begeisterter Bergsteiger, in München den „Bergverlag Rudolf Rother“. Seine Absicht war es, „den Menschen im Tiefland Wege zu weisen zu den Höhen der sommerlichen und winterlichen Berge“.

Dieses Ziel verfolgte er mit der Herausgabe von Büchern und Zeitschriften, einer eigenen Filmabteilung und mit „Bergverlags-Schikursen“. 1925 erschien in dem noch jungen Verlag die erste Auflage von Julius Kugys Erinnerungen „Aus dem Leben eines Bergsteigers“. Nach schweren Verlusten durch den Zweiten Weltkrieg baute Rudolf Rother seinen Verlag wieder auf. Ab 1951 erschienen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen und dem Österreichischen Alpenverein sowie dem Alpenverein Südtirol für fast

alle Gebirgsgruppen der Ostalpen die großartigen Alpenvereinsführer; sie stellen bis heute den unverzichtbaren Grundstock jeder alpinen Bücherei dar. Ich habe ein Verlagsverzeichnis aus dem Jahre 1987 aufgehoben: Es enthält über 50 Alpenvereinsführer, verfasst von hervorragenden Kennern der Gebiete. Die Anzahl der Titel ist zuletzt auf neun gesunken, weil sich die Ansprüche der Wanderer und Bergsteiger doch wesentlich geändert haben – und weil es offensichtlich

kaum mehr möglich war, Bearbeiter für die einzelnen Führer zu gewinnen.

1964 übernahm Rudolf Rother jun. den Verlag von seinem Vater. 1985 erschien der erste Rother-Wanderführer „Rund um die Zugspitze“. Diese Wanderführer entwickelten sich zur erfolgreichsten Reihe des Verlages – heute gibt es von ihnen mehr als 400 lieferbare Titel!

1990 verkaufte Rudolf Rother jun. seinen Verlag an das traditionsreiche Unternehmen Freytag &

Berndt, Wien (das übrigens heuer sein 250-Jahr-Jubiläum feiert!). Seither erschienen im Bergverlag Rother einige neue Buchreihen und digitale Medien wie E-Books und Touren Apps. 🌸

Mit meinen Glückwünschen an den „Rother Bergverlag“, wie er sich nun nennt, sage ich im Namen des Alpenvereins Villach auch ein großes „DANKE“ für die vielen Führer und Bücher, die wir seit Jahrzehnten als Besprechungsexemplare für unsere Mitgliederzeitschrift erhielten.



- Malerarbeiten im Innenbereich
- Fassadensanierungen
- Thermische Sanierungen
- Dekorative Gestaltungen
- Holz- und Metallbeschichtungen
- Steinverkleidungen

Infos zu allen Leistungen auf  
„[www.putz-farbe.at](http://www.putz-farbe.at)“.  
Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.

...bringt Farbe in Ihr Leben!!!

## Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Bewahrung der ursprünglichen Bergwelt und zur Erhaltung unserer Hütten sowie Wege und ganz besonders zur Förderung unserer Jugendarbeit.

Albert EBNER  
Rosemarie ERTLER  
Dr. Paul HORVATH  
Manfred KASSEGGER  
Werner KIRCHER  
Dr.<sup>in</sup> Helga KOCH LANGENTREU  
Louise KOLLER  
Hildegard KRALL  
Willi KRIEGL  
Walter KRONAWETTER  
Ing. Helmut MARINZ  
Prof. Mag. Heribert MESCHIK  
Josef MUCHITSCH  
Arnulf OPLUSSTIL  
Diethard RAUTER  
Bruno SEPIN  
Wolfgang STEINWENDER  
Ing. Heinz STERNIG  
Guido TSCHEBULL  
Erika TUMPOLD  
DI Diethelm WENIGMANN  
Martin WIRTITSCH  
Ing. Björn ZEDROSSER

### Horiger Rücken (Haariger Rücken)

Über diesen Rücken kommt man, wenn man die wenig begangene Stellkarspitze (2350m) in den Allgäuer Alpen überschreitet. Der Name hat nichts mit einer Behaarung zu tun, sondern bezieht sich auf das wilde und brüchige Gelände – eine haarige Angelegenheit!

### Misthaufen (2.436 m)

Der Berg, der im Lechquellengebirge in Vorarlberg liegt, hat genau die Form bäuerlicher Misthaufen. Diese wurden früher rechteckig angelegt.

### Wamperter Schrofen (2.520 m)

Dieser in der Mieminger Kette befindliche Berg ist eine ausgesprochen schwierige Tour. Seinen Namen verdankt er wohl seiner Mächtigkeit und dem brüchigen Gelände.

Was uns Bergnamen zu sagen haben ...



# Skitourenwochenende Defereggental

KATHARINA LASTIN

Schnee, soweit das Auge reicht, strahlender Sonnenschein und 25 gutgelaunte Skitourengeher, so lautet die Kombination für ein gelungenes Wochenende.

**M**it aufgefällten Skiern und eingecremten Gesichtern fuhren wir Freitag, den 7.2.2020 zeitig am Morgen ins verschneite Defereggental. Für ein kurzes Kennenlernen und den dringend benötigten Kaffee legten wir beim Tandlerwirt den ersten Stopp ein. Gemeinsam fuhren wir dann zum Staller Sattel, wo auch die Gruppeneinteilung stattfand. In vier Gruppen machten wir uns auf den Weg zum ersten Ziel, der Jägerscharte. Schon nach wenigen Metern war klar, die Skiunterwäsche wird dieses Wochenende nicht benötigt. Die Verhältnisse erinnerten stark an Frühjahrs-touren. Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier – alle haben es bis zum Ziel geschafft. In der sonnigen Scharte konnten wir die Jause sowie die Aussicht genießen. Nach der herrlichen und doch abwechslungsreichen Abfahrt trafen wir uns bei Toast und Bier bzw. Kaffee und Kuchen im örtlichen Kaffeehaus.

**Das Abendprogramm versprach** sportlich, urig und actionreich zugleich zu werden. Erst 30 Minuten Aufstieg zur Alpe-Stall Hütte, dann ein herzhaftes Abendessen bei Kerzenschein und im Anschluss wieder ins Tal rodeln, so der Plan. Dies wurde mit Freude von allen umgesetzt und trotz des einen oder anderen Schnapsersls auf der Hütte schafften es alle heil ins Tal.

**Am Samstag ging es** gemütlich über einen Forstweg ins beinahe unberührte Hochtal. Bei leichtem Anstieg querten wir durch das sonnige Tal zum ersten der drei steileren Hänge (~ 30°). Hier bot sich gleich die Gelegenheit, die Harscheisen zu verwenden, für manche Teilnehmer war es das erste Mal. Dank der hervorragenden Spuranlage und des angenehmen Tempos haben wir den ersten Hang im Handumdrehen geschafft. Sogleich wurden wir mit einem herrlichen Anblick auf unverspurte Hänge, soweit das Auge reicht, belohnt. Die Harscheisen wurden wieder abgelegt und sogleich ging es weiter zu den nächsten zwei Hangabschnitten. Das Ziel der ersten Gruppe war das Prägrater Törl, die anderen Gruppen wählten eine etwas näher gelegene Scharte. Gelohnt hat sich die Anstrengung für alle, denn der Fernblick war traumhaft. Da wir beinahe die einzigen Skitourengeher in diesem Bereich waren, hatten wir auch eine spitzenmäßige Abfahrt, bei der jeder seine eigene Spur ziehen konnte. Die Sonne erledigte ihren Teil und so war auch der letzte Hang bis zu unserem Eintreffen aufgefirnt. Zum erfolgreichen Abschluss der Tour wurden wir vom Bauern, bei dem wir netterweise parken durften, auf Schnaps eingeladen. Danach ging es, wie bereits am Tag zuvor, ins örtliche Kaffeehaus. Das hervorragende Abendessen nahmen wir beim Tandlerwirt ein.

**Der letzte Tag,** naturgemäß ein Sonntag, gestaltete sich wie die Tage zuvor mit blauem Himmel und Sonnenschein, es war beinahe schon kitschig. Auch die Begebenheiten ähnelten dem Tag zwei. Wie bereits an den vergangenen Tagen wurde auf die Wünsche aller Teilnehmer eingegangen und so schaffte es die erste Gruppe zum geplanten Ziel, das Kauschkahorn. Die übrigen Teilnehmer freuten sich über das Panorama ein paar Höhenmeter unter dem Gipfel. Ein wenig Powder, etwas mehr Firn und viel Gelächter später fanden sich alle wohl und munter bei der Jausenstation Jägerstube ein.

**Blauer Himmel, Sonnenschein, weißes Gold (Schnee), eine schöne Landschaft und das richtige Tempo für jedermann – Skitourengeher's Herz, was willst du mehr? Vielen Dank für das geniale Wochenende an unsere Tourenführer Klaus, Angelo, Robert und Werner.** ❄️





## Schneeschuhtour Das Gontal – unendliche Weiten

STEFAN SCHÖNFELDER

Wir schreiben das Jahr 2020. Dies ist das Abenteuer einer kleinen, unerschrockenen Schar von neun Personen, die mit ihrem Tourenführer fünf Stunden lang unterwegs sind, um das herrliche Wetter und die angenehmen Temperaturen zu genießen.

**Viele Kilometer von zu Hause entfernt** dringt die kleine Gruppe in eine Gegend vor, in der nie zuvor ein Mensch gewesen ist...aber halt, da war doch schon jemand vor ihnen dort. Tatsächlich, man sieht Spuren von Skitourengehern, anderen Schneeschuhwanderern, Skidoos und sogar eine ehemalige Eisenbahnlinie :-)

**Die anschließende Einkehr** in der Pritzhütte (noch ein Beweis, dass unsere verwegene Gruppe nicht als erste hier war \*g\*) sorgte, wie üblich, fürs leibliche Wohl der Teilnehmer und vor allem der Teilnehmerinnen, die am

internationalen Frauentag leicht in der Überzahl waren.

**Als krönenden Abschluss** gab es eine Pferdekutschenfahrt zurück ins Ski-gebiet. Andi, anstelle von Gerhard, der laut einer Erzählung einer Teilnehmerin der „geile Gerhard“ genannt wird, bewältigte die Strecke mit seinen zwei Pferden bravourös. Vielen Dank an dieser Stelle!

**Dank gebührt auch dem Organisator dieser tollen Wanderung, Peter. Es war uns wie immer ein Vergnügen und macht Lust auf mehr.** ❄️

© Peter Kirchmaier (5)



EDERVILLACH



www.willroider.at

Genauso anspruchsvoll und individuell wie ich **Willroider**.  
**Das Meisterhaus.**

# Richtig Gehen

ALOIS GOLLER



Gehen kann doch jeder? Okay, ja, zumindest jeder halbwegs gesunde Mensch. Richtiges Gehen im alpinen Gelände ist jedoch nicht angeboren. Es will gelernt sein! Schaut man sich die diversen Empfehlungen an, z.B. das recht nette und gute Video von Plattner & Würtl<sup>1)</sup> oder das SAB Booklet,<sup>2)</sup> kristallisieren sich bald drei wesentliche Punkte heraus: (a) Kleine Schritte – (b) Schwerpunkt – (c) „Sauber“ Steigen

Das kann man auch plakativ zusammenfassen: Geh' wie eine alte Kuh (langsam, kleine Schritte, aber stetig). Und abwärts in „Hosenscheißerstellung“ (etwas breitbeinig, stets gebeugte Knie, senkrechte Druckbelastung).

## Kleine Schritte machen!

**Kleine Schritte sind** weniger anstrengend als große. Und das auch in Summe, obwohl man mehr davon machen muss, um ans gleiche Ziel zu kommen. Bei kleinen Schritten wird das Kniegelenk weniger stark gebeugt als bei großen, was in Folge sämtliche Gelenke weniger belastet. Besonders beim Bergabgehen ist das wichtig!

**Die Innsbrucker Autoren** und Sportmediziner Arnold Koller und Christian Haid<sup>3)</sup> haben herausgefunden, dass der Einsatz von Stöcken die meisten Benutzer zu wesentlich größeren Schritten verleitet. Somit ist der prinzipielle Vorteil von Stöcken stark reduziert.

**Aus all diesen Betrachtungen** heraus sollte es logisch sein: Je steiler das Gelände, desto kleiner die Schritte! Und noch ein Tipp: Bevor die Schritte länger bzw. größer werden, sollten sie schneller werden! Das lässt sich trainieren. Man muss es aber auch tun.

besser (= mehr Reibung) und kann sich bei Rutschen eher abfangen. Ein schwerer Rucksack verlagert den Schwerpunkt deutlich nach hinten. Da muss man sich dann schon recht deutlich nach vorne beugen.

**Beim Bergaufgehen machen** das die meisten intuitiv richtig. Bei Hangquerungen neigen aber viele dazu, sich zum Hang zu lehnen und riskieren so, dass sie abrutschen, weil der Schwerpunkt dann eben nicht mehr über der Sohle ist. Beim Bergabgehen ans Skifahren denken! Jedenfalls ist Rücklage zu vermeiden, sie erhöht das Ausrutsch- und Sturzrisiko.

**Bei kleinen Schritten** ist die Fußsohle nie weit vom Lot des Körperschwerpunktes entfernt. Wir können also in jeder Position sofort innehalten und fallen dabei weder um, noch rutschen wir ab. Das gibt Sicherheit, gerade in „unangenehem“ Gelände.

## Schwerpunkt beachten!

**Der Schwerpunkt sollte** immer, aber besonders beim Bergabgehen, senkrecht über den Füßen liegen. So belastet man die ganze Fußsohle



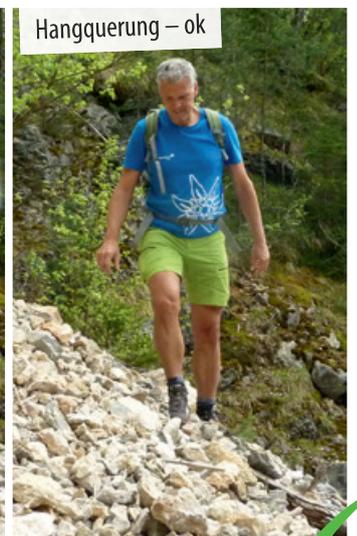
kein voller Sohlenstand



voller Sohlenstand bergauf



Hangquerung – Abrutschgefahr



Hangquerung – ok

Dieser Artikel gibt die Meinung des Autors wieder und ist nicht notwendigerweise in allen Aspekten konform mit der offiziellen Lehrmeinung des ÖAV.



Rücklage &  
zu großer Schritt

Schwerpunkt okay,  
kleiner Schritt & voller Sohlenstand

## Sauberes Steigen ist geräuschlos

**Wer geräuschlos unterwegs** ist, macht zwei Dinge: Erstens setzt er den Fuß sehr gezielt und präzise auf – das Aufsetzgeräusch wird minimiert. Dazu ist es notwendig, sich den Untergrund vorher anzuschauen und die geplante Fußstellung zu überlegen. Zweitens wird der Fuß nicht bewegt, solange er am Untergrund ist – das Abroll- bzw. Abrutschgeräusch wird minimiert. Die Druckrichtung bleibt somit möglichst senkrecht auf den Untergrund; der Fuß rutscht nicht. Je größer der Schritt, desto anatomisch schwieriger wird dieses Unterfangen.

**Geräuschloses Gehen ist also nicht Selbstzweck, sondern die Folge einer sicheren Fortbewegung im Gelände.** ❁

### Abschließend noch ein paar Tipps für konkretes Gelände:

- ❁ Bei Geröll und auf steilen Wiesen eher die Ferse belasten. Im Geröll dabei fließend gehen – am besten ans Skifahren denken.
- ❁ Auf normalen Wegen setzt man den Fußballen (!) als Erstes auf. So fängt die Wadenmuskulatur mehr Last ab. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt.
- ❁ Ist es steil, sind kleine federnde Schritte besser als lange harte Schritte. Man tänzelt sozusagen den Berg hinunter.

- 1 Plattner & Würtl, Video: Gehtechnik beim Bergwandern, Bergwelten 12.09.2017, [www.bergwelten.com/a/video-gehtechnik-beim-bergwandern](http://www.bergwelten.com/a/video-gehtechnik-beim-bergwandern)
- 2 SAB Booklet Bergwandern, ISBN 978-3-99066-000-3, [www.alpenverein.at/shop/shop/artikel.php?h\\_no=12106](http://www.alpenverein.at/shop/shop/artikel.php?h_no=12106)
- 3 Gerald Lehner: Wanderstöcke – die neue Sucht?, ORF Salzburg, <https://sbgv1.orf.at/magazin/leben/stories/20064/index.html>
- 4 Gehtechnik & Trittsicherheit, [www.alpenverein.at/portal/bergsport/sicheramberg/bergwandern/gehtechnik-und-trittsicherheit.php](http://www.alpenverein.at/portal/bergsport/sicheramberg/bergwandern/gehtechnik-und-trittsicherheit.php)
- 5 Richtig bergab gehen, Bergwelten 29.10.2018, [www.bergwelten.com/a/richtig-bergab-gehen](http://www.bergwelten.com/a/richtig-bergab-gehen)
- 6 Richtige Gehtechnik bei Hangquerungen, Bergwelten 19.08.2019, [www.bergwelten.com/a/gehtechnik-bei-hangquerungen](http://www.bergwelten.com/a/gehtechnik-bei-hangquerungen)
- 7 Dr. Thomas Walser: Wanderhaltung, [www.dr-walser.ch/wp-content/uploads/2018/01/wanderhaltung.pdf](http://www.dr-walser.ch/wp-content/uploads/2018/01/wanderhaltung.pdf)

# Dos & Don'ts auf Tour Berg- & Hüttenknigge

MAJ-BRITT MACHER

**Knigge? War das nicht der mit den Benimmregeln? War der etwa auch Bergsteiger und hat ein eigenes Kapitel für das Benehmen dies- und jenseits der Waldgrenze geschrieben? – Nein, war er nicht und hat er nicht. Hätte er aber können! Vermutlich hätten die Regeln damals etwas anders ausgesehen, aber Material gibt es auch (und vielleicht erst recht) heute genug. Wie das? Lasst euch überraschen und freut euch auf das eine oder andere „Aha!“ oder „Echt jetzt?“ in unserer neuen Kurzartikelserie.**



**Alles ist erlaubt, was nicht ausdrücklich verboten ist – oder wie war das noch gleich mit dem Hausverstand?**

### Prolog:

Bergsteiger sind grundsätzlich höfliche Leute. Sollte man meinen. Die meisten von uns sind in ihrer Freizeit da oben unterwegs, weit und breit kein Arbeitsalltag, kein Stress, kein „ich muss dringend... sofort...!“ Beste Voraussetzungen also für ein höfliches und rücksichtsvolles Miteinander, denn wer keinen Stress hat, hat auch Zeit, an andere zu denken. Leider scheint es da hin und wieder etwas zu hapern, wobei ich hier die Frage offen lassen möchte, ob diese Ausnahmen in bereits aus dem Tal mitgebrachten schlechten Manieren begründet sind, oder einfach nur in Unwissenheit. Tatsache ist, dass sie anderen die Bergtour oder den Hüttenaufenthalt vermiesen, und das ist eigentlich schade.

In den kommenden Ausgaben möchte ich einige typische Fälle, die immer wieder auftreten und generell für Unmut bei allen Beteiligten sorgen, herausgreifen und damit ein bisschen zum Nachdenken über unser eigenes, oft gedankenloses, Verhalten am Berg anregen. Dabei möchte ich u.a. das Thema Schutzhütten etwas näher beleuchten, sowie auf einige sportartspezifische Probleme eingehen, bei denen es nicht nur um Höflichkeit, sondern auch um Sicherheit geht. ❁

# Neues Bewertungsschema

## für unsere Touren

Der Hauptverband empfiehlt, die Sektions-Touren mit zwei Kriterien zu bewerten, nämlich mit „Kondition“ und „Technik“. Etliche Sektionen tun das bereits, wir wollen nun dieser Empfehlung ebenfalls nachkommen. Damit könnt ihr, liebe Mitglieder, noch besser abschätzen, ob eine Tour für euch passend ist. Zudem gibt es eigens dafür erstellte Icons, die wir in Zukunft im AV-Magazin und auf unserer Homepage verwenden wollen.

### Technik



#### Wandern / Bergtour\*



**leicht:** Blaue Wege



**mittel:** Rote Wege, Trittsicherheit



**schwer:** Schwarze Wege, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung

\*(Eine Wanderung hat keinen geplanten Gipfel, eine Bergtour führt im Üblichen auf einen Gipfel. Für die Schwierigkeitsbewertung ist das einerlei)



#### Alpinklettern



**leicht:** Plaisirrouten bis UIAA III.



**mittel:** Plaisirrouten und Routen mit gesicherten Ständen bis UIAA IV+.



**schwer:** Routen ab UIAA IV+ und/oder Standplatzbau mit mobilen Sicherungsgeräten.



#### Mountainbike



**leicht:** S0 bzw. S1 lt. singletrail-skala.de: Nur kleine Hindernisse, Untergrund teilweise nicht verfestigt, keine Spitzkehren. Steilheit bis 40 %



**mittel:** S2 lt. singletrail-skala.de: Oft größere Wurzeln, Steine und enge Kurven, der Boden ist häufig nicht verfestigt. Steilheit bis 70 %.



**schwer:** S3 und höher lt. singletrail-skala.de

### Kondition



**leicht:** Bis 800 Hm, bis 3 Std. im Aufstieg, bis 12 km Gesamtlänge (zu Fuß). Gemütliches Tempo.



**mittel:** 800 bis 1200 Hm. Zügiges Tempo (300 bis 400 Hm/h). Beim Klettern: Bis max. 8 SL.



**schwer:** Über 1200 Hm und/oder über 20 km Gesamtlänge (zu Fuß). Flottes Tempo (über 400 Hm/h).

In größeren Höhen (> 2500 m) und bei schwererem Rucksack (bzw. Tragen des MTB) sind die Anforderungen an die Kondition entsprechend höher. Tempo-Abweichungen werden gesondert angegeben: Z.B. „slow motion“ oder „Berglauf“.



#### Klettersteig



**leicht:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Schwierigkeit A bis B, kurze Stellen bis B/C. Kurze freie Kletterei bis UIAA I-II.



**mittel:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung. Schwierigkeit bis C, kurze Stellen bis C/D. Freie Kletterei bis UIAA I-II, auch über längere Passagen.



**schwer:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung, hohe Gewandtheit im Fels. Schwierigkeit D bis E, auch über längere Passagen. Freie Kletterei stellenweise bis UIAA III. Qualifikation obligatorisch.



#### Hochtour



**leicht:** Wie bei Bergtour schwer, zusätzlich Erfahrung mit Steigeisen und Pickel, sowie mit Gehen am Seil. Gletscher/Firn bis 30°. Kurze freie Kletterei bis UIAA I-II.



**mittel:** Wie bei Bergtour schwer, zusätzlich sicherer Umgang mit Steigeisen und Pickel, routiniertes Gehen am Seil. Gletscher/Firn bis 40°. Alpine Seiltechnik, Klettern bis UIAA III. Freie Kletterei bis UIAA I-II, auch über längere Passagen.



**schwer:** Wie bei Bergtour schwer, zusätzlich sicherer und routinierter Umgang mit Steigeisen und Pickel, routiniertes Gehen am Seil. Alpine Seiltechnik. Gletscher/Firn über 40° und/oder Klettern über UIAA III.

#### Abkürzungen

|      |  |      |                       |
|------|--|------|-----------------------|
| UIAA | Union Internationale d. Associations d'Alpinisme | Hm/h | Höhenmeter pro Stunde |
| SAC  | Schweizer Alpen-Club                             | SL   | Seillängen            |
|      |  | WTx  | Schneeschuhtouren     |



Alpinteam | Wanderungen | Bergtouren

| VA-Nr. | Datum          | Tour   | Art  | Kond. | Technik | Führung / Organisation         | VB  |
|--------|----------------|--|------|-------|---------|--------------------------------|---|
| 20090  | 06.06.         | <b>Bergtour AT-IT-SLO</b>  | BT   |       |         | Brame Florian                  | Info beim TF 0676 82057254                                      |
| 20124  | 14.06.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20125  | 20.06.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20126  | 23.06.         | <b>Ferlacher Spitz</b> (Sonnenuntergangsw.)                            | BT   |       |         | Lastin Christine               | telefonische Info durch TF                                      |
| 20091  | 28.06.         | <b>Bergtour AT-IT-SLO</b>  | BT   |       |         | Brame Florian                  | Info beim TF 0676 82057254                                      |
| 20195  | 05.07.         | <b>Göriacher Alm</b> (ab Thörl Maglern)                                | BT   |       |         | Bäck Sabine                    | Info beim TF 0680 1300993                                       |
| 20127  | 11.07.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20128  | 12.07.         | <b>Wanderung in den Nockbergen</b>                                     | W    |       |         | Wiegele Wiltrud                | Info beim TF 0664 73667887                                      |
| 20130  | 14.07.         | <b>Rindernock</b> (Sonnenuntergangswand.)                              | W    |       |         | Lastin Christine               | telefonische Info durch TF                                      |
| 20132  | 25.07.         | <b>Wandern auf Pilgerwegen Ktn. Jakobsweg:</b> Rothenthurn-Spittal/Dr. | W    |       |         | Dalmatiner Klaus               | Info im AV-Büro<br>TP: 07:00 Uhr Hbf Villach                    |
| 20133  | 26.07.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | BT   |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20202  | 08.08.         | <b>Bergtour Karawanken</b>   | BT   |       |         | Gross Daniel                   | Info beim TF 0664 1548757                                       |
| 20135  | 08.08.         | <b>Kulturwanderung</b><br>(Gerlitzten - Gerlitzenhütte)                | W    |       |         | Dalmatiner Klaus               | Info im AV-Büro<br>TP: 08:00 Uhr PP Westbhf                     |
| 20203  | 15.08.         | <b>Naboisscharte</b>   | BT   |       |         | Bäck Klaus                     | Info beim TF 0650 3920373                                       |
| 20137  | 15.08.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20139  | 16.08.         | <b>Wanderung in den Karawanken</b>                                     | W    |       |         | Wiegele Wiltrud                | Info beim TF 0664 73667887                                      |
| 20140  | 16.08.         | <b>Götterband</b>  | BT/K |       |         | Duller Harald/Lastin Christine | Do 13.08.   18:30 VB Pflicht!                                   |
| 20141  | 18.08.         | <b>Kosiak</b> (Sonnenuntergangswanderung)                              | BT   |       |         | Lastin Christine               | telefonische Info durch TF                                      |
| 20144  | 29.08.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20208  | 04.–<br>06.09. | <b>Bergtouren Defereggental</b>  | BT   |       |         | Bäck Klaus & Sabine            | Ams: 13.8., FB: 50 € <sup>1)</sup><br>Info beim TF 0650 3920373 |
| 20146  | 05.09.         | <b>Creta di Rio Secco</b>  | BT   |       |         | Carbone Nicola                 | Info b. TF +39 347 8448909                                      |
| 20147  | 06.09.         | <b>Mallestiger Mittagskogel</b>  | BT   |       |         | Feichter Alexander             | Do 03.09.   18:30   |
| 20149  | 13.09.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20150  | 15.09.         | <b>Schwarzkogel</b> (Sonnenuntergangs-<br>wanderung)                   | BT   |       |         | Lastin Christine               | telefonische Info durch TF                                      |
| 20152  | 27.09.         | <b>Wanderung in den Karawanken</b>                                     | W    |       |         | Wiegele Wiltrud                | Info beim TF 0664 73667887                                      |
| 20154  | 10.10.         | <b>Monte Dobis-Duro</b> (Karnische Alpen)                              | BT   |       |         | Carbone Nicola                 | Info b. TF +39 347 8448909                                      |
| 20156  | 11.10.         | <b>Schleinitz</b>  | BT   |       |         | Lastin Christine/Duller Harald | Do 08.10.   18:30   |
| 20157  | 15.10.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20159  | 18.10.         | <b>Ojstrica</b>  | BT   |       |         | Ibovnik Michael                | Info beim TF 0650 3923835                                       |
| 20160  | 26.10.         | <b>Wanderung zum Nationalfeiertag</b>                                  | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20162  | 08.11.         | <b>Graslitzten</b>   | BT   |       |         | Ibovnik Michael                | Info beim TF 0650 3923835                                       |
| 20163  | 14.11.         | <b>Wanderung „slow motion“</b>   | W    |       |         | Kirchmaier Peter               | Info beim TF 0676 6127058                                       |
| 20165  | 20.12.         | <b>Weihnachtstour</b>  | BT   |       |         | Ibovnik Michael                | Info beim TF 0650 3923835                                       |

\*) Eigenanreise, Unterkunft, Verpflegung, etc. ist vor Ort selbst zu bezahlen

**Abkürzungen**

|     |                 |     |              |     |                           |
|-----|-----------------|-----|--------------|-----|---------------------------|
| Ams | Anmeldeschluss  | KB  | Kursbeitrag  | SSW | Schneeschuh-<br>wanderung |
| BT  | Bergtour        | KSt | Klettersteig | ST  | Skitour                   |
| FB  | Führungsbeitrag | MTB | Mountainbike | TP  | Treffpunkt                |
| HT  | Hochtour        | PP  | Parkplatz    | VB  | Vorbesprechung            |
| K   | Klettern        | SHT | Skihohtour   | W   | Wandern                   |

**MITMACHEN – ANMELDEN:** Rechtzeitige Anmeldung im AV-Büro

Anmeldung: gültig nach Bezahlung d. Beitrages (Reihung nach Datum d. Einzahlung).

**KONDITION:** leicht mittel schwer

**TECHNIK:** leicht mittel schwer

## Alpinteam | Wanderungen „Unta da Wochn“, dienstags mit Resi Lepuschitz

| VA-Nr. | Datum  | Tour                                     | Art | Kond. | Technik | Führung /Organisation | VB                        |
|--------|--------|--|-----|-------|---------|-----------------------|---------------------------|
| 20119  | 02.06. | <b>Poludnig</b> (Egger Alm)              | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20080  | 09.06. | <b>Spitzeck</b> (Kadutschen)             | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20081  | 30.06. | <b>Gasseralm</b> (Feldbachklamm)         | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20082  | 07.07. | <b>Hochwipfel</b> (Rattendorfer Alm)     | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20083  | 14.07. | <b>Lanisch Seen</b> (Rennweg)            | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20120  | 08.09. | <b>Böse Nase</b> (Christebauerhütte)     | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20121  | 15.09. | <b>Großer Rosennock</b> (Erlacher Hütte) | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |
| 20122  | 29.09. | <b>Oisternig</b> (Dolnza Alm)            | W   |       |         | Lepuschitz Theresia   | Info beim TF 0664 3902341 |

## Alpinteam | Hochtouren

| VA-Nr. | Datum      | Tour  | Art     | Kond. | Technik | Führung /Organisation | VB                | Beitrag     |
|--------|------------|---|---------|-------|---------|-----------------------|-------------------|-------------|
| 20061  | 26.-28.06. | <b>Gletscher-/Hochtourenkurs</b>                        | HT Kurs |       |         | Schnabl Ines          | Di 23.06.   18:30 | KB: 90 € *) |
| 20136  | 14.-16.08. | <b>Glocknergruppe</b><br>(Oberwalderhütte-Wiesbachhorn) | HT      |       |         | Goller Alois          | Info per Email    | FB: 90 € *) |
| 20143  | 22.-23.08. | <b>Venedigerkrone</b>                                   | HT      |       |         | Lassnig Manuel        | Do 20.08.   18:30 | FB: 60 € *) |

\*) Eigenanreise, Unterkunft, Verpflegung, etc. ist vor Ort selbst zu bezahlen

## Alpinteam | Klettern Alpin

| VA-Nr. | Datum      | Tour   | Art    | Kond. | Technik | Führung /Organ.                      | VB   | Beitrag         |
|--------|------------|--|--------|-------|---------|--------------------------------------|--|-----------------|
| 20104  | 06.-07.06. | <b>Felskurs 2.Teil: Plaisirklettern Mehrseillängen</b> (Grazer Bergland) | K Kurs |       |         | Groschacher Jörg                     | Di 02.06.   18:30  | KB: 70€ *)      |
| 20123  | 13.06.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Anderwald Harald                     | Info beim TF 0664 75012666                               | –               |
| 20129  | 11.07.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Scheucher Aaron                      | Info beim TF 0660 1457756                                | –               |
| 20106  | 17.-19.07. | <b>Felskurs 3.Teil: Alpines Klettern mit mobilen Sicherungen</b>         | K Kurs |       |         | Presser Gerhard                      | Di 14.07.   18:30  | KB: 70€ *)      |
| 20138  | 15.08.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Anderwald Harald                     | Info beim TF 0664 75012666                               | –               |
| 20145  | 04.-06.09. | <b>Alpines Klettern Lienzer Dolomiten</b>                                | K      |       |         | Wiegele Wiltrud                      | Do 27.08.   18:30  | FB: 90€ *)      |
| 20151  | 19.09.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Scheucher Aaron                      | Info beim TF 0660 1457756                                | –               |
| 20054  | 08.-11.10. | <b>Kletter- und Klettersteigwochenende in ARCO</b>                       | K/Kst  |       |         | Wiegele Wiltrud/<br>Macher Maj-Britt | keine VB, Kennenlerntag<br>Veranstalter: Reisebüro Seidl | Pauschale 305 € |
| 20155  | 10.10.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Anderwald Harald                     | Info beim TF 0664 75012666                               | –               |
| 20161  | 07.11.     | <b>Mehrseillängen Plaisirklettern</b> AT-IT-SLO                          | K      |       |         | Scheucher Aaron                      | Info beim TF 0660 1457756                                | –               |

\*) Eigenanreise, Unterkunft, Verpflegung, etc. ist vor Ort selbst zu bezahlen

## Alpinteam | Klettersteige

| VA-Nr. | Datum  | Tour                                   | Art | Kond. | Technik | Führung /Organ.  | VB                         | Beitrag  |
|--------|--------|--|-----|-------|---------|------------------|----------------------------|----------|
| 20189  | 02.06. | <b>Klettersteig Abend</b>              | Kst |       |         | Macher Maj-Britt | Info beim TF 0650 5122505  | –        |
| 20092  | 04.06. | <b>Hochstuhl</b>                       | Kst |       |         | Lassnig Manuel   | Info beim TF 0676 82058823 | –        |
| 20050  | 06.06. | <b>Klettersteigkurs „Auffrischung“</b> | Kst |       |         | Macher Maj-Britt | Info beim TF 0650 5122505  | KB: 25 € |
| 20093  | 07.06. | <b>Tour AT-IT-SLO</b>                  | Kst |       |         | Macher Maj-Britt | Info beim TF 0650 5122505  | –        |
| 20191  | 09.06. | <b>Klettersteig Abend</b>              | Kst |       |         | Köchler Marion   | Info beim TF 0664 88751133 | –        |
| 20094  | 16.06. | <b>Klettersteig „Qualifikation“</b>    | Kst |       |         | Auer Daniel      | Info beim TF 0650 2492424  | KB: 15 € |
| 20169  | 16.06. | <b>Klettersteig Abend</b>              | Kst |       |         | Auer Daniel      | Info beim TF 0650 2492424  | –        |



| Alpinteam |            | Klettersteige  |     |       |         |                   |                                      |             |
|-----------|------------|--|-----|-------|---------|-------------------|--------------------------------------|-------------|
| VA-Nr.    | Datum      | Tour   | Art | Kond. | Technik | Führung /Organ.   | VB                                   | Beitrag     |
| 20095     | 21.06.     | <b>Oberst Gressl / Senza Confini</b>                             | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20167     | 21.06.     | <b>Cellonstollen / Steinbergerweg</b>                            | Kst |       |         | Kasebacher Gernot | Info beim TF 0650 4352505            | –           |
| 20193     | 23.06.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20194     | 30.06.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20096     | 01.07.     | <b>Cima di Terrarossa über „Leva“</b>                            | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20196     | 07.07.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20168     | 11.-12.07. | <b>Säuleck</b> (mit ÜN im Arthur v.Schmid-Haus)                  | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Do 09.07.   19:00                    | FB: 20 € *) |
| 20198     | 12.07.     | <b>Säuleck</b> (Tagestour)                                       | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20097     | 14.07.     | <b>Klettersteig „Qualifikation“</b>                              | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | KB: 15 €    |
| 20170     | 14.07.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20098     | 18.07.     | <b>Klettersteigkurs „Basics“</b>                                 | Kst |       |         | Auer Daniel       | Do 16.07.   19:00 <b>VB Pflicht!</b> | KB: 40 €    |
| 20099     | 19.07.     | <b>Klettersteigkurs „Tour“</b><br>(vsl. Däumling od. Mojstrovka) | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20199     | 21.07.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20171     | 25.07.     | <b>Galitzenklamm</b> (Endorphin)                                 | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20172     | 26.07.     | <b>Mangart</b> (Via Italiana + Slowenischer Kst)                 | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20100     | 26.07.     | <b>Klettersteigkurs „Sicherungstechnik“</b>                      | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Do 23.07.   18:30                    | KB: 40 €    |
| 20101     | 26.07.     | <b>Klettersteigkurs „Schwierige Stellen“</b>                     | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Do 23.07.   19:00                    | KB: 25 €    |
| 20200     | 28.07.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20174     | 01.08.     | <b>Silva Koren – Krn</b> (Julische Alpen)                        | Kst |       |         | Carbone Nicola    | Do 30.07.   18:30                    | –           |
| 20201     | 04.08.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20175     | 08.08.     | <b>Pirknerklamm</b>  | Kst |       |         | Kasebacher Gernot | Info beim TF 0650 4352505            | –           |
| 20176     | 11.08.     | <b>Crete Rosse + Uiberlacher Steig</b>                           | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20205     | 18.08.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20206     | 23.08.     | <b>Prisank</b>   | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Info beim TF 0650 5122505            | –           |
| 20182     | 28.-30.08. | <b>Klettersteig-Wochenende Lienzer Dolomiten</b>                 | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Di 25.08.   19:00                    | FB: 80€ *)  |
| 20177     | 29.08.     | <b>Koschutnikurm</b>   | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20207     | 01.09.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20209     | 08.09.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20210     | 13.09.     | <b>Hohe Leier</b>  | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Info beim TF 0650 5122505            | –           |
| 20178     | 13.09.     | <b>Mala Mojstrovka</b>   | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20212     | 15.09.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20179     | 19.09.     | <b>Kanin „Via Divisione Julia“</b>                               | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20213     | 22.09.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Köchli Marion     | Info beim TF 0664 88751133           | –           |
| 20180     | 26.09.     | <b>Galitzenklamm</b> (Galitzen, Adrenalin, Dopamin)              | Kst |       |         | Auer Daniel       | Info beim TF 0650 2492424            | –           |
| 20214     | 29.09.     | <b>Klettersteig Abend</b>  | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Info beim TF 0650 5122505            | –           |
| 20181     | 06.10.     | <b>Winkelturm</b>  | Kst |       |         | Lassnig Manuel    | Info beim TF 0676 82058823           | –           |
| 20181     | 18.10.     | <b>Türkenkopf</b>  | Kst |       |         | Macher Maj-Britt  | Info beim TF 0650 5122505            | –           |

\*) Eigenanreise, Unterkunft, Verpflegung, etc. ist vor Ort selbst zu bezahlen

## Sportkletter-/Wettkampfteam

| VA-Nr. | Starttermin | Zielgruppe           | Kursleitung     | Einheiten       | Dauer | Beitrag      |
|--------|-------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------|--------------|
| 18065  | Einstieg    | <b>Hoffnungsteam</b> | Hausherr Hannes | 2 x pro Woche   | 2 Std | <b>250 €</b> |
| 18066  | jederzeit   | <b>Nachwuchsteam</b> | Hausherr Hannes | 2–3 x pro Woche | 2 Std | <b>250 €</b> |
| 18067  | möglich     | <b>Wettkampfteam</b> | Hausherr Hannes | 3 x pro Woche   | 2 Std | <b>250 €</b> |

## Alpinteam | Mountainbike

| VA-Nr. | Datum  | Tour                    | Art | Kond. | Technik | Führung /Organisation | VB                             | Beitrag |
|--------|--------|-------------------------|-----|-------|---------|-----------------------|--------------------------------|---------|
| 20192  | 21.06. | <b>MTB Führungstour</b> | MTB |       |         | Hradetzky Alexander   | Info bei guides@bergfahrrad.at | –       |
| 20197  | 12.07. | <b>MTB Führungstour</b> | MTB |       |         | Hradetzky Alexander   | Info bei guides@bergfahrrad.at | –       |
| 20204  | 16.08. | <b>MTB Führungstour</b> | MTB |       |         | Hradetzky Alexander   | Info bei guides@bergfahrrad.at | –       |
| 20211  | 13.09. | <b>MTB Führungstour</b> | MTB |       |         | Hradetzky Alexander   | Info bei guides@bergfahrrad.at | –       |
| 20215  | 18.10. | <b>MTB Führungstour</b> | MTB |       |         | Hradetzky Alexander   | Info bei guides@bergfahrrad.at | –       |

## PowerCard-Wandern | Anmeldung u. Information Diethard Rauter, T: 0664-738 81 909

| Datum  | Tour                                   | Art | Kond. | Technik | Führung                   |
|--------|--|-----|-------|---------|---------------------------|
| 06.06. | <b>Dobratsch Rundweg</b> (Abschnitt 4) | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 27.06. | <b>Oswaldiberg</b>                     | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 25.07. | <b>Kordeschkopf</b>                    | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 22.08. | <b>Mölltaler Gletscher</b>             | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 12.09. | <b>Geierkogel</b>                      | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 26.09. | <b>Pfannnock</b>                       | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 17.10. | <b>Maltschacher See</b>                | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |
| 14.11. | <b>Herbstwanderung</b>                 | W   |       |         | Renate u. Diethard Rauter |

## Ortsgruppe Unteres Drautal | Anmeldung u. Information bei/m jew. TourenführerIn

| Datum      | Tour   | Art | Kond. | Technik | Führung             | Anmeldung        |
|------------|--|-----|-------|---------|---------------------|------------------|
| Sa 20.06.  | <b>Mussen-Schatzbühl</b> (Gailtaler Alpen)         | BT  |       |         | Steiner Edi         | T: 0664-73064780 |
| Sa 27.06.  | <b>Roter Beil</b> (Kreuzeckgruppe)                 | BT  |       |         | Steiner Jakob       | T: 0650 9583276  |
| Sa 04.07.  | <b>Steirische Kalkspitze</b> (Schladminger Tauern) | BT  |       |         | Mainhart Jutta      | T: 0664 3114833  |
| 11.-12.07. | <b>Großes Reißbeck</b> (Reißbeckgruppe)            | BT  |       |         | Rauter Bruno        | T: 0676 5649473  |
| Sa 18.07.  | <b>MTB-Tour – Achomitzer Alm</b>                   | MTB |       |         | Moritz Walter       | T: 0676 9159105  |
| Sa 25.07.  | <b>Winterleitenskapf</b> (Hochalmgruppe)           | BT  |       |         | Sattlegger Gerfried | T: 0664 3756431  |
| Sa 01.08.  | <b>Salzkofel</b> (Kreuzeckgruppe)                  | BT  |       |         | Jester Udo          | T: 0676 6068970  |
| Sa 22.08.  | <b>Großer Grakofel</b> (Kreuzeckgruppe)            | BT  |       |         | Jester Udo          | T: 0676 6068970  |
| Sa 29.08.  | <b>Silberpfennig</b> (Goldberggruppe)              | BT  |       |         | Steiner Edi         | T: 0664 73064780 |
| Sa 05.09.  | <b>Großer Nabois</b> (Julische Alpen)              | BT  |       |         | Scharf Hubert       | T: 0660 5290597  |
| Sa 12.09.  | <b>Jauken Überschreitung</b> (Gailtaler Alpen)     | BT  |       |         | Jester Udo          | T: 0676 6068970  |
| Sa 19.09.  | <b>Angerstein</b> (Gosaukamm)                      | BT  |       |         | Sattlegger Gerfried | T: 0664 3756431  |
| Sa 26.09.  | <b>Brana</b> (Steiner Alpen)                       | BT  |       |         | Steiner Jakob       | T: 0650 9583276  |

# NEWS aus der Kletterhalle

Die Kletterhalle Villach ist nun seit Mitte März geschlossen. Wir nutzen diese Zeit für Routenbau, Umbauarbeiten und Diverses, was sich so angesammelt hat in den letzten beiden Jahren. Wir hätten gerne unseren zweiten Geburtstag mit euch gefeiert: mit neuen Routen, Biertischboulder, Tombola, einem Getränk auf der Terrasse und etwas Feinem aus der Küche. Doch jetzt ist gerade alles anders! Wir hoffen, ihr habt eine Möglichkeit gefunden, eurem Bewegungsdrang nachzukommen, und kommt gut in dieser besonderen Zeit zurecht.

Die Vorgaben für Freizeit- und Sportanlagen und Gastronomie ändern sich täglich, was für uns ein hohes Maß an Flexibilität bedeutet. Informationen zu Kletterhallen gibt es bis heute keine. Die gesetzten Maßnahmen zur Coronakrise stellen natürlich auch uns vor eine große wirtschaftliche, personelle und persönliche Herausforderung. Wir geben im Moment alles, damit unsere Kletterhalle mit bestehendem Konzept weiter existieren kann. Dennoch muss sich wahrscheinlich manches ändern: Sicherheitsabstände müssen eingehalten, die Personenanzahl kontrolliert und Hygienevorschriften berücksichtigt werden. Mit all unserem Wissen versuchen wir, einen vernünftigen und gangbaren Weg für euch und uns auszuarbeiten!

**In einem sind wir uns sicher: Auch wenn es gerade nicht so aussieht: Alles wird gut!**

## 5 Minuten GEOLOGIE & MINERALOGIE

PETER POLAK

**Kurze Wiederholung: Es gibt, einfach gesagt, drei Arten von Gesteinen: magmatische, die im Prinzip aus der ursprünglichen Substanz der Erde stammen, Sedimentgesteine, die aus Ablagerungen entstanden sind, und metamorphe Gesteine, die aus den beiden ersten durch verschiedene Umwandlungen hervorgegangen sind. Heute und im nächsten Heft widmen wir uns den Sedimenten.**

TEIL 1

### Sedimentgesteine od. Sedimentite

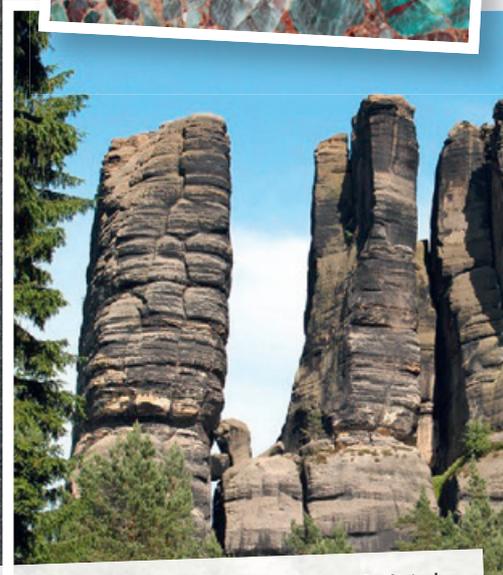
Mehr als zwei Drittel der Erdoberfläche sind von Sedimentgesteinen bedeckt. Charakteristisch für Sedimentgesteine ist die Schichtung, die oft auch für Laien leicht erkennbar ist. Sie entsteht durch eine Unterbrechung im Prozess der Ablagerung oder einen Wechsel im Material. Diese Ablagerung der Schichten kann an der Erdoberfläche oder auf dem Grund eines Gewässers (meist auf dem Meeresboden) erfolgt sein. Sedimentgesteine können nach der Art ihrer Entstehung eingeteilt werden, die häufigsten sind:

#### Klastische Sedimentgesteine, Trümmergesteine

Das sind Sedimentgesteine, deren Material aus mechanisch zerstörten anderen Gesteinen stammt, zum Beispiel aus Hangschutt, der durch „Bindemittel“ zusammengehalten wird. Diese Art von Trümmergestein nennt man **Brekzie**. Sind die Bruchstücke gerundet wie Bachkiesel, handelt es sich um **Konglomerat**, dieses sieht oft einem verwitterten Beton zum Verwechseln ähnlich.

Sandstein ist im Grunde ein Konglomerat aus Sandkörnern. 

Geschliffenes Konglomeratgestein wird auch im Bau verwendet.



Beeindruckende Sandsteinformationen in der Sächsischen Schweiz (Deutschland). Gut erkennbar ist die parallele Schichtung. Dort wurden übrigens früh (vor 1900) Kletterregeln entwickelt – vorrangig der Verzicht auf künstliche Hilfsmittel zur Fortbewegung am Fels.

### Herzlich willkommen

Wir begrüßen alle neuen Mitglieder und freuen uns darauf, euch in die Gemeinschaft der Villacher Alpenvereinsfamilie aufzunehmen.

### Wir gratulieren zur erfolgreich absolvierten Ausbildung

 **Übungsleiter Freeride:**  
Michael Jelinek

### Vielen Dank

Wir bedanken uns bei **Jokl Gfreiner**, der dem AV Villach ein selbstgemaltes Bild vom „alten Dobratsch Gipfelhaus“ vermacht hat.

### Ein letztes Berg Heil!

**Friedrich Galsterer**  
**Maria Keller**  
**Josef Kreuzberger**  
**Paul Ruhdorfer**  
**Mag.<sup>a</sup> Helga Weinmann**



# Training im Sportklettern

Viele KletterInnen investieren viel Zeit ins Klettern und machen doch wenig Fortschritte, da entweder sehr speziell, immer das Gleiche (das, was man gerne macht) oder „Mischmasch“ trainiert wird. Um beim Klettern ohne gesundheitliche Probleme möglichst schnell Fortschritte zu erzielen, macht gezieltes periodisiertes Training Sinn.



Spezielles Krafttraining an der Trainingswand

© Av-Villach (2)

## Ziele des Trainings

1. Um sich zu verbessern (z.B. 8a zu klettern)
2. Um bestimmte Fähigkeiten zu trainieren (z.B. einen bestimmten Boulder, eine Route oder eine Art von Kletterei)
3. Als Ausgleich und Gesunderhaltung

**1. Um seinen Level zu steigern**, macht Training erst Sinn, wenn die Technik ausgereift ist. Hierbei sind Leistungsüberprüfung (Ausgangspunkt), Ziel (Endpunkt) und Trainingsplanung (Weg) wichtig. Meist ist hier eine Folge von allgemeinem Aufbau, speziellem Aufbau, Maximalkraft (IK) und Ausdauertraining zielführend.

**Basis von jedem Training** ist der Leistungstest („wo stehe ich?“). Dieser kann über einen speziellen Test oder/und einen erfahrenen Trainer gemacht werden. Gemeinsam mit dem Ziel (wann will ich was schaffen) gibt er die Grundlage für die Trainingsplanung.

**Beim allgemeinen Aufbau** werden vor allem Grundlagenausdauer und Muskelaufbau der großen Muskeln trainiert. Ebenso werden koordinative Fähigkeiten und aktive Beweglichkeit trainiert. Das Training findet meist abseits der Kletterwand statt. Beim speziellen Aufbau wird das Augenmerk auf Finger- und Armkraft und Dynamik gelegt. Es werden vor allem kletterspezifische Übungen (meist

Boulder) gemacht. Gleichzeitig werden spezielle Techniken bzw. schwierige Bewegungen geübt.

**In der Maximalkraftphase (IK)** werden Intensität, Schwierigkeit und Dynamik bis zu 100 % erhöht. Hier sind vollständige Pausen und abschließende Lockerung (GLA) wichtig. In der Ausdauerphase werden mit verschiedenen Methoden (z.B. Intervallmethode) die verschiedenen Arten der Energiebereitstellung trainiert. Da der „Pump“ beim Ausdauerklettern eine zentrale Rolle spielt, wird hier hauptsächlich im anaeroben Bereich trainiert.



Ganzkörper- und Ausgleichstraining wird oft vernachlässigt.

**Die Dauer der** einzelnen Phasen hängt vom Leistungsniveau und vom Ziel (Art der Kletterei) ab. Bei sehr fortgeschrittenen KletterInnen bzw. bei WettkletterInnen werden oft mehrere Phasen kombiniert.

**2. Will man auf bestimmte spezielle Routen bzw. Boulder hin trainieren**, ist es wichtig, die Anforderungen zu kennen. Z.B. kleine Leiste halten oder koordinativ schwierigere Bewegungen.

**Ausgang ist hier** wieder eine Leistungsüberprüfung, um dann das Training genau auf die Anforderungen abzustimmen. Hier spielen auch spezielles koordinatives Training und Beweglichkeitstraining eine wichtige Rolle.

**3. Intensives Klettern, v.a. Bouldern, ist langfristig für den Körper ungesund.** Die Belastungsrichtung geht meist nach vorne und innen. KletterInnen, die viel klettern ohne Ausgleichstraining zu machen, werden früher oder später mit Problemen an Schultern, Ellbogen, Fingern usw. zu kämpfen haben.

**Daher ist ein gezieltes** Ausgleichstraining, bei dem vor allem die großen Muskelgruppen, die Gegenspieler und die Beweglichkeit trainiert werden, extrem wichtig. Auch kann dabei die Ausführung von Bewegungen (z.B. Klimmzug) sauber und gelenkschonend gelernt werden. ❄️

**Im nächsten Artikel werden wir genauer auf die Trainingsmethoden eingehen.**

Weitere Infos zum Training und zur Trainingsplanung unter:

[www.hannes-hausherr.at](http://www.hannes-hausherr.at)

# Kondition – Kraft!



MARINA HARTLIEB

Willkommen zum zweiten Teil meiner Serie über Kondition, der heutige Beitrag ist dem Thema Kraft gewidmet. Der erste Kraftakt unseres Lebens ist die Aufrichtung gegen die Schwerkraft und im Durchschnitt dauert dies ein Jahr! Ist das erst einmal geschafft, beginnt ein ständiges Wachsen, Koordinieren, Verlängern und Verkürzen der Muskeln. Je mehr in der Kindheit die Muskulatur beansprucht wird, umso besser sind die Voraussetzungen für ein kraftvolles Leben, ganz unter dem Motto „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

**S**o drastisch wollen wir es nicht betrachten, jedoch muss Hans sich hart erarbeiten, was Hänschen bis zu Beginn der Pubertät (hier kommt es zu einer Ausdünnung der Synapsen im Hirn und daher ist alles anders als gewohnt) rein spielerisch erlernt.

## Kraftausdauermethode

**Unter dieser Trainingsform** versteht man ein Krafttraining mit einem Kraftaufwand von 60–70 % der Fmax, hierbei werden 15–20 Wiederholungen und 3–5 Serien durchgeführt. Ziel dieser Trainingsform ist es, den Stoffwechsel zu verbessern, sprich, eine bessere Durchblutung zu erhalten, ein geringeres Verletzungsrisiko zu erwerben und darüber hinaus schneller zu regenerieren.

## Muskelaufbautraining

**Die Bodybuilder Methode** setzt sich zum Ziel, Muskelzuwachs zu erhalten, dafür muss mit 75–85 % der Fmax und 8–12 Wiederholungen zu 3–4 Serien trainiert werden. Der Reiz, welcher gesetzt wird, muss so stark sein, dass die Satellitenzellen aktiviert werden, damit Muskelfasern rekrutiert werden.

## Intramuskuläres Koordinationstraining

**Diese meist unbekannteste Form** ist besonders wichtig für Kletterer, da man mit diesem Training das Bindegewebe stärkt und somit eine bessere Kraftübertragung erreicht! Der Sportler versucht, mit 90–100 % der Fmax zu trainieren, wobei man nicht alleine trainieren sollte, und macht 1–5 Wiederholungen zu 1–3 Serien. Bei dieser Art des Kraftsports kommt es zu einer

sogenannten neuronalen Ermüdung und deshalb muss zwischen den Serien eine Pause von mindestens fünf Minuten eingehalten werden. Um dieses Training besser zu verstehen, stelle man sich ein Schulklasse vor, die sich erheben soll. Wenn diese unkoordiniert ist, braucht es lange, bis alle stehen und somit dieselbe Bewegung gemacht haben. Sind die Schüler (Muskelfasern) koordiniert, schaffen sie es, alle im selben Tempo zur selben Zeit aufzustehen und sie bilden eine Einheit.

## Reaktivkraftmethode

**Hierbei handelt es sich** um eine spezielle Form des Schnellkrafttrainings, welche auf dem Dehnungsreflex der Muskeln und Sehnen aufbaut. Zum Tragen kommt diese Form bei Sportarten, welche Sprungkraft, Sprintschnelligkeit oder Schlagkraft benötigen! Der Trainingsreiz wird mit Sprüngen oder Würfen gesetzt. Hierbei arbeitet man mit einer Intensität von 100 %, dabei werden 6–10 Wiederholungen durchgeführt und 3 Serien vollzogen. Aufgrund einer neuronalen Ermüdung sind 5–10 Minuten Pause einzuhalten.

**Wie man sieht,** ist Krafttraining nicht nur stures Gewichte stemmen, sondern es hat System und Hintergrund. Wer sich verbessern möchte, sollte sich immer ein Ziel setzen und dann eruieren, welche Form des Trainings in Frage kommt. Nach 4–12 Wochen stellt sich der Erfolg ein und die körperliche Adapatation ist ausgereizt. Spätestens dann muss wieder ein Konzeptwechsel erfolgen! ❄️



**Physikalisch betrachtet** ist Kraft eine Einwirkung, welche einen Körper verformen oder bewegen kann. Um Kraft aufbauen zu können, gibt es verschiedenen Trainingsmethoden, auf welche ich heute näher eingehe. Zum Verständnis ist es wichtig zu wissen, dass Maximalkraft (Fmax) jene Kraft ist, welche ein Muskel aufbringen muss, um eine einzige Bewegungswiederholung durchführen zu können.

### Marina Hartlieb

#### Ich biete physiotherapeutische Hilfe bei:

Akuter Schmerzbehandlung • Verspannungsschmerzen • Schulterbeschwerden • Beinachsen Korrekturen • Haltungsberatung • Geburtsvorbereitung • Kieferfehlstellungen • Inkontinenztherapie mit Elektrostimulation • Kinesio Taping

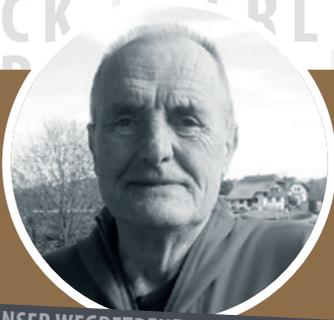


### PHYSIOTHERAPIE

Keltenweg 5  
9241 Wernberg

Tel.: 0650 /37 22 282  
hartliebmarina@gmx.at

So, meine Bewegungsfreunde, ich hoffe, ihr habt ein wenig Interesse am Kraftsport bekommen oder zumindest Anreize dazu.



UNSER WEGBETREUER: KARL NADRAG

Zum krönenden Abschluss der Beiträge über unsere Hausberge haben wir die Hochalmspitze – auch „Tauernkönigin“ genannt – gewählt. Mit 3360 m Höhe ist sie der höchste Gipfel im Arbeitsgebiet des Alpenvereins Villach, zu dem auch die Ostseite der Hochalmspitze gehört.

HELMUT LANG

# Die Hochalmspitze ...

**Malta Hochalmstraße (Schönaubrücke) 551**  
– Jagdhaus Hochalm – Villacher Hütte

7,8 km ↑ 1.000 Hm ↓ 20 Hm ↑ 3:00 Std. ↓ 2:00 Std.

**Weg Nr. 556 – Preimlscharte 552**

2,0 km ↑ 120 Hm ↑ ↓ etwa 1.00 Std.

(abhängig von den Verhältnissen auf dem Gletscher!)

**Steinerne Mandln – Preimlscharte 552A**

1,9 km ↑ ca. 40 Hm ↓ ca. 200 Hm

↑ ↓ etwa 1.00 – 1.30 Std.

(abhängig von den Verhältnissen auf dem Gletscher!)

**Villacher Hütte – Steinerne Mandln (Weg 536) 556**

3,7 km ↑ 930 Hm ↑ etwa 2.45 – 3.30 Std. ↓ etwa 1.30 – 2.30 Std.

(abhängig von den Verhältnissen auf dem Gletscher!)



1



2

...trägt ihren königlichen Beinamen wohl zu Recht, ist sie doch neben dem Großglockner eine wahrhaft herausragende, wunderschöne Bergpersönlichkeit. Mich begeisterte sie von früher Jugend an: Während der Zeit in der Jugendgruppe des Villacher Alpenvereins sowie auch später – vor allem im Zuge der Gletschermessungen – lernte ich die Hochalmspitze mit ihren so völlig verschiedenen Seiten kennen und lieben.

**Beginnen wir aus zwei gewichtigen Gründen** mit dem Osten: Die Erstbesteigung der Hochalmspitze erfolgte über ihre Ostseite, und zwar nicht, wie lange Zeit angenommen, im Jahre 1859 durch den berühmten Bergsteiger Paul Grohmann, sondern bereits 1855 durch Josef Moritz, Andreas Pucher und Jakob Haman, wie Forschungen von Heinz Jungmeier und Axel Huber ergaben. Und 1881 errichtete und eröffnete die Sektion Villach auf den „Langen Böden“ als ihre zweite Schutzhütte die Villacher Hütte, die seither mit nur wenig verändertem Aussehen und Komfort ihre Gäste beherbergt. Der winterliche Aufstieg zur Hochalmspitze erfolgt häufig über die Villacher Hütte; von der Malta-Hochalmstraße bis zum Gipfel gilt es, nahezu 2200 Höhenmeter zu überwinden – da bietet sich die Villacher Hütte zur Übernachtung an. Das hat auch den weiteren Vorteil, dass man für die lange Abfahrt meist günstige Schneeverhältnisse antrifft. Nach Öffnung der Malta Hochalmstraße im Mai bestiegen konditionsstarke, erfahrene Schi-

turengerher die Hochalmspitze auch von der Kölnbreinsperre aus; der Aufstieg verläuft durch das Langkar und über die Brunnkarschneid ins Großelend, weiter über die Preimlscharte und das Hochalmkees zum Gipfel.

**Im Sommer erfolgen** die Besteigungen hauptsächlich von Süden, also von der Gießener Hütte aus, sei es über den hervorragend gesicherten Detmolder Grat oder über die Steinernen Mandln. In den letzten Jahren ist auch der Aufstieg über den schwierigen Südpfeiler (bis V-) zu einer häufig unternommenen Hochtour geworden. Im Norden dient die Osnabrücker Hütte als Ausgangspunkt; der Aufstieg führt über die Preimlscharte und das Hochalmkees – entweder über die Steinernen Mandln und den Südostgrat oder unter dem Großelendkopf vorbei zur Spitze. Völlig in Vergessenheit geraten ist der alte, lange Anstieg vom Hannoverhaus über den ehemaligen Arnoldweg.

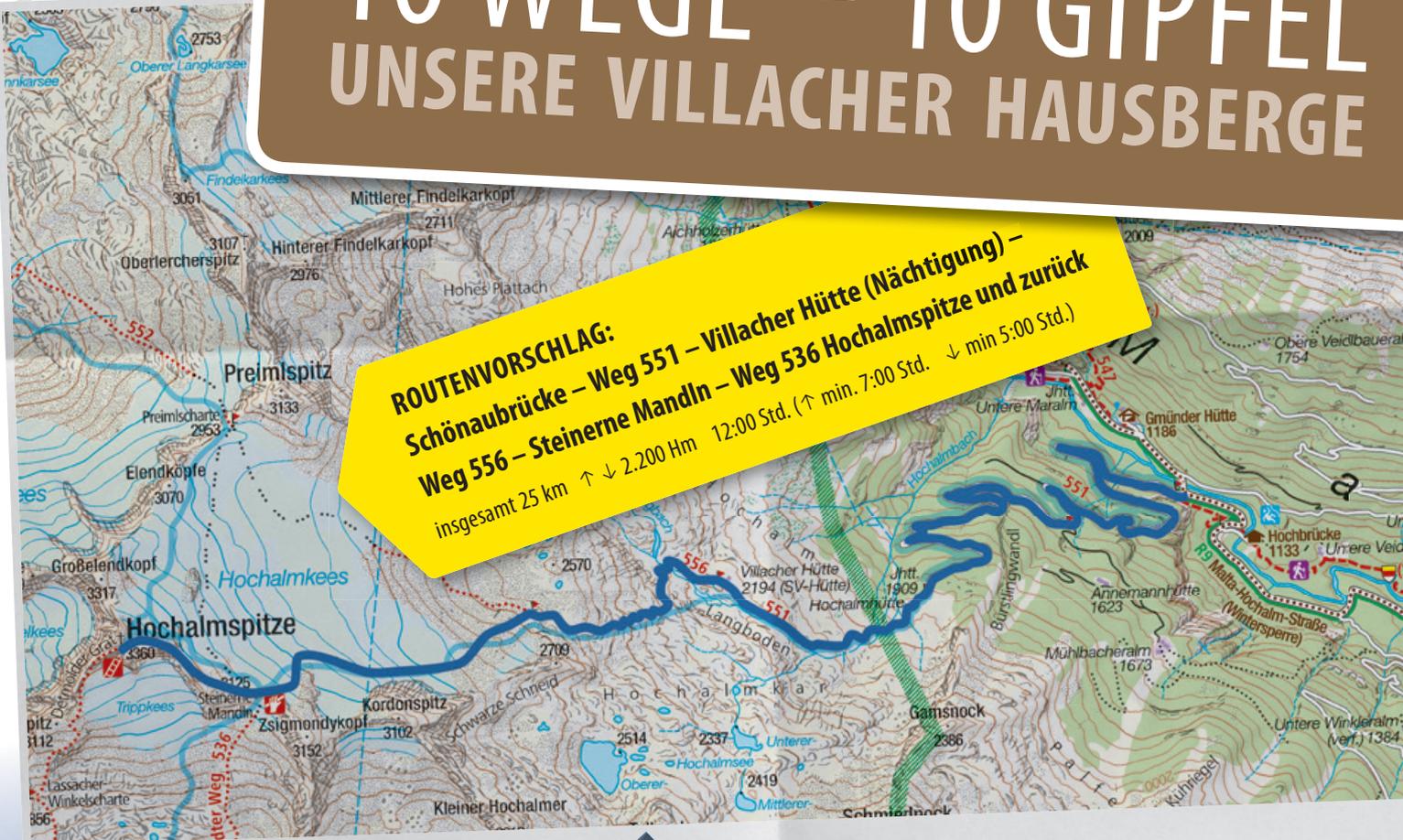
**Aus dem überaus** einsamen Lasbacher Winkl im Westen gibt es hier und da noch Berichte über Besteigungen durch eine der drei Gussenbauerinnen, die unglaublich steil vom Winklkees zur Hochalmspitze hinaufziehen; die dafür erforderlichen günstigen Schnee- oder gar Eisverhältnisse gibt es aber immer seltener. Schließlich sind auch die äußerst schwierigen Alpin-Kletterrouten an der Westseite der Hochalmspitze zu erwähnen; über dem Winklkees erhebt sich eine mehr als einen Kilometer breite und bis 400 m hohe Wandflucht, die sehr ernste Touren vom V. bis zum (derzeit) VIII. Grad ermöglicht. ❄️

- 1 Oberer Schwarzhornsee mit Großelendkees und Hochalmspitze. 2 Seit 1881 gibt es unsere Villacher Hütte.
- 3 Am Gipfel 4 Aufstieg von der Villacher Hütte zur Hochalmspitze: rechts die Preimlscharte. 5 Auf dem Hermann-Raditschnig-Steg geht es sicher über den Langbach. 6 Herrliche Felsbuckel kurz vor der Villacher Hütte.
- 7 Noch kann man den alten Wegweiser lesen. 8 Herbstlicher Blick von der Millstätter Alm zur Hochalmspitze.
- 9 Alpine Urlandschaft: Talschluss des Großelends mit dem gleichnamigen Kees und der Hochalmspitze.



# 10 WEGE – 10 GIPFEL UNSERE VILLACHER HAUSBERGE

**ROUTENVORSCHLAG:**  
Schönaubrücke – Weg 551 – Villacher Hütte (Nächtigung) –  
Weg 556 – Steinerne Mandln – Weg 536 Hochalmspitze und zurück  
insgesamt 25 km ↑ ↓ 2.200 Hm 12:00 Std. (↑ min. 7:00 Std. ↓ min 5:00 Std.)



© Kartografie KOMPASS-Karten GmbH, Lizenz-Nr. 60-0118-LVB



3



9



4



5



6



8



7

# Schmetterlinge

## Wunderwesen der Sonne

FRANZ KOHLHUBER

Farbenfroh und von sanfter Schönheit behaupten sich Schmetterlinge seit Jahrtausenden. Diese besonderen Individuen gehören seit jeher zu unserem Leben. Oft prächtig schillernd, flattern die filigranen Gaukler der Lüfte über Blumenwiesen hinweg. Hinter ihrer äußeren Gestalt verbirgt sich ein bewegtes Dasein, das für Leichtigkeit sowie wundersame Verwandlung steht. Die Flatterkünstler sind überdies gern gesehene Frühlingsboten mit zunehmendem Seltenheitscharakter.

### Eine fröhliche, nicht immer farbenreiche Vielfalt

Schmetterlinge sind die Meister der Verwandlung und durchlaufen vier völlig unterschiedliche Lebensformen. Sie entwickeln sich aus dem Ei über die Raupe zur Puppe und letztendlich zum faszinierenden Schmetterling.

Wie Bienen sorgt auch diese Spezies seit Urzeiten für die Vermehrung von Pflanzen. Österreichweit gibt es



Trauermantel (Familie Edelfalter)

rund 4.000 Schmetterlingsarten und davon 210 Tagfalter. Weltweit sind es um die 200.000 Arten. Die Gattungs-zuordnung und Klassifizierung von Schmetterlingen sind eine sehr komplexe Systematik. Uns sind meist die pragmatischen Unterteilungen von Tag- und Nachtfalter bekannt. Diese oberflächlichen Zuteilungen spiegeln weder verwandtschaftliche Beziehungen wider, noch sagen sie etwas über den Tag-Nacht-Rhythmus gewisser Arten aus. Bunte Schmetterlinge gehören nicht automatisch zu den Tagfaltern und farblose grundsätzlich nicht immer zu den Nachtfaltern.

**SCHON GEWUSST...?** Die eher unscheinbaren, oft grautönigen Nachtfalter sind vornehmlich dämmerungs- bzw. nachtaktiv. Dennoch sind einige trotz ihrer typischen Anpassung an die Dunkelheit am Tage unterwegs. Die Gruppe der Widderchen zählt bspw. zu den Nachtfaltern und sie ist fast ausschließlich tagaktiv.

### Giftig bunt oder die Kunst von Tarnen und Täuschen

Ob Raupe oder Schmetterling, der Zweck vielfältiger Formen und Farben dient unterschiedlicher Natur. Fliegt der Zitronenfalter an milden Vorfrühlingstagen durch unsere Gärten, kündigt er das Ende des Winters an. Um sich vor hungrigen Fressfeinden zu tarnen, klappt der gelbe Falter bei seinen Mahlzeiten an Frühjahrsblüchern seine Flügel zusammen. Dank seiner geschwungenen Flügel, hellen Unterseite und der markanten Aderungen ähnelt er einem Blatt. Im Raupenstadium gleicht das glänzende Grün wiederum den Blättern seiner Nahrung. Er sieht darin nahezu aus wie ein Bestandteil seiner Lebensraumumgebung.

Auffällig leuchtende und kontrastreiche Farben vieler Raupen oder Falter dienen als Warnung: „Pass auf, ich bin giftig und ungenießbar.“ Manche sind so giftig, dass sie für Räuber eine echte Gefahr darstellen. Einige Raupen haben dazu eine listige Vorgehensweise entwickelt. Sie fressen hochgiftige Pflanzen, deren toxische Inhaltstoffe sie in ihrem Körper anreichern. Diese

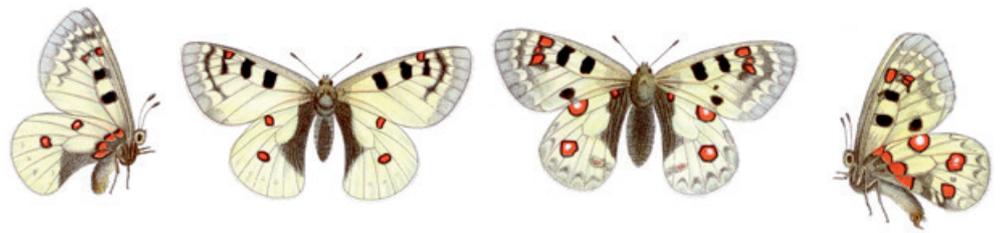
verbleiben auch nach der Metamorphose zur Puppe und folglich auch zum ausgewachsenen Schmetterling im Körper gespeichert, wodurch dieser für Fressfeinde ungenießbar wird. Einige bedienen sich eines einfachen Tricks. Sie tragen ähnliche markante Flügelzeichnungen wie ihre giftigen Verwandten, sind im Gegensatz zu ihnen jedoch genießbar. Andere Arten absorbieren schlichtweg einen penetranten Geruch, der einen ähnlichen Effekt erzielt und vor Feinden schützt.

Einige Raupen sehen einfach nur abstoßend aus, wie etwa Vogelkot oder ein unappetitliches Fellknäuel. Eine Strategie, um in Ruhe fressen zu können und von Feinden verschmäht zu werden. Die Flügel der Augenfalter bewirken eine optische Täuschung. Durch die Augenmuster sehen sie wie ein erheblich größeres Tier aus, weswegen ihre Widersacher von dem Versuch, sie zu fressen, lieber Abstand nehmen.

**ÜBRIGENS...!** Auf den ersten Blick wirken die kleinen Körper mit den großen Flügeln im Flug eher unbeholfen, eine Art zielloses Umhertaumeln. Ihre Art des Fliegens ist indes einzigartig. Niemand fliegt so wie ein Schmetterling und dennoch ist der Flugstil voller Absicht und vollkommen kontrolliert. Sie sind so wendig, dass sie in der Luft kaum zu fangen sind; sie können sogar im Stand schweben.



Mohrenfalter (Unterfamilie Augenfalter)



Der kleine Gott des Frühlings: Alpenapollo (Parnassius phoebus)

## Mit listigen Strategien zum Erfolg

Unter der fröhlichen Vielfalt der Bläulinge treibt es die Gattung der Ameisenbläulinge mit ihrer Raffinesse auf die Spitze. Hat das Individuum das Ende des Raupenstadiums auf der Blüte des Wiesenknopfs erreicht, lässt es sich auf den Boden fallen. Mit einer speziellen Honigdrüse lockt es Ameisen an und imitiert zugleich den Nestgeruch der Roten Wiesenameise. Von dieser aufgespürt und adoptiert, wird es sorgfältig ins Nest zur Brut gelegt, wo sein parasitisches Räuberdasein zum Vorschein kommt. Es vertilgt die Ameisenbrut, lässt sich sogar über Winter von den fleißigen Ameisen durchfüttern und verlässt nach dem Puppenstadium fluchtartig das Ameisennest, zumal ihm als ausgewachsener Schmetterling der Stallgeruch der Ameisen fehlt.

Der Totenkopfschwärmer fliegt nicht auf Blüten, sondern auf Honig in Bienenstöcken. Der Schmarotzer bevorzugt den verarbeiteten Nektar in den Wabenzellen. Gegen die Angriffe der Bienen hat der Schwärmer eine besondere Taktik entwickelt. Einerseits ist er gegen die Stiche immun und aufgrund der dicken Körperhülle gut geschützt, andererseits weist seine Außenhaut den annähernd selben Geruch auf wie die der Bienen. Daher wird der Eindringling von den Bienen schwer als Feind entlarvt und er kann sich in Ruhe mit Nektar vollsaugen.

Nachtaktive Falter sind im Schutz der dunklen Nacht vor vielen Fressfeinden wie Vögeln geschützt. Nicht aber vor Ultraschallsignalen jagender Fledermäuse. Einige von ihnen haben allerdings Abwehrstrategien entwickelt, um den gefräßigen Säugetieren zu entkommen. Diverse Bärenspinnerarten können beispielsweise mit einem speziellen Organ den Ultraschall wahrnehmen und mit geschickten Sturzflügen ihren Räubern entkommen. Andere hingegen setzen auf Kommunikation. Insbesondere giftige nachtaktive Falter können sogar Ultraschalllaute als Warnung einsetzen. Eine entscheidende Finte, wenn nachts auffällige Farben „Achtung giftig“ keine Wirkung erzielen und Fledermäuse dadurch die Möglichkeit haben, ungenießbare Widerlinge herauszufiltern.

**BEMERKENSWERT...!** **Warnung durch Pflanzenkommunikation: Wird eine Pflanze von Raupen angefressen, werden Pflanzen ringsum darauf aufmerksam. Gerade so, als ob sie die Fraßgeräusche hören könnten, produzieren sie schnell Abwehrstoffe, falls die Raupenschar als nächstes sie attackiert.**

## Wanderfalter – Rekordhalter von Langstreckenflügen

Zu ihnen zählen bspw. der Monarchfalter (Amerika) sowie Admiral, Totenkopfschwärmer, Distelfalter (Europa). Die adulten Distelfalter fliegen vom Rand der südlichen Sahara über das Atlasgebirge und das Mittelmeer bis nach Südeuropa, wo sie sich paaren und die Weibchen ihre Eier ablegen. Die nächste Generation überfliegt schließlich die Alpen und wandert sogar bis in den hohen Norden, wo sie in den Sommermonaten ankommt. Im Herbst, wenn ihre Lebensgrundlage knapp wird, lassen sich die Falter mit Hilfe des Windes wieder zurück nach Afrika treiben. Bei optimalen Wind- und Wetterbedingungen schaffen sie die Reise zu ihren Vorfahren in nur einer Woche.

## Schönheiten, die uns (nicht) verlassen

Die meisten Schmetterlinge verbringen die Wintermonate als Ei, Raupe oder Puppe. Zitronenfalter und Trauermantel (Familie der Edelfalter) hingegen überwintern als Falter. Sie benötigen dazu dringend Totholz und geschützte Baumhöhlen. Durch unsere monotonen Landschaften und penibel aufgeräumte Gärten finden die Tiere kein Winterherberge mehr. Hinzu kommt, dass die Winter viel zu warm sind. Sie erwachen zu früh aus der Winterstarre, finden folglich keine Nahrung und verhungern.

Schmetterlinge haben übrigens eine Vorliebe für Brennnesseln. Für viele Arten dienen sie als Lebensgrundlage zur Eiablage und als Raupenfutterpflanze. Brennnesseln sind also ein Muss in Gärten!

## Spezialisten in eisigen Höhen

Zu den Schmetterlingen des Hochgebirges zählen unter anderen Mohren-, Gletscher-, Apollofalter, Hochalpen-Widderchen u.v.m. Erstarrt vor Kälte und mit zusammengeklappten Flügeln (Unterseite grau) verharren die Hochgebirgsspezialisten regungslos wie Steine. Nur wenige Sonnenstrahlen lassen ihren munteren Lebensgeist erwachen und sie öffnen ihre Flügel wie Sonnenkollektoren. Die dunkle Färbung des Körpers, oftmals auch der Flügel, dienen der besseren Aufnahme von Sonnenstrahlen (Wärmespeicherung). Falter mit hellen Flügeln hingegen nutzen diese als eine Art Spiegel. Sie lassen das warme Sonnenlicht auf ihre dunklen Körper projizieren.

**PRÄDIKAT SELTENHEITSWERT** Steckbrief Hochalpen-Apollo – „Vielfalt bewegt! Alpenverein“ (s. ÖAV Website)

**BUCHTIPP** *Wie Schmetterlinge leben* (Haupt Verlag)

## Umdenken und Horizonterweiterung als Prämisse?

Schmetterlinge sind, wie viele Tiere, wundersame Wesen der Natur. Im Laufe der Evolution hat sich eine Vielfalt entwickelt, die sich faszinierende Methoden aneignete, um in ihrem Lebensraum zu bestehen. Leider fehlen strategische Abwehrmechanismen gegen das beispiellose Handeln des Menschen, gesteuert durch wirtschaftlichen Wahnsinn im Kontext landschaftsraubender Maßnahmen. 🌱

**#schmetterlingen helfen**  
**#konsumverhalten überdenken**



Bläulinge beim Sonnenbad

# 150 Jahre AV Villach – 150 Jahre Klimageschichte

Wie auch die Entwicklung der Mitgliederzahl der Sektion Villach, so war auch das Klima in den letzten 150 Jahren einem wiederholten Auf und Ab unterworfen. Ähnlich wie die Anzahl der Mitglieder zeigt aber auch die Klimakurve in den letzten Jahren steil nach oben.

**1870** Das Ende der kleinen Eiszeit ist rund 20 Jahre her und die Gletscher ziehen sich deutlich zurück. Trotzdem sind sie in ihrer Größe und Ausdehnung noch wahre Riesen des ewigen Eises. Auch die „Kleingletscher“ der nahen Julischen Alpen an den Nordabdachungen von Kanin und Montasch verfügen noch über eine beachtliche Ausdehnung und Mächtigkeit. Von einer Erwärmung ist in den Jahren 1870/71 aber nur wenig zu merken. Ganz im Gegenteil. Die Jahre rund um die Gründung der Sektion Villach zählen zu den kältesten der Messgeschichte. Besonders der Spätwinter 1870 sowie der Frühling 1871 sind außergewöhnlich kalt. Die folgenden Jahre sind zwar wieder etwas wärmer, im Vergleich zu heute bleibt das Temperaturniveau aber bescheiden. Selbst die wärmsten Jahre des ausgehenden 19. Jahrhunderts sind noch immer kälter als die kältesten der letzten Jahre.

**In den Wintern dieser Zeit** gibt es das im Süden auch heute noch so bekannte Bild. Extrem trockene Win-

ter (z.B. 1881/82) wechseln sich mit sehr niederschlagsreichen Wintern (z.B. 1885/86) ab. Um die Jahrhundertwende gibt es dann eine Abfolge außergewöhnlich schneereicher Winter. Selbst in der Stadt Villach wird zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Schneehöhe von über 100 cm gemessen. Dies sollte bis 2020 nur ein zweites Mal vorkommen (1951). Geschichten, wonach man früher in den schneereichen Tälern immer aus dem ersten Stock hat hinaus schaufeln müssen, stammen aus dieser Zeit.

**Der Schneereichtum** sowie die relativ kühle Witterung sorgen auch dafür, dass die Gletscher auf der Hochalm zwischen 1900 und 1920 wieder vorstoßen.

**Nach 1920 kommt es** zu einer langsamen Erwärmung, welche in ausgesprochen warmen Sommern in den 1950-er Jahren gipfeln. Selbst 20 Jahre später fragt sich Rudi Carell noch, wann es endlich wieder einmal Sommer werden würde, so wie früher.

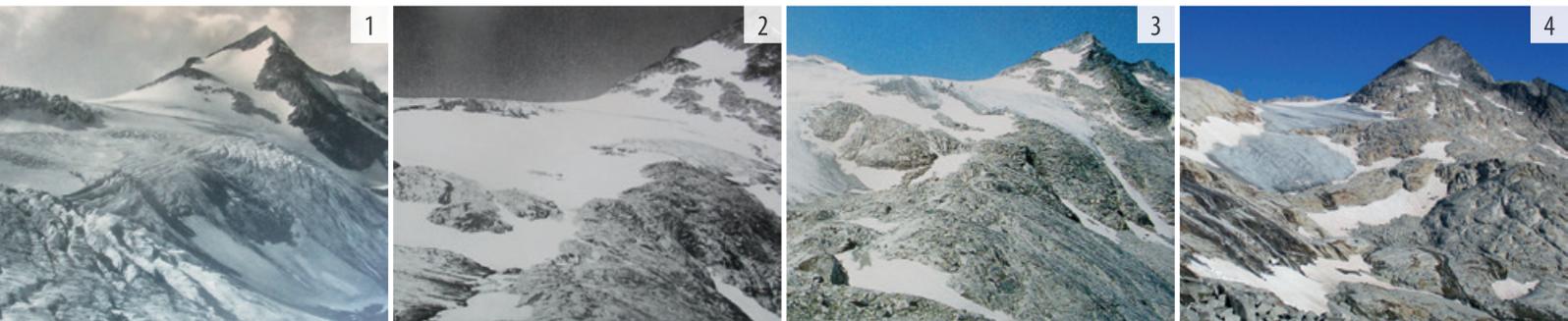
**Was aber ist** bis in die 1970-er Jahre geschehen? Durch den extremen Ausstoß von Stickoxiden hat der Mensch dafür gesorgt, dass sich eine Schmutzschicht in der Atmosphäre gebildet hat. Eine Schmutzschicht aus Gasen, welche die volle Sonneneinstrahlung verhinderte und so für eine Abkühlung gesorgt hat.

**Erst die ersten** Umweltschutzmaßnahmen haben zu einer Verbesserung der Luftqualität geführt. Gleichzeitig wird der Ausstoß von Treibhausgasen ungebremst fortgesetzt, nein, sogar massiv verstärkt.

**Die Folgen** unseres ungebremsten Ausstoßes von Treibhausgasen spüren wir nun. Es wird ständig wärmer. Mittlerweile liegt die Lufttemperatur in Kärnten um rund 2° C über dem Niveau von vor 150 Jahren. Der Großteil des Anstiegs wurde dabei in den letzten 30 Jahren verzeichnet. Ein Wärme- oder Hitzerekord jagt den nächsten, auch wenn die Natur dank COVID-19 nun kurz aufatmet. Wenn wir unser Wirtschaften nicht umstellen, werden uns die klimatischen Folgen unseres Nichthandelns in den nächsten Jahrzehnten unweigerlich einholen. ❄️



BERGWETTER | GERHARD HOHENWARTER



**Dramatischer Rückgang des östlich der Hochalm Spitze gelegenen Hochalmkeeses; Blick zur Preimlspitze.**

1 Maurilius Mayr (Zeitschrift des DÖAV, 1909). 2 Hans Pacher, 1961. 3 Andreas Knittel, 1988. 4 Helmut Lang, 2018.

## 1 GERHARD SCHAAR

## KLETTERFÜHRER MALTATAL

inklusive Mölltal & Millstätter See  
Panico Alpinverlag, Köngen.

2. Auflage, 2019

Im Heft 2-2017 unserer Mitgliederzeitschrift konnten wir in der Serie „Im Gespräch“ den gebürtigen Maltatler Gerhard Schaar vorstellen. Er entwickelte mit einigen Gleichgesinnten seit mehr als 20 Jahren das Maltatal zum bedeutendsten Klettergebiet Kärntens. In diese zweite Auflage seines Kletterführers hat er – außer mehreren Hundert Sportkletterrouten im Maltatal – auch die Klettergebiete am Millstätter See (Breitwand und Jungfernsprung) und am Danielsberg sowie mehrere Alpinkletterrouten an den hohen Bergen zu beiden Seiten des Maltatals aufgenommen (z.B. Hochalmspitze, Großselendkopf und Hafner). Schließlich widmet er dem Bouldern noch rund 60 Seiten in diesem auch für Nicht-Sportkletterer interessanten, spannend geschriebenen und eindrucksvoll bebilderten Band. Vielen Dank, Gerhard, für das Buch!

## 2 PETER MERTZ

## LA PALMA

Wanderführer + Extra-Tourenkarte

KOMPASS-Karten GmbH, Innsbruck.  
1. Auflage, 2020

Die Kanarischen Inseln zählen nach wie vor zu den beliebtesten Urlaubszielen sonnenhungriger Mitteleuropäer. Dass man auf den Inseln auch sehr gut wandern kann, lässt sich aus den vielen Wanderführern schließen, die bereits auf dem Markt sind oder neu hinzukommen. Ganz neu ist der mit 324 Seiten recht umfangreiche Wanderführer aus dem Hause KOMPASS. Der Autor beschreibt 70 Touren meist leichter bis mittlerer Anforderungen, die sich – nach Gebieten zusammengefasst – über die gesamte Insel verteilen. Nach ei-



## 3 HEINRICH BAUREGGER

## BERCHTESGADENER LAND

Wanderführer + Extra-Tourenkarte

Bergverlag Rother, München.  
16., aktualisierte Auflage 2019

Von Bad Reichenhall im Norden über Berchtesgaden und den Königssee bis zur Grenze gegen Österreich im Steinernen Meer bietet dieser Führer 51 Vorschläge für nahezu ausschließlich leichte bis mäßig schwierige Wanderungen. Absicht des Autors ist es, nicht die höchsten und anspruchsvollsten Gipfel als Ziele anzubieten, sondern vielmehr Almen, Hütten, Seen und Berge, von denen man einen guten Eindruck des Berchtesgadener Landes gewinnen kann. Der südliche Teil dieses viel besuchten Gebietes steht samt dem Königssee als „Nationalpark Berchtesgaden“ unter besonderem Schutz.

## 4 HERBERT MAYR

## WANDERFÜHRER MONTAFON

Bergverlag Rother, München.

9., aktualisierte Auflage 2018  
Rätikon, Silvretta, Verwall – das sind die klingenden Namen der Berggruppen, die das Montafon umrahmen. Und so wie im oben erwähnten Wan-

# Aus unserer Bücherei

*Im Namen unserer Mitglieder danke ich allen Verlagen, die uns so wertvolle Bücher, Führer und Karten übergeben haben.*



derführer „Berchtesgadener Land“ sind auch hier nicht die höchsten, schwierigsten Gipfel die Ziele der Wanderungen, sondern eher Touren, die dazu dienen, das Gebiet kennenzulernen, vom Talbereich über die Almen bis zu Bergen, die gerade nicht die Höhe von 3000 Metern erreichen. Unter den 50 Vorschlägen des Autors finden sich auch sieben Zwei- und Mehrtagestouren in diesem Gebiet, das sich wegen der unterschiedlichen Gesteinsarten durch eine besondere Vielfalt an Pflanzen auszeichnet.

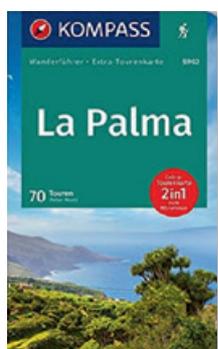
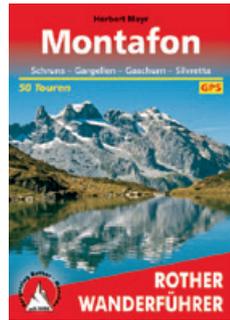
## 5 SILVIA SCARLETTI | ELISABETH ZIENITZER

## VOM GLETSCHER ZUM WEIN

Bergverlag Rother, München.

1. Auflage 2019

Ja, es sind insgesamt wirklich 60 Etappen, die beide Damen im Jahre 2018 begangen und für diesen mit 256 Seiten doch ziemlich umfangreichen Führer beschrieben haben. Beide Routen beginnen an der Bergstation der Dachstein-Seilbahn, doch schon beim Gutenberghaus, am Ende der ersten Etappe, trennen sie sich. Die Nordroute führt erst nach Osten bis in das Semmeringgebiet und dann in einigen Schleifen nach Süden bis Bad Radkersburg (insgesamt 35 Etappen). Die Südroute überquert die Schladminger Tauern ins Murtal, führt entlang der Landesgrenze zu Kärnten in die Seetaler Alpen, zur Packalpe und zur Koralpe, erreicht über Deutschlandsberg das Weststeirische Weinland und endet in Leibnitz (25 Etappen). 🌿



„Gehen, sich bewegen, auf einen Berg steigen und wieder absteigen – das ist eine Parallele zum Leben. So gesehen hat der Berg große Symbolkraft und Bedeutung.“

Peter Habeler



# Jugendmitarbeiter\*in gesucht

**Ortsgruppe Unteres Drautal**

-  Du bist mindestens 16 Jahre alt und gerne in der Natur unterwegs?
-  Du hast Lust und Interesse an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen u/o Familien?
-  Du möchtest dich ehrenamtlich in unserer Ortsgruppe engagieren?
-  Du möchtest die vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebote (Bergsport, Pädagogik, ...) des Alpenvereins nutzen ([www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at))?
-  Du möchtest gerne bei der Aufbauarbeit der Jugendgruppe Unteres Drautal mitwirken?

**alpenverein**  
unteres drautal



**Dann melde dich  
bitte bei uns!**

Udo Jester (Ortsgruppenleiter)  
T: +43 0676 6068970  
E: [udo.jester136@aon.at](mailto:udo.jester136@aon.at)

**BARTA IMMOBILIENTREUHAND GMBH**

Immobilienmakler und Verwalter seit 1928  
9500 Villach/Bahnhofplatz 9  
Tel.: 04242/24 264  
E-Mail: office@immobilien-barta.at  
Homepage: www.immobilien-barta.at

Ca. 700 Angebote in Kärnten unter [www.immobilienring.at](http://www.immobilienring.at)

- Kompetenz und Sicherheit für Ihre Immobilie
- Marktgerechte Bewertung, österreichweites und internationales Netzwerk zur Vermarktung
- Verwaltung von Mietshäusern und Eigentumswohnanlagen nach neuestem Standard
- Vermietung von Wohnungen, Geschäfts- und Gewerbeflächen
- Renovierungen nach dem Stand der Technik und nachhaltige Werterhaltung

Mitglied des **R** immobilienring.at

**CA. 250 IMMOBILIEN- UND MIETWOHNUNGS- ANGEBOTE FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.**



**GRUPPE KUNTERBUNT**

**MARION&GEORG UNTERLECHNER**

**A**usgangsbeschränkungen, alle AV-Veranstaltungen bis auf Weiteres abgesagt, keine gemeinsamen Touren mit Skiern oder mit dem Mountainbike, Abstand halten – auch Kunterbunt hat derzeit gezwungenermaßen ziemlich viele Farben eingebüßt!

**ABER:**

**Die Gruppe lebt!** Via WhatsApp bleiben die Kontakte aufrecht, wir tauschen uns virtuell aus. Momentan liegt der Fokus auf kleinen Spaziergängen oder Ausfahrten mit dem Rad, alleine oder mit der Familie, und auf all den kleinen Frühlingsboten am Wegesrand, die zu anderen Zeiten manchmal übersehen werden, die uns jetzt aber Mut machen, erfreuen und Hoffnung geben!

**UND:**

**Sobald es wieder erlaubt und möglich ist, starten wir durch und KUNTERBUNT wird so bunt wie noch nie – versprochen!!!** 🌸

© Marion Unterlechner (7)

**HANDY APPS,** die euch interessieren könnten  
**PETER POLAK**

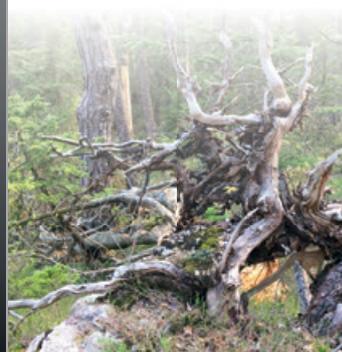


Mit dieser App („Cozy Mag“ im App-Store) wird das Handy zu einer Lupe. Oft würde man gerne auf einer Karte ein Detail genauer sehen und hat keine Lupe oder Lesebrille zur Hand? Mit dieser App hat man immer sie immer dabei.

Die Bedienung ist denkbar einfach: Das Handy auf den Gegenstand richten, schon sieht man die Vergrößerung und kann auch ein Foto „schießen“. Sogar eine Mikroskop-Funktion gibt es. Für Android in der Basis-Version kostenlos.



Falls du Hilfe beim Installieren bzw. bei der Nutzung der Apps benötigst, schick' bitte ein E-Mail an [avjugendvillach@gmx.at](mailto:avjugendvillach@gmx.at) mit dem Betreff „Handy-Apps“.





▲ Wanderung Hundsmarhof

DIETHARD RAUTER

## Power Card Wandern

„Vor nichts muss man sich im Alter mehr hüten, als sich der Lässigkeit und Untätigkeit zu ergeben“, meinte vor Jahrhunderten Cicero. Und plötzlich war er da, der verordnete Stillstand durch Corona.

Voll motiviert starteten wir ins neue Jahr mit zwei Winterwanderungen. Zum Hundsmarhof war es durch einen zarten Hauch von Schneefall eine Sternwanderung mit verschiedenen Ausgangspunkten, während es am Römerweg nach Federaun und weiter nach Müllnern frühlinghaft, sonnig und staubtrocken war. Die Bewirtungen im Hundsmarhof und im Marktcafe in Müllnern sind einfach spitze.

Wegen der rigorosen Einschränkungen mussten wir die Wanderung auf den Oswaldiberg und die Wanderwoche auf Korsika absagen. Jeder war unerwartet auf sich alleine angewiesen, allen fehlte nun die Gemeinschaft. Erstaunlich waren die vielen Rückmeldungen, wo überall in der nahen Umgebung und wie fleißig gewandert wurde.

Keine Spur von Untätigkeit; wir warten geduldig auf die Rücknahme der Maßnahmen, sind vorbereitet und freuen uns darauf, zumindest im zweiten Halbjahr wieder gemeinsam unterwegs zu sein ❄️

▼ Wanderung Federaun



© Diethard Rauter (2)

...pain is temporary, glory is forever!

# MTB

MOUNTAINBIKEGRUPPE VILLACH



mehr Infos

WWW.BERGFARRAD.AT

## (Gem)einsames Biken in der Isolation?

ALEXANDER HRADETZKY

Aus gegebenem Anlass möchte ich ein paar Worte zum Thema **Bike-Training auf der Rolle/Walze** loswerden. In Krisenzeiten, im Winter, bei Schlechtwetter oder am Abend eine tolle Möglichkeit, eure hart erstrampelte **Kondition und den „Sattelhintern“ zu erhalten**. Ich höre die ersten Stimmen „Laaangweilig!“ schreien – aber das muss nicht sein, die richtige Software vorausgesetzt!



Zwift ist hier sicher einer der Platzhirsche. Ihr radelt in einer virtuellen Landschaft, teilweise an reale Orte angelehnt (z.B. Innsbruck, London, Alpe d'Huez,...). Die Landschaften sind oft sehr detail-

liert gestaltet (z.B. das Goldene Dachl, Kristallwelten Wattens, Big Ben,...) und der Widerstand der Rolle wird automatisch an die aktuelle Steigung angepasst. Ihr seid mit Tausenden von anderen BikerInnen aus aller Welt unterwegs, mit denen ihr euch ein virtuelles „Hazer!“ (auch in offiziellen Rennen) liefern könnt. Oder ihr greift einfach auf eines der angepassten Trainingsprogramme zurück und daneben läuft der Fernseher mit einer spannenden Serie oder einem guten Film, ihr müsst nur Treten.

Auch Gruppenausfahrten mit Freunden sind möglich, die Software sorgt dafür, dass alle – auch bei unterschiedlichem Leistungsniveau – zusammenbleiben, ihr könnt euch (Puste vorausgesetzt) daneben auch noch unterhalten.

Es gibt andere, gute Alternativen zu Zwift, alle mit eigenen Vor- und Nachteilen (Rouvy, RGT Cycling, ...), aber eine detaillierte Beschreibung würde den Rahmen sprengen. Wer sich für das Thema näher interessiert, kann sich gerne bei mir melden, ich bin parallel schon ein paar Jahre „virtuell“ unterwegs. Es macht Spaß und der „Saisonbeginn“ im Frühjahr geht meist besser als das Ende im Herbst. ❄️

Ansonsten bleibt gesund, wir sehen uns hoffentlich bald in den Bergen!



© Mountainbikegruppe Villach (2)

Wettkampfteam OeAV Villach



Sophie Kreuzberger in Action



## Sportkletter-/Wettkampfteam

Nach längerer Pause war es heuer endlich wieder soweit, Siegi Lasser & Team organisierten im Rahmen der Eröffnungsfeier der erweiterten Kletterwand in der NMS Hermagor einen Leadbewerb. Begrüßen konnte der ÖAV Hermagor am 15. Feber 2020 ca. 70 Kletterer/Innen auf der neu adaptierten Kletterwand.

SILVIA MORITZ

Dieser Bewerb diente als „Standortbestimmung“ des Wettkampfteams vom ÖAV Villach. Das Training zahlt sich aus, 7 Stockerlplätze für unsere Athleten!

Für unsere Jüngsten wird jährlich der KIDZCUP durchgeführt. Auftakt des 1. Bewerbs, durchgeführt und organisiert vom Wettkampfteam Villach, war am 7.3.2020 in der Kletterhalle I54 in Villach. Ca. 50 Kinder (U8-U12) probierten sich mit großer Motivation an den anspruchsvoll geschraubten Bouldern. Herzliche Gratulation an **Sophie Kreuzberger** (ÖAV Villach), sie siegte in ihrer Klasse U 12 weiblich. 🌸

### Gratulation an die Klassensieger

- Schneider Anna-Marie ... U10 weibl.
- Kreuzberger Sophie. .... U12 weibl.
- Steiner Paul ..... U14 männl.
- Rieger Marlene ..... U16 weibl.
- Moritz Tamy ..... Damen weibl.



Spezialist für barrierefreie Bäder, Planung, Sanitär- und Heizungsinstallationen, Reparaturen und Renovierungen:  
Renate und Christian Müller.

## leicht (er) leben

# Müller

### Installationstechnik

Christian Müller

9523 Landskron Ossiacherstrasse 28

Tel. 0 42 42 / 55 0 25 Fax DW 15

www.mueller-installationstechnik.at

skinfit®



### 15 % AKTIONSWOCHE FÜR ALPENVEREINSMITGLIEDER

8. – 20. JUNI 2020

Shop Villach | Ossiacher Zeile 27 | 9500 Villach

www.skinfit.at

## WER BIN ICH?

Ich bin eine wunderschöne blau blühende Kostbarkeit. In der Hauptblütezeit im Juni trage ich dichte kelchförmige Blüten. Ich bin ca. 20 bis 30 cm hoch. Du darfst mich aber nicht mitnehmen, denn ich bin streng geschützt. Man findet mich in Kärnten nur ein einziges Mal.



Mein Zuhause sind die Almen am Fuße des Gartnerkofels. Im Volksmund wurde ich auch „Kärntner Kuhtritt“ genannt. Mir gefällt aber mein anderer Name viel besser, denn er stammt von einem Freiherrn, der mich gefunden und mir seinen Namen gegeben hat. Wer mag ich wohl sein?

Lösung: Kärntner Wulfenblume (Wulfenia carinthiaca)

# alpenvereinsjugend

## österreich



### KLEINE IDEENSAMMLUNG

Aufgrund der jetzigen Situation und der noch unklaren Aussichten hinsichtlich weiterer Aktivitäten der Familiengruppe stellen wir eine kleine Auswahl an kurzen Talwanderungen in der Umgebung vor – dies ist eine kleine Ideensammlung.

Genauere Tourenbeschreibungen sind im Internet leicht zu finden. Alle Wanderungen sind gut für Kinder geeignet. 🌸

Wir wünschen euch frohes Wandern  
Silke, Marc & Mathias



# RAI·NE·R

KONDITOREI  
RESTAURANT





### 1. Auf den Spuren des Woroun (Drobollach)

**Dauer:** ca. 1,5 Std.  
**Start:** Parkplatz, 100 m nach dem Ortsende-Schild von Drobollach in Richtung Faak. Dort gibt es eine ausführliche Beschreibung.  
**Web:** [www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/127428,wandern-am-faaker-see--woroun-auf-der-spur--barfuss-durch-den-drachenwald/](http://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/127428,wandern-am-faaker-see--woroun-auf-der-spur--barfuss-durch-den-drachenwald/)

### 2. Um und auf den Kanzianiberg (Finkenstein)

**Dauer:** ca. 2,5 Std.  
**Start:** Parkplatz Kanzianiberg oder wie in der unten stehenden Tourenbeschreibung.  
**Web:** [www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/themenweg/39115,wandern-in-finkenstein--am-familien-erlebnis-und-gesundheitsweg-vom-kanzianiberg-zur-burgruine-finke/](http://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/themenweg/39115,wandern-in-finkenstein--am-familien-erlebnis-und-gesundheitsweg-vom-kanzianiberg-zur-burgruine-finke/)



### 3. Über den Ossiacher Schluchtweg zum Tauernteich (Ossiach)

**Dauer:** ca. 3 Std.  
**Web:** [www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/37257,wandern-am-ossiacher-tauern--ueber-den-ossiacher-schluchtweg-zum-tauernteich/](http://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/37257,wandern-am-ossiacher-tauern--ueber-den-ossiacher-schluchtweg-zum-tauernteich/)

### 4. Jungfernsprung (Landskron)

**Dauer:** je nach Ausgangspunkt 2 bis 3 Std.  
**Start:** Gasthof Waldhof in Gratschach oder wie in der unten stehenden Tourenbeschreibung.  
**Web:** [www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/57487,wandern-am-ossiacher-see--auf-der-burgherren-runde-zu-den-schoensten-aussichtspunkten-rund-um-die-bu/](http://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/57487,wandern-am-ossiacher-see--auf-der-burgherren-runde-zu-den-schoensten-aussichtspunkten-rund-um-die-bu/)



### 5. Burgruine Federaun (Villach Warmbad)

**Dauer:** 2 bis 3 Std.  
**Start:** Parkplatz Napoleonwiese oder wie in der unten stehenden Tourenbeschreibung.  
**Web:** [www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/45335,wandern-in-warmbad--auf-historischen-wegen-zur-burgruine-federaun/](http://www.bergfex.at/sommer/kaernten/touren/wanderung/45335,wandern-in-warmbad--auf-historischen-wegen-zur-burgruine-federaun/)

# NEWS

**Aktuelle Informationen**  
 und Berichte der Steinböcke findet ihr  
 auf der Website. [www.steinboecke.at](http://www.steinboecke.at)

Wir freuen uns auf hoffentlich  
 baldige gemeinsame Wege ins Freie!

Buchhaltung | Bilanzierung | Lohnverrechnung | Unternehmensberatung  
 Controlling | Start Up Services | Förderungen | Finanzierungen

All in One  
**MK** Bilanzbuchhaltungsbüro  
**Kohlhuber e.U.**  
*mit uns rechnen Sie richtig!*

Martina Kohlhuber

Völkendorferstr. 57, 9500 Villach [martina@bilanzbuchhaltungsbuero.at](mailto:martina@bilanzbuchhaltungsbuero.at)  
 +43 676 848 267 267 [www.bilanzbuchhaltungsbuero.at](http://www.bilanzbuchhaltungsbuero.at)

© AV-Villach (4)

**AUSBLICK | WEITERE INFOS AUF WWW.ALPENVEREIN.AT/VILLACH ODER IM AV-BÜRO**

**Wanderungen mit Klaus Dalmatiner**

**25. JULI 2020**

 **Wandern auf Pilgerwegen**

**Kärntner Jakobsweg:**

- von Rothenhorn bis Spittal/Drau  
• Abfahrt: 7:00 Uhr Hbf. Villach

**8. AUGUST 2020**

 **Kulturwanderung**

- Gerlitzten – Gerlitzenhütte  
• Treffpunkt: 8:00 Uhr PP Westbhf.

**26.–28. JUNI 2020**

 **Gletscher-/Hochtourenkurs**

- Oberwalderhütte  
• KB: 90 €<sup>\*)</sup>  
• Anmeldeschluss: 23. Juni



© Werner Pfeifer

**14.–16. AUGUST 2020**

 **Glocknergruppe**

- Hochtouren mit Alois Goller**  
Stützpunkt: Oberwalderhütte  
• FB: 90 €<sup>\*)</sup>  
• Anmeldeschluss: 08. August

**22.–23. AUGUST 2020**

 **Venedigerkrone**

- Hochtour mit Manuel Lassnig**  
• FB: 60 €<sup>\*)</sup>  
• Anmeldeschluss: 20. August

**Klettersteigen am Abend**

Dienstags – mit dem **Klettersteig-Team**  
Aktuelle Infos siehe Homepage

**AB 18. JULI 2020**

 **Klettersteigkurse**

**Modulsystem:**

- Basiskurs, Tour, Sicherungstechnik,  
schwierige Stellen, Qualifikation  
• Termine siehe Programmübersicht



© Marion Köchl

**Klettern Alpin**

**6.–7. JUNI 2020**

 **Felskurs 2. Teil – Plaisirklettern**

- Mehrseillängen, Grazer Bergland  
• KB: 70 €<sup>\*)</sup>

**17.–19. JULI 2020**

 **Felskurs 3. Teil –  
Alpines Klettern**

- mit mobilen Sicherungen  
• KB: 70 €<sup>\*)</sup>

**4.–6. SEPTEMBER 2020**

 **Alpines Klettern  
Lienzer Dolomiten**

- mit **Wiltrud Wiegele**  
• FB: 90 €<sup>\*)</sup>  
• Anmeldeschluss: 27. August

**AB 13. JUNI 2020**

 **Mehrseillängen Plaisirklettern**

- mit **Harald & Aaron** – Termine:  
• 13.06. | 11.07. | 15.08. | 19.09. | 10.10. | 07.11.

**11.–12. JULI 2020**

 **Säuleck**

mit dem **Klettersteig-Team**

- eintägig oder
- mit Übernachtung im Arthur v. Schmid Haus
- FB: 20 €<sup>\*)</sup>

**4.–6. SEPTEMBER 2020**

 **Bergtouren Defereggental**

mit **Klaus & Sabine Bäck**

- Schwierigkeit: mittel
- FB: 50 €<sup>\*)</sup>
- Anmeldeschluss: 13. August

© Klaus Bäck



**8.–11. OKTOBER 2020**

 **Kletter- und Klettersteig-  
wochenende in ARCO**

- Veranstalter:** Reisebüro Seidl, Villach  
**Organisation AV:** Wiltrud Wiegele
- Klettern und Klettersteigen im leichten bis mittleren Schwierigkeitsgrad
  - Pauschale: 305 €

**28.–30. OKTOBER 2020**

 **Klettersteigwochenende  
Lienzer Dolomiten**

- mit **Maj-Britt Macher**
- Klettersteigen im mittleren bis schweren Schwierigkeitsgrad
  - FB: 80 €<sup>\*)</sup>