



Sicher unterwegs auf Hochtouren

10 Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins

Bergsteigen im Hochgebirge bietet großartige Chancen für Naturerlebnis, Gemeinschaft und Abenteuer. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den vielfältigen alpinen Gefahren wirkungsvoll zu begegnen. Die praktischen Grundlagen lernst Du in Fels- und Eiskursen, die nötige Erfahrung sammelst Du Schritt für Schritt.

1. Gesund und fit in die Berge

Hochtouren führen in große Höhen und verlangen viel Ausdauer! Die intensiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf sowie Muskeln und Gelenke setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand überfordert ist.

2. Höhenanpassung beachten

Ab 2500 Metern benötigt der Organismus Zeit zur Anpassung. Ein langsamer Aufstieg und eine moderate Steigerung der Schlafhöhe sind dafür ausschlaggebend. Das beste Mittel bei Symptomen der Höhenkrankheit wie Kopfschmerz, Schwindel oder Übelkeit ist der Abstieg.

3. Sorgfältige Tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Gewitter, Schnee, Wind und Kälte das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane auch Alternativrouten! Informiere dich über nationale Bergrettungs-Notrufnummern (Euro-Notruf 112).

4. In kleiner Gruppe unterwegs

Können, Erfahrung, Motive und Gruppengröße bestimmen die Auswahl der Tour. Die ideale Gruppengröße beträgt 2 bis 6, mehr Personen sind ein Risikofaktor! Von Alleingängen ist generell abzuraten. Vertraute Personen immer über Ziel, Route und Rückkehr informieren.

5. Zweckmäßige Ausrüstung

Passe die Ausrüstung dem Ziel an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht! Vor Absturz und Steinschlag schützen Seil und Helm, Steigeisen und Pickel geben Halt. Sonnenschutz mitnehmen. Für den Notfall: Erste-Hilfe-Set, Biwaksack, Mobiltelefon und Stirnlampe.

6. Verhältnisse checken

Gletscherrückgang, Ausaperung und Anstieg der Null-Grad-Grenze aufgrund des Klimawandels erhöhen die Steinschlag- und Spaltensturzgefahr. Wichtig sind ein rechtzeitiger Aufbruch, die laufende Beurteilung der Wetter- und Geländesituation und die daran angepasste Routenwahl.

7. Laufende Orientierung

Im weglosen Gelände, auf Gletschern und bei starker Sichteinschränkung kann sich die Orientierung schwierig gestalten. Daher ist es wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, Kompass und GPS zu beherrschen. Kehre im Zweifelsfall rechtzeitig um!

8. Am Gletscher anseilen, im Absturzgelände sichern

Felsgrate, Gletscher, Firn- und Eisflanken erfordern hohe Kompetenz in der Sicherungs- und Rettungstechnik. Im Falle eines Spaltensturzes verhindert die Gletscherseilschaft den Absturz. Achtung im Steilgelände: bei gleichzeitigem Gehen am Seil besteht Mitreißgefahr!

9. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit Deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Der sichere Einsatz von Steigeisen und Pickel erfordert intensives Training.

10. Respekt für Natur und Umwelt

Das Hochgebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartigem Wildnis. Genieße diese Freiheit und respektiere die sensible Hochgebirgsnatur! Nimm Rücksicht auf Andere und unterstütze die alpinen Vereine bei Schutz und Pflege von Natur und Umwelt.