



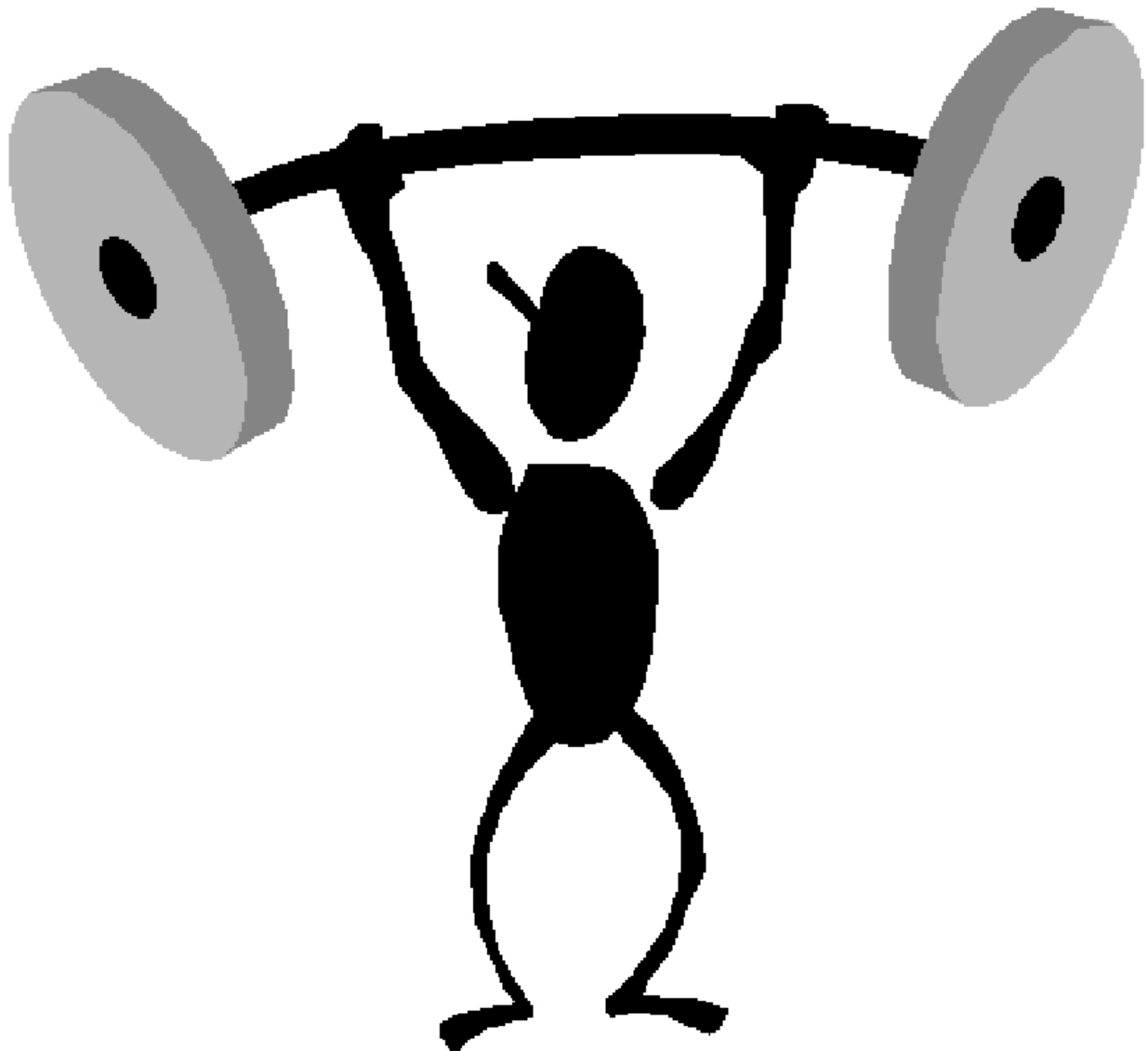
Titelfoto:

Rätikon, Lüner See mit Douglasshütte

[www.zauber-der-berge.de/touren/Raetikon2008](http://www.zauber-der-berge.de/touren/Raetikon2008)

## Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Übersichtsplan Rätikon	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
„Hüttenregeln“ für Alpenvereins­hütten	19
Hin- und Rückreise	20
Die Tour beginnt - Allgemeines	21
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	23
Detaillierte Beschreibung der Tour	28
1.Tag	28
2.Tag	29
3.Tag	31
4.Tag	33
5.Tag	36
6.Tag	37
Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour ?	39
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	42
Platz für Notizen und Hüttenstempel etc.	43
Impressum	44



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.

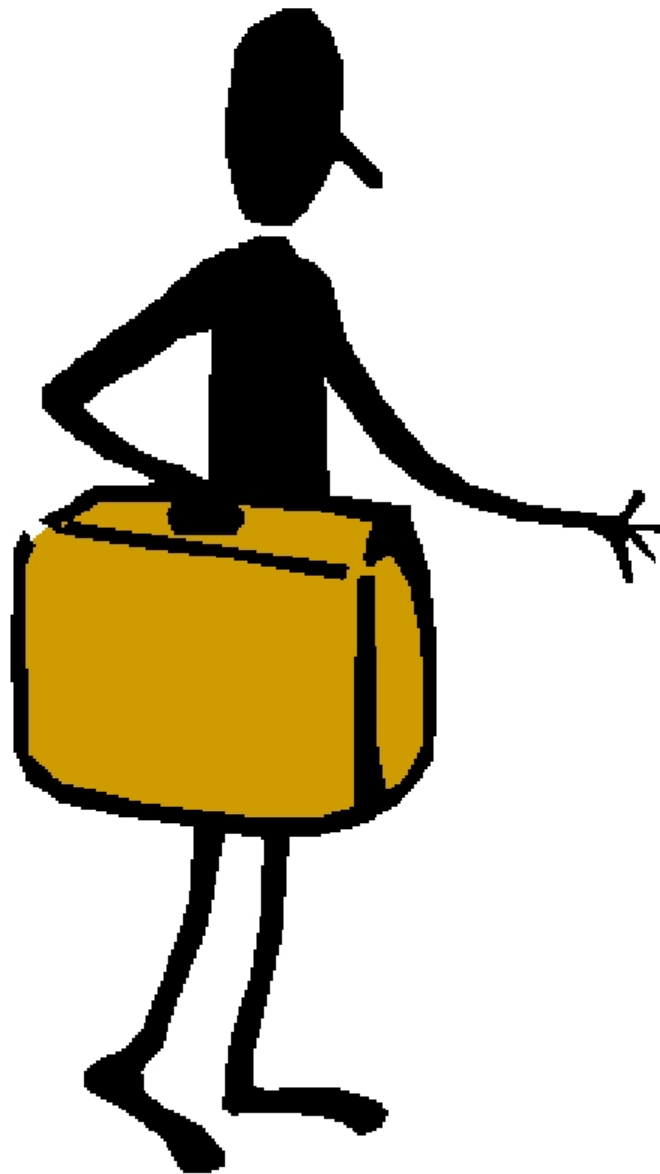
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

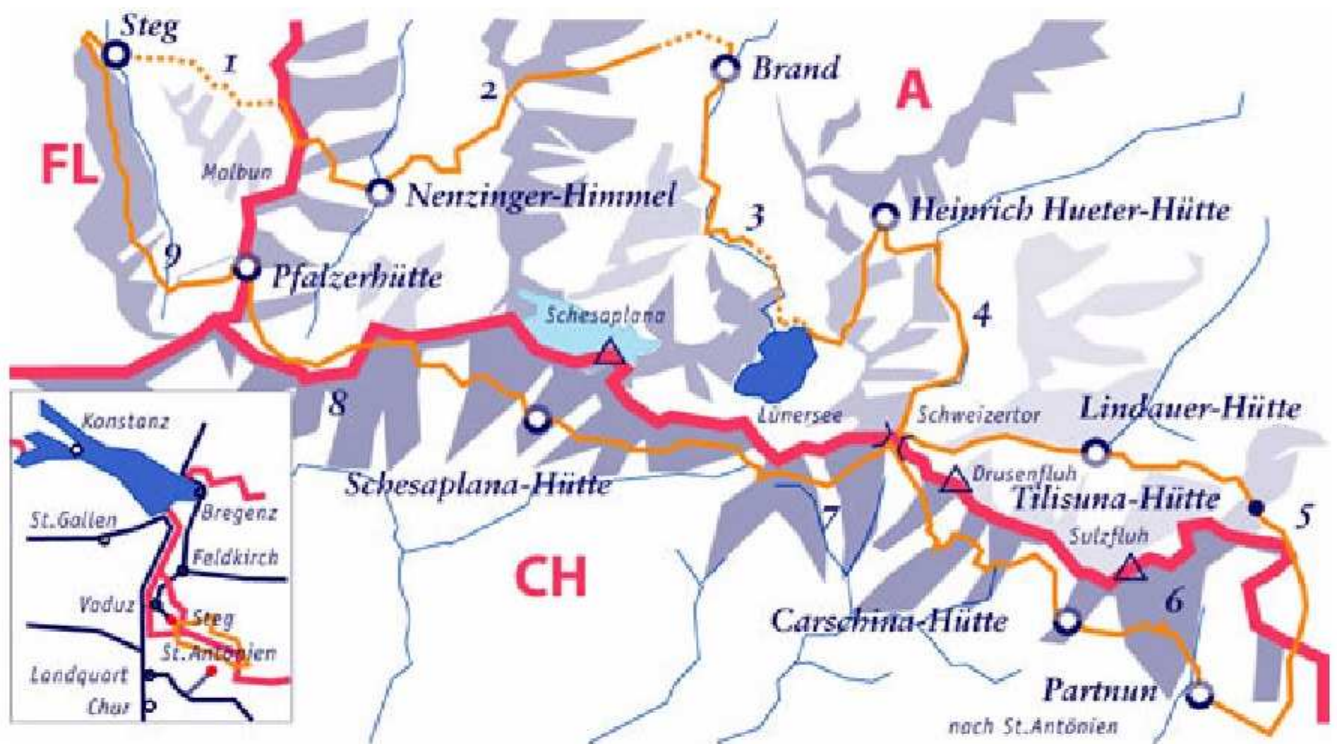
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter !!

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!



Rätikon



**Literatur:**

Perwitzschky, Olaf, Bergwandern - Bergsteigen,  
Alpine Lehrschrift, BVR München 2008

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

Gantzhorn, Ralf/Seeger, Andreas, Hüttentrekking,  
30 Mehrtagestouren von Hütte zu Hütte, BVR München 2008,  
S. 20f

Das große Bruckmann Alpen-Handbuch, Der Rätikon-Höhenweg,  
2008/2009

**Führer:** , Rätikon alpin, BVR, München 2009

**Wanderkarten:** Kompass-Karten:  
Nr. 032, Montafon, Gargellen, Bielerhöhe, Silvretta  
(1:25000)  
Nr. 21 Feldkirch - Vaduz (1:50000)

## AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

### Rucksack

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



<b>Bergschuhe</b>	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. <b>Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden !</b>
<b>Hose</b>	bevorzugt Kniebundhose aus elastischem Gewebe ( <b>sehr praktisch sind Zip-Hosen</b> ), gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als <b>Zweithose</b> Shorts.
<b>Anorak</b>	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
<b>Regenschutz</b>	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang, auch ein kleiner, leichter Schirm („Knirps“) kann helfen!
<b>Pullover</b>	<b>zwei</b> dünne Pullover sind besser als ein dicker
<b>Hemd, Bluse T-Shirts</b>	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, <b>nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen !!</b>

**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, elast. Binde, Hansaplast,  
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,  
Verstopfung, Durchfall und Grippe,  
Wundsalbe, eventl. 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  
*Der „Renner“ (aber nicht unabdingbar!)  
sind Trinksysteme, d.h. Trinksack mit  
Trinkschlauch, die es erlauben, auch während des  
Wanderns Flüssigkeit aufzunehmen*

**Kleinigkeiten**      Schnüre, Reserveschuhbänder,  
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,  
Schreibstift, Taschentücher

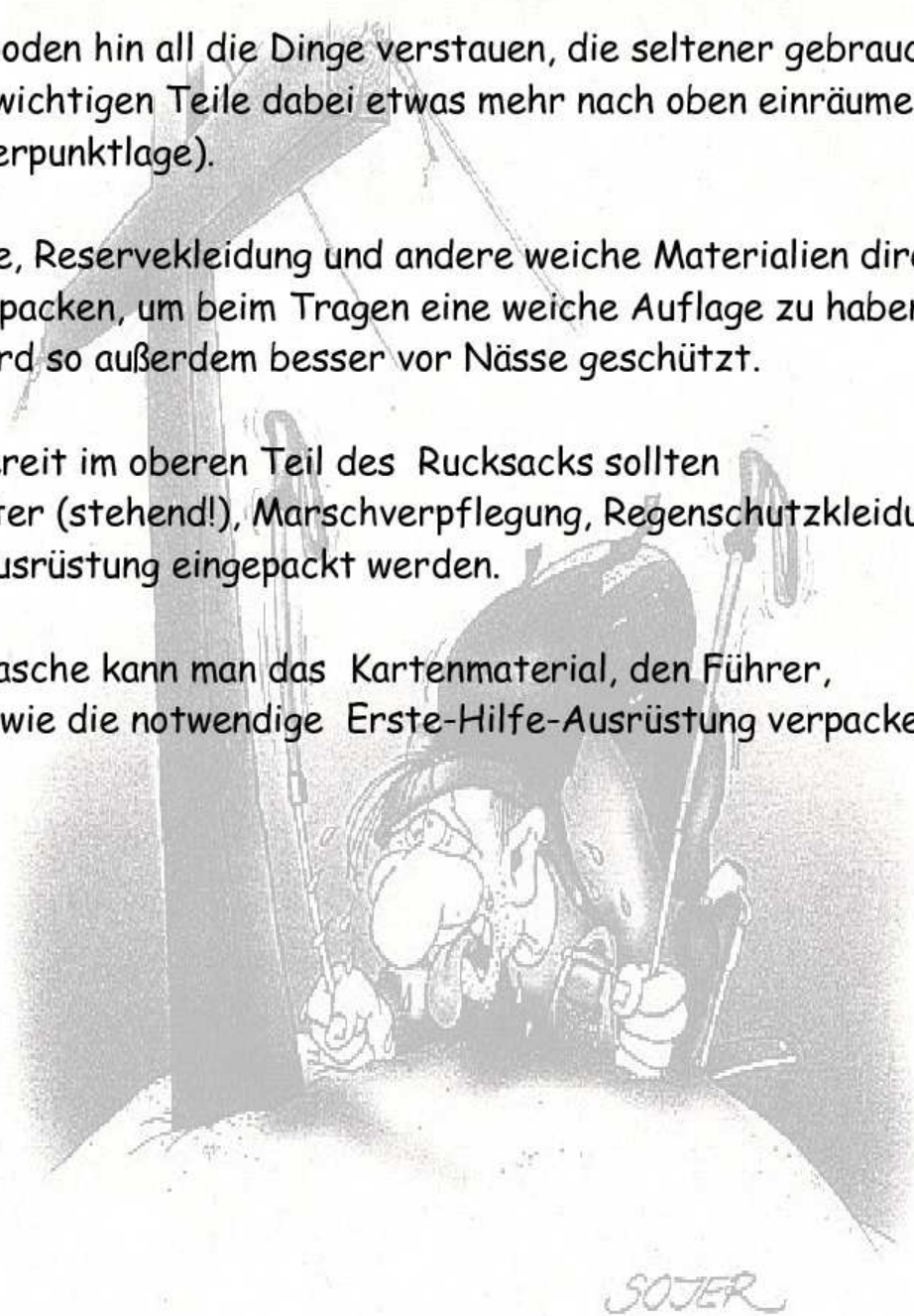
Wenn vorhanden:

**Kompass und Höhenmesser**

**Teleskop - Wanderstöcke** (sie helfen besonders die Belastung der Beine zu  
reduzieren)

### 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 Nässe schützen (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](http://www.dwd.de)

[www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de)

[www.wetternetz.de](http://www.wetternetz.de)

[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

[www.bergfuehrer.com](http://www.bergfuehrer.com)

[www.wetter.com](http://www.wetter.com)

und viele andere

Stand 12/2008



**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 zehnmünütige 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 1-minütiger Pause !
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen !

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten  
Seite dieses Heftes !!!!!**

### „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 18.7.2010:**

Köln Hbf.	ab 05:55	ICE 511	Gleis 6
Ulm Hbf.	an 09:06		Gleis
	ab 09:12	IRE4223	Gleis
Lindau Hbf.	an 10:55		Gleis 4
	ab 10:59	R5763	Gleis 3
Bregenz	an 11:09		Gleis 4
	ab 11:14	R5629	Gleis 5
Tschagguns	an 12:55		

Weiter mit dem Bus 1 von Tschagguns Gemeindeamt 13:09 Uhr, Ankunft Latschau Golmerbahn Talstation 13:20 Uhr.

**Rückreise\*) mit der Bahn 23.7.2010:**

Tschagguns	ab 15:09	R5646	Gleis
Lindau Hbf.	an 16:57		Gleis 3
	ab 15:02	IRE4236	Gleis 4
Ulm Hbf.	an 18:45		Gleis
	ab 18:51	ICE512	Gleis
Köln Hbf.	an 22:05		Gleis 5

\*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2010)

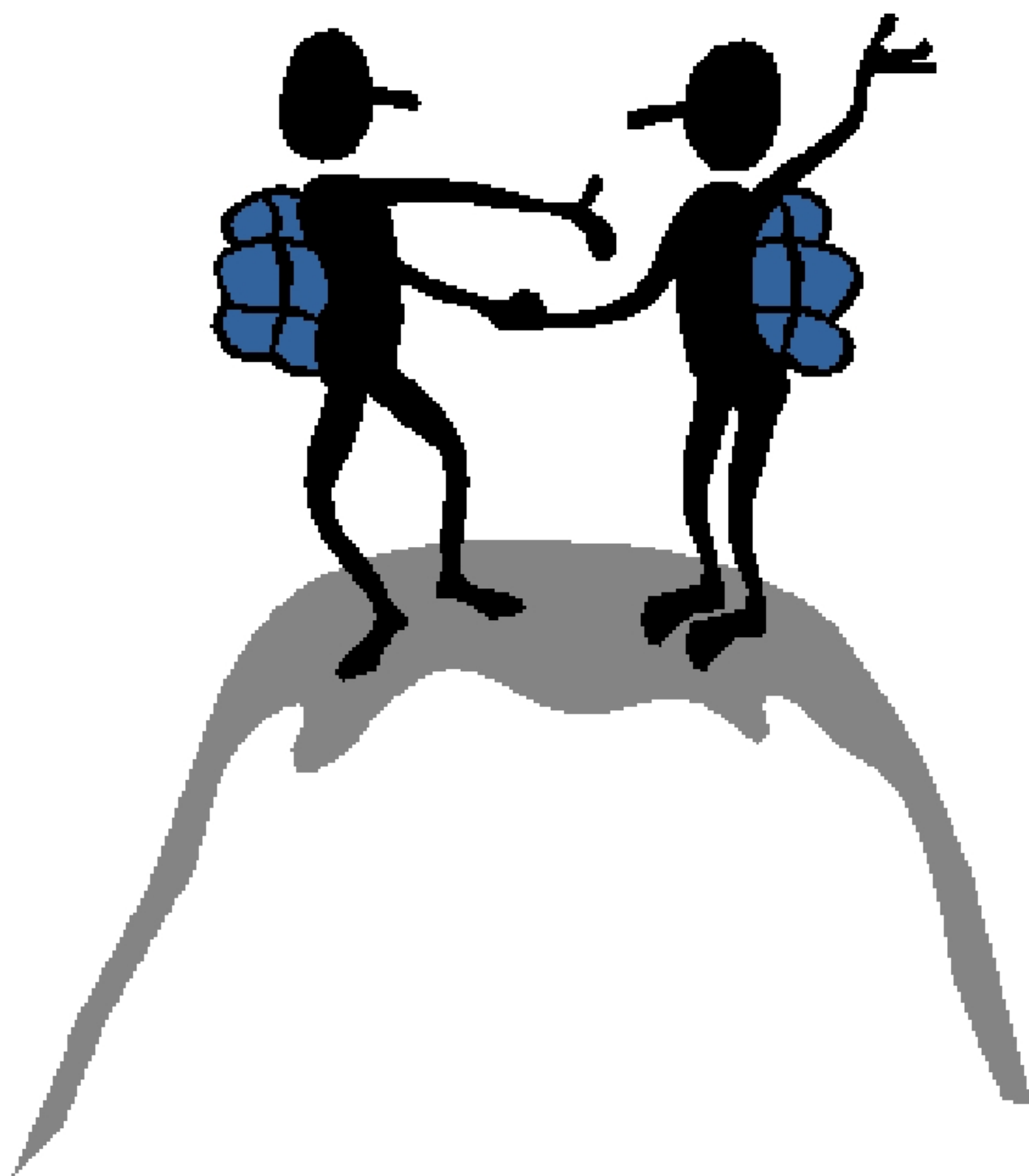
Auf der Innenseite dieses Blattes  
findest du den

# Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour  
auf einen Blick !

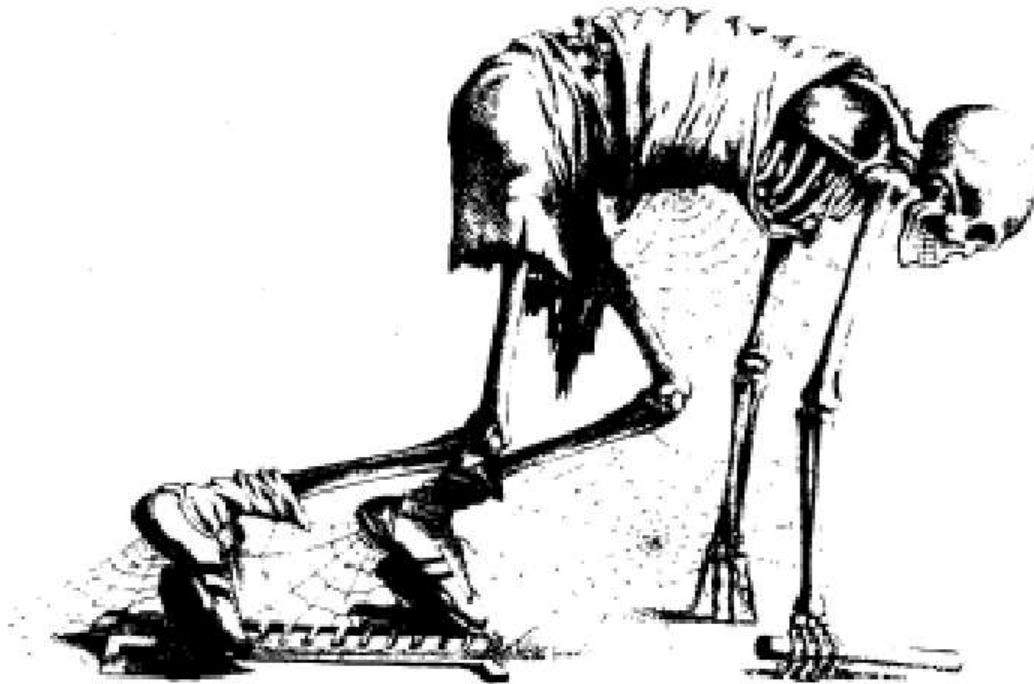








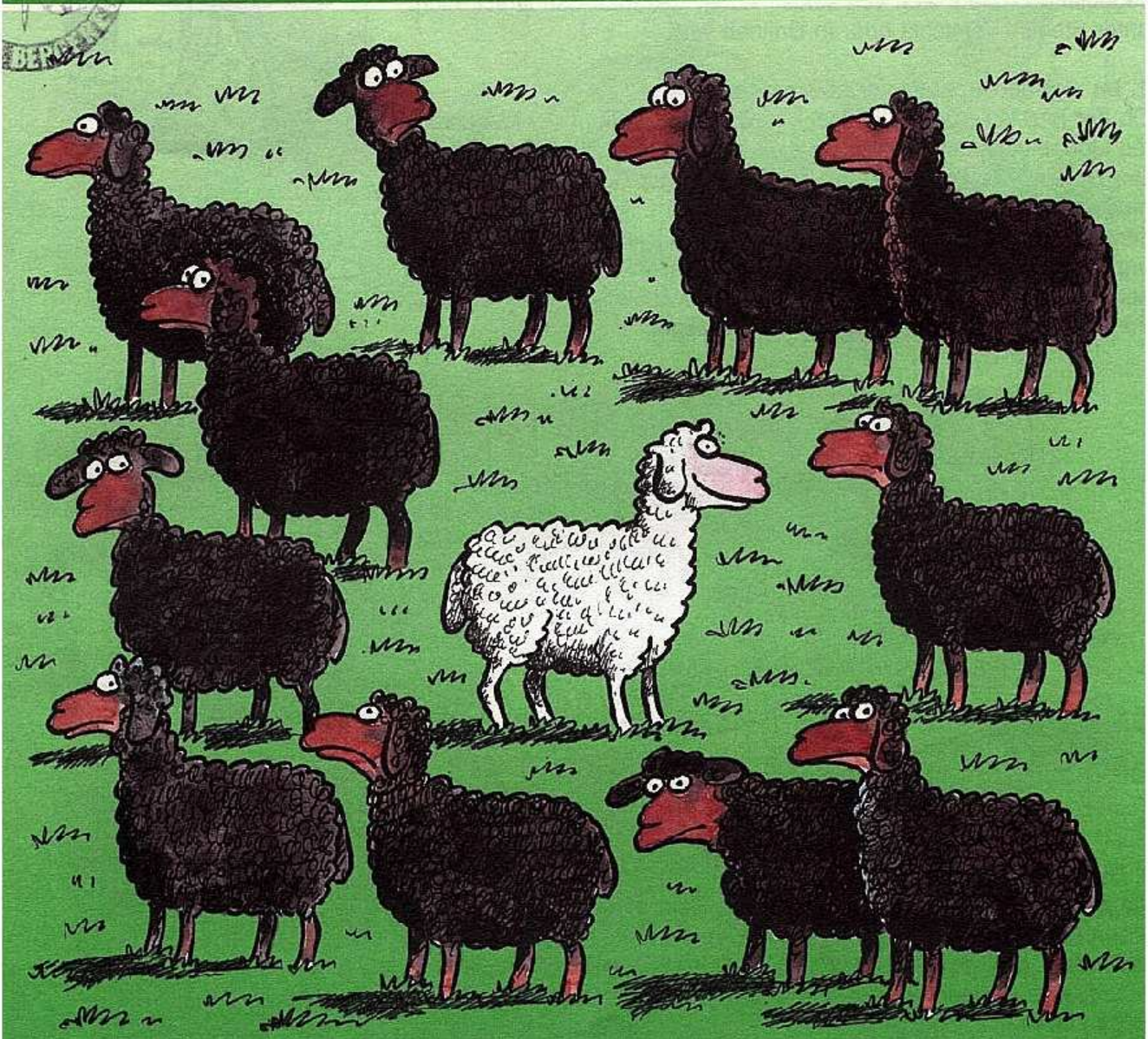
## Die Tour beginnt !



Als Rätikon bezeichnet man die langgestreckte Gebirgskette zwischen dem österreichischen Montafon und dem Schweizer Prättigau. Doch gleich, auf welcher Seite der Grenze man seinen Fuß setzt, die Vielfalt der landschaftlichen Erscheinungsformen fasziniert. Auf der hier vorgestellten Tour umwandert man den Hauptkamm und überschreitet die Schesaplana.

Die Alpenvereine meinen:

# So wünschen wir uns den Hüttengast





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

**1.Tag: Anreise von Köln Hbf. nach Tschagguns (697m) - Busfahrt nach Latschau (983m) - Auffahrt mit der Golmerbahn zum Grüneck (1890m) - Golmer Joch (2124m) - Golmer Höhenweg - Kreuzjoch (2261m) - Hätaberger Joch (2154m) - Geißspitze (2334m) - Lindauer Hütte (1744m)**

**HU: Aufstiege ca.600 m, Abstiege ca.700m (ab Grüneck)**

**Entfernung: ca. 7  $\frac{1}{2}$  km (ab Grüneck)**

**Zeit: ca. 3  $\frac{1}{2}$  Std. (ab Grüneck)**



Lindauer Hütte (1744m)

### **Beschreibung:**

Dies ist der Zugang über den Golmer Höhenweg: Am Anfang des Weges ist erst einmal ein Anstieg zu bewältigen, bis man das Höhenniveau des Gratweges am Golmer Joch erreicht hat. Dann geht es weiter über den Latschätzkopf und schließlich erfolgt der Abstieg von der Geißspitze zur Lindauer Hütte.

2.Tag: Lindauer Hütte (1744m) - Obere Sporaalpe (1739m) - Öfapass (2291m) - Schweizer Tor (2137m) - Verajoch (2330m) - Lüner Seealpe (2000m) - Lüner See (1970m) - Totalpsee (2318m) - Totalphütte (2380m)

HU: Aufstiege ca. 1100m, Abstiege ca. 450m

Entfernung: ca. 10  $\frac{1}{2}$  km

Zeit: ca. 6 - 7 Std.



Totalphütte (2381m)

### **Beschreibung:**

Relativ lange Tagesetappe über mehrere Pässe, so dass der Schlussanstieg zur Totalphütte mit schweren Beinen erfolgt.

Von der Lindauer Hütte wandert man das schöne Öfatal hinauf zum gleichnamigen Pass. Von dort weiter nach Westen und an der Zollhütte am Schweizer Tor vorbei hinauf zum nächsten Pass, dem Verajoch. Über einen zum Teil matschigen Pfad steigt man hinunter zum Lüner See, auf dessen Staumauer die hotelartige Douglasshütte thront.

Der Höhenweg führt in Kehren etwas mühsam noch einmal steil hinauf zur bereits von unten sichtbaren Totalphütte.



**3.Tag: Totalphütte (2380m) - Schesaplanasteig - Schesaplana (2965m) - Schesaplanasattel (2739m) - Schweizersteig - Schesaplanahütte (1908m)**

**HU: Aufstiege ca. 800m, Abstiege ca. 1050m**

**Entfernung: ca. 7 km**

**Zeit: ca. 6 Std.**

**Beschreibung:**



**Schesaplanahütte (1908m)**

### Die Königsetappe!

Großartige Überschreitung eines knapp 3000m hohen Berges mit einem Panoramablick vom Bodensee über die Berninagruppe bis zur Silvretta.

Der Anstieg zur Schesaplana führt zunächst in Kehren zu einer Zollhütte, dann steil auf einem gut markierten Steig über Geröllfelder zum Gipfel, wobei - je nach Jahreszeit - noch einige Schneefelder zu queren sind.

Nach ausgiebiger Gipfelpause auf 2965m - bei gutem Wetter gehört das Panorama unterhalb des Gipfelkreuzes zu den besten der ganzen Alpen - folgt man dann den Schildern „Schweizer Steig“. Dieser von der Schweiz heraufführende „kniefressende“ Weg ist an einigen Stellen mit Drahtseilen gesichert, sollte aber trotz Ausgesetztheit von jedem geübten Tourengeser auch ohne Klettersteigset zu bewältigen sein.





4.Tag: Schesaplanahütte (1908m) - Prättigau-Höhenweg - (2052m) -  
Golrosa (2128m) - Cavelljoch (2239m) - Schweizer Tor (2100m) -  
Heidbüelganda (2031m) - Mittelganda (2142m) - Grossganda (2227m) -  
Carschinahütte (2235m)

HU: Aufstiege ca. 500m, Abstiege ca. 300m

Entfernung: ca. 18 km

Zeit: ca. 7 Std.



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

### **Beschreibung:**

Einer der schönsten Höhenwege der Ostalpen.

Nahezu hangparallel führt der „Prättigau-Höhenweg“ unterhalb der zyklopenhaften Wände von Kirchlispitzen und Drusenfluh auf einer Sonnenterrasse zur gemütlichen Carschinahütte.

Die Route ist ein Traum und sowohl hervorragend ausgeschildert als auch markiert. Von der Schesaplanahütte wandert man zunächst in Richtung einer kleinen Alm namens Golrosa. In Sichtweite der Alm biegen wir links ab (Schild) und wandern unterhalb der Südwände der Schesaplana zum Cavelljoch (Möglichkeit, zum Lüner See abzusteigen). Von dort unterhalb der Kirchlispitzen zum Schweizer Tor. Wir bleiben auf dem oberen Pfad (steigen also weder zum Grüscher Älpli ab noch zum eigentlichen Schweizertor auf) und umwandern die gigantischen bis 500m hohen Wände der Drusenfluh, die hier - im Gegensatz zur Nordseite - eine geschlossene Mauer bildet.

Ab und zu wird man vielleicht die markigen Kommandos von Kletterern aus den Wänden schallen hören.

Schlusspunkt ist die an einen Dolomitenklotz erinnernde Sulzfluh, unterhalb der die von Hüttenwirt Roman Guidon gemütlich geführte Carschinahütte steht. Zwischen dem ersten Blick auf die Hütte und dem Bestellen des ersehnten Getränks ist allerdings noch so mancher Atemzug zu schnaufen.



Carschinahütte (2221m)



5.Tag: Carschinahütte (2235m) - Gemschtobel (2300m) - Sulzfluh (2818m) - Wegabzweig Klettersteig Gauerblickhöhle (2665m) - Sulzfluhplateau (2561m) - (2437m) - Tilisunahütte (2208m)

HU: Aufstiege ca. 600m, Abstiege ca. 600m

Entfernung: ca.  $8 \frac{1}{2}$  km

Zeit: ca. 5 - 6 Std.

### Beschreibung:

Ein zweiter Höhenpunkt im Wortsinne! Die Sulzfluh ist einer der zehn höchsten Gipfel im Rätikon.

Von der Carschinahütte östlich bis zur Wegteilung, wo der Weg von Partnun einmündet. Hier nach links (nördlich) abzweigend aufwärts, bis man links (westlich) in den Gemschtobel hinauf queren kann.

Durch ihn über Geröll auf Steigspuren empor und oben rechts hinauf auf den Karrenrücken der Sulzfluh und links über den Gipfelfirn zum Gipfel.

Der Abstieg vom Hauptgipfel erfolgt Richtung Tilisuna (beim Wegweiser nicht links, sondern geradeaus). Vorbei am Absteig zum Klettersteig Gauerblickhöhle und über das Sulzfluhplateau zur Tilisunahütte.



Tilisunahütte (2208m)

**6.Tag: Tilisunahütte (2208m) - Schwarzhornsattel (2166m) -  
Tschaggunser Mittagsspitze (2168m) - Alpilaalpe (1686m) - Hohegga  
(1670m) - Grabs (1393m) - Wanderbus - Tschagguns (697m) - Rückfahrt**

**HU: Aufstiege ca. 200m, Abstiege ca. 1000m (bis Grabs)**

**Entfernung: ca. 6 km (bis Grabs)**

**Zeit: ca. 3 - 4 Std.**

### Beschreibung:

Von der Tilisunahütte zunächst abwärts, dann auf flachem und wiederleicht ansteigenden Weg zum Schwarzhornsattel.

Nun entweder

a) über die Tschaggunser Mittagsspitze

Auf dem Mittagsspitze-Steig noch einmal über den Grat aufwärts und zur Einsattelung unterhalb der Tschaggunser Mittagsspitze.

Weg mit weiß-blau-weißer Markierung und Hinweisschild "nur für Geübte": Obwohl der Weg nirgends schwierig oder gefährlich ist, könnte die Steilheit des Geländes ängstliche Gemüter in Schwierigkeiten bringen.

oder

b) Abstieg am Tobelsee vorbei.

Wenn der Abstieg nach Tschagguns zu lang wird, folgt man dem Steig zur Alpilaalpe (1688m), von dort weiter nach Grabs.

Nun mit dem Wanderbus hinunter nach Tschagguns.

Rückfahrt mit dem Zug.



## 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

## NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

<b>Europäische Notrufnummer</b> (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	<b>112</b>
<b>Deutschland</b> <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl des Sitzes der RL)</u>	<b>112</b>  1 92 22
<b>Italien</b>	<b>118</b>
<b>Österreich</b> Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
<b>Schweiz</b> <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	<b>112</b> <b>117</b>
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144
<b><u>Für die Richtigkeit der Nummern kann keine Gewähr übernommen werden.</u></b> (aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit des DAV)	

Stand 2009, ohne Gewähr

Platz für Notizen und Hüttenstempel etc.

**Planung, Organisation und Durchführung:**

StD Uli Dauben

Quirinus-Gymnasium, Sternstr.49, 41460 Neuss

privat: Hehner Str.96, 41069 Mönchengladbach

[www.ulidauben.de](http://www.ulidauben.de)