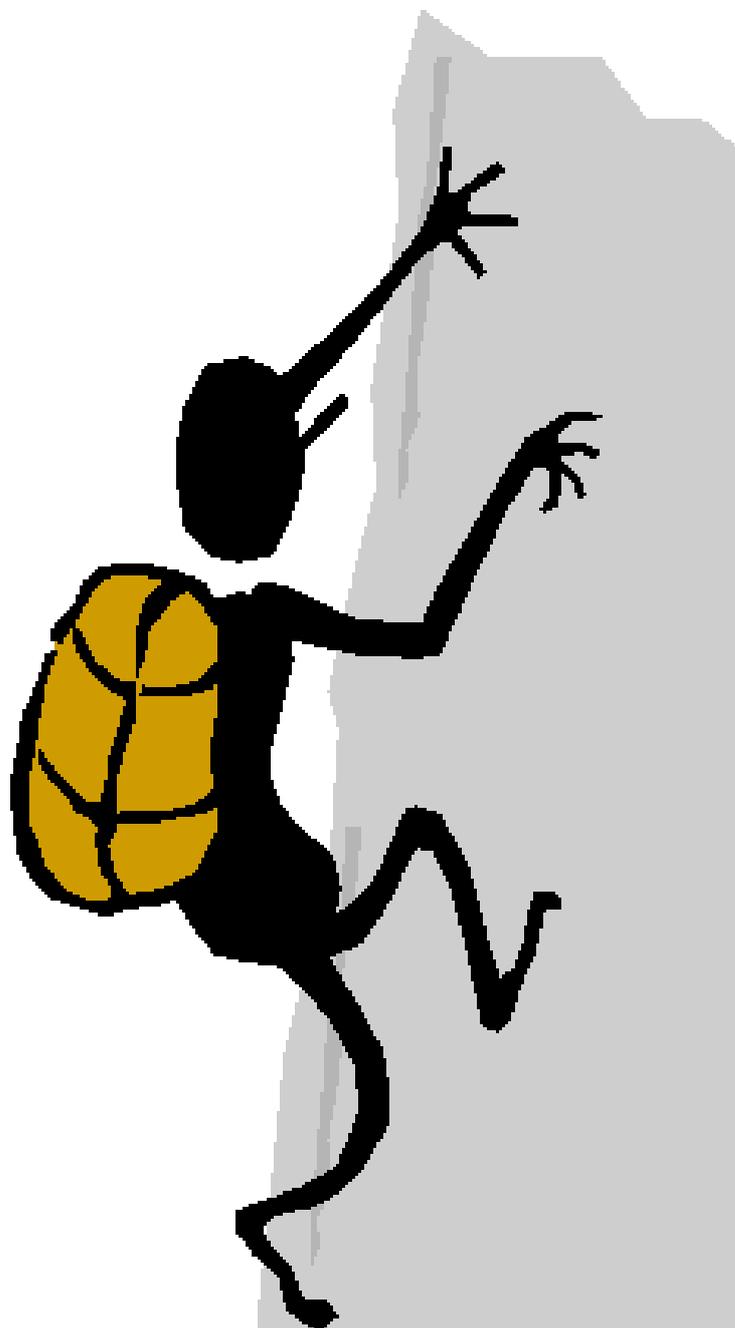


Titelbild: Teplitzer Hütte
<http://static.panoramio.com/photos/large/12820234.jpg>
(August 2014)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	5
Lageplan Südliche Stubaier Alpen	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	17
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
„Hüttenregeln“ für Alpenvereins­hütten	19
Hin- und Rückreise	20
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	21
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	28
1.Tag	28
2.Tag	29
3.Tag	31
4.Tag	33
5.Tag	35
6.Tag	37
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	39
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	43
Impressum	44



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

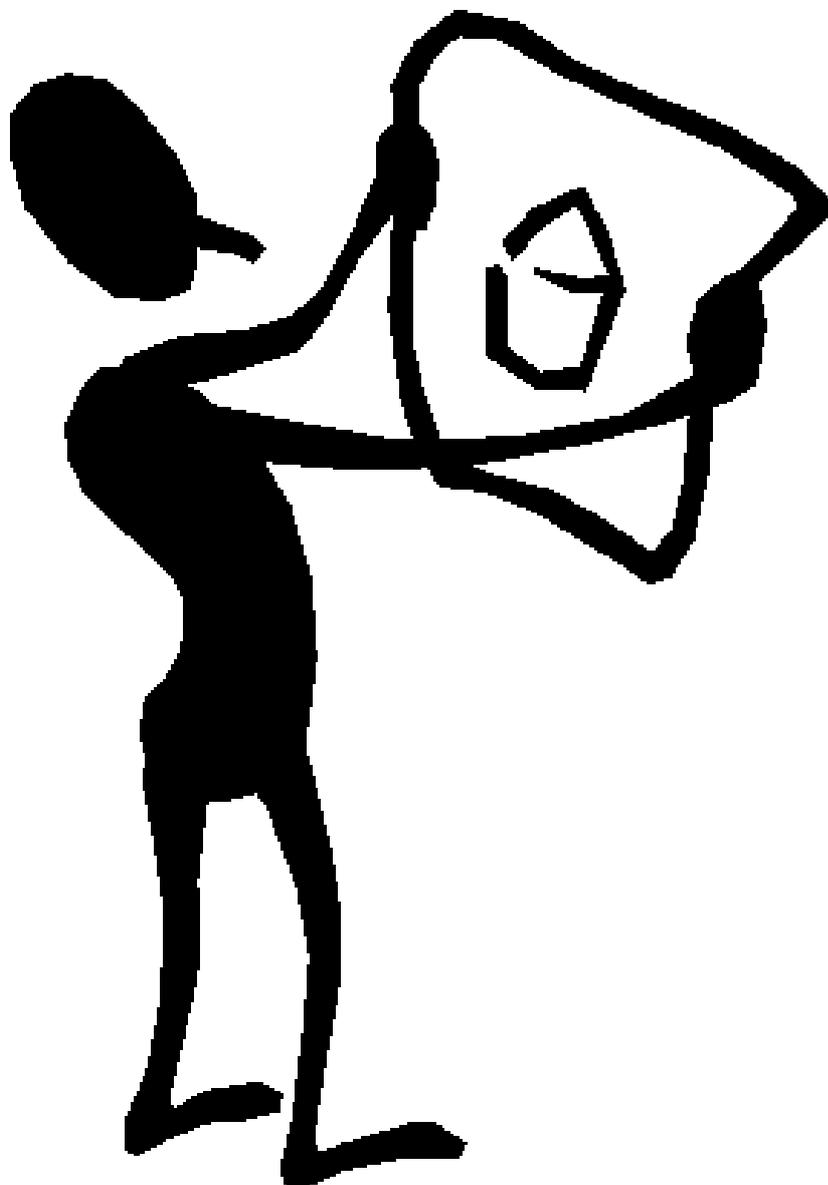
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

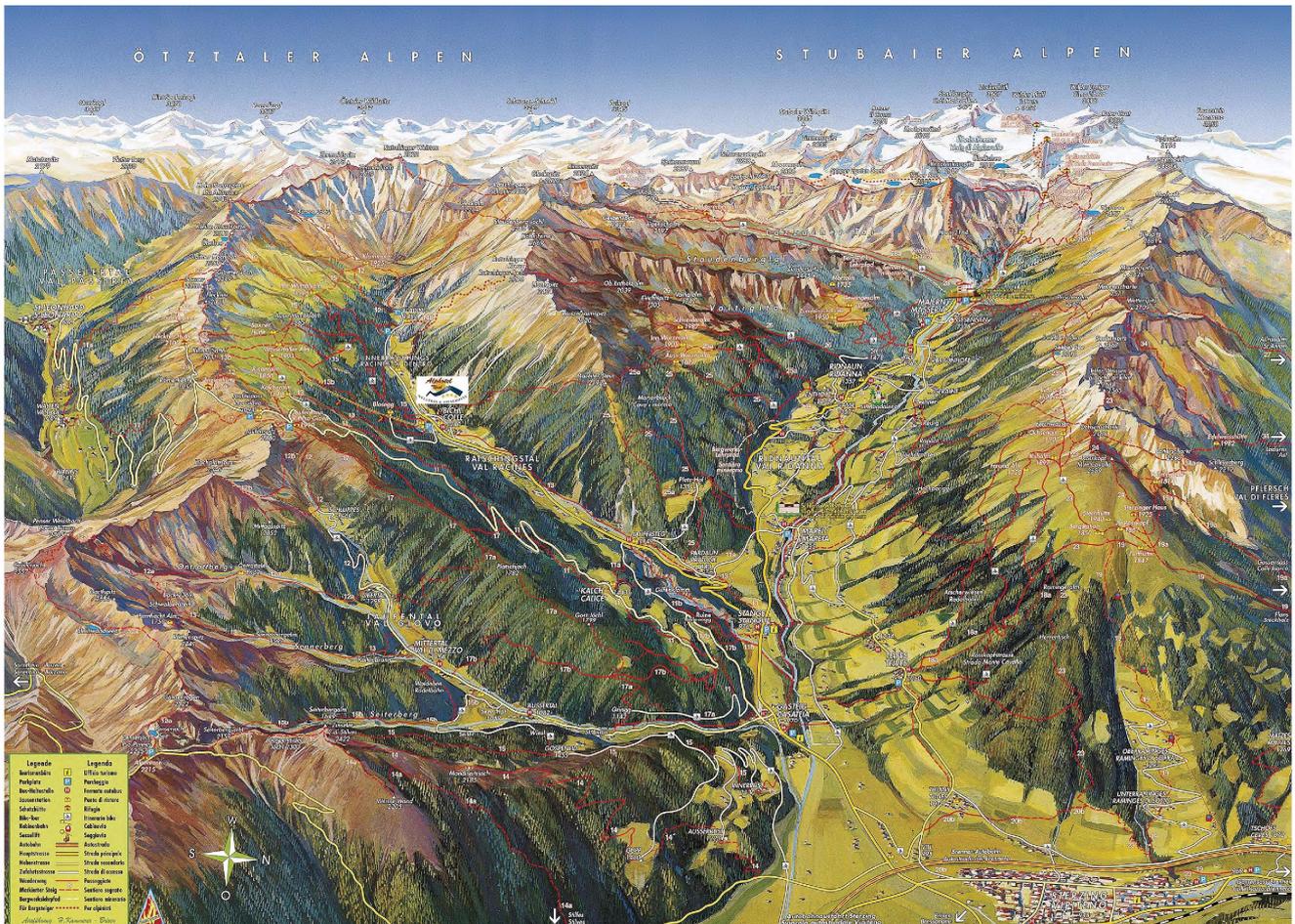
Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Südliche Stubaier Alpen

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Führer: Zahel, Mark, Hüttentreks, Die 55 schönsten Mehrtages-
Wanderungen von Hütte zu Hütte in den Ostalpen,
Bruckmann Verlag, München 2008, S. 148 - 151

Wanderkarten: Kompass-Wanderkarte 1:50000
Nr. 44, Sterzing, Vipiteno

Tabacco Topographische Wanderkarte 1:25000
Nr. 038 Sterzing - Stubaier Alpen
Vipiteno - Alpi Breonie

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!
Hose	groß im Trend sind Zip-Hosen, gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als Zweithose Shorts.
Anorak	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
Regenschutz	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang
Pullover	zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker
Hemd, Bluse T-Shirts	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder
Baumwolle, knielang, **zwei Paar**
reichen auf jeden Fall !!

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle
oder moderner Kunstfaser,
soll nicht beengend sein,
Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig,
dazu dienen die T-Shirts (s.o.)

Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast,
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventuell Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug

Hüttenschuhe Sportschuhe oder Schlappen

Waschzeug, Handtuch

Leinenschlafsack Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack,
keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss,
aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,
Schreibstift, Taschentücher

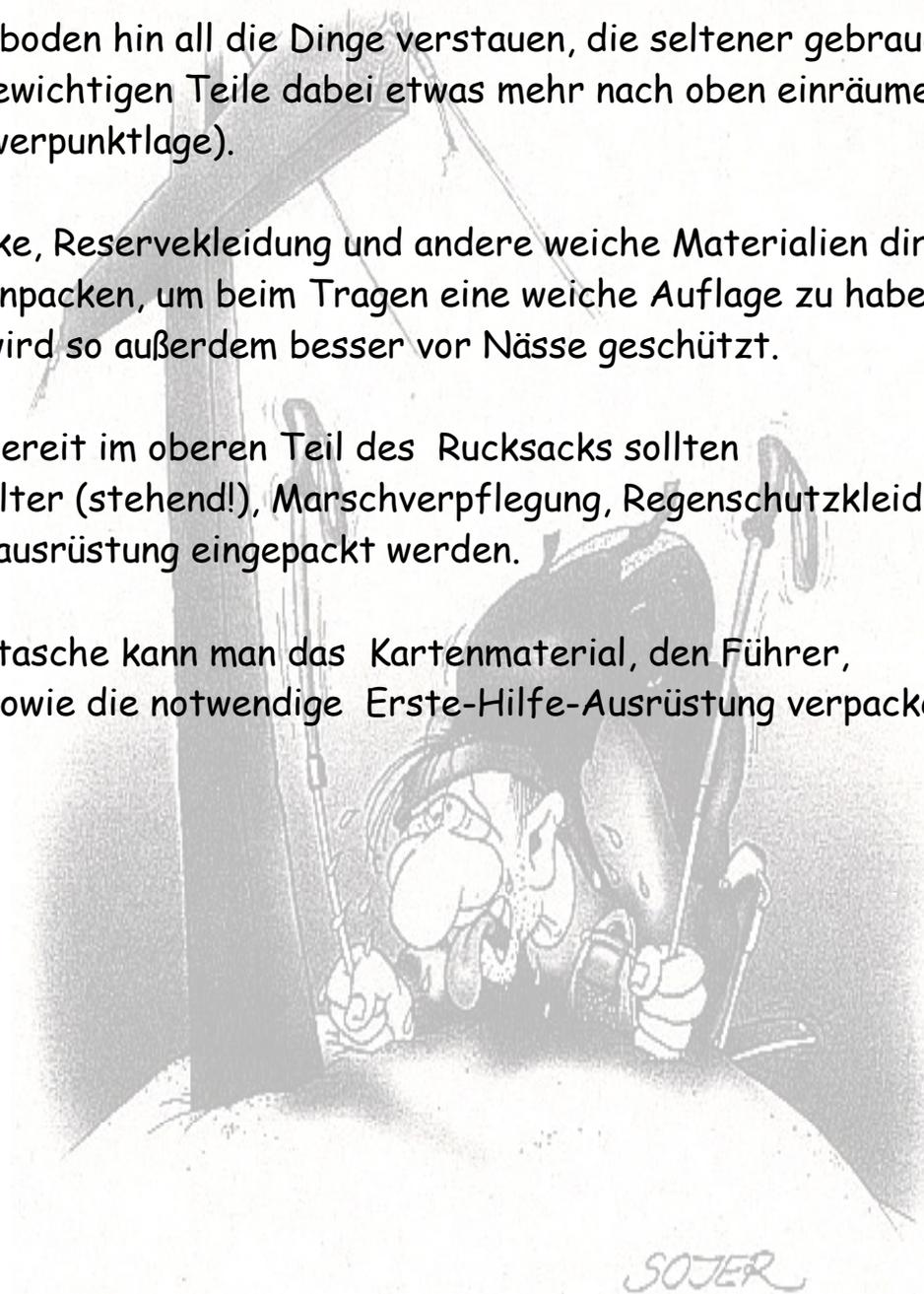
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht
(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

**Ansagedienst des
Deutschen Wetterdienstes**
(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)	0190 - 1160 -11
Zugspitzwetter	-12
Gardaseeberge	-16
Schweizer Alpen	-17
Ostalpen	-18
Regionalwetter	
Bayerische Alpen	-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angrenzendes Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2011



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge!
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen!
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“!
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen!
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs!
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten!
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen!
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einmütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden!)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager!
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück!
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können!
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist!
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch!

Hin- und Rückreise

Hinreise*) mit der Bahn 1.7.2015 :

Düsseldorf Hbf.	ab 06:21	ICE 525	Gleis
München Hbf.	an 11:07		Gleis
München Hbf. Gl. 5-10	ab 11:38	EC 87	Gleis
Brenner	an 14:02		Gleis
	ab 14:38	R 20719	Gleis
Vipiteno/Sterzing	an 14:56		Gleis
	ab 16:44	Bus 317	
Sterzinger Jaufenhaus	an 17:10		

Rückreise*) mit der Bahn 6./7.7.2015 :

Maiern	ab 18:37	Bus 312	
Vipiteno/Sterzing	an 19:06		
	ab 19:23	R 10928	Gleis
Brenner	an 19:44		Gleis
	ab 20:00	EC 188	Gleis
München Hbf.	an 22:26		Gleis
	ab 22:50	CNL 418	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 06:10		Gleis

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Februar 2015)

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

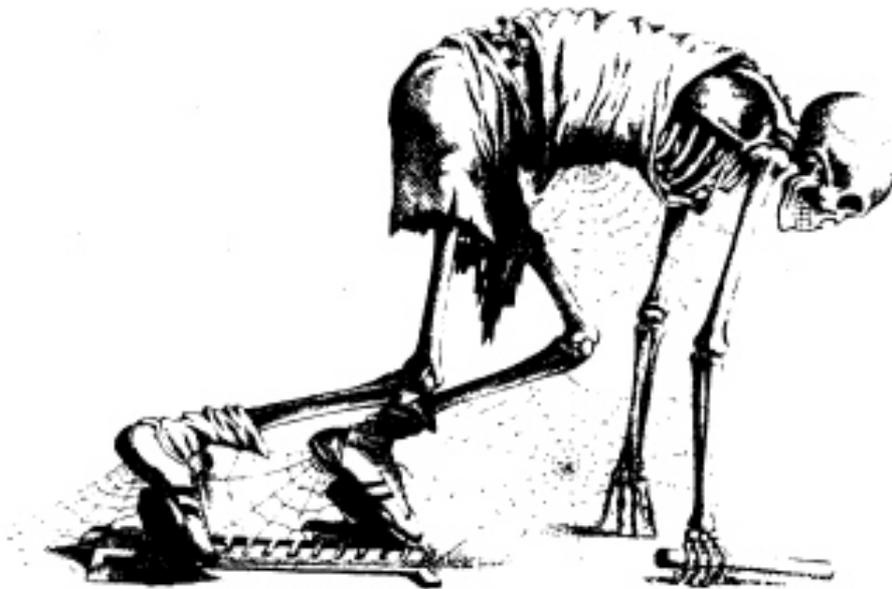
Geschäftsstelle:
Hochstraße 84
A-1030 Innsbruck
Gartenstr. 17
Tel. 0512 539 117
Fax 0512 539 117
Geschäftsjahr:
dominiert bis 1930

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



Die Tour beginnt !



Dass die Stubaier Alpen ein Stück über den Alpenhauptkamm nach Südtirol hineinreichen, ist manch einem vielleicht nur theoretisch bekannt - besonders viel Aufmerksamkeit erhält diese Gegend ... jedenfalls nicht.

Dabei stehen hier weder die Gipfel noch die Wandermöglichkeiten jenen der Nordseite in nennenswerter Weise nach. Immerhin verspricht unser großer Bogen durch die südlichen Stubaier Alpen damit einen Streifzug abseits gängiger Moderouten, bei dem jede Etappe durch ganz individuelle Reize besticht.

Wir beginnen die Tour im Jaufengebiet, wandeln eine Zeit lang hoch über dem Hinterpasseier bis in die jahrhundertlang vom Bergbau geprägte Region am Schneeberg hinein und vollenden den Halbkreis über dem Ridnauntal, wo mit dem Sieben-Seen-Weg und der abgeschiedenen Schlussetappe über den Pfunsee nochmals echte Leckerbissen auf dem Programm stehen.

(aus: Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S. 148)



Auf geht's!



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!

1.Tag: Anreise von Düsseldorf Hbf. über München und den Brenner nach Sterzing (948m) - Busfahrt zum Sterzinger Jaufenhaus (1990m) -



Sterzinger Jaufenhaus (1990m)

2.Tag: Sterzinger Jaufenhaus (1990m) - Abzweig Wanderweg (2032m) - Weg Nr. 12 - Rannersattel (2031m) - Fleckner (2331m) - Saxner (2358m) - Glaitner Joch (2249m) - Glaitner Hochjoch (2389m) - Schlattacher Joch (2264m) - Passeier Höhenweg - Übelsee (2313m) - Hochalm (2171m)

HU: Aufstiege ca. 600m, Abstiege 400m

Entfernung: ca. 14 km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Ein kurzes Stück entlang der Jaufenstraße aufwärts und noch vor der nächsten Linkskehre rechts auf den Wanderweg Nr. 12. Nun auf der Nordseite des Kammrückens entlang bis zum Rannersattel. In weiterer Folge bleiben wir am Kammrücken selbst, passieren bald einmal eine Skiliftstation und steigen zum Fleckner mit seinem großen Kreuz an. Herrliche Ausblicke nach Nord und Süd begleiten diese Überschreitung, die sich über die nächste Erhebung namens Saxner fortsetzt. Dahinter per Zwischenabstieg in die Einsattelung des Glaitner Jochs und weiter dem Kamm folgend aufs Glaitner Hochjoch, von dem man einen besonders instruktiven Einblick in die Achse des Passeiertales hat.

Der Kamm biegt nun nach Nordwesten um und senkt sich ins Schlattacher Joch. Eine willkommene Abwechslung bringt die Karmulde mit dem saganumwobenen Übelsee ins Spiel.

Der direkte Weiterweg bleibt nun auf der Südseite und quert als „Passeier Höhenweg“ auf oft nur spärlichen Pfadspuren die steilen Mattenhänge unterhalb des Kreuzspitzkammes.

Wir gehen zunächst eine weite Einbuchtung und anschließend den Südrücken der Hohen Kreuzspitze aus, bevor wir bei der Hochalm eintreffen.



Hochalm (2171m)

Passe dein Tempo immer deinen körperlichen
Möglichkeiten und der Verfassung
deiner Begleiter an!



3.Tag: Hochalm (2171m) - Hochwart (2608m) - Weg Nr. 27 - Schenner Alm (2393m) - Karböden unterhalb der Rannerspitze (2387m) - Punkt 2250m - Schneeberghütte (2355m)

HU: Aufstiege ca. 550m, Abstiege ca. 350m

Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 4 ½ Std.

Beschreibung:

Zunächst ein Stück in Richtung Hohe Kreuzspitze, anschließend mit einer Schleife gegen die Hochwart empor, deren Südgipfel am Schluss über teilweise gesichertes Felsgelände erreicht wird.

Hinüber zum Nordgipfel und ein paar Meter am Ostrücken hinab in eine Scharte. Jetzt nordseitig bei auf die Karböden hinab, wo unser Weg in leichtem Auf und Ab weit nach Norden zieht. Hin und wieder ist das Gelände von Bachrunsen und schrofigen Rippen durchzogen, an denen sich kurze Steilstellen ergeben.

Davon abgesehen ohne Schwierigkeiten unter dem Westgrat der Rannerspitze entlang in das ehemalige Montangebiet am Schneeberg mit seinen Relikten aus früheren Epochen.

Ein letzter Gegenanstieg über dem Seemoos führt zur Schneeberghütte.

Die ganze Umgebung ist ein Stück Kulturgeschichte, über die sich nebenan im Landesbergbaumuseum Näheres in Erfahrung bringen lässt.

Allerdings ist auch nicht zu übersehen, dass der Natur in diesem Gebiet hart zugesetzt worden ist.



Schneeberghütte (2355m)



4.Tag: Schneeberghütte (2355m) - Weg Nr. 28 - Schneebergscharte (2650m) - Kaindljoch (2549m) - Punkt 2350m - Weg Nr. 33B - Moarer Egetensee (2480m) - Egetjoch (2695m) - Trüber See (2393m) - Punkt 2148m - Grohmannhütte (2254m) - Teplitzer Hütte (2586m)

HU: Aufstiege ca. 1050 m, Abstiege ca. 850 m

Entfernung: ca. 10 km

Zeit: ca. 6 Std.

Beschreibung:

Wir verabschieden uns von der ehemaligen Knappensiedlung St. Martin am Schneeberg und begeben uns ostwärts zur Schneebergscharte hinauf. Damit stehen wir bereits am Übergang auf die Ridnauner Seite, werden aber, statt durchs Lazzacher Tal abzusteiigen, noch einen reizvollen Umweg unternehmen.

Von der Scharte ein Stück Richtung Poschalm hinab, dann links um die Ausläufer der Sprinzenwand herum und kurz hintereinander über mehrere Bäche. Schließlich wieder steil aufwärts am Moarer Egetensee vorbei zum Egetjoch.

Noch im Bereich des Sattels gabelt sich der Weg: Die Direktroute führt nun durch das Hochtal abwärts zum stattlichen Trüben See, der an seinem rechten Ufer passiert wird.

Bei guten Sichtverhältnissen ist es jedoch lohnender, links haltend über den spärlicher markierten Sieben-Seen-Weg zu gehen. Dabei wird in leichtem Auf und Ab das interessante Seenplateau der Oberen Senner Egeten überschritten.

Jenseits des Trüben Sees kommen beide Varianten wieder zusammen und führen rechtsseitig auf die Schwemmebene des Sandbodens hinaus.



Teplitzer Hütte (2586m)

Oberhalb der Steilstufe ist der Übeltalferner zu erahnen, den wir aber erst bei der Teplitzer Hütte richtig erfassen können. Man überscheitert den klammartigen Fernerbach auf einer Hängebrücke und steigt an der kleinen Grohmannhütte (Übernachtungsmöglichkeit) vorbei zu einem Schrofenriegel an. In Kehren über diesen hinweg und auf Gletscherschliffen zur Teplitzer Hütte.

In der Tat: Der Blick auf den riesigen Übertalferner ist gewaltig.

5.Tag: Teplitzer Hütte (2586m) - Weg Nr. 9 - Punkte 2568m - 2776m - 2831m - 2840m - Becherhaus (3196m) - Teplitzer Hütte (2586m)

HU: Aufstiege ca. 650 m, Abstiege ca. 650 m

Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 5 $\frac{1}{2}$ Std.

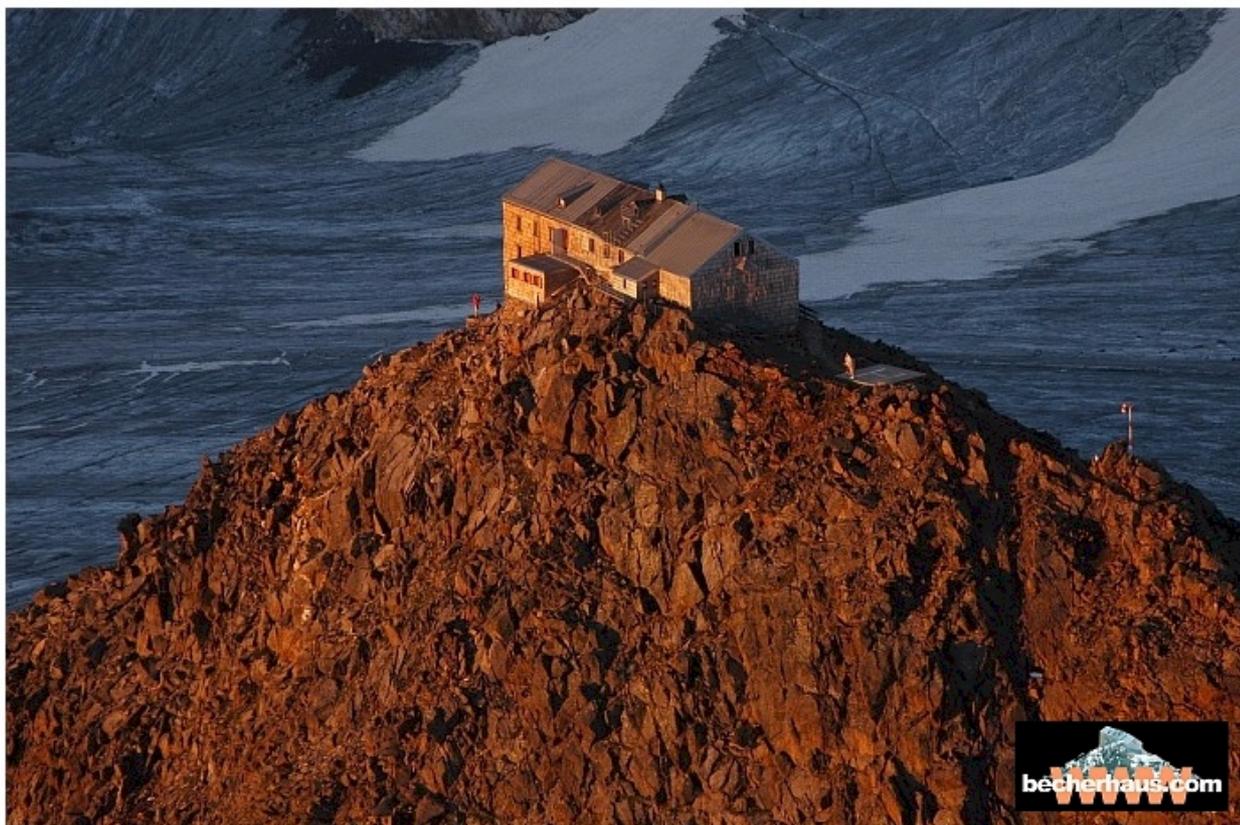
Beschreibung:

Wer diese Eindrücke beim Blick auf den Übertalferner noch steigen möchte, kann in ca. 3 Stunden zum Felsgupf des Bechers, Standort der höchstgelegenen Schutzhütte Südtirols, aufsteigen.

Der Weg zwischen Teplitzer Hütte und Becherhaus ist gut markiert und mit einiger Bergerfahrung gefahrlos zu bewältigen. Auf Weg Nr. 9 über Blockwerk und Felsschliffe (an glatten Platten Fixseile) nahezu eben hinüber bis in die Nähe des Übeltalsees, der erst in den letzten Jahrzehnten entstanden ist. Nun stärker ansteigend über eine Moräne hinauf zu einem Gletscherarm, ihn überquernd hinüber zum Fuß der Becher-Südflanke (sog. Becherfelsen). Der Steig ist im Bereich des Becherfelsens zwar ziemlich steil, aber gut gesichert. Der Einstieg in den Becherfelsen durch eine große Markierung auffällig gekennzeichnet. Auf teilweise gesichertem Felsenweg in Serpentinaen empor zum Becherhaus.

Abstieg wie Aufstieg.





Becherhaus (3196m)

6.Tag: Teplitzer Hütte (2586m) - Hoher Trog (2833m) - Pfunsee (2457m) - Aglsalm (2004m) - Aglsboden (1700m) - Bergwerksmuseum im Ridnauntal (1500m) Maiern (1350m) - Busfahrt nach Sterzing (948m) - Rückreise über Nacht nach Düsseldorf Hbf.

HU: Aufstiege ca. 250m, Abstiege ca. 1450m bis Maiern

Entfernung: ca. 9 km bis Maiern

Zeit: ca. 4 Std. bis Maiern

Beschreibung:

Am letzten Tag steht nochmals ein Schmankerl auf dem Programm, wenn wir statt des normalen Hüttenweges die abgelegene Route über den Pfunsee wählen.

Über typisches Blockschutt- und Gletscherschliffgelände erst ein Stück Richtung Hangender Ferner, dann rechts hinauf zum Hohen Trog mit seinen Lacken unterhalb der Aglsspitze.

Südostwärts durch raue block- und schneegefüllte Wannen allmählich wieder abwärts, wobei stets gut auf die Markierung zu achten ist.

Man erreicht den Pfunsee, ein weltfernes Kleinod, das an landschaftlichem Reiz kaum zu überbieten ist.

Knapp links von seinem Abfluss setzt sich der spärliche Pfad fort, zunächst ein Stück steil bergab, später um ein Geländeck herum in eine Karbucht.

Nächste Station ist die urige Aglsalm, von der ein deutlicherer Weg in Kehren zur großen Schwemmebene des Aglsboden hinunterzieht.

Hier auf den normalen Hüttenweg einmündend und vorn an der Geländeschwelle über den Bach, um schließlich rechts von diesem durch bewaldetes Terrain zur ehemaligen Erzaufbereitungsanlage (heute Landesbergbaumuseum) im hintersten Ridnauntal abzustiegen.

Von Maiern aus fahren wir dann mit dem Bus nach Sterzing.



Pfurnsee (2457m)

Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich größtenteils auszugweise entnommen:

Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S.148 - 151

Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144

**Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.**
(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2011

