

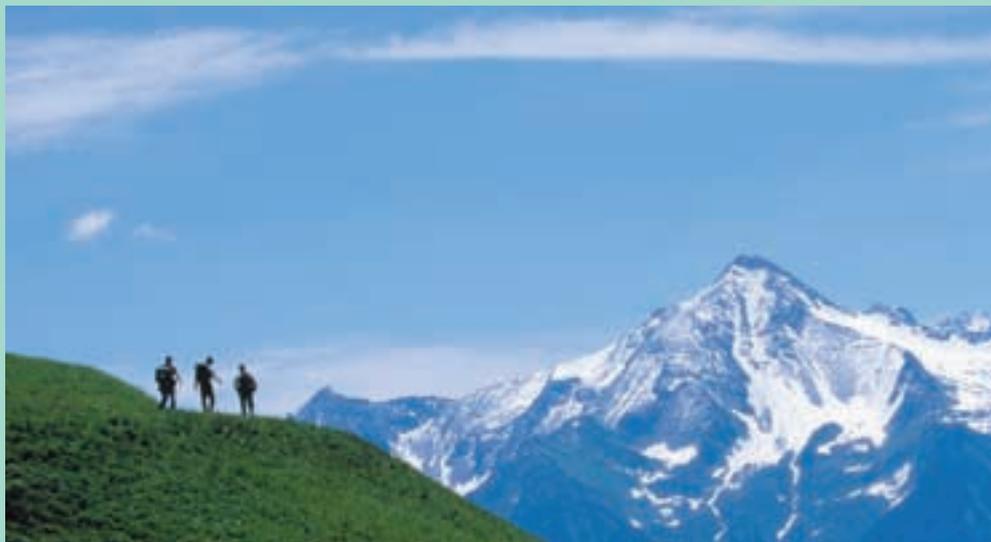
Zukunft schützen



**DAV**

Deutscher Alpenverein

**BERGSPORT SOMMER**



# Erlebnis Bergwandern



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



# Inhalt

	<i>Seite</i>
VORWORT: <i>Erlebnis Bergwandern</i>	2
KOMPETENZ: <i>Unterwegs mit dem DAV</i>	3
WEGE: <i>Einmal um die ganze Welt</i>	4
HÜTTEN: <i>Unterkünfte auf hohen Niveau</i>	6
FAMILIENBERGSTEIGEN: <i>Erlebnis für die ganze Familie</i>	8
VORBEREITUNG: <i>Wissen worauf es ankommt</i>	10
VORBEREITUNG: <i>Gut informiert auf Tour</i>	12
VORBEREITUNG: <i>Ausstattung und Ausrüstung</i>	14
NATUR- UND UMWELTSCHUTZ: <i>Umweltbewusst unterwegs</i>	16
AUF TOUR: <i>Abmarschbereit – Durchführung der Tour</i>	18
NOTFALL: <i>Notfallmeldung</i>	20
NOTFALL: <i>Verhalten beim Bergunfall</i>	21
NOTFALL: <i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</i>	22
SERVIE & IMPRESSUM	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 mit Recht.*

*Allein oder in der Gruppe, auf bequemen Almwegen oder als anspruchsvolle Gipfeltour, im Mittelgebirge oder in den Alpen: Bergwandern ist vielseitig, man kann fast überall starten und die Tour nach dem eigenen Können auswählen. Belohnt wird der 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.**

ratiopharm ist Partner des DAV im Bereich Breitenbergsport und unterstützt die Durchführung des Projektes „Erlebnis Bergwandern“.

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

# Unterwegs mit dem DAV



Bergwanderer sind beim Deutschen Alpenverein in den besten Händen! Denn sie können sich auf einen starken Partner verlassen: 354 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 Bergwanderungen an, bei denen man als DAV-Mitglied auch ohne eigene Erfahrung teilnehmen kann.



Bergsteigen weltweit

**DAV SUMMIT CLUB**

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](http://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 leistet sich der DAV eine eigene Abteilung, die sich mit der Sicherheit im Bergsport beschäftigt. Materialtests, die Erforschung von Unfallursachen und Analyse des Verhaltens von Bergsportlern tragen dazu bei, den Bergsport noch sicherer zu machen.

So verwundert es nicht, dass 2003 in einer Umfrage rund 80 % der DAV-Mitglieder Bergwandern als bevorzugte Freizeitaktivität angegeben haben. Mit seinen Hütten und Wegen und dem umfangreichen Touren- und Ausbildungsangebot ist der DAV der richtige Partner.

# Einmal um die ganze Welt ...



Rund 40.000 Kilometer Wege werden vom Deutschen und Österreichischen Alpenverein in den Bergen Deutschlands und Österreichs erhalten und markiert. Möglichst naturbelassen führen die Wege und Steige über Almen und Felsgelände, manchmal geben nur die berühmten rot-weiss-roten Markierungen 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 markiert, das oben und unten von roten Strichen begrenzt ist. Als Zwischenmarkierung sind rote Farbtupfen, in der Regel im weißen Kreis, angebracht. Alpenvereins-Wege haben dreistellige Nummern, die sich auch in den AV-Karten wiederfinden. Tagestouren, die von Fremdenverkehrsorten 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 (089/294940) melden!



## 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 Entfernungen. 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 irgend einem Grund nicht erreichen: wenn möglich telefonisch absagen oder über andere Wanderer ausrichten lassen. So kann der Schlafplatz anderweitig vergeben und eine unnötige Suchaktion verhindert werden.
- Wegstrecken eher defensiv planen, die Gehzeit sollte 5-7 Stunden nicht überschreiten! Denn am nächsten Tag wartet die nächste Etappe.

## Via Alpina – der Weg ist das Ziel

Ein noch junges 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. Seit der Saison 2003 ist die Markierung der einzelnen Etappen weitestgehend abgeschlossen. Informationen zu diesem Projekt gibt es im Internet unter [www.via-alpina.com](http://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 Alpenvereins­hütten. Insgesamt hat der DAV in den Alpen 327 DAV-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 Nationalparks. Damit eignen sie sich hervorragend als Jausenstation, Stützpunkt für eine Gipfeltour oder für mehrtägige Tageswanderungen.

Rund 8 Mio. € 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

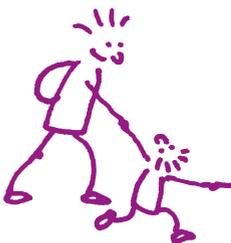
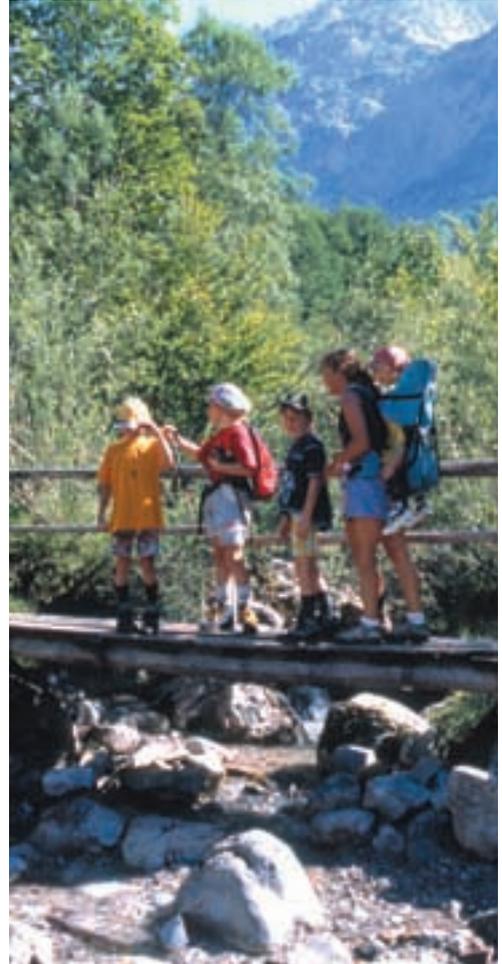
- Nutzen Sie zur Auswahl der richtigen Hütte z.B. das Hüttenverzeichnis der Alpenvereine (Bibliothek oder Buchhandel), die Hüttendatenbank unter [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) oder spezielle Publikationen des DAV wie die Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“.
- Bringen Sie zum Übernachten 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!

Kinder brauchen weder „Gipfelsieg“ noch „Bergkameradschaft“. Wer Kinder ins Gebirge „locken“ will, muss sich in ihre Welt hineinversetzen 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 einem Umweg zwingen zu können.



## Familien im DAV

Rund 260 DAV-Familiengruppen in ganz Deutschland bieten die Möglichkeit, die Freizeit mit Gleichgesinnten zu verbringen. Ausgebildete Familiengruppenleiterinnen und -leiter vermitteln Wissen und Sicherheit für das Unterwegssein in Natur und Gebirge. Familien zahlen beim DAV einen vergünstigten Familienbeitrag.

Informationen und Kontakt zur Familiengruppe über die Sektion vor Ort!



## TIPPS

- Gezeiten und Schwierigkeit des Weges müssen dem Alter und Leistungsvermögen der Kinder entsprechen.
- Kinder brauchen bei Bergtouren genügend Pausen bzw. Spiel- und Freizeit, um sich zu erholen.
- Ersatz(unter)wäsche, Regenjacke und warme (Fleece)Pullis für die Kinder nicht vergessen
- Kinder nur in sicherem und überschaubarem Gelände voraus gehen lassen. Beim Aufstieg bleibt der Erwachsene dicht hinter dem Kind, um mögliche Ausrutscher abzufangen oder um bei großen Stufen Hilfestellung zu geben.
- Vermeiden Sie besonders bei kleineren Kindern Situationen oder Aktionen, vor denen das Kind Angst hat. Steinschlaggefährdetes Gelände ist unbedingt zu umgehen.
- Ein Seilstück (neun Millimeter, zehn Meter Länge) zur Sicherung sollte bei Wegen mit ausgesetzten Stellen dabei sein.
- Weitere Infos gibt es in der DAV-Broschüre „Bergsteigen mit Kindern“.



# Wissen, worauf es ankommt: Die Voraussetzungen beim 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 Bergsteigerregeln 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, ist 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, 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 Kartengrundlage verwenden, drucken Sie sich einen möglichst großen Bereich aus, um im Notfall eine Alternativroute herauszusuchen 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 leichten 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 machen 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 m 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 drei Tage des Bergurlaubes langsam angehen und sich an die Höhenluft gewöhnen.
- Immer an Sonnenschutz denken: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor > 20, Sonnenbrillen mit 100% UV-Schutz.

# 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 (089/294940) sowie der örtlichen Alpenvereinssektion
- Fremdenverkehrsämter und örtliche Bergwachtbereitschaft
- Kenner der Berggebiete und Einheimische (z.B. Hüttenwirte)
- Infos aus dem Internet (Tourenvorschläge, aktuelle Verhältnisse).



## Wetterauskünfte

Alpenvereinswetterbericht 089 - 29 50 70  
für den Folgetag ab 16:00 Uhr

Internet des DAV [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

Wetterbericht Alpen allgemein 0190 - 11 60 11

Bergwetter Zugspitze 0190 - 11 60 12

Gardaseeberge 0190 - 11 60 16

Schweizer Alpen 0190 - 11 60 17

Ostalpen 0190 - 11 60 18

Bayerische Alpen 0190 - 11 60 19

Französische Alpen, Oberitalien 0190 - 11 60 21

Alpenwetterbericht Österreich 0900 - 91 15 66 80  
nur in Österreich anwählbar

Wetterbericht Schweiz ++41 / 1 - 162

Persönliche Beratung ++43 / 512 29 16 00  
Mo – Sa 13.00 – 18.00 Uhr



## 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, Hüttenwirt 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: Ausstattung und 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 Outdoor-schuh. Auf eine anspruchsvolle Bergtour über Felsen, bei Nässe und womöglich Schnee sollte man niemals ohne stabile Trekkingstiefel 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 schweißtransportierendem 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 nach schweißtreibendem Anstieg oder nach Regen
- Strümpfe: mit verstärktem Fußbett aus Mischgewebe oder Frottee.



## 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 jedoch:

- 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, vor allem Wasserblasen an den Fersen!
- Rettungsdecke, wichtig zum Schutz vor Unterkühlung bei Verletztenlagerung
- Handy, verkürzt die Rettungszeit erheblich; vorab Notrufnummern einspeichern
- 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](http://www.dav-shop.de)

# 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 nach wie vor im Trend liegen. Rund 120 Mio. Gäste suchen jährlich Erholung und Ruhe in den Bergen. Deshalb sollte jeder Besucher immer auch zum Schutz dieses einmaligen Lebens-, Natur- und Kulturräumtes 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 beim Aufstieg alle 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 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 finden.

## 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 Gehezeit eingeplant werden.

## TIPPS

- während der Tour mindestens 1 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.

## Schwierigkeiten auf Tour

Eine Bergwanderung gut zu beenden ist ein schönes Erfolgserlebnis. 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 bei zu später Tageszeit die Tour abzubrechen.

## Wetterumschwünge

In Höhen über 2000 m 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

#### Wetter und schlechte Sicht

- 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.



### TIPPS

#### Gewitter

- Verlassen Sie Gipfel, ausgesetzte Grate, nasse Rinnen, eisengesicherte Steiganlagen und meiden Sie einzeln stehende Bäumen.
- 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.

### 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

# Notfallmeldung

## Die 5 „W“ der Alarmierung

1. **Wer** meldet: Name, Rufnummer
2. **Was** ist passiert: Art und Schwere der Verletzungen
3. **Wo** ist es passiert: eindeutige Ortsangabe, Höhe, u.U. Koordinaten
4. **Wieviele** Verletzten, Beteiligten
5. **Wann** ist der Unfall passiert

Auf Nachfragen ruhig und überlegt antworten.

## Notrufnummern über Handy

*Achtung Funklöcher!*

Europaweit 112

### Rettungsleitstellen im bayerischen Alpenraum mit Ortsvorwahl:

Kempton 08 31 - 1 92 22

Weilheim 08 81 - 1 92 22

Traunstein 08 61 - 1 92 22

### Nach dem Notruf mit dem Handy:

Handy angeschaltet lassen, nicht mehr telefonieren, um der Rettungsstelle die Möglichkeit für Rückfragen zu geben.

## Alpines Notsignal

- Sechs mal in der Minute (= alle 10 Sek.) ein Signal geben
- Ideale Signale sind Pfeifen, Rufen, Lichtsignale
- 1 Min. Pause, Signale wiederholen
- Antwort: Drei mal in der Minute (= alle 20 Sek.)
- 1 Min. 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 Spiegelsignale geben
- Landefläche frei räumen, lose Kleidungsstücke, Seile wegpacken
- Einweisung mit Y / N Zeichen



**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



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 Gruppenmitglieder oder andere Wanderer, vor Ort die 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!

## ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

### TIPPS

#### Rucksack-Apotheke

Um schnell Hilfe leisten zu können und kleinere Verletzungen selbst zu versorgen, gehört in jeden Rucksack unbedingt eine Rucksack-Apotheke. **ratiopharm**, Partner des DAV im Bereich Breitenbergsport, empfiehlt folgenden Grundausstattung:

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

#### 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 packen

## 2. Vitalzeichen prüfen, wenn kein Bewusstsein erkennbar ist

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

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

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



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

- 15 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung
- HLW immer 15:2, egal ob ein oder zwei Helfer
- Wiederholen bis Atmung und Kreislauf wieder regelmäßig vorhanden sind!



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

- Schutz vor Kälte
- Kopf überstrecken
- Atemwege freimachen.



## Lebensbedrohliche Blutungen stoppen

- Arm bzw. Bein 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:

- Zuwendung, Betreuung
- Schocklage (Verletzten flach hinlegen, Beine hoch); Vorsicht: nicht bei kardialer Ursache (Herzinfarkt)!
- Kontrolle von Kreislauf und Atmung.

## Verletzten vor Unterkühlung schützen

- auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung)
- mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke einpacken
- Wärmezufuhr durch heiße und süße Getränke.



# Tipps und Infos für die Bergtour

## Der kleine Begleiter auf Ihrer Bergtour.

In der kleinen Broschüre „Tipps und Infos für die Bergtour“ 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.



Deutscher Alpenverein  
Von-Kahr-Str. 2-4  
80997 München  
Tel.: 089/14003-0  
Tel. 089/624 24-145  
E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)  
Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

**HERAUSGEBER:** Deutscher Alpenverein e.V., München • **FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** DAV-Abteilung Breitenbergsport Sommer • **TITELFOTO:** B. Ritschel • **FOTOS UND ABBILDUNGEN:** DAV • **GESTALTUNG:** Gschwendtner & Partner, München • **AUFLAGE:** 10.000 [7/04] • **DRUCK:** Druckerei Biedermann, Parsdorf • Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung der Herausgeber.



# Für Sie im Einsatz

## Die Bergwacht Bayern



+++ **5.000** aktive ehrenamtliche Bergretter/-innen +++ **220** ausgebildete Bergwachtärzte/-ärztinnen +++ **119** Standorte in Bayern +++ **334** Meldestellen +++ ca. **200.000** Stunden für Aus- und Fortbildung der Bergretter/-innen pro Jahr in Bayern +++ über **60.000** Stunden für aktiven Natur- und Umweltschutz pro Jahr in Bayern +++ über **1.000.000** Stunden für Aufgaben im Rettungsdienst pro Jahr in Bayern +++ über **10.000** Einsätze pro Jahr in Bayern +++

- **Rettung Sommer**
- **Rettung Winter**
- **Natur- und Umweltschutz**
- **Luftrettung**
- **Canyon- und Höhlenrettung**
- **Katastrophenschutz**
- **Auslandshilfe**
- **Jugendarbeit**



**Gesund bleiben und sich wohl fühlen -  
ratiopharm hilft Ihnen dabei.**

---

**ratiopharm**

---

Gute Preise. Gute Besserung.