

Titelbild: Panorama Pfunderer Höhenweg

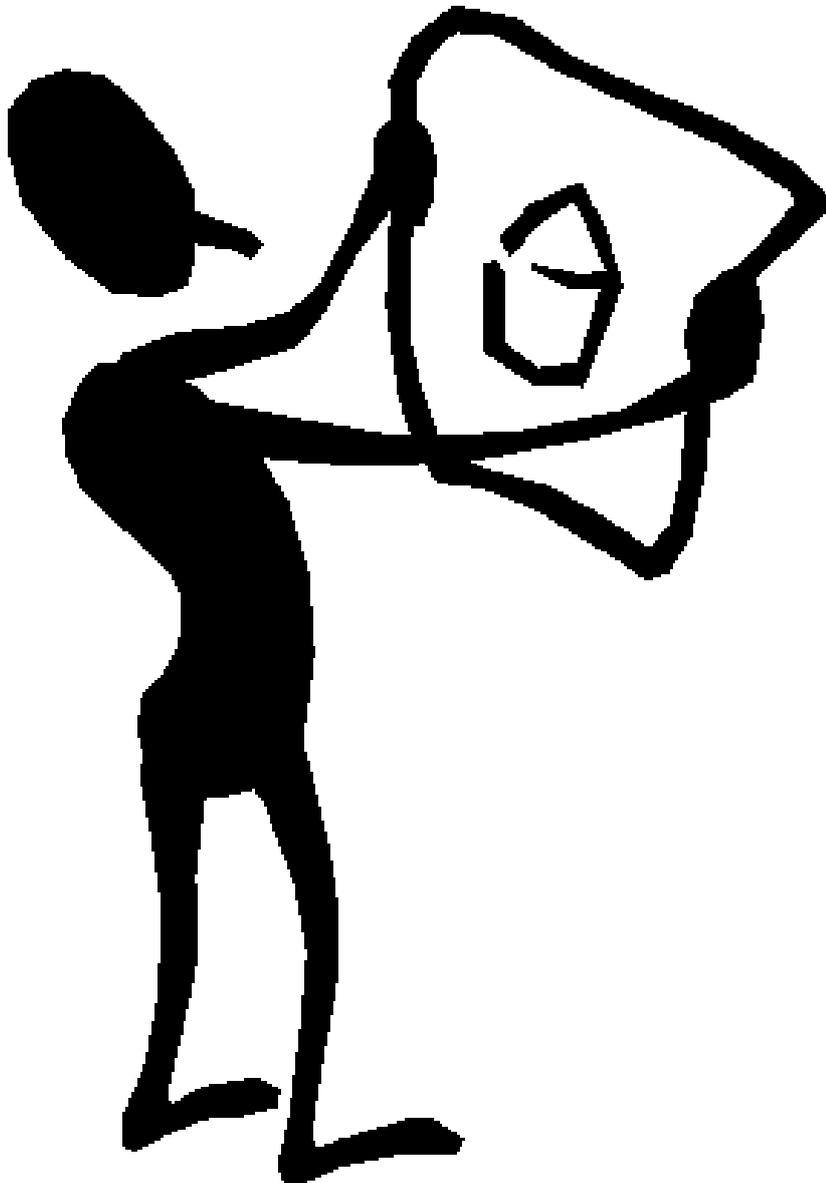
<https://www.sentres.com/de/bergtour/der-pfunderer-hoehenweg-3-teilstrecke> (Dezember 2018)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Wandern im Hochgebirge | 6 |
| Lageplan Pfunderer Höhenweg | 8 |
| Literatur, Führer, Karten | 9 |
| Ausrüstung beim Hochgebirgswandern | 10 |
| Der Rucksack - und wie man ihn packt | 14 |
| Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen | 15 |
| Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge | 18 |
| Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour | 19 |
| „Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten | 23 |
| Hin- und Rückreise | 24 |
| Die Tour beginnt - Allgemeines | 25 |
| Detaillierte Beschreibung der Tour | 26 |
| 1.Tag | 26 |
| 2.Tag | 28 |
| 3.Tag | 31 |
| Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour? | 33 |
| NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN | 39 |
| Impressum | 40 |



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



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

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!



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



Grafik von <https://bergsteiger.de/bergtour/bergsteigen/suedtiroler-idylle-der-pfunderer-hoehenweg>
(Dezember 2018)

Pfunderer Höhenweg

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, Der Pfunderer Höhenweg,
in: DAV, Zahel, Mark, Hüttentreks, Die 55 schönsten
Mehrtages-Wanderungen von Hütte zu Hütte,
in den Ostalpen, S. 180 - 185

Wanderkarte: Tabacco, Topographische Wanderkarte 1 : 25 000
Nr. 037, Pfunderer Berge - Hochfeiler

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

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



| | |
|---------------------------------|---|
| Bergschuhe | knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle weicher und gepolsterter Abschluss, 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

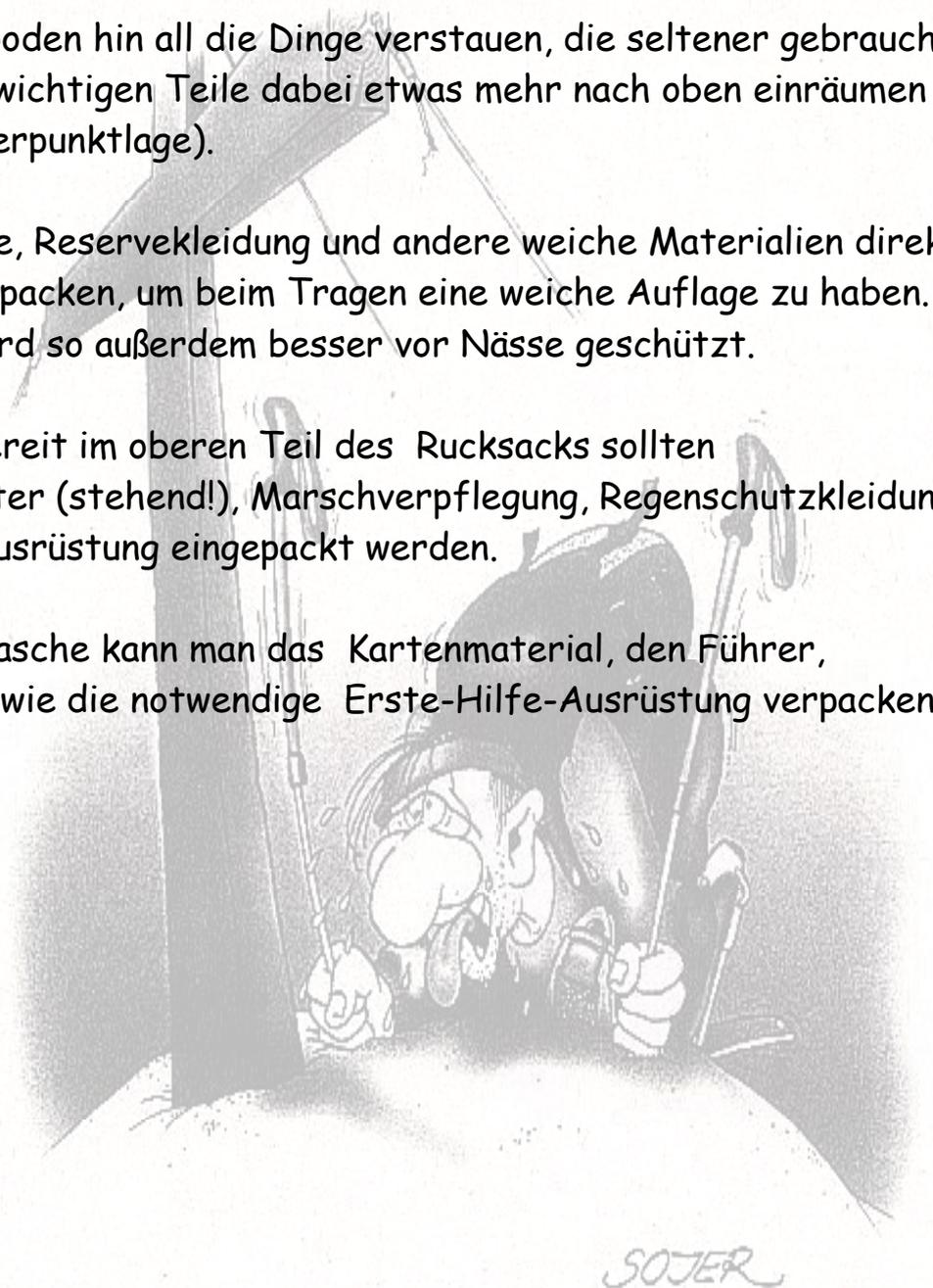
Wenn vorhanden:

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 Schwerpunktlage).
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

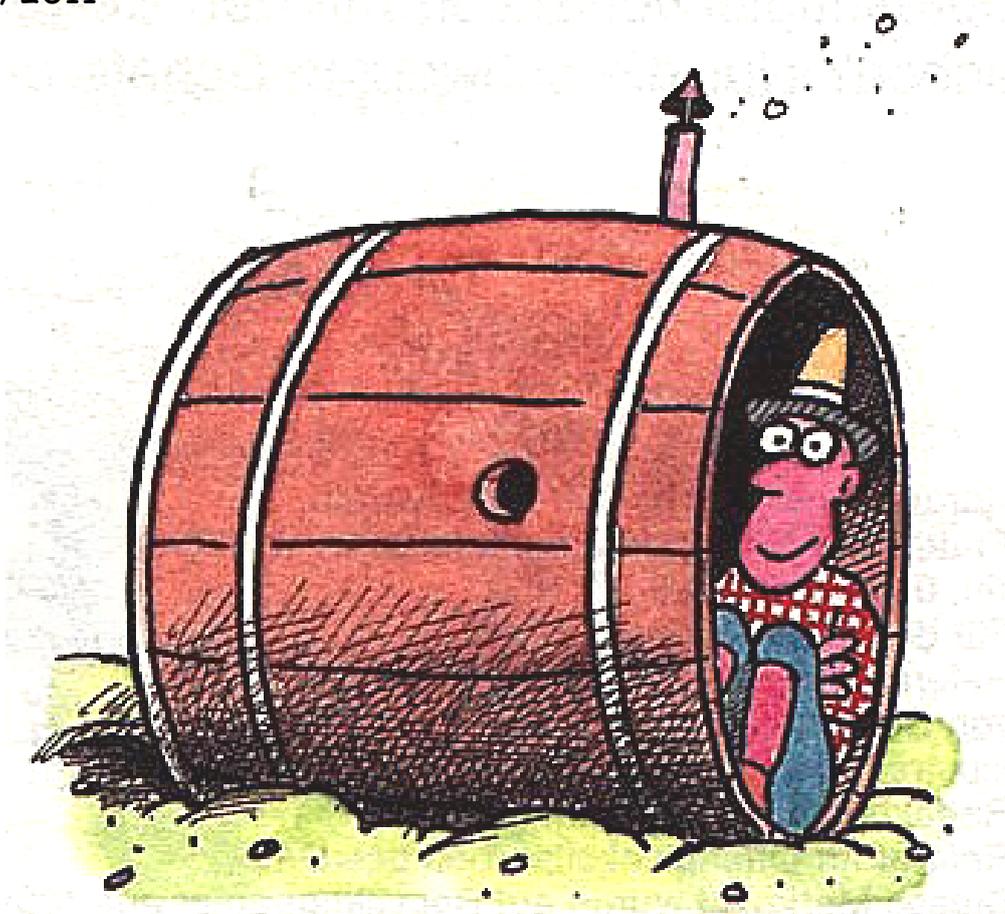
www.alpenverein.de

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!!!!**

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

Geschäftssteile:
Hackerstraße 84
11733 Witzleben
Querenkirchen
Tel. 030 21 539 96-1 17
Fax 030 21 539 96-1 17
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



„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 17.7.2019:

| | | | | |
|----------------------|----|-------|-----------|---------|
| Mönchengladbach Hbf. | ab | 07:45 | ERB RE 13 | Gleis 7 |
| Düsseldorf Hbf. | an | 08:08 | | Gleis |
| | ab | 08:21 | ICE 529 | Gleis |
| München Hbf. | an | 13:06 | | Gleis |
| | ab | 13:35 | EC 89 | Gleis |
| Brenner | an | 16:00 | | Gleis |
| | ab | 16:38 | R 20731 | |
| Freienfeld | an | 17:02 | | |

Rückreise*) mit der Bahn 22.7.2019:

| | | | | |
|-----------------|----|-------|----------|-------|
| Pfunders | ab | 09:33 | Bus 418 | |
| Vintl Bhf. | an | 09:50 | | |
| | ab | 09:55 | R 1846 | Gleis |
| Franzensfeste | an | 10:10 | | Gleis |
| | ab | 11:15 | EC 88 | Gleis |
| München Hbf. | an | 14:26 | | Gleis |
| | ab | 15:28 | ICE 1212 | Gleis |
| Mannheim Hbf. | an | 18:28 | | Gleis |
| | ab | 18:39 | IC 2318 | Gleis |
| Düsseldorf Hbf. | an | 21:30 | | Gleis |

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2019)

Die Tour beginnt!



Der Pfunderer Höhenweg

Der schönste Weg von Sterzing nach Bruneck

Die Pfunderer Berge werden oft als bloßes Anhängsel der Zillertaler Alpen angesehen ...

Das Fehlen von Gletschern sowie der überwiegend „grüne“ Landschaftscharakter verführen gerne dazu, die Pfunderer Berge zu unterschätzen. Wobei man allerdings sein „grünes Wunder“ erleben kann. Wer dieses Gebiet ... durchwandert, braucht nahezu alle guten Tugenden, die zünftige Bergwanderer auszeichnen, besonders eine gediegene Trittsicherheit und eine beachtliche Kondition. Sehr oft ist man hier auf traditionellen Hirtenpfaden unterwegs, die entsprechend wenig ausgetreten sind und in mitunter kirchdachsteilen Hängen bei Nässe zum heiklen Eiertanz ausarten können. ...

Verstreut liegende Seen sowie ... behagliche Hütten fernab jeglichen Massenansturms komplettieren das „Erlebnis Pfunderer Höhenweg“, diesen Ausflug in die Stille.

(aus: Mark Zahel, Hüttentreks, Der Pfunderer Höhenweg, S. 180)

**1.Tag: Anreise über München und den Brenner nach Sterzing und
Freienfeld - Übernachtung im Gasthof Lener (990m)**



Gasthof Lener in Freienfeld (990m)



Trenerjochhütte (1993m)



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



2.Tag: Gasthof Lener (990m) - Weg Nr. 5 - Spinger (1294m) - Plitschalm (1820m) - Trenerjochhütte (1993m) - Jagerjöchl (2136m) - Trener Joch (2213m) - Pretzkopf (2240m) - Simile Mahdalm (2011m)

HU: Aufstiege ca. 1250m, Abstiege ca. 250m

Entfernung: ca. 9 km

Zeit: ca. 5-6 Std.

Beschreibung:

Vom Gasthof Lener über den Weg Nr. 5 steil bergauf und über Spinger und die Plitschalm zur unbewirtschafteten Trenerjochhütte. Nun zur markanten Geländeschulter am Jagerjöchl hinauf. In der Folge queren wir die steile Ostflanke des Höllenkragens Richtung Trener Joch, wo man einen schönen Blick über das Pfitscher Tal erhascht. Die Originalroute des Pfunderer Höhenweges überschreitet anschließend die Sengesspitze, während der kürzere Weg zur Simile Mahdalm nun wieder nach rechts in die Flanke ausweicht und sich nach Querung abschüssiger Mattenunterhalb der Knappwand-Schrofen zum ersten Etappenziel senkt.



Simile Mahdalm (2011m)

3.Tag: Simile Mahdalm (2011m) - Weg Nr. 2 - Sengesjöchl (2600m) - Wilder See (2532m) - Rauhtaljoch (2808m) - Wilde Kreuzspitze (3132m) - Rauhtaljoch (2808m) - Brixener Hütte (2344m)

HU: Aufstiege ca. 1000 m, Abstiege ca. 650 m

Entfernung: ca. 11 km

Zeit: ca. 4-5 Std.

Beschreibung:

Auf einem Almsteig im Bogen um den Similekofel herum und in dem Einschnitt des Sengesbachs auf der linken Seite empor bis zu einem Hochtalboden. Hier deutlich nach rechts und in weiterem Bergauf ins Sengesjöchl, wo man unvermittelt vor dem Wilden See steht. Dieser größte natürlich See nicht nur der Pfunderer Berge, sondern der gesamten Zillertaler Alpen verströmt einen sagenumwobenen Zauber in der kargen Hochmulde unter der Wilden Kreuzspitze. Durch deren weite, erdige Schieferschuttflanken geht es nun zum Rauhtaljoch hinauf; ein Gipfelabstecher auf den höchsten aller Pfunderer Berge lässt sich von dort leicht einflechten.

Im jenseitigen Rauhtal zeigen sich bis in den Sommer hinein ausgedehnte, jedoch nicht allzu steile Firnfelder, bevor die Route in das grüne Amphitheater der Pfannealm eintaucht. In dem weiten Hochalmkessel rechts haltend über die verästelten Bachläufe und zur Geländeschwelle über dem inneren Valser Tal, an der die Brixener Hütte steht.

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





Brixener Hütte (2344m)

**4.Tag: Brixener Hütte (2344m) - Steinkarscharte (2608m) -
Kellerscharte (2439m) - Dannelscharte (2437m) - Gaisscharte (2700m) -
Edelrauthütte (2545m)**

HU: Aufstiege ca. 900m, Abstiege ca. 700 m

Entfernung: ca. 18 km

Zeit: ca. 8-9 Std.

Beschreibung:

Diese längste Etappe des Pfunderer Höhenweges hat es in sich. Vier Scharten sind unterwegs in stetem Auf und Ab zu überschreiten, was aber nicht nur jede Menge vergossener Schweißtropfen garantiert, sondern auch einen höchst abwechslungsreichen Routenverlauf mit immer neuen Perspektiven.

Den Auftakt macht der Anstieg zur Steinkarscharte. Nach einer Anzahl von Kehren über den jenseitigen Geröllhang bringt uns eine Linkstraverse in den Kessel der Weitenbergalm. Der Name ist Programm, und man wird einige Zeit damit beschäftigt sein, den weiten Bogen auf die gegenüberliegende Seite auszugehen. Dabei ist stets gut auf die Wegführung des „Pfunderers“ zu achten, um nicht auf einen anderen Almsteig fehlgeleitet oder von einem der Bäche abgedrängt zu werden. Die Route führt später wieder bergauf und erreicht mit der Kellerscharte den zweiten Übergang des Tages. Gegenüber erkennt man schon Nummer drei, die Dannelscharte, doch führt dorthin erstmal ein unausweichliches Bergab in den Engbergkessel. Auf schmalem Pfad quer durch die Hangmulde und im Gegenanstieg oberhalb von steileren Schrofenzonen zur Dannelscharte. Der nächste Abstieg leitet zu einer ausgesetzten Traverse unter dem Ausläufer der Dannelspitze, womit man in das weitläufige, trümmerübersäte Weißsteinkar gelangt. Ein Stück unterhalb kann man im Brenninger-Biwak Unterschlupf finden, für den Fall, dass einem die Länge dieser Etappe zu viel wird oder sich das Wetter rapide verschlechtert. Dies insbesondere, zumal der nächste Überstieg an der engen Gaisscharte der ruppigste überhaupt ist. Schon der Aufstieg über grobes Blockwerk ist beschwerlich; auf der Ostseite zeigt sich dann eine ausgesetzte Steilstufe, über die mit Hilfe von Ketten abgeklettert werden muss. Anschließend quer durch das Obervalskar, entlang der geröllreichen Geländeterrasse über dem Eisbruggsee und in einem letzten Gegenanstieg zur womöglich längst herbeigesehnten Edelrauthütte am Eisbruggjoch, wo man dem vermeintlichen Muskelkater bei einem Glas Roten gelassen entgegensehen kann.



Brenninger-Biwak (2157m)



Edelrauthütte (2545m)

5.Tag: Edelrauthütte (2545m) - Eisbruggsee (2351m) - Eisbruggalm (2154m) - Kuhscharte 2180m) - (kurz vor der) Gruipa-Alm (2222m) - Untergasser Holz (1629m) - Mitterhofer (1512m) - Wieserhof (1140m)

HU: Aufstiege ca. 100 m, Abstiege ca. 1500 m

Entfernung: ca. 12 km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Zu Beginn steigen wir erst einmal ein längeres Stück durchs Eisbruggtal abwärts, im oberen Bereich unmittelbar am stattlichen Eisbruggsee, weiter unten an der Eisbruggalm vorbei. Erst auf 2035 Meter wird der Hauptweg nach links verlassen, um auf der linken Seite des Bachs Richtung Kuhscharte anzusteigen. Von dieser eigentlichen Geländeschulter folgt die lange, abwechslungsreiche Traverse in den Flanken hoch über dem Pfunderer Tal. Wir queren mehrere Runsen, die unterhalb in den tief eingerissenen Valzarrer Graben münden, gelangen über einen Geländeriegel bis kurz vor die Guipa-Alm, wo wir nach rechts über Steigspuren in Richtung Pfunderer Tal absteigen.



Wieserhof (1140m)

Wir treffen beim Untergasser Holz auf einen Fahrweg, dem wir im Wesentlichen folgen, bis wir Pfunders und den Wieserhof erreichen, wo wir übernachten.

6.Tag: Wieserhof (1140m) - Pfunders (1134m) - Bus nach Vintl - Regionalzug nach Franzensfeste - Heimfahrt nach Mönchengladbach

Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich im Wesentlichen dem Buch „Hüttentreks“ von Mark Zahel (s. Literaturhinweise) entnommen.

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</u> <u>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

