

# Bergwandern - gut vorbereitet,

**D**ie auf den Seiten 74 bis 77 beschriebene Untersuchung von Dr. Kunze, Internist und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin (Bex-Med), zeigt deutlich: Überraschend viele Wanderer haben ein erhöhtes Risiko, ein Herz-Kreislaufversagen zu erleiden. Aber auch unzureichende körperliche Verfassung oder starke Erschöpfung können schon zu einem folgenschweren Sturz führen. Mangelnde Geh- und Steigtechnik und schlechte Körperbeherrschung sind weitere mögliche Ursachen für Abstürze. Grund genug, im Folgenden auf die wichtigsten Faktoren der Tourenvorbereitung und -durchführung einzugehen.

## 1 Wissen, was auf einen zukommt: Anforderungen beim Bergwandern

**Schwindelfreiheit und Trittsicherheit:** Bergwege sind oft sehr naturbelassen und bestehen manchmal nur aus markierten Pfadspuren. Geröll, Felsplatten, lose Steine müssen sicher begangen werden. „Höhenwege“ liegen teilweise oft bis weit in den Sommer hinein unter steilen Altschneefeldern, ihre Begehung verlangt Trittsicherheit. Und wenn der Weg einmal am Steilhang entlang führt, darf den Wanderer kein Schwindel befallen, der Tiefblick muss ihn „cool“ lassen.

**Gute Kondition und Kraftausdauer in den Beinen:** 1000 Höhenmeter Aufstieg und mehr sind durchaus normal, mehrstündige Gehstrecken bis zur nächsten Hütte oder zurück ins Tal verlangen eine solide Grundlagenausdauer sowie Kraftausdauer in der Beinmuskulatur. Vorbereitendes Ausdauertraining schützt vor Herzproblemen beim Bergwandern, denen gerade Personen über 45 Jahren ausgesetzt sind.

## Was tun?

- Mit leichten Touren anfangen und nur bei gutem Gefühl steigern.
- Bewusst an Steilheit und Tiefblick gewöhnen.
- Langsam und bewusst steigen, Trittschritte mit dem Auge suchen und auswählen.
- Das Gehen auf Geröll und Schnee lernen, Gleichgewicht und Balance schulen.
- Auf exaktes Trittfassen und präzise Bewegungsausführung achten.
- Regelmäßig Ausdauersport treiben (Radfahren, Laufen) gezielt Anstiege trainieren (Hügelwandern, mit Rucksack gehen, Nordic Walking).

## 2 Infos sammeln, gewissenhaft planen, nüchtern einschätzen

Die richtige Tourenauswahl und -planung ist entscheidend für das Gelingen. Folgende wichtige Eckdaten sollten vor der Tour bekannt sein:

- Höhenmeter im Auf- und Abstieg
- Entfernungskilometer
- Höhe der Übergänge und Gipfel
- Geländebeschaffenheit, Wegeverhältnisse
- Mögliche Anlaufpunkte (bewirtschaftete Hütten, Seilbahnstationen)
- Voraussichtliche Gehzeiten für die Einzelstrecken und die Gesamtzeit der Tagestour.

Als wichtigste Informationsquellen dienen:

### Landkarten

- Alpenvereinskarten für die Hochgebirgsregionen (Maßstab 1:25.000)
- Topografische Karten (Maßstab 1:50.000) zur Übersicht oder für Gebiete ohne AV-Karten

### Alpine Literatur

- Gebietsführer mit Routenbeschreibung
- Sachbücher zu Ausrüstung und Verhalten



*Beginnen Sie mit leichten, genussvollen Wegen; hier bleibt Zeit für Gespräche und den Blick in die Berglandschaft.*



*Konzentration und feste Bergschuhe beim Begehen von steilen Schneefeldern: viele alpine Wege führen über schwieriges Steilgelände, bei dem Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich ist.*



*Verdiente Rast mit Ausblick: die Berge genießen, dem Körper Zeit zur Erholung und Stärkung geben! Eine lohnende Rast sollte mindestens zwanzig Minuten dauern.*

# mit Genuss erlebt

**Die Sicherheitsforschung berichtet in ihrem Beitrag über die Risiken des Bergwanderns. Um diese zu minimieren ist es notwendig, Bergwanderungen richtig vorzubereiten und durchzuführen.**

▷ VON KARL SCHRAG

**Infos aus dem Internet** (Tourenvorschläge, aktuelle Verhältnisse)

Erkundigen Sie sich im Vorfeld genau über das Wetter und nehmen Sie die Ankündigung von Kaltfronten oder Gewittern sehr ernst. Die gesammelten Daten sind kritisch mit dem eigenen Können, der Ausdauer und der Motivation zu vergleichen:

**Was will ich?** Ist die Begeisterung groß, so lassen sich Strapazen und Entbehrenungen viel leichter ertragen als beim Wunsch nach Ruhe und Erholung.

**Was kann ich?** Bei geschulter Trittsicherheit, bei Beherrschen von Steigetechniken in Geröll, auf Schrofen oder glattgeschliffenen Felsstufen braucht man auch schwierigere Wege nicht zu fürchten.

**Wie steht es mit der Ausdauer?** Entscheidend sind hier die Höhenmeter im Aufstieg: Sind achthundert am Tag meine Grenze? Packe ich auch das Doppelte? Wie viele Höhenmeter schaffe ich in der Stunde, sind es (wie normal gerechnet) 400 m/h oder weniger? Diese Fragen kann nur beantworten, wer entsprechende Erfahrungen gesammelt hat.

Wer in diesen Punkten zu wenig über sich selbst weiß, fängt am besten mit leichten und kurzen Touren an: einfache Wanderwege mit einer Höhendifferenz unter 1000 Höhenmetern. Fühlt man sich unterfordert und hat Lust auf mehr, kann man sich langsam steigern und dabei weitere Erfahrungen sammeln.

## 3 Wichtiges vor dem Aufbruch

Planen Sie Ihren Aufbruch so, dass genügend Reservezeit für die Rückkehr vor Einbruch der Dunkelheit bleibt. Sehen Sie auch Zeit für ausgiebige Pausen vor.

Informieren Sie Angehörige, Mitwanderer, Hüttenwirt oder Zimmervermieter über Tourenverlauf und voraussichtliche Rückkehrzeit (großzügig gerechnet).

**Ein frühzeitiger Aufbruch** (z. B. bei Sonnenaufgang) ist u. a. sinnvoll bei:

- sehr langen Wanderungen (über acht Stunden)
- starker Tageserwärmung
- Gewitterneigung am Nachmittag.

Sollten Sie Ihre Pläne während der Tour ändern, (z. B. Übernachtung in einer Berghütte etc.) müssen Sie sicherstellen, dass Ihre Bezugsperson im Tal davon erfährt und keine unnötige Suchaktion auslöst, bzw. dass bei einem ernsten Zwischenfall gezielt an der richtigen Stelle gesucht werden kann.

## 4 Tipps für unterwegs

Beginnen Sie Ihre Bergwanderung gemütlich und in gleichmäßigen Schritten. Der Körper sollte langsam „warmlaufen“, so finden Sie „Ihr“ Tempo. Um gut durchzuhalten sollten Sie:

- rechtzeitig und regelmäßig trinken (schon eine Stunde nach Abmarsch);

der Körper braucht bei Anstrengung viel Flüssigkeit.

- Pausen zur Erholung in regelmäßigen Abständen einlegen. Die erste längere Rast (20-30 Minuten) sollte nach ca. 2 Stunden Gehzeit fällig sein.
- sich in den Pausen mit Getränk und kleinen Süßigkeiten stärken.

## 5 Sicherheit geht vor

Einen Gipfel zu erreichen ist ein schöner Erfolg. Man darf ihn aber nicht unter allen Umständen „erzwingen“ wollen.

Treten überraschend Schwierigkeiten wie Wegunterbrechungen, steile, harte Schneefelder und ähnliche gefährliche Situationen auf, die an die Grenze Ihres Könnens gehen, kehren Sie besser um, anstatt Risiken einzugehen.

**Bei schlechter Sicht** sollten Sie

- immer auf dem Weg bleiben und Markierungen folgen
- wenn Sie die Markierung verloren haben oder unsicher sind: zum letzten bekannten Punkt zurückgehen und neu orientieren
- keinesfalls versuchen, sich „irgendwie“ durchs Gelände zu schlagen“
- in der Gruppe zusammenbleiben.

Haben Sie sich im Nebel hoffnungslos verlaufen, so bleibt nichts anderes übrig, als auf bessere Sicht zu warten und sich vor Kälte zu schützen (warme Kleidung, Rettungsdecke). Ein Abstieg durch unbekanntes Gelände kann lebensgefährlich sein.

Auch der Abstieg ist anstrengend, bei zunehmender Ermüdung lässt die Aufmerksamkeit nach. An steileren Stellen ist jetzt besondere Aufmerksamkeit angesagt, um Stolpern oder Ausrutschen zu vermeiden.

Zurück in der Hütte oder im Tal können Sie einen schönen und erlebnisreichen Tag am Berg mit einem ordentlichen Abendessen und einer zünftigen „Radlermaß“ zum Auffüllen der entleerten Flüssigkeits- und Energiedepots ausklingen lassen! ◀