

sicher bergwandern

10 Empfehlungen des Alpenvereins:

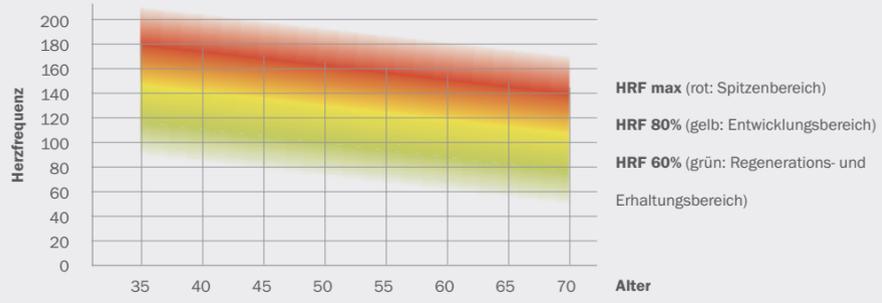
Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft & Erlebnis.

Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu

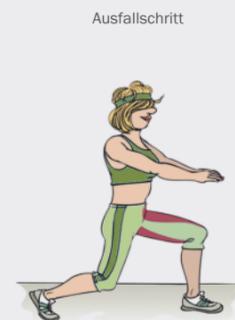
Bergwandern möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

Lass dich ausbilden!

Optimaler Trainingsbereich „Ausdauer“



Knieheber



Kniebeugen auf instabiler Unterlage (weiche Matte)



Einbeinstand (mind. 2 x 30 Sekunden pro Bein)



Vorschläge für Trainingsbelastungen „Ausdauer“ über eine Woche bei unterschiedlichem Leistungsniveau

Wochentrainingsplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einsteiger		30´ Nordic Walking		45´ Cardio Training		30´ Spaziergang	3h Wanderung
Fortgeschrittene		45´ Lauf	60´ Lauf		90´ Mountainbike		4h Wanderung
Experte	60´ Lauf locker		90´ Lauf (HIIT*)	40´ Lauf locker	60´ Lauf mittel	60´ Spaziergang	5h Wanderung

*HIIT = high intensity intervall training: 20 Min. einlaufen, 5 x 4 Min. hohes Tempo (z.B. 14 km/h), dazwischen 4 Min. geringes Tempo (z.B. 8 km/h), 30 Min. auslaufen

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.

Fakten

Der plötzliche Herztod („Herzinfarkt“) ist mit knapp 40 % die zweithäufigste Todesursache beim Bergwandern. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter (ab 40) stark an. Männer sind deutlich stärker gefährdet als Frauen. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Übergewicht und Rauchen, sowie vorangegangene Herzinfarkte oder nicht auskurierte grippale Infekte.

So kannst du dein Risiko senken

- Du hältst dich fit durch regelmäßige sportliche Aktivität.
- Du vermeidest ungewohnte und lange Belastungen – besonders am ersten Tag.
- Du gehst langsam los und vermeidest starke Anstrengung (Walk&Talk-Methode).
- Bei heißem, schwülem Sommerwetter wählst du ein schattiges, kühles Tourenziel.
- Wassermangel und Unterzucker vermeidest du durch regelmäßige Nahrungsaufnahme.
- Bei grippalem Infekt oder Verkühlung bleibst du zu Hause und kurerst dich aus.
- Warnsignale wie anhaltende Atemnot, Herzrasen, Brustschmerzen oder Übelkeit nimmst du ernst: Wanderung und Training abbrechen bzw. frühzeitig Notruf absetzen.
- Bei Herzkreislauf-, Atemwegs- und/ oder Stoffwechselerkrankungen konsultierst du vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Sportarzt.

Fit fürs Bergwandern - Ausdauer und Kraft

Um die Ausdauer zu trainieren gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking, Laufsport, Radfahren, Mountainbike, Cardio-Training im Fitnessstudio, Skilanglauf, Skitouren...

Entscheidend für den Trainingseffekt sind Regelmäßigkeit und richtige Intensität: ■ Alltags erledigungen verbindest du mit Aktivität: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt PKW. „Geschenkte“ Trainingszeiten sind die zurückgelegten Wege zum Arbeitsplatz oder zum öffentlichen Verkehrsmittel: Täglich 20 Min. zügig zur Arbeit und 20 Min. wieder nach Hause sind 40 Min. Herz-Kreislauf-Belastung ohne großen Aufwand. Hochgerechnet auf die Woche ergibt das 200 Min., was weit über die Minimalforderung der Sportmedizin an Ausdauerbelastung hinausgeht (60 Min. = Minimalbelastung)!

- Du kannst dich während des Trainings noch unterhalten? Dann ist die Intensität auf keinen Fall zu hoch gewählt.
- Belaste dich so, dass du am Ende des Trainings keinesfalls erschöpft bist und noch über Reserven verfügst.
- Günstige Trainingsbereiche für ein Ausdauertraining liegen zwischen 60 und 80 % der maximalen Herzfrequenz: Maximale Herzfrequenz = 220 minus Lebensalter. Beispiel: 45 Jahre, max. Herzfrequenz: 220 - 45 = 175, davon 60 % = 105 und davon 80 % = 140 Herzschläge pro Minute. Für ein optimales Training innerhalb der individuellen Belastungsgrenzen ist eine Pulsuhr zum Messen der Herzfrequenz hilfreich.

Kraft ist für alle sportlichen Aktivitäten ein wichtiger Faktor.

Was du beim Bergwandern brauchst:

- Gute Stabilität im Rumpfbereich (Wirbelsäule stabilisierende Muskelgruppen).
- Ausreichende Kraftausdauer im Bein- und Hüftbereich.
- Gute Sensibilität der tiefen Muskulatur, vor allem im Bein- und Fußbereich, die für die Stabilität des Kniegelenks und des Sprunggelenks verantwortlich ist.

Basisübungen, die man ohne großen Aufwand jederzeit durchführen kann:

- Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Gleichgewicht: Brücke, Beinheber in Seitenlage.
- Zur Stärkung der knie- und sprunggelenkstabilisierenden Muskulatur: Ausfallschritt auf instabiler Unterlage, Kniebeuge auf labilem Untergrund, Einbeinstand (z.B. beim Zähneputzen).

Trainingshäufigkeit für Krafttraining:

Mindestens 2 x pro Woche ca. 20 Minuten. Trainingsumfang: 5 Übungen (siehe Abb.), jede Übung 10 – 15 x wiederholen, oder jede Übung 3 x ca. 20 Sekunden halten, dazwischen kurze Entlastung mit einer Pause von 5 bis 10 Sekunden. Den gesamten Übungsablauf 2 x wiederholen.

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.

Bergwandern ist nicht spazieren gehen. Eine sorgfältige Vorbereitung ist das A und O einer sicheren Bergwanderung und schützt dich vor unliebsamen Überraschungen. Die folgende Checkliste hilft dir, die relevanten Informationen zu sammeln:

Tour?

- Du bist über Schwierigkeit, Distanz und Höhenmeter informiert?
- Erfordert die Tour Schwindelfreiheit und Trittsicherheit?
- Bestehen Ausweichmöglichkeiten oder Alternativen?
- Gibt es Einkehrmöglichkeiten oder die Möglichkeit, Wasser nachzufüllen?

Wetter?

- Passt die geplante Tour zur Wettervorhersage?
- Ist im Tagesverlauf mit Gewittern zu rechnen?
- Naht eine Kaltfront, die sogar im Sommer für Schneefall im Gebirge sorgen kann?
- Ist mit Niederschlägen und in Folge mit Rutschgefahr zu rechnen?
- Erfordert große Hitze einen schattigen Routenverlauf?

Gruppe?

- Kenne ich alle Teilnehmer in meiner Gruppe?
- Sind alle der Bergwanderung gesundheitlich und konditionell gewachsen – inklusive Abstieg?
- Sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit bei allen gegeben?
- Sind Kinder mit dabei?
- Haben wir Dritte über unser Tourenziel informiert?

Aktuelle Verhältnisse?

- Ist mit Altschneefeldern zu rechnen?
- Bist du über den Zustand des Weges informiert?
- Wann fährt die letzte Seilbahn ins Tal?

Ausrüstung?

- Dein Schuhwerk passt zur Tour?
- Kleidung zum Schutz vor Kälte, Wind und Nässe ist im Rucksack?
- Für den Notfall sind ein Erste-Hilfe-Paket und ein Mobiltelefon mit dabei?
- Bei mehrtägigen Wanderungen Biwaksack und Stirnlampe?



Faustformel zur Berechnung der Gehzeit (einer mittelgroßen Gruppe von 4 bis 6 Personen):
ca. 300 Höhenmeter pro Stunde für den Aufstieg
ca. 500 Höhenmeter pro Stunde für den Abstieg
ca. 4 Kilometer horizontal pro Stunde

Die Gehzeit wird für die Höhendifferenz und die horizontale Länge getrennt berechnet. Der Wert der kleineren Gehzeit wird halbiert und zum größeren Wert addiert.

Beispiel für die Berechnung einer Aufstiegszeit: Ein Bergweg verläuft über 1.200 Höhenmeter (= 4 Stunden Gehzeit) und 8 Horizontalkilometer (= 2 Stunden Gehzeit, wird als kleinerer Wert halbiert) = 4 Stunden + 1 Stunde = 5 Stunden Aufstiegszeit.

Bergwegekategorisierung des ÖAV und DAV

Bergwege und alpine Routen führen in alpines und hochalpines Gelände und setzen gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und entsprechende Ausrüstung voraus.

Bergweg mittelschwerig (roter Punkt):

Für trittsichere, geübte Bergwanderer!

Bergweg schwierig (schwarzer Punkt):

Für schwindelfreie, trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger!

Alpine Routen (schwarzes Dreieck) können unmarkiert, unbeschildert und weglos sein, in anspruchsvolles Geh- und leichtes Klettergelände oder über Gletscher führen und alpine Sicherungs- und Orientierungsmittel erfordern.

Bergwegekategorisierung	Tirol	Sbg, Stmk K, OÖ, NÖ, Bayern	Vorarlberg Allgäu	Schweiz
Alpine Route	▲ ALPINE ROUTE			
Bergweg schwierig	●	●	▶	▶
Bergweg mittelschwerig	●	●	▶	▶
Bergweg einfach			▶	▶
Talwege		●	▶	▶

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.

Ausrüstungstipps

Rucksack. Volumen ca. 25 Liter

Wanderschuhe. Siehe Empfehlung 4

Kleidung. Wind- und wasserdichte, atmungsaktive Jacke, Fleece/Softshell-Jacke, Mütze und Handschuhe, Funktions-Unterwäsche, Wechselwäsche.

Sonnenschutz. Hochwertige Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme (Schutzfaktor ≥ 30), Lippenchutz.

Getränke und Verpflegung. Mind. 1 bis max. 2 Liter Wasser, Frucht-/Müsliriegel, Studentenfutter oder einfach, was gut schmeckt ...

Karte. Wanderkarte im Maßstab 1:25 000 oder 1:50 000. Touristische Panoramakarten sind zu ungenau.

Mobiltelefon. Im Notfall 140 (in Ö) oder 112 wählen. Auf ausreichende Akkuladung achten.

Erste-Hilfe-Paket. Inkl. Blasenpflaster und Alu-Rettungsdecke

Biwaksack & Stirnlampe.

Wanderstöcke. Richtig eingesetzt, helfen Stöcke die Gelenke zu entlasten und unterstützen das Gleichgewicht. Unser natürliches Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen wird allerdings negativ beeinflusst. Achte bei Teleskopstöcken auf eine verlässliche Verriegelung.

halbhoher Wanderschuh „Zustiegsschuh“



leichter, knöchelhoher Wanderschuh



fester Wanderschuh



Tipp: Nimm dir für den Kauf deiner neuen Wanderschuhe genügend Zeit und wähle ein Geschäft mit fachkundiger Beratung. Die Füße schwellen am späten Nachmittag/ Abend an, deshalb ist diese Tageszeit für den Einkauf günstiger.

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. Der richtige Schuh ist ein wichtiger Sicherheitsfaktor – aber auch ein Faktor für freudvolles Bergwandern. Die große Auswahl an Wanderschuhen ermöglicht die optimale Anpassung an deine individuellen Ansprüche:

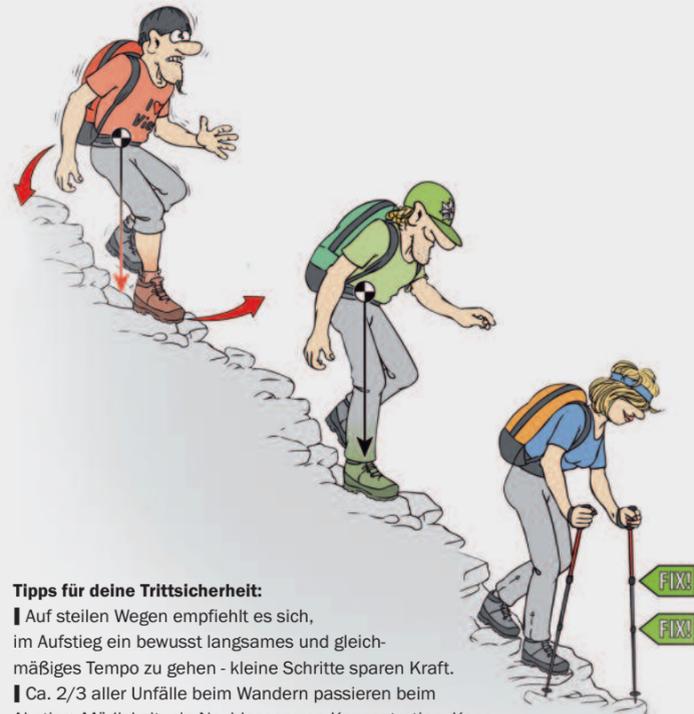
■ Für Forststraßen und leichte Wanderwege eignen sich feste Sportschuhe mit Profilsohle.

■ Für Bergwege empfehlen sich knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle.

■ Für schwierige Bergwege, auf denen auch mit harten Altschneefeldern oder mit Schotterhalden zu rechnen ist, muss die Profilsohle eine gewisse Verwindungssteifigkeit haben. Abzuraten ist von schweren, steigeisenfesten Bergschuhen: Beim Wandern können die Vorteile dieser Schuhe nicht genutzt werden.

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. Stolpern, ausrutschen, Sturz, Absturz: Mehr als die Hälfte (2012) der tödlichen Wanderunfälle sind auf Stürze zurückzuführen. Dabei ist die Generation 50plus deutlich häufiger von dieser Unfallursache betroffen. Faktum ist, dass ca. 75 % der „Stolperer“ auf Wegen oder Steigen passieren - und nicht im weglosen Terrain.



Tipps für deine Trittsicherheit:

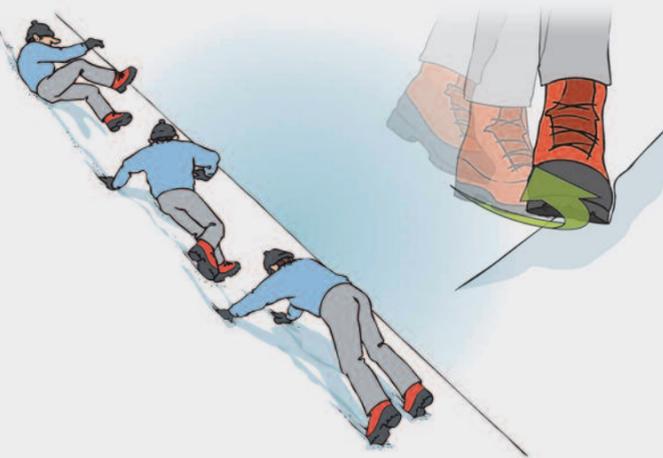
■ Auf steilen Wegen empfiehlt es sich, im Aufstieg ein bewusst langsames und gleichmäßiges Tempo zu gehen - kleine Schritte sparen Kraft.

■ Ca. 2/3 aller Unfälle beim Wandern passieren beim Abstieg. Müdigkeit, ein Nachlassen von Konzentration, Koordination und Reaktionsschnelligkeit sind dafür verantwortlich. Bei steilen Abstiegen bringen wir durch leicht gebeugte Knie, eine leichte Vorlage des Oberkörpers und einen leichten Rundrücken unseren Körperschwerpunkt über den Fuß. Sind die Abstiege lang und anstrengend, Pausen einlegen.

■ In Passagen mit Absturzgefahr muss das Gehtempo bewusst gedrosselt werden.

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! Nicht selten enden Wegabkürzungen oder Varianten im unwegsamen, schwierigen Gelände. Die Folgen sind Absturz, Verirren oder eine mitunter lebensbedrohliche Biwaksnacht. Die Unfallstatistik zeigt, dass sich diese Notfälle besonders häufig in den Herbstmonaten ereignen, in denen die Tage bereits merklich kürzer sind. Ebenso ist um diese Jahreszeit - vor allem schattseitig - auf vereiste und rutschige Steige zu achten.

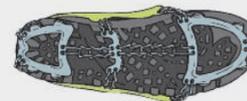


Achtung auf Altschneefelder

Es besteht akute Ausrutsch- und Absturzgefahr! Bei aufgeweichter Schneefläche bietet sich die Möglichkeit, mit den Schuhen Tritte in den Schnee zu schlagen. „Spikes“ - schnell und einfach auf den Wanderschuhen montiert - reduzieren das Ausrutschrisiko. Achtung: Im Abstieg und bei Querungen sind Schneefelder schwieriger zu begehen als im Aufstieg.



Spikes



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 Durstlöcher.

Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs. Wandern ist kein Wettkampfsport. Leistungs- und Konkurrenzkampf, Hektik und Stress bleiben zu Hause! Wenn wir uns ca. jede Stunde Zeit für eine kurze Trinkpause nehmen, bleibt unser Kreislauf „auf Touren“ und wir können den Flüssigkeitsnachschub mit dem Genuss der Natur verbinden. Gönnen wir uns bei ca. jeder zweiten Pause einen Müsliriegel, beugen wir einem Leistungsabfall durch Unterzucker vor. Auch im Abstieg machen wir regelmäßig, kurze Pausen, um uns zu erholen und die Konzentration aufrecht zu erhalten.

Ernährungstipps für Bergwanderer

■ Ein kohlehydratreiches und gut verdauliches Frühstück mit viel Flüssigkeit (nicht nur Kaffee) ist der beste Start zur Wanderung. Unmittelbar vor der Tour nehmen wir keine üppigen Mahlzeiten mehr ein.

■ Auf der Tour selbst führen wir vermehrt wertvolle Kohlenhydrate (bis zu 75 % der Gesamtverpflegung) wie z.B. Trockenobst, Bananen, Fruchtschnitten, Müsli- oder Energieriegel sowie Vollkornbrot zu.

■ Bei durchschnittlichen Bergtouren gilt ansonsten die Devise: "Essen, was schmeckt!"

■ Die erste „kleine Mahlzeit“ erfolgt spätestens nach 2 Stunden, danach legen wir regelmäßig ca. alle 1-2 Stunden kleinere Proviantpausen mit isotonischen Getränken ein. Reiner Traubenzucker ist nicht empfehlenswert, da er sehr rasch abgebaut wird und Unterzucker auslöst.

■ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet längere Leistungsfähigkeit! Als Minimum nehmen wir, je nach Länge der Tour, ca. 1-2 Liter Getränk mit.

■ Trinken sollte man bereits jeweils vor einem ausgeprägten Durstgefühl in kleineren Portionen von ca. 1/4 Liter. Merke: Durst ist ein Signal des Körpers. Damit will er sagen: Ich brauche jetzt Flüssigkeit (Wasser). Durst-Unterdrückung ist nicht ratsam - die Leistungsfähigkeit sinkt.

■ Bei zuckerarmen, mineralstoffreichen Getränken (kaliumreiche Obst- und Gemüsesäfte) ist die durstlöschende Wirkung am größten.

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. 4 bis 6 Personen sind beim Bergwandern ideal. Bei deutlich mehr als 8 Personen werden Bergtouren schnell zu chaotischen Unternehmungen. Auch der Erlebnis- und Erholungswert sinkt bei Großgruppen. In der Gruppe zusammen bleiben, auf Schwächere Rücksicht nehmen und die Bereitschaft, eine Tour abzubrechen, sollten am Berg selbstverständlich sein.

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. „Unsere Kinder begleiten nicht uns in die Berge, sondern wir unsere Kinder.“ Mit dieser Formel ist der Grundstein für einen erlebnisreichen Tag gelegt. Wichtig ist, genügend Zeit für aktive Pausen und Entdeckungen am Wegesrand, einzuplanen. Forststraßen sind für Kinder langweilig! Wir suchen interessante Steige, ohne sie zu überfordern und planen im Idealfall eine Rundwanderung mit alternativen Abbruchmöglichkeiten. Ebenso wichtig für die Motivation sind eine tolle Jause und der mitgeführte Teddybär im eigenen Rucksack. Sind Kleinkinder in einer Kindertrage mit dabei, achte darauf, dass sie bequem sitzen, genug zu trinken haben und vor Wind, Kälte und Sonne (!) geschützt sind.



10 respekt für natur & 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. „Die Alpenvereine treten dafür ein, dass das Recht auf Zugang zu Natur und Landschaft erhalten bleibt und Einschränkungen nur differenziert und nach sorgfältiger Abwägung der Interessen festgelegt werden. Um Konflikte zu vermindern, sind Rücksichtnahme und Achtsamkeit sowie die Bereitschaft zum Verzicht in wohlbegründeten Fällen notwendig.“ (Grundsatzprogramm von AVS, DAV, ÖAV zum umweltverträglichen Bergsport.)