

# JUGEND AAA

AKTIVALPINAUSBILDUNG MOUNTEEN COACHING



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM  
OSTTIROL

*"Klettert nicht auf den Berg,  
um dort eure Fahne hinzupflanzen,  
sondern um die Herausforderung anzunehmen,  
die Luft zu genießen und die Aussicht zu betrachten.  
Besteigt ihn, damit ihr die Welt sehen könnt,  
nicht damit die Welt euch sehen kann."*

David McCullough Jr



## BESCHREIBUNG

Wir vom Austria Alpinkompetenzzentrum Osttirol glauben fest daran, dass körperliche Aktivität im Allgemeinen und Bewegung in den Bergen und in freier Natur im Speziellen zu einem glücklichen und gesunden Leben beitragen kann.

Wir wollen dauerhaft Bergsport fördern und arbeiten kontinuierlich an der Verbesserung unserer Angebote. Diese finden während des gesamten Jahres statt und erreichen und begeistern Kindergartenkinder ab 3 Jahren genauso wie SeniorInnen mit 80 Jahren. Auch wenn wir weiterhin Kinder, Erwachsene und SeniorInnen betreuen werden, soll unser Hauptaugenmerk den „mounteens“ gelten, den jungen Menschen zwischen 12 und 18 Jahren. Schulisch bewegen wir uns also in den Hauptschulen bzw. Unterstufen und Höheren Schulen, also Oberstufen. Im Übrigen sind wir der festen Überzeugung, dass Alpinkompetenz in alpinen Regionen eine Basiskompetenz ist und wir dadurch einen bildungs- und sportpolitischen Auftrag erfüllen.

## WARUM JUGENDLICHE (MOUNTEENS)?:

### ES GIBT VIELE GRÜNDE:

- a) Weil wir unseren Weg, Bergsport zu fördern, konsequent weitergehen und inzwischen bei den Jugendlichen angekommen sind.
- b) Weil uns die Jugend besonders wichtig ist (Triple A) und unsere Zukunft von einer gesunden, glücklichen und verantwortungsbewussten Jugend abhängt.
- c) Weil Bergsport gerade für Jugendliche eine unvergleichliche Fülle an Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten bietet und man sich Lebenskompetenzen\* aneignen kann. Die Förderung von Lebenskompetenzen führt auch zum Aufbau von Selbstwertgefühl und Lebensmut — die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt.
- d) Wie jeder weiß, sind die Jahre zwischen 12 und 18 sehr kritisch und für junge Menschen besonders formend. Hier brauchen sie Beschäftigungserlebnisse und Kontakt mit Gleichaltrigen, um ihre Stellung in der Gemeinschaft zu finden.
- e) Weil der Anteil der Jugendlichen, die keiner organisierten Freizeitbeschäftigung nachgehen, immer größer wird. Da organisierte Gruppenaktivitäten aber oft mit körperlicher Aktivität einhergehen, kann man einen erschreckenden Mangel an Fitness feststellen.
- f) Weil wir die Jugendlichen an die Bildschirme von TV, Computer und Smart Phone verlieren. Wer aber viel Zeit mit digitalen Medien verbringt, bewegt sich weniger – mit allen negativen gesundheitlichen Folgen für Körper und Geist.
- g) Weil übergewichtige Jugendliche nicht nur körperlich leiden, sondern auch stigmatisiert und sozial ausgeschlossen werden und sich zurückziehen.
- h) Alarmierend: Österreichs Jugendliche trinken und rauchen zu viel. Nur 28 % treiben Sport (25 % der Mädchen, 33 % der Burschen).

# WARUM BERGSPORT?

Wir glauben, dass Bergsport beim Erwachsenwerden helfen kann und persönliche Lern- und Reifeprozesse unterstützt. Bergsport bedeutet Herausforderung, Abenteuer, Naturerlebnis, aber auch Verzicht, Vereinfachung und Verlangsamung. Jugendliche sind die optimale Zielgruppe. Es gilt, diese zu fordern statt zu verwöhnen ("Ihr werdet verhätschelt, verwöhnt, umschwärmt, geschützt, in Luftpolsterfolie gesteckt." Auszug aus der gefeierten Rede von David McCullough Jr. am 1. Juni 2012 bei der Abschlussfeier an der Wellesley High School), sie rauszuholen aus der Komfortzone und den digitalen Ersatzwelten ins Freie, in die Natur. Junge Erwachsene brauchen Risikokompetenz und Möglichkeiten, sich zu beweisen und zu bewähren. Es geht um Erlebnisse jenseits von Langeweile (Boreout) und Überforderung (Burnout). Dabei geht es nicht darum, zu gewinnen oder zu verlieren, sondern um nützliche Kooperation und notwendige Kommunikation.

Bergsport im Freien zielt auch darauf ab, eine unmittelbare Naturerfahrung zu machen und bewusstes Umwelthandeln zu lernen. Gemeinsam mit unseren Partnern vom Nationalpark Hohe Tauern wollen wir einer Naturentfremdung entgegenwirken. Attraktiv sind unsere Angebote wohl auch, weil Bewegung und Sport für Jugendliche das größte Motiv für den Aufenthalt in der Natur darstellen. Da der Outdoorsport boomt, die „Sportregion Alpen“ aber ein hochsensibles System darstellt, weisen wir natürlich darauf hin, dass man Rücksicht nehmen muss auf Flora und Fauna, dass man sich ressourcenschonend bewegen soll und auf das Eindringen in Ruhegebiete (z.B. verursachen Freeriden oder Tourenabfahrten im Wald Störungen des Wildes und Schädigung des Waldes) verzichten soll. Das heißt, wir fördern Bergsport und möchten gleichzeitig einen Beitrag zum Naturschutz liefern. Durch den intensiven Naturkontakt bekommen die Jugendlichen etwa die Möglichkeit, ein Bewusstsein für die Schönheit einer ursprünglichen Pflanzen- und Tierwelt zu entwickeln. Dies ist unserer Meinung nach eine wesentliche Voraussetzung, um sich für deren Erhalt einzusetzen. Es geht uns also immer um eine ganzheitliche Betrachtung des Bergsports, um freiwilligen Verzicht nach dem Motto „weniger ist mehr“ und die Entdeckung der Langsamkeit in dieser schnelllebigen Zeit.

Ziel jedes Lernens ist bekanntlich nicht Wissen, sondern Verstehen und Handeln bzw. Unterlassen. Dies gilt umso mehr für unsere Projekte, bei denen es um Alpinkompetenz und Handlungswissen im Bergsport geht. Dass Bewegung gesund ist, wissen wir alle. Dennoch sitzen verschiedenen Studien zufolge Erwachsene und Kinder zu viel vor dem Fernseher oder Computer und bewegen sich nicht mehr als unbedingt notwendig. Leider gilt bei vielen Kindern und Jugendlichen Bewegung und Schulsport als wenig prickelnd. Es fehlt die Motivation. Bergsport hingegen ist groß in Mode. Speziell in Osttirol können wir alle Spielarten des Bergsports anbieten: Bouldern, Sport- und Alpinklettern, Klettersteig-Gehen, Wandern, Bergsteigen im Sommer und Schifahren, Freeriden, Tourengehen, Schneeschuhwandern und Eisklettern im Winter. Es ist inzwischen wissenschaftlich belegt, dass sich Kinder, die sich viel bewegen, seltener verletzen, da sie in Gefahrensituationen schneller und der Situation angepasster reagieren können – sie sind geschickter und besser trainiert. Wer sich viel bewegt hat ein sicheres Körpergefühl und das ist die beste Unfallprophylaxe.

Bergsport hat auch viel mit Vertrauen zu tun. Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in den Bergsportpartner und ins verwendete Material. Und last but not least Vertrauen in die AusbilderInnen, BetreuerInnen und Coaches.

Jugendliche brauchen Menschen, die sie führen, Persönlichkeiten, an denen sie sich reiben können und Vorbilder, nach denen sie sich richten können. Art, Wesen und Sprache der BergsportführerInnen und der „alpine professionals“ weisen viele Merkmale auf, die bei Jugendlichen gut ankommen: ruhiges Gemüt, Gelassenheit, Achtsamkeit, wenige Worte, dafür einige verbindliche Regeln und Standards, klar formulierte Ziele und eindeutige Anweisungen statt Mehrdeutigkeiten und Dauerreden („zutexten“).

Unsere Wege führen raus aus dem Zivilisationschaos hin zu einer Kultur der Bewegung, Ernährung, Regeneration, Belastung und Umwelt. Ein Pfad, auf dem man den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper lernt und lernt. Bewegung ist Pflichtprogramm, die wertvolle Basis für Gesundheit und Vitalität, Bergsport als besonderes Erlebnisfeld die Kür.

Im Folgenden werden wir mit 3! Winter Life Camp im Winter und dem Gletschercamp im Sommer unsere Hauptprojekte (main objectives) vorstellen.







# 3!

## WINTER LIFE CAMP

### UNFALLPRÄVENTION IN HAUPTSCHULE UND GYMNASIUM ALPINE SICHERHEIT FÜR OSTTIROLS JUGENDLICHE

Mit dem Programm „3! Check your risk, save your friends, have fun“ weisen drei alpine Institutionen, bestehend aus Bergrettung, Alpinpolizei und Bergführern (auf Betreiben des Alpinkompetenzzentrums Osttirol), die heimischen Jugendlichen auf die Gefahren des Skisports abseits der präparierten Pisten hin.

„Es ist ein Tag wie aus dem Bilderbuch. Die Sonne steht hoch am strahlend blauen Himmel und die Pistenverhältnisse sind ideal. Das erkennen Louis, Karina und Patrick schon vom Sessellift aus. Das Einzige, was die drei jugendlichen Skifahrer und Snowboarder stört, sind die Menschenmassen, die sich auf den befestigten Pisten tummeln. Nur wenige Meter vom gesicherten Skiraum entfernt laden jedoch tiefverschneite Hänge geradewegs dazu ein, die ersten Schwünge in die unberührte Schneelandschaft zu ziehen.



Ohne lange nachzudenken beschließen die drei Freunde, dort ihre Bahnen zu ziehen. Ein schwerer Fehler, wie man am Tag darauf aus den Nachrichten erfährt. Während Louis und Karina noch in den Schneemassen der Lawine, die sie verschüttet hat, starben, schwebt Patrick im Krankenhaus noch in Lebensgefahr. Doch selbst wenn er überlebt, wird er sein ganzes Leben an den Folgen ihrer harmlos scheinenden Idee zu leiden haben.“

Diese Geschichte soll zeigen, dass immer öfter jugendliche Wintersportler den gesicherten Skiraum verlassen und sich abseits der Pisten in alpine Gefahren begeben, die ihnen nicht bewusst sind. Die Folgen sind oft fatal. Mit der Initiative „3! Check your risk, save your friends, have fun“ versucht das Alpinkompetenzzentrum Osttirol (AKZ) zu sensibilisieren und SchülerInnen und Jugendliche über die lauernden Gefahren aufzuklären. 3! ist mehrdeutig und steht auch für die 3 Partner, für 3. Hauptschulen und 3. Gymnasium, aber auch für die „gefährlichste“ Lawinenwarnstufe 3.

Das Besondere an dem Ansatz ist die Zusammenarbeit der drei alpinen Institutionen (BergführerInnen, Alpinpolizei und Bergrettung), die Durchführung der Camps vor Ort und die schülerInnengerechte und handlungsorientierte Vermittlung durch die BetreuerInnen.

### WAHRNEHMEN – BEURTEILEN – RETTEN – KONSEQUENZEN TRAGEN

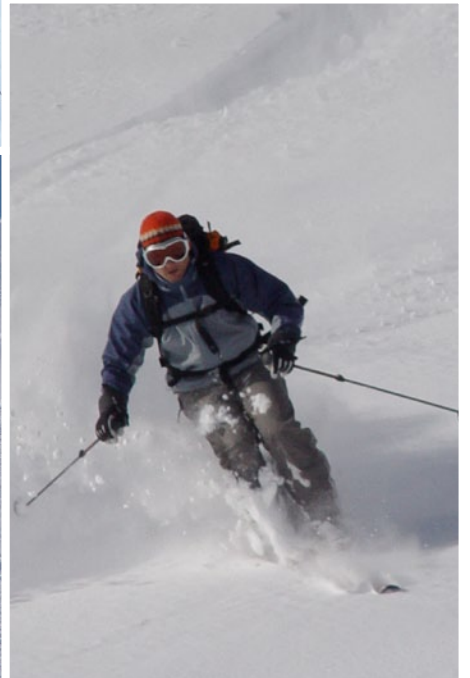
3! ist ein Ansatz zur Vermittlung von Risikokompetenz bei WintersportlerInnen. „Wir zeigen den Jugendlichen wie sie die Gefahren selbst wahrnehmen und beurteilen können und, dass jede Entscheidung Konsequenzen mit sich bringt“ betonen die Partner von der alpinen Einsatztruppe der Polizei. Es wird auf Pistenregeln hingewiesen, Gefahren- und Umweltbewusstsein gefördert und gleichzeitig die Freude an der Bewegung vermittelt. Das eintägige Sicherheitscamp beinhaltet einen Theorieteil in der Schule und einen Praxisteil im Skigebiet. Im Rahmen des Unterrichts wird auch verständliche Schnee- und Lawinenkunde vermittelt und auf ein angemessenes Verhalten im Skigebiet aufmerksam gemacht.

### UMFANGREICHES SCHULPROJEKT

Durch die langjährige Zusammenarbeit mit den Schulen und die Unterstützung durch die Schulbehörde und aller Direktionen haben wir optimale Bedingungen für die Umsetzung des Sicherheitsprojektes. Mit den Theorie-Praxis-Seminaren soll eine gesamte Generation Jugendlicher erreicht werden.

### KEIN LAWINENPIEPS

Dabei wird nicht außer Acht gelassen, dass die Jugendlichen bei ihren „Ausflügen“ in den so genannten „Back Country-Bereich“ meistens über keine Sicherheitsausrüstung verfügen. Daher verzichtet man bei der Schulung auch auf die Zuhilfenahme von LVS-Geräten, Sonden und Schaufeln. Die SchülerInnen bekommen einen Einblick in die persönliche und gruppendynamische Entscheidungsfindung und lernen im Notfall eine Kameradenrettung durchzuführen. Im Skigebiet werden Unfälle nachgestellt und gezeigt, wie man sich im Notfall richtig verhält. In jedem Fall wird mit den SchülerInnen ein freundschaftlicher Umgang gepflegt, denn es geht nicht um Verbote oder Strafen. Stattdessen wird an Verantwortung appelliert, auf Folgen hingewiesen und es werden wertvolle Tipps gegeben. Letzten Endes sind es nämlich die Jugendlichen, die lernen müssen, selber zu entscheiden. Sie müssen ja gegebenenfalls auch die Konsequenzen tragen.





## BEILAGE 1: **ELTERNBRIEF**

### EIN TAG FÜR DIE SICHERHEIT UNSERER KINDER

Liebe Eltern!

Beobachten wir unsere Kinder in unseren Schigebieten, so ist ein Trend klar ersichtlich: Jugendliche wollen zunehmend abseits der gesicherten Pisten "Fun und Action" erleben, sodass Abfahrten in Pistennähe, Ski- und Snowboardtouren oder Schneeschuh-wanderungen im freien Gelände immer beliebter werden.

Alle Wintersportarten setzen neben dem Können auch noch ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein voraus. Für die eigene Sicherheit, aber auch die Sicherheit von anderen Personen ist es wichtig, die Verhaltensregeln abseits der gesicherten Pisten zu kennen und einzuhalten.

Wir, Bergrettung, Alpinpolizei und Bergführer, möchten daher die Schülerinnen und Schüler der Hauptschulen zu mehr Gefahrenbewusstsein sensibilisieren. Im Rahmen des Schulsportunterrichts soll praxisnahe Schnee- und Lawinenkunde vermittelt und auf angemessenes Verhalten im alpinen Raum aufmerksam gemacht werden.

Der eintägige Kurs beinhaltet einen Theorieteil in der Schule und einen Praxisteil im Schigebiet. Dabei werden Basisinformationen zu Ausrüstung und zur Vermeidung von Unfällen gegeben und aufgezeigt, wie man nach einem Unfall richtig reagiert (Absetzen eines Notrufes, Erste Hilfe, Weitergabe wichtiger Infos, usw...). Es werden erste Einblicke in die persönliche Entscheidungsfindung ermöglicht und auf mögliche rechtliche Konsequenzen hingewiesen. Der Praxisteil (mit Ski, Snowboard oder Schneeschuhen) findet ausschließlich nahe den Pisten und in lawinensicherem Gelände statt.

Wir wollen mit dem Projekt „3! Winter Life Camp“ mithelfen, Unfälle im Winterfreizeitsport zu vermeiden, Gefahren- und Umweltbewusstsein der Jugendlichen zu fördern und gleichzeitig Freude und Spaß an der Bewegung weiterzugeben.





## BEILAGE 2 : **FRAGEBOGEN** ZUM PROJEKT „3! WINTER LIFE CAMP“

### **DU HAST DAS PROJEKT „3! WINTER LIFE CAMP“ BESUCHT. WAS WAR DER SINN DER VERANSTALTUNG?**

- neue Freunde finden, abhängen,...
- Unfälle vermeiden, richtig handeln,...
- noch schneller Schifahren, Windschatten-Technik,...

### **DU SIEHST EINEN UNFALL - WAS MACHST DU?**

- Ich bleibe stehen und versuche zu helfen. (Notruf,...)
- Ich schaue weg, weil ich traue mich eh nicht zu helfen.
- Ich bleibe stehen, fahre dann aber weiter - es wird ja kalt.

### **SCHWACHE SCHIFAHNER KÄMPFEN SICH DEN STEILHANG HINAB. ICH FAHRE**

- mit „Lichtgeschwindigkeit“ zwischen ihnen durch, damit sie nicht erschrecken.
- ganz langsam und überhole nicht - voll langweilig.
- langsamer, sie können mich sehen, ich überhole mit Abstand.

### **DAS BRUTALE SAUWETTER WIRD LANGSAM BESSER. HEUTE GEHEN WIR TROTZ TAUERNWIND INS FREIE GELÄNDE. IST DAS DEINER MEINUNG NACH GEFÄHRLICH?**

- Ja, Neuschnee und Wind bedeuten Lawinen, auch wenn das Wetter besser wird.
- Ja, aber nicht für mich, ich bin ja aus dem Ort.
- Nein, das Wetter wird ja besser und ich habe eine warme Jacke.

### **BEI DER PISTENEINFAHRT LEUCHTET EINE WARNLAMPE, EIN WARNSCHILD MIT LAWINENGEFAHR WURDE ANGEBRACHT UND DER LIFTLER HAT AUCH GESAGT, ES SEI GEFÄHRLICH. EIN GAST SPRICHT DICH AN UND WILL DIE BESTEN TIEFSCHNEEABFAHRTEN FÜR HEUTE VON DIR WISSEN.**

- Ich sage ihm:  Einfach mir nach, ich kenne die Gegend.
- Ich bin da auch noch nie gefahren, aber zusammen können wir es probieren.
  - Lieber Gast, sehen Sie nicht die Warnschilder - heute ist es zu gefährlich!

### **SCHILDERE IN 3 ZEILEN „BRENZLIGE SITUATIONEN“, DIE DU AUF DER PISTE GESEHEN HAST:**

---

---

---

### **BEURTEILE DAS RISIKO HEUTE IN DEN TIEFSCHNEE ZU FAHREN (AUCH 3 ZEILEN):**

---

---

---

### **DANKE DAS WAR ES AUCH SCHON. NOCH DEN NAMEN DRAUF UND FERTIG!**

---

Der o.a. Fragenbogen dient der Ergebnissicherung. Unsere Pädagogik ist gekennzeichnet durch intensive Praxisorientierung und Handlungsorientierung.



**WOLLEN WIR DIE VIELFÄLTIGEN PÄDAGOGISCHEN POTENZIALE NUTZEN, MÜSSEN WIR FOLGENDE MERKMALE GUTEN UNTERRICHTS NACH HILBERT MAYER BERÜCKSICHTIGEN:**

1. Klare Strukturierung des Unterrichts (Prozess-, Ziel- und Inhaltsklarheit; Rollenklarheit, Absprache von Regeln, Ritualen und Freiräumen)
2. Hoher Anteil echter Lernzeit (durch gutes Zeitmanagement, Pünktlichkeit; Auslagerung von Organisationskram; Rhythmisierung des Tagesablaufs)
3. Lernförderliches Klima (durch gegenseitigen Respekt, verlässlich eingehaltene Regeln, Verantwortungsübernahme, Gerechtigkeit und Fürsorge)
4. inhaltliche Klarheit (durch Verständlichkeit der Aufgabenstellung, Monitoring des Lernverlaufs, Plausibilität des thematischen Gangs, Klarheit und Verbindlichkeit der Ergebnissicherung)
5. Sinnstiftendes Kommunizieren (durch Planungsbeteiligung, Gesprächskultur, Lern-tagebücher und SchülerInnenfeedback)
6. Methodenvielfalt (Reichtum an Inszenierungstechniken; Vielfalt der Handlungsmuster; Variabilität der Verlaufsformen und Ausbalancierung der methodischen Großformen)
7. Individuelles Fördern (durch Freiräume, Geduld und Zeit; durch innere Differenzierung und Integration; besondere Förderung von SchülerInnen aus Risikogruppen)
8. Intelligentes Üben (durch Bewusstmachen von Lernstrategien, Passgenauigkeit der Übungsaufgaben, methodische Variation und Anwendungsbezüge)
9. Klare Leistungserwartungen (durch Passung und Transparenz) und klare Rückmeldungen (gerecht und zügig)
10. Vorbereitete Umgebung (durch verlässliche Ordnung, geschickte Raumregie, Bewegungsmöglichkeiten und Ästhetik der Raumgestaltung)

## GLETSCHERCAMP

Das Ziel, den jugendlichen Teilnehmern Freude an der Bewegung und ein Bewusstsein für das Risiko mitzugeben, gilt auch für die Gletschercamps im Sommer. Persönliche Entwicklung braucht Risiko. Die Jugendlichen sollen in der Lage sein, das Risiko abzuschätzen, das sie eingehen, um es so möglichst zu minimieren. Die Gletschercamps unterscheiden sich von normalen Gletscherbegehungen auch darin, dass es zu vielen hochinteressanten und spannenden Begegnungen mit vielen neuen, persönlichen Erkenntnissen kommt. So entspricht die 2-Tages-Tour aufgrund der durchwanderten Vegetations- und Klimazonen einer 4000 Kilometer langen Reise in die Arktis. Erfahrene NationalparkrangerInnen führen die Jugendlichen durch die verschiedenen Höhenstufen vom Lucknerhaus hinauf zur Stüdlhütte. Bunt schillernde Bergmähder, die zu den artenreichsten Lebensräumen Österreichs gehören, weite alpine Graslandschaften mit zarten, aber widerstandsfähigen Pionierpflanzen und bewachsene Gletschermoränen säumen den Aufstieg. Wir sind der festen Überzeugung, dass die Sensibilisierung von Jugendlichen hinsichtlich Natur- und Kulturraum bzw. Umweltschutz das Fundament für eine zukünftige nachhaltige Entwicklung in den Alpen ist.

Vor dem Abendessen wird noch eine kleine Wanderung in Hüttennähe unternommen. Am Abend erzählen BergführerInnen und RangerInnen mit schönen Bildern und beeindruckenden Videos vom größten Schutzgebiet der Alpen und lohnenswerten Touren in der Kaiser Gegend. Das „Gletschercamp plus“ soll auch der Unfallprohylaxe dienen. Es werden Standards vermittelt (z.B. Anseilen am Gletscher) und auf Wunsch finden Erste-Hilfe-Abende statt, die von unseren BergrettungsärztInnen geleitet werden.

Am nächsten Tag – früh aufstehen lohnt sich - werden die Jugendlichen von BergführerInnen hinauf auf das Kees, wie der Gletscher in Osttirol heißt, geführt und es geht abenteuerlich zwischen Eistürmen und tiefen Gletscherspalten hindurch. Dabei ist die Routenwahl entscheidend. Sie lernen außerdem mit Steigeisen und Eispickel zu gehen, sowie Anseil- und Sicherungstechniken anzuwenden. Auch ein Abseilen in eine der vielen Spalten ist möglich.

Aber es geht auch um das weniger Spektakuläre, das Bewegen auf unebenen Boden, das Wandern im alpinen Gelände, um sich zu erholen und um „das menschliche Gleichgewicht“ wiederzufinden, wie Friedensreich Hundertwasser meinte. Beim Bergwandern, Bergsteigen und Klettern zählt der Augenblick, das Hier und Jetzt, die Qualität des nächsten Trittes bzw. Griffes. Anstrengen lohnt sich: Wer zu Fuß und aus eigener Kraft den Gletscher erreicht oder schwitzend (und fluchend) den Berg erklimmt, fühlt sich gut und ist stolz auf seine Leistung. Er genießt mehr (die Aussicht, die Stille) und wird bescheidener. Beim Bergsport verbraucht man viel Energie und muss immer konzentriert sein. Daher spielt auch die Ernährung und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr eine große Rolle, wobei ballaststoffreiches und abwechslungsreiches Essen bevorzugt werden sollte. Wie allgemein bekannt, beeinflusst Essen nicht nur unsere körperliche Fitness und unsere Gesundheit, sondern wirkt sich auch auf unsere Stimmung, auf unsere Gedanken und unsere Lernfähigkeit aus. In der Kindheit und Jugend hat das Gehirn auch einen besonders hohen Bedarf an komplexen Kohlenhydraten und den richtigen Fetten. Wer einmal bewusst das Frühstücksbuffet mit Vollkornprodukten, Obst, Milch, Müsli etc. auf der Stüdlhütte genossen hat, hat cleveres Energiemanagement betrieben und Kraft und Ausdauer („Treibstoff“) werden für die Gletscherwanderung oder den Gipfel des Großglockners und wieder retour reichen. Übrigens sind für manche Jugendliche bereits gemeinsame Mahlzeiten etwas Unbekanntes und daher Besonderes.

### **ABER LASSEN WIR DIE JUGENDLICHEN SELBST BERICHTEN:**

#### ***Gletschersafari – Naturraum rund um den Großglockner***

*„Am 26.6.2012 machten wir einen Ausflug auf die Stüdlhütte mit einer Gletscherreise auf das Teischnitzkees. Wir starteten in der Früh beim Lucknerhaus, wanderten durch das schöne Ködnitztal und erreichten nach 3 ½ Stunden unser Tagesziel, die Stüdlhütte, auf 2802 m Seehöhe. Nach einer kurzen Rast und dem Bezug unserer Lager bereiteten wir uns auf die Gletscherwanderung vor. So montierten unsere drei Bergführer jedem von uns einen Hüftgurt, bevor das Abenteuer beginnen konnte. Nach einer Stunde Fußmarsch über den „Ölberg“ hinauf auf die Schere bildeten wir drei Seilschaften und betraten zum ersten Mal ewiges Eis – das Teischnitzkees. Wir machten einen kleinen Rundgang, gingen direkt neben und auf Gletscherspalten, durchquerten eine imposante Landschaft mit Seracs (Eistürmen) und anderen bizarren Eisformen und mancher von uns brach sogar durch die Schneedecke durch und musste geborgen werden. Währenddessen erklärten uns die Bergführer viel Interessantes über die Gletscherwelt. Am Ende unserer Reise kam noch ein Highlight: Wir wurden in eine Gletscherspalte abgeseilt. Dies war ein großer Adrenalinkick. Müde, dafür aber mit über 1300 Höhenmetern in den Beinen, kehrten wir nach dem erlebnisreichen Tag zur Stüdlhütte zurück und wurden dort mit einem herrlichen Abendessen belohnt. Schließlich hielt ein Bergführer noch einen Vortrag über Sicherheit am Berg und erzählte von Bergrettungseinsätzen am Glockner. Am nächsten Tag brachen wir mit einem Nationalparkbetreuer den Rückweg an und konnten im Zuge einer Wildtierbeobachtung Murmeltiere und sogar Steinböcke entdecken. Die beiden Tage waren ein tolles Erlebnis, wobei uns nicht nur die aufregende Gletschersafari, sondern auch die super Bewirtschaftung auf der Hütte und die überaus kompetente Führung des Nationalparkrangers lange in Erinnerung bleiben werden.“*



# IM FOLGENDEN WERDEN WEITERE MÖGLICHE UND **INNOVATIVE MASSNAHMEN UND PROJEKTIDEEN** FÜR JUGENDLICHE VORGESTELLT:

## **OSTTIROL 360 GRAD – 5 BIS 7TÄGIGE TOUR VON HÜTTE ZU HÜTTE**

Kein Empfang? Gut! Dann können wir uns auf den Augenblick und unser Gegenüber konzentrieren. Eine gemeinsame Tour und ein gemeinsames Essen mit einigen BergkameradInnen machen glücklicher als hunderte virtuelle Kontakte im Web 2.0. Zeit, die wir in freier Natur verbringen, tut Körper und Geist gut. Allein schon der Anblick von Bergwiesen, Seen, Gletschern und Felswänden steigert die Lebenszufriedenheit. Zusätzlich setzen Ausdauersportarten wie Bergwandern und Bergsteigen Glückshormone im Gehirn frei. Entscheidend bei Gebirgstouren ist auch das Gemeinschaftserlebnis. Die Teamsituation führt dazu, dass man sich unter Extremsituationen aneinander reibt. Die Leute bekommen Teamfähigkeit, weil das Miteinander im Vordergrund steht.

## **TÄGLICHE BEWEGUNGSSTUNDE IM TURNSAAL**

Ausgangssituation: Osttirols Gemeinden verfügen über großzügige und teils moderne Turnsäle. Auch wenn sich 64.000 Österreicher in einer Petition für die tägliche Turnstunde stark machen, kann die Umsetzung dauern. Da Sport unserer Meinung nach kein Nischenprodukt und kein Mauerblümchendasein führen sollte, starten wir die Initiative „Öffnung der Turnsäle für Sport und Spiel“. Projektpartner dabei sind neben den Schulen und Gemeinden als Eigentümer auch diverse Sportvereine. Ziel ist es, am Nachmittag den Turnsaal für Bewegung und Sport zu nützen. Schulfremde Trainer und Betreuer können mittels klassischer Sportarten und Trendsportarten frischen Wind in die Turnhallen bringen und die Motivation der Jugendlichen enorm erhöhen. Sehr gute Erfahrungen konnten wir mit Freeski Trockentraining, Free Running, Street Dance und Slacklining machen.

## **SPORT-UND ERNÄHRUNGSTAGE IN HAUPTSCHULEN**

Der im Frühjahr 2012 in der Hauptschule Abfaltersbach durchgeführte Ernährungs- und Bewegungstag war ein voller Erfolg. Der Tag wurde im Rahmen einer Projektarbeit von der Projektgruppe „Mooooove“ der Handelsakademie Lienz organisiert. Die Jugendlichen konnten dabei verschiedene Sportarten ausprobieren und testen. Dabei verfolgte man die Absicht, die Schüler könnten vielleicht eine Lieblingssportart finden. Als BetreuerInnen wählte man junge, professionelle Vereinssportler und gab damit den Jugendlichen auch die Möglichkeit, sich über den Verein zu informieren. Für den Ernährungstag konnten eine Ärztin und eine Ernährungsberaterin für einen Vortrag gewonnen werden, es wurde ein Ernährungsquiz durchgeführt und die SchülerInnen konnten an verschiedenen Stationen Interessantes über unser Essen erfahren und spannende Versuche selbst durchführen.

## **BERGWASSER OSTTIROL – SCHULSPORTPROGRAMM FÜR JUGENDLICHE**

BergWasser Osttirol ist ein Schulsportprogramm mit den 3 Natursportarten Klettern, Rafting und Paddeln, die alle authentisch für die Region sind und für nachhaltige Naturerfahrung stehen.

Den angebotenen Sportarten ist gemein, dass sie Koordination, Kraft und Ausdauer gleichzeitig fördern. Außerdem sind klettern, raften und kajaken in, cool, hip. Das ist wichtig, denn Bewegung, die keinen Spaß, sondern Angst macht oder mit Unbehagen verbunden ist, wird vermieden. Von Bedeutung ist außerdem, dass die Jugendlichen freiwillig Sport betreiben. Welche Sportart sie wählen, ist egal. Bereits bei der Konzepterstellung mit unseren WassersportpartnerInnen war klar, dass das Programm für alle Jugendlichen machbar sein muss. Alle Natursportarten werden mit möglichst wenig technischem Aufwand betrieben und professionell betreut. Die Einführung ins Klettern im Hochseilgarten soll sanft erfolgen, die Jugendlichen sollen sich mit der Ausrüstung vertraut machen und ersten Kontakt mit der Höhe erfahren. Es geht um Vertrauen und Mut zur Überwindung der Ängste. Beim Klettern im Kletterkarten legen wir großen Wert darauf, dass die Jugendlichen nicht nur aus eigener Kraft klettern können, sondern sich auch gezielt mit dem Material und den Sicherungstechniken auseinandersetzen, also neben Seiltechnik und Knotenkunde auch das Verantwortungsgefühl gegenüber den KletterpartnerInnen gestärkt wird. Der Einstieg ins Paddeln erfolgt am See, wo die Grundtechniken erlernt werden. Bei der Paddeltour um den See findet lebendige Naturkunde statt. Bei der Raftingabschluss tour zählen vor allem Teamgeist und Kooperation. Die Tour wird von Raftingguides geleitet und findet auf einem der letzten unverbauten Gletscherflüsse der Alpen, der Isel, statt - Riesenspaß und Naturerlebnis in einem.

## **GEMEINSAM GROSSARTIGES SCHAFFEN**

Unter dem Motto „gemeinsam GroßARTiges schaffen“ wurde an der HS Virgen ein fünftägiges Projekt zu den Themen Bergsport, Teambuilding und soziales Lernen durchgeführt.

Unterstützt wurde das vierköpfige LehrerInnenteam aus den Fachbereichen Deutsch, Bewegung und Sport und Bildnerische Erziehung von ErlebnispädagogInnen und Bergführern des Austria Alpinkompetenzzentrums Osttirol.

Mit unterschiedlichen Übungen und Spielen wurde der Teamgeist sowohl in Klein- als auch in Großgruppen auf die Probe gestellt, mit dem Ziel, diesen zu stärken. Nach dem Motto „Gemeinsam geht vieles leichter und erst durch gegenseitiges Unterstützen sind viele Dinge möglich“, waren die SchülerInnen von der ersten Stunde an mit Feuereifer und großer Begeisterung bei der Sache. Großen Anklang fanden Spiele wie der „Mohawk Walk“, das „Amöbenspiel“, der „Gordische Knoten“ oder der „Magic Stick“.

Im Laufe der Woche erfuhr so manche Schülerin / mancher Schüler einiges über bisher unentdeckte Stärken und Schwächen seiner eigenen Person. Nach einer ausführlichen Einweisung an der Kletterwand durch zwei Bergführer des Alpinkompetenzzentrums wurden zwei Leinwände in ca. 13 Metern Höhe befestigt. Aufgabe der SchülerInnen war es, diese am Seil hängend und von MitschülerInnen gesichert, zu skizzieren. Die Outdooraufgaben gestalteten sich aufgrund des fehlenden Schnees etwas schwieriger. Die SchülerInnen mussten zusammenarbeiten und eine Teebar bauen. Diverse kooperative Spiele rundeten das Outdoorprogramm ab.

Die Ergebnisse der ganzen Projektwoche wurden zum Abschluss den MitschülerInnen und den eingeladenen Eltern präsentiert. Für die Zukunft sind weitere Projekte möglich, die Bergsport bzw. Bewegung mit Kunst (Malerei, Bildhauerei), Musik oder Tanz verbinden könnten.

## **TAG DES SPORTS „JUNIOR“ IN LIENZ**

Der Tag des Sports in Wien ist ein voller Erfolg. Wir konnten uns mehrmals davon persönlich überzeugen. Im Rahmen unseres Projektes Jugend AAA und unserer Vernetzung in Osttirol wäre es durchaus möglich, einen Tag des Sports „junior“ in Osttirol, etwa in Lienz am Hauptplatz, durchzuführen.

## **EXKURS: BERGSPORT MIT HANDICAP**

Beim Bergsteigen mit Handicap geht es um eine Initiative, bei der auch Behinderte die Möglichkeit erhalten sollen, Freude an Bewegung und Bergsport zu erleben. Wir wollen Bergsport vermehrt in den Blickpunkt von Heil- und Sonderpädagogik rücken. Aus der Erfahrung mit unseren PartnerInnen von der Lebenshilfe Osttirol und von der Rehabilitationsstätte Ederhof wissen wir, dass das Potential von Bergsport enorm ist. Neben zahlreichen körperlichen Aspekten, wie allgemeine Schulung der Motorik, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, kommen auch Faktoren wie Selbsteinschätzung, Umgang mit Angst, Hilfe nehmen – Hilfe geben zum Tragen. Für die Menschen mit Handicap sollen die gemeinsamen Kletter- und Bergtouren allerdings nicht eine weitere Therapieform sein, sondern ein neues Hobby, das wirklich Berge verschieben und Grenzen auflösen kann. Jede/r BetreuerIn hat erlebt, wie ansteckend die Lebensfreude und der Humor dieser Menschen sind, wie sie sich anstrengen und über Erfolge strahlen. Durch gemeinsame Erlebnisse wird vorurteilsfreies Begegnen und wechselseitiges Lernen möglich.

## **TEAM UND ALPINPARTNERSCHAFT (COMMITMENT):**

Bei allen Projekten und Initiativen profitieren wir von der Zusammenarbeit mit „alpine professionals“, also mit BergführerInnen, Bergrettung, Alpinpolizei, Nationalpark Hohe Tauern, Allgemein-, Jugend- und SportmedizinerInnen u.v.a.m., um einerseits höchste Qualität zu bieten und andererseits eine ganzheitliche Sichtweise und Herangehensweise zu vermitteln. Durch die unkomplizierte Zusammenarbeit mit ExpertInnen und PraktikerInnen können wir viel Positives lautlos umsetzen. Voraussetzung sind ehrliche Gespräche, gemeinsame Zielvereinbarung und Handschlagqualität, modern ausgedrückt: Commitment. Werte sind unsere Wegweiser, sie prägen unsere Kultur und sind Grundlage für Pläne, Entscheidungen und Handlungen. Auch wenn wir unserer Strategie treu bleiben und daher für Verlässlichkeit stehen und Akzeptanz in der Bevölkerung erreichen, haben wir auch Spaß am Experimentieren und Querdenken. Wir profitieren von einem Klima, das auf Vertrauen, Selbstverantwortung und Freude an der Arbeit setzt. Für uns ist es wichtig, eine Kultur der Kooperation zu schaffen, die gelingt, wenn man die Arbeit der Partner schätzt und akzeptiert. Begleitende Werte wie Ehrlichkeit und Begegnung auf Augenhöhe gelten auch für den Umgang mit den Jugendlichen, denn die Projekte fokussieren Jugendliche. Jeder im Team des Alpinkompetenzzentrums kennt seine Rolle und nützt seinen Freiraum für Unternehmertum. Wir sehen uns als lernende und dienende Organisation.

## **SCHULEN**

Durch die Zusammenarbeit mit Schulen erreichen wir alle PflichtschülerInnen und viele Jugendliche, egal aus welchen sozialen Schichten diese kommen und ob sie bei einem Verein sind oder nicht. In Bezug auf Schulen möchten wir nochmals auf Studien hinweisen, die bestätigen, dass körperliche Aktivitäten, das Denken, Lernen und Behalten fördern, dass Bewegung nicht nur glücklich, sondern auch schlau macht. Wir wandeln da auf den Spuren von Aristoteles und seinen Peripatetikern („Umhergeher“), die vor 2500 Jahren schon den Zusammenhang zwischen geistiger Leistungsfähigkeit und Bewegung kannten. Dies wurde inzwischen wissenschaftlich bewiesen und gründet in der besseren Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen.

# BERGSPORT **LERNFELDER** (3! WINTER LIFE CAMP, GLETSCHERCAMP, ETC.)

## **KOOPERATIONSFÄHIGKEIT:**

Teamarbeit (Stichwort Seilschaft) ist ein Schlüsselmerkmal im Bergsport.

## **KONFLIKTFÄHIGKEIT:**

Konflikte tauchen bei schwierigen Entscheidung, Zeitdruck oder unterschiedlichen Lösungsansätzen immer auf. Konflikte sind willkommene Lernanlässe.

## **HELLEN UND SICH HELFEN LASSEN:**

Sowohl der tatkräftige Einsatz für andere als auch die Bereitschaft, die eigenen Grenzen anzuerkennen und sich helfen zu lassen, sind Fähigkeiten, bei denen nicht nur Jugendliche häufig Defizite haben.

## **ÜBERNAHME VON INITIATIVE UND VERANTWORTUNG:**

Manche Aufgaben können nur bewältigt werden, wenn die Seilschaft bzw. Gruppe ihre Fähigkeiten und Stärken zum Einsatz bringt.

## **SELBSTWERTGEFÜHL:**

Die Arbeit mit den Jugendlichen bei den Camps ist ganz wesentlich auf Erfolgserlebnisse hin angelegt. Weil die Aufgaben anspruchsvoll sind, wirken diese Erfolgserlebnisse sehr nachhaltig.

## **REALISTISCHE SELBSTEINSCHÄTZUNG:**

Jugendliche schwanken oft in ihrer Selbsteinschätzung zwischen maßloser Über- und totaler Unterschätzung. Herausforderungen im Bergsport bieten eine gute Gelegenheit, solche Fehleinschätzungen auf die Probe zu stellen.

## **KÖRPERBEWUSSTSEIN:**

Ein gutes Körpergefühl ist ein wichtiger Bestandteil eines guten Selbstwertgefühles. Gerade beim Bergsport gibt es individuelle Erfolgserlebnisse und es fehlt der unangenehme Bewertungsdruck.

## **ACHTSAMKEIT:**

Alles was passiert, passiert in der Gegenwart. Unser Denken kreist zu oft um Zukunft und Vergangenheit. Dabei verlieren wir viel Energie und verpassen das Geschehen direkt vor unseren Augen.

## **KONZENTRATION:**

Konzentration ist die Fähigkeit unseres Geistes, über eine zeitliche Periode hinweg konstant die Aufmerksamkeit bei einer Tätigkeit zu halten. Diese Fähigkeit wird im Zeitalter des Multitasking und der permanenten Unterbrechungen immer bedeutsamer.







## FAZIT UND SUMMARY

Zu einem gesunden Leben gehört eine gesunde Ernährung, tägliche Bewegung, Leben im Hier und Jetzt. Mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele chronische Krankheitsbilder.

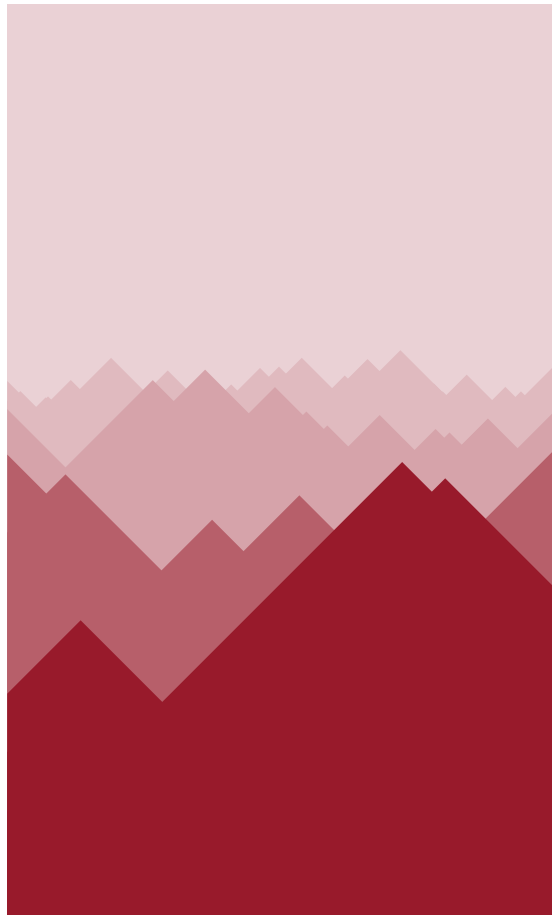
An der Notwendigkeit sich zu bewegen besteht also kein Zweifel. Leider ist für viele Jugendliche Bewegung „uncool“. Andererseits besitzen Menschen in keinem Lebensalter so viel Vitalität, Spontanität und Neugierde. Es gilt, die Begeisterung und Neugierde in Bahnen, in Spuren zu lenken („Folge meiner Spur.“).

Mit dem „Bergsportprojekt Jugend AAA (Aktiv, Alpin, Ausbildung)“ legen wir ein Angebot für junge Menschen und ein Konzept zur Umsetzung unserer Möglichkeiten als Verein dar. Gerade junge Menschen, die die Phase der Pubertät durchleben, wollen frei handeln können, ausprobieren und Erfahrungen sammeln dürfen, wollen anerkannt und respektiert werden und sind bereit, Verantwortung zu übernehmen. Sie wollen ihren eigenen Weg gehen und drängen danach, ihr eigenes Leben in den Griff zu bekommen. Optimal für eine bewegte Jugend wäre eine Kombination aus Bergsport, Schulsport, Alltagsbewegung, aktiven Freizeitbeschäftigungen und Vereinssport – damit sich mindestens ein Stunde Bewegung täglich ergibt.

**Wir werden uns weiterhin um ALLE Bergsportinteressierten kümmern, Bergsport leidenschaftlich fördern und freuen uns auf das spezielle MOUNTEEN coaching!**

*"You can tell your child is growing up,  
when he stops asking where he came from  
and starts refusing to tell you where he is going".*

**a teacher**



**AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM OSTTIROL**

Huben 4a • 9971 Matri in Osttirol

**Tel.:** +43 (0) 664 137 971 2

**E-mail:** office@alpinkompetenzzentrum.at

**Web:** www.alpinkompetenzzentrum.at

