



## Fit und Kreativ

### Wirbelsäulengymnastik Alpenvereinshaus Sektion Austria

Jeden Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Vorbeugung gegen ernsthafte Rückenbeschwerden und Entwicklung eines persönlichen „Rückenbewußtseins“. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

**Leitung:** Martin Fels (ausgebildeter Physiotherapeut)

**Kosten:** 6,- / 7,- für eine Stunde Gymnastik

### Skigymnastik und Konditionstraining

19.30 - 21.00 Uhr - Neue Adresse!

Mi. 07.10.2009 - Mi. 09.12.2009

Neue Kursstaffel ab Jänner 2010

Spielerisch und mit Musik, betreiben wir abwechslungsreiches Muskelaufbau- und Konditionstraining unter Verwendung diverser Sportgeräte (Bälle, Gymnastikbänder,...) um uns auf den Winter vorzubereiten. Dehnübungen erhalten und steigern unsere Beweglichkeit. Komm vorbei, schau Dirs einmal an und trainiere gleich mit.

Die Skigymnastik wird heuer in 2 Blöcken zu je 10 Übungsabenden durchgeführt. Der 1. Block beginnt in der 1. Oktoberwoche. Der 2. Block im Jänner.

Auskunft: Alexander Knakal Tel: 0699/10 52 57 57 oder in der Servicestelle: 513 10 03

**Leistungen:** Training durch unsere Instruktoren, Saalmiete, Trainingsgeräte. Keine Anmeldung erforderlich - einfach vorbeischaun!

**Kosten:** 35,- Zehnerblock (Nicht Mitglieder 40,-) 18,- Fünferblock (Nicht Mitglieder 21,-)

**Leitung:** Knakal Alexander, Molterer Georg

**Wo:** 1060 Wien, Mittelgasse/Eingang Spalowskyg. 5 (Raimundtheater) 19.30 Uhr - 21.00 Uhr (U6 Gumpendorferstraße)

### Nordic Walking Wandertage Schlankmacher - Stimmungsmacher - „Anti Aging“

Mi. 10.02.2010 Grüner Prater

Mi. 24.02.2010 Bisamberg

Mi. 10.03.2010 Hütteldorf - Kahlenbergerdorf

Mi. 24.03.2010 Hoher Lindkogel

Mi. 07.04.2010 Schöpfl - St. Corona

Mi. 21.04.2010 Ganzalm - Roseggerhaus

Mi. 05.05.2010 Loosdorf

Weitere Termine in den Austria Nachrichten und auf [www.alpenverein-austria.at](http://www.alpenverein-austria.at)

Bei diesen geführten Nordic Walking Wanderungen rund um Wien geht es nicht um Sekunden und Minuten, sondern um das ideale Ganzkörpertraining in der Natur, um das Erproben und Umsetzen sämtlicher Techniken in unterschiedlichem Gelände, um Ausdauer, Kraft und Fitness. All diese Trainingsaspekte werden durch eine gesellige Gruppe motivierend und mit Spaß erlebt. Individuelle Pausen werden eingeplant.

**Zielgruppe:** Alle begeisterten Nordic WalkerInnen und solche, die es noch werden wollen

**Mitzubringen:** Eigene NW-Stöcke und bequeme Laufschuhe oder ähnliches.

**Kosten:** 4,- **Leitung:** Elfi Hromek

**A:** Telefonisch in der Servicestelle oder bei Elfi (0699 10 69 60 60) bis 2 Tage vorher!

### Volkstanzen

Jeden Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr im Alpenvereinshaus. Interessenten sind herzlich eingeladen, vorbei zu schauen!

Wir laden alle, die Interesse daran haben ein, mit uns beschwingte Tanzabende zu verbringen. Wir tanzen im großen Saal beim Alpenverein Austria.

**Wichtiger Volkstanztermin:** 43. Alpenvereins-Volkstanzfest, Samstag, 16. Jänner 2010, H.d.B. Döbling, Gatterburggasse 2A.

**Leitung:** Renate und Günter Meixner

## Ausrüstungsverleih in unserer Servicestelle

Leihgebühr: Tageweise, Der Abhol- und Rückgabetag werden nicht verrechnet.

Kaution: Hinterlegung in bar, für Austria-Mitglieder entfällt die Kaution.

Kaution Leihgebühr

#### Klettern:

Brustgurt (mit Bandschlinge!)	15,-	1,10
Hüftgurt	30,-	1,70
Gurt-Set (Sitz-Brustgurt, Bandschlinge)	40,-	2,00
Karabiner Sackerl (1 HMS, 3 Schrauber, 1 8er, 2 Dyneema-Bandschlingen (60,120cm) 2 Reepschnüre (1,5m, 5m)	25,-	1,50
Kletterschuhe	30,-	2,80
Expressschlinge	5,-	1,00
Tuber	5,-	0,50
HMS Karabiner	5,-	0,50
Helm	30,-	1,40

#### Klettersteig:

Klettersteigset	40,-	1,70
-----------------	------	------

#### Eis & Gletscher:

Steigeisen mit Riemen	40,-	1,70
Steigeisen mit Kipphebel	40,-	1,70
Steileis-Steigeisen mit Kipphebel	60,-	2,00
Pickel	50,-	2,00
Steileisgerät Grivel	100,-	3,50

#### Winter:

Lawinenschaufel	30,-	1,10
VS-Gerät analog	70,-	2,20
VS-Gerät Digital	150,-	2,20
Lawinensonde	30,-	1,10
Schneeschuhe	70,-	3,50
AV-Schlüssel	50,-	0,35



## Servicesstelle für unsere Mitglieder

Besuchen Sie uns in unserer Servicestelle im Innenhof des Alpenvereinshauses! Wir informieren Sie gerne über die laufenden Aktivitäten, helfen Ihnen bei der Tourenzusammenstellung, bei Fragen zu unseren Hütten und Ähnlichem.

Preisgünstige Führerwerke, AV-Karten, Wanderkarten und andere Verkaufsartikel sind für Alpenvereinsmitglieder vorrätig.

### Unsere Öffnungszeiten

Mo	9:00 - 18:00 Uhr
Di	9:00 - 18:00 Uhr
Mi	9:00 - 18:00 Uhr
Do	9:00 - 19:00 Uhr
Fr	9:00 - 18:00 Uhr

### Bücherei und Tourenberatung

Jeden Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr (im Innenhof rechts über die Stiege 3 in den 1. Stock).

### Austria-Kletterzentrum

Im Alpenvereinshaus befindet sich auch das Austria-Kletterzentrum. Infos auf Seite 50, in der Servicestelle oder unter [www.alpenverein-austria.at](http://www.alpenverein-austria.at)

### Ausrüstungsverleih

Zeitgemäße Ausrüstungsgegenstände können gegen eine geringe Gebühr entlehnt werden (Info auf [www.alpenverein-austria.at](http://www.alpenverein-austria.at)).

### Anmeldung für alle Aktivitäten in unserer Servicestelle:

Alpenvereinshaus  
OeAV-Sektion Austria  
Rotenturmstraße 14, A-1010 Wien  
Telefon: +43 / (0)1 / 513 10 03  
Telefax: +43 / (0)1 / 513 10 03 - 17  
E-Mail: [austria@sektion.alpenverein.at](mailto:austria@sektion.alpenverein.at)  
Web: [www.alpenverein-austria.at](http://www.alpenverein-austria.at)

### Geschätzte Damen!

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsneutrale Formulierungen. Selbstverständlich ist bei Wörtern wie "Teilnehmer" o. ä. das weibliche Geschlecht gleichwertig angesprochen!

### Partnersektion Edelweiss

Bitte beachten Sie auch die ausgewählten Fernreisen unserer Partnersektion Edelweiss, die im vorliegenden Programm ebenfalls beworben werden (Seite 44 ff). Nähere Informationen, Anmeldung und Vorbesprechung zu diesen Touren:

#### Alpenverein Edelweiss

Walfischgasse 12, A-1010 Wien  
Tel. +43 / (0)1 / 513 85 00  
Fax +43 / (0)1 / 513 85 00 - 19  
E-Mail: [office@edelweiss.oeav.at](mailto:office@edelweiss.oeav.at)  
Web: [www.oeav-events.at/edelweiss](http://www.oeav-events.at/edelweiss)

### Ortlerkreis



Wir laden Sie ein, auch an den Veranstaltungen unser Kooperationspartner im Rahmen des "Ortlerkreises" teilzunehmen:

#### DAV-Sektion München/Oberland

[www.alpenverein-muenchen-oberland.de](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de)  
[www.alpenvereinsprogramm.de](http://www.alpenvereinsprogramm.de)

#### CAI-Sektion Mailand

[www.caimilano.it](http://www.caimilano.it)

### Wandern, Schneeschuhwandern, Klettersteige ...!

Bitte beachten Sie auch die Tages- und Wochenendtouren unserer **Führerschaft**. Diese Veranstaltungen werden regelmäßig im Mittelteil unserer Mitgliederzeitung (erscheint viermal pro Jahr) angekündigt! Auch auf [www.alpenverein-austria.at](http://www.alpenverein-austria.at) finden Sie aktuelle Informationen zu diesen Touren.

### Aktiv 2010 - Teilnahmebedingungen

#### Mitgliedschaft als Voraussetzung:

Um an den Veranstaltungen der Sektion Austria teilnehmen zu können, ist eine gültige Alpenvereinsmitgliedschaft Voraussetzung. Für Veranstaltungen des sog. "Ortlerkreises" gelten Sonderregelungen. Umfangreiche Informationen über die Vorteile einer Alpenvereins-Mitgliedschaft erhalten Sie in unserer Servicestelle und auf S. 54. Unterlagen werden auf Wunsch auch gerne zugesandt.

#### Verbindliche Anmeldung:

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung (bitte Aktiv Nr. angeben!) kann per Telefon, Brief, Fax, E-Mail oder Internet erfolgen. Sie entspricht einer fixen Buchung und ist in jedem Fall verbindlich, sobald sie in der Servicestelle eingelangt ist (vorbehaltlich einer rechtzeitigen Anzahlung; siehe "Anzahlung"). Bei Rücktritt durch den Teilnehmer erwachsen diesem Kosten (siehe "Rücktritt/Storno").

#### Unverbindliche Vormerkung:

Wenn Sie noch nicht genau wissen, ob Sie tatsächlich an der betreffenden Veranstaltung teilnehmen werden, empfehlen wir, sich einstweilen unverbindlich als Interessent vormerken zu lassen. Eine solche Vormerkung ist allerdings nicht mit einer Platzreservierung verbunden.

#### Kosten/Leistung:

Alle Preise in Euro und pro Person. Sind zwei Preise genannt (z.B. 22,- / 16,-), so gilt, sofern nicht anders angegeben, der erste Preis für Erwachsene und der zweite, ermäßigte Preis für Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten bis 25 Jahre bei **gültiger OeAV-Mitgliedschaft**. Der Differenzbetrag wird aus dem Jugendbudget der Sektion gefördert. Es sind nur die jeweils angeführten Leistungen durch die Kosten abgedeckt.

#### Anzahlung:

Bei allen Aktivitäten ist innerhalb von 10 Tagen eine Anzahlung zu leisten. **Wenn innerhalb dieser 10-Tagesfrist keine Einzahlung erfolgt, reihen wir Sie auf die Warteliste, Ihre Platzbuchung verliert dadurch ihre Gültigkeit und eine Bearbeitungsgebühr von 15,- wird verrechnet.**

#### Rücktritt / Storno:

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung (Nicht bei Anmeldungen ab 10 Tage vor Anmeldeabschluss!!!). Bei Rücktritt nach der 10-Tagesfrist wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,- verrechnet, sowie anfallende Stornokosten. Bei Rücktritt oder bei Nicht-Teilnahme an Veranstaltungen, behält sich die Sektion Austria vor, bis zu 100% der Veranstaltungskosten einzubehalten. Wird ein Ersatzteilnehmer gefunden, entfallen diese Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Stornoversicherung (Information in der Servicestelle erhältlich).

#### Anmeldeschluss (A):

Termin der letzten Anmeldemöglichkeit. Wird die Mindestteilnehmerzahl einer Veranstaltung bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht, hat die Sektion Austria das Recht, die Fahrt abzusagen. Bereits einbezahlte Teilnehmergebühren werden in diesem Fall voll rückerstattet, weitergehende Forderungen sind ausgeschlossen.

Bei Fahrten ohne Vorbesprechung werden mit dem Informationsschreiben Teilnehmerlisten zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften versandt. Sollten Sie mit der Weitergabe Ihrer Daten nicht einverstanden sein, ersuchen wir, dies bei der Anmeldung bekannt zu geben.

#### Vorbesprechung (VB):

Die Vorbesprechung dient dem Kennenlernen, Informationsaustausch mit dem Leiter und koordinierenden Absprachen. Ihre Teilnahme an der VB trägt wesentlich zum Erfolg einer Veranstaltung bei und ist somit dringend zu empfehlen. Sollten Sie nicht zur VB kommen können, ersuchen wir um rechtzeitige Verständigung. Alle VB finden, sofern nicht anders angegeben, im Alpenvereinshaus, Rotenturmstraße 14, 1010 Wien statt.

#### Ausrüstung:

Genauere Details über benötigte Ausrüstung, sowie über Leihmaterial, erfahren Sie bei der Vorbesprechung oder auf einem rechtzeitig aufliegenden/zugesandten Informationsblatt.

#### Versicherung inklusive:

Unerreicht ist das "Alpenverein Weltweit Service". Diese internationale Sport- und Freizeitversicherung des Alpenvereins ist für jedes OeAV-Mitglied im Mitgliedsbeitrag inkludiert. Die detaillierten Versicherungsleistungen entnehmen Sie bitte dem jeweils aktuellen Falblatt, das in der Servicestelle der Sektion Austria angefordert werden kann.

#### Leistungs-, Termin- und Preisänderungen:

Programmänderungen (wetterbedingt, organisatorisch, etc.) sind dem jeweiligen Leiter bei allen Aktivitäten vorbehalten. Sie ergeben keinen Rechtsanspruch auf etwaige Rückvergütung. Die angegebenen Preise entsprechen dem bei Drucklegung bekannten Stand. Es können sich aber in Einzelfällen aufgrund von Kursschwankungen, Erhöhungen im Beförderungsbereich oder Gebührenbereich, etc. nachträglich Änderungen ergeben. Ebenso können sich Terminverschiebungen, z. B. durch Flugplanänderungen, ergeben.

#### Erhöhtes Risiko im Gebirge:

Grundsätzlich besteht im Bergsport ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko. Dieses Risiko kann auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung der von der Sektion Austria eingesetzten Tourenführer nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Dieses alpine Restrisiko trägt der Teilnehmer selbst. **Um das Risiko zu minimieren, ist der Teilnehmer angehalten, seine bergsteigerischen und konditionellen Fähigkeiten selbst einzuschätzen und Touren auszuwählen, die seinen Fähigkeiten entsprechen.** Falls der Teilnehmer den ausgeschriebenen Anforderungen der Tour nicht entspricht, steht es dem Tourenführer frei, den TN von der Tour auszuschließen (ohne Anspruch auf Rückzahlung!). Ebenso ist es notwendig, den Tourenführer vor Tourenbeginn (am besten bei der Vorbesprechung) über Beeinträchtigungen (z. B. gesundheitlicher Natur), die den Ablauf der gewählten Tour beeinflussen können, in Kenntnis zu setzen.

**Druck-, Rechen-, Text- bzw. Bildfehler vorbehalten !!**