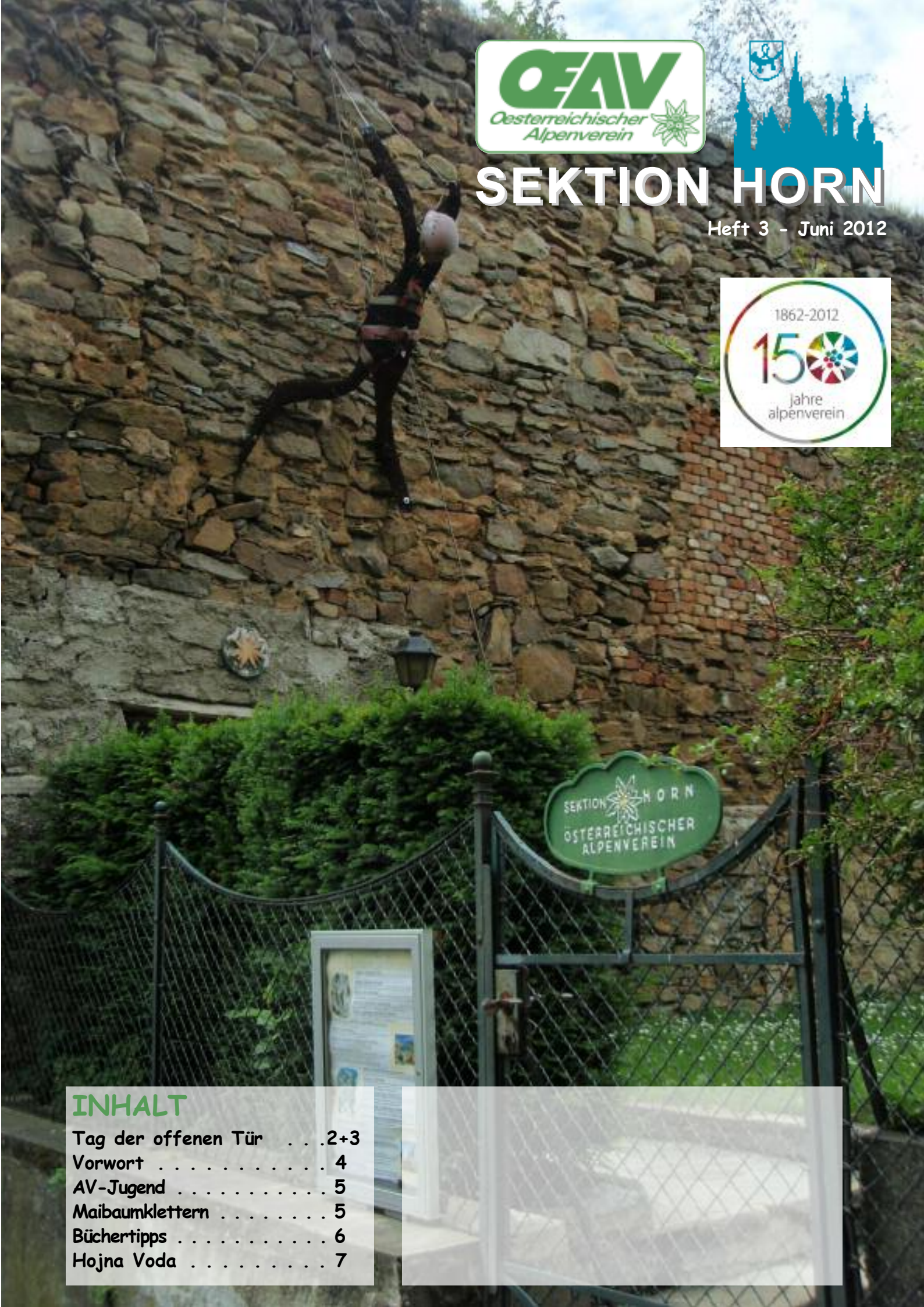




SEKTION HORN

Heft 3 - Juni 2012



INHALT

Tag der offenen Tür	2+3
Vorwort	4
AV-Jugend	5
Maibaumklettern	5
Büchertipps	6
Hojna Voda	7



Samstag, 30.06.2012
Hüttentag „150 Jahre Oesterreichischer Alpenverein“

im Rahmen des österreichweiten Hüttentages veranstalten wir einen „Tag der offenen Tür im Vereinsheim“
 Öffnungszeit: 10 - 17 Uhr

Frankfurter mit Gebäck, Limonade, Bier, Wein gegen freie Spende !

GEWINNSPIEL

In der Juni-Ausgabe des "Bergauf" befindet sich eine Postkarte, welche bei uns mit dem OeAV-Stempel abgestempelt und bis **spätestens 31.07.2012** (Einsendeschluss) an den Hauptverein geschickt werden kann. Postkarten sind auch am 30.6. bei uns erhältlich.

Es lohnt sich! - Denn zu gewinnen gibt es unter anderem: Berg- und Trekkingreisen, Bergsportausrüstungen, Ausbildungskurse, Smartphones und viele weitere tolle Sachpreise. Weitere Details unter: www.alpenverein.at



KINDERPROGRAMM - „SLACKLINE“
unter fachkundiger Anleitung
(nur vormittags)



KINDERPROGRAMM -
„NATUR SCHNUPPERN“
riechen - fühlen - erkennen



Schöne Preise warten auf euch !

KINDERPROGRAMM

„Schnupperklettern im Taffatal“

Für alle-ab 6 Jahren-die immer schon das Klettern ausprobieren wollten. Ausrüstung kann ausgeborgt werden.

Anmeldung bis 12 Uhr. Dauer: 14-17 Uhr

Leitung: Siegfried Gruber





Vorwort

Sie sind aus dem alpinen Alltag nicht mehr wegzudenken: die Bergstöcke. Sie sind leichtgewichtig und in der Regel dreiteilig. So kann man sie bei Nichtgebrauch klein zusammen schieben und am oder im Rucksack verstauen. Achtung auf die Spitzen, es besteht Verletzungsgefahr für andere Personen. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, mit Stöcken zu gehen. Beim Bergaufgehen unterstützen sie die

Hubarbeit der Beine, durch den Stockeinsatz wird die Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Nicht zu vergessen, dass sie einen Teil des Gewichtes mittragen helfen. An heiklen Stellen können sie sehr hilfreich sein, um die Balance zu halten. Beim Bergabgehen entlasten sie bei richtigem Einsatz die Fußgelenke, Knie, Hüften und die Wirbelsäule um bis zu 20 Prozent. Die Gelenke können auf einer langen Bergtour um bis zu 250 Tonnen!!! entlastet werden. Beim Bergaufgehen sollte die Länge der Stöcke so eingestellt sein, dass das Ellbogengelenk eine rechtwinkelige Position einnimmt, wenn man am Hang steht. So hat man die beste Kraftübertragung. Beim Abstieg sollten die Stöcke deutlich länger eingestellt werden, nur so kann man sie auch effektiv einsetzen. Die Ellbogen sollten noch leicht angewinkelt sein, wenn man die Stöcke vor den Körper setzt. Bei hohen Stufen und steilem Gelände ist der Doppelstockeinsatz sinnvoll, dabei wird die meiste Kraft übertragen. Der Nachteil ist, man kann sie dann nur bei jedem zweiten Schritt einsetzen. Ist das Gelände nicht so steil wird der wechselseitige Stockeinsatz angewendet. Von Vorteil ist dabei, dass man bei jedem Schritt eine Entlastung erhält. Gehen mit Stöcken entspricht einem Gehen auf vier Beinen. Es bringt viele Vorteile, aber auch Nachteile: Die Koordinations-

fähigkeit lässt nach, wenn man ausschließlich mit Stöcken geht. Daher wäre es von Vorteil, zwischendurch bei entsprechendem Gelände mal wieder ohne Stöcke zu gehen.

Ihr Gerold Sprung

Wir gratulieren:

zum 50er:

Herbert Andre, Horn (27.08.)

zum 60er:

Dietmar Brunner, Gars (31.07.)
Hermann Messerer, Dietmanns (31.07.)

zum 70er:

Gerhard Trollmann, Gars (21.07.)

zum 75er:

Elfriede Stefanitsch, Horn (08.08.)

zum 90er:

Prim. Friedrich Seidl, Horn (01.07.)

**Der Vereinsvorstand wünscht
alles Gute zum Geburtstag und
vor allem Gesundheit - mögen
Ihre Wünsche in Erfüllung
gehen!**

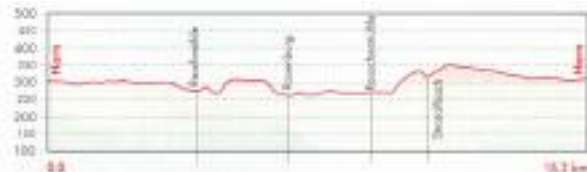
Samstag, 1.9. Jubiläumswanderung am Rundweg 3 (43 Rosenberg Rundweg)

„150 Jahre Oesterreichischer Alpenverein - Tag des Bergsports“

Mindestens 10 Teilnehmer müssen die 15 km absolvieren, damit es ein richtiges 150er-Jubiläum wird !!

Wir gehen zuerst Richtung Burgerwiesen, dann über den Käferbigl zum Stranzlbach und hinunter zum Kamp. An der Rauschermühle vorbei und rauf auf die Rosenberg. Nach der Mittagsrast durchs Taffatal wieder Richtung Horn. Besuch unserer Nachwuchskletterer am Kletterfelsen Taffatal.

Treffpunkt: 9 Uhr Restaurant Arian (ehem. Brauhaus Horn), Mittagsrast Gsth. Mann, Rosenberg, Leitung: Michael Schwayda, Mobil: 0664/82 39 407, e-mail: schwayda@aon.at, **Anmeldung bis 30.8.**



Eine große Auswahl an Berichten und Bildern finden Sie auch im Internet unter:

<http://www.alpenverein.at/horn/>

Impressum:

Herausgeber:

**Oesterreichischer Alpenverein
Sektion Horn**

Sandgrube 3, 3580 Horn Telefon+Fax:
02982-37902

e-mail: horn@sektion.alpenverein.at

internet: www.alpenverein.at/horn

ZVR-Nr.: 274947685

Druck: Print-Shop Berger, 3580 Horn,
internet: www.berger.at

Geschäftsstunden:

Materialausgabe bei Fam. Sprung. Bitte mind. 3 Tage vorher Materialwunsch telefonisch unter 02982/ 37902 anmelden.

Großes Kletterfest am 1. Mai

Heuer meinte es der Wettergott fast zu gut mit den Startern beim Maibaumklettern am Horner Hauptplatz. Fast 80 Starter nannten für diesen schon traditionellen Bewerb. Die Sektion Horn übernahm die Sicherung, Anmeldung und Auswertung des Wettkletterns am großen und kleinen Maibaum, die zu Beginn feierlich aufgestellt wurden.

Bei den Jüngsten Jahrgang 2006 und jünger siegte Julian Karner vor David Barta und Florian Ferstl. In der nächsten Kategorie holte sich Dominik Straßberger den Sieg vor Marco Witzer und Emilia Kornell. Ganz tolle Leistungen gab es dann in der Kategorie 2002/03. Lukas Straßberger hatte hier die Nase vorne vor Moritz Hörmannsdorfer und Rosa Loimer, wobei nur die schnellere Zeit die Platzierungen entschied. Alle schafften das Ziel sechs Meter. Ein spannendes Duell gab es auch in der Kategorie 2000/01. Da setzte sich Philipp Berner ganz knapp vor Raphael Hörmannsdorfer durch. Auf Platz drei landete Julia Straßberger. Raphael Hörmannsdorfer hielt sich allerdings schadlos und trug den Sieg beim großen Baum davon, wo er Niklas Kainrath und Georg Piewald hinter sich ließ.

Alles in allem war es wieder eine großartige Veranstaltung, wo der Alpenverein Sektion Horn wieder seine Stärken unter Beweis stellen konnte: Professionelles Sichern, gemeinsames Auftreten in großer Zahl und Mithilfe, wo es gerade gebraucht wird.

Wolfgang Welsler

ALPENVEREINSJUGEND

BOULDERWAND

TERMINE:

Während des Sommers ist eine Benutzung der Boulderwand nicht möglich !

Infos und Betreuung:
Barbara Schneider (0664/3637660)

✉ b.schneider1@gmx.at

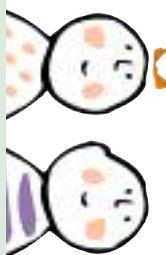
Niklas Kainrath (0664/1360945)

✉ niklas.kainrath@gmx.net

Siegfried Gruber (0664/86139729)

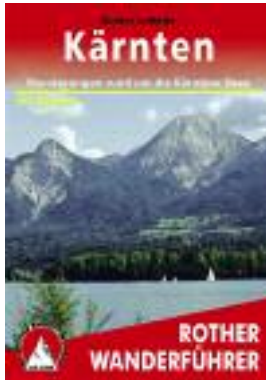
✉ sigi_gruber@gmx.at

Bitte beachten Sie auch die Termine unter:
www.alpenverein.at/horn/



Günter Lehofer
KÄRNTEN

Rother Wanderführer



Wanderungen rund um die Kärntner Seen, 50 Touren

7. Auflage 2012
 136 Seiten mit 69 Farbfotos, 50 Wanderkärtchen und Höhenprofilen.
 Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung
 ISBN 978-3-7633-4187-0

Preis: € 15,40

Kärnten gehört zu den beliebtesten Urlaubsgebieten der gesamten Alpen. Kein Wunder, denn kaum eine Region kann auf eine derart reiche Palette an Landschaftsformen und Freizeitmöglichkeiten zurückgreifen: Unzählige Seen, ein sonnenverwöhntes Klima, einladende Grasberge neben den schroffen Karawanken und nicht zuletzt die Eisgipfel der Hohen Tauern – es ist alles geboten, was sich ein Gast nur wünschen mag. Die Hauptattraktion sind aber nicht nur die einladenden Wanderziele, sondern auch die warmen Badeseen. Sie haben in ihrer Beliebtheit zu keiner Zeit den Vergleich mit der Mittelmeer-Konkurrenz scheuen müssen.

Der Ruf »Vom Strand zum Gipfel« wird von den Urlaubsgästen immer öfter wahr gemacht. Die 50 Tourenvorschläge in diesem Wanderführer bewegen sich denn auch auf der ganzen Bandbreite der Möglichkeiten, die sich in diesem Urlaubsland bieten – von der gemütlichen See- und Mostland-Rundwanderung bis hin zu den anspruchsvolleren Gipfelzielen. Eine Auswahl, die Familien mit Kindern, Genusswanderer und echte Bergfreaks gleichermaßen zufriedenstellt.

Der Autor Günter Lehofer ist einer der besten Kenner der vielfältigen Bergwelt rund um die Kärntner Seen. Seine exakten Routenbeschreibungen werden ergänzt durch Höhenprofile

BERGVERLAG RUDOLF ROTHER GMBH
 Keltnering 17, 82041 Oberhaching
 Tel.: 0049/89/60 86 69-0
 e-mail: bergverlag@rother.de
 internet: <http://www.rother.de>



und farbige Wanderkärtchen mit Routeneintrag. Stimmungsvolle Farbfotos machen Lust, sogleich die Wanderschuhe zu schnüren.

Für die 7. Auflage wurde der beliebte Wanderführer umfassend aktualisiert. Zu den neu vorgestellten Routen gehören der attraktive Wörthersee-Rundwanderweg und ein anspruchsvoller alpiner Abstecher in den wilden Naturpark über dem Oberen Drautal.



Alpenvereinsjahrbuch
BERG 2012

Preis für Mitgliederausgabe bei Abholung in der Geschäftsstelle: **EURO 15,80**

oder Zustellung zuzüglich Versandkosten Euro 4,60. Bestellung Tel: 02983/2963 (abends Fam. Schwayda) oder e-mail: horn@sektion.alpenverein.at



Umfang: 256 Seiten
 Format: 20,8 x 25,8 cm

Das Standardwerk für alle Bergfreunde: Weil uns alpine Themen wichtig sind!

Frischer Wind für „BERG 2012“: Nach gründlichem inhaltlichen und grafischen Relaunch startet das traditionsreiche Alpenvereinsjahrbuch BERG mit neuem „Spirit“ in die Zukunft: magazinartiger, emotionaler und großzügiger im Layout, wertiger in Papier und Druck, engagiert, kompetent und konsequent nah dran an Themen, die auch morgen wichtig sind.

INTERSPORT

SPORT TO THE PEOPLE

gegen Vorlage des Alpenvereinsausweises gibt es bei Intersport

15% Rabatt auf alle

McKinley-Produkte



10 % RABATT

Hervis gewährt für Alpenvereinsmitglieder 10 % Rabatt auf alle Einkäufe bei Vorlage der Alpenvereinsmitgliedskarte!

BITTE VERGESSEN SIE NICHT, IHREN EINKAUF AUCH AUF DIE ALPENVEREINSLISTE AN DER KASSA SCHREIBEN ZU LASSEN!

Das Dreigestirn von Hojna Voda

Vysoka 1030m, Kravi hora 958m und Kuni hora 926m
 Herrliche Nadelwälder um Dobra Voda und Hojna Voda bergen unerwartet schroffe Felsformationen. Auf alten Wanderwegen der früheren Luftkurorte können der Napoleonskopf, die luftige Aussichtswarte auf der Kravi hora, die Granitblöcke der Kuni hora und der schlafende Riese „Vysoko“ sowie die ältesten Urwälder Europas bestaunt werden. Nach meiner Fußoperation war diese Wanderung mein erster „Gehversuch“ in der Natur. Von Hojna Voda ging es, der roten Markierung folgend, vorbei an mächtigen Felsblöcken hinauf auf die Vysoka. Über Lukov wandert man auf einem Asphaltband der Begleitstraße zurück Richtung Hojna Voda. Hier beendete ich nach 2 Stunden 30 Gehzeit die Wanderung. Lore und Franz wanderten noch weiter auf die Kravi hora, wo sie vom Aussichtsturm „130 Stufen“ einen herrlichen Ausblick hatten. Weiter ging es hinunter in einen Sattel und wieder über Blockwerk auf den Kuni hora. Beide Gipfel verlangen im Endanstieg Trittsicherheit. Vom 3. Gipfel ging es zurück nach Hojna Voda. Ein schöner Ausflug ins Gratzener Bergland, der den Wanderern nur empfohlen werden kann.

Gerold Sprung



WEGEPATENSCHAFT

Für die Strecken Zwettl – Steinegg (Kamptal-Seenweg) und Aigen - Rosenberg (Thaya-Kamp-Weg) suchen wir noch Wege-Paten, die diese Wege kontrollieren und markieren. Natürlich werden die Strecken noch in kleinere Teilschnitte unterteilt. Wer Interesse hat, möge sich beim Wegewart, Hr. Heinz Schanig (Mobil: 0664/46 48 557 oder beim Obmann, Hr. Gerold Sprung (Mobil: 0688/82 14 765) melden.

Eine große Auswahl an Berichten finden Sie auch im Internet unter:

<http://www.alpenverein.at/horn/>

Ein Dankeschön den Tourenleitern, die ihre Berichte ins Internet stellen und an Birgit Hauswirth, die für die komplette Wartung der Homepage verantwortlich zeichnet und immer die aktuellen Informationen veröffentlicht.



**Entscheidungen werden bei uns dort
getroffen, wo sie gebraucht werden.
Vor Ort. In Ihrer Region.**

**Wissen Sie eigentlich,
ob Ihre Bank Sie überhaupt kennt?**

Uns ist es wichtig, über Konditionen und Kreditzusagen dort zu entscheiden, wo sie gebraucht werden. Vor Ort. In Ihrer Region. Weil man Sie hier am besten kennt.