



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL

MEHR ALS BERGSPORT.





AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL

INHALT

VORWORT

MISSION UND WERTE

ALPINE SAFETY CAMPS – BERGSPORT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

- GLETSCHERCAMP
- WINTER LIFE CAMP
- MOUNTEENCOACHING

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG – BERGSPORT MIT MIGRANTINNEN

ÄRZTE UND PÄDAGOGINNEN – BERGSPORT MIT MULTIPLIKATOREN

- ÄRZTE, THERAPEUTINNEN UND PFLEGEPERSONAL
- KINDERGARTENPÄDAGOGINNEN UND LEHRERINNEN

OUTDOOR ENTREPRENEURSHIP – ABENTEUER UNTERNEHMERTUM

- BERGSPORT MIT SCHÜLERN UND UNTERNEHMERINNEN
- BERGSPORT MIT JUNGUNTERNEHMERINNEN
- BERGSPORT MIT FÜHRUNGSKRÄFTEN

VERTRAUEN UND ZUTRAUEN – BERGSPORT MIT HANDICAP

AKTIV IM ALTER – BERGSPORTGENERATION 65PLUS

TÄGLICH BOULDERN – KLETTERN IN KINDERGARTEN UND VOLKSSCHULE

BERGSPORT MIT LEISTUNGSSPORTLERINNEN UND TRAINERINNEN – TOP OF AUSTRIA



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL

VORWORT

Körperliche Aktivität im Allgemeinen und Bewegung in den Bergen im Speziellen, tragen zu einem zufriedenen und gesunden Leben bei. Gerade Bergsport bietet eine unvergleichliche Fülle an Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten. Bergsport ist vielfältig und bietet daher unterschiedlichen Zielgruppen physische, psychische und soziale Vorteile. Darüber hinaus zielt Bergsport im Freien darauf ab, unmittelbare Naturerfahrungen zu machen und bewusstes Umweltverhalten zu erlernen.

Berg- und Outdoorsport sind in Mode, auch junge Menschen sind motiviert und finden Bouldern, Klettern und Freeriden interessant. Für Jugendliche gilt fordern statt verwöhnen, raus aus der Komfortzone und den digitalen Ersatzwelten. Junge Erwachsene brauchen die Auseinandersetzung mit Risiko und die Möglichkeit, sich zu beweisen und zu bewähren. Erwachsene und SeniorInnen können ihre Lebenserwartung und vor allem Lebensqualität durch Bewegung systematisch steigern und durch moderaten Bergsport länger leben und gesund bleiben. Bergsport bietet auch ein optimales Setting, um wertfrei und auf Augenhöhe zu kommunizieren und zu kooperieren, sei es zwischen Gruppen wie SchülerInnen und UnternehmerInnen, Einheimischen und MigrantInnen, Menschen mit und ohne Behinderung, Kindern und SeniorInnen.

Aus all diesen Gründen fördern wir Bergsport in allen seinen Facetten für viele gesellschaftliche Gruppen und erreichen damit weit mehr als nur Bewegung, Gesundheit und Fitness.



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL

MISSION UND WERTE

MISSION:

Attraktive Anreize für mehr Bewegung und Begegnung durch Bergsport bieten, Menschen für Bergsport begeistern, Gesundheit fördern und Transfer von Erfahrungen ermöglichen

WERTE:

Wir legen Wert auf Sicherheit, Ausbildung und auf Eigenverantwortung. Wir engagieren uns gemeinsam mit unseren Partnern für Projekte, die Bewegung, Aktivität, Solidarität, Gesundheit und Lebensfreude fördern. Im Mittelpunkt steht der Nutzen für die Zielgruppen. So facettenreich Bergsport ist, so verschieden sind auch unsere Möglichkeiten und Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren bzw. Migranten, Lehrerinnen, Ärzte, Unternehmerinnen).

Die Zusammenarbeit mit Organisationen und Institutionen (Nationalpark, Bergrettung, Alpinpolizei, Bergführer, Hüttenwirte, Schulen, Kindergärten, RMO, Gemeinden, UnternehmerInnen, Alpenverein, Sportvereine, Krankenhaus und Ärzte, Sozialsprengel, Asylheim) wird aktiv gesucht und ein offener Austausch gepflegt.



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL

ALPINE SAFETY CAMPS: BERGSPORT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bergsport bietet gerade für Jugendliche eine unvergleichliche Fülle an Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten. Jugendliche brauchen Erlebnisse jenseits von Langeweile und Überforderung, Möglichkeiten, sich anzustrengen, sich zu bewähren und den Umgang mit Gefahren zu lernen. Den Risiken gehören zum Bergsport, es ist gerade der Ernstcharakter, der Bergsport von anderen Sportarten unterscheidet. Jugendliche brauchen Realerfahrungen, am besten kombiniert mit Aktivitäten in freier Natur und in Gemeinschaft mit anderen jungen Menschen. Die spannenden Bewegungsangebote des Alpinkompetenzzentrums sollen den Jugendlichen eine attraktive Alternative zu den Beschäftigungen an den Bildschirmen von TV, Computer, Tablet und Smart Phone bieten.



GLETSCHERCAMP

Ein Highlight für die 4. Klassen der NMS und des Gymnasiums in Osttirol ist die Gletschersafari am Fuße des mächtigen Großglockners. Die SchülerInnen wandern in Begleitung von Bergführern und Natoparkrängern zur Stüdlhütte und weiter bis zum Beginn des Gletschers. Dort werden sie angeseilt und sie erkunden den Gletscher, lernen mit Steigeisen zu gehen, sie erfahren viel Wissenswertes über Gletscher, Gefahren am Gletscher und richtiges Verhalten im alpinen Hochgebirge. Die Gletschercamps unterscheiden sich von normalen Gletscherbegehungen auch darin, dass es zu vielen hochinteressanten Begegnungen mit vielen neuen Erkenntnissen kommt. Es kommt zu einer Sensibilisierung hinsichtlich Natur- und Kulturraum. Der Erwerb von sozialen Kompetenzen wie Teamwork, Kooperation und Vertrauen begeistert die Lehrpersonen. Ein einmaliges Erlebnis für viele SchülerInnen ist das gesicherte Abseilen in eine Gletscherspalte. Die SchülerInnen lernen viel und sind meist besonders stolz darauf, ihre Grenzen überwunden zu haben. Auf Wunsch finden auch Erste-Hilfe-Einheiten statt, die von erfahrenen Bergrettungsärzten geleitet werden. Da man beim Bergsport viel Energie verbraucht, spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Beim Frühstück mit Vollkornprodukten, Obst, Milch und Müsli kann köstlich und lehrreich über die Bedeutung von Essen und Trinken diskutiert werden.





WINTER LIFE CAMP

Das Winter Life Camp ist ein Ansatz zur Vermittlung von Risikokompetenz bei jungen WintersportlerInnen. Den Jugendlichen wird gezeigt, wie sie Gefahren wahrnehmen und beurteilen können, wie sie richtig entscheiden und im Notfall Freunde retten können. Neben der Freude an der Bewegung soll auch Gefahren- und Umweltbewusstsein vermittelt werden. Das eintägige Sicherheitscamp beinhaltet einen Theorieteil in der Schule und eine Praxisteil im Skigebiet bzw. im pistennahen Gelände. Im Rahmen des Unterrichts im Freien werden altersgerecht verständlich Schnee- und Lawinenkunde vermittelt und auf ein angemessenes Verhalten im Skigebiet aufmerksam gemacht. Die TeilnehmerInnen bekommen einen Einblick in die persönliche und gruppendynamische Entscheidungsfindung und lernen, wo man die dafür notwendigen Informationen erhält und was diese zu bedeuten haben. Außerdem wie man im Notfall Unfallstellen absichert, eine Kameradenrettung durchführt und eine Notfallmeldung absetzt. Dem Ansatz der Peer-Group-Education folgend, erwarten die Ausbilder, dass die Leader Verantwortung übernehmen und lernen, die Konsequenzen zu tragen, nach dem Motto „auskennen, manchmal verzichten und retten können ist cool“.

MOUNTEENCOACHING

Das MounTEENcoaching bezieht sich vor allem auf Basistechniken in Klettern und Sichern für Jugendliche. Nachdem Jugendliche bereits Erfahrung in Kletterhallen gesammelt haben, begleiten wir diese in die Klettergärten, auf Klettersteige und in Mehrseillängentouren. Der obligatorische Partnercheck gehört auch im Freien zu den Standardmaßnahmen, ebenso die richtige Sicherungstechnik und die volle Aufmerksamkeit auf den Partner. Hinzu kommen im Fels die Verwendung von Expressen, das richtige Einhängen derselben im Vorstieg und natürlich das Finden der optimalen Linie bzw. überhaupt der Route. Dies gilt für alpine Routen mit Sportklettercharakter und noch mehr für klassische alpine Routen, bei denen auch der Einsatz mobiler Sicherungsgeräte wie Friend und Keile benötigt wird. Sicherheitstechnisch besonders relevant ist dabei der Standplatzbau, d.h. das Finden und Schaffen von guten Fixpunkten.

Alpine Mehrseillängenrouten stellen hohe Anforderungen an Zeitmanagement, Ausdauer, Ausrüstung, Mut, Risikomanagement und Orientierung. Neben Topos lesen, Sicherungen anbringen und den Umgang mit Angst wird großer Wert auf glasklare Kommunikation gelegt. Optional kommen auch Rückzugs- und Rettungstechniken zur Anwendung, dabei bleibt den Kletterern das Abseilen nicht erspart. Eine Grundtechnik des Bergsports, welche regelmäßig und äußerst konzentriert durchgeführt werden muss, um Unfälle zu vermeiden.

Die Jugendlichen werden von BergführerInnen gecoacht, um Überforderung und Fehler zu vermeiden und um Rückmeldungen zu geben.



BEWEGUNG UND BEGEGNUNG – BERGSPORT MIT MIGRANTINNEN

Die aktuelle Herausforderung ist so groß, dass sie die gesamte Gesellschaft betrifft. Es ist Zeit, darüber nachzudenken, wo jeder einen Beitrag leisten kann. Migration, Asyl und Integration sind heftig diskutierte Themen und dennoch erfahren wir wenig über die eigentliche Arbeit mit diesen Menschen aus fremden Nationen.

Allein in Lienz sind 150 Asylanten, vorwiegend junge Männer untergebracht. Derzeit ist es sehr schwierig, Veranstaltungen für sie zu organisieren. Einzig das Fahrrad bietet ihnen inmitten der Berge ein wenig die Möglichkeit zur Abwechslung und Mobilität. Seit je her haben sich am Berg Menschen unterschiedlicher geografischer und sozialer Herkunft getroffen und haben sich in einer klassenlosen und grenzenlosen Umgebung ausgetauscht.



SINNVOLLE FREIZEITBESCHÄFTIGUNG

Mit dem Projekt möchten wir einen Beitrag zur sinnvollen Freizeitgestaltung für MigrantInnen leisten. Darüber hinaus Berührungen mit Einheimischen und unserer Kultur ermöglichen.

Bergsport kann, wie jeder Sport, helfen, Traumata zu überwinden. Sich anstrengen und Ziele zu erreichen sind gut für das Selbstvertrauen. Bergsport hat das Potential, durch gemeinsame Erlebnisse positive emotionale Anknüpfungspunkte zu erzeugen. Jeder Mensch, gerade aber zum Nichtstun verurteilte junge Menschen, brauchen ein Ventil, in das sie ihre Energie hineinfließen lassen können. Bewegung und Begegnung tut jedem gut.

Durch ein aktives Leben entsteht Lebensfreude, durch gemeinsame Unternehmungen entstehen Lebensfreunde, es kann Vertrauen aufgebaut werden, z.B. wenn Asylanten Einheimische beim Klettern in der Halle oder im Freien sichern und umgekehrt. Auch in Seilschaften auf dem Gletscher gilt es, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, sich solidarisch zu verhalten und Rücksicht auf die Schwächsten zu nehmen. Auch wenn stärkere, erfahrene und ortskundige Bergkameraden dadurch etwas langsamer gehen müssen, profitieren auch sie von der Sicherheit, die eine große Seilschaft am Gletscher bietet. Automatisch ergeben sich dadurch Möglichkeiten zum Gespräch und zum Austausch von Geschichten. >>

Denn das Geschichtenerzählen ist integraler Bestandteil des Bergerlebnisses. Dies wird auch dadurch verstärkt, dass es kaum alternative Ablenkungen wie Fernsehen gibt, oft kein Handyempfang vorhanden ist und es auch nicht viele Rückzugsmöglichkeiten gibt. Dadurch werden die Teilnehmer einer Bergtour, speziell bei Übernachtungen, angehalten, wieder miteinander zu reden und gesellig zu sein. Vorurteilslosigkeit und Angstfreiheit sind daher die Voraussetzungen für ein offenes und ehrliches aufeinander Zugehen und ein miteinander Wandern. Gerade der Bergsportler ist für seine Toleranz und Furchtlosigkeit bekannt.

KULTURAUSTAUSCH UND SOZIALE GESUNDHEIT

Mit dem Projekt laden wir Asylanten und Migranten ein, die alpine Welt und Kultur kennenzulernen, auch die Menschen und deren Berufe als Bergführer, Wanderführer und Hüttenwirte zu verstehen. Gemeinsame Touren und Seilschaften können auch Verbindungen zwischen Einheimischen und Asylanten schaffen. Bergsport ermöglicht Bewegung und Begegnung, Aktivität und Kommunikation. Diese kann in Deutsch, Englisch oder, wenn Dolmetscher die Gruppe begleiten, in der Muttersprache des jeweiligen Asylanten erfolgen.

ABBAU VON ÄNGSTEN UND VORURTEILEN

Bei dem Projekt geht es um den Abbau von Ängsten. Und damit sind nicht nur Höhenängste gemeint, sondern vor allem die Angst vor Fremden. Am besten funktioniert das durch gemeinsame Touren, durch Zusammenarbeit und Aufklärung, denn je weniger Menschen voneinander wissen, desto eher kommt es zu Vorurteilen. Ein Blick auf Steinböcke statt die Suche nach Sündenböcken können Augen und Herzen öffnen. Angst ist immer die Angst davor, etwas zu verlieren und dadurch weniger zu sein. Am Berg hat man Angst, seine Gesundheit oder sein Leben zu verlieren, im Umgang mit Migranten ist es die Angst vor Überfremdung und den Verlust von Sicherheit bzw. die Furcht vor Kultur- oder Jobverlust.

Im Winter sind in Zusammenarbeit mit den Skiverleihs, den Bergbahnen und den Osttiroler Skischulen Skikurse geplant. Für diejenigen Asylanten, die es gemütlicher wollen, werden gemeinsam mit dem Nationalpark Hohe Tauern Schneeschuhwanderungen oder Rodelabenteuer angeboten.

ÄRZTE UND PÄDAGOGINNEN- BERGSPORT MIT MULTIPLIKATOREN

ÄRZTE, THERAPEUTINNEN UND PFLEGEPERSONAL

Wandern ist gesund, sagt der Volksmund schon lange. Unser Sportmediziner Dr. Günther Neumayr meint dazu: „Wandern in mittleren Höhen hilft gegen Zivilisationskrankheiten. Der Grund dafür ist die so genannte Erythropoese – die Verbesserung des Sauerstofftransports durch Blutbildung.“



Im Vorstand des Austria Alpinkompetenzzentrums sitzen gleich 2 Mediziner, Dr. Peter Kraler, Allgemeinmediziner und Bergrettungsarzt und Dr. Günther Neumayr, Internist und Sportmediziner. Abgesehen davon, dass uns Ärzte regelmäßig bei unseren Touren mit Kindern, Jugendlichen und SeniorInnen begleiten, organisieren wir gemeinsam mit Ihnen Vorträge und Workshops zum Thema „Bergsport, Fitness und Gesundheit“. Diese werden in den Osttiroler Gemeinden abgehalten. Vorträge und Workshops sollen zu regelmäßiger Bewegung und Aktivität motivieren.

Es gibt bereits Anfragen des Bezirkskrankenhauses Lienz für gemeinsame Bergtouren in Sommer und Winter. Einerseits als persönlicher körperlicher und seelischer Ausgleich für die anstrengenden Arbeitsbedingungen gedacht, andererseits mit der Erwartung durchgeführt, dass Ärzte, Pflegepersonal und Therapeuten ihre Erfahrungen an ihre Patienten weitergeben.



KINDERGARTENPÄDAGOGINNEN UND LEHRERINNEN

Bei vielen Projekten arbeiten wir intensiv mit Kindergärten, Schulen und LehrerInnen zusammen. Einerseits begleiten Kindergartenpädagoginnen und LehrerInnen Kinder und SchülerInnen zu Lamatrekkings, Gletschercamps und zum Wintersporttag, zu Ausflügen in den Hochseilgarten oder zu den Familienklettersteigen. Sie machen beim Kinderklettern mit und nehmen an den geführten Schneeschuhwanderungen im Winter teil.

Andererseits organisieren wir speziell für LehrerInnen Kletterfortbildungen, um ihnen die notwendigen Kletter- und Sicherungstechniken beizubringen. Die Kurse beinhalten auch Aufwärm-, Technik- und Boulderspiele und natürlich Ausrüstungskunde. LehrerInnen erfahren somit Klettern und Bouldern aus erster Hand und können ihr Wissen und ihre Freude am Klettern den Kindern weitergeben.



OUTDOOR ENTREPRENEURSHIP – ABENTEUER UNTERNEHMERTUM

BERGSPORT MIT SCHÜLERN UND UNTERNEHMERINNEN

Gerade in wirtschaftlich fordernden Zeiten sind Unternehmergeist und neue Ideen wichtiger denn je. Das Projekt Outdoor Entrepreneurship ermöglicht, was zukünftige Unternehmerinnen und Unternehmer brauchen: starke Impulse, neues Know-how, sportliche Highlights, spannende Kontakte und beste Stimmung in atemberaubender Natur.

EntrepreneurshipschülerInnen und StudentInnen nehmen gemeinsam mit UnternehmerInnen an Berg- und Wassersportaktivitäten teil. Die UnternehmerInnen geben dabei ihre Erfahrungen im Rahmen von Interviews, Gesprächen und später Betriebsbesichtigungen an die TeilnehmerInnen weiter. Dadurch erzeugen wir eine Kultur der Eigenverantwortung und fördern die Lust auf Herausforderungen und wecken den Gründergeist MaturantInnen. Berg- und Wassersport sind besonders interessante Lernfelder für jene, die sich selbst, ihre Stärken und Schwächen besser kennen lernen wollen.

Es gibt viele Parallelen zwischen Bergsport und berufliche Selbständigkeit. Je besser man z.B. eine Bergtour und eine Unternehmensgründung vorbereitet, desto höher und weiter kommen sie und desto weniger Risiko haben sie. Denn wenn man Risiken wie Gletscherspalten oder Wetterstürze oder Konkurrenzprodukte einplant, dann ist man vorbereitet. Entrepreneure besitzen eine höhere Selbstführungsfähigkeit, d.h. sie können sich selbst motivieren und sie aktivieren ihren Willen, wo andere schon aufgeben. Sie glauben an die Machbarkeit und geben bei Rückschlägen nicht so schnell auf. Das machen auch erfolgreiche Bergsteiger. >>



Wir können beobachten, dass für Führungskräfte und UnternehmerInnen Sport eine immer größere Bedeutung hat. Sie betreiben regelmäßig Training und viele Spitzenkräfte nehmen an Marathons teil, segeln auf den Weltmeeren, überwinden mit den Mountainbikes die Alpen oder besteigen hohe Berge oder erklettern schwierige Felswände.

Bei Jugendlichen fehlt es oft an elementaren Selbsterfahrungen wie Anstrengungen, Überwindung, Angst, aber auch Freude, Vertrauen und Begeisterung. Viele haben keine Ahnung, was sie leisten können und dass Leistung Freude bereiten kann.

BERGSPORT MIT JUNGUNTERNEHMERINNEN

Jugendliche und Jungunternehmer lernen, dass es am Berg und im Fluss auch Hindernisse und Grenzen gibt. Sie können aber auch erfahren, dass man Hindernisse wie Felstürme nicht unbedingt immer überwinden muss, was Kraft kostet, sondern auch umgehen kann. Andererseits gibt es Aufschwünge, die muss man überklettern, weil es keinen Weg oder nur gefährliche Wege, voll Schotter und lockerem Gestein gibt. In diesem Fall darf man sich nicht abschrecken lassen, man muss sich einen Ausweg suchen, eine Sicherung legen, dem Seilpartner und sich vertrauen und beherzt die Steilstufe überwinden und schauen, dass man einen Stand findet um den Partner nachzuholen, nachzusichern. In diesem Fall hat man sich der Herausforderung gestellt und die persönlichen Grenzen hinaus- bzw. hinaufgeschoben.

Jungbergsteiger und Jungunternehmer lassen sich vom Gerede und der Prahlerei gerne beeindrucken. Alte Füchse können nur schmunzeln und warten ab. Es kommt nämlich auf die Mischung von Aktivität und Geduld an. Spätestens am nächsten Tag kommen die Stunden der Wahrheit und die Jungen merken schnell, dass am Berg und im Business Taten mehr als Wort zählen.

Dann lernen zukünftige Führungskräfte und JungunternehmerInnen, dass nicht Rhetorik und Optik zählen, sondern Wirksamkeit. Wie kann es sonst sein, dass vermeintlich fitte und bestens ausgerüstete Bergsteiger für den Stüdlgrat auf den Großglockner 10 bis 12 Stunden brauchen, ein erfahrener und professioneller Bergführer mit seinem Gast aber nur 3 bis 4 Stunden braucht.

Daher sehen wir im Outdoor Entrepreneurship Ansatz die Möglichkeit, für junge Menschen, die sich selbst besser managen wollen und gerne Führungsaufgaben übernehmen wollen, außerdem die Natur schätzen, viele nützliche Erfahrungen für eine gutes Leben, eine erfolgreiche Berufsausübung und wirksamen Management sammeln zu können.

BERGSPORT MIT FÜHRUNGSKRÄFTEN

Führung heißt Komplexität meistern. Bergsteigen ist nicht kompliziert, wenn man es kann, ist es einfach, Bergsteigen ist aber komplex, d.h. mit Unsicherheit verbunden.. Eine Gratwanderung wie die Besteigung des Großglockners über den Stüdlgrat ist eine komplexe Angelegenheit. So wie in der Wirtschaft ist man mit unvorhersehbaren Bedingungen konfrontiert. Die Verhältnisse ändern sich. Den Stüdlgrat bei Eis und Schnee, in der Nacht, bei starkem Wind etc. zu besteigen erfordert andere Techniken und Taktiken wie eine Schönwettertour bei trockenem, warmen und perfekten Bedingungen. Führungskräfte müssen das Richtige tun und dies gut tun – also effektiv und effizient zu sein. Eine falsche Routenwahl am Grat verbraucht unendlich viel Energie und Zeit. Jeder einzelne gut gesetzte und nicht zu hoch angesetzte Schritt erhöht die Chance, das Ziel mit geringstem Kraft- und Zeitaufwand zu erreichen.

Das klingt nach Kleinigkeiten, aber am Berg und am freien Markt sind es oft die Kleinigkeiten, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Am Berg sieht man unmittelbar den Zusammenhang von Handeln und Resultaten. >>

Man darf auch nicht bei den ersten Schwierigkeiten verzagen, aufgeben oder umdrehen. Weder was die technische Schwierigkeit betrifft, noch die eigene Leistungsfähigkeit. Tote Punkte müssen und können aus Erfahrung überwunden werden.

Jeder Unternehmer und jede Unternehmerin weiß, dass es Durchhaltevermögen und Ausdauer bedarf, um langfristig erfolgreich zu sein. Sie wissen auch, dass Motivation von innen kommen muss, dass aber auch ein Zuspruch von außen notwendig ist. So wie der Bergsteiger und Kletterer sich stets selbst motivieren muss und seinen Seilpartner gut zuspricht, so muss sich auch der Unternehmer, gerade in schwierigen Phasen und Situationen, aufrichten und Energie mobilisieren, um die kritische Situation zu meistern. Manche Stellen im Stüdlgrat sind z.B. mit Stahlseilen abgesichert, weil sie entweder so steil sind oder keine natürlichen Tritte vorhanden sind. Da gilt es, sich vor diesen Schlüsselstellen zu fassen, Energie zu tanken und mit Technik und Kraft die Stellen so schnell wie möglich zu überwinden. Mitten im Senkrechten oder im Überhang zu zaudern, würde die Kraft schnell verbrauchen und die Unterfangen würden misslingen. Nachdem man die schwierige Passage überwunden hat, kann und soll man sich hingegen Zeit lassen und kurz regenerieren. Dennoch gilt am Berg: in Bewegung bleiben! Die Mühe wird belohnt.

Eine weitere Parallele zwischen Bergsport und Unternehmertum: Entscheidungen treffen. Vor allem die richtigen Entscheidungen treffen. Dazu muss man nicht eine risikoreiche Tour wählen und sich ständig am Limit bewegen.

Wir sind überzeugt, Berg- und Outdoorsport sind eine gute Lebensschule, eine gute Berufsschule und eine gute Unternehmerschule. Mit dem Projekt können wir eine Kultur der Mündigkeit, der Eigenverantwortung und der Solidarität fördern.



VERTRAUEN UND ZUTRAUEN - BERGSPORT MIT HANDICAP

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit, jeder Mensch ist anders. Gleichzeitig erleben wir am Berg, dass wir alle gleich sind. Bergsteigen mit Handicap bedeutet, dass man voneinander lernen kann und dass man Leistungen zutraut und sich gegenseitig vertraut. Vorurteile und Bedenken relativieren sich rasch, wenn man gemeinsam unterwegs ist und den Menschen mit Behinderung eine Chance und Freiraum für das Normale gibt.

Kennen Sie das Gefühl, Sie wollen unbedingt etwas erreichen, doch niemand traut Ihnen das so richtig zu? Menschen mit Behinderung erleben das in vielen Lebensbereichen, vor allem wenn es um Bergsport geht. Mit Bergsport assoziieren viele ExtremlLeistungen, Risiko und maximalen Einsatz. Natürlich ist nicht jeder Gipfel und jede Steilwand für Menschen mit Behinderung möglich, aber sanfte Gletschertouren, gemütliche Wanderungen, abwechslungsreiche Lamatrekkings, Klettern in Hallen und ein spannender Flying Fox sind durchführbar.

Es braucht nur ein bisschen Mut, neue Wege zu gehen. Bedenken verschwinden schnell, wenn man merkt, mit welcher Energie, Freude und Motivation Menschen mit Behinderung arbeiten und mitmachen. Auch bei den Projekten mit behinderten Menschen gelten hohe Sicherheitsstandards, ein behutsames aufeinander zugehen und ein schrittweises annähern. Die Angebote müssen auf die individuellen Fähigkeiten und Voraussetzungen abgestimmt werden und können nur gemeinsam mit erfahrenen BetreuerInnen erstellt und durchgeführt werden.

Im geschützten und besonders sichern Bereich können neue Sinneserfahrungen gemacht und das Gefühl der Selbstwirksamkeit erlebt werden. Es geht um kletterspezifische Bewegungsformen wie steigen und greifen. Außerdem kann die Ausrüstung der Bergsportlers erkundigt und anprobiert und einfache Knoten kennengelernt werden. Die besonders Neugierigen und Mutigen können Hängen im Gurt in Bodennähe oder Abseilen von etwas weiter oben ausprobieren.



AKTIV IM ALTER – BERGSPORTGENERATION 65PLUS



Wir sind auch davon überzeugt, dass die Folgen von Bewegungsmangel, nämlich Übergewicht, Problemen bei Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System, aber auch Ängste, seelische Nöte, Motivations- und Sinnkrisen bis hin zum Burn-out-Syndrom durch Aktivität und Bewegung in motivierender Natur und mittleren Höhe leichter zu bewältigen sind. Für SeniorInnen sind besonders sichere Bergsportarten wie Wandern, Nordic Walking oder Schneeschuhwandern und Langlauf geeignet. Für die rüstigen und fitten SeniorInnen sind auch noch Top Rope Klettern, leichte Klettersteige, kurze Gipfeltouren und mittlere Skitouren geeignet. Wandern, Klettern oder Nordic Walking im Sommer und Schneeschuhwandern oder leichte Schitouren im Winter sind hauptsächlich präventiv zu verstehen und auch für Menschen höheren Alters noch durchführbar. Es ist auch unser Ziel, zu motivieren und zu zeigen, welche Möglichkeiten man im fortgeschrittenen Alter noch hat und dass man ins hohe Alter leistungsfähig und relativ unabhängig bleiben kann.

Ausdauersportarten wie z.B. Bergwandern sind ein ideales Fitnesstraining mit hohem Gesundheitswert und Spaßfaktor. Bewegungslust sorgt für gute Stimmung und Stressabbau, stärkt das Selbstbewusstsein und Körpergefühl, verbessert Gesundheit und Wohlbefinden. Bergwandern sorgt bei leichter Trainingsintensität für gute Fettverbrennung und dient als Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Wir begleiten SeniorInnen regelmäßig auf Wandertouren, schaffen die Voraussetzungen für soziale Kontakte, fordern, aber überfordern nicht und helfen, die Jahre mit Erlebnissen zu füllen. Denn Mobilität bringt Lebensqualität.

TÄGLICH BOULDERN – KLETTERN IN KINDERGARTEN UND VOLKSSCHULE

Damit sich ein Kind gesund entwickeln kann, braucht es Bewegung.

Der Stellenwert von Bewegung und gesunder körperlicher Entwicklung hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Vor dem Hintergrund zunehmender Rückenerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen und einer steigenden Anzahl übergewichtiger Mitmenschen, auch schon im Volksschulalter, setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass ein gezieltes Bewegungsangebot Krankheiten verhindern kann.

Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten, das war früher eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit ist die Situation anders. Die Lebenssituation von Heranwachsenden hat sich im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen entscheidend gewandelt.

Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen. Kinder beschäftigen sich immer mehr statisch passiv sitzend mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie (Erfahrungen aus „zweiter Hand“). Kinder haben immer weniger Spielpartner, sie spielen häufig allein. Sie werden durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur Überbehütung neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt.

Die Initiative „täglich bouldern“ beinhaltet daher gezielt Boulderkurse im Kindergarten und in der Volksschule. Außerdem unterstützen und organisieren wir den Bau von Boulderwänden in Kindergärten und Volksschulen, um die Infrastruktur für tägliches Klettern in Absprunghöhe zu schaffen.

Bewegung ist für die kindliche Entwicklung unverzichtbar. Sie hat eine fundamentale Bedeutung für einen ganzheitlichen Entwicklungsprozess und für die individuelle und harmonische Persönlichkeitsentfaltung.

Bouldern stellt eine spannende Bewegungsmöglichkeit mit besonders hohem Aufforderungscharakter dar, bei der jedes Kind individuelle Erfolge erzielen und damit Selbstvertrauen aufbauen kann.



BERGSPORT MIT LEISTUNGSSPORTLERINNEN UND TRAINERINNEN – TOP OF AUSTRIA

Sportliche Höchstleistungen und Olympia Medaillen prägten die Karriere von Markus Rogan, erfolgreichster österreichischer Schwimmer der Gegenwart. Mit der Besteigung des Großglockners hat er sein wahres Ich gefunden. Der gebürtige Wiener hat sich seit seinem Karriereende gänzlich aus der Öffentlichkeit zurückgezogen. VIP Einladungen, Champagner und Luxus waren früher. Heute zählen für Markus Rogan viel wichtigere Dinge zu einem erfüllten Leben, wie zum Beispiel die Besteigung des Großglockners (3.798 m) in Osttirol.

Zusammen mit den Bergführern des Alpinkompetenzzentrums marschierte Markus Rogan bereits das 2. Mal Richtung Großglockner, dem höchsten Berg Österreichs. „Ich habe während meiner Karriere und Berühmtheit oft den Boden unter den Füßen verloren. Ich dachte, dass ein Jetset-Leben mit Models und Champagner glücklich macht und habe mich dann gewundert, warum ich mich so einsam fühle. Als ich zusammen mit Martin (Bergführer) vor Jahren das erste Mal am Großglockner war, war es anders. Beim langen Aufstieg konnte ich meine Pfauenfedern hinter mir lassen. Ich konnte meinen Stress langsam, aber Schritt für Schritt abbauen. Im Schatten des Berges fühlte ich mich wohl und wollte kein bisschen mehr oder weniger sein als ich bin. Und als wir dem Gipfel immer näher kamen, konnte ich mich in dem Moment, im Prozess der Behutsamkeit, des ruhigen Aufstieges, verlieren. Ich habe mich zum ersten Mal eine Erfahrung wertfrei erleben getraut, ohne alles und jedes zu beurteilen. Kurzfristig fand ich in mir eine innere Ruhe. Die möchte ich wieder erleben“, so der Olympia Medaillen Gewinner nach dem Erreichen des Gipfels.

Der moderne Hochleistungssport stellt größte persönliche Anforderungen an unsere SportlerInnen. Anforderungen, die auch entsprechend hochqualitative Regenerationszeiten erfordern. Das Alpinkompetenzzentrum bietet österreichischen LeistungssportlerInnen und TrainerInnen exklusive alpinistische Programme, neue hochwertige Möglichkeiten für eine optimale Trainingsgestaltung und Wettkampfvorbereitung, oder wie es Trainer Robert Michelmayr und Markus Rogan nach einer gemeinsamen Großglocknertour formulierten: „Das Team des Alpinkompetenzzentrums kümmert sich um alles, außer dem Schalter im eigenen Kopf zur Entspannung und Regeneration. Mitten in Österreich ganz weit weg sein, da muss man schon nach Osttirol.“

Rund um den Großglockner, der eingebettet liegt zwischen Gletschern und grünen Matten und kleinen Bergseen, bietet Osttirol unzählige Möglichkeiten der aktiven Erholung. Bergsport bietet eine optimale Ergänzung zum sportlichen Alltag und kann dazu beitragen, Ruhe zu finden und neue Kraft zu tanken. Entwicklungsprozess und für die individuelle und harmonische Persönlichkeitsentfaltung.

Bouldern stellt eine spannende Bewegungsmöglichkeit mit besonders hohem Aufforderungscharakter dar, bei der jedes Kind individuelle Erfolge erzielen und damit Selbstvertrauen aufbauen kann.



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM
OSTTIROL



"Es ist nicht der Berg,
den wir besiegen,
sondern unser eigenes Ich."

Sir Edmund Hillary



AUSTRIA ALPINKOMPETENZENTRUM
OSTTIROL

Huben 4a | 9971 Mauterhorn in Osttirol | **TEL.:** +43 (0) 664 137 971 2
E-MAIL: office@alpinkompetenzzentrum.at | **WEB:** www.alpinkompetenzzentrum.at