

# **Kleine Einführung ins Bergwandern**

**Tipps für Einsteiger**

---

Roman Koch  
Februar 2005

## Vorwort

Zum Bergwanderer wird man nicht durch Geburt, sondern durch Übung. Wenn Sie, wie die meisten von uns und auch ich selbst, nicht im Berggebiet aufgewachsen sind, dann ist das Bergwandern eine Sportart, die sie wie jede andere lernen müssen. Aber zum Glück müssen Sie das Bergwandern nicht trocken üben – das Bergwandern lernen und üben Sie, indem Sie bergwandern. Diese kleine Einführung gibt Ihnen einige Hinweise, die Ihnen den Einstieg erleichtern und Ihnen vielleicht die eine oder andere Enttäuschung ersparen.

Was ist eine Bergwanderung? Wo hört die Wanderung auf, und wo wird die Bergwanderung zur Alpinwanderung, Bergtour, Hochtour, Klettertour? In dieser Einführung sind mit Bergwanderungen Touren angesprochen, die (zumeist rot-weiss-rot) markierten Routen folgen und, im Aufstieg wie im Abstieg, beträchtliche Höhenunterschiede von 800 Metern und mehr überwinden.

Wenn Sie ein Wanderer sind und Lust auf mehr haben, wenn Sie gerne in der Natur sind und Natur gerne rauher, direkter erleben möchten, dann sind Sie hier richtig.

Thalwil, im Februar 2005

Roman Koch

Copyright 2005 Roman Koch. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument kann unter Einbehaltung der Urheberrechtsbestimmungen kostenlos auf der Homepage des Autors, [www.romankoch.ch](http://www.romankoch.ch), bezogen werden. Die kommerzielle Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist kostenpflichtig und ohne schriftliche Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Kursunterlagen und elektronischen Systemen.

Erstveröffentlichung April 2001. Aktualisierungen: August 2002, April 2004, Februar 2005.

# Inhalt

<b>Ausrüstung</b> .....	<b>4</b>
Schuhe .....	4
Bekleidung .....	4
Rucksack.....	6
Weitere Ausrüstungsgegenstände.....	6
Dauernde Begleiter .....	7
<b>Vorbereitung</b> .....	<b>8</b>
Körperliche Vorbereitung .....	8
Tourenwahl .....	8
Zeitplanung .....	9
Teamplanung .....	10
Vor der Tour.....	10
<b>Unterwegs</b> .....	<b>12</b>
Aufsteigen .....	12
Rasten.....	12
Essen und Trinken .....	12
Absteigen .....	13
Übernachten .....	13
<b>Winterwandern</b> .....	<b>15</b>
Lawinen und Schneebretter .....	15
Wintergerechtes Verhalten .....	15
Winter und Wild.....	16
<b>Gefahren im Gebirge</b> .....	<b>17</b>
Gesundheitsrisiken .....	18
Wetterrisiken .....	18
Körperliche Grenzzustände .....	19
Sturzrisiken .....	20
<b>Natur und Umwelt</b> .....	<b>21</b>
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>22</b>

## Ausrüstung

Die Ausrüstung spielt beim Bergwandern eine weniger grosse Rolle als bei anderen Sportarten. Es gibt Tennisspieler, die mit dem falschen Schläger keinen Ball treffen – aber beim Bergwandern werden Sie nicht am falschen Rucksack scheitern. Ihre Bergwander-Ausrüstung soll in erster Linie funktionell sein; zudem sollten Sie sich darin wohl fühlen und nicht allzu schwer daran tragen.

## Schuhe

Die Bergschuhe sind Ihr wichtigster Ausrüstungsgegenstand. Der Schuh soll Sie vor Verletzungen schützen, denn im unebenen Bergwandergelände vertreten Sie sich leicht den Fuss. Er muss für das Gehen auf nassem Fels oder im Schnee eine griffige Profilsohle (oft am gelben „Vibram“ Rhombus auf der Sohle erkennbar) haben, und er muss ausreichend wasserdicht und steif sein. Die Sohle soll genügend hart und dick sein, so dass Sie nicht gleich jeden Stein unter den Füssen spüren. Die typischen weichen Treckingschuhe mit Stoffeinlagen sind für Bergwanderungen nicht geeignet; ein klassischer Bergschuh ist jedoch meistens zuviel des Guten. Wenn Sie vorhaben, später auch anspruchsvollere Touren zu unternehmen, dann kann es nicht schaden, wenn Sie von Anfang an einen „bedingt steigeisenfesten“ Schuh kaufen. Gute Bergwanderschuhe finden Sie ab ca. 250 Franken, solide Bergschuhe kosten leicht bis 500 Franken.

Moderne Bergwanderschuhe müssen Sie kaum mehr einlaufen, und die Gefahr von Blasen ist gering, wenn die Grösse stimmt und Sie für trockene Füsse sorgen. Die Grösse stimmt dann, wenn Sie im Fersen nicht rutschen und beim Bergabgehen mit den Zehen nicht vorne am Schuh ankommen. In guten Bergsportgeschäften finden Sie oft eine schräge Rampe, auf denen Sie das testen können. Sie werden beim Auswählen der Schuhe auch feststellen, dass derjenige Schuh, der Ihnen von Form und Farbe her am Besten gefällt, am schlechtesten sitzt.

Sollten Sie dennoch einmal eine Blase fassen, dann hinken Sie nicht einfach tapfer weiter, sondern halten Sie an, ziehen Sie den Schuh aus, stechen Sie die Blase mit einer Nadel oder einem feinen Messer auf, und kleben Sie ein genügend grosses Pflaster darüber. In Apotheken und Bergsportgeschäften finden Sie dafür auch spezielle Blasenpflaster wie z.B. Compeed sowie Fusscrèmes, mit denen Sie Ihre Fusshaut schon vor der Tour etwas robuster machen können.

Einer der vielen Bergmythen besagt, dass man die Schuhe unterwegs nie ausziehen soll. Das Gegenteil ist wahr: Ziehen Sie die Schuhe (und die Socken) aus, wann immer es das Wetter und die Situation erlauben. Ihre Schuhe, Socken und Fusshaut können so trocknen, und Sie schützen sich damit selbst vor Blasen. Und wenn Sie dann noch barfuss im Gras oder auf dem Fels herumspazieren, regen Sie auch die Blutzirkulation an. Übrigens können Sie den Schuh im Aufstieg durchaus etwas lockerer binden als im Abstieg.

## Bekleidung

Moderne Bergsportbekleidung ist funktionell, modisch – und teuer. Eine Jacke kostet leicht 500 Franken, ein High-Tech-Hemd kostet 100 Franken und mehr. Die beste Qualität nützt Ihnen jedoch nichts, wenn Sie das falsche Material kaufen.

Ihre Bekleidung sollte in erster Linie bequem sein; wenn die Hose zwickt oder der Kragen am ohnehin sonnengeröteten Hals kratzt, dann wird das Bergwandern unangenehm.

Viele neue Materialien („Funktionswäsche“) versprechen, den Körperschweiß von der Haut weg an die Oberfläche zu transportieren. Das funktioniert jedoch nur, wenn alle Schichten mitmachen; wenn Sie ein ultramodernes Unterhemd und darüber ein klassisches Sweatshirt aus Baumwolle tragen, funktioniert das nicht mehr. Der Preis für den Schweißtransport ist übrigens für einige von uns, dass die Kleider zu stinken beginnen, aber das steht natürlich nicht in der Werbung. Ob man nun lieber stinkt als schwitzt, ist Geschmackssache...

Das „Schichtenprinzip“ besagt, dass Sie statt eines dicken Pullovers oder einer dicken Jacke besser ein Hemd, zwei dünne Pullover und eine dünne (aber regen-feste) Jacke mitnehmen. Sie können damit die Temperatur weit besser regulieren als mit nur einer dicken gefütterten Jacke. Es stört niemanden, wenn Sie unterwegs anhalten und mit nacktem Oberkörper Ihr Hemd wechseln, und es lacht Sie niemand aus, weil Sie zu einem blau karierten Hemd einen alten gelben Pullover tragen (kräftige Farben sind übrigens aus Sicherheitsgründen ohnehin empfehlenswert). Aber wenn Sie nur im Leibchen und mit einer dicken Jacke unterwegs sind, dann werden Sie dauernd zu warm oder zu kalt haben, und Ihre Leistungsfähigkeit (und Ihre Freude) wird stark reduziert.

Einige Hinweise zu einzelnen Kleidungsstücken:

Socken	Möglichst keine Nähte. Verstärkte Zehen- und Fersenpartie. Socken nach dem Waschen nicht im Tumbler trocknen, weil sie sonst leicht verfilzen. Wenn eine Socke im Schuh zu rutschen beginnt, ist es Zeit, sie zu ersetzen.
Hosen	Lange Hosen aus einem rasch trocknenden Material. Mit kurzen Hosen kratzen Sie sich leicht die Beine auf und bilden ein attraktives Ziel für Mücken. Knickerbocker sind ein Relikt aus der Zeit, als die Engländer die Alpen entdeckten, und im Gebirge absolut unpraktisch.
Pullover	Lieber zwei dünne als einen dicken mitnehmen, beispielsweise einen dünnen Baumwoll-Sweater und eine leichte Faserpelz-jacke. Achten Sie darauf, dass der Hals nicht zu eng schliesst.
Jacke	Eine nur leicht gefütterte Regenjacke schützt Sie auch vor Wind und Kälte. Im Bergsportgeschäft werden diese oft als „All Seasons“-Jacken bezeichnet. Die Kapuze sollte in die Jacke integriert sein und, wenn sie über dem Kopf zusammengezogen ist, fast nur noch Augen und Nase freilassen. Lange Pelerinen schützen zwar den ganzen Körper und den Rucksack vor Regen, aber man stolpert damit leicht.

Wenn das Wetter umschlägt, wird es in der Höhe selbst im Sommer oft sehr rasch windig und kalt. Für Höhen über 2500m sollte man deshalb auch eine Mütze und Handschuhe einpacken.

## Rucksack

Auf einer eintägigen Bergwanderung werden Sie zwischen 6 und 8 Kilo, auf einer mehrtägigen sogar 10 Kilo oder mehr in Ihrem Rucksack transportieren. Der Rucksack soll dieses Gewicht möglichst regelmässig auf Schultern und Hüften verteilen. Wenn Sie im Bergsportgeschäft einen Rucksack anprobieren, beharren Sie darauf, dass man ihn mit einem vernünftigen Gewicht füllt, und tragen Sie ihn mindestens zehn Minuten, bevor Sie sich zum Kauf entschliessen. Bei Rucksäcken mit einem steifen Rücken drücken die harten Gegenstände weniger, und oft ist die Luftzirkulation zwischen Rücken und Rucksack dabei besser.

Ein Hüftgurt ist heute bei allen Modellen mit dabei, und auch ein Brustgurt gehört oft dazu (Sie brauchen ihn nur, wenn Ihnen die Träger sonst von den Schultern rutschen). Die Träger und der Hüftgurt sollten breit und gut gepolstert sein. Viele Hersteller bieten heute spezielle Modelle für Frauen an, die auf den kürzeren Rücken angepasst sind und die Träger besser an den Brüsten vorbeiführen.

Achten Sie darauf, dass der Rucksack nicht zu breit ist und nicht zu viele Riemen und anderen Firlefanz hat. Wenn es einmal eng wird im Gelände, oder wenn der Weg Sie einmal durch Unterholz und Gebüsch führt, bleiben Sie damit hängen. Aussentaschen sind zwar praktisch, aber sie verlagern den Schwerpunkt oft ungünstig nach hinten.

Für eine eintägige Bergwanderungen brauchen Sie einen Rucksack mit einem Fassungsvermögen von 20-30 Litern, für eine zweitägige benötigen Sie eher ein Fassungsvermögen von 30-40 Litern. Passen Sie auf, dass Sie nicht der Versuchung erliegen, „für alle Fälle“ einen übergrossen Rucksack zu kaufen – Sie werden entweder dazu neigen, ihn immer bis oben zu füllen, oder Sie werden ihn nur halbgefüllt herumtragen und damit den Schwerpunkt immer am falschen Ort haben.

Kein Rucksack ist wasserdicht. Es lohnt sich, zum Rucksack auch eine auf die Grösse des Rucksacks angepasste Regenhülle zu kaufen; sie ist leicht und klein, aber sehr wirksam.

## Weitere Ausrüstungsgegenstände

Mit Stöcken zu gehen entlastet Ihre Gelenke. Teleskopstöcke lassen sich auf einen Drittel der Länge zusammenschieben, wenn man sie nicht braucht. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Griffe angenehm in der Hand liegen, und trauen Sie dabei Ihrem Gefühl mehr als den technischen Eigenschaften des Griffmaterials. Je nach Gelände werden Sie mit Stöcken sicherer oder weniger sicher gehen. Im Aufstieg auf steilen Grashängen können Sie mit den Stöcken mehr Kraft einsetzen und so leichter steigen (aber passen Sie auf, dass Sie deswegen nicht zu schnell steigen). Im Abstieg, vor allem im nassen Gelände, kann es umgekehrt sein: Durch den Stockeinsatz haben Sie weniger Gewicht auf den Schuhsohlen und kommen leichter ins Rutschen. Im groben Geröll bleiben die Stöcke oft stecken; hier versorgt man sie besser im Rucksack. Auf Schneefeldern sind (entfernbare) Teller praktisch.

Wenn Sie viel im Geröll und im Schnee unterwegs sind, nehmen Sie statt zwei Stöcken besser einen Pickel und nur einen Stock mit. Der Pickel bricht nicht unter Belastung, und Sie können damit Rutschpartien abbremsen. Ein Pickel zum Berg-

wandern hat eine einfache Haue und einen eher langen Stiel. Eiskletterpickel sehen zwar furchterregend toll aus, sind aber im Gelände nicht brauchbar.

Beim Überqueren von Schneefeldern und im taunassen Gras leisten Gamaschen gute Dienste. Fallen Sie jedoch nicht auf die „Skigamaschen“ herein; Gamaschen für Bergschuhe haben einen Riemen, der unter dem Schuh hindurchgeführt wird, und einen Haken am vorderen Ende, mit dem die Gamasche an den Schuhnesteln fixiert wird. In gefütterten Gamaschen werden Sie, ausser in der Arktis, kräftig schwitzen.

## Dauernde Begleiter

Einige Ausrüstungsgegenstände gehören auf jede Bergtour mit, selbst wenn Sie sie zehn Jahre lang nicht benötigen: Sonnenschutz, Apotheke und ein kurzes Seil.

**Sonnenschutz**      Schneefelder und heller Kalk können so blenden, dass Ihnen die Augen tränen. Mit einer guten Sonnenbrille, die das ultraviolette Licht filtert, schützen Sie Ihre Augen wirksam. Durch das Schwitzen und die höhenbedingt stärkere ultraviolette Strahlung verbrennen Sie sich in den Bergen leicht, selbst bei bedecktem Wetter. Nehmen Sie deshalb immer eine Sonnencreme mit (Sonnenschutzfaktor 8 oder höher). Und da Sie sich auf dem Kopfhaar selbst nicht eincremen, schützen Sie sich am besten mit einem leichten und hellen Sonnenhut.

**Apotheke**            In Ihrer Apotheke sollten Sie immer mehrere grosse Heftpflaster, Blasenpflaster, ein Desinfektionsmittel, ein Schmerzmittel und ein Mittel gegen Durchfall mitführen. In tieferen Lagen kann auch ein Mittel zur Behandlung von Insektenstichen nicht schaden.

Für den Notfall packen Sie auch eine gute Trillerpfeife in die Apotheke; das Pfeifen ist über einen Kilometer weit zu hören und damit das einfachste und sicherste Notsignal überhaupt. Das alpine Notsignal: Sechs mal pro Minute pfeifen, eine Minute warten, dann wiederholen. Die Antwort besteht aus einem gleichartigen Signal dreimal pro Minute.

**Seil**                    Auch wenn Sie beim Bergwandern kein Seil benötigen, sollten Sie es immer dabei haben – ein etwa zwanzig Meter langes, 6-8mm dünnes Bergseil. Denn die Situation, in der Sie oder Dritte es brauchen werden, kommt bestimmt. Sei es, weil jemandem beim Abstieg über eine Geländestufe schlecht wird, sei es, weil ein Stück Weg abgerutscht ist, oder sei es, weil die Drahtseilsicherung an einer ausgesetzten Stelle herausgebrochen ist.

## Vorbereitung

Ob eine Bergwanderung zu einem erfüllenden Erlebnis oder zu einem Alptraum wird, entscheidet nicht zuletzt Ihre Vorbereitung: Ihre körperliche Verfassung, Ihre Saison- und Tourenplanung sowie Ihre Teamplanung.

### Körperliche Vorbereitung

Auf einer Bergwanderung benötigen Sie Kondition, Beweglichkeit und Kraft. Natürlich erwerben Sie diese beim Bergwandern mit der Zeit von selbst, aber Sie können sie auch gezielt trainieren.

Kondition	Jede Sportart, bei der Sie Ihren Körper über längere Zeit mit einem mittleren Puls um die 100-120 Schläge pro Minute einsetzen, fördert die Kondition. Waldläufe, Radfahren oder Skilanglauf, aber auch Tennis oder Volleyball eignen sich sehr gut für den Aufbau der Kondition. Es macht übrigens nichts, wenn Ihre Kondition im Winter etwas nachlässt; sie ist im Frühsommer, wenn Sie ein bisschen aufbauend vorgehen, rasch wiederhergestellt.
Beweglichkeit	Sie müssen am Berg keine Ballettübungen zeigen, aber Sie sollten im unebenen Gelände die Balance halten können und nicht gleich stürzen, wenn Sie ein bisschen rutschen oder wenn ein Stein unter Ihren Füßen ins Wackeln kommt. Am besten üben Sie das gleich beim Bergwandern selbst: Im leichten Gelände nehmen Sie sich für jeden Schritt vor, auf welchen Stein Sie auftreten wollen, und machen dabei auch einmal einen Ausfallschritt nach links oder rechts.
Kraft	Kräftige Bein- und Rückenmuskeln machen Ihnen das Bergwandern einfacher. Auf den Krafraum können Sie verzichten, wenn Sie bei leichten Hügelwanderungen mehr Ballast als nötig in den Rucksack packen und beim Aufstieg das Tempo erhöhen.

Auch mit viel Kondition und Kraft werden Sie nach Ihren ersten Bergwanderungen einen tüchtigen Muskelkater verspüren. Wenn Sie mit Muskelkater in den Beinen eine nächste Tagesetappe angehen, geben Sie Ihren Muskeln Zeit, um warm zu werden, indem Sie während der ersten halben Stunde deutlich langsamer als sonst gehen.

### Tourenwahl

Die Bergwandersaison geht, je nach Schneeverhältnissen, etwa von Mai bis November. Beginnen Sie Ihre Saison mit einigen eintägigen Bergwanderungen in tieferen Lagen, und nehmen Sie sich für die erste Bergwanderung nach der Winterpause nicht mehr als 800 Höhenmeter vor. Die anspruchsvollsten Touren sollten Sie auf den September planen: Die Tage sind dann noch genügend lang und warm, das Wetter in den Alpen ist relativ beständig, und Ihre Form wird nach mehreren kürzeren Touren im Frühsommer und Sommer auf dem Höchststand sein.

Wenn Sie sich in den Alpen nicht auskennen, kaufen Sie sich am besten ein Buch oder einen Gebietsführer, etwa die „Zürcher Hausberge“ von Michael Pause oder „Wandern alpin“ von Philippe Metzker. Die Tourenvorschläge führen Sie in bekannte und weniger bekannte Gebiete ein, enthalten Angaben zur Schwierigkeit, Marschzeit und Unterkünften, und erklären oft auch noch Sehenswürdigkeiten und regionale Besonderheiten. Etwas schwieriger zu lesen sind die SAC Clubführer; sie beschreiben jeweils für eine Region der Alpen alle Gipfel mit allen üblichen und unüblichen Anstiegen. Meine Favoriten für Touren in den Voralpen sind die SAC Clubführer „Zentralschweizerische Voralpen“, „Glerner Alpen“ und „Säntis – Churfürsten“.

Bei einer mehrtägigen Bergwanderung sollten Sie Ihre Übernachtung so früh wie möglich in den Hütten oder Berggasthäusern reservieren. Falls Sie Ihre Tour nicht durchführen können, dann widerrufen Sie Ihre Reservation telefonisch; die Hüttenwarte und Wirte haben durchaus Verständnis, wenn Sie aufgrund des Wetters absagen. Einige sehr unhöfliche Bergwanderer reservieren an mehreren Orten gleichzeitig, damit sie unterwegs die Wahl haben. In Anbetracht der knappen Bettenzahl in den Alpen ist das höchst unsportlich gegenüber anderen Bergwanderern und ein finanzielles Problem für denjenigen Hüttenwart, der am Schluss trotz Hochsaison einen nicht verkauften Schlafplatz hat.

Besorgen Sie sich eine genaue Karte Ihrer Tourenregion, am besten die Landeskarte 1:25000, und vollziehen Sie die Tourenbeschreibung auf der Karte nach. Überlegen Sie, wo Sie im Aufstieg an der Sonne gehen werden und welche markanten Geländepunkte Sie zur Orientierung benützen wollen. Prüfen Sie auch, ob Sie mit Gegensteigungen rechnen müssen – nicht alle Berge gehen links nur hinauf und rechts nur hinunter. Wenn Sie mit dem Kartenlesen nicht vertraut sind, finden Sie im Handbuch „Karten lesen“ von Martin Gurtner oder in der CD-ROM „Swiss Map Trophy“ der Landestopographie einen zweckmässigen Einstieg.

## **Zeitplanung**

Halten Sie sich für die Zeitplanung zuerst einmal an einige konservative Regeln. Natürlich werden Sie im günstigen Gelände durchaus 400 Höhenmeter in einer Stunde machen, aber zu Beginn werden Sie dieses Tempo nicht über eine ganze Tour hinweg halten können. Rechnen Sie deshalb mit der gemütlichen Formel: Im flachen Gelände eine Stunde für drei Kilometer, im Aufstieg eine Stunde für 300 Höhenmeter, im Abstieg eine Stunde für 400 Höhenmeter. Mit dieser Formel haben Sie automatisch genügend Zeit für Pausen eingerechnet, sofern Sie nicht einen stundenlangen Mittagsschlaf auf dem Gipfel vorhaben. Erst wenn Sie regelmässig schneller sind als geplant, sollten Sie auf die Standardformel (vier Distanzkilometer bzw. 400 Aufstiegshöhenmeter pro Stunde) umstellen.

Legen Sie Ihre Zeitplanung so zurecht, dass Sie früh losgehen, den Gipfel oder die Passhöhe vor dem Mittag erreichen und im Laufe des Nachmittags am Ziel oder zurück am Talort sind, denn das Bergwetter ist am Nachmittag unsicherer. Zudem haben Sie so immer eine gewisse Zeitreserve, falls es auf Ihrer Tour zu Verzögerungen kommt. Beachten Sie auch, dass Sie am letzten Tag noch nach Hause müssen – viele Bergunfälle passieren nicht am Berg, sondern im Auto oder beim Umsteigen am Bahnhof, wenn man nach der Anstrengung müde wird und die Konzentration nachlässt. Wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren, sollten Sie

das nicht allein tun und genügend Pausen einlegen. Auch die Beifahrer sind gehalten, etwas zur Unterhaltung beizutragen.

Wenn Sie für Ihre Tour öffentliche Verkehrsmittel benützen (was nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch sicherer ist), drucken Sie den Fahrplan für mehrere Rückfahrten, insbesondere auch für die letzte mögliche Verbindung aus. Bei längeren und mehrtägigen Touren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für unvorhergesehene Ereignisse (Schlechtwettereinbruch, Müdigkeit usw.). Überlegen Sie deshalb, wo Sie auch zwischendurch ein öffentliches Verkehrsmittel erreichen können, und nehmen Sie die Abgangsfahrpläne für diese Orte ebenfalls mit.

## Teamplanung

Nur wenige Bergwanderer sind alleine unterwegs. Die meisten schätzen es, wenn sie zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs sind; das ist unterhaltend und erhöht die Sicherheit. Andererseits ist das Team auch eine Quelle von Konflikten; das Team muss ein gemeinsames Tempo finden, sich zu gemeinsamen Entscheidungen durchringen und mit individuellen Hoch- und Tiefstimmungen zurechtkommen.

Wenn Sie in einer grösseren Gruppe gehen, sollte ein Gruppenmitglied die Rolle des Tourenleiters einnehmen und unterwegs die Entscheidungen über Pausenplätze und -dauer, Wegwahl und Marschtempo fällen sowie Konflikte schlichten. Der Tourenleiter muss nicht unbedingt die Person mit den meisten Bergkilometern in den Beinen sein, sondern vor allem die Person mit der höchsten Sozialkompetenz innerhalb der Gruppe.

Wenn Sie zu zweit unterwegs sind, muss sich der stärkere Partner dem schwächeren anpassen. Vermeiden Sie es, Ihren schwächeren Partner zu Höchstleistungen und zum Überwinden innerer Vorbehalte überreden zu wollen – beim Bergwandern kommt die Lust auf Mehr mit zunehmender Erfahrung von selbst. Wenn Sie Ihren schwächeren Partner zur Lust auf Mehr überreden, schaffen Sie damit zusätzliche Gefahren, und Sie riskieren, dass Sie in Zukunft allein auf die Berge gehen müssen.

Viele Menschen haben als Kinder und Jugendliche unter dem strengen Marschregime ihrer Eltern die Freude am Bergwandern verloren. Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, verdoppeln Sie Ihre Zeitplanung und betrachten Sie die Bergwanderung als eine gezielte Bewegung von Spielplatz zu Spielplatz. Geben Sie den Kindern Zeit, sich mit der Umgebung und der Natur auseinander zu setzen.

## Vor der Tour

Am Tag vor der Tour müssen Sie sich entscheiden, ob Sie die Tour durchführen können und wollen. Neben Ihrer eigenen Stimmung wird dabei vor allem das Wetter entscheidend sein. Zusätzlich zu den allgemeinen Wetterberichtigungen in Zeitungen und Fernsehen sollten Sie unbedingt auch die Vorhersagen zum Alpenwetter (0900 552 138) konsultieren. In militärisch genutzten Regionen sollten Sie auch die „Regionale Auskunftsstelle über militärisches Schiessen“ kontaktieren. Falls alles für die Durchführung spricht, bereiten Sie Ihre Ausrüstung vor. Denken Sie insbesondere daran, die Apotheke zu kontrollieren und aufzufüllen, und Ihre Schuhe zu fetten oder zu imprägnieren.

Packen Sie Ihren Rucksack nach der folgenden Checkliste:

- Apotheke
- Esswaren
- Fahrpläne
- Getränke
- Karte
- Pullover
- Regenjacke
- Rucksackhülle
- Seil
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Sonnenhut
- Stöcke
- WC-Papier.

Für eine mehrtägige Tour mit Übernachtung in einer Hütte benötigen Sie zusätzlich:

- Ersatzwäsche (Socken und Unterhosen)
- Leintuch- oder Seidenschlafsack
- Ohrenschutz zum Schlafen (Noton oder Ohropax)
- Taschenlampe
- Waschlappen
- Zahnbürste und Zahnpasta.

Für eine alpine Bergwanderung oder Touren im Frühling benötigen Sie zusätzlich:

- Biwaksack
- Gamaschen
- Handschuhe
- Mütze
- Pickel.

Am Vorabend vor der Tour sollten Sie sich mit Alkohol ein bisschen zurückhalten und sich mit eher kräftigen, kohlehydrathaltigen Speisen verpflegen. Informieren Sie Ihre Familienangehörigen oder Kollegen über Ihr Tourenziel und über Ihren ungefähren Zeitplan.

## Unterwegs

### Aufsteigen

Gehen Sie zu Beginn einer Bergwanderung eher etwas langsamer, als Sie eigentlich könnten, um Ihren Muskeln Zeit fürs Warmwerden zu geben – Sie müssen der Neigung, die Tour viel zu schnell anzugehen und dann noch vor dem Gipfel erschöpft zusammenzubrechen, bewusst begegnen. Passen Sie Ihr Marschtempo dem Gelände an. Wenn es steil wird oder schwierig, gehen Sie langsamer, und wenn es wieder flacher wird, marschieren Sie im flotten Schritt weiter. Sie werden feststellen, dass sie nach einiger Zeit, vielleicht im letzten Drittel des Aufstiegs, langsamer werden, denn schliesslich sind Sie jetzt bereits in einer etwas dünneren Luft, und Ihr Körper hat die leicht mobilisierbaren Energiereserven bereits genützt. Versuchen Sie nicht, mit aller Kraft Ihren Tritt beizubehalten, sondern machen Sie eine Pause und gehen Sie danach ruhig und etwas langsamer weiter.

### Rasten

Machen Sie etwa einmal pro Stunde einen kurzen Halt von 5-10 Minuten. Aber halten Sie nicht nach der Uhr an, sondern nach Ihrem Befinden und nach dem Gelände: Sie sollten nicht direkt vor einem steilen Aufstieg pausieren, denn nach der Pause werden Sie eine Viertelstunde brauchen, um den Tritt wieder zu finden, und das geht in steilen Passagen nur schlecht. Drei Dinge müssen Sie in der Pause tun: Rucksack ablegen, Jacke anziehen und trinken. Alles andere ist freiwillig.

Auch wenn Sie unterwegs starken Durst haben, sollten Sie einen Schluck trinken; warten Sie nicht, bis nach der Uhr der nächste Halt angesagt ist. Wenn Sie zu lange durstig gehen, dann fällt Ihre Leistungskurve dramatisch ab, und Sie werden beim nächsten Halt wie ein Kamel die halbe Trinkflasche in einem Zug leeren – nur um danach ein grosses Rumpeln im Bauch zu haben. Vom Trinken aus Bächen ist eher abzuraten; im Weidegebiet sind Bäche fast immer vom Vieh verschmutzt, und auch weiter oben vertragen unsere Körper die Sand- und Staubrückstände im Schmelzwasser meist nur schlecht.

Wenn Ihre Bergwanderung einen Gipfel zum Ziel hat, haben Sie vielleicht die Absicht, den Gipfel zum Mittag zu erreichen und auf dem Gipfel zu essen. Leider halten sich die Gipfel nicht immer an Ihre Absichten; auf dem Gipfel kann es sehr eng, sehr ausgesetzt oder sehr windig sein. Eine lange Pause sollten Sie dort machen, wo es Ihnen wohl ist, wo Sie sich hinsetzen oder hinlegen können, oder wo Ihnen die Aussicht gefällt.

### Essen und Trinken

Eine mehrstündige Bergwanderung ist im Vergleich mit anderen Sportarten eine sehr lange körperliche Anstrengung, und Sie müssen Ihren Körper mit dem richtigen Essen und Trinken leistungsfähig erhalten. Unterwegs sind Sie Selbstversorger; rechnen Sie nicht mit Brunnen oder Gasthäusern, sondern nehmen Sie genügend eigene Esswaren und Getränke mit.

Beim Bergwandern schwitzen Sie stark (auch wenn Sie das vielleicht dank einem kühlenden Wind gar nicht so spüren), und Sie müssen deshalb genügend trinken. Nehmen Sie auf eine typische Tagestour (ca. 1000 Höhenmeter Aufstieg, ca. 6 Stunden Marschzeit) etwa zwei Liter Flüssigkeit in Form von leicht gesüßtem Tee oder Wasser mit. Statt einer grossen Flasche füllen Sie die Getränke besser in zwei kleinere Flaschen ab; so leeren Sie beim Picknick im Gelände höchstens die Hälfte Ihres Getränkevorrates aus. Kohlensäurehaltige Süssgetränke, Ovomaltine, Milch oder alkoholische Getränke eignen sich nicht als Marschgetränk. Benützen Sie auch unterwegs jede Gelegenheit, Ihren Flüssigkeitsverlust auszugleichen. In Hütten und Berggasthäusern wird man Ihre Trinkflaschen auffüllen, wenn Sie sie am Vorabend abgeben.

Auf einer Bergwanderung benötigen Sie salzhaltige Lebensmittel, z.B. Käse oder Würste, und Kohlenhydrate, z.B. in Form von Brot, Crackers oder Getreideriegeln. Nehmen Sie auch ein paar Dinge mit, die Sie einfach gerne essen, etwa einen Apfel, ein Stück Schokolade oder ein hartgekochtes Ei. Verpacken Sie Ihre Esswaren in ein stabiles Plastikgefäss mit einem gut schliessenden Deckel. Essen Sie unterwegs nicht zuviel auf einmal, sondern immer wieder ein bisschen. Sie sollten nicht versuchen, beim Bergwandern abzunehmen, indem Sie wenig essen.

## **Absteigen**

Das Aufsteigen mag zwar der anstrengendere Teil der Bergwanderung sein, aber das Absteigen ist normalerweise der schwierigere. Unsere Körperreflexe scheinen nicht für das Abwärtsgehen gemacht. Um kraftsparend und sicher abzustiegen, müssen Sie deshalb einige Ihrer Reflexe überwinden.

Gehen Sie in sehr steilen Partien so lange es geht vorwärts. Man fühlt sich zwar sicherer, wenn man sich umdreht und mit dem Gesicht zum Fels rückwärts absteigt, aber Sie sehen Ihre Füße nicht mehr, und wenn Sie ins Rutschen kommen, können Sie sich leicht am Kopf verletzen.

Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, also talabwärts, damit Ihr Körperschwerpunkt beim Auftreten den unteren Fuss belastet und Ihnen so Halt gibt. Wenn Sie sich nach hinten, also bergwärts lehnen, dann besteht Rutschgefahr.

Lassen Sie sich nicht nach unten plumpsen, sondern setzen Sie den unteren Fuss auf und fangen Sie Ihr Gewicht mit dem Beinmuskel auf. Das scheint zwar anstrengend, aber das Plumpsen wird Ihnen nach kurzer Zeit die Knie schlottern lassen.

## **Übernachten**

Wenn Sie in der Hütte ankommen, melden Sie sich beim Hüttenwart und lassen Sie sich den Schlafplatz zuweisen. Deponieren Sie Ihre Bergschuhe und Stöcke im Schuhraum und nehmen Sie nur den Rucksack mit. Im Massenlager finden Sie meistens ein offenes Wandfach für Ihren Rucksack. Die Wandfächer sind knapp bemessen; beschränken Sie sich aus Rücksicht auf die anderen Gäste auf ein Fach. Ihren Schlafplatz markieren Sie mit einem Pullover oder mit der Proviantbüchse. Wenn Sie wählen können, dann empfiehlt sich ein Platz nahe beim Fenster, denn im Massenlager wird es nachts meistens sehr warm.

In vielen Massenlagern gibt es heute für jeden Schlafplatz eine Daunendecke. Wo noch Woldecken benützt werden, stehen Ihnen üblicherweise zwei Woldecken zur Verfügung. Am besten schlafen Sie, wenn Sie mit einem Leintuch- oder Seidenschlafsack unter die Daunendecke oder Woldecke schlüpfen; ein richtiger Schlafsack ist im Massenlager oft zu warm. Richten Sie Ihren Schlafplatz noch vor dem Nachtessen ein, und wenn Sie Brillenträger sind, suchen Sie noch bei Tageslicht nach einem günstigen Platz für Ihre Brille.

Rechnen Sie, besonders in hochgelegenen Hütten, nicht mit Frottiertüchern, Duschen oder Warmwasser. Im Waschraum werden Sie einen breiten Stahltrog mit mehreren Kaltwasserhähnen finden, aus denen wirklich eiskaltes Wasser kommt. Machen Sie sich, ohne falsche Hemmungen, so sauber wie nötig, und vergessen Sie für einmal Ihre Frisur und Ihre Rasur. Toiletten hat es immer zuwenig, vor allem nach dem Aufstehen und nach den Mahlzeiten. Es gilt die Devise, dass man geht, wenn es frei ist – nicht dann, wenn man muss. Und das WC-Papier ist entweder gerade ausgegangen oder von einer Qualität, die einem Schleifpapier alle Ehre macht; einige Papiertaschentücher gehören daher immer in den Toilettenbeutel.

Fragen Sie den Hüttenwart nach seinen Gepflogenheiten für das Bezahlen und für das Auffüllen Ihrer Getränke; einige wollen die Flaschen vor dem Nachtessen, andere erst vor dem Lichterlöschen. Beachten Sie, dass eine Hütte nicht ein klassisches Hotel oder Restaurant ist: Ihr Essplatz wird Ihnen zugewiesen, und für Spezialwünsche wie französische Salatsauce oder einen Saucensee im Kartoffelstock haben der Hüttenwart und seine Gehilfen meistens keine Zeit.

Stecken Sie vor dem Nachtessen Ihre Taschenlampe ein, damit Sie sie schon bei sich haben, wenn Sie ins Bett gehen. Machen Sie kein Licht im Schlafrum und seien Sie leise, weil andere Gäste vermutlich bereits schlafen. Den Schlafanzug können Sie auch im Korridor anziehen, und die anderen Gäste sind Ihnen dankbar, wenn Sie Ihr persönliches Material nicht in den schmalen Gängen des Schlafrums herumliegen lassen. In jedem Massenlager finden Sie übrigens mindestens einen hervorragenden Schnarcher. Es nützt nichts, ihm einen Schuh an den Kopf zu werfen – mit Ohropax oder Noton in den Ohren schlafen Sie wesentlich ruhiger.

## Winterwandern

An einem sonnigen Wintertag ist die Sicht auf die Berge und von den Bergen oft besser als im Sommer. Einfache Gipfelziele in den Voralpen und im Jura, in Höhenlagen von 1000-2000 Metern, sind im Winter traumhaft schön. Allerdings müssen Sie im Schnee einige zusätzliche Gefahren beachten und Ihre Gipfelziele entsprechend planen.

### Lawinen und Schneebretter

Beim Winterwandern müssen Sie sich mit der Gefahr von Lawinen und Schneebrettern auseinandersetzen. Beachten Sie deshalb immer das Lawinenbulletin (Tel. 187) und vergessen Sie Ihre Winterwanderung, wenn die Lawinengefahr grösser ist als „gering“ oder „mässig“. Aber selbst bei geringer und mässiger Lawinengefahr müssen Sie die lokalen Verhältnisse dauernd beobachten. Lawinen und Schneebretter sind in den folgenden Konstellationen besonders häufig:

- Am ersten schönen Tag nach einem Schneefall
- An steilen Hängen (Hangneigung über 30°), Mulden und Runsen
- Bei starkem Wind, bei verwehtem Neuschnee
- Bei hoher Belastung der Schneedecke durch zu kurze Abstände
- Bei schneller, starker Erwärmung
- Am Nachmittag
- An Schattenhängen.

Wenn Sie auf Ihrer Winterwanderung einen oder mehrere dieser Faktoren antreffen, müssen Sie Ihre Route ändern! Ihr Gefühl, dass es schon halten wird, Ihre Erfahrung, dass es bisher immer gut gegangen ist, und Ihre Einschätzung, dass es ja nur ein kurzer lawinenexponierter Abschnitt ist, sind den Lawinen völlig egal. Sie reduzieren die Gefahr, Lawinen auszulösen oder von Lawinen verschüttet zu werden, mit folgenden Massnahmen:

- Entlastungsabstand halten (mindestens 10 Meter zwischen zwei Personen)
- Oben und unten liegendes Gelände beobachten; warten, wenn sich andere Wanderer oder Tourenfahrer direkt über oder unter Ihnen befinden
- Hänge, Flanken und Mulden meiden, auf Rücken und Kreten ausweichen
- Route durch dichten Wald suchen.

### Wintergerechtes Verhalten

Im Flachland liegt kalter Hochnebel, in den Bergen wärmt die Sonne: Leicht wird man da euphorisch. Doch das Winterwandern verlangt ein der Jahreszeit angepasstes Verhalten:

- Im Pulver- oder Sulzschnee können Sie leicht hüfttief einsinken; der Kraftbedarf steigt dadurch enorm. Schneeschuhe reduzieren die Einsinktiefe massiv.

- Die Routenfindung ist im schneebedeckten Gelände massiv erschwert. Wählen Sie deshalb nur übersichtliche Gipfelziele aus, folgen Sie Wegen und Markierungen, orientieren Sie sich laufend auf der Karte, und benützen nötigenfalls Sie ein GPS, um Ihre Position zu überprüfen.
- Die Wintertage sind sehr kurz, und in der Dunkelheit wird es zudem sehr schnell sehr kalt. Wählen Sie deshalb kurze, einfache Gipfelziele.
- Mit der Reflektion auf dem Schnee erhöht sich die Verbrennungsgefahr gewaltig. Sonnenschutz ist im Winter noch wichtiger als im Sommer!
- Falls Sie auf Aufstiegsspuren von Skitourenfahrern treffen, gehen Sie neben den Spuren, nicht mittendrin.
- Eisige Stellen treffen Sie selbst auf leichten Voralpengipfeln an. Schneeschuhe oder Leichtsteigeisen (und entsprechende Schuhe) sind daher ein Muss.
- Die Temperaturen schwanken enorm. An einen windstillen Sonnenhang werden Sie im kurzen Leibchen gehen, im Schatten oder bei Wind sinken die Temperaturen jedoch in tiefe Minusgrade. Nehmen Sie genügend warme Kleider mit (und halten Sie genügend freien Platz im Rucksack, um sie bei Bedarf auch ausziehen und versorgen zu können).
- Sie sind auf sich allein gestellt. Die Chance, andere Wanderer anzutreffen, die Ihnen Tipps zur Route geben oder bei Problemen weiterhelfen können, ist minimal. Vermeiden Sie deshalb jedes unnötige Risiko.
- Ausgesetzte Stellen, drahtgesicherte Kamine oder schmale Felsbänder sind im Winter gefährlich. Nehmen Sie sich deshalb nur Gipfelziele und Routen vor, von denen Sie wissen, dass sie keine solchen problematischen Stellen haben.
- Ihr Flüssigkeitsbedarf ist im Winter genauso hoch wie im Sommer. Nehmen Sie zu den normalen Getränken auch noch eine kleine Thermosflasche mit heissem Getränk mit.

## Winter und Wild

Für Gämsen und Steinböcke, Hasen, Hühnervögel und selbst Füchse ist der Winter eine äusserst harte Zeit. Störungen durch Menschen veranlassen Wildtiere zur Flucht, auf der sie nicht nur in kurzer Zeit viel zu viel Energie verbrauchen, sondern sich auch noch unnötigen Gefahren aussetzen. Mehr noch als im Sommer kommt es darauf an, das Wild in seinen Rückzugsgebieten nicht zu stören:

- Weichen Sie dem Wild nach Möglichkeit aus und umgehen Sie Futterstellen grossräumig.
- Nehmen Sie Ihren Hund an die kurze Leine.
- Folgen Sie im Wald vorhandenen Pfaden.
- Meiden Sie Waldränder.

## Gefahren im Gebirge

Im Grunde genommen gibt es im Gebirge nur eine einzige wirkliche Gefahr: Ihr falscher Stolz. Sie gefährden sich und andere, wenn Sie aus falschem Stolz und falschem Ehrgeiz heraus handeln. Falscher Stolz ist beispielsweise:

- Den entgegenkommenden Bergwanderer nicht nach dem Weg zu fragen, obwohl Sie zum ersten Mal in einem Gebiet sind.
- Das Tempo zu erhöhen, um eine weiter vorne gehende Gruppe älterer Bergwanderer zu überholen.
- Einen Gipfel unbedingt noch „holen“ zu wollen, obwohl das Wetter eigentlich Übungsabbruch gebietet.
- An einer steilen felsigen Stelle die Hände in den Hosentaschen zu behalten, um zu zeigen, wie locker Sie diese Stelle meistern.
- Am Abend in der Hütte bis nach Mitternacht zu jassen und zu singen, weil nur Warmduscher früh ins Bett gehen.
- Die Jacke auf dem Gipfel nicht anzuziehen, weil man darin nicht braun wird.

Gegenüber dem falschen Stolz sind alle objektiven Gefahren, etwa Stein- und Blitzschlag, fast vernachlässigbar. Sie können und müssen am Berg nicht gewinnen, Sie können und müssen am Berg niemandem etwas beweisen. Haben Sie keine Angst davor, eine Tour bei Schwierigkeiten abzubrechen, und lassen Sie sich nicht von banalen Überlegungen (aber ich habe doch dort reserviert! Aber mein Auto steht doch auf der anderen Seite des Berges!) zum Weitergehen verleiten.

Im Gebirge kommt es proportional nicht zu mehr Unfällen als im Flachland, und Bergwandern ist nicht gefährlicher als Golfspielen oder Einkaufen. Aber die Not-situationen im Gebirge sind schwieriger, weil sie sich oft weitab von der gewohnten Infrastruktur ereignen, und weil Sie in einer für Ihren Körper und für Ihre Psyche ungewohnten Umgebung sind. Jede Bergwanderung birgt ein gewisses Mass an Risiko. Nur wenn Sie die Risiken kennen, können Sie sie auch vermindern.

Gefahr kann auch Kitzel bedeuten, Herausforderung und Erregung. Es kann auch effizient sein, da und dort erhöhte Risiken auf sich zu nehmen. Dagegen ist nichts zu sagen, sofern einer weiss, was er tut. Es gibt Kletterer, die an einer schwierigen Stelle gut gesichert und bewusst einen Sturz riskieren, es gibt Alpinisten, die beim Abstieg im steilen Schneefeld bewusst einen Purzelbaum riskieren. Aber wer Risiken aus Unwissenheit oder Übermut eingeht, handelt fahrlässig und ist eine Gefahr für sich und andere.

## Gesundheitsrisiken

Bergwandern ist zwar gesund, aber das Bergwandern selbst kann Ihrem Körper ganz schön zusetzen. Wenn Sie sich unterwegs nicht gut fühlen, genügt es meistens, wenn Sie etwas langsamer gehen oder eine Pause machen. Drei typische „Bergkrankheiten“ können Sie leicht vermeiden oder beheben:

Phänomen	Ursache	Prävention	Therapie
Blasen	Druckstellen vom Schuh	Yegi Fuss-Salbe vor der Tour Schuhe einlaufen	Compeed Blasenpflaster
	Zu warme oder zu grosse / zu locker sitzende Schuhe	Schnürung regulieren	
	Feuchte Socken	Socken trocknen oder wechseln	
Wolf (Hautreizung im Schritt)	Zu warme oder zu enge Hosen	Leichte, mässig enge Hosen	Camimoll Feuchttüchlein
	Mangelnde Hygiene	Camimoll Feuchttüchlein	
Kopfschmerzen	Flüssigkeitsmangel	Genügend trinken	Schmerztabletten (erst in der Hütte)
	Zu viel Sonne	Hut tragen	Schatten aufsuchen Kühlung verschaffen
	Überanstrengung	Vernünftige Tourenwahl	

Vor der gefürchteten Höhenkrankheit, die in einem Lungen- oder Hirnödem enden kann, brauchen Sie bei Touren unterhalb einer Höhe von 3'500 M.ü.M. keine Angst zu haben.

## Weterrisiken

Das Wetter schlägt im Gebirge rascher um als im Flachland. Die Schlechtwetter-Ausrüstung (Pullover, Regenjacke) gehört deshalb immer dazu, selbst wenn sehr sicheres Sommerwetter angesagt ist.

Bei *Regen und Schneefall* werden einfache Wege zu Rutschbahnen, und auf felsigen Stellen, insbesondere im Kalk, findet der Schuh keinen Halt mehr. In nassen und kalten Kleidern gehen Sie schwerfällig und unsicher. Verwenden Sie deshalb im Regen immer Ihre Stöcke, und ziehen Sie den Regenschutz rechtzeitig an. Treten Sie mit dem ganzen Fuss auf einigermassen ebene Stellen auf, und spülen Sie den Dreck aus den Sohlen, wo immer Sie Gelegenheit dazu haben.

Bei *Gewittern* herrscht Blitzschlaggefahr. Verlassen Sie exponierte Stellen wie Grate oder Gipfel (vielleicht müssen Sie dabei etwas vom Grat in eine Flanke absteigen), und gehen Sie sofort von drahtseilgesicherten Stellen weg. Sich an eine Felswand anzulehnen oder unter einen Baum zu stellen ist kein Blitzschutz!

*Nebel und Wolken* erschweren die Orientierung. Im unübersichtlichen Karstgelände können selbst harmlose sommerliche Quellwolken die Sicht zur nächsten Wegmarkierung nehmen. Wenn Sie nicht sehen, wo der Weg weitergeht, bleiben Sie stehen. Der Nebel lichtet sich oft schon nach wenigen Minuten für einen Moment, so dass Sie sich neu orientieren können.

## **Körperliche Grenzzustände**

Die ungewohnte Umgebung, verbunden mit der erhöhten Anstrengung, kann den Körper in Grenzzustände bringen, in denen die Unfallgefahr deutlich zunimmt. Die richtige Antwort auf solche Zustände ist immer: Pausen einschalten. In der Pause erholt sich nicht nur Ihr Körper; auch Ihre Konzentrationsfähigkeit ist danach wieder besser.

*Erschöpfung* führt zu unsicherem Schritt, Fehlentscheidungen und Stürzen. Wenn Sie sich müde fühlen und kaum mehr ein Bein vors andere bringen, dann machen Sie eine lange Pause – Sie werden trotz der Pause schneller sein, als wenn Sie erschöpft weitergehen. Erschöpfungszustände vermeiden Sie, indem Sie genügend trinken, regelmässig essen, und regelmässig Pausen einschalten.

*Angst* kann Sie selbst als routinierter Bergwanderer überfallen, und kann selbst an einfachen Stellen auftreten. Sie verkrampfen sich, Sie haben Schwindelgefühle, Sie fühlen einen Sog in die Tiefe. Angst ist ein schlechter Ratgeber; handeln Sie deshalb nicht aus der Angst heraus, und kämpfen Sie nicht blind gegen Ihre Angst an. Ruhen Sie sich aus und entscheiden Sie zehn Minuten später, ob Sie weitergehen oder umkehren wollen.

*Überhitzung* macht Sie müde, führt zu Übelkeit oder gar Ohnmacht. Meistens kommt es zur Überhitzung, wenn man zuviel Sonne bekommen hat; tragen Sie deshalb eine Mütze, und vermeiden Sie schulterfreie Kleidung (sie ist nur scheinbar „leichter“). Überhitzung entsteht aber auch als Folge von zu dicker Kleidung! In beiden Fällen suchen Sie eine schattige Stelle, machen Pause und trinken genügend. Falls ein Bach oder ein Viehbrunnen in der Nähe ist, kühlen Sie Ihre Arme und Ihren Kopf mit dem Wasser ab.

*Kälte* macht Sie ängstlich und lässt Sie zögern; es fällt Ihnen schwer, entschlossen aufzutreten oder hinzugreifen. Wenn Sie einmal richtig ausgekühlt sind, dann werden Sie auch an wind- und wettergeschützten Stellen kaum wieder warm. Am schnellsten warm wird Ihnen beim Aufsteigen. Wenn es das Gelände zulässt, umgehen Sie schwierige Stellen.

## Sturzrisiken

Unser Körper scheint für die Bewegung im ebenen Gelände gebaut zu sein. Steiles oder ausgesetztes Gelände ist nicht nur für unseren Körper schwieriger, es belastet auch psychisch und kann Sturzängste verursachen.

Ausgesetzte Grate sind oft ein psychisches Problem, weil es auf beiden Seiten weit hinuntergeht. Denken Sie daran, dass Sie als Kind problemlos auf schmalen Randsteinen balanciert haben; warum soll ein Gratweg schwieriger sein? Gehen Sie konzentriert, aber nicht hastig. Wenn es gar nicht geht, dann kriechen Sie auf allen Vieren (es gibt am Berg keine Stilnoten).

Bei Traversierungen an steilen Hängen neigen wir dazu, uns an den Berg anzulehnen, aber damit erhöht sich die Sturzgefahr. Stellen Sie den bergseitigen Stock kürzer, den talseitigen Stock länger ein. Sorgen Sie dafür, dass nichts baumelt; versorgen Sie die Kamera im Rucksack, und ziehen Sie den Hüftgurt straffer an.

Steile Kieswege sind im Abstieg heikel. Legen Sie Ihren Körperschwerpunkt bewusst nach vorne, und belasten Sie den Fuss beim Aufsetzen voll, indem Sie den Oberkörper über den aufsetzenden Fuss lehnen.

Stürze auf Schneefeldern sind meistens harmlos, aber nicht jedes Schneefeld läuft unten schön flach aus. Ohne Pickel und ohne Übung können sie eine Rutschpartie im Schnee nicht abbremsen! Steigen Sie auf steilen Schneefeldern im Zickzack auf, treten Sie fest auf, aber prüfen Sie vor jedem Auftreten mit Ihrem Stock die Beschaffenheit des Schnees auf eisige oder unterspülte Stellen.

Lange Abstiege führen oft zu „Knieflattern“, und durch die hohe Belastung beim raschen Absteigen wird der Schritt unsicher. Wenn Ihre Bewegungen beim Abstieg fahrig werden, dann halten Sie an und gönnen Sie Ihren Beinmuskeln einige Minuten Erholung.

## Natur und Umwelt

Die Bergwelt ist zum einen unberührte Natur und zum andern ein landwirtschaftlicher Lebensraum, insgesamt ein sehr empfindliches Ökosystem. Der einzelne Bergwanderer ist zwar üblicherweise kein Problem, aber die Summe aller Bergwanderer bringt diesen Lebensraum leicht aus dem Gleichgewicht. Als vernünftiger Mensch halten Sie sich an den Grundsatz „Leave nothing than footprints, take nothing than pictures“; Sie pflücken natürlich keine seltenen Blumen und lassen keinen Abfall liegen. Um den Alpenraum auch für andere Bergwanderer und Nutzer zu erhalten, sollten Sie zudem folgende Spielregeln beachten:

- Ihre Notdurft verrichten Sie bitte nicht am Wegrand und nicht mitten auf einer Alpwiese. Decken Sie das Geschäft anschliessend mit Steinen oder einem Schollen Erde zu.
- Kühe, Schafe und Ziegen sind zwar harmlos, aber keine Spielzeuge. Ihre Schweissränder am Rucksack sind für die Tiere sehr attraktiv, und insbesondere Ziegen neigen dazu, Ihnen nachzulaufen. Halten Sie deshalb besser etwas Distanz. Wenn der Weg durch Weiden führt, die mit Viehdraht oder Balkentoren gesichert sind, schliessen sie den Draht oder das Tor bitte wieder.
- Auch Bergbauern und Alphirten haben ein Recht auf Privatsphäre, Ruhe und Distanz. Manche mögen es, wenn Sie mit ihnen plaudern, andere stört es. Einige sind bereit, Ihnen einen Kaffee anzubieten oder Sie in die Hütte eintreten zu lassen, für andere sind Sie nur ein lästiger Tourist. Fragen Sie deshalb die Bergbauern und Alphirten zuerst, ob er Zeit und Lust habe auf ein Gespräch, bevor Sie ihm auf den Wecker gehen.
- Beobachten Sie das Wild, aber gehen Sie ihm nicht nach.
- Benützen Sie wenn immer möglich öffentliche Verkehrsmittel. Das Privatauto ist im Gebirge zwar praktisch, aber in der Summe wird die Freizeitmobilität für den Alpenraum zum Problem, weil sie Lärm und Umweltverschmutzung verursacht, den Erschliessungsdruck erhöht und den Reiz des Gebirge als „unberührte Natur“ reduziert.
- Denken Sie daran, dass Ihr Komfort in Hütten und Berggasthäuser oft mit aufwändiger Logistik bezahlt wird. Je mehr Dosengetränke Sie in den Hütten konsumieren, desto häufiger fliegt der Hubschrauber, und desto mehr wird das Wild in seinen Rückzugsgebieten gestört.

Bergwanderer und Alpinisten sehen sich selbst als naturverbundene, oft ökologisch bewusst lebende Menschen. Es gehört zur Ironie unserer Zeit, dass ausge-rechnet die naturverbundenen Bergfreunde in ihrer Summe eine massive Umweltbelastung darstellen. Das ist kein Grund, nicht in die Berge zu gehen – aber Grund genug, sich die Folgen seines Tuns immer wieder vor Augen zu halten. Das Problem sind nicht die andern – jeder Bergwanderer ist Teil des Problems, und jeder Bergwanderer muss in seinem Verhalten auch Verantwortung für den fragilen Alpenraum übernehmen.

## Zusammenfassung

Bergwandern ist die leichteste Sportart, die Sie betreiben können, denn die Technik selbst, das Gehen und Steigen, ist geradezu banal. Bei vernünftiger Vorbereitung und besonnenem Handeln ist das Bergwandern, insbesondere auf markierten Routen, ungefährlich, und wird Ihnen nicht nur die Erfahrung der eigenen Leistungsfähigkeit vermitteln, sondern auch nachhaltige Erlebnisse. Das, was Sie erleben, haben Sie mit Ihrer eigenen Anstrengung verdient. Es ist erst diese Anstrengung, welche Erlebnisse schafft – ein Steinbock im Zoo ist nichts als ein Zootier, ein Steinbock im Gebirge hingegen wird zum Erlebnis. Mit dem Helikopter oder der Seilbahn auf dem Gipfel anzukommen ist banal, ihn aber selber, nach Stunden des Schnaufens und Schwitzens, erreicht zu haben, macht uns stolz und gibt uns ein tiefes Gefühl der Befriedigung – der Weg ist das Ziel.