



Mitgliederzeitschrift der Naturfreunde Oberes Gailtal

# BEWEGUNG

2. Ausgabe 2023/24

Bild: Runseck/Les. 2144 m



## Wandern & Wein

Vom 13. – 14. April 2024  
begeben wir uns auf eine  
Genusswanderreise  
in das Collio Gebiet

## Trekking Choquequirao

Unsere Naturfreundemitglieder  
berichten von ihrer  
außergewöhnlichen  
Trekkingtour in Peru

## Johannesweg

im Mühlviertel  
16. – 21. Juni 2024  
84 km / 2800 hm  
Ein besonderes Erlebnis!



**Immer am Puls der Zeit:  
Die Naturfreunde-Bewegung  
steht für Tradition und  
Innovation.**

Der heutige Gruß „Berg frei!“ entstand Anfang des 20. Jahrhunderts, als Grundbesitzer\*innen Wälder für Erholungssuchende sperrten. Erst 1975 wurde die freie Begehbarkeit des Waldes für das gesamte Bundesgebiet gesetzlich verankert, doch auch heute versuchen Grundbesitzer\*innen immer wieder, die Erholungsnutzung einzuschränken. Daher ist es notwendig, dass die Naturfreunde weiterhin auf das erkämpfte Recht pochen, damit die Natur für die breite Masse zugänglich bleibt.

*„Wenn Berge da sind, weiß ich,  
dass ich da hinaufgehen kann,  
um mir von oben eine neue  
Perspektive vom Leben zu holen“*

(Hubert von Goisern)

Impressum „IN BEWEGUNG“  
Mitgliederzeitschrift der Naturfreunde Oberes Gailtal  
Erscheint jährlich;  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Johann Goldberger, 9634 Grafendorf 23  
E-Mail: johann.goldberger@naturfreunde.at  
Fotos: Naturfreunde Oberes Gailtal  
(wenn nicht anders angegeben)

## Liebe Naturfreundemitglieder!

Ein neues Jahr bietet unzählige Möglichkeiten für unvergessliche Erlebnisse und bleibenden Stolz, ganz egal auf welchem Niveau. Die diesjährige Ausgabe „In Bewegung“ bietet dir in den vier Kernthemen **WANDERN, PILGERN, RADFAHREN** und **KLETTERN** zahlreiche Angebote um mit Gleichgesinnten gemeinsam in der Natur unterwegs zu sein. Hinweisen und um Verständnis bitten darf ich, dass ab sofort die Teilnahme an angebotenen Aktivitäten aus Haftungs- und Versicherungstechnischen Gründen, nur mehr für Naturfreundemitglieder möglich sein wird. Jeder ist aber eingeladen Mitglied unseres alpinen Vereines zu werden, und somit weiterhin die Angebote nützen zu können.

**Wie erholen wir uns am besten?** Früher hat das einfach bedeutet: Nichtstun! Die meisten Menschen waren von der körperlichen Arbeit im Alltag stark beansprucht und brauchten im Urlaub ihre Ruhephase. Auch heute gibt es noch Berufe, die körperlich geprägt sind. Aber vielen geht vor allem Bewegung ab. Sie sitzen den ganzen Tag – im Büro, vor dem Computer, im Auto ... Immer mehr ist es inzwischen eine Mischung aus geistig-seelischer Belastung, welche uns die Energie raubt. Bewegung in der Natur ist da die beste Lösung. **Im Gegenzug zum Verbrauch an körperlicher Kraft gewinnen wir seelische und geistige Energie.**

Erwähnenswert ist, dass unsere Mehrtagesausflüge von den Mitgliedern gut in Anspruch genommen werden. Für das heurige Jahr haben wir uns wieder viel vorgenommen. Ganz besonders freue ich mich schon auf den „Johannesweg“ in Oberösterreich, auf das Wochenende „Wandern & Wein“ mit einer Kirschblütenwanderung durch die Brda und das Collio, oder auf die Wandertage im **Naturpark Fanes-Sennes-Prags** in Südtirol.

Mit Freude darf ich berichten, dass ab heuer die Sektion Wandern von Bergwanderführerin **Helga Waldner** aus Stranig, und die Sektion Radfahren/Biken von **Michael Gassmayer** aus Gundersheim unterstützen wird. Danke für die Bereitschaft eure Erfahrung in unsere Ortsgruppe einzubringen und mitzuarbeiten.

Abschließend darf ich mich recht herzlich bei allen Sponsoren bedanken, die es uns ermöglichen, diese Vereinszeitung für unsere Mitglieder zu finanzieren.

**Das echte Leben ist analog – geh raus und spür es!**



Mit einem ♥-lichen – Berg frei!

Johann Goldberger

Vorsitzender der Naturfreunde Oberes Gailtal

# Runseck Gipfelkreuz

Das wunderschöne Gipfelkreuz auf der Titelseite unserer Vereinszeitschrift „IN BEWEGUNG“ befindet sich auf dem 2144 Meter hohen „Runseck“ im Lesachtal. Dieses wurde im Jahr 2021 auf Initiative von Hannes Ladstätter aus Birnbaum neu errichtet. Viele freiwillige Helfer unterstützten Hannes dabei. Wir haben dies zum Anlass genommen, um mit ihm zu sprechen und ein Interview zu führen.

Das ursprüngliche Kreuz, welches schon in die Jahre gekommen war, stammte aus dem Jahr 1995. Damals trafen sich zufällig eine Flüchtlingsfamilie aus der DDR und deren Unterkunftsgeber nach der Flucht in den Westen bei einem Urlaub in der Ortschaft Nostra. Familie Trobolla und der geflüchtete, und spätere Priester Hans Torka beschlossen auf dem Runseck als Dank für das Wiedersehen ein Gipfelkreuz aufzustellen.



Das Runseck zählt zu den Lieblingsbergen von Hannes Ladstätter. Allein im Winter zieht es ihn unzählige Male mit den Skiern auf den Gipfel in den Karnischen Alpen. Bei einer dieser Skitouren wurde die Idee geboren, das



Gipfelkreuz am Runseck zu erneuern.

„Als Zeichen der Dankbarkeit habe ich beschlossen, das >PROJEKT 21 RUNSECK< umzusetzen“, so Ladstätter. Gefertigt wurde es aus Schwarzstahl und heimischem Lärchenholz. Den Schnittpunkt der Balken ziert ein großes Edelweiß, welches vom Kunstschmied Konrad Wilhelmer gefertigt wurde.

„Einen Hubschraubertransport auf den Gipfel wollte ich nicht, und so habe ich auf Facebook einen Aufruf gemacht“. Er suchte Helfer, sogenannte „Wilde Hunde“, die mit ihm den Materialtransport durchführten. Insgesamt wurden mehr als 1500 Kilogramm Gewicht an vier Tagen auf den Berg getragen. Sehr ergreifend dann der Moment, als bei der Ankunft der Trägergruppe, eine Abordnung der Trachtenkapelle Mauthen, das Lied „In die Berg bin i gern“, spielten.

Die Einweihung bzw. Segnung des Kreuzes durch Bischofsvikar Engelbert Guggenberger, fand am 29. August 2021, im Beisein von vielen Bergfreunden statt.

DANKE lieber Hannes, für das interessante und spannende Interview. Möge dieses Kreuz noch vielen Bergbegeisterten große Freude bereiten.

(Hans Goldberger)



Hannes Ladstätter beim Materialtransport

Alle Fotos © Ladstätter privat

Samstag, 03. Februar 2024

NEUER ÖFFNUNG  
Florale Werkstatt

MEISTERFLORISTIN

Elisabeth  
Zobernig

+43 4715 415  
+43 660 361 41 41  
office@floralewerkstatt.at  
Kötschach 12a  
9640 Kötschach-Mauthen  
(vormals Blumenecke Stangl)



# Eine spannende Reise durch die wunderschöne Bergwelt

Der Südtiroler Naturfotograf und Filmemacher Luki Schäfer war am 17. Februar 2023 auf Einladung der Naturfreunde Oberes Gailtals zu Gast im Gemeinschaftsraum der Volksschule Gundersheim. Viele begeisterte Berg- und Naturfreunde folgten der Einladung. Sie ließen sich auf eine interessante Reise durch die Bergwelt mitnehmen, um dabei einen außergewöhnlichen Abend zu erleben.

Luki Schäfer liebt es draußen zu sein und stundenlang in den Nachthimmel zu blicken. Dabei fängt er mit seiner Kamera, im letzten oder ersten Licht des Tages, die Berglandschaften sowie die faszinierende Tierwelt mit all ihren Facetten ein. Früh entwickelte sich die Begeisterung zur Natur und ihren Tieren. Früher beobachtete er nur mit dem Fernglas, heute hat er

seine Kamera immer mit dabei. Ihn fasziniert die Tierwelt genauso wie die Berglandschaften mit all ihren Details. Im Mittelpunkt steht stets die Natur. Um sie zu dokumentieren und zu interpretieren, genügt es nicht, eine gute Ausrüstung und technisches Wissen mitzubringen. Es gilt, Stimmungen zu erahnen, um im richtigen Moment vor Ort zu sein.

Einige seiner Fotografien und Filme wurden bereits bei internationalen Wettbewerben prämiert.



Mit „SÜDTIROL, Secrets of Nature“ veröffentlichte er sein erstes Buch, gefüllt mit Fotografien und Geschichten aus der Natur in und um Südtirol und seinen Grenzgebieten.

232 Seiten

Multilingual Edition ITA/DE/ENG

Erhältlich in allen gängigen Buchläden oder online über Amazon, Morawa usw.

[www.lukischaefer.com](http://www.lukischaefer.com)



## Schneeschuhverleih

Die Naturfreunde Oberes Gailtal bieten ihren Mitgliedern die Möglichkeit bei geführten Schneeschuhwanderungen kostenlos Schneeschuhe auszuborgen. Infos und Reservierungen nehmen die Bergwanderführer Helga, Sepp, Paul oder Hans gerne entgegen.





# Der „Naturfreunde Osterhase“ hoppelte auf den Wieserberg



Große Freude und Abwechslung hatten die vielen teilnehmenden Kinder mit ihren Familien, beim Ostereiersuchen entlang des Wanderweges von Grafendorf auf den Wieserberg. Trotz der Bemühungen des Osterhasen, die Eier und Nester gut zu verstecken, wurden von den Kindern alle entdeckt. Bei herrlichem Frühlingswetter verbrachten dann alle Teilnehmer einen gemütlichen Ostermontag beim Teich der Familie Obersteiner. Sie wurden dabei von unserem „Naturfreunde-Koch Sepp“ kulinarisch versorgt und bewirtet. Beim anschließenden Bewerb rohe Eier mit Naturmaterialien sicher zu verpacken, war Kreativität und Geschicklichkeit gefragt, bis die Sieger feststanden.

## Überschreitung Hochwarter Höhe



Die 5. WALKIE TALKIE mit Paul konnte am 06. Mai 2023 erfolgreich durchgeführt werden.

Organisiert über die Naturfreunde Oberes Gailtal konnten wir, Monika, Sabine, Maria, Gerlinde, Hanni, Angelika, Elfriede,

Ralf und ich, mit dem Bus der Naturfreunde nach Weißbriach fahren, wo wir die Überschreitung der Hochwarter Höhe bei optimalem Wetter und mit bester Laune in Angriff nehmen konnten. Besonders erfreulich, dass drei der Teilnehmer von Hochwart abstammen und uns mit interessanten Geschichten den

Aufstieg über den steilen Bravn-Steig zum ersten Etappenziel auf der Hochwarter Alm verkürzten. Nach einer kurzen Stärkung wanderten wir über die noch zum Teil mit Schnee bedeckte Höhe und die Stöfflerberger Alm zum Reiterhof Einetter am Stöfflerberg, wo wir wieder eine Rast einlegten. Neben kühlen und „heißen“ Getränken sowie Kostproben vom Gailtalbauer für das leibliche Wohl, konnten wir auch unser Gemüt mit dem tierischen Nachwuchs am Hof erwärmen. Nach dem Abstieg über den „Komitz“ erreichten wir schlussendlich gerade noch rechtzeitig vor dem Regen das

Schwimmbad in Kirchbach, wo auch noch der „Gailtaler Frühlingsmarkt“ im Gange war, und konnten mit einem Abschlussgetränk die Wanderung beenden. Ich bedanke mich bei den Teilnehmern für diese überaus unterhaltsame, aber auch anspruchsvolle Überschreitung der Hochwarter Höhe. Nicht zuletzt gilt der Dank auch Peter und Angelika, die mit ihrem Chauffeur-Dienst zum Gelingen mitbeitrugen.

*Paul Dollinger*

**CHRISTLER PUTZE**  
Packt mehr als Sie denken!  
**FASSADEN & PUTZ**

**0650 / 4278888**

**A-9635 Dellach 191**





## Wandern in Osttirol



Schwarzkofelsee

Ausgehend von der „Roaner Alm“ am Iselsberg verläuft die abwechslungsreiche Wanderung über den Wiener Höhenweg in nordwestlicher Richtung zum sehenswerten Schwarzkofelsee auf 2435 m Seehöhe. Pünktlich zu Herbstbeginn am 24. September schneite es in der Nacht ein wenig und so verwandelte sich die Natur in ein grauweißes Winterkleid.



Bergwanderführer Sepp Pirgler (r) mit einer Naturfreunde Wandergruppe beim Schwarzkofelsee

## Hunde- Bergeversicherung

### Auch mit dem Hund sicher unterwegs



© SHOTPRIME STUDIO/AdobeStock

Als Mitglied der Naturfreunde Österreich kannst du auch für deinen geliebten Vierbeiner einen Versicherungsschutz erwerben. Versichert ist die Hundebergung. Der Versicherungsschutz gilt für den auf dich registrierten Hund

- im Falle eines versicherten Unfalles, der dir zustoßt und du und dein Hund geborgen werden müssen.
- im Falle, dass die Bergung ausschließlich aufgrund einer lebensbedrohenden Verletzung oder Notlage des Hundes in unwegsamem Gelände erforderlich ist.

Ersetzt werden die Bergkosten für den Hund nach erfolgter Bergung des Hundes.

**Maximale Entschädigung je Schadenfall:** EUR 3.000,-.  
Die Bruttoprämie beträgt für Mitglieder je Hund EUR 10,- für ein Kalenderjahr.

#### Du möchtest den Versicherungsschutz beantragen?

Es ist ganz einfach, bitte um Überweisung des Jahresbetrages von EUR 10,- auf das Konto:  
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group  
IBAN: AT80 2011 1403 1000 7618, BIC: GIBAATWW

#### Verwendungszweck:

„Hundebergung“ plus Registrierungsnummer des Hundes auf der Hundemarke oder andere eindeutige Identifikationsnummern, Polizzenummer 1053289102

## Bergpilgerweg Hoch und Heilig

Nach innen wandern in Osttirol – Oberkärnten - Südtirol



### Pilgern mit Dekan Bernhard Kranebitter

Di. 6. – Sa. 10. August 2024

Maria Kalkstein bis Heiligenblut

weitere Informationen →



## Für Ihre Gesundheit

**Sie möchten:** Fit und gesund bleiben, Kraft tanken, stark werden und Muskeln aufbauen, Verspannungen lösen ...

**das Fitnessstudio bietet:** Alles was Sie brauchen!

- 23 versch. Fitnessgeräte
- Infrarotkabine für zwei Personen
- Duschbereich
- TV-Bildschirme
- Öffnungszeiten 7 – 21 Uhr
- Ermäßigungen für Naturfreundemitglieder
- Monats-/Halbjahres-/Jahreskarten
- Anmeldung und Information Tel. 0680 2150937

**Besuchen Sie doch das Fitnessstudio in unserem Gebäude!**

ELEKTRISCHER  
OTTO

Hohenwarter GesmbH; 9632 Kirchbach 105  
Tel. 04284 24 144  
www.elektrischer-otto.at



## Narzissenwanderung auf den Kahlkogel (Golica)

Golica ist ein Gipfel in den westlichen Karawanken, an der Grenze zwischen Slowenien und Österreich, oberhalb der slowenischen Stadt Jesenice. Er ist vor allem für seine Wiesen mit wilden weißen Narzissen bekannt, welche je nach Witterungsverhältnissen in den Monaten Mai/Juni blühen. Vom Bergdorf Planina pod Golico führt ein Wanderweg auf den „Maria Elend Sattel“ und durch ein Blütenmeer von „-zig

tausenden“ Narzissen auf den Kahlkogel. Bei schönem Wetter hat man eine hervorragende Aussicht über ganz Ostkärnten im Norden und die Julischen Alpen im Westen und Süden. Der Abstieg führt über die bewirtschaftete Berghütte „Koča na Golici“ zurück zum Ausgangspunkt Planina pod Golico. (Hans Goldberger)



## Unterwegs auf historischen Kriegswegen

Ausgehend vom Plöckenhaus starteten wir mit unserer Wanderung Richtung Grünsee. Weiter ansteigend über einen Güterweg vorbei an Soldatenfriedhöfen und dann steiler hinauf zur „Freikofelscharte“. In südlicher Richtung erreichten wir dann den Freikofel mit herrlichen Ausblicken auf die umliegende Bergwelt. Nach einer Rastpause wanderten wir zurück zu den Kamelbuckeln und hinauf auf den kleinen Pal. Ab hier finden sich zahlreiche Rundwege durch die Stellungenanlagen des 1. Weltkrieges. Im Rahmen des Projektes Friedenswege wurde in den letzten Jahrzehnten unzählige Laufgräben und Kavernen rekonstruiert und im Rahmen eines Freilichtmuseums zugänglich gemacht. Der Abstieg erfolgte dann auf italienischer Seite zum Plöckenpass. (Sepp Pirgler)

## Gipfeltour auf den Golzentipp und Kofelspitz

Eine aussichtsreiche Wanderung in den westlichen Gailtaler Alpen unternahm Wanderführer Sepp mit zahlreichen Mitgliedern der Naturfreunde Oberes Gailtal am Sonntag, dem 9. Juli 2023. Mit der Kabinenbahn ging es von Obertilliach hinauf zur Connyalm (2070 m). Diese Alm ist im Winter der Mittelpunkt eines kleinen Schigebietes. Herrliches Wanderwetter und die Schönheit der weiten Wiesenlandschaft sowie grandiose Aussichten machten die Rundwanderung zu einem Erlebnis der besonderen Art. (Sepp Pirgler)



**DOLOMITEN  
BANK** 





**BERGERLEBNISSE DIE MAN NICHT VERGISST!**

# Wandern im Gasteinertal

„Gastein zu entdecken, bedeutet Gastein zu erwandern. Kristallklare Bergseen, Gipfel mit herrlicher Aussicht, blühende Almen und urige Hütten laden zur Einkehr ein.“ Diesem Slogan können die Naturfreudemitglieder der Ortsgruppe Oberes Gailtal voll und ganz zustimmen. Ende Juli waren 33 Wanderbegeisterte drei Tage lang zu Gast im Gasteinertal, um die dortigen Berge zu besteigen.

Der **Gasteiner Höhenweg** gehört zu den beliebtesten Wanderwegen im Gasteinertal. Dieser beginnt in Bad Hofgastein und führt auf ca. 1000 m Seehöhe in Richtung Bad Gastein. Den Höhepunkt dieser Wanderung ist die Gadauner Schlucht mit den zwei Tunnels, welche in den Berg geschlagen wurden. Somit ist das Passieren des oftmals wilden Gadauner Baches am Gasteiner Höhenweg kein Problem mehr. Großartige Ausblicke auf die Ortschaften und umliegenden Berge sind garantiert.

Zu den Wander-Highlights der Region zählt zweifelsfrei auch der mit 2600 m höchste Berg dieser Region - der „**Silberpfennig**“. Mit unseren Autos fahren wir über die mautpflichtige Gasteiner Alpenstraße nach Sportgastein auf 1.600 m Seehöhe zu unserem Ausgangspunkt. Wirft man einen Blick hinauf, kann man schon auf einem Felsvorsprung die Fahne der Bockharthütte sehen. Über einen Steig hinauf schaffen wir in kurzer Zeit gute Höhenmeter. Das erste Ziel ist ein Höhenrücken, der einen herrlichen Blick

auf den Bockhartsee und zurück in das Gasteinertal freigibt. Nur wenige Schritte entfernt, befindet sich die Bockhartseehütte, mit eindrucksvoller Aussicht auf das Tauernpanorama. Weiter wandern wir entlang der Bockhartseen zur Bockhartscharte. Unterwegs treffen wir auf Bergwerkshalden, die durchwegs alle rund ein halbes Jahrtausend alt sind, stellenweise führt der Weg entlang der Trasse einer verfallenen Römerstraße. Ab hier benötigt man noch gut eine Stunde Gehzeit ehe man den aussichtsreichen Berggipfel des 2600 m hohen Silberpfennig erreicht.

„Wir schreiben das Jahr 1829. Erzherzog Johann ist Bruder des amtierenden Kaisers von Österreich und passionierter Bergsteiger. Kaum ein Gipfel der österreichischen Gebirgsgruppen ist vor

dem ambitionierten Alpinisten gefeiert. Im Laufe seines Lebens überquert er das Dachsteinmassiv und das Tote Gebirge, scheitert beim Versuch der Überschreitung der Glocknergruppe und der Erstbesteigung des Großvenedigers. Im malerischen Gasteinertal verbringt der berghungrige Adelige seinen alljährlichen Kuraufenthalt. Dabei liegt ihm ein Gipfel ganz besonders am Herzen. Ein schöner Aussichtsberg, auf dessen einsamer Spitze er 1829 eine kleine Hütte erbauen lässt: der **Gamskarkogel**.“

Anlass genug, um unsere Wandertage auf den Spuren dieses Adelfigen ausklingen zu lassen. Mit einer aussichtsreichen Gipfelrundtour, ausgehend von der Rastötzenalm zur Schmalzscharte – Frauenkogel – Gamskarkogel, gingen drei wunderschöne Wandertage im Gasteinertal zu Ende.



Gamskarkogel mit 2467 m - höchster Grasberg Europas



# Millnatzenklamm Klettersteig



**Ort:** Klebas / Lesachtal

**Datum:** 16. Juli 2023

**Klettersteig:** B/C Var. C/D

**Gehzeit:** ca. 3 Stunden

Der Zustieg zur Klamm dauert nur kurze 15 Minuten. Zwei Teilnehmer zweigen vor dem Klettersteig ab und wandern mit dem Hund den Kletterern entgegen. Der Klettersteig verläuft entlang eines klammartigen Bachbettes, dabei klettert man neben vier Wasserfällen empor. Zweimal quert man den Bachlauf auf spektakulären Seilbrücken. Als Rastplatz mit guter Aussicht in die Klamm bietet eine in die Felsen montierte Bank. Der Abstieg verläuft über einen Walderlebnisweg und bietet Schautafeln zum Thema Wald.

## Groppensteinschlucht & Motorikpark

**Ort:** Obervellach / Mölltal

**Datum:** 13. August 2023

**Gehzeit:** ca. 1,5 Stunden

**Höhenmeter:** ca. 230

Die Groppensteinschlucht ist ein atemberaubendes Naturjuwel im Nationalpark Hohe Tauern. Auf einer Länge von 2,5 km wandert man über familientaugliche Steiganlagen und Brücken. Dabei kommt man an Stromschnellen und Wasserfällen mit einer Länge von bis zu 30 Metern Fallhöhe vorbei. Zurück beim Parkplatz wandern wir weiter zum Motorikpark Obervellach. Der Bewegungsparkour umfasst 28 Stationen, an denen man seine Koordination und Motorik trainieren kann.



## Bouldern & Klettern

Naturfreunde  
JUGEND

Ab Mitte November 2023 wird in der Volksschule wieder fleißig gebouldert und geklettert. Mit professioneller Kletterbetreuung können die Kleinsten, Kleinen und schon etwas Größeren klettern erfahren und erspüren. Ein kinderfreundliches Programm bringt den Kindern auf spielerische Weise vom Schnuppern, bis zur Trainingsgruppe die fesselnde Faszination dieses Sportes nahe.



## „LiSan“ Naturwerkstatt

9634 Gundersheim 66

Instagramm: lisan.naturwerkstatt

**Kräuterkunde:** „Der Fahrplan der Natur“

Mit allen Sinnen Kräuter erkennen, staunen und genießen.

**Kräuterstempel-Anwendungen:** Die pure Entspannung ...

Wenn Dampf aufsteigt und Kräuter duften.

**Mentaltraining:** Warum dein Leben süßer ist, als du denkst.

**Meditation:** Für mehr Ruhe, Entspannung und Konzentration um glücklich im Hier und Jetzt zu leben.

In der „LiSan“ Naturwerkstatt erhältst du Selbstgemachtes aus Wald und Wiese sowie Honig, Wachs und Co.

(Bitte um telefonische Anmeldung)



**Elisabeth Schluder**

Dipl. Mentaltrainerin &

Dipl. Kräuterpädagogin

Tel. 0650 570 43 05

**Anita Lederer**

FNL-Kräuterexpertin

Tel. 0699 115 44 325





# „I don't know how to love him“

In diesem Song aus der Rockoper „Jesus Christ Superstar“ singt Maria Magdalena in Anlehnung an die Bibelerzählung der letzten sieben Tage Jesu von ihrer großen Liebe zu ihm. Mit diesem Musiktitel und spirituellen Impulsen gedachten die Teilnehmer des Pilgertages am Cammino delle Pievi in der Kirche Invillino an die wohl treueste Begleiterin Jesu.

Im Mittelpunkt dieses Ausfluges stand das Thema „**Brücken bauen**“ – von Mensch zu Mensch. Es ist schwierig von einer Seite eine Brücke zu bauen. Von beiden Seiten her Brücken zu schlagen ist einfacher. Doch dies setzt voraus: einander vertrauen, verzeihen und vergessen können, zusammenarbeiten über alle Unterschiede hinweg, zu wissen, dass die Brücke für beide eine Hilfe und eine Bereicherung ist. Solche menschlichen Brücken zu bauen ist nicht immer leicht. Der Abgrund, den es zu überwinden gilt, kann manchmal tief sein. So ist es schön zu sehen, wie die beiden Ortsgruppen der Naturfreunde St. Stefan und Oberes Gailtal, in den letzten Jahren hervorragende Brücken der Freundschaft gebaut haben.



Pilgergruppe am Cammino delle Pievi (Frühjahr 2023)

## Zeit der Dankbarkeit

**Der Herbst ist die Zeit der Ernte und des Dankens für die Nahrung. Erntedank – das lässt uns jedes Jahr wieder innehalten, um nachzudenken was uns im Leben reich macht.**

Mitte Oktober machte sich wieder eine Pilgergruppe der Naturfreunde St. Stefan und Oberes Gailtal auf, um gemeinsam die nächsten beiden Etappen am Taufkirchenweg in Friaul zu begehen. Ziel dieses Abschnittes war die älteste Pieve (Mutterkirche) in Karnien. Auf dem Hügel Castoia, in der Nähe der Ortschaft Socchieve, thront in Panoramalage die Kirche „Santa Maria Annunziata“ (Maria Verkündigung). Ganz besonders sehenswert ist der nach Süden angrenzende mittelalterliche Friedhof mit außergewöhnlichen Grabsteinen. Thema dieses Pilgertages war „**Ernte-DANK-barkeit**“. Es ist nicht selbstverständlich, dass uns die Natur jedes Jahr aufs Neue reich beschenkt, dafür bedankten wir uns in Form einer kleinen Abschlussfeier dieses gemeinsamen

Tages. Gott für die Ernte zu danken, war schon in vorchristlicher Zeit üblich. Es soll aber auch deutlich machen, dass der Mensch die Schöpfung Gottes nicht unter Kontrolle hat, da er selbst nur ein Teil der Schöpfung ist. Tolle Begegnungen, nette Gespräche und wunderschöne Natureindrücke ließen diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis werden.



Naturfreunde vor der „Pieve di Castoia“ (Herbst 2023)







## *Ciclovia Alpe-Adria Radweg Tarvis - Venzone*

Der Alpe Adria Radweg zählt wohl zu den schönsten Radwegen Europas. Er führt von der Stadt Salzburg durch das Salzburger Land nach Kärnten und dann von der österreichisch-italienischen Grenzregion durch Friaul bis nach Grado an die Obere Adria. Die ganze Strecke ist ca. 420 km lang. Ein Teilstück von ca. 65 km Länge radelten die Naturfreunde Oberes Gailtal und St. Stefan am 30. Juni 2023 ab Thörl-Maglern bis nach Venzone. Die Anreise zum Startpunkt erfolgte mit dem OGV, ehe es dann mit dem Bike entlang des Kanaltales Richtung Venzone weiter ging. Rastpausen zur Stärkung wurden in Ugovizza und Pontebba eingelegt. Aufgrund des schönen warmen Wetters, war die Abkühlung in den Tunnels sehr angenehm. Entlang der Radstrecke kann man die enormen Bauwerke bewundern, welche für die Eisenbahnstrecke und Autobahn errichtet

wurden. Der Radweg führt stetig leicht bergab, vorbei an alten Eisenbahngebäuden welche als stumme Zeugen an die ehemalige K&K Bahn erinnern. Braun-weiße Schilder mit der Aufschrift FVG 1 weisen dem Biker den Weg. Wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist, erlebst du die Gegend ganz anders als vom Auto aus. Wasserfälle, die aus den Bergen schießen, Schluchten, die zum Abkühlen einladen und natürlich viele Rastplätze entlang der Strecke. Als die Gruppe - Gott sei Dank unfallfrei - um ca. 14 Uhr in Venzone eintraf, freuten sich schon alle auf ein leckeres typisch italienisches Mittagessen. Die Rückreise erfolgte mit den komfortablen Bussen des OGV. Danke an die zahlreichen Teilnehmer:innen und hoffentlich bis bald bei der nächsten Radausfahrt. (Anton Hörzer)

# RAUTER

KFZ FACHBETRIEB

9640 Kötschach 181, Tel. +43 664 2055411,  
e-mail: [office@auto-rauter.at](mailto:office@auto-rauter.at)

Fahrzeughandel  
KFZ Reparatur  
§ 57 a Überprüfungen  
Klimaservice  
Bremsen

Zweirad-Service  
Autoglas-Reparatur  
Rad und Reifen  
Motordiagnose  
Chiptuning

### Trockner / Wärmer / Durchlüfter

für Schuhe, Handschuhe, Helme etc.

OSMA  
Schuhrockner von  
os kari®



ein langlebiges Qualitätsprodukt, Made in Austria wärmt in Minuten mit Luft und Duft! Integriertes Warmluftgebläse! Trocknet und wärmt materialschonend bis in die Schuhspitzen mit ~50° C Warmluft (keine Heißluft!). Der Nährboden für Pilze, Keime und Bakterien wird wirkungsvoll reduziert und entfernt!  
**Desinfiziert und beseitigt Gerüche!**  
Geringer Stromverbrauch (ab 45 Watt)

ELEKTRISCHER  
**OTTO**

9632 Kirchbach 105 / Tel. 04284 24 144





Gruppenfoto in Ptuj – Sloweniens älteste Stadt, eingebettet zwischen Weinbergen und der Drau

## Es war wieder einmal soweit!

**Grenzenloser Radgenuss von Österreich über Slowenien nach Kroatien. 30 Teilnehmer der Naturfreunde St. Stefan und Oberes Gailtal | 5 Tage (3. – 7. Juni 2023) | Wegstrecke ca. 250 km**

Bereits am Vorabend der Abreise wurden die Fahrräder auf den Busanhänger verladen. Am nächsten Tag erfolgte dann die Abfahrt mit dem Busunternehmen OGV in die steirische Bezirksstadt Leibnitz, dem Ausgangspunkt unserer Radreise. Das erste Etappenziel, über den Murradweg, zur Thermenstadt Bad Radkersburg wurde von Allen problemlos gemeistert. Den Abend verbrachten wir dann mit einem Einkehrschwung in einem Buschenschank. Am nächsten Tag radelten wir über den Grenzübergang Spielfeld in die slowenische Stadt Maribor, inmitten der hügeligen Weinregion an der Drau. Am Abend zogen leider schon die ersten Regenwolken auf, und das Wetter verschlechterte sich zunehmend. Nach der Nächtigung in einem tollen Hotel, standen wir am nächsten Morgen vor der Entscheidung bei Regen weiter zu radeln oder mit dem Bus die Etappe zu bewältigen? Trotz Regen erreichten wir dann die älteste Stadt des ehemaligen Herzogtums Steiermark, das nächste Etappenziel Ptuj (deutsch Pettau). Sehr viele landwirtschaftliche Flächen mit

Mais, Rapps, Kürbisse usw. begleiteten uns entlang dieses Streckenabschnittes. Der nächste Abschnitt führte über die Grenze nach Kroatien in die Stadt Varaždin. Die Häuser entlang dieses Abschnittes waren jedoch teilweise verfallen und leerstehend, was von ärmeren Verhältnissen zeugt. Am letzten Tag radelten wir zwischen vielen überschwemmten Feldern und Auen in die Stadt Legrad. In diesem Gebiet münden die beiden Flüsse Mur und Drau zusammen. Zahlreiche Kanäle und

Sanddünen bieten Gelsen ein hervorragendes Zuhause. Touristisch ist dieses Gebiet jedoch noch nicht gut erschlossen. Abschließend bedanken wir uns bei Gabi und Karl Sternig, sehr herzlich für die tolle Vorbereitung der Tour. Sie bereisten die Strecke schon vorher und testeten auch die Unterkünfte. DANKE, dass wir von der Ortsgruppe Oberes Gailtal dieses Angebot mit nutzen dürfen. (Anton Hörzer)







## WALKIE TALKIE mit Paul

...mit dieser Reihe von monatlichen Wanderungen setze ich ein Zeichen gegen Raubbau und Ausbeutung unserer Umwelt und für den Erhalt unserer vielfältigen Natur. **Die zweite „WALKIE TALKIE mit Paul“, welche uns am 17. Februar 2023 auf die Stöfflerberger Alm führte, widmete ich den Naturfreunden.** Wenn auch nur zu viert unterwegs, erlebten wir eine wunderschöne Wanderung von Kirchbach auf den Stöfflerberg, und weiter zum Ferienhaus Binter, wo die alte Säge - ein Venezianer-Gatter - offensichtlich wieder hergerichtet und funktionsfähig gemacht wurde. Weiter ging es dann mit den Schneeschuhen über einen alten „Hohlweg“ zu unserem Ziel, die Stöfflerberger Alm. Nach einer kurzen Rast erfolgte der Abstieg hinunter auf den Stöfflerberg, wo wir uns beim Reiterhof Einetter, neben einer kleinen Aufwartung, auch über einen kurzen Diskurs über Photovoltaik vor Ort erfreuen durften.

Berg frei! Euer Paul



# Wandertipps für Anfänger

Habt ihr euch vorgenommen, im neuen Jahr mehr auf eure Gesundheit zu achten? Vielleicht wollt ihr schon länger körperlich wieder aktiver werden, aber bis jetzt fehlte euch immer die Motivation. Wir machen es euch ganz leicht! Mit unseren Wandertipps steigt ihr ganz sanft und gemütlich in die wundervolle Welt des Wanderns ein. So könnt ihr Schritt für Schritt in euer neues Hobby eintauchen und nebenbei tut ihr auch noch eurer Gesundheit etwas Gutes!

**1. PLANUNG** Bewertet euren aktuellen Fitnesslevel realistisch und plant eure erste Wanderroute entsprechend – ihr könnt euch später immer noch steigern! Im anfänglichen Eifer passiert es leicht, dass man seine Ziele zu hoch steckt und dann eine ehrgeizig geplante Tour mittendrin abbrechen muss, weil man sich zu viel zugemutet hat.

**2. KARTE** Nehmt zusätzlich zu eurem Handy auch eine ausgedruckte Version eurer Wanderroute mit – man kann ja nie wissen! Zwar solltet ihr euch vor Anbruch eines Ausfluges immer vergewissern, dass der Akku eures Handys voll aufgeladen ist, damit ihr im Notfall Hilfe rufen könnt. Aber leider sind auch die besten Smartphones nicht hundert Prozent zuverlässig: es kann immer passieren, dass du den GPS-Empfang verlierst, dein Akku doch leer wird und du plötzlich ohne deine Wanderkarte dastehst. Zum Glück haben wir heutzutage die Möglichkeit, uns ganz einfach Wanderrouen aus dem Internet auszudrucken oder uns eine professionelle Wanderkarte der Umgebung zu besorgen. Damit seid ihr immer auf der sicheren Seite!

**ZUSATZTIPP:** Bleibt für eure ersten Wanderungen in einer Gegend, in der ihr euch auskennt. So müsst ihr euch keine Gedanken darüber machen, dass ihr euch verlaufen könntet.

**3. SCHUHE** Auch für kurze Wanderungen lohnt es sich, in gute Schuhe zu investieren und diese davor gemütlich einzutragen. Nichts tut der Freude an eurem neuen Hobby schneller Abbruch, als nach der ersten halben Stunde Blasen zu bekommen und dann den Rest des Weges unter Schmerzen weitergehen zu müssen. Bei der Wahl guter Wanderschuhe macht es Sinn, auf geprüfte Qualität zu vertrauen.

**4. VERPFLEGUNG** Denkt daran, immer genügend Verpflegung für eure Wanderungen einzupacken. Dazu eignet sich besonders gut kompakte, energiereiche Nahrungsmittel, die euren Rucksack nicht zu schwer machen. Hierzu gehören zum Beispiel Müsliriegel, Nüsse und Obst (frisch oder getrocknet). Wichtig ist auch, dass ihr genug Wasser für eure Wandertour einplant.

**5. SICHERHEIT** Geht niemals alleine auf eine Wanderung, ohne jemandem Bescheid zu sagen!

Es mag vielleicht übertrieben klingen, aber in einer Notsituation ist es unerlässlich, dass rechtzeitig jemandem auffällt, dass ihr nicht nach Hause gekommen seid und möglicherweise Hilfe braucht. Deshalb informiert einen Freund oder Verwandten darüber, dass ihr eine Wanderung plant, wo ihr genau hingehen und wann ihr zurück sein werdet.

**6. WETTER** Behaltet immer das Wetter im Auge. Auch wenn ihr euch vor dem Aufbruch zu eurer Wanderung über die lokale Wettersituation informiert habt, macht es Sinn, immer mal wieder einen Blick auf den Himmel zu werfen. Besonders in höheren Lagen kann die Wetterlage schnell umschlagen und ihr sollt nicht mitten in eurer Tour von einem Gewitter überrascht werden.



# Programm 2024

## (Schneeschuh-) Wandern – Pilgern – Radfahren – Klettern

Aktuelle Infos auf [www.oberes-gailtal.naturfreunde.at](http://www.oberes-gailtal.naturfreunde.at)

<p><b>Samstag, 20. Jänner 2024</b> Treffpunkt 8.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach ca. 740 hm; Gehzeit ca. 5 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Schneeschuhwanderung zur Napalnalm/Gitschtal</b> Entdecke die sanfte Seite des Winters bei einer Wanderung durch die verschneite Winterlandschaft. Ausgehend von Weißbriach geht es entlang der Skipiste zur Berggeisthütte, weiter zur Möselalm und dann hinauf zur Napalnalm. Gerne sind auch Skitourengeher willkommen!</p>	
<p><b>Donnerstag, 25. Jänner 2024</b> Treffpunkt 17.00 Uhr Skilift bei Aquarena Kötschach; Anreise und Tour in Eigenverantwortung</p>	<p><b>Vollmond Skitour Vorhegg</b> Wenn der Vollmond die Skipiste erleuchtet, entsteht eine magische Winterlandschaft. Dies wollen wir bei einer gemeinsamen Skitour auf die „Specken“ erleben.</p>	
<p><b>Sonntag, 28. Jänner 2024</b> Treffpunkt 10.00 Uhr Gailbrücke Gundersheim Konrad Tillian Tel. +43 664 4543478</p>	<p><b>Langlaufen entlang der Gail</b> Gemeinsame Langlauftour auf der präparierten Loipe entlang der Gail nach Tröpolach. Langlaufen fördert die Kraftausdauer und stärkt das Koordinations- und Balancevermögen.</p>	
<p><b>Sonntag, 4. Februar 2024</b> Treffpunkt 10.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach ca. 400 hm; 7,5 km; Gehzeit 3,5 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Schneeschuhwanderung Madritschengupf</b> Naßfeldpass – Madritschengupf – Treßdorfer Alm - Naßfeldpass</p>	
<p><b>Samstag, 17. Februar 2024</b> Treffpunkt 8.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach ca. 760 hm; 7 km; Gehzeit 4 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Schneeschuhwanderung Mauthner Alm</b> Wir starten vom Lamprechtbauer durch die verschneite Winterlandschaft zur „Enzian Hütte“. Nach einer Rastpause erfolgt dann der letzte Anstieg zum Gipfelkreuz auf die Mauthner Alm.</p>	
<p><b>SA 23. März 2024</b> Abfahrt: 7 Uhr Sportplatz Grafendorf Strecke: 21 km / 980 hm Kostenbeitrag € 10,- p.P. Auskünfte: Johann Goldberger Tel. +43 664 4627459</p>	<p><b>Pilgertag am Cammino delle Pievi (8. Etappe)</b> Die Route verbindet die Ortschaften Socchieve und Forni di Sotto. Entlang des Tagliamento führt der Weg durch Auen und Buchenwälder Richtung Friaulischer Dolomiten. Ziel dieses Pilgertages ist die Pieve Santa Maria del Rosario. Reisepass mitnehmen!</p>	
<p><b>Ostermontag 1. April 2024</b> Treffpunkt 10.30 Uhr „altes Spritzenhaus“ Grafendorf; Info: Sepp Pirgler Tel. +43 664 73538066</p>	<p><b>OSTEREIER-SUCHEN</b> mit der ganzen Familie Gemeinsame Wanderung auf den Wieserberg mit Spiel &amp; Spaß (Imbiss, Getränke und Überraschungen für die Kleinsten)</p>	 
<p><b>DO 11.04. – FR 12.04.2024</b> Kosten für Bus € 35,- Auskünfte: Martin Hohenwarter Tel. +43 680 2150939 Eigene Ausschreibung!</p>	<p><b>Vierbergelauf</b> Bus-Platzreservierung mit Einzahlung auf Konto IBAN AT09 4073 0334 0197 0000 Name und Einstiegsstelle auf Einzahlung angeben! Abfahrt Kötschach 19.50 Uhr / Grafendorf 20.00 Uhr / Waidegg 20.15 Uhr / Hermagor 20.30 Uhr / St. Stefan 21.00 Uhr</p>	
<p><b>Sa 13. – So 14. April 2024</b> Abfahrt 6.30 Uhr Sportplatz Grafendorf Kosten € 165,- HP p.P. im DZ EZZ + € 25,-; max. 18 Personen Anmeldung: Johann Goldberger Tel. +43 664 4627459 Reisepass mitnehmen!</p>	<p><b>„Wandern &amp; Wein“ (Wanderreise mit Genuss)</b> „Kirschblütenwanderung“ entlang der Italienisch-Slowenischen Grenze im Collio/Brda; ca. 14 km / 300 hm Wanderung auf den „Monte Sabotin“ ca. 10 km / 450 hm inkl. Weinverkostung und Mittagessen am 2. Tag; Landhaus „Tinello San Urbano“ in Prepotto; Platzreservierung mit Einzahlung auf Konto IBAN AT09 4073 0334 0197 0000</p>	
<p><b>Sonntag, 4. Mai 2024</b> Abfahrt: 9.00 Uhr Gailbrücke Gundersheim 63 km; 550 hm Auskünfte: Michael Gassmayer Tel. +43 664 73346144</p>	<p><b>Bike-Tour Radniger Wasserfall</b> Entlang des R3 nach Möderndorf – Obervellach – Radnig zum Wasserfall. Weiter über einen Schotterweg Richtung Jadersdorf. Über den Gösseringgraben nach Hermagor und über den R3 zurück nach Gundersheim.</p>	



<p><b>Samstag, 11. Mai 2024</b> Treffpunkt 8.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach ca. 10 km; 720 hm Anmeldung Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Wanderung Jukbichl</b> Schöne Tour mit herrlicher Aussicht über das Gail- und Drautal sowie in die umliegenden Berggruppen. Lanz – Jukbichl – Gailberg</p>	
<p><b>Samstag, 11. Mai 2024</b> Treffpunkt 9 Uhr Kraftplatz Gailbrücke Gundersheim (Dauer ca. 6 Stunden) Auskünfte: Gabi Zerza Tel. +43 664 73253499 oder Helga Waldner Tel. +43 650 3119552</p>	<p><b>NATURWERKSTATT für Kinder und Erwachsene</b> <b>„Natur Pur“: Schauen, riechen, schmecken und entdecken</b> Holunderblüten Limo, Kräuteraufstrich mit Fladenbrot; Alte Tradition wieder neu beleben (Neunkräutersuppe); Selbstgebasteltes Muttertagsgeschenk mit Naturmaterialien</p>	 
<p><b>Sa 25. – Mi 29. Mai 2024</b> Auskünfte/Anmeldung: Karl Sternig Tel. +43 670 3534563 oder Anton Hörzer Tel. +43 664 73556352</p>	<p><b>Radtourentage</b> Gemeinsam mit den Naturfreunden St. Stefan/Gail  Eigene Ausschreibung in Ausarbeitung! Nur mit Voranmeldung!</p>	
<p><b>Samstag, 1. Juni 2024</b> Treffpunkt 7.30 Uhr Gemeindeamt Kirchbach 1380 hm; 10 km; Gehzeit 7 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Garnitzenklamm – ein ganz besonderes Erlebnis!</b> Vorbei an Wasserfällen, spektakulären Brücken und unvergesslicher Natur. Möderdorf – Garnitzenklamm – Kühweger Törl – Watschiger Alm (Transfer mit Naturfreunde Bus – Anmeldung unbedingt erforderlich!)</p>	
<p><b>Sonntag, 9. Juni 2023</b> Treffpunkt 7.00 Uhr Sportplatz Grafendorf 570 hm; 6 km Sepp Pirgler Tel. +43 664 73538066</p>	<p><b>Wanderung Oisternig</b> Der Oisternig (2052 m) ist der östlichste Zweitausender der Karnischen Alpen. Lohnende Wanderung mit aussichtsreichem Rundumblick in alle vier Himmelsrichtungen.</p>	
<p><b>SO 16. – FR 21. Juni 2024</b> Strecke: 84 km / 2800 hm Kosten € 480,- pro Person Auskünfte/Anmeldung: Johann Goldberger Tel. +43 664 4627459</p>	<p><b>Johannesweg im Mühlviertel</b> Geführte Tour am Johannesweg und Besichtigung der mittelalterlichen Braustadt Freistadt   Täglicher Shuttle (Taxi) von und zu den einzelnen Tagesetappen   Unterbringung im örtlichen Gasthof in Pierbach auf Basis Halbpension im DZ (keine EZ verfügbar)   Begrenzte Teilnehmerzahl von 16 Personen   zuzügl. Fahrtkosten und Maut nach tatsächlichem Aufwand</p>	
<p><b>Sonntag, 23. Juni 2024</b> Abfahrt: 8 Uhr Sportplatz Grafendorf Auskünfte: Thomas Wassertheurer Tel. +43 664 5034923 Anmeldung erforderlich!</p>	<p><b>Milnatzenklamm Klettersteig</b> Einfacher familienfreundlicher Genussklettersteig entlang des Millnatzenbaches im Lesachtal. Schwierigkeit A/B (kurze Stelle mit C)</p>	 
<p><b>Samstag, 29. Juni 2024</b> Abfahrt: 6.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach 1320 hm; 18 km; Gehzeit 8 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Wanderung auf den Latschur</b> Der Latschur, mit 2.236 m ist die höchste Erhebung der gleichnamigen Gebirgsgruppe. Diese gehört zu den Gailtaler Alpen. Route: Ortsee – Stoisa – Latschur – Techendorfer Alm - Ortsee</p>	
<p><b>Sonntag, 7. Juli 2024</b> Abfahrt: 6.30 Uhr Sportplatz Grafendorf ca. 600 hm Sepp Pirgler Tel. +43 664 73538066</p>	<p><b>Wanderung Martischnigspitz</b> Die Martischnigspitze ist ein 2364 m hoher Berg in der Goldberggruppe oberhalb von Stall im Mölltal. Aufstieg über den Gußnigberg zur Gußnigbergalm und weiter über die Lärcherhütte zur Martischnigspitze.</p>	
<p><b>Samstag, 13. Juli 2024</b> Abfahrt: 6.00 Uhr Sportplatz Grafendorf 63 km; 930 hm Auskünfte/Anmeldung: Michael Gasmayer Tel. +43 664 73346144</p>	<p><b>Biketour zur Plätzwiese</b> Start in Vierschach, weiter nach Innichen – Niederdorf - Pragser Tal. Ab hier stetig aber moderat bergauf zur Plätzwiese. Weiter zur Dürrensteinhütte und über die alte Militärstraße hinunter zum Dürrensee, vorbei am Toblacher See nach Toblach und zurück Vierschach.</p>	
<p><b>Kalenderwoche 30 - Juli 2024</b> Abfahrt: 5.00 Uhr Sportplatz Grafendorf max. 25 Personen Auskünfte: Sepp Pirgler Tel. +43 664 73538066</p>	<p><b>Wandertage in den Pragser Dolomiten &amp; im Naturpark Fanes-Sennes-Prags</b> Mit einer Fläche von mehr als 25.000 ha zählt der Naturpark Fanes-Sennes- Prags zu den größten geschützten Gebieten in Südtirol. Eine vielfältige Flora und Fauna, weite Almwiesen, schroffe Felsen, klare Bergseen – ein Gebiet, das zum Wandern geschaffen ist.  Eigene Ausschreibung!</p>	
<p><b>Freitag, 2. August 2024</b> Abfahrt: 18.00 Uhr Gemeindeamt Kirchbach 380 hm; 4 km; Gehzeit 2 Std. Paul Dollinger Tel. +43 676 7824955</p>	<p><b>Sonnenuntergangswanderung Kammleiten</b> Ein beeindruckendes Bergerlebnis! Watschiger Alm – Kammleiten – Watschiger Alm</p>	



<p><b>Samstag, 24. August 2024</b>          Abfahrt: 8 Uhr Sportplatz Grafendorf          Strecke: ca. 1150 hm / 28 km          Auskünfte: Anton Hörzer          Tel. +43 664 73556352</p>	<p><b>Biketour Glocknerblickhütte 2065 m</b>          Tolle Mountainbiketour im Astartal. Die Glocknerblickhütte bietet einen sehr schönen Blick auf den Großglockner.</p>	
<p><b>Sonntag, 1. September 2024</b>          Grafendorf - Sportplatz          Eigene Ausschreibung (GSK)          Auskünfte: Waltraud Frank</p>	<p><b>Nudelgams</b>          Teamwettbewerb für die ganze Familie auf Mittelzeit;          Wandern oder Biken</p>	 
<p><b>Sonntag, 15. September 2024</b>          Abfahrt: 7 Uhr Sportplatz Grafendorf          Strecke: 12,5 km / 465 hm          Kostenbeitrag € 10,- p.P.          Auskünfte: Johann Goldberger          Tel. +43 664 4627459</p>	<p><b>Pilgertag am Cammino delle Pievi (9. Etappe)</b>          Forni di Sotto → Forni di Sopra          Besonders sehenswert ist die Kirche „San Floriano“ mit einem wertvollen Altar aus dem 17. Jahrhundert und die Kirche „Santa Maria Assunta“.</p>	
<p><b>Sonntag, 22. Sept. 2024</b>          Abfahrt: 6.30 Uhr Sportplatz Grafendorf          ca. 900 hm          Auskünfte: Sepp Pirgler          Tel. +43 664 73538066</p>	<p><b>Gipfelwanderung Hochgrabe 2951 m</b>          Die Hochgrabe ist einer der höchsten und interessantesten Gipfel in den Villgratner Bergen.</p>	
<p><b>Sonntag, 22. Sept. 2024</b>          Treffpunkt 10 Uhr Sportplatz Grafendorf          (Dauer ca. 6 Stunden)          Auskünfte: Gabi Zerza oder Helga Waldner          Tel. +43 650 3119552</p>	<p><b>NATURWERKSTATT für Kinder und Erwachsene</b>  <b>Magie des Waldes – Die Sprache der Bäume</b>          Basteln: Moosobjekte</p>	 
<p><b>Samstag, 5. Oktober 2024</b>          Abfahrt: 7.30 Uhr Sportplatz Grafendorf          905 hm; 9,8 km; 5 Std.          Auskünfte Helga Waldner          Tel. +43 650 3119552</p>	<p><b>Wanderung auf den MONTE AMARIANA 1905 m</b>          Karnische Voralpen;          Schöne abwechslungsreiche Wanderung in der Nähe von Tolmezzo die zum Schluss in einen leichten Klettersteig über geht (Südanstieg).          Reisepass mitnehmen!</p>	
<p><b>Samstag, 26. Oktober 2024</b>          Beginn: 19 Uhr          Gasthof Golob, Kirchbach</p>	<p><b>Jahreshauptversammlung</b>          der Naturfreunde Oberes Gailtal mit Foto-Rückblick auf das vergangene Jahr.          Alle Mitglieder sind dazu recht herzlich eingeladen!</p>	

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**



**RAIFFEISEN UNFALLVERSICHERUNG:**  
**WEIL IMMER ETWAS**  
**PASSIEREN KANN.**



Raiffeisen Versicherung ist eine Marke von UNIQA Österreich Versicherungen AG.  
 Versicherer: UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, A-1029 Wien, Telefon +43 1 211 19-0,  
 Telefax +43 1 211 19-1419, Service Center: 0800 22 55 88, service@raiffeisen-versicherung.at, raiffeisen-versicherung.at,  
 Sitz: Wien, FN 63197m Handelsgericht Wien, UID-Nr.: ATU 15362907

[raiffeisen-versicherung.at](https://raiffeisen-versicherung.at)



# Fotowettbewerb „Winterfeeling“

Fotografieren hat bei den Naturfreunden seit jeher einen hohen Stellenwert. Diesem Trend wollten auch wir in unserer Ortsgruppe einen Platz geben, und haben in der letzten Vereinszeitschrift zu einem Fotowettbewerb mit dem Thema „**Winterfeeling**“ aufgerufen. Von den insgesamt 24 eingereichten Fotos hat der Südtiroler Profi-Fotograf Luki Schäfer die besten drei ausgewählt, welche im Rahmen unserer Jahreshauptversammlung prämiert wurden.



1. Platz – Raimund Iskrac  
Reisegutschein € 100,00



2. Platz – Gerlinde Goldberger  
Reisegutschein € 75,00



3. Platz - Gail Grey  
Reisegutschein € 50,00

## Fotowettbewerb 2024

### „Schmetterlinge – bunte Schönheiten“



Mit über 4.000 Arten gilt Österreich als Schmetterlingshotspot Europas, doch bereits mehr als die Hälfte dieser Artenvielfalt ist ernsthaft gefährdet. Der Schutz unserer Schmetterlinge bedarf deshalb unser aller Aufmerksamkeit. Zeige uns deine schönsten und eindrucksvollsten Schmetterlingsfotos bei unserem nächsten Fotowettbewerb der Naturfreunde Oberes Gailtal.

**Mach mit und sende uns deine Lieblingsfotos** (max. 3 Fotos pro Person) **bis 31. Aug. 2024** an folgende Mail Adresse: [johann.goldberger@naturfreunde.at](mailto:johann.goldberger@naturfreunde.at)

**Und mit etwas Glück gewinnst du einen tollen Preis!**

Die Gewinne werden bei der nächsten Jahreshauptversammlung der Naturfreunde Oberes Gailtal im Herbst 2024 übergeben, und wieder in der nächsten Naturfreundezeitung „IN BEWEGUNG“ veröffentlicht.



## Hüpfburg Mieten

Sie planen eine Feier und suchen eine passende Unterhaltung für Kinder? Die Naturfreunde Oberes Gailtal bieten Ihnen die Möglichkeit eine Hüpfburg auszuborgen.

Ansprechpartner:  
Martin Hohenwarter  
Tel. +43 680 2150939

## Vereinsbus zum Mieten

Der Vereinsbus der Naturfreunde Oberes Gailtal ist für 9 Personen zugelassen und kann von Mitgliedern je nach Verfügbarkeit angemietet werden.



**Auskünfte u. Reservierung:**  
Johann Goldberger, Tel. +43 664 4627459

# Auto Piber

Inh. Manuel Oberortner, Leifling 25, 9635 Dellach, Tel. +43 4718 215, Mail: [office@auto-piber.co.at](mailto:office@auto-piber.co.at)  
[www.auto-piber.co.at](http://www.auto-piber.co.at)



# Trekking Choquequirao

Im Herbst letzten Jahres waren unsere Naturfreundemitglieder Gabi und Irene, für mehr als drei Wochen mit einer kleinen Gruppe auf Trekkingtour in Peru. Dankenswerterweise geben sie uns hier in unserer Vereinszeitschrift einen kleinen Einblick in diese außergewöhnliche Reise, und lassen uns an ihren Erlebnissen teilhaben.

Ausgangspunkt der Trekkingtour zu den Ausgrabungen von Choquequirao ist das Dorf Cachora. Dieses liegt auf ca. 2900 m im Andenhochland: Noch eine Begegnung mit einem Condor der uns kurz überflog, dann ging es los. Es war sehr heiß und ich war froh, dass ich in Cusco einen Hut gekauft hatte. Zuerst ging es in den Graben hinunter auf 1300 m wo wir den Rio Apurimac überquerten. Die Hitze machte uns Allen sehr zu schaffen. Endlich brachte am Nachmittag der Wind einige Wolken und wohltuenden Schatten. Wir konnten nur langsam gehen und so wurde es schon leicht dunkel bis wir unser erstes Etappenziel „Santa Rosa Baja“ auf 1962 m erreichten. Nach einer guten Verpflegung ging es in unsere Unterkunft. Ein Hahn mit kräftiger Stimme weckte uns am nächsten Tag früh morgens. Nach einem köstlichen Frühstück brachen wir auf zum nächsten Ziel „Marmapata“ auf 2900 m. Nach einer kurzen Erholungspause und einem guten Bierchen, das für Elisabeth leider nicht das richtige Getränk war, ging es weiter. Bis zur Inkastadt „Choquequirao“ auf 3100 m. Unterwegs konnten wir schon die Terrassenbauten von weitem bewundern, welche in den steilen Felsen gebaut wurden. Die „kleine Schwester“ des Machu Piccu sagt man, wurde im 15. Jahrhundert in der typischen Terrassenbauweise der Inka erbaut. Zurzeit sind ca. 30 bis 40 % der Stadt ausgegraben. Man kann diese nur zu Fuß erreichen, deshalb ist sie auch noch nicht so überlaufen. Wir hatten großes Glück und waren ganz alleine auf dieser kulturellen und religiösen Inka Stadt. Ein Ziel etwas weiter oben reizte uns noch - so stiegen wir noch dort hinauf. Hier war ein großer runder Platz wo die Rituale abgehalten wurden. Man konnte gut sehen wie die Stadt aufgebaut wurde: Im Zentrum die







Gebäude der Aristokraten und außen herum die Wohnstädte der übrigen Bevölkerung. Die Gebäude und Mauern sind sehr gut erhalten. Umgeben von Kanälen und Brunnen. Nach einer ausgiebigen Rast machten wir uns wieder auf den Weg zurück zu unserer Schlafstelle in Marmapata. Nun waren hier schon deutlich mehr Leute angekommen, unter anderem eine Schulklasse aus Amerika, die am nächsten Tag zu den Ausgrabungen aufstiegen. Leider hatten die nicht so schönes Wetter. Wir gingen wieder zurück, und die Sonne mit uns. Wieder auf die andere Seite des Flusses bis zur nächsten Übernachtung. Am nächsten Morgen wanderten wir die letzte Etappe wieder zurück zum Ausgangspunkt Cachora, von wo wir mit dem Bus wieder nach Cusco fuhren. (Gabi Zerza)



Ein herzliches Dankeschön an Alle für die Freundschaft und gute Gemeinschaft. Irene, Elisabeth, Katrin, Gabi, und unser Guide Antonio



**Camping & Hüttendorf am Fuße des Reißkofels**  
**WWW.ALPENFERIENPARK.COM**

*Schlägerung - Holzbringung - Winterdienst*



Knotz Bernhard  
A-9652 Birnbaum 3  
Telefon:0650/4601636

E-Mail:knotz-holzbringung@aon.at



# „Wandern & Prosciutto“

**FRÜHLINGSREISE: Was gibt es Schöneres als sich nach einer ausgedehnten Wanderung mit kulinarischen Köstlichkeiten zu belohnen? Das sehen auch die Naturfreunde Oberes Gailtal so. Deshalb war die Ausschreibung „Wandern und Prosciutto“ vor den Toren San Danieles in kürzester Zeit ausgebucht.**

Leider waren die Wetterprognosen für den ersten Tag nicht zu einer Wanderung einladend. Von einem „Blitz“ begleitet traten 17 Personen frühmorgens die Reise nach Italien an. Gott sei Dank war es kein Wetterblitz, sondern ein „Geistesblitz“, welcher uns kurzfristig zu einer Tourenänderung veranlasste. Das Wetter rund um Triest war vielversprechender, daher nahmen wir gerne die etwas längere Anreise in Kauf. Eine Wanderung im Naturpark „Val Rosandra“ bot sich bei diesen Wetterverhältnissen den Naturfreunden als Ersatzvariante hervorragend an.

## **Eine Karstwanderung der Superlative**

Diese beliebte Wanderung vor den Toren der Hafenstadt Triest führt hinein ins Val Rosandra zur kleinen Ortschaft Bottazzo. Das Val

Rosandra ist ein Taleinschnitt im Triestiner Karst. Es befindet sich östlich von Triest und wird von Naturliebhabern gerne besucht. Ausgehend vom „Ref. Premuda“ (tiefst gelegenes Alpenvereinshaus Italiens) wanderten wir zum Weiler Bottazzo, direkt an der slowenischen Grenze. Ab hier folgte dann der Aufstieg auf den 442 Meter hohen „Monte Stena“. Bei einer ausgiebigen Gipfelrast genossen wir die Aussicht nach Triest und zum Meer, ehe es über S. Lorenzo zurück zu unserem Ausgangspunkt ging. Gegen 17 Uhr bezogen wir wie geplant unser Hotel in San Daniele, und belohnten uns mit einem leckeren Abendessen in geselliger Runde. Obwohl es in der Nacht stark regnete, freuten wir uns über die Sonnenstrahlen am Morgen des nächsten Tages.

**Mari dal Friül - Madonna delle Nevi**  
Im Jahr 2016 wurde das Denkmal „La Mari dal Friül“ (Die Mutter Friauls), am Aussichtspunkt von Somp Ciùc oberhalb von Anduins eingeweiht, welches von der Mosaikschule Spilimbergo angefertigt wurde. Und genau dieses Denkmal war das Ziel unserer Wanderung am zweiten Tag. Von hier aus hat man einen atemberaubenden Ausblick auf den Lauf des Arzino-Flusses. Ausgehend bei der Kirche von Anduins starteten wir unsere Wanderung über einen alten gepflasterten steilen Pfad zur wunderschön gelegenen Bergkirche „Madonna delle Nevi“ und weiter zum Aussichtspunkt „Mari dal Friül“.

**San-Daniele-Schinken: eine italienische Spezialität**  
Ziel unseres kulinarischen Highlights am Nachmittag war das „La Casa del Prosciutto Alberti 1906“. Es befindet sich im Zentrum von San Daniele. Der Prosciutto aus eigener Produktion hat hervorragende Qualität und war eine perfekte Adresse um unser Wanderwochenende kulinarisch ausklingen zu lassen. Seit 1996 ist San Daniele Schinken von der Europäischen Union als Produkt mit geschützter Ursprungsbezeichnung anerkannt. San-Daniele-Schinken: eine italienische Spezialität, die nicht nur die Naturfreunde Oberes Gailtal begeistert, sondern Genießer auf der ganzen Welt.



Naturfreunde Oberes Gailtal auf dem Monte Stena



# „Wandern & Prosciutto“

## HERBSTREISE:

Aufgrund des großen Interesses im Frühjahr, entschlossen wir uns diese Reise ein weiteres Mal im Herbst zu organisieren, um möglichst vielen Mitgliedern diese Reise im benachbarten Friaul anzubieten. Und wieder waren alle Plätze in kürzester Zeit vergeben. Es machte mir eine große Freude, wieder mit einer so tollen Gruppe unterwegs gewesen zu sein.

(Hans Goldberger)



Denkmal „La Mari dal Friul“ (Die Mutter Friauls)



Monte Stena 442 m, Triestiner Karst



An den Hängen des Monte Carso, an der Südostseite des Val Rosandra, steht die alte Kirche „Santa Maria di Siaris“ aus dem 13. Jahrhundert.



Schinkenverkostung im Prosciuttoficio Alberti. Diese befindet sich im Zentrum der Altstadt von San Daniele del Friuli.

**auto schwarz**  
9632 Kirchbach Nr. 94  
Tel. 04284 2230 Mob.06644168714

Meisterhaft **auto reparatur**

KAROSSERIE  
FACHBETRIEB

Wir verkaufen und reparieren alle Marken und helfen Ihnen, durch preiswerte Reparaturlösungen Geld zu sparen. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung besorgen wir Ihnen Fahrzeuge fast aller Marken. Unsere Devise : Prompt, preiswert, persönlich ! Wir hoffen, Sie im Neuen Jahr betreuen zu dürfen !

1. September 2024

**NUDELGAMS**  
Grafendorf | Gailtal | Kärnten  
NATURE. CROSS-COUNTRY.

**Zaunteam**  
Zaunteam Kärnten-West-Osttirol  
Kirchbach 89 | 9632 Kirchbach



# Lawinensicherheit

Auf Skitouren ist das Schlagwort Lawine immer präsent. Lawinenbewusstes Verhalten sollte bei jeder Aktivität – auch beim Schneeschuhwandern – oberste Priorität haben.

Der **Lawinenlagebericht** ist Basis für jede Planung. Tagesaktuelle Updates liefern genaueste Informationen. Die Tourenplanung ist das A&O jeder Skitour: Karten, Internet und Experten liefern Infos über Länge, Höhendifferenz und aktuelle Verhältnisse. Vor allem gilt es den Wetterbericht zu beachten.

Zur **Standardausrüstung** gehören für den Notfall ein Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Schaufel und Sonde, ein Erste-Hilfset, Biwacksack und Mobiltelefon. Ein LVS-Check sollte vor jeder Tour durchgeführt werden.






Abwägen des Lawinenrisikos und auf Gefahrenzeichen im Gelände achten! Abstände in der Gruppe einhalten: 10 m beim Aufstieg und bei der Abfahrt mindestens 30 m und in sehr steilen Hängen einzeln.

**Gruppengröße:** Kleine Gruppen sind sicherer – die ideale Größe sind vier Personen, da hier die Kommunikation am besten funktioniert.

Die **Europäische Lawinengefahrenskala** fasst die Verhältnisse in der Schneedecke zusammen, die für Stabilität, Auslösewahrscheinlichkeit, Lawinengröße und Lawinenhäufigkeit verantwortlich sind. Die meisten Lawinenabgänge ereignen sich bei sehr ähnlichen Bedingungen:

**Neuschnee** bedeutet fast immer einen Anstieg der Lawinengefahr. Entscheidend für die Gefahrezunahme sind Begleiterscheinungen wie Wind, Temperatur und Zustand der Altschneedecke.

**Altschnee:** Besonders heikel ist das Altschneeproblem, vor allem weil es nicht sichtbar ist.

Europäische Lawinengefahrenskala (2018/19)				
	Gefahrenstufe	Icon	Schneedeckenstabilität	Lawinen-Auslösewahrscheinlichkeit
5	sehr gross		Die Schneedecke ist allgemein schwach verfestigt und weitgehend instabil.	Spontan sind viele sehr grosse, mehrfach auch extrem grosse Lawinen zu erwarten, auch in mässig steilem Gelände.
4	gross		Die Schneedecke ist an den meisten Steilhängen* schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung** an zahlreichen Steilhängen* wahrscheinlich. Fallweise sind spontan viele große, mehrfach auch sehr grosse Lawinen zu erwarten.
3	erheblich		Die Schneedecke ist an vielen Steilhängen* nur mässig bis schwach verfestigt.	Lawinenauslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung** vor allem an den angegebenen Steilhängen* möglich. Fallweise sind spontan einige große, vereinzelt aber auch sehr grosse Lawinen möglich.
2	mässig		Die Schneedecke ist an einigen Steilhängen* nur mässig verfestigt, ansonsten allgemein gut verfestigt.	Lawinenauslösung ist insbesondere bei grosser Zusatzbelastung**, vor allem an den angegebenen Steilhängen* möglich. Sehr grosse spontane Lawinen sind nicht zu erwarten.
1	gering		Die Schneedecke ist allgemein gut verfestigt und stabil.	Lawinenauslösung ist allgemein nur bei grosser Zusatzbelastung** an vereinzelt Stellen im extremen Steilgelände* möglich. Spontan sind nur kleine und mittlere Lawinen möglich.

## Hangneigungsklassen

Farbe	Neigungen	Interpretation
Transparent	unter 30°	Lawinenauslösungen unter 30° sind selten.
Gelb	30-35°	In diesem Bereich beginnt das Lawinenrisiko anzusteigen.
Orange	35-40°	Lawinenrisiko steigt stark an.
Rot	40-45°	Das Lawinenrisiko erreicht den Höhepunkt.
Violett	über 45°	Das Lawinenrisiko bleibt hoch.

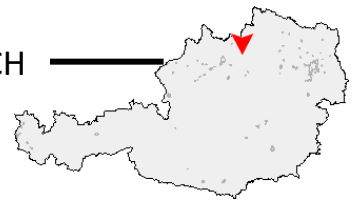
**Triebschnee:** Wind ist der Baumeister der Lawinen. Er verfrachtet Schnee von der Luvseite (Windseite) auf die Leeseite (windabgewandte Seite). Frischer Triebschnee ist weich, gebunden aber besonders störanfällig.

**Nassschnee:** Regen, Sonneneinstrahlung und höhere Temperaturen lassen die Schneedecke durchfeuchten, wodurch sie an Festigkeit verliert, und die Lawinengefahr steigt.

## PlanCompany Bauplanungs GmbH

DER **BAU** MEISTER Planung - Ausschreibung - Bauleitung  
Tel. 04718 81142  
www.plancompany.at





# Der Johannesweg im Mühlviertel

Zwischen der Donau im Süden und der Moldau im Norden liegt eine Region mit starkem Charakter, prägender Kultur und unzähligen Naturschönheiten, aber vor allem mit viel Herzlichkeit und Gastfreundschaft. Die Mühlviertler Hügelland öffnet den Blick in eine ungeahnte Weite und nimmt dem Alltag sein rasantes Tempo.

**Zeit für sich selbst haben, abschalten und zur Ruhe kommen, die innere Mitte finden.** Gerade in einer Zeit, die von Unsicherheiten geprägt ist, in der viele auf der Suche nach Antworten sind, ist es für uns Menschen wichtig, **in der Natur zur Besinnung zu kommen**, zu wissen wer man selbst ist.

Was mit einer Idee des Linzer Dermatologen Dr. Johannes Neuhofer begann, hat sich in den letzten Jahren zu einem **beliebten Pilgerweg** entwickelt. Seit einem Jahrzehnt zieht der Johannesweg jährlich ca. 15000 Menschen an, die eine neue Perspektive für ihr Leben gewinnen wollen.

Der spirituelle Wanderweg führt 84 km (2800 hm) durch die erfrischende Mühlviertler Hügellandschaft. 12 Stationen laden zum Verweilen ein und vermitteln Impulse oder Weisheiten. Entlang des Rundwanderweges erwarten einen Kraftplätze, mächtige Steinmonumente, zahlreiche Aussichtsplätze und fünf Gipfelkreuze mit grandiosen Rundblicken. Ausgangspunkt ist die Gemeinde Pierbach.

## Geführte Tour am Johannesweg und Besichtigung der mittelalterlichen Braustadt Freistadt

**Sonntag, 16. – Freitag, 21. Juni 2024**

Anreise mit Naturfreunde Bus · Täglicher Shuttle (Taxi) von und zu den einzelnen Tagesetappen · Unterbringung im örtlichen Gasthof in Pierbach auf Basis Halbpension im DZ · Kosten: € 480,- pro Person · Begrenzte Teilnehmerzahl von 16 Personen · zuzgl. Fahrtkosten und Maut nach tatsächlichem Aufwand verrechnet ·

Anmeldung und Auskünfte: Johann Goldberger

Telefon: +43 664 4627459

E-Mail: [johann.goldberger@naturfreunde.at](mailto:johann.goldberger@naturfreunde.at)





# wandern & wein

## WANDERREISE MIT GENUSS IM COLLIO

Sa 13. – So 14. April 2024

- Geführte Kirschblüten-Wanderung mit einer deutsch-sprachigen Wander- und Naturführerin.
- Unterkunft im Landhaus (Agriturismo) „Tinello San Urbano“ in Prepotto inkl. 4-gängiges Abendessen und Frühstücksbuffet.
- Weinverkostung
- Wanderung mit Mittagessen am zweiten Tag
- Kosten € 165,- HP pro Person im Doppelzimmer (EZZ + € 25,-) max. 18 Personen (exkl. Fahrtkosten)
- Abfahrt 6.30 Uhr Sportplatz Grafendorf. Reisepass mitnehmen!
- Anmeldung/Auskünfte: Johann Goldberger Tel. +43 664 4627459
- Platzreservierung mit Einzahlung auf Konto Naturfreunde Oberes Gailtal IBAN AT09 4073 0334 0197 0000 (Reservierung nach Reihenfolge der Anmeldung)



Collio/Brda

### Kirschblütenwanderung

In historischer Zeit der Habsburger wurde das Collio/Brda als „Kirschgarten des Kaisers“ bezeichnet. Bei unserer Wanderung am ersten Tag (14 km, 300 hm) folgen wir einen beliebten Rundweg in dieser Region inmitten der Weinberge und Kirschbäume. Eine Route, die man ohne Eile genießen sollte, um die Landschaft mit ihren Frühlingsblüten zu bewundern. Diese verbindet die Orte Vencò und Medana entlang der italienisch/ slowenischen Grenze.



„Sveta Valentin“ auf dem Mte. Sabotino

### Monte-Sabotino Weg des Friedens

Der Berg an der slowenisch-italienischen Grenze, wo das Vipava-Tal, die grenzüberschreitende Region Goriška, und das Soča-Tal aufeinandertreffen, ist die Heimat von Pflanzen verschiedener Klimazonen und seltener Vögel und vor allem ein stummer Zeuge der Geschichten und Schrecken des Ersten Weltkriegs. Der ganze Berg ist unter seiner Oberfläche heute noch von einem unterirdischen Stollensystem und Schießscharten durchzogen, die ein einzigartiges Freilichtmuseum bilden. (Strecke 9 km, 500 hm)

JULI 2024 - SÜDTIROL

## Wandertage im Naturpark FANES · SENNES · PRAGS

Dieses atemberaubende Naturparadies in den Dolomiten ist ein wahres Juwel und bietet zahlreiche Wandermöglichkeiten für jeden Anspruch und jede Fitnessstufe. Der Naturpark FANES · SENNES · PRAGS ist bekannt für seine imposanten Berge, glasklaren Seen und malerischen Almwiesen. Auf unseren Wanderungen werden wir die Schönheit dieser einzigartigen Landschaft hautnah erleben.

Auf der Klein Fanes- und Sennes-Hochfläche liegen in unmittelbarer Nachbarschaft mehrere tolle, privat geführte Schutzhütten in absoluter Traumlage: Die **Lavarellahütte** in der Nähe des Grüensees und des bekannten „Parlaments der Murmeltiere“, und die **Faneshütte** in schöner Lage auf den Almen von Klein Fanes, auf der alten Militärstraße, die Pederü und Cortina d'Ampezzo miteinander verbindet. Die **Senneshütte** liegt in herrlicher Lage auf dem weitläufigen Sennes-Hoch-Plateau an einem kleinen See, und etwas unterhalb die **Fodara Vedla** in einem wunderbaren grünen Almkessel am Dolomiten Höhenweg.



Foto: AT, © Peer

Die bekannte Sehenswürdigkeit HEILIG KREUZ (auf Ladinisch „La Crusc) liegt auf 2.045 m Meereshöhe unter dem mächtigen Heiligkreuzkofel. Diese wird Ausgangspunkt einer unserer Wandertouren sein.



©www.suedtirol.de

Freuen wir uns auf drei schöne Wandertage bei unseren Südtiroler Nachbarn!  
(Sepp Pirgler)

Datum: KLW 30 – Ende Juli 2024

Separate Ausschreibung!



# Familien - ERLEBNIS - Tag



  
**Naturfreunde**  
Oberes Gailtal

PIC • COLLAGE

Das schöne Herbstwetter lockte am Samstag, dem 9. September 2023, zahlreiche Naturfreundemitglieder in die Natur, um gemeinsam einen Tag auf der Jaukenalm zu verbringen. Manche kamen mit dem Bike, andere wiederum wanderten zu Fuß auf die Alm. Womit aber keine rechnete, war die hervorragende kulinarische Verpflegung mit einem „Jauken-Burger“, zubereitet von unseren Köchen Sepp und Adi. Die Kinder freuten sich am Lagerfeuer „Stockbrot“ selbst zu grillen. Danke für die dazu notwendigen Vorbereitungsarbeiten an Gabi und Eva. Herzlichen Dank auch an die Almbewirtschafter Roswitha und Konrad für die Unterstützung!



# DU KOMMST FÜR EINEN TAG, DEIN MÜLL BLEIBT VIELE JAHRE.



Glasflasche  
ca. 50 000 Jahre  
Verrottungszeit



Papieraschentücher  
1–5 Jahre  
Verrottungszeit



Zigarettenstummel  
ca. 10 Jahre  
Verrottungszeit  
(und bis zu 4 000 Giftstoffe, die  
das Grundwasser verschmutzen)



Dosen  
ca. 500 Jahre  
Verrottungszeit



Plastikflasche  
500–1 000 Jahre  
Verrottungszeit



Bananenschale  
ca. 3 Jahre  
Verrottungszeit



FFP2-Maske  
ca. 450 Jahre  
Verrottungszeit

Weggeworfene Abfälle sind nicht nur für die Tier- und Pflanzenwelt eine Gefahr. Bei der Zersetzung verschiedener Materialien werden auch Böden und Gewässer mit Schadstoffen verseucht.

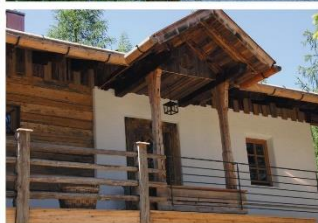
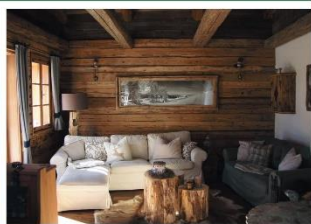
**Respektiere die Natur und nimm deinen Müll immer mit!**

[umwelt.naturfreunde.at/respect-nature](http://umwelt.naturfreunde.at/respect-nature)



## Mietgeräte vom Profi

Nicht nur in Sachen Holzbau sind wir Ihr regionaler Ansprechpartner. Seit 2022 vermieten wir Arbeitsgeräte wie Hubsteiger, Bagger und vieles mehr. Grabungs-, Montage- und Streicharbeiten werden hiermit zum Kinderspiel.



HBT-Holzbau Team GmbH  
Kötschach-Mauthen 404  
9640 Kötschach-Mauthen  
Tel. 04715 8671  
office@holzbauteam.at  
www.holzbauteam.at

## Werdet Teil unseres Teams!

Wir suchen:  
Techniker, Vorarbeiter,  
Facharbeiter, ganze Montageteams



## 9 Tipps für Sport bei schlechtem Wetter

Zu kalt? Zu nass? Zu finster? Wir alle kennen doch die üblichen Ausreden, oder? Mit einer tüchtigen Portion Motivation und den folgenden Tipps wird das Outdoortraining auch in der kalten Jahreszeit zu einem gesunden und wohlthuenden Erlebnis.

1. Die richtige Einstellung bringt's.
2. Kleide dich nach dem Zwiebelschalenprinzip
3. Gib deinen Füßen nur das Beste.
4. Schütz deinen Kopf, denn hier verlierst du die meiste Körperwärme.
5. Bleib gut sichtbar auch im Dunkeln.
6. Bring dich langsam auf Touren.
7. Sportle nicht, wenn du dich gesundheitlich nicht fit fühlst.
8. Gönn dir eine wärmende Belohnung.
9. Trinke lieber Tee statt Alkohol.





# Vereinsjahr voller Erinnerungen

Am Samstag, dem 28. Oktober 2023 fand im Gasthof „Augstan“ in Reisach die diesjährige **Jahresvoll-versammlung der Naturfreunde Oberes Gailtal** statt. Außerordentlich viele Mitglieder waren gekommen, um gemeinsam einen Rückblick in geselliger Runde auf die zahlreichen Veranstaltungen des vergangenen Jahres zu machen. Mit eindrucksvollen Bildern und Berichten präsentierten die Tourenführer die Highlights ihrer durchgeführten Veranstaltungen in den Bereichen Klettern, Radfahren, Wandern und Pilgern. Im Rahmen der Jahresvollversammlung wurden die drei besten Bilder des diesjährigen **Fotowettbewerbes** zum Thema „**Winterfeeling**“ prämiert und ausgezeichnet. Herzliche Gratulation den

Gewinnern - Raimund Iskrac, Gerlinde Goldberger und Gail Gray - welche sich über Reisegutscheine freuen durften. Grund zur Freude bot der Ausblick auf zahlreiche geplante Tourenziele und Vorhaben für das Vereinsjahr 2024. Mitte Juni nächsten Jahres steht u. a. der 84 Kilometer lange „Johannesweg“ durch die Mühlviertler Hügellandschaft am Programm. **Hast auch du Lust die Natur in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten zu verbringen, bist du bei den Naturfreunden Oberes Gailtal herzlich Willkommen. Wir sind dein Partner am Weg nach oben!**  
E-Mail: johann.goldberger@naturfreunde.at

## Wir leben Natur.

### Werde Mitglied bei den Naturfreunden.

Ein neues Mitglied ist eine wertvolle, nicht nur finanzielle Bereicherung für jeden Verein und trägt zur positiven Entwicklung bei. Gut organisierte und erfolgreiche Veranstaltungen eines Vereins sind keine Glückssache, sondern ausschließlich der Mithilfe aktiver Mitglieder zu verdanken?

Die Mitgliedsbeiträge dienen natürlich nicht der Anhäufung von Vermögen in der Vereinskasse, sondern werden für Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen, Jugendarbeit, Freizeitangebote, Naturschutz, sowie zur Anschaffung von Arbeits- und Sportgeräten (Klettern), verwendet.

Mit der Mitgliedschaft bieten wir dir:

- zahlreiche Sport- und Kulturangebote
- Jährliche Vereinszeitschrift „IN BEWEGUNG“ mit vielen Angeboten und nützlichen Informationen
- die Möglichkeit Kurse und Ausbildungen zu besuchen
- Ermäßigungen bei
  - Kletterhalleneintritten
  - zahlreichen Vertragspartner
  - Übernachtungen auf alpinen Hütten, usw.
- Versicherungsschutz
  - eine Freizeit- und Unfallversicherung, weltweit gültig, inklusive Bergrettung
  - Haftpflichtversicherung
  - eine günstige Auslandszusatzversicherung ist ebenfalls möglich



Für weitere Informationen stehen euch die **Vorstandsmitglieder** unserer Sektion gerne zur Verfügung. Wir freuen uns, auch **DICH** in unserer Naturfreunde-Familie begrüßen zu dürfen.

## Neue Mitglieder 2023 – Herzlich willkommen!

Elisabeth Zobernig  
Anni Winkler  
Siegfried Winkler  
Liselotte Buchacher  
Adolf Grimmer  
Maria Gratzner  
Nadja Kronabetter  
Ingrid Gassmayer  
Michael Gassmayer  
Baldur Lenzhofer  
Roland Neuwirth

Annemarie Wallner  
Gerlinde Lederer  
Udo Dulheuer  
Ulrike Warmuth  
Martina Oberortner  
Manuel Oberortner  
Benjamin Oberortner  
Marlene Oberortner  
Lydia Goldberger  
Roman Nussbaumer  
Jonathan Goldberger

Niklas Goldberger  
Gerald Lenzhofer  
Monika Thurner  
Julia Thurner  
Hannah Rieder  
Thomas Rieder  
Marco Pfeiffer  
Marie Feistritzer  
Luis Feistritzer  
Mila Berger  
Linus Wurmitsch

Paul Pirkopf  
Luca Gucher  
Pia Gucher  
Josefine Oberauer  
Paulina Kircher  
Lina Zerza





**Sport PUTZ**  
Kötschach-Mauthen






**-10%** für  
Naturfreundemitglieder

**snowline**  
CHAINSON **PRO**

Perfekter Grip auf Eis, Schnee  
und rutschigem oder steilem  
Untergrund. Ideal für Freizeit,  
Sport und Arbeit.



**Ralf Neuwirth**  
Platten & Fliesen Meisterbetrieb

 Grafendorf 160  
A- 9634 Gundersheim  
 Tel.: 0650/3446327  
 [www.fliesen-neuwirth.at](http://www.fliesen-neuwirth.at)  
 e-mail: [info@fliesen-neuwirth.at](mailto:info@fliesen-neuwirth.at)

Handwerksarbeit ist Vertrauenssache!  
Professionelle, zuverlässige und individuelle  
Fliesenverlegung aus Ihrem Meisterbetrieb.



Andere reden von Nachhaltigkeit – wir leben sie – seit 1986  
Qualität die besteht!

**km**

Karnische Massiv Möbel GmbH  
9632 Kirchbach 83  
[www.km-moebel.at](http://www.km-moebel.at)



Abb. Bettanlage Atme die Natur®