

Alpenverein: 10 Empfehlungen für eine sichere Bergtour



Wer beim Bergwandern einige Grundregeln beherzigt, kommt auch sicher wieder ins Tal.

Credit: OeAV

Fotograf: G.Rothwangl

Utl.: Viele Unfälle beim Bergwandern könnten vermieden werden =

Innsbruck (TP/OTS) - Die Wandersaison ist in vollem Gange und hat bereits einige Rettungseinsätze in den Bergen erfordert. Nicht nur die Gewittergefahr, auch die Touren selbst werden oft unterschätzt, warnt der Oesterreichische Alpenverein (OeAV). Die international abgestimmten "10 Empfehlungen zum Bergwandern" sollen dazu beitragen, Risiken einer Wanderung im Gebirge zu reduzieren und an die Eigenverantwortung der Wanderer appellieren.

Zwtl.: Sicher Bergwandern
10 Empfehlungen des Alpenvereins

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

Zwtl.: 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.

Michael Larcher, Leiter des Bergsportreferats im Alpenverein dazu: "Man sollte der Versuchung widerstehen, zu ehrgeizige Ziele allzu voreilig anzugehen. Ungeübte sollten die Latte bewusst tiefer ansetzen und bei einer leichten Wanderung ausprobieren, wie es ihnen

im neuen Terrain ergeht. Für fast die Hälfte aller Notsituationen beim Bergwandern sind nämlich Herz-Kreislauf-Beschwerden verantwortlich."

Zwtl.: 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.

Achtung Blitzschlag! "Diesen Sommer waren bereits starke Gewitter und eine außergewöhnlich hohe Blitzaktivität zu beobachten - Faktoren, die Bergsportler in ihrer Planung unbedingt berücksichtigen sollten. Rechtzeitig umkehren ist die Devise. Und falls einen das Gewitter doch überrascht, heißt es richtig reagieren: exponierte Orte (auch Felswände und Klettersteige!) schnell verlassen, Schutz suchen und in die Hocke gehen, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten", empfiehlt Bergsportreferent Larcher.

Zwtl.: 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.

Michael Larcher ergänzt: "Je nach Länge der Tour können auch ein Biwaksack oder eine Stirnlampe erforderlich sein. Gerade bei Einbruch der Dunkelheit oder einem plötzlichen Wolkenbruch können sie lebensrettend sein."

Zwtl.: 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.

Zusätzlicher Tipp vom Bergsport-Experten: "Beim Kauf unbedingt Zeit nehmen und die Schuhe mit eigenen, bereits 'eingewanderten' Socken anprobieren. Ein bequemer Leichtwanderschuh ist einem schweren 'Bock' mittlerweile sicher vorzuziehen."

Zwtl.: 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.

"Wer nach einer zu schwierigen Wanderung keine Reserven mehr für den Abstieg hat, wird unachtsam - die Gefahr eines Sturzes steigt dramatisch. Vom Körperbau her ist der Mensch für den Aufstieg besser geeignet. Dieselbe Passage ist im Abstieg weitaus schwieriger. Abwärts zu steigen ist aber nicht nur motorisch anspruchsvoller, durch den Tiefblick kommt auch noch eine psychologische Komponente dazu. Das sollte man bereits bei der Tourenplanung bedenken", empfiehlt Larcher.

Zwtl.: 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!

Der Alpenvereins-Experte warnt vor den glatten Schneefeldern: "Dass bereits flache Schneehänge mit einer Neigung von 30 Grad ein Absturzrisiko bergen können, ist sehr vielen Berggehern nicht bewusst. Optisch laden die Schneefelder zum sorglosen Überqueren ein - aber wenn man ausrutscht, kann man kaum mehr bremsen. Ein Wanderweg, der in ein steiles Altschneefeld mündet, kann Grund genug sein, eine Tour abzubrechen." Es sei außerdem ein immer wiederkehrendes Muster, dass Wanderer kurz vor ihrem Unfall 'noch schnell' eine Abkürzung gehen wollten. "Die 'gesparte' Zeit oder Wegstrecke steht oft in keinem Verhältnis zum Risiko", betont Larcher.

Zwtl.: 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.

Zwtl.: 8. Verantwortung für Kinder

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! Passagen mit Absturzrisiko erfordern eine 1:1 Betreuung durch Erwachsene. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

"Kinder haben beim Wandern andere Bedürfnisse als Erwachsene und die sollten wir auch über alles stellen. Ein Schneckenhaus am Wegesrand kann dann eben weitaus spannender sein als ein anstrengender Marsch auf den Gipfel", so Larcher.

Zwtl.: 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.

Michael Larcher von OeAV: "Eine Gruppengröße von zwei bis sechs Personen, die aufeinander Rücksicht nehmen, ist ideal. Wer allein geht, sollte ein aufgeladenes Handy mit dabei haben, um zumindest in Gegenden mit Netzempfang im Notfall Hilfe rufen zu können."

Zwtl.: 10. Respekt für die Natur

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.

Zwtl.: Facts

Der Alpenverein ist mit 415.000 Mitgliedern der größte Bergsportverein Österreichs und hinter dem Deutschen Alpenverein der zweitgrößte Alpinverband weltweit. 2012 feiert er bereits sein 150-jähriges Jubiläum.

- Größter alpiner Verein und größte Jugendorganisation Österreichs
- 415.000 Mitglieder
- 195 Sektionen
- 22.000 Mitarbeiter/innen und Funktionär/innen

- Anwalt der Alpen und gesetzlich anerkannte Umwelt-Organisation
- Größter Beherbergungsbetrieb Österreichs (> Hüttenfinder auf <http://www.alpenverein.at>)
- 238 Schutzhütten und 13.000 Schlafplätze
- Betreuung von 40.000 km Wanderwegen
- Mehr als 200 Kletteranlagen (> Kletterhallenfinder auf <http://www.alpenverein.at>)

Auch die Kletterer des Alpenvereins sind Weltspitze: Unzählige Medaillen, Titel und Siege hat es in den letzten Jahren für die österreichischen Kletterer geregnet. Die Erfolge von Profikletterern wie Jakob Schubert, Anna Stöhr, Kilian Fischhuber, Johanna Ernst oder Angela Eiter haben dazu geführt, dass das österreichische Nationalteam von den Stockerlplätzen nicht mehr wegzudenken ist.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Oesterreichischer Alpenverein
Mag. Michael Larcher
Olympiastraße 37
A-6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0)512 59547-23
Mobil: +43 (0)664 8556423
Fax: +43 (0)512 59547-50
michael.larcher@alpenverein.at
<http://www.alpenverein.at>
<http://www.150jahre-alpenverein.at>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/4724/aom>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0006 2012-07-12/11:51

121151 Jul 12

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20120712_TPT0006