

### ALPENVEREIN

## Touren, Berichte und neue Pläne

Der AVS Vöran gibt einen Rückblick auf die vergangenen Veranstaltungen.

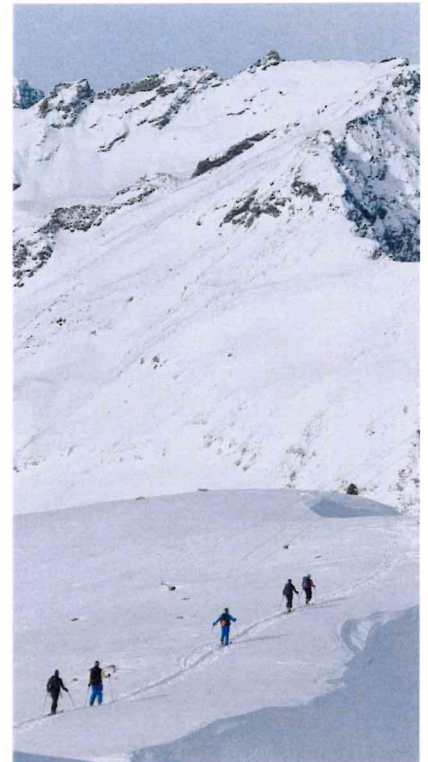
### Skitour auf das Ebene Jöchl (2.786 m), Martelltal

Die erste AVS-Skitour führte dieses Jahr am 21.01. aufs Ebene Jöchl im Martelltal. Bei guten Bedingungen startete die Gruppe am Morgen vom Hotel am See, entlang des Zufritt Stausees, in Richtung Zufritt Tal. Die Route führt zunächst steil durch den dichten Fichten-Lärchenwald empor, bis sich auf etwa 2200m das Tal öffnet und das Gelände etwas flacher wird. Von dort dann über die weiten Hänge und Geländestufen weiter bis zum Joch. Nach einer kurzen Abfahrt mit Fellen und entsprechendem Gegenanstieg erreichte die Gruppe schließlich gegen Mittag das Gipfel-

kreuz des Ebenen Jöchl. Nach einer kurzen Stärkung am Joch ging es über die schönen Skihänge entlang der Aufstiegsspur zurück zum Ausgangspunkt und anschließend zum wohlverdienten Mittagessen.

### Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung fand am 24.02. wieder im Sitzungssaal der Gemeinde statt. Nach der Genehmigung des Sitzungsprotokolls des Vorjahres und des Kassaberichts, blickte Hans Innerhofer mit einer Fotoauswahl auf das vergangene Jahr zurück. Mit einer gemeinsamen Marend und einem Ideenaustausch über zukünftige Touren wurde die Sitzung beendet.



Anstrengend, aber lohnenswert: Skitour im Martelltal.

### BILDUNGSAUSSCHUSS

## Vollkornbrote einfach und schnell backen

Am 24.02. trafen sich 12 interessierte Frauen aus Vöran in der Küche des Raiffeisensaales zu einem Brotbackkurs.



Die Referentin zeigte, wie es geht.

Die Referentin Gertrud Gummerer, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin aus Nals, erklärte anschaulich die Zubereitung verschiedenster Vollkornbrote mit frisch gemahlenem Getreide und verschiedenen biologischen Zutaten.

Jede Teilnehmerin konnte sich an der Vorbereitung eines Brotteiges versuchen und das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen.

Mit zahlreichen Ratschlägen, verschiedenen Rezepten und einem Sackl voller frisch gebackener Vollkornbrötchen konnte jede Teilnehmerin bei Kursende einiges mit nach Hause nehmen.



Selbstgemacht schmeckt es am besten.