

# Alles rund ums Weitwandern in Tirol



Notruf App Bergrettung Tirol



alpenverein  
österreich



österreichisches kuratorium für  
alpine sicherheit



# Bergwandern will gelernt sein und das braucht seine Zeit!

Wie beim Schifahren beginnt man auch beim Bergsteigen im flachen Gelände. Auf Wanderwegen werden die ersten Schritte gemacht.

**Wanderweg:** leicht, breit, im Talbereich und anschließendem Wald

**Für:** Einsteiger und Spaziergeher

**Voraussetzung:** Sportschuhe und der Witterung entsprechende Kleidung

Erst wenn hier die nötige Kondition vorhanden ist geht man einen Schritt weiter und beginnt rote Bergwege zu begehen. Man sollte sich

bewusst sein, dass sich Kondition und Trittsicherheit, Schwindelfreiheit nicht von heute auf morgen aufbaut, sondern mit viel Üben auf verschiedenen Bergwegen erarbeitet wird.

**Mittelschwieriger Bergweg:** oft schmal, steil, stellenweise ausgesetzt, kurze versicherte Gehpassagen oder kurze Abschnitte mit Gebrauch der Hände zur Unterstützung des Gleichgewichts

**Für:** trittsichere, geübte Bergwanderer

**Voraussetzung:** gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung



Auch der nächste Schritt, die Begehung eines schwarzen Bergweges will gelernt sein und das braucht Zeit. Auch hier gilt, regelmäßiges Üben macht den Meister.

**Schwieriger Bergweg:** großteils schmal, steil, sehr ausgesetzt, längere versicherte Abschnitte oder Kletterpassagen.

**Für:** schwindelfreie, trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger

**Voraussetzung:** sehr gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung, mitunter alpine Sicherungsmittel, gute Wetterverhältnisse



Dieses Gelände ist nicht für jedermann!

**Alpine Route:** Trittspuren im freien, nicht markierten und ungesicherten Gelände oder auf Gletschern

**Für:** schwindelfreie, trittsichere, hochalpin erfahrene Bergsteiger

**Voraussetzung:** ausgezeichnete, körperliche Verfassung, umfassende Bergerfahrung, alpine Kletterausrüstung, Sicherungs- und Orientierungsmittel, gute Wetterverhältnisse

Geben Sie sich Ihre Zeit und kommen Sie gesund wieder nach Hause.

Quelle: Österreichischer Alpenverein



# Was gibt's zu beachten?

## Tourenplanung

- Entspricht die Route/Etappe meinem Können? Bei Gruppen sollte man sich am Schwächsten orientieren
- Ausstiegs-/ Abbruchmöglichkeiten einplanen
- Wetterprognose für die weiteren Tage einholen
- Gleich bei der Tourenplanung überlegen, wo man seinen Proviant wieder auffüllen kann, damit man die Jause nicht mehrere Tage mitschleppen muss

## Ausrüstung

- Atmungsaktive Outdoor-Bekleidung, die auch dem Wetter der nächsten Tage entspricht
- Ausreichend Verpflegung für alle Tage (Verfügbarkeit auf den Hütten prüfen)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku und Handyladegerät
- Wanderkarte und Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme und Kappe)
- Übernachtungsutensilien, Hüttenschlafsack, etc.
- Regenschutz
- Bargeld

## Tipps und Hinweise

- Laufende Orientierung
- Bei der Planung ist zu Beachten, dass der Körper nicht jeden Tag Höchstleistungen erbringen kann, Belastung langsam steigern und nicht gleich mit der Königsetappe beginnen
- Flip Flops oder andere bequeme Schuhe mitnehmen, nach einem ganzen Wandertag ist es ein Hochgenuss die Füße von den Wanderschuhen zu befreien, oft sind Wanderschuhe in den Schlafbereichen der Hütten zudem tabu
- Exit-Strategien einplanen: Wo kann die Tour schnellstmöglich abgebrochen werden?
- Wetter: Auskunft bei Hüttenwirten einholen, diese kennen die lokalen Begebenheiten und wissen über die Entwicklung Bescheid, lieber eine Tour vorzeitig abbrechen als im Hochgebirge in einen Wettersturz zu kommen
- Wetterumschwünge am Berg beachten und richtig einschätzen - hier ein [Video](#) zum frühzeitigen Erkennen von Wetterumschwüngen"
- Ausrüstung: Biwaksack, Knirps, Wanderstöcke, Mütze und Handschuhe

## Erste Hilfe

- Erste Hilfe Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku und Handyladegerät

### Notruf

- ☎ 140: Bergrettung – Alpinnotruf
- ☎ 112: Europäischer Notruf (*funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz*)

### Kein Netz?

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. → Wechsle zu einem besseren Standort und wähle regelmäßig 112. Euro Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf Funktion.

### Unfallmeldung

- Wer meldet / Rückrufnummer?
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?

### Notruf App Bergrettung Tirol

Smartphone Nutzer können sich die neue Notruf App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.

# Checkliste zum Rucksack packen



## Deckeltasche

- Wanderkarte
- Blasenpflaster
- Handy mit vollem Akku und Ladegerät  
(Notfallnummern: Alpinnotruf 140,  
Euronotruf 112)
- Taschenmesser
- Bargeld
- Alpenvereins-Ausweis

## Vorne

- Kleine Jause (z.B. Müsliriegel,...)
- Trinkflasche
- Sonnenschutz (Sonnenscreme-  
und Brille, Kappe,...)

## Mitte/Hinten

- Funktionsshirt
- Regenjacke
- Fleecejacke
- Optional (je nach Wetter):  
Regenhose und kleiner Regenschirm
- Erste Hilfe Set
- Warme Jacke

## Unten

- Biwaksack
- Handschuhe & Mütze
- Stirnlampe
- Toilettenartikel
- Wasserdichter Beutel für Wertsachen
- Unterwäsche
- Hüttenschlafsack
- Handtuch
- Trekkingsocken



# Allgemeine Wanderempfehlungen:

*laut CAA (Club Arc Alpin)*

## 1. Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

## 2. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

## 3. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.

## 4. Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit!

Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

## 5. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.

## 6. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

## 7. Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

## 8. Verantwortung für Kinder

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

## 9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

## 10. Respekt für Natur und Umwelt

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

© Oesterreichischer Alpenverein, 2012 (V10)