



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 & Abbildungen:** Archiv des Deutschen Alpenvereins, Archiv der Bergwacht Bayern, Thilo Brunner, Edu Koch, Dr. Ingmar Koehler, Georg Sojer, Vaude, Wolfgang Wahl, Xaver Wankler, Stefan Winter | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Auflage:** 10.000 [05/16] | **Druck:** Kastner & Callwey Medien GmbH, Forstinning | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Inhalt

	<i>Seite</i>
<i>Erlebnis Bergwandern</i>	2
<i>Unterwegs mit dem DAV</i>	3
<i>Auf AV-Wegen einmal um die ganze Welt ...</i>	4
<i>Die Hütten der Alpenvereine: von rustikal bis topmodern</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



Die Aktion „**Sicher auf Weg & Steig**“ ist die Präventionskampagne des DAV für sicheres Wandern, Bergsteigen und Klettersteiggehen. Mehr Informationen unter www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Sicher-Wandern-und-Bergsteigen

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 gibt dazu wichtige Tipps.

Der Deutsche Alpenverein wünscht Ihnen schöne Touren 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: Mehr als 350 Sektionen in ganz Deutschland bieten nicht nur Beratung und Ausbildung, 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 organisieren Touren, an denen DAV-Mitglieder auch ohne Bergwandererfahrung teilnehmen können.



Darüber hinaus kann man beim DAV Summit Club, der Bergsteigerschule des DAV, Kurse und Touren buchen. Von der leichten Wanderung bis zur anspruchsvollen Expedition ist für jeden das richtige Angebot dabei. Weitere Infos: 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.

Auf AV-Wegen einmal um die ganze Welt ...



Für mehr als 50.000 Kilometer Bergwege sind der Deutsche und der Österreichische Alpenverein verantwortlich. 30.000 Kilometer davon erhält, saniert und markiert allein der DAV in den deutschen und österreichischen Alpen. Möglichst naturverträglich führen die Wege und Steige über Almen und Felsgelände auf Hütten, Gipfel und über Jöcher in entlegene Gebiete und ins Hochgebirge.




Es ist viel Einsatz notwendig, um das Wegenetz in gutem Zustand zu halten. Jedes Jahr leisten die ehrenamtlichen Helfer des DAV mehr als 50.000 Stunden für den alpinen Wegeunterhalt. 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

So wenig wie möglich – so viel wie nötig! Mit Rücksicht auf den Naturraum markiert der DAV die Wege sparsam mit rot-weiß-roten Rechtecken und bringt zur Orientierung gelbe Wegweiser mit den Tourenzielen und Schwierigkeitsangaben an. Alpenvereinswege haben häufig dreistellige Nummern, die sich sowohl auf den Schildern als auch in den AV-Karten wiederfinden. Zusätzlich gibt es Symbole für Weit- und Fernwanderwege oder besondere Themenwege.

Wegekategorien von DAV und ÖAV

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

-  **einfach:** Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.
-  **mittelschwer:** Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen vorkommen.
-  **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.

Diese Farbpunkte befinden sich auf den gelben Wegetafeln vor der Zielangabe.

TIPPS

- Auf bestehenden Wegen bleiben
- Wegabschneider vermeiden
- Kaputte Seilversicherungen, gefährliche Schäden, wie z.B. abgerutschte Wege, unbedingt beim Hüttenwirt, der örtlichen Talgemeinde oder beim DAV unter der Telefonnummer 089/14003-0 melden!

Unterwegs von Hütte zu Hütte

Mehrtägiges Hüttentrekking auf alpinen Höhenwegen hat seinen 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 Alpenvereinshöhlen abseits der Zivilisation. Auch wenn die Etappen manchmal lang sind, der Rucksack drückt und die Beine schwer werden, wer am Ende eines langen Tages vor der Hütte sitzt und die letzten Sonnenstrahlen genießt, behält genau diese Momente in Erinnerung.



Via Alpina

Ein besonderes Wegeprojekt der Alpenvereine ist die „Via alpina“, ein grenzüberschreitender Fernwanderweg, der auf 342 Etappen durch alle acht Alpenstaaten von Triest bis Monaco führt. Die „Via alpina“ wurde ins Leben gerufen, um international auf die Alpenkonvention aufmerksam zu machen. Detaillierte Informationen gibt es unter www.via-alpina.org und www.alpenconv.org.



Die Hütten der Alpenvereine: von rustikal bis topmodern



Alpenvereins­hütten

588 Hütten haben der Deutsche Alpenverein, der Österreichische Alpenverein und der Alpenverein Südtirol: Vom rustikalen Bergsteigerquartier bis zum topmodernen Ausbildungsstützpunkt, vom einsamen Hexenhäuschen bis zur quirligen Weitwanderstation, vom Familienheim zum Klettererdomizil – jede Hütte ist einzigartig. Gemeinsam ist allen der Luxus des einfachen und ursprünglichen Berg-Erlebens.

Alpine Heimat mit Qualitätsanspruch

Für die Alpenvereine und ihre Sektionen sind die Hütten ein Stück alpine Heimat, die es zu

bewahren gilt. Dementsprechend groß sind die Ansprüche, die sie an die Bewirtschaftung und den Betrieb ihrer Hütten stellen. Wer sie erfüllt, wird mit einem der drei Gütesiegel der Alpenvereine ausgezeichnet:



„**Mit Kindern auf Hütten**“ zeichnet besonders familienfreundliche Alpenvereins­hütten aus.



„**So schmecken die Berge**“ steht für alpine Spezialitäten, die vor Ort erzeugt werden.



Das **Umweltgütesiegel** erhalten Hütten, die in punkto Energieeffizienz, -versorgung und Abwasserklärung ökologisch vorbildlich arbeiten.

Hohe Qualität – großer Aufwand

Rund 18 Millionen Euro investieren die alpinen Vereine in Deutschland, Österreich und Südtirol jährlich in die Instandhaltung und Sanierung der alpinen Infrastruktur; der größte Teil davon fließt in die umweltgerechte Ver- und Entsorgung. Zudem beansprucht der Erhalt der Hütten pro Jahr mehrere hunderttausend ehrenamtliche Arbeitsstunden.

Wohin fließt das Geld der Gäste?

Der Übernachtungsbeitrag kommt direkt der hüttenbesitzenden Sektion zugute und wird eins zu eins in die Hütte reinvestiert. Der Hüttenwirt lebt von den Einnahmen aus der Gastronomie und bezahlt im Durchschnitt eine Umsatzpacht von zwölf Prozent an die Sektion, die wiederum der Hütte zugutekommt.

Wie findet jeder Bergsportler „seine“ Hütte?

Unter www.dav-huettensuche.de oder auch www.alpenvereinaktiv.com sind alle Hütten von DAV, ÖAV und AVS aufgelistet. Mögliche Suchkriterien sind unter anderem Lage und

Ausstattung der Hütte und Sportarten, für die das Umfeld besonders gut geeignet ist.

Weiterführende Informationen rund um das Thema „Hütte“, beispielsweise zur Vorbereitung eines Aufenthalts, die Hüttenordnung und auch Preise gibt es unter www.alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren.

TIPPS ZUM HÜTTENAUFENTHALT

- Eigenes Handtuch, Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe benutzen.
- Den Aushang der Hütten- und Tarifordnung bitte lesen und beachten.
- Bei den Preisen für Essen und Getränke bitte auch den Mehraufwand für die Versorgung im Gebirge berücksichtigen.
- Wasser und Energie sparen. In alpinen Lagen ist Wasser oft das kostbarste Gut!
- Nicht in der Hütte rauchen, im Freien Aschenbecher benutzen.
- Müll vermeiden und den eigenen Abfall mit ins Tal nehmen.
- Das Unterbringen von Tieren bitte vorab mit den Hüttenwirtsleuten abklären.



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!

Für Kinder stehen nicht Gipfel und Aussicht im Vordergrund; für sie ist die Bergwelt ein Raum voller Geheimnisse und spannender Abenteuer, die es zu entdecken und erleben gilt. 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 mit einer Übernachtung, Felsbrocken werden erkraxelt und Tiere auf der Alm laden zu gegenseitigem Beschnuppern ein.

Familien im DAV

Wer mit Kindern in den Bergen unterwegs ist, muss ein erfahrener Bergsteiger sein und über die notwendige Kompetenz verfügen. Am meisten haben die Kinder Spaß am Wandern, wenn sie gemeinsam mit anderen Familien unterwegs sind.

Feste Familien- und Jugendgruppen gibt es bei den Sektionen des Deutschen Alpenvereins.

Ehrenamtliche Familien- und Jugendgruppenleiter/innen beim DAV sind speziell für die Leitung und Führung von Familien- und Jugendgruppen ausgebildet.

Für Familien gibt es im DAV einen eigenen Familienbeitrag.

TIPPS

- Gezeiten 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. Kinder vergessen Anweisungen schnell und haben häufig keinen Blick für Gefahrensituationen.
- Ersatzwäsche/-strümpfe, Regenjacke und warme (Fleece-)Pullis für die Kinder einpacken.
- Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille etc.) und die vollständige Rucksackapotheke nicht vergessen.
- Viel zu Trinken und eine gesunde Brotzeit mitnehmen.
- Ausführliche Tipps und Hinweise gibt die DAV-Broschüre „Wandern und Bergsteigen mit Kindern“, erhältlich auch als PDF-Download unter www.alpenverein.de → DAV-Services → Broschüren





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 genaue Beschreibung der Tour 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 zurückhaltend ausgebaut 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 entlangführt, 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 2500 Metern deutlich. Leichtes Schwindelgefühl und 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: Creme mit hohem Lichtschutzfaktor (> 20), Brille mit 100 Prozent UV-Schutz, Hut oder Kappe.
- Touren mit der DAV BergwanderCard planen (siehe Seite 24).



Gut informiert auf Tour



Eine kurze Talwanderung oder eine Bergtour mit Gipfelziel: 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 und die bayerischen Alpen (Maßstab 1:25.000)
- ▶ topographische Karten des Bayerischen Landesvermessungsamtes (Maßstab 1:50.000)
- ▶ Gebietsführer mit Wandervorschlägen und Routenbeschreibungen
- ▶ Sachbücher zu Vorbereitung, Ausrüstung und Verhalten
- ▶ Fremdenverkehrsämter und örtliche Bergwachtbereitschaft
- ▶ Kenner der Berggebiete und Einheimische (z.B. Hüttenwirte)
- ▶ Tourenportal der Alpenvereine: www.alpenvereinaktiv.com
- ▶ Berg-Livecams (www.panoramablick.com)

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.
- Planen Sie, frühzeitig aufzubrechen; dies gilt vor allem bei sehr langen Wanderungen (über acht 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 Kontaktpersonen davon erfahren und keine unnötige Suchaktion auslösen.
- Wenn Sie unerfahren sind, machen Sie Ihre ersten alpinen Gehversuche zusammen mit einem örtlichen Bergwanderführer oder mit erfahrenen Begleitern.
- Der einfachste Weg zur kompetenten Begleitung führt über eine Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV).

Wetterauskünfte

alpenverein.de

Der Alpenvereinswetterbericht: detaillierte Prognosen für alle Regionen in den Alpen

Aktuelle Bedingungen

alpenvereinaktiv.com

Aktuelle Infos von Bergsportlern für Bergsportler: Mitmachen ist erwünscht!

Touren

alpenvereinaktiv.com

Das große Tourenportal der Alpenvereine – mit tausenden Tourenbeschreibungen. Und allem, was man zur Tourenplanung braucht.

Auch zum Mitnehmen per App!



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/Shirt
- ▶ Fleecejacke oder Pulli
- ▶ lange Hose: 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 Liter für Tages-touren, mit Deckel- und Seitentaschen
- ▶ Karten, z.B. AV-Karten, Topo-Karten, Maßstab 1:25.000; Kompass
- ▶ Sonnenschutz, vor allem Sonnenbrille mit 100 Prozent 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 Tageswanderung reicht ein Rucksack mit bis zu 30 Litern Fassungsvermögen. Für Mehrtageswanderungen sollte man einen größeren Rucksack wählen. Unabhängig von der Größe des Rucksacks ist es 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
- Tagesproviand 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 einzigartiger Lebensraum und gleichzeitig der größte Wasserspeicher des Kontinents. Sie beherbergen eine große Vielfalt an Pflanzen und Tieren, die sich an die teilweise extremen Bedingungen im Hochgebirge angepasst haben. Die Alpen sind dabei auch traditionsreiche Kulturlandschaft – seit Jahrhunderten von Menschen besiedelt und gestaltet. Den für das Auge so schönen Wechsel von geschlossenen Wäldern, Wiesen und Weiden verdanken wir auch dieser Nutzung. 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 Kulturraumes 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.
- Vermeiden Sie Abkürzer. Abschneider an Wegkehren können empfindliche Vegetation schädigen und zu Erosion führen.
- Das Lostreten von Steinen gefährdet Menschen und fördert die Erosion!

Abmarschbereit – Durchführung der Tour

Ein ausgiebiges, aber leichtes Frühstück mit Müsli und Obst gibt Kraft für eine Wanderung. Anschließend sollte man nicht „hochhetzen“, sondern die Tour langsam starten. Der Kreislauf sollte „warmlaufen“. Und: Jeder sollte von Beginn an „sein“ Tempo gehen.

Pausen und Verpflegung

Rechtzeitiges und regelmäßiges Trinken ist gerade bei längeren Wanderungen wichtig, weil der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert. Die erste Trinkpause sollte bereits nach einer Stunde Gehzeit eingeplant werden, die erste größere Rast (20-30 Minuten) nach etwa zwei Stunden.

Schwierigkeiten auf Tour

Treten bei einer Tour überraschend Schwierigkeiten oder unüberschaubare Situationen auf, ist es manchmal besser umzukehren, als unkalkulierbare Risiken einzugehen, wie z.B. Abkürzer durch freies Gelände zu suchen.



TIPPS

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

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 2000 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 schneien. Wer unvorbereitet davon überrascht wird, kann in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Eisiger Wind kühlt den ungeschützten Wanderer innerhalb von Minuten aus. Eine 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 (mindestens 2 Meter) bieten.

Verhalten beim Bergunfall



Auch wenn die Vorbereitung sehr gründlich war und die Tour mit größter Umsicht durchgeführt wurde: Ein Unfall kann dennoch passieren. In abgelegenen Bergregionen und bei schlechten Verhältnissen kann es Stunden bis zum Eintreffen der organisierten Rettung dauern! Deshalb hat die Erste Hilfe Priorität.

Viele DAV-Sektionen bieten spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Bergsportler an. Wer verantwortungsvoll in den Bergen unterwegs sein möchte, sollte sich dort anmelden und sein Wissen auffrischen!

Erste Hilfe

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt!
- Sollten Sie alleine sein, versuchen Sie Hilfe herbei zu rufen, anstatt verletzt weiter zu laufen.
- Alarmieren Sie die Bergrettung! (S. 21)
- Leisten Sie Erste Hilfe nach eigenen Möglichkeiten; Improvisieren ist besser als gar nichts zu tun!
- Bringen Sie den Verletzten aus der Gefahrenzone, schützen Sie ihn vor Unterkühlung (Rettungsdecke/Zusatzkleidung) und lassen Sie ihn nicht alleine.

Um schnell Erste Hilfe leisten und kleinere Verletzungen selbst versorgen zu können, gehört in den Rucksack unbedingt eine kleine Apotheke. Folgende Ausstattung ist empfehlenswert:

RUCKSACKAPOTHEKE

- Wundschnellverband (Pflaster)
- elastische Binde
- Tape (mindestens 2,5 cm breit)
- Einmalhandschuhe
- 2 Dreieckstücher
- 2 Verbandpäckchen
- sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- kleine Schere
- 2 Rettungsdecken
- evtl. Zeckenzange



Notfallmeldung

Notruf per Mobiltelefon

112 ist die europaweit gültige Notrufnummer!

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

Nach dem Notruf:

- Mobiltelefon eingeschaltet lassen.
- Nicht mehr telefonieren um für Rückfragen erreichbar zu sein.

Die 5 „W“ der Alarmierung

- 1. Wo** ist der Unfallort? (ggf. markante Geländepunkte, Höhe und wenn möglich Koordinaten: GPS, Karte)
- 2. Was** ist geschehen?
- 3. Wie** viele Verletzte/betroffene Personen?
- 4. Welche** Verletzungen?
- 5. Warten** auf Rückfragen! (Rückrufnummer)
Auf Nachfragen der Rettungsstelle ruhig und überlegt antworten, bei Unklarheiten nachfragen!

Alpines Notsignal

Ist keine Telefonverbindung oder andere Alarmierungsart möglich, kann das Alpine Notsignal verwendet werden. Ideal sind Pfiffe, Rufe und Lichtsignale.

Alpines Notsignal:

- 1. Minute:** alle 10 Sekunden ein Signal geben (6 x pro Minute)
- 2. Minute:** Pause → danach das Signal wie in 1. Minute fortsetzen (6 x)

Antwort:

- 1. Minute:** alle 20 Sekunden ein Signal geben (3 x pro Minute)
- 2. Minute:** Pause → danach das Signal wie in 1. Minute fortsetzen (3 x)

Eintreffen der Luftrettung

- Anfliegenden Helikopter auf Unfallstelle aufmerksam machen; z.B. mit Rettungsdecke oder Taschenlampe.
- Landefläche freiräumen: lose Kleidung, Seile und andere Gegenstände wegpacken; Schnee-Brille aufsetzen.
- Rettungsteam mit dem Y-/N-Zeichen einweisen.
- Anweisungen der Retter beachten; Platz nicht verlassen.



Eintreffen der Bodenrettung

- An gut sichtbaren Orten Helfer zur Einweisung positionieren.
- Für guten Zugang zum Verunfallten sorgen.
- Rettern kurzen Status-quo-Bericht geben.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Vitalfunktionen prüfen

Bewusstsein

- ▶ Verletzten laut ansprechen, leicht an der Schulter berühren.

Atmung

- ▶ Person vorsichtig auf den Rücken drehen.
- ▶ Den Mund öffnen.
- ▶ Erbrochenes und Fremdkörper mit einem Taschentuch entfernen.
- ▶ Kopf leicht überstrecken.
- ▶ 10 Sekunden lang auf Anzeichen von Atmung achten (Luftstrom, Brustkorbbewegung).



Keine Reaktion und keine normale Atmung

→ sofort Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

- ▶ 30 x Herzdruckmassage
 - ▶ Druckbereich: Mitte des Brustkorbs
 - ▶ Druckrichtung: senkrecht nach unten
 - ▶ Druckart: **kräftig** (5-6 cm Drucktiefe) und **schnell** (100-200 x pro Minute) mit durchgestreckten Armen – danach Brustkorb voll entlasten
- ▶ 2 x Beatmung
 - ▶ Mund-zu-Mund – je 1 Sekunde (Nase zuhalten)
 - Alternativ:** Mund-zu-Nase

Brustkorb des Patienten muss sich sichtbar heben und senken!

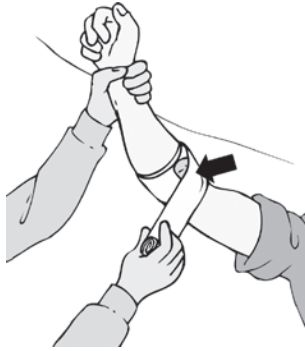
- ▶ Herzdruckmassage durch Beatmung für maximal 5 Sekunden unterbrechen.
- ▶ Wenn möglich alle 2 Minuten Helfer wechseln.
- ▶ Falls Beatmung nicht möglich, nur Herzdruckmassage ausführen.



Keine Reaktion, aber normale Atmung

→ *Stabile Seitenlage*

- ▶ Patienten auf die Seite drehen; dazu das angewinkelte Bein am Knie als „Hebel“ benutzen.
- ▶ Atemwege frei machen.
- ▶ Kopf überstrecken; Mund bildet den tiefsten Punkt des Körpers, um Erstickten zu verhindern.
- ▶ Vitalzeichen (Atmung) regelmäßig kontrollieren.
- ▶ Vor Auskühlung schützen (von oben und unten).
- ▶ Alle 30 Minuten umlagern, um Durchblutung des unten liegenden Armes sicherzustellen.



Lebensbedrohliche Blutung stoppen

- ▶ Betroffene Körperteile hochhalten/hochlagern.
- ▶ Mit Finger, Hand oder Verbandpäckchen Blutungsstelle abdrücken. *Verletzter drückt selbst / Helfer verwendet Einmalhandschuhe.*
- ▶ Verband bzw. Druckverband anlegen.
- ▶ Ggf. Schocklagerung.

Verletzten vor Unterkühlung schützen

- ▶ Vor Wind schützen.
- ▶ Auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung).
- ▶ Mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke hüllen.
- ▶ Heiße, süße Getränke verabreichen (kein Alkohol!).

Schock bekämpfen

Erkennen:

- ▶ Blässe, kalte Haut
- ▶ kalter, klebriger Schweiß
- ▶ schnelle Atmung
- ▶ Unruhe und nachfolgende Benommenheit.

Behandeln:

- ▶ Schocklagerung mit hochgelagerten Beinen.

Ausnahme: *Verletzungen von Bauch, Becken, Beinen und Brustkorb oder Herzschwäche / Herzinfarkt als Ursache; bei Herzschwäche / Herzinfarkt Oberkörper erhöht lagern, um das Herz zu entlasten.*

- ▶ Schnellen Abtransport organisieren.
- ▶ Bei Schock durch große Blutverluste unbedingt Auskühlung vermeiden (Rettungsdecke, Biwaksack).



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 häufigsten Unfallursachen beim Bergwandern. Aus diesem Grund hat die Sicherheitsforschung des DAV eine Untersuchung durchgeführt, in deren Mittelpunkt Kondition und Trittsicherheit von Bergwandern 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 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 hilft Wanderern, ihre Touren bewusst zu planen und reduziert die Gefahr, zu anspruchsvolle Unternehmungen auszuwählen. Sie zwingt auch zu einer bewussten Tourenplanung.



Die DAV BergwanderCard

Die „DAV BergwanderCard“ und die kleine Broschüre „Tipps und Infos“ können beim Deutschen Alpenverein e. V., Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München bestellt werden. Sie stehen außerdem auf der Website www.alpenverein.de → DAV-Services → Broschüren als PDF-Download zur Verfügung.

Ausführliche Informationen rund um das Bergwandern gibt der

Alpin-Lehrplan 1

Bergwandern – Trekking

BLV Verlag, ISBN 3-405-16226-2

Die Aktion „**Sicher auf Weg & Steig**“ ist die Präventionskampagne des DAV für sicheres Wandern, Bergsteigen und Klettersteiggehen. Mehr Informationen unter www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Sicher-Wandern-und-Bergsteigen



LESS IS BEST

WENIGER GEWICHT. MEHR KOMFORT.



Minimalistischer Alpinrucksack - Scopi 22 LW

Fair und ökologisch produziert:



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports