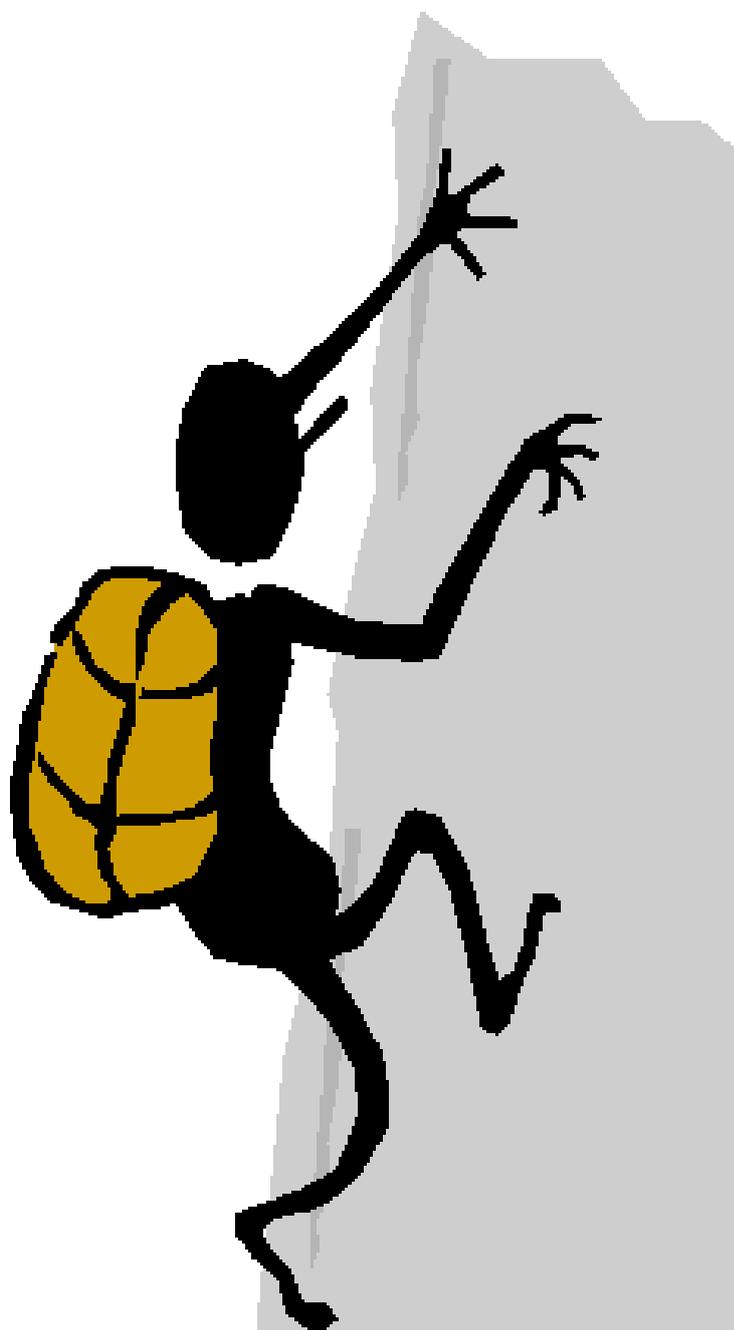


Titelbild: Glunzeger Hütte

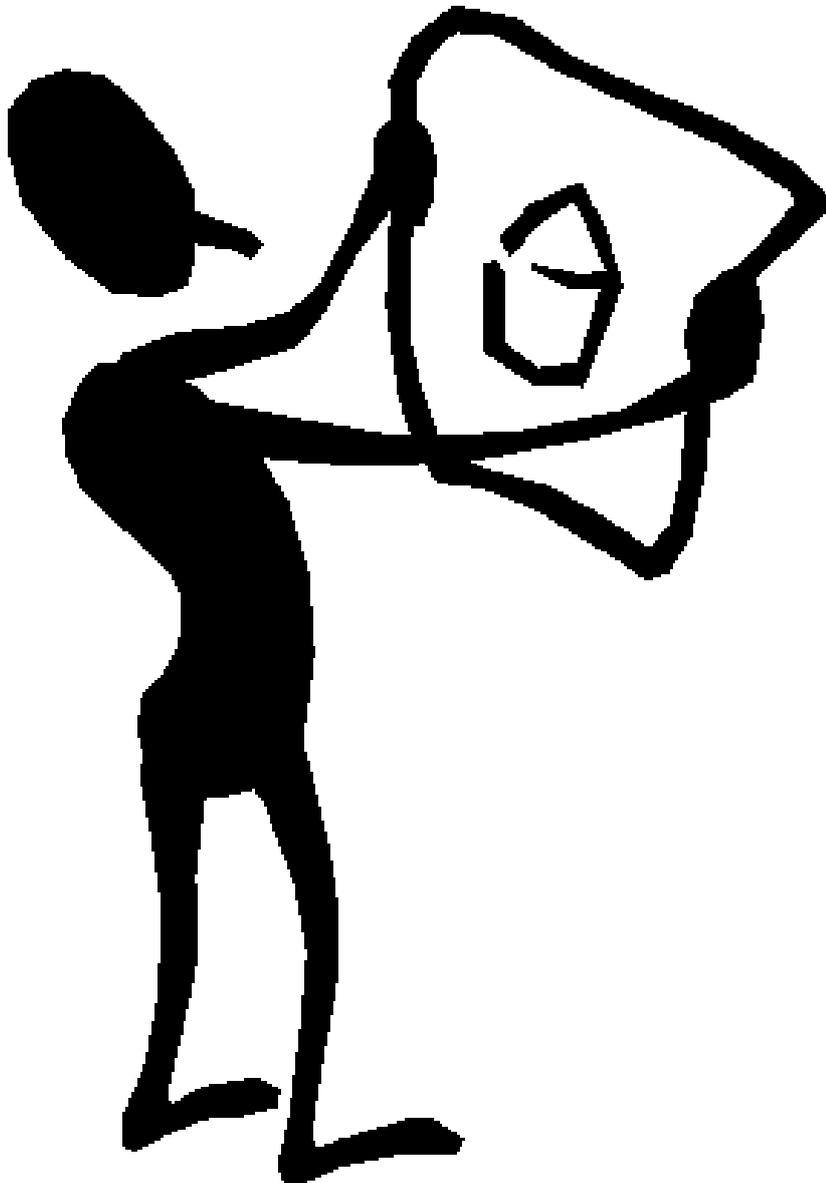
<https://www.glunzeger.at/2014/07/09/inntaler-hoehenweg/> (Oktober 2020)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Inntaler Höhenweg / Tuxer 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	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	29
4. Tag	31
5. Tag	32
6. Tag	33
7. Tag	34
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	35
Platz für Hüttenstempel etc.	38
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.

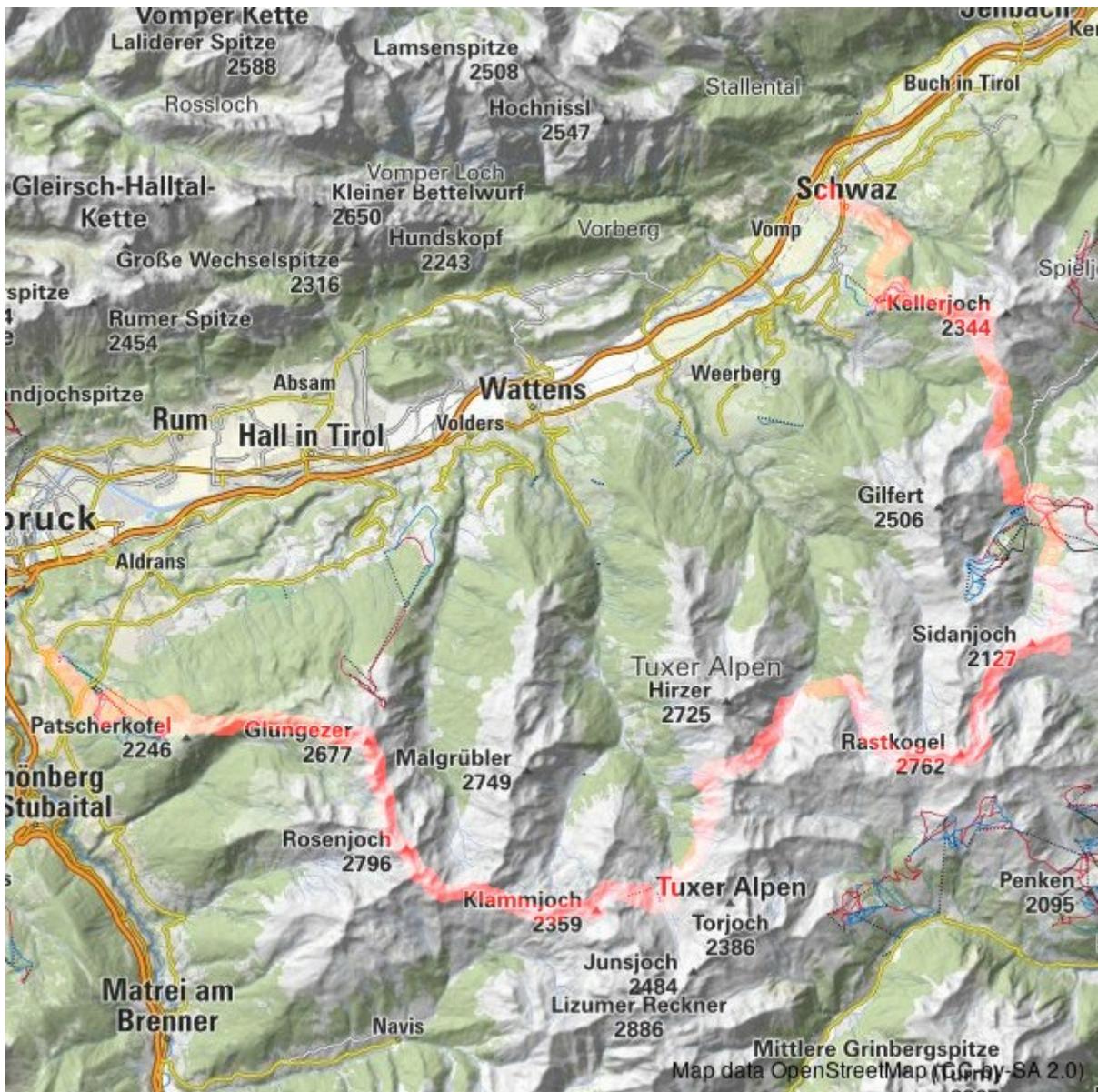
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

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!



Inntaler Höhenweg / Tuxer 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: Mark Zahel, Hüttentreks, Die 55 schönsten Mehrtages-
Wanderungen von Hütte zu Hütte in den Ostalpen,
München 2008, S. 166 - 169

Wanderkarte: Kompass Wanderkarte 1 : 50 000
Nr. 34, Tuxer Alpen, Inntal, Wipptal, Zillertal

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

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



Bergschuhe
Gummiprofilsohle

knöchelfest, rutschfeste

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:

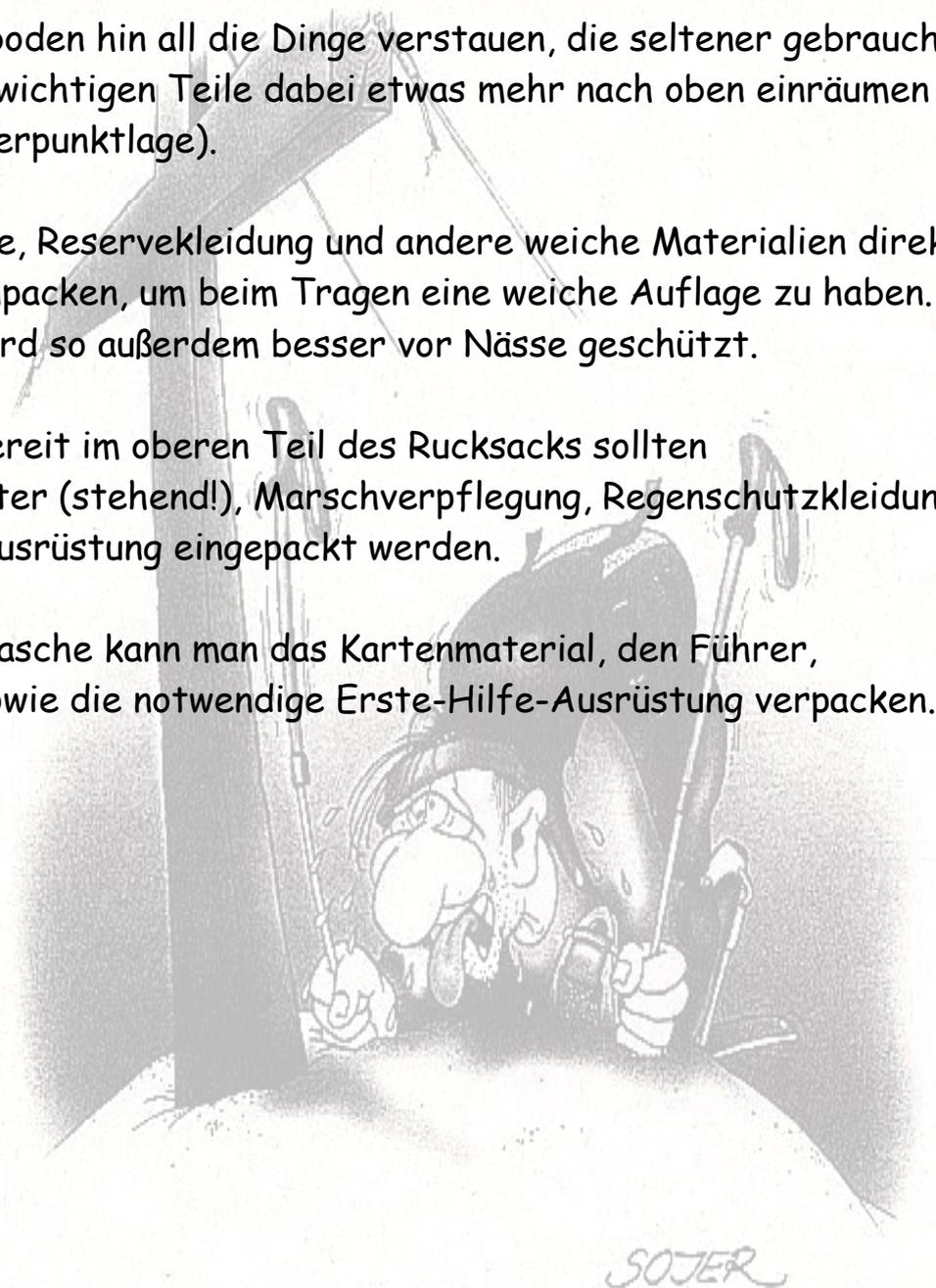
Kompass und Höhenmesser

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 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

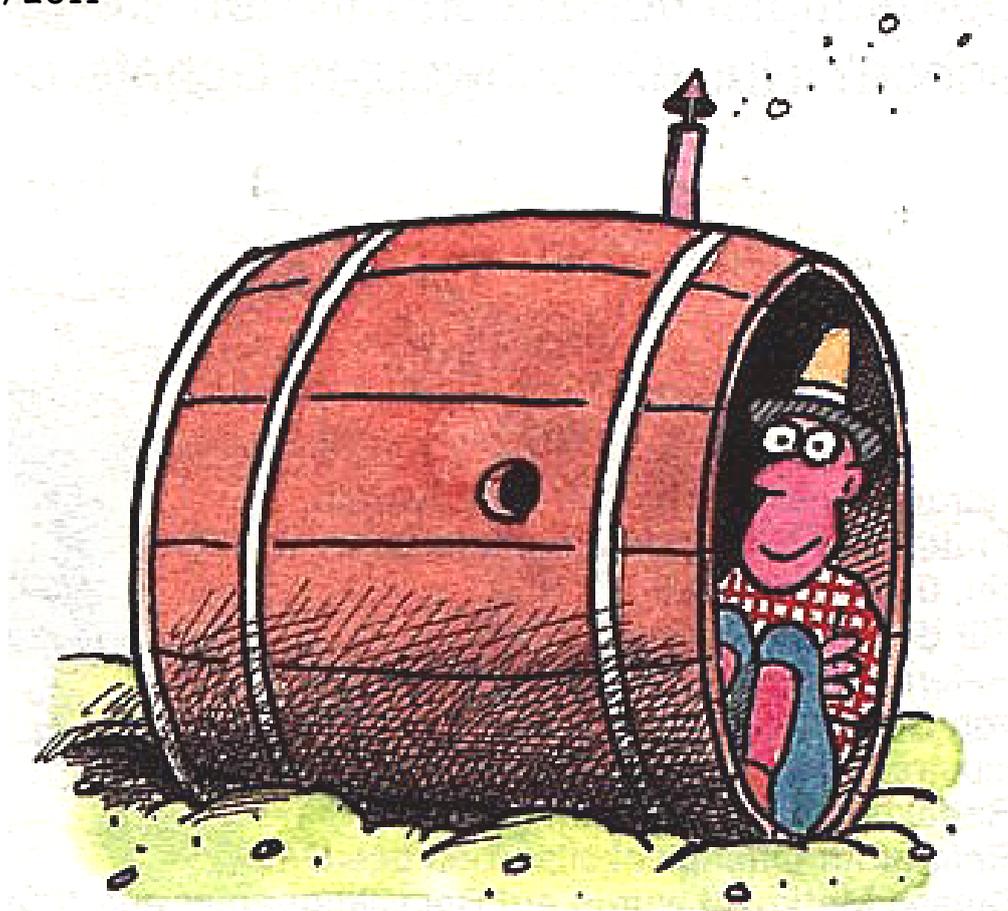
0900 - 162333

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 einminütiger 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!

Geschäftsstelle:
Hackerstraße 84
10119 Berlin
Verkehrsmittel
Tel. 030 21 59 96-1 17
Fax 030 21 59 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*) 9.7.2021 mit dem Mietwagen/Zug:

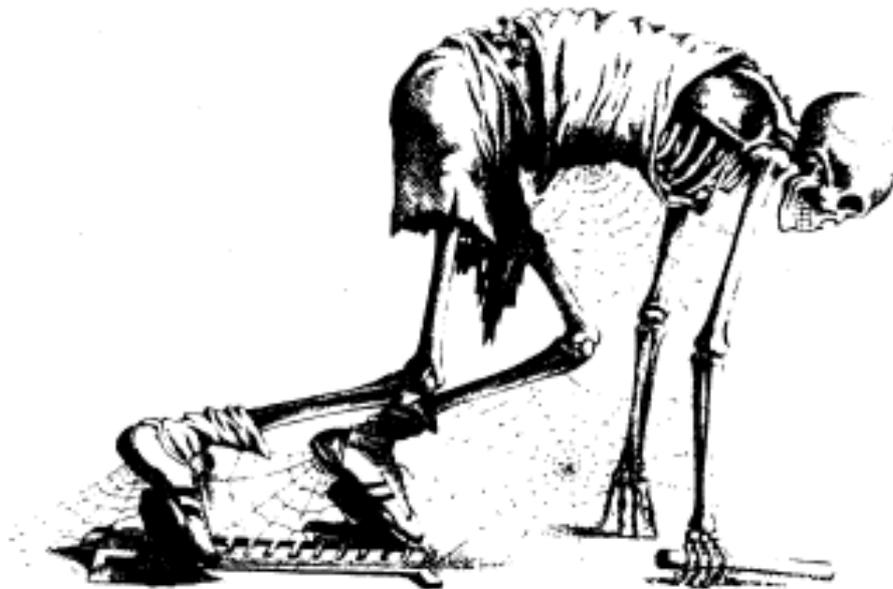
Mönchengladbach Hbf.	ab 05:45	RE 13	Gleis 7
Düsseldorf Hbf.	an 06:08		Gleis 13
	ab 06:21	ICE 525	Gleis 16
München Hbf.	an 11:11		Gleis 23
	ab 11:34	EC 87	Gleis 11
Innsbruck Hbf.	an 13:18		Gleis 2
Innsbruck Marktplatz	ab 13:31	Bus J	
Igls, Patscherkofelbahn, Talstation	an 13:59		

Rückreise*) 15.7.2021 mit dem Mietwagen/Zug:

Kellerjochbahn	ab		
Pillberg / Grafenast, Hotel Frieden	an		
	ab 10:15	Bergbus 8	
Schwaz, Steinbrücke	an 10:44		
	ab 12:46	REX 2	Gleis 2
Jenbach	an 12:51		Gleis 3
	ab 13:01	EC 88	Gleis 3
München Hbf.	an 14:27		Gleis 11
	ab 14:45	ICE 622	Gleis 22
Düsseldorf	an 19:44		Gleis 18
	ab 20:02	S 8	Gleis 12
Mönchengladbach Hbf.	an 20:36		Gleis 9

*) Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: März 2021)

Die Tour beginnt!



Infolge ihres geologischen Aufbaus zählen die Tuxer (Vor-)Alpen zu den unscheinbaren Gebirgen. ... Der Begriff Voralpen darf nicht im absoluten Sinn, sondern eher regional bezogen auf die mächtigeren Zillertaler Alpen sowie natürlich hinsichtlich der Formgebung verstanden werden. Bis weit hinauf sind die Berge von grünen Matten überzogen, und wo diese fehlen, zeigen sich typischerweise Schuttfelder und Blockkämme

Damit erweisen sich die Tuxer jedoch als recht wanderfreundlich, wengleich es falsch wäre, sie zu unterschätzen.

Bei unserer Tour vom Patscherkofel über eine weit nach Süden ausholende Schleife bis zum Kellerjoch kommt dagegen allerlei vor - vom breiten Almfahrweg über den ordentlichen Bergweg bis hin zum halb zugewachsenen oder grauslich zertretenen Almsteig, der bei Nässe fast zur Qual werden kann. Vor allem die lange zweite Etappe hat zudem etwas Ausgefallenes zu bieten, das eigentlich - zumindest streckenweise - gar nicht mehr unter die Kategorie "Weg" fällt: Man bewegt sich in ständigem Auf und Ab über blockreiche Kämme, was die Standfestigkeit einige Male auf die Probe stellt.

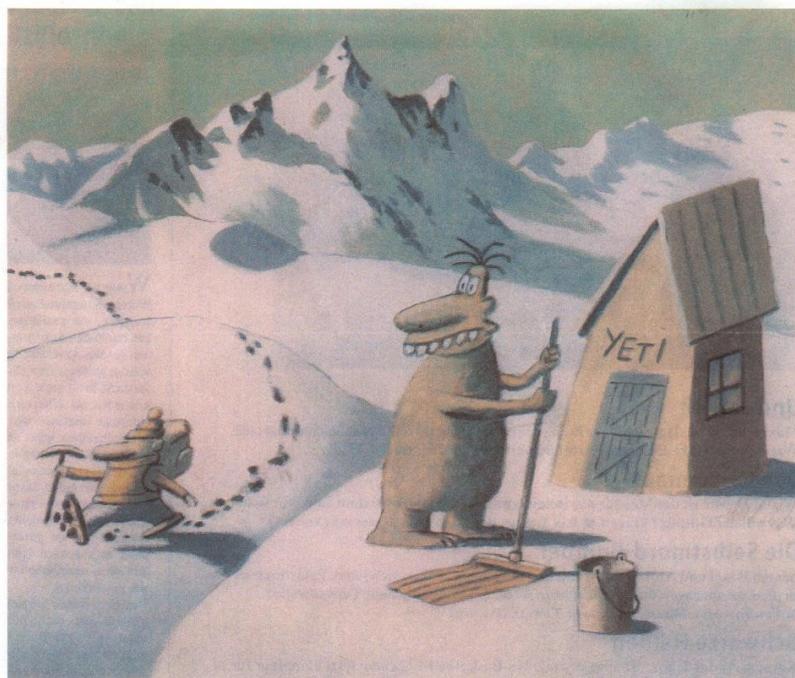
**1.Tag: Anreise über München und Innsbruck nach Igls (1000m) -
Auffahrt mit der Patscherkofelbahn - Patscherkofel-Schutzhaus (1964m)
- Möglichkeit der Besteigung des Patscherkofel (2246m)**



Patscherkofel-Schutzhaus (1964m)



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



Wahrscheinlich hätte Bergsteiger Alois Imboden
nicht für verschollen erklärt werden müssen,
hätte er den frisch gefeudelten K 2
mit sauberen Schuhen betreten.

2.Tag: Patscherkofel-Schutzhaus (1964m) - Zirbenweg - Boscheben (2035m) - Weg Nr. 46 - Viggarspitze (2306m) - Glunzezer Hütte (2610m) - Möglichkeit zur Besteigung der Sonnenspitze (2639m)

HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege ca. 50m

Entfernung: ca. 5 km

Zeit: ca. 3 Std.

Beschreibung:

Am Patscherkofel-Schutzhaus beginnt der Zirbenweg. Mit einem schönen Inntalpanorama aus dem Bereich der Baumgrenze - vis-à-vis die Kalkketten des Karwendels - folgen wir diesem wenig ansteigend durch die Nordflanke des Patscherkofels. Ein gutes Stück hinter Boscheben führt der Zirbenweg links weiter Richtung Tulfeinalm, während wir rechts gegen die Viggarspitze aufsteigen. In stetigem Bergauf knapp südlich am Gipfel vorbei (Abstecher möglich) und weiter in den oberen Hängen über dem Viggartal, zuletzt in Kehren bis zu einer Scharte zwischen Sonnenspitze und Glunzezer. Gleich dahinter befindet sich die Glunzezerhütte.



Glunzezer Hütte (2610m)

3.Tag: Glunzeger Hütte (2610m) - Glunzeger (2678m) - Gamslahnerspitze (2681m) - Kreuzjöchl (2575m) - Kreuzspitze (2746m) - Rosenjoch (2796m) - Grünbergspitze (2790m) - Grafmartspitze (2720m) - Naviser Jöchl (2479m) - Glunzeger-Geier-Steig - Mölsjoch (2334m) - Schoberkammrücken - Klammjoch (2350m) - Lizumer Hütte (2019m)

HU: Aufstiege ca. 550m, Abstiege 1100m

Entfernung: ca. 13 km

Zeit: ca. 6 $\frac{1}{2}$ Std.

Beschreibung:

In wenigen Minuten hinauf zum Gipfel des Glunzeger. Weiter dem blockübersäten Kamm entlang, zunächst etwas absteigend, dann recht anspruchsvoll zur Gamslahnerspitze hinauf.

Stellenweise müssen zwischen den großen, ineinander verkeilten Blöcken sogar ein wenig die Hände zur Hilfe genommen werden. Recht steil ist der Abstieg zum Kreuzjöchl, ehe es weiterhin schutt- und blockreich, insgesamt aber etwas leichter zur Kreuzspitze weitergeht.

Hier kommt auch ein Steig aus dem Viggartal herauf. Südostwärts erneut ein Stück bergab, dann über einen breiten Hang zum Rosenjoch, dem Kulminationspunkt des Kammes und der ganzen Tour.

Nachdem im Abstieg eine etwas ausgesetzte Passage gemeistert ist, heißen die nächsten beiden Erhebungen Grünbergspitze und Grafmartspitze, mit denen der ausgiebige Gipfelreigen erst einmal ein Ende hat.

Nun in östlicher Richtung eine Weile abwärts bis ins Naviser Jöchl, wo der Übergang zwischen Volderer und Naviser Tal kreuzt.

Wir steigen kurz aufwärts und dann unterhalb der Sonnenspitze hindurch zu den Matten des weiten Mölsjochs. Hinweisschilder deuten auf das Truppenübungsgebiet des Wattener Lizum, in das wir nun eintreten.

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



Hier ein wenig auf und ab, bis man auf einen Fahrweg trifft, der über den Schober-Kammrücken hinweggleitet und dahinter das Klammjoch ansteuert. Streckenweise kürzt ein schlechter Fußweg etwas ab. Auf der anderen Seite abwärts Richtung Schotteben und das letzte Stück auf einem Steig über den Lizumer Bach zur Lizumer Hütte.



Lizumer Hütte (2019m)

4.Tag: Lizumer Hütte (2019m) - Lager Lizum (1960m) - Weg Nr. 319 - Grafensjoch (Krovenzjoch) (2450m) - Hippoldspitze (2643m) - Grafensjoch (Krovenzjoch) (2450m) - Grafensalm (Krovenzalm) (1743m) - Weidener Hütte (1799m)

HU: Aufstiege ca. 750m, Abstiege ca. 1050m

Entfernung: ca. 12 km

Zeit: ca. 5 - 5 ½ Std.

Beschreibung:

Zunächst müssen wir an den Militärbauten des Wattener Lizum vorbei, wobei Acht zu geben ist, den richtigen Weg zu erwischen.

Dieser führt eine lange Traverse in den rechtsseitigen Flanken aus, anfangs oft durch verkrautete Alpenrosenhänge, später über freies Mattengelände, das von erdigen Viehsteigen durchzogen ist. Es sei nicht verschwiegen, dass es bei Nässe streckenweise unerquicklich zugehen kann.

Insgesamt leicht ansteigend werden einige seichte Bachrunsen passiert, ehe die Markierung etwas deutlicher bergauf leitet und schließlich das Grafensjoch, mitunter auch Krovenzjoch geschrieben, erreicht.

Jenseits auf anfangs gutem Steig in eine Karmulde hinab, dann links haltend über steilere Hänge, wo erneut nur ein schmaler Pfad ausgeprägt ist.

Dieser windet sich bis in die Talsohle, in der man weiter vorn zur Grafensalm (Krovenzalm) gelangt. Gleich dahinter rechts über den Bach und im Auf und Ab um den bewaldeten Nordhang herum bis in den Einschnitt des Nafingbachs. Am Gegenhang steht die Weidener Hütte.



Weidener Hütte (1799m)

5.Tag: Weidener Hütte (1799m) - Nafingalm (2131m) - Nafingjoch (2440m) - Nurpensjoch (2530m) - Rastkogel (2762m) - Punkt 2231m - Sidanjoch (2127m) - Rastkogelhütte (2117m)

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

Entfernung: ca. 12 km

Zeit: ca. 5 ½ Std.

Beschreibung:

Diese Etappe führt direkt über den Rastkogel, eine der großen Tuxer Aussichtswarten. Sie beginnt recht eintönig auf dem Wirtschaftsweg im Nafingtal, der später über das Geiseljoch hinaus ins Tuxer Tal zieht. Allerdings zweigen wir nach einigen weit ausholenden Serpentinaugen links ab und folgen dem Steig in Richtung Rastkogel. Dieser kommt aber erst ins Blickfeld, nachdem die Bergschulter unterhalb der Halsspitze gewonnen ist. Anschließend entlang einem schmalen Bergrücken nach Osten auf den massigen Gipfelstock zu, wobei vorher noch das Nurpensjoch passiert wird. Schließlich steiler über den schrofigen Westgrat, zum Teil etwas in die Flanke ausweichend, zum Gipfelkreuz am Rastkogel hinauf.

Die Aussicht, besonders auf die vergletscherten Zillertaler Alpen, ist gewiss ein Höhepunkt der Tour.

Die jenseitige Abstiegsroute dreht bald schon nordwärts in ein Hochtälchen ein und führt ohne Schwierigkeiten tiefer bis in eine seengeschmückte Mulde. Nun noch in leichtem Auf und Ab längere Zeit über dem Sidantal entlang und am Sidanjoch vorbei zur Rastkogelhütte.



Rastkogelhütte (2117m)

6.Tag: Rastkogelhütte (2117m) - Sidanjoch (2127m) - Pfundsalm Mitterleger (1832m) - Pfundsalm Niederleger (1640m) - Lamarkalm (1613m) - Matschentalalm (1717m) - Loassattel/Gasthaus Gamsstein (1675m) - Weg Nr. 316 - Kellerjochhütte (2237m)

HU : Aufstiege ca. 950m, Abstiege ca. 800m

Entfernung: ca. 14 km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Die vorletzte Etappe führt im Almgelände abwechselnd über Steige und Fahrwege.

Von der Rastkogelhütte gehen wir kurz zurück zum Sidanjoch und steigen nordwärts über die Pfundsalm ab. Beim Mitterleger nimmt man den Fahrweg, der nach Hochfügen hinausläuft, wobei man sich aber schon beim Niederleger links hält, um hinüber zur Lamarkalm zu queren.

Stets oberhalb des Finsinggrundes weiter über die Matschentalalm bis zum Loassattel mit dem Gasthaus Gamsstein.

Von hier nehmen wir den Weg Nr. 316 mit einem längeren Gegenanstieg über den Kuhmessergrat zur Kellerjochhütte.



Kellerjochhütte (2237m)

7.Tag: Kellerjochhütte (2237m) - Weg Nr. 312 - Hecherhaus (1887m) - Kellerjochbahn - Grafenast (1312m) - Bus nach Schwaz (545m) - Rückfahrt

Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich zum großen Teil dem Buch Hüttentrecks von Mark Zahel (siehe 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 2020



