



Der Gipfel ruft !

Bergwandertipps für Wanderer und Bergsteiger. Eine Initiative vom Hindelanger Bergführerbüro für mehr Sicherheit am Berg.

Tourenplanung

Planen sie ihre Tour so, dass sie ausreichend Zeit für Pausen und die Rückkehr zu ihrer Unterkunft haben, ca. 3 Stunden vor Sonnenuntergang sollten als Pufferzone eingeplant werden.

Wetter

Zu ihrer Tourenplanung sollten sie die aktuelle Wettervorhersage berücksichtigen, sowie ihre persönliche Kondition, um Unfälle und Suchaktionen zu vermeiden. Gewitter sind speziell in der Sommersaison im Gebirge anzutreffen. Der Aufenthalt an Graten, Gipfel, Klettersteigen oder Rinnen kann dann lebensgefährlich werden. Früher Aufbruch bei Gewitterwarnung zur Mittagszeit sollten sie in die Planung einbeziehen.

Ausrüstung

Eine richtige Ausrüstung, zu der auch knöchelhohe Bergschuhe gehören, ist die Voraussetzung für Touren im Gebirge. In ihrem Rucksack sollte mindestes sein:

Proviand

Getränk mindestens 1L

Notfall-Apotheke

Handy

Wetterschutz (Regenjacke/Regenhose)

Sonnenschutz (Brille/Sonnencreme)

Karte und evtl. Tourenführer/Buch

Mütze und Handschuhe

Schneefelder

Harte Schneefelder gelten oft als Absturzursache bei Wanderer. Berücksichtigen sie auch kleine Schneefelder, die im Absturzgelände überquert werden müssen. Im Zweifelsfall Schneefelder umgehen oder umkehren. Ungeübte Wanderer sollten keine Touren planen, in denen Schneefelder vorkommen.

Tempo

Teilen sie sich Ihr Tempo so ein, dass sie noch schneller gehen könnten. Als Tipp: wenn sie sich noch während dem Laufen unterhalten können, haben sie das richtige Tempo für längere Touren. Nach einer Stunde bzw. zwei Stunden sollten sie kleine Pausen von 10 Minuten einplanen. Je länger die Tour dauert, um so längere Pausen sollte man einplanen.

Kinder

Kinder sollte man im Gebirge mit langen Bergtouren nicht überfordern. Im Vordergrund steht das Erlebnis und der Spaß. Kürzere Touren mit Zielen wie z.B. einer Alpe oder Beobachtungspunkt von Wildtieren machen eine Tour für Kinder erst interessant. Längere Pausen oder öfters kürzere Pausen müssen bei Kindern in die Tourenplanung mit einbezogen werden. Kletterpassagen oder schmale Höhenwege müssen mit Kindern gesichert begangen werden. Touren im alpinen Gelände mit Kindern erfordern ein höheres Maß an Erfahrung.

Sicherheit

Unternehmen sie schwierige Touren nie alleine. Melden sie sich auf der Hütte oder bei Ihrem Vermieter ab, geben sie ihr Tourenziel und den geplanten Tourenverlauf vorher bekannt. Bei einem Unfall verhindert das langwierige Suchaktionen durch die Bergwacht.

Umwelt

Hinterlassen sie die Natur so, wie sie es auch gerne hätten. Es sollte selbstverständlich sein, den Abfall wieder ins Tal mitzunehmen. Beachten sie Wildruhezonen und bleiben sie auf den markierten Wegen.

Notrufnummern

Deutschland 112

Österreich 112 über Mobiltelefon

Tipp: sollten sie in der Aufregung nicht die Notrufnummer parat haben, rufen sie in ihrer Unterkunft oder bei Freunden an, von denen sie eine Nummer besitzen. Die Rettungsmaßnahmen können dann auch vom Tal aus eingeleitet werden. Wichtig: geben sie ihren genauen Standort an.