



Erlebnis Bergwandern



Die DB Regio Bayern kooperiert seit 2009 mit dem Deutschen Alpenverein. Unter dem Motto „Mit der Bahn in die Berge“ engagieren sich die Partner gemeinsam für die umweltfreundliche Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Berge. Infos: www.bahn.de

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e. V.
Von-Kahr-Straße 2-4
D-80997 München
Tel. 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-23
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de

Für den Inhalt verantwortlich: DAV-Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung |
Fotos und Abbildungen: DAV | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Auflage:** 15.000 [09/11] |
Druck: Biedermann Offsetdruck, Parsdorf | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Inhalt

	Seite
<i>Erlebnis Bergwandern</i>	2
<i>Unterwegs mit dem DAV</i>	3
<i>Bergwege – Einmal um die ganze Welt</i>	4
<i>Hütten – Unterkünfte auf hohem Niveau</i>	6
<i>Erlebnis für die ganze Familie</i>	8
<i>Wissen worauf es ankommt</i>	10
<i>Gut informiert auf Tour</i>	12
<i>Funktionelle Ausrüstung</i>	14
<i>Richtig Rucksack packen</i>	15
<i>Umweltbewusst unterwegs</i>	17
<i>Abmarschbereit – Durchführung der Tour</i>	18
<i>Notfallmeldung</i>	20
<i>Verhalten beim Bergunfall</i>	21
<i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</i>	22
<i>DAV BergwanderCard</i>	24

Erlebnis Bergwandern



„Wo man nicht zu Fuß war, ist man nie gewesen“ – das gilt in besonderem Maße für das Bergwandern. Immer mehr Menschen entdecken diese sanfte Sportart neu für sich, und das hat gute Gründe.

Allein oder in der Gruppe, auf bequemen Almwegen oder als anspruchsvolle Gipfeltour, im Vorgebirge oder in den Alpen: Bergwandern ist vielseitig, man kann fast überall starten und die Tour nach dem eigenen Können auswählen. Belohnt werden die Wanderer nicht nur mit einem Zugewinn an Fitness, sondern auch mit dem unmittelbaren Naturerlebnis unterwegs.

Das „Erlebnis Berge“ setzt aber auch die Beachtung einiger Verhaltensregeln voraus; um sich selbst und andere nicht zu gefährden und gleichzeitig schonend mit der einzigartigen Bergnatur umzugehen.

Diese Broschüre möchte dazu wichtige Tipps geben.

Der Deutsche Alpenverein wünscht Ihnen eine erholsame Wanderzeit in den Bergen und immer eine gesunde Rückkehr ins Tal!

Unterwegs mit dem DAV

Bergwanderer sind beim Deutschen Alpenverein in den besten Händen! Denn sie können sich auf einen starken Partner verlassen: 353 Sektionen in ganz Deutschland bieten nicht nur Beratung und Ausbildung an, sondern leisten auch aktive Naturschutzarbeit, engagieren sich für die Instandhaltung von Hütten und Wegen und laden dazu ein, gemeinsam auf Tour zu gehen.

Fast alle Sektionen bieten organisierte Touren an, an denen DAV-Mitglieder auch ohne Bergwander-Erfahrung teilnehmen können.



Darüber hinaus kann man beim DAV Summit Club, der Bergsteigerschule des DAV, Bergsport-Ferien buchen. Von der leichten Wanderung bis zur anspruchsvollen Expedition ist für jeden das richtige Angebot dabei (www.dav-summit-club.de).

Wer selbstständig, ohne Führung, in die Berge gehen möchte, sollte vorher einige Grundlagen lernen. In dem von vielen Sektionen angebotenen „Grundkurs Bergsteigen“ erfährt man Wissenswertes über Tourenplanung, Wetterkunde und alpine Gefahren und übt z. B. das Lesen von Landkarten und den Umgang mit Kompass, Höhenmesser und GPS-Gerät.

Zudem unterhält der DAV die Sicherheitsforschung, die sich mit der Sicherheit im Bergsport beschäftigt. Materialtests, die Erforschung von Unfallursachen und Analysen des Verhaltens von Bergsportlern tragen dazu bei, den Bergsport noch sicherer zu machen.

So verwundert es nicht, dass 2009 in einer Umfrage rund 90 Prozent der DAV-Mitglieder Bergwandern als bevorzugte Freizeitaktivität angegeben haben. Mit seinen Hütten und Wegen und dem umfangreichen Touren- und Ausbildungsangebot ist der DAV dabei der richtige Partner.



Einmal um die ganze Welt ...



Rund 50.000 Kilometer Wege werden vom Deutschen und Oesterreichischen Alpenverein in den Bergen Deutschlands und Österreichs erhalten und markiert. Möglichst naturbelassen führen die Wege und Steige über Almen und Felsgelände, nur die berühmten rot-weiß-roten Markierungen und Schilder geben die Richtung an.

Es ist viel Einsatz notwendig, um die Wege in gutem Zustand zu halten. Die anfallenden Arbeiten werden zum größten Teil von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Alpenvereins geleistet. Jede Sektion ist dabei für ihr Arbeitsgebiet – zumeist im Umfeld der eigenen Hütte – verantwortlich. So werden Wegabschnitte repariert, wenn sie im Winter durch Lawinenabgänge zerstört worden sind, Drahtseilversicherungen an exponierten Stellen regelmäßig kontrolliert und erneuert oder Wegabschneider renaturiert.

Wegmarkierungen

Mit Rücksicht auf die Hochgebirgsnatur markiert der DAV nur soviel wie unbedingt nötig. Die Wege sind überwiegend mit einem weißen Rechteck gekennzeichnet, das oben und unten von roten Strichen begrenzt ist. Als Zwischen-

markierung sind rote Farbtupfer, in der Regel im weißen Kreis, angebracht. Alpenvereinswege haben dreistellige Nummern, die sich auch in den AV-Karten wiederfinden. Tagestouren, die von Fremdenverkehrsarten ausgehen und die auch von diesen markiert werden, sind mit ein- und zweistelligen Ziffern von 1 bis 99 nummeriert und beginnen mit jedem Ort neu.

TIPPS

- ▶ Auf bestehenden Wegen bleiben
- ▶ Wegabschneider vermeiden
- ▶ Kaputte Seilversicherungen, gefährliche Stellen und abgerutschte Wege unbedingt beim Hüttenwirt, der örtlichen Talgemeinde oder bei der Alpinen Auskunft des DAV (0 89/29 49 40) melden!

DAV Wegekategorien

Immer mehr Bergwege werden – vergleichbar mit den Skipisten – durch Farbpunkte nach Schwierigkeitsstufen markiert.

-  **Blauer Punkt – einfach:** Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.
-  **Roter Punkt – mittelschwer:** Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen vorkommen.
-  **Schwarzer Punkt – schwer:** Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen zudem gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Unterwegs von Hütte zu Hütte

Mehrtägige Weitwanderungen auf alpinen Höhenwegen haben ihren ganz besonderen Reiz. Dem Wanderer erschließen sich dabei völlig neue Dimensionen der Weite und der zurückgelegten Entfernung. Er durchstreift Gebirgszüge, überquert die Alpen und Sprachgrenzen, „erwandert“ sich die benachbarten Kulturen.

Übernachtet wird auf hochgelegenen Hütten der Alpenvereine, zum Teil abseits jeglicher Zivilisation. Auch wenn die Etappen manchmal lang sind, der Rucksack drückt und die Beine schwer werden – nach einem langen Tag vor der Hütte zu sitzen und die letzten Sonnenstrahlen zu genießen, bleibt eine unvergessliche Erinnerung.

TIPPS

- ▶ Übernachtungen auf Hütten, vor allem im Hochsommer und an Wochenenden, rechtzeitig reservieren! Das erspart lange Tagesetappen bzw. die Übernachtung auf dem Fußboden des Gastraumes!
- ▶ Wenn Sie eine Hütte aus irgendeinem Grund nicht erreichen – wenn möglich telefonisch absagen oder die Nachricht von anderen Wandern übermitteln lassen. So kann der Schlafplatz anderweitig vergeben und eine unnötige Suchaktion verhindert werden.
- ▶ Wegstrecken eher defensiv planen, die Gehzeit sollte 5 bis 7 Stunden nicht überschreiten! Denn am nächsten Tag wartet die nächste Etappe.



Via Alpina – der Weg ist das Ziel

Ein besonderes Wegeprojekt ist die „Via Alpina“, ein grenzüberschreitender Weitwanderweg durch alle acht Alpenstaaten. Die Via Alpina hat insgesamt 350 Etappen und verläuft nur auf bereits bestehenden Wegen. Informationen zu diesem Projekt gibt es im Internet unter www.via-alpina.com

Literatur

- Via Alpina, die bayerischen und angrenzenden Etappen, Hüttentrekking vor der Haustür, Alpenverein Sektion München von Horst Höfler und Luis Stitzinger. ISBN 3-925 380-11-3



Unterkünfte auf hohem Niveau



Ausflugsziel, Schutzhütte in unwirtlicher Umgebung oder Schlafplatz mit viel „Luft“ unter den Betten: Das alles sind Alpenvereins-hütten. Insgesamt hat der DAV in den Alpen und deutschen Mittelgebirgen 332 Hütten. Sie stehen allen Bergsportlern offen und bieten Verpflegung, Unterkunft, Information über Wetter und Verhältnisse sowie „Erste Hilfe“ mit den Alpinen Notfallmeldestellen. Ein beträchtlicher Teil der Hütten und Häuser liegt über 1.500 m ü. NN, in Natur- oder National-parks. Damit eignen sie sich hervorragend als Stützpunkt für eine Gipfeltour, für mehrtägige Tageswanderungen oder als Jausenstation.

Rund 10 Millionen Euro investiert der DAV jährlich in die Instandhaltung und Sanierung seiner Hütten. Der größte Teil davon fließt in die umweltgerechte Ver- und Entsorgung. Vor allem im vergangenen Jahrzehnt wurde die Energieversorgung und Abwasserbeseitigung vieler Hütten unter ökologischen Gesichtspunkten modernisiert. Heute sind viele DAV-Hütten Musterbeispiele für zukunftsweisende Umwelttechnologie.

Die Hüttenkategorien

Die Hütten des Deutschen Alpenvereins werden in drei Kategorien eingeteilt.

Kategorie I: Schutzhütte, die ihren ursprünglichen Charakter als Stützpunkt für den Bergsteiger und Bergwanderer bewahrt hat. Ihre Ausstattung ist schlicht, einfache Verköstigung wird angeboten. Der Aufstieg dauert in der Regel mindestens eine Stunde, selten kann die Hütte „mechanisch“ (z. B. mit einer Seilbahn) erreicht werden. Die Hütte kann bewirtschaftet, bewartet, unbewirtschaftet oder ein Biwak sein. Hütten dieser Kategorie haben grundsätzlich einen Winterraum.

Kategorie II: Alpenvereinshütte mit Stützpunktfunktion in einem vielbesuchten Gebiet, die sich wegen ihrer Ausstattung und Verköstigung für mehrtägigen Winter- und/oder Sommeraufenthalt, zum Skilauf und Familienurlaub, besonders eignet. Die Hütte kann „mechanisch“ erreichbar sein und ist in der Regel ganzjährig bewirtschaftet.

Kategorie III: „Mechanisch“ erreichbare Alpenvereinshütte, die vorwiegend Ausflugsziel für Tagesbesucher ist und nur wenige Nächtigungen aufweist. Ihr gastronomischer Betrieb entspricht dem landesüblichen Angebot.

TIPPS

- Nutzen Sie zur Auswahl der richtigen Hütte z. B. das Hüttenverzeichnis der Alpenvereine (Bibliothek oder Buchhandel), die Hüttendatenbank unter www.alpenverein.de oder spezielle Publikationen des DAV wie die Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“.
- Bringen Sie zum Übernachten immer Hüttenschuhe und vor allem einen Hüttenschlafsack mit.
- Sparen Sie Wasser und Energie! In alpinen Lagen ist Wasser oft das kostbarste Gut!
- Lesen Sie sich die aushängende Hüttenordnung durch – die darin aufgestellten Regeln dienen dem angenehmen Hüttenaufenthalt für alle Gäste!
- Eine Hütte ist kein Hotel, in dem Sie ein Doppelzimmer mit Dusche buchen können! Dafür bekommen Sie eine Unterkunft mitten in der Natur, oft in phantastischer Lage und mit tollem Panorama.
- Eine Hütte ist kein Gastbetrieb, wie Sie ihn vom Tal her kennen. Akzeptieren Sie die höheren Preise vor allem für Essen und Trinken; viele Hütten können nur per Materialseilbahn oder Hubschrauber versorgt werden!
- Packen Sie eine kleine Mülltüte ein, um den eigenen Abfall wieder mit ins Tal zu nehmen.



Erlebnis für die ganze Familie

Nicht wir nehmen die Kinder mit ins Gebirge – sie nehmen uns mit. Und wer diesen Wechsel der Blickrichtung wagt, kann die Berge ganz neu erleben!

Beim Bergsteigen steht für die Kinder nicht der Gipfel und die Aussicht im Vordergrund. Sie suchen spannende Abenteuer und Geheimnisvolles in den Bergen. Hinter jedem Stein lauern Fabelwesen und kein Bach ist zu mächtig, um ihn nicht mit einem Staudamm zu bändigen. Gemütliche Hütten mit kuscheligen Lagern locken zu einer Übernachtung, Felsbrocken müssen erkraxelt werden und Tiere auf einer Alm laden ein zu gegenseitigem Beschnupern.

Familien im DAV

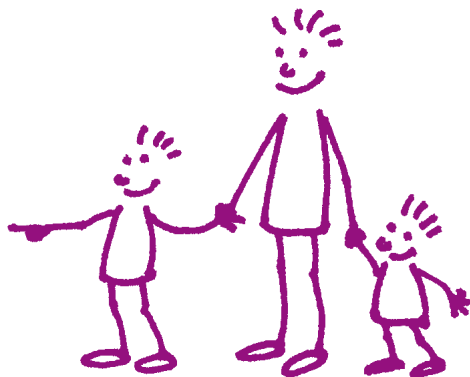
Am meisten haben die Kinder Spaß am Wandern, wenn sie gemeinsam mit anderen Familien unterwegs sind. Rund zwei Drittel der Alpenvereinssektionen bieten die Möglichkeit, in Familiengruppen mit anderen Familien gemeinsam die Berge zu erleben. Ausgebildete Familiengruppenleiterinnen und -leiter bringen das nötige Wissen und die Erfahrung für Touren in der Natur und im Gebirge mit.

Für Familien gibt es im DAV einen eigenen Familienbeitrag.

Informationen und Kontakt zu einer Familiengruppe erhalten Sie über die DAV-Sektion vor Ort.

TIPPS

- ▶ Gehzeiten und Schwierigkeit des Weges müssen dem Alter und Leistungsvermögen der Kinder entsprechen.
- ▶ Kinder brauchen auf Bergtouren genügend Pausen bzw. Spiel- und Freizeit, um sich zu erholen.
- ▶ Beteiligen Sie Kinder – entsprechend ihrem Alter – an der Planung und Durchführung der Touren.
- ▶ Absturz- und steinschlaggefährdetes Gelände ist mit Kindern grundsätzlich zu meiden – besonders zum Spielen.
- ▶ Kinder nur in sicherem und überschaubarem Gelände vorausgehen lassen. Berücksichtigen Sie, dass Kinder Anweisungen schnell vergessen und häufig keinen Blick für Gefahrensituationen haben.
- ▶ Ersatz(unter)wäsche, Regenjacke und warme (Fleece-)Pullis für die Kinder nicht vergessen.
- ▶ Kinder brauchen einen sehr guten Sonnenschutz und viel zu trinken.
- ▶ Ausführliche Infos gibt die DAV-Broschüre „Bergsteigen mit Kindern“.





Wissen, worauf es ankommt: Voraussetzungen für das Bergwandern

Bergwandern ist eine Sportart für jeden! Um in den Bergen sicher unterwegs zu sein, sollte man sich auf eine Wanderung entsprechend vorbereiten und einige Grundvoraussetzungen mitbringen. Wenn Tourenziel, Können und Ausrüstung übereinstimmen, dann wird die Tour für jeden zu einem schönen Erlebnis.

Fitness und gute Kondition

Eine alte Bergsteigerregel besagt, dass die Tour nicht am Gipfel endet, sondern erst mit der Rückkehr zum Ausgangspunkt. Man sollte nie vergessen: Nach dem Aufstieg folgt ein ebenso langer Abstieg. Um unterwegs keine körperlichen Probleme zu bekommen, sind eine gute Kondition sowie eine trainierte Beinmuskulatur sehr wichtig. Vorbereitendes Ausdauertraining macht Herz und Beine fit!

TIPPS

- ▶ **Regelmäßig Ausdauersport treiben** (Radfahren, Laufen)
- ▶ **Gezielt Anstiege trainieren** (Hügelwandern, Nordic Walking)



Keine Wanderung ohne Wanderkarte!

Auch wenn man eine Beschreibung der Tour vorliegen hat oder die Wanderung bereits kennt, darf die Wanderkarte für den Notfall niemals fehlen. Wichtig ist, das Kartenlesen vorher zu üben. Sobald auch noch Nebel einfällt (was in den Bergen ohne Weiteres passieren kann) oder Schnee die Wegmarkierungen überdeckt, ist der zusätzliche Einsatz von Kompass und Höhenmesser gefragt. Und auch der muss gelernt sein!

TIPPS

- ▶ **Lernen Sie den Umgang mit Karte und Kompass am besten in einem Ausbildungskurs Ihrer Sektion.**
- ▶ **Wenn Sie digitale Kartengrundlagen verwenden, drucken Sie sich einen möglichst großen Bereich aus, um im Notfall eine Alternativroute herausuchen zu können.**
- ▶ **Für das GPS-Gerät gilt: Machen Sie sich mit Ihrem Gerät vertraut und lernen Sie die satellitengestützte Navigation!**

Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

Bergwege sind oft sehr naturbelassen und bestehen manchmal nur aus markierten Pfadspuren. Geröll, Felsplatten, lose Steine müssen sicher begangen werden. Stolpern kann fatale Absturzfolgen haben. Höhenwege liegen teilweise oft bis weit in den Sommer hinein unter steilen Altschneefeldern, auf denen man leicht ausrutschen kann; ihre Begehung verlangt Trittsicherheit und stabile Bergschuhe. Und wenn der Weg auf einem Grat oder am Steilhang entlang führt, darf den Wanderer kein Schwindel befallen, der Tiefblick muss ihn unberührt lassen.

TIPPS

- ▶ Mit einfachen Touren anfangen und die Schwierigkeiten langsam steigern.
- ▶ Einen Bergwanderkurs mitmachen: sich dort bewusst an Steilheit gewöhnen und das Gehen auf Geröll und Schnee üben.

Anpassung an „dünne“ Luft und Schutz vor UV-Strahlung

Die Höhe der Berge macht gerade ihren Reiz aus, aber sie birgt auch einige Risiken. Sauerstoffgehalt und Luftdruck nehmen mit der Höhe ab, der nicht angepasste Bergwanderer spürt den Sauerstoffmangel bereits ab 2.500 Metern deutlich. Leichtes Schwindelgefühl, nachlassende Leistungsfähigkeit sind die Folgen. Zusätzlich lässt die „dünne“ und staubfreie Luft in der Höhe die gefährliche UV-Strahlung viel stärker durch: Es kommt schnell zu Sonnenbrand und Augenreizung.

TIPPS

- ▶ Die ersten Tage des Bergurlaubes langsam angehen und sich an die Höhenluft gewöhnen.
- ▶ Immer an Sonnenschutz denken: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor > 20, Sonnenbrillen mit 100 % UV-Schutz.
- ▶ Touren mit der DAV BergwanderCard planen (siehe Seite 24)



Gut informiert auf Tour



Eine kurze Wanderung, eine Bergtour oder die Besteigung eines Gipfels: Im Gebirge stehen dem Wanderer viele Alternativen offen. Um so wichtiger ist es, sich bei der Tourenplanung über die Gegebenheiten vor Ort zu informieren und sich danach für ein Ziel zu entscheiden.

Diese Infos sollten vor der Tour bekannt sein:

- örtliche Wetterprognose
- Höhenmeter Aufstieg und Abstieg (Höhenprofil)
- Länge und Dauer der Tour
- Höhe der Übergänge und Gipfel
- Geländebeschaffenheit, Wegeverhältnisse
- mögliche Anlaufpunkte (bewirtschaftete Hütten, Seilbahnstationen)

Als wichtigste Informationsquellen stehen zur Verfügung:

- Alpenvereinskarten für die Hochgebirgsregionen (Maßstab 1:25.000)

- topographische Karten des Bayerischen Landesvermessungsamtes (Maßstab 1:50.000)
- Gebietsführer mit Wandervorschlägen und Routenbeschreibungen
- Sachbücher zu Vorbereitung, Ausrüstung und Verhalten
- Alpine Auskunftsstellen des DAV (Telefon: 089 / 29 49 40) sowie der örtlichen Alpenvereinssektion
- Fremdenverkehrsämter und örtliche Bergwachtbereitschaft
- Kenner der Berggebiete und Einheimische (z. B. Hüttenwirte)
- Infos aus dem Internet (Tourenvorschläge, aktuelle Verhältnisse)
- Tourenbedingungen
- www.alpine-auskunft.de
- Berg-Livecams (www.panoramablick.com)

Wetterauskünfte

Alpenvereinswetterbericht 0049 / (0)89 / 29 50 70
für den Folgetag ab 16.00 Uhr

Persönliche Beratung 0043 / (0)512 / 29 16 00
Mo – Sa, 13.00 – 18.00 Uhr

Weitere Infos

www.alpenverein.de Rubrik „Alpine Auskunft“

Alpenwetterbericht Österreich

Ansagedienst 0900 / 91 15 66 - 80
nur aus Österreich anwählbar, nicht mit deutschem Handy

Alpenwetterbericht Südtirol

0039 / 0471 / 27 11 77

Alpenwetterbericht Schweiz

aus dem Ausland 0041 / 848 / 80 01 62
innerhalb der Schweiz * 0900 / 55 21 - 38
* nur in der Schweiz anwählbar, nicht mit deutschem Handy

Alpine Auskunftstellen

Deutschland: DAV 0049 / (0)89 / 29 49 40
Österreich: OeAV 0043 / (0)512 / 58 78 28
Italien: AVS 0039 / 0471 / 99 99 55
Frankreich: OHM 0033 / (0)450 / 53 22 08

TIPPS

- ▶ Stellen Sie einen realistischen Plan über Höhenmeter bei Aufstieg und Abstieg, Schwierigkeit der Wegstrecken und Gesamtzeit auf.
- ▶ Schätzen Sie ab, ob die Tour für alle Teilnehmer mit Genuss zu schaffen ist.
- ▶ Kalkulieren Sie Zeit für ausgiebige Pausen ein.
- ▶ Die Rückkehr sollte am frühen Nachmittag geplant sein, so dass genügend Reservezeit vor Einbruch der Dunkelheit bleibt.
- ▶ Überlegen Sie, frühzeitig aufzubrechen; dies gilt vor allem bei sehr langen Wanderungen (über 8 Stunden), unklaren Wetteraussichten, starker Tageserwärmung und Gewitterneigung am Nachmittag.
- ▶ Erkundigen Sie sich im Vorfeld genau über das Wetter und nehmen Sie die Ankündigungen von Kaltfronten, Gewittern oder Schneefall (auch im Hochsommer!) ernst.
- ▶ Sommersmog, also eine erhöhte Ozonkonzentration, tritt meist bei längeren Schönwetterperioden auf. Empfindliche Personen sollten dann übermäßige Anstrengungen vermeiden, bzw. den anstrengenden Aufstieg am Vormittag absolvieren.
- ▶ Informieren Sie Angehörige, Hüttenwirte oder Vermieter über Tourenverlauf und voraussichtliche Rückkehrzeit. Sollten Sie Ihre Pläne während der Tour ändern, (z. B. Übernachtung in einer Berghütte etc.) müssen Sie sicherstellen, dass die betreffende Person im Tal davon erfährt und keine unnötige Suchaktion auslöst.
- ▶ Wenn Sie unerfahren sind, machen Sie Ihre ersten alpinen Gehversuche zusammen mit einem örtlichen Wanderführer oder mit erfahrenen Begleitern.
- ▶ Der einfachste Weg zur kompetenten Begleitung führt über eine Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV).



Nicht zuviel und genau das Richtige: Funktionelle Ausrüstung

Eine gute Ausrüstung alleine macht noch keinen guten Wanderer – aber sie trägt entscheidend zum Erfolg der Unternehmung bei.

Schuhe

Je ursprünglicher der Weg und je länger die Tour, desto spezieller müssen die Schuhe sein. Für einen Wanderweg genügt ein fester Outdoorschuh. Auf eine anspruchsvolle Bergtour über Felsen, bei Nässe und womöglich Schnee sollte man niemals ohne stabile Bergstiefel mit griffiger Profilsohle und wasserdichtem Obermaterial gehen.

Bekleidung

Bergwandern ist schweißtreibend, beim Aufenthalt in der Höhe kann es aber auch schnell kalt werden. Je nach Höhe und voraussichtlicher Wetterentwicklung ist Kälte- und Wetterschutzkleidung nach dem Mehrschichtprinzip notwendig:

- Funktionsunterwäsche aus schweißableitendem Material
- leichtes, atmungsaktives Hemd
- Fleecejacke oder Pulli
- lange Hosen: strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- Wetterschutzjacke: wind- und wasserabweisendes Material, mit Kapuze
- Mütze und Fingerhandschuhe
- leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Strümpfe: mit verstärktem Fußbett

Ausrüstung

Grundsätzlich gilt: Auf Luxus verzichten, nur mitnehmen was gebraucht wird. Ein zu schwerer Rucksack verdirbt den Spaß und kann ein Sicherheitsrisiko sein!

Nicht fehlen dürfen:

- Rucksack, Inhalt 20 – 30 l für Tagestouren, mit Deckel- und Seitentaschen
- Karten, Kompass, z. B. AV-Karten, Topo-Karten, Maßstab 1:25.000
- Sonnenschutz, vor allem Sonnenbrille mit 100 % UV-Schutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenchutz, Hut zum Schutz von Kopf, Gesicht und Nacken
- Erste Hilfe Set, um kleine Verletzungen selbst zu versorgen
- Rettungsdecke, wichtig zum Schutz vor Unterkühlung bei Verletztenlagerung
- Handy, verkürzt die Rettungszeit erheblich; vorab Notrufnummern einspeichern
- evtl. Teleskopstöcke zur Entlastung der Gelenke, besonders beim Bergabgehen.

Nützlich können auch sein:

- Taschenmesser mit mehreren Funktionen
- Taschenlampe oder Stirnlampe für Spätherbsttouren oder Hüttenübernachtungen
- Biwaksack bei langen Touren im Hochgebirge.

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände gibt es auch im DAV-Shop unter www.dav-shop.de

Richtig Rucksack packen

Für eine Eintageswanderung reicht ein Rucksack mit bis zu 30 Litern Fassungsvermögen. Für Mehrtageswanderungen sollte man einen größeren Rucksack wählen. Unabhängig von der Größe des Rucksacks ist wichtig, dass der Rucksack anatomisch geformt ist, gepolsterte Schultergurte hat und mit einem System zur Rückenbelüftung ausgestattet ist.

Bei Rucksäcken mit einem Innenfach ist folgendes System empfehlenswert:

- Erste-Hilfe-Set und Wetterschutz (Regenbekleidung und Schutzhülle für den Rucksack) gut erreichbar
- die am seltensten benötigten Ausrüstungsgegenstände (Biwaksack etc.) nach unten

- schwere Sachen körpernah
- Zubehör und kleine Utensilien (Taschenmesser, Karabiner etc.) in Deckel- oder Seitentaschen
- Tagesproviant und Getränk gut erreichbar im Innenfach
- Wertsachen wie Autoschlüssel oder Geld in Deckeltasche oder Geheimfach.

Rucksäcke mit mehreren Innenfächern bieten die Möglichkeit, die Ausrüstung besser aufzuteilen.





Umweltbewusst unterwegs in den Bergen

Die Alpen sind ein in Europa einmaliger ökologischer Ausgleichsraum und gleichzeitig der größte Wasserspeicher des Kontinents. Die Alpen sind aber auch ein traditionsreiches Kulturland, das seit Jahrhunderten von Menschen besiedelt und gestaltet wird. Den reich gegliederten Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen, den für das Auge so schönen Wechsel von geschlossenen Wäldern, Wiesen und Weiden verdanken wir dem Menschen.

Kein Wunder also, wenn die Alpen als Ausflugs- und Reiseziel nach wie vor im Trend liegen. Rund 120 Millionen Gäste suchen jährlich Erholung und Ruhe in den Bergen. Deshalb sollte jeder Besucher immer auch zum Schutz dieses einmaligen Lebens-, Natur- und Kulturlandes beitragen.



TIPPS

- ▶ Benutzen Sie, wenn immer möglich, öffentliche Verkehrsmittel.
- ▶ Lassen Sie Ihr Auto auf einem Parkplatz im Tal stehen und parken Sie nicht an Wegesrändern oder auf Wiesen! Die Almbauern, Anwohner und Tiere danken es Ihnen!
- ▶ Schließen Sie Viehgatter! Entlaufenes Almvieh kann in der Natur erhebliche Schäden anrichten und bringt dem Bergbauern oder Senner zusätzliche Arbeit oder sogar Schaden.
- ▶ Bleiben Sie auf den Wegen: Latschenfelder, alpine Rasen oder Gebirgswald sind Überlebensräume für Wildtiere!
- ▶ Denken Sie daran: Alpenblumen in der Hand verblühen schnell. Verpflanzt an andere Standorte sind sie nicht überlebensfähig.
- ▶ Wildtiere reagieren auf „normales“ Verhalten der Erholungssuchenden ohne Stress. Deshalb nicht flüstern, anpirschen oder gar die Tiere verjagen. Hunde gehören an die Leine!
- ▶ Nehmen Sie besonders im Winter Rücksicht auf Wildtiere. Bei Flucht im Schnee verbrauchen die Tiere besonders viel Energie, zu deren Erneuerung in dieser Jahreszeit zu wenig Nahrung vorhanden ist.
- ▶ Auf dem Gipfel gibt es keine Mülleimer! Was man hinaufgetragen hat, nimmt man auch wieder mit ins Tal.
- ▶ Bleiben Sie auf Wegen und Pfaden, vermeiden Sie Abkürzungen. Die alpine Vegetation ist trittempfindlich und es drohen Erosion und Muren.
- ▶ Lostreten von Steinen steigert die Erosionsgefahr und gefährdet Menschen!

Abmarschbereit – Durchführung der Tour

Ein reichhaltiges Frühstück mit Müsli und Obst ist der ideale Start für eine Wanderung. Man beginnt die Tour am besten gemütlich und mit gleichmäßigen Schritten. Der Kreislauf sollte langsam „warmlaufen“ und jeder sollte gleich zu Beginn „sein“ Tempo gehen.

Pausen und Verpflegung

Um eine längere Wanderung gut durchzuhalten, sollte man rechtzeitig und regelmäßig trinken (schon eine Stunde nach Abmarsch); der Körper braucht bei Anstrengung viel Flüssigkeit. Pausen in regelmäßigen Abständen sorgen für die wichtige Erholung zwischendurch. Die erste längere Rast (20 – 30 Minuten) sollte nach ca. 2 Stunden Gehzeit eingeplant werden.



TIPPS

- ▶ Während der Tour mindestens 1 Liter trinken: ideal sind wenig gesüßte, mit Wasser verdünnte Säfte, Früchtetee oder isotonische Durstlöscher
- ▶ Kleine Brotzeit entsprechend der Tourenlänge und Einkehrmöglichkeiten einpacken; Energie- und Müsliriegel oder Trockenobst liefern schnell neue Kraft.

Schwierigkeiten auf Tour

Eine Bergwanderung erfolgreich zu beenden ist ein schönes Erlebnis. Treten jedoch überraschend Schwierigkeiten oder unüberschaubare Situationen auf, ist es oft besser umzukehren, als unbekannte Risiken einzugehen.

Unpassierbarkeit von Wegen

Bei Wegbeschädigungen, steilen, harten Schneefeldern oder schwierigen Passagen muss man sich fragen, ob man selbst und die Gruppe der Schwierigkeit gewachsen ist. Wie geht es danach weiter? Kann man auch wieder zurück? Wenn es Zweifel gibt, ist es besser zurückzugehen und eine andere Route zu wählen oder die Tour abzubrechen.

Wetterumschwünge

In Höhen über 2.000 Meter können ganz andere Witterungsverhältnisse herrschen als beim Aufbruch im Tal oder von der tiefer gelegenen Hütte. Kaltfronten und Gewitter wirken sich in der Höhe wesentlich extremer aus und es kann auch im Hochsommer zu Schneefall kommen. Wer unvorbereitet davon überrascht wird, kann in ernsthafte Schwierigkeiten kommen. Eisiger Wind kühlt den ungeschützten Wanderer innerhalb von Minuten aus, und die Kombination von Unterkühlung und Erschöpfung ist verhängnisvoll.



Schlechte Sicht

Regen oder gar Schneeregen erschweren das Begehen der Bergwege, Rutsch- und Sturzgefahr steigen. Dichter Nebel oder rasch aufziehende Wolken können die Sicht so verschlechtern, dass die Orientierung erschwert und das Weiterkommen verzögert wird.

TIPPS

- ▶ Bei schlechter Sicht immer auf dem Weg bleiben und aufmerksam den Markierungen folgen
- ▶ Wenn Sie die Markierung verloren haben oder unsicher sind, zum letzten bekannten Punkt zurückgehen und von dort neu orientieren.
- ▶ Keinesfalls versuchen, sich „irgendwie durchs Gelände zu schlagen“
- ▶ Immer in der Gruppe zusammenbleiben
- ▶ Im Nebel vor Kälte schützen (z. B. durch eine Rettungsdecke), unbedingt auf bessere Sicht warten und nicht weiterlaufen! Ein Abstieg durch unbekanntes Gelände kann lebensgefährlich sein.

Gewitter

Aufziehende Gewitter müssen ernst genommen werden, denn es besteht Lebensgefahr.

TIPPS

- ▶ Verlassen Sie Gipfel, ausgesetzte Grate, nasse Rinnen, eisengesicherte Steiganlagen und meiden Sie einzeln stehende Bäume.
- ▶ Nicht in Panik geraten, sondern Ruhe bewahren
- ▶ Eine kauernde oder sitzende Haltung auf isolierender Unterlage einnehmen
- ▶ Achtung: Höhlen und Grotten sind nur dann sicher, wenn sie genügend Rücken- und Kopffreiheit sowie genügend Abstand von der Außenkante bieten.

Notfallmeldung

Die 5 „W“ der Alarmierung

1. **Was** ist passiert: Art und Schwere der Verletzungen
2. **Wo** ist es passiert: eindeutige Ortsangabe, Höhe, und wenn möglich Koordinaten
3. **Wie viele** Verletzte, Beteiligte
4. **Wann** ist der Unfall passiert
5. **Wer** meldet: Name, Rückrufnummer, Funktion

Auf Nachfragen ruhig und überlegt antworten.

Notruf per Mobiltelefon

112 ist die europaweit gültige Notrufnummer!

Achtung: Notrufe sind nur noch mit aktiver SIM-Karte möglich!

Nach dem Notruf

- Mobiltelefon eingeschaltet lassen
- nicht mehr telefonieren, um für Rückfragen erreichbar zu sein

Alpines Notsignal

Um Menschen in Sicht- und Hörweite auf den Unfall aufmerksam zu machen:

- Sechs mal in der Minute ein Signal geben
- Ideale Signale sind Pfeifen, Rufen, Lichtsignale
- 1 Minute Pause, Signale wiederholen
- Antwort: drei mal in der Minute
- 1 Minute Pause.

Zu Fuß Hilfe holen

- Ortsangabe, Unfallzeitpunkt, Namen der Verunfallten auf Zettel aufschreiben
- Karte mitnehmen.

Bei Luftrettung

- anfliegenden Helikopter auf Unfallstelle aufmerksam machen, z. B. mit Rettungsdecke oder Taschenlampe
- Landefläche frei räumen: lose Kleidung, Seile und andere Gegenstände wegpacken
- Rettungsteam mit dem Y-/N-Zeichen einweisen
- Anweisungen der Retter beachten



Yes

- Ja
- Wir brauchen Hilfe
- „Ja“ auf abgeworfene Fragen
- Hier landen

Bei Finsternis grünes Licht



No

- Nein
- Wir brauchen nichts
- „Nein“ auf abgeworfene Fragen
- Nicht landen

Bei Finsternis rotes Licht

Verhalten beim Bergunfall



Um schnell Hilfe leisten zu können und kleinere Verletzungen selbst zu versorgen, gehört in jeden Rucksack unbedingt eine Rucksack-Apotheke. Folgende Grundausrüstung ist empfehlenswert:

RUCKSACK-APOTHEKE

- ▶ Heftpflaster
- ▶ sterile Wundauflage
- ▶ großes und kleines Verbandspäckchen
- ▶ Dreieckstuch
- ▶ 2 elastische Binden
- ▶ 1 Rolle Tape
- ▶ Wunddesinfektionsmittel
- ▶ Blasenpflaster
- ▶ Einmalhandschuhe
- ▶ Rettungsdecke (Alu).

Auch wenn die Vorbereitung sehr gründlich war und die Tour mit größter Umsicht durchgeführt wurde: Ein Unfall kann immer passieren. In abgelegenen Bergregionen und bei schlechten Verhältnissen (Nebel, Dunkelheit) kann es Stunden bis zum Eintreffen der organisierten Rettung dauern! Bis dahin ist es eine Selbstverständlichkeit für jeden Bergsportler, vor Ort erste Hilfe und Notversorgung zu leisten.

Viele DAV-Sektionen bieten spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Bergwanderer an.

Wer verantwortungsvoll in den Bergen unterwegs sein möchte, sollte sich dort anmelden und sein Wissen auffrischen!

Erste Hilfe

Ruhe bewahren und überlegt handeln!

Erste Hilfe nach bestem Wissen und eigenen Möglichkeiten leisten, Improvisation ist besser als gar nichts tun!

- Notfallmeldung abgeben
- Verletzten aus Gefahrenzone bringen, situationsgerecht lagern
- Verletzten intensiv betreuen (Zuwendung, nicht allein lassen).



Lebensrettende Sofortmaßnahmen

1. Bewusstsein prüfen

- Verletzten ansprechen, an der Schulter berühren
- Achtung: Verletzten wegen möglicher Halswirbelsäulenverletzungen nicht schütteln!

2. Vitalzeichen (Puls, Atmung) prüfen

- auf Lautäußerungen (Stöhnen, Atmen, Husten) oder Bewegungen achten

3. Beatmung beginnen, wenn keine Atmung, kein Kreislauf feststellbar ist; auch im Zweifelsfall

- Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase zwei Beatmungen bis sich der Brustkorb deutlich anhebt; Abwehrreaktionen (Gegenatmen, Husten) sind gute Vitalzeichen; damit kann man auch beim Lebenden nichts falsch machen.



4. Herzlungenwiederbelebung (HLW), wenn keine Reaktion erfolgt:

- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung
- HLW immer 30:2, egal ob ein oder zwei Helfer
- So oft wiederholen, bis Atmung und Kreislauf wieder regelmäßig vorhanden sind
- möglichst auf festem Untergrund



5. Stabile Seitenlagerung, wenn Atmung und Kreislauf vorhanden, Verletzter bewusstlos:

- Kopf überstrecken; Mund bildet den tiefsten Punkt
- Atemwege freimachen
- Schutz vor Kälte



Lebensbedrohliche Blutungen stoppen

- betroffene Körperteile hochhalten; bei Blutung am Kopf mit der Hand auf die Blutungsstelle pressen
- wenn möglich Druck direkt auf die Blutung ausüben
- Blutung mit Verband, starke Blutung mit Druckverband stillen
- gegebenenfalls Schocklagerung



Schock bekämpfen

1. Erkennen:

- schneller und schwächer werdender Puls
- kalte Haut
- Schweiß auf der Stirn
- auffallende Unruhe

2. Behandeln:

- Person betreuen
- in Schocklage bringen (Verletzten flach hinlegen, Beine hoch); Vorsicht: nicht bei kardialer Ursache (Herzinfarkt)!
- Kreislauf und Atmung kontrollieren

Vor Unterkühlung schützen

- vor Wind und weiterer Auskühlung schützen
- auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung)
- mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke einpacken
- Wärme zuführen durch heiße und süße Getränke



DAV BergwanderCard: Hilfsmittel zur Tourenplanung

Wie trittsicher bin ich? Wie steht es mit meiner Kondition? Welcher Bergweg ist der richtige für mich? Die richtige Selbsteinschätzung ist Grundlage für die richtige Tourenplanung und einen sicheren Aufenthalt in den Bergen!

Stolpern, Ausrutschen oder Umknicken und körperliche Erschöpfung sind laut DAV-Bergunfallstatistik die zwei häufigsten Unfallursachen beim Bergwandern. Aus diesem Grund hat die Sicherheitsforschung des DAV eine Untersuchung durchgeführt, in deren Mittelpunkt Kondition und Trittsicherheit von Bergwanderern stand. Die Ergebnisse: Nur die Verbindung von Trittsicherheit und Kondition garantiert sicheres Bergwandern.

Um Wanderer und Bergsteiger bei der Selbsteinschätzung zu unterstützen, hat die DAV-

Sicherheitsforschung die DAV BergwanderCard entwickelt:

Wer die DAV BergwanderCard nutzt, beantwortet zunächst Fragen zur Kondition und anschließend Fragen zur Trittsicherheit. Aus den Antworten lässt sich ein persönliches Leistungsprofil ermitteln: Es zeigt dem Wanderer auf einen Blick, welche Wegekategorie für ihn in Frage kommt und wie lange die gesamte Tour höchstens dauern soll, damit die Unternehmung auch tatsächlich Freude bereitet.

Die DAV BergwanderCard trägt nicht nur dazu bei, die Zahl der Wanderer zu reduzieren, die eine zu anspruchsvolle Tour auswählen. Sie zwingt auch zu einer bewussten Tourenplanung.



Tipps und Infos für die Bergtour



Die DAV BergwanderCard

Die DAV BergwanderCard kann gegen Einsendung eines mit 0,55 Euro frankierten Rückumschlages beim Deutschen Alpenverein e. V., Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München bestellt werden. Sie steht außerdem auf der Website www.alpenverein.de, Rubrik „Breitenbergsport“ als pdf-Download zur Verfügung.

Der kleine Begleiter auf Ihrer Bergtour

In der kleinen Broschüre „Tipps und Infos“ finden Sie die wichtigsten Notrufnummern und Informationen für Unfälle im Gebirge.

Dieser „Spickzettel“ für den Ernstfall sollte in keinem Rucksack fehlen. Sie erhalten die Broschüre kostenlos bei Ihrer Sektion.



Literatur:

Alpin-Lehrplan Band 1

Bergwandern – Trekking, BLV Verlag,

ISBN 3-405-16226-2

oder in allen Ausbildungskursen der DAV-Sektionen

und bei den Touren des DAV Summit Club



THE SPIRIT OF
MOUNTAIN SPORTS



Innovative Ausrüstung für den Bergsport. Alles unter:

www.vaude.com