

Risiko Wandern

Bergwandern ist das alpine Lebenselixier und der optimale Ausgleich für den unterforderten Körper und die überlastete Psyche. Wer sich entschließt, diesen sanften Bergsport auszuüben, erlebt die wohltuende Mischung aus echtem Naturempfinden, körperlicher Aktivität, psychischer Entspannung, ungezwungener Bewegungsfreiheit und Entdeckerfreude.

Walter Würtl, Alpenverein-Ausbildungsleiter

Leider ist das Wandern im alpinen Umfeld mit einem gewissen Risiko verbunden. Immerhin verunglücken beim Wandern im langjährigen Schnitt jede Saison 122 Personen tödlich in Österreichs Bergen.

Die häufigsten Unfallursachen sind laut Österreichischem Kuratorium für Alpine Sicherheit: Sturz, Stolpern oder Ausgleiten (ca. 50 %), Verirren, Versteigen (ca. 20 %) und Herz-Kreislauf-Störungen (ca. 10 %).

Mit ein wenig persönlicher Vorbereitung, angepasster Aus-

rüstung und der entsprechenden Tourenplanung kann man diese Risiken aber deutlich reduzieren, sodass einem ungetrübten Tag in den Bergen nichts entgegensteht. Im Folgenden sollen die wichtigsten Gefahrenquellen aufgezeigt werden.

„Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit!“

Elizabeth von Arnim (1866 – 1941)

Absturz

Leider passiert es recht schnell, dass man stolpert, ausrutscht und dann hinfällt oder abstürzt. Dabei muss die Umgebung gar nicht so extrem sein! Ist man erst einmal aus dem Gleichgewicht,

kann man sich auch in mäßig steilem Gelände schwer verletzen. Oberstes Gebot ist daher, dass man ausschließlich Touren unternimmt, deren Schwierigkeit man auch sicher bewältigen kann. Nur wer „fit“, trittsicher und schwindelfrei ist, sollte sich anspruchsvollere Wanderungen auf mittelschweren (roten) oder schweren (schwarzen) Bergwegen zutrauen. Touren im weglösen Gelände sollten ausschließlich sehr erfahrenen Bergsteigern vorbehalten bleiben.



Foto: N. Freudenthaler

diesen auch überfordern. Herz-Kreislauf-Notfälle können die Folge sein. Dies erklärt, warum körperliche Betätigung in den Bergen einerseits ein „Gesundbrunnen“ und andererseits ein „Gesundheitsrisiko“ ist. Nach längerer „Bewegungspause“ ist es ratsam, eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen – besonders dann, wenn Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, hoher Harnsäurespiegel, Zuckerkrankheit, Rauchen oder Übergewicht vorliegen. Wer jedoch mit kleinen Wanderungen beginnt und die Intensität der Belastung sanft steigert, kann eigentlich nichts falsch machen!

Wettergefahren

Gutes Wetter ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Wanderung, denn wer möchte schon bei Regen und Sturm unterwegs sein. Beim Durchzug von Kaltfronten (Wettersturz) kann es im Ge-

birge stark abkühlen. Doch auch sogenannte sommerliche Wärmegewitter können zu Blitzschlag, schlechter Sicht und starkem Regen führen. Durch dichten Nebel kommt es häufig vor, dass Wanderer die Orientierung verlieren. Besonders ungünstig ist die Situation bei Schneefall (v. a. bei Kaltfronten). Sobald die Wegmarkierungen nicht mehr sichtbar sind, können sich selbst versierte Bergsteiger verlaufen. Die tiefen Temperaturen, welche zumeist mit schlechtem Wetter verbunden sind, können dazu führen, dass eine allgemeine Unterkühlung droht. Gleichzeitig vereisen die Wege und vorher einfache Anstiege sind kaum mehr zu begehen.

Doch auch heiße Tage mit hohen Temperaturen können zu Problemen führen. Hitzekollaps, Hitzschlag und Sonnenstich können wiederum zu Störungen im Herz-Kreislauf-System führen.

Fast alle Wettergefahren können leicht durch eine gewissen-

hafte Planung (aktuellen Wetterbericht einholen) bzw. eine aufmerksame Wetterbeobachtung vermieden werden.

Schneefelder

Besonders zu Beginn der Wandersaison sind Schneefelder eine ernstzunehmende Gefahrenquelle, die in Rinnen und schattseitigen Hängen auch weit in den Sommer hinein erhalten bleibt. Schneefelder sind deshalb so gefährlich, da sie oft harmlos aussehen, jedoch sehr unberechenbar sind. Stellenweise ist der Schnee oft weich, sodass der Eindruck entsteht, das Schneefeld sei ohne Probleme zu queren – doch Vorsicht! Die Verhältnisse können sich schlagartig ändern und ein sicheres Weiterkommen verhindern.

Rutscht man aus, gibt es praktisch keine Möglichkeit mehr anzuhalten. Ein beinahe ungebremster Absturz ist die Folge. Besonders kritisch sind dabei

Schneefelder sind eine ernstzunehmende Gefahrenquelle, die in Rinnen und schattseitigen Hängen auch weit in den Sommer hinein erhalten bleiben

Fotos: P. Plattner

Zu lange oder zu schwierige Touren führen dazu, dass man übermüdet, unkonzentriert wird und schließlich stürzt. Daher ist es wichtig, sich bei der Tourenplanung über die Länge, die Schwierigkeit und den momentanen Zustand der Route zu informieren, damit die Wanderung nicht nur sicher, sondern auch genussvoll wird.

Herz-Kreislauf-Störungen

Wandern ist eine ideale Betätigung, um die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung zu trainieren. Wer allerdings seinem Organismus zu viel Belastung zumutet, kann





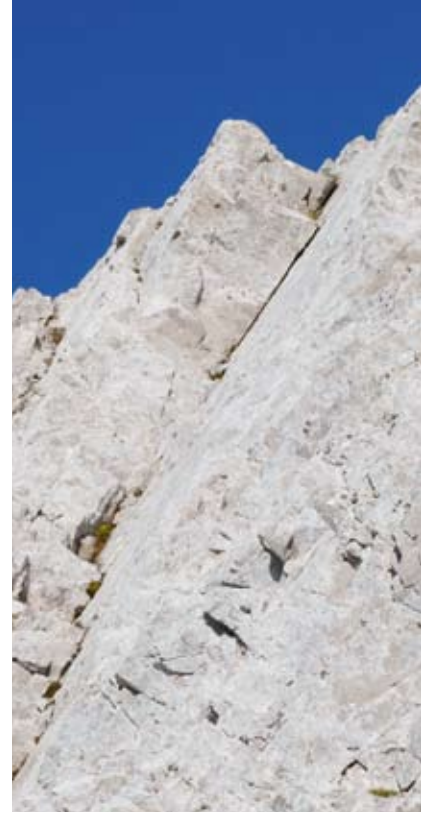
links:

Steinschlag kann vermieden werden, wenn man sorgfältig steigt und sich nicht in der Falllinie anderer Wanderer befindet

Foto: N. Freudenthaler

rechts:

Stürze sind beim Wandern Unfallursache Nr. 1. Angepasste Ziele und Achtsamkeit sind daher oberstes Gebot



Schneefelder, die nicht flach auslaufen, sondern in felsigem Steilgelände enden.

Um dieser häufig unterschätzten Gefahr aus dem Weg zu gehen, sollte schon in der Tourenplanung abgeklärt werden, ob mit Schneefeldern zu rechnen ist. Gutes Schuhwerk und gegebenenfalls auch ein leichter Pickel leisten bei Schneefeldern jedenfalls hervorragende Dienste.

Bäche

Wildbäche sind zwar wunderbare Elemente unserer Gebirgslandschaft, dürfen in ihrer Gefährlichkeit aber nicht unterschätzt werden. Besonders dann, wenn die Bäche noch von alten Schneefeldern bedeckt sind, auf denen man sie überqueren möchte. Die Tragfähigkeit der Schneebrücken ist kaum zu beurteilen und so besteht das Risiko, dass man durch den Schnee ins Wasser stürzt.

Bei Überquerungen von Bächen ist v. a. in den Morgenstunden auf vereiste Steine oder rutschiges Gras zu achten. Bergstöcke können hier sehr hilfreich sein. Brücken über Bergbäche sind oft nicht sehr stabil und können durch die Witterung beschädigt sein. Bevor man diese (einzeln) betritt, sollten sie in Augenschein genommen werden. Ist man mit Kindern unterwegs, muss die Gefahr, welche von Bächen ausgeht, besonders beachtet werden, da es kaum etwas Interessanteres gibt als an einem Gebirgsbach zu spielen.

Lawinen

Besonders im Frühling, wenn die Täler schon aper und grün sind und keine Lawinengefahr mehr sichtbar scheint, besteht manchmal die Gefahr, dass aus höheren Regionen noch nasse Lawinen bis in die Täler vorstoßen. Wengleich dies nicht die wichtigste alpine Gefahr für Wanderer ist, sollte man auch im Sommer – besonders bei Wetterstürzen mit Schneefällen – an die Möglichkeit von Lawinenabgängen denken. Defensives Verhalten und der Verzicht auf Wanderungen im verschneiten Gebirge sind hier zu empfehlen.



Beim Überqueren von Bächen ist darauf zu achten, dass man nicht auf glitschigen Steinen ausrutscht und ins kalte Wasser stürzt



Bäche im Einzugsgebiet von Gletschern führen am Nachmittag das meiste Wasser. Während sie in der Früh noch leicht zu überqueren sind, kann dies im Tagesverlauf zu Problemen führen.

Nach Gewittern können harmlose Gerinne für kurze Zeit zu reißenden Wildbächen werden, deren Überquerung mit großen Gefahren verbunden ist. Besser man wartet noch eine Weile, bis das Wasser wieder deutlich zurückgegangen ist, bevor man den Bach überquert.

Steinschlag

Bei hochalpinen Wanderungen sind häufig auch Bereiche mit lockeren Steinen oder Geröll anzutreffen. Werden Steine losgetreten, können unterhalb gehende Wanderer verletzt werden. Um dies möglichst zu vermeiden, muss man sorgfältig steigen oder bei der Wegwahl (im freien Gelände) besonders umsichtig agieren.

Um steinschlaggefährdete Bereiche zu vermeiden, muss gegebenenfalls auch einmal ein kleiner Umweg gemacht werden. Um zu verhindern, dass man von Steinen, die vorausge-

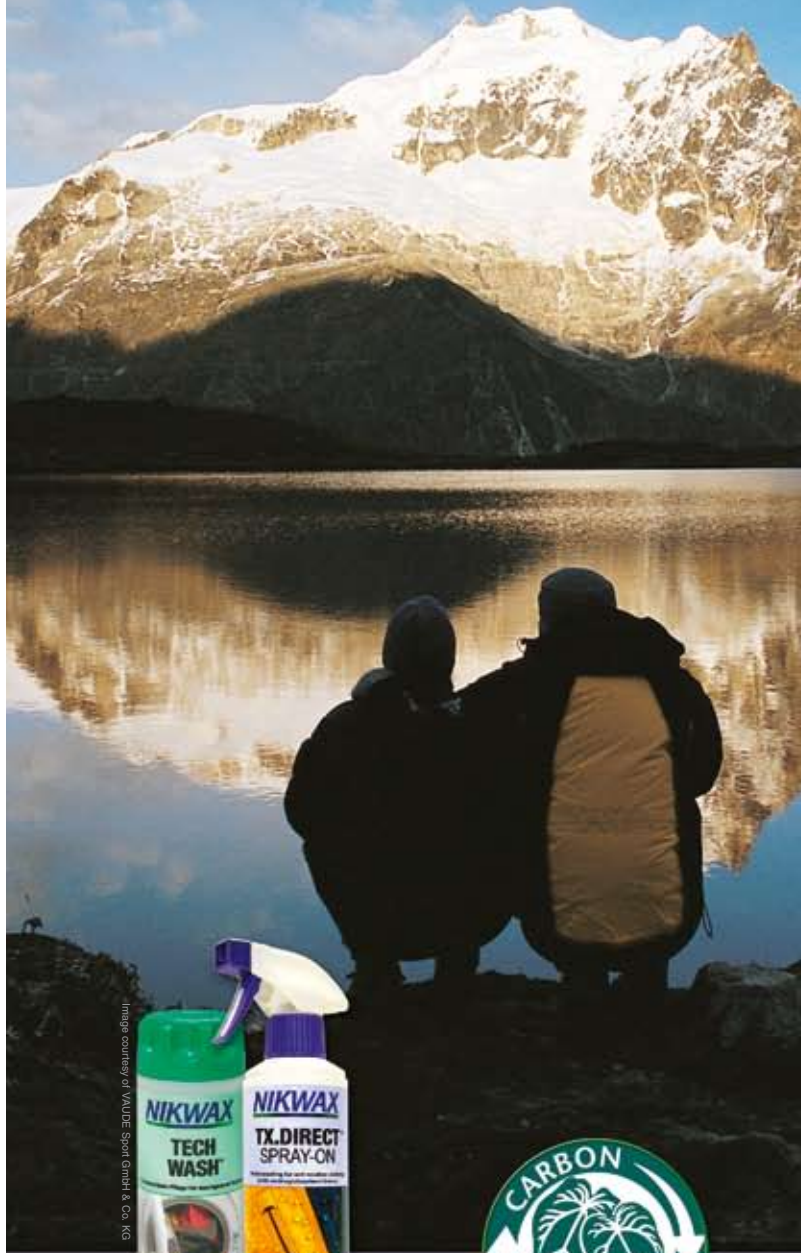
hende Wanderer ausgelöst haben, getroffen wird, sollte man sich nicht in deren Falllinie aufhalten. Es empfiehlt sich daher, versetzt (nicht direkt übereinander) zu gehen oder steile Rinnen einzeln zu queren.

Hauptsächlich im Frühjahr liegen sehr viele lockere Steine auf den Wegen, welche schon bei kleinsten Erschütterungen ausgelöst werden können.

Besonders während oder kurz nach Gewittern ist ebenso vermehrt mit Steinschlag zu rechnen. Die entsprechenden Gefahrenbereiche nahe an Felswänden oder in Steinschlagrinnen sind deshalb zu meiden.

Zusammenfassend ist das Spektrum der alpinen Gefahren beim Wandern ziemlich überschaubar. Dies gilt v. a. dann, wenn man auf den markierten Wegen bleibt und sich im Vorfeld ein wenig Gedanken über die geplante Tour macht. Das größte verbleibende Risiko beim Wandern liegt dann darin, dass es süchtig macht! Süchtig nach unbeschwerter Bewegung, eindrucklichen Erlebnissen und grenzenlosem Wohlbefinden! ■

Nikwax-Produkte verbessern die Funktion und verlängern die Lebensdauer Ihrer Ausrüstung



Nikwax ist gut zu Ihnen, Ihrer Ausrüstung und der Umwelt. Unsere marktführenden Wasch- und Imprägniermittel verbessern die Funktion und verlängern die Lebensdauer Ihrer Outdoorbekleidung. Nikwax ist ein klimaneutrales Unternehmen und setzt sich in Partnerschaft mit dem World Land Trust für die Wiederaufforstung des Regenwaldes ein.

Sämtliche Nikwax-Produkte sind auf Wasser basiert und enthalten keine Fluorkohlenwasserstoffe oder Aerosole. Tech Wash reinigt auf sichere Weise Ihre wasserdichte Bekleidung schon bei 30°, während TX.Direct Spray-On zum Aufsprühen der Materialoberfläche ihre wasserabweisenden Eigenschaften zurückgibt. Die langfristige Verbesserung der Funktion Ihrer Ausrüstung bedeutet weniger Rohstoffverarbeitung für neue Produkte.



Gewinnen Sie ein Nikwax-Produkt:
www.nikwax.com
Für mehr Informationen:
www.nikwax.com
Tel: 0800 295 605

Nikwax - Hoher Wirkungsgrad, geringe Umweltbelastung