

Titelbild: Am Freiungen Höhenweg (Dezember 2018)

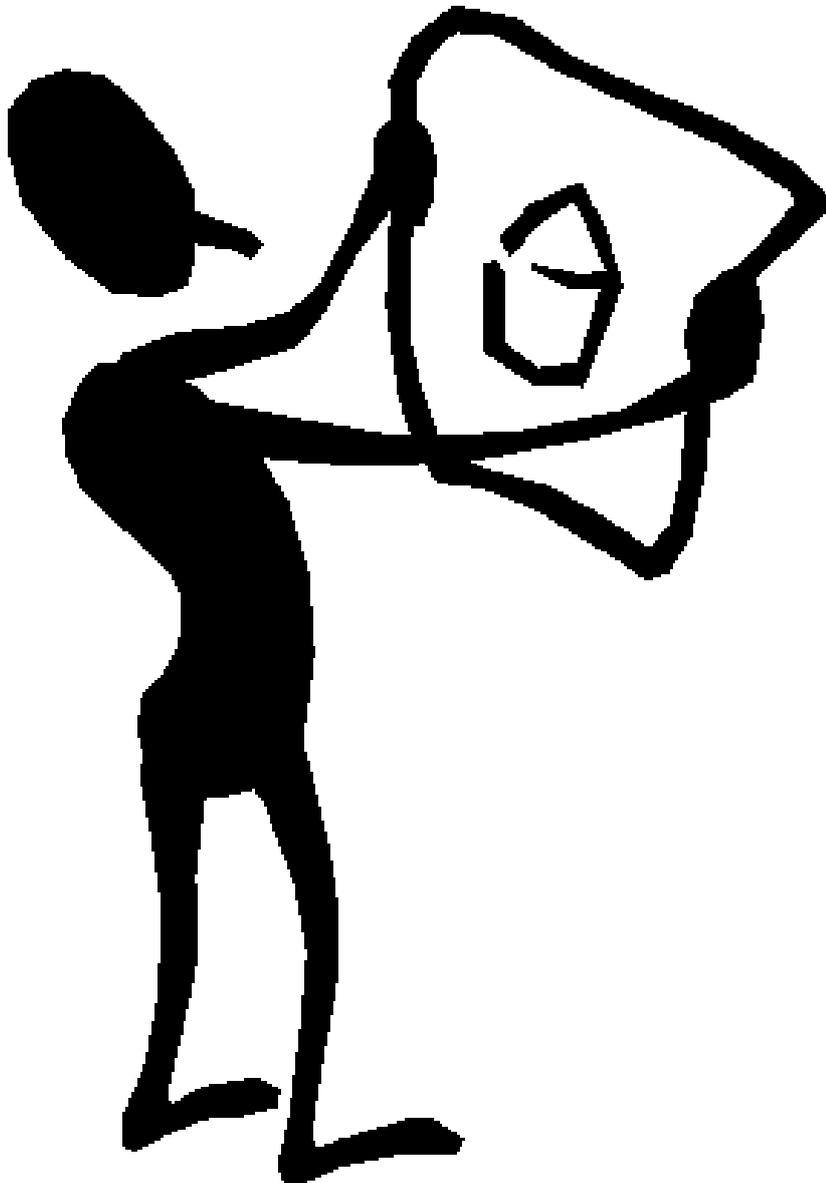
<http://view.stern.de/de/rubriken/natur/berge-alpen-gebirge-nebel---viewspotlight-bergwelt-original-1566606.html>

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Karwendel Nordkette	8
Literatur, Führer, Karten	9
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	11
Hin- und Rückreise	15
Die Tour beginnt - Allgemeines	16
Detaillierte Beschreibung der Tour	17
1.Tag	17
2.Tag	19
3.Tag	20
4. Tag	20
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	23
Impressum	24



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.

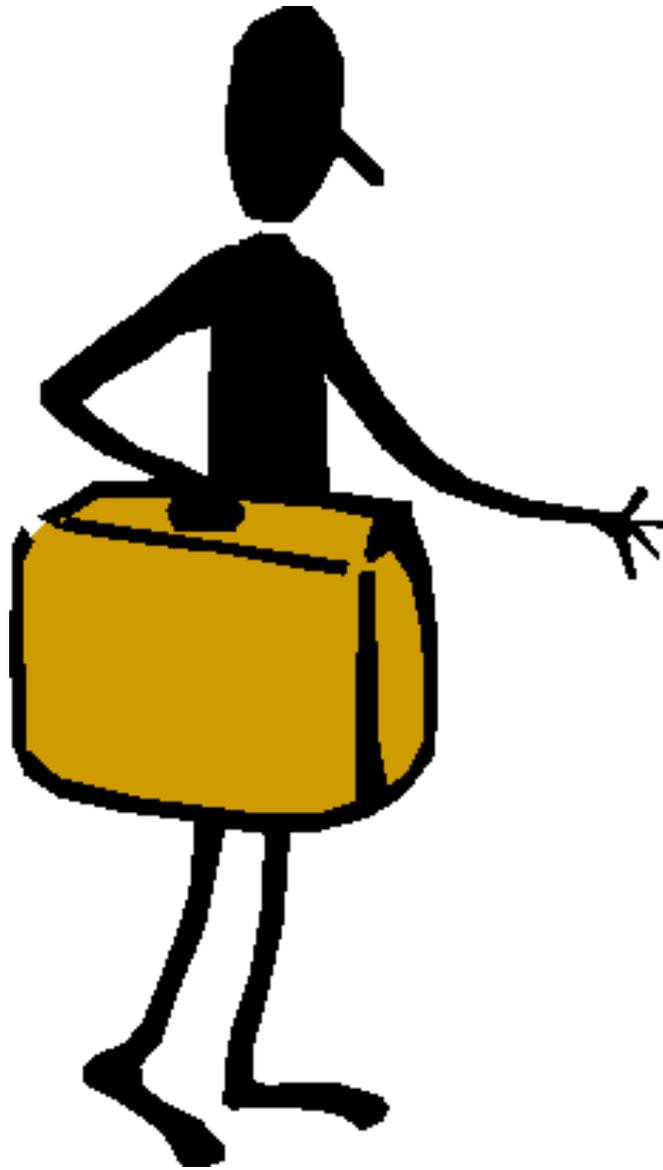
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

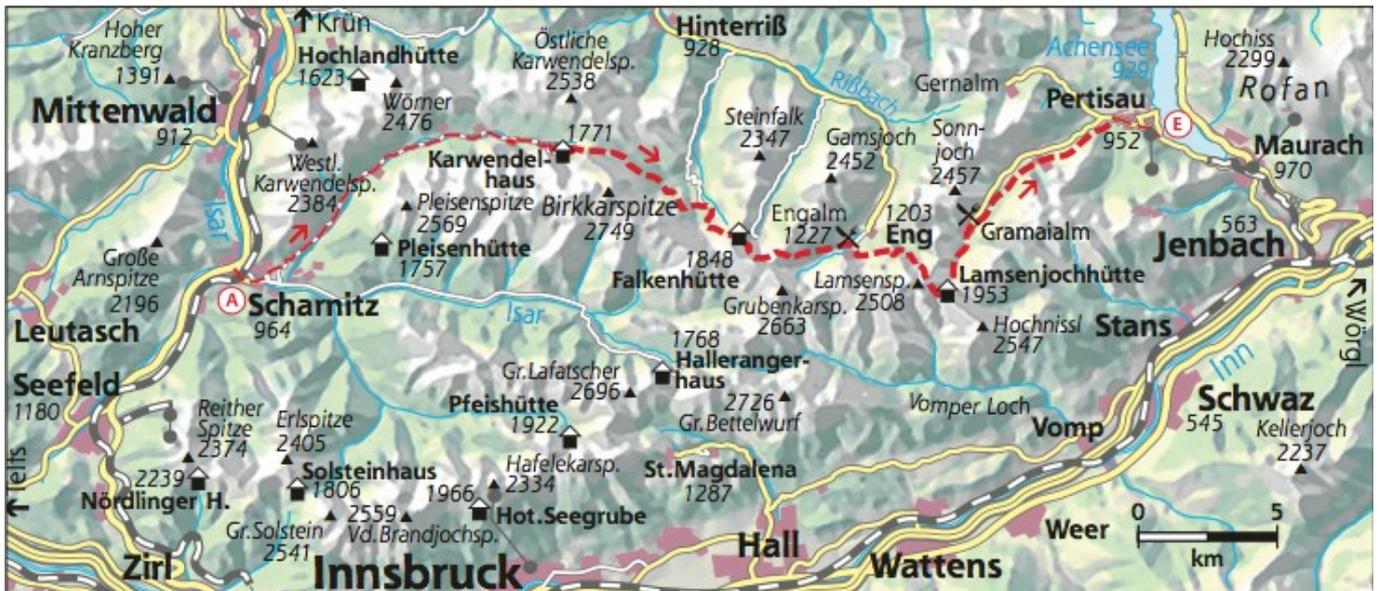
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

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!



Karwendel, Nordkette



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

Wanderkarte: AV-Wanderkarte 1 : 25 000
Nr. 5/1, Karwendelgebirge, Westliches Blatt





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 !

SOJER

Geschäftssteile:
Hackerstraße 84
11733 Witzleben
Querenkirchen
Tel. 030 21 539 95-1 17
Fax 030 21 539 95-1 17
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



Hin- und Rückreise

Hinreise am 20.6.2019:

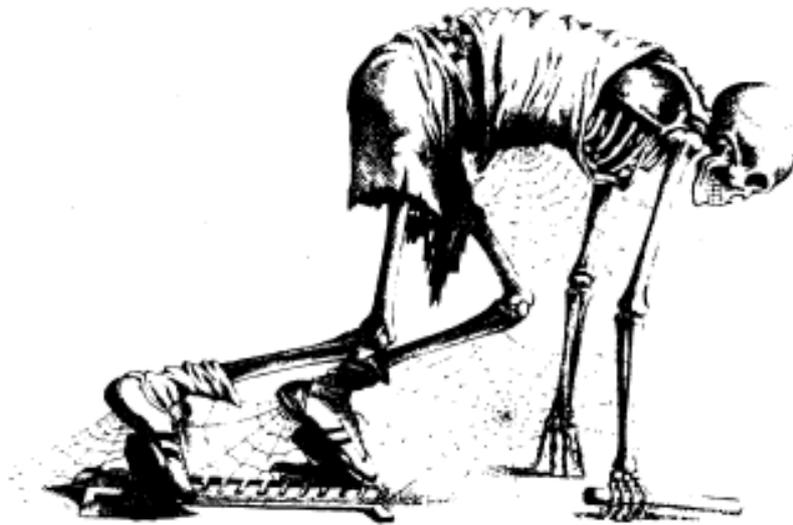
Mönchengladbach	ab 05:40	RE10855	Gleis 6
Köln Hbf.	an 06:35		Gleis 5
	ab 06:55	ICE 101	Gleis 6
Mannheim Hbf.	an 08:23		Gleis
	ab 08:30	ICE 591	Gleis
München-Pasing	an 11:18		Gleis
	ab 11:38	RB 5419	Gleis
Seefeld in Tirol	an 13:56		Gleis
Standseilbahn Roßhütte/Härmelekopfbahn		Auffahrt	

Rückreise am 23.6.2019 :

Innsbruck Hbf.	ab 12:40	EC 88	Gleis
München Hbf.	an 14:26		Gleis
	ab 14:51	ICE 622	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 19:44		Gleis
	ab 20:02	S 8	Gleis
Mönchengladbach	an 20:36		Gleis

Angaben ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2019)

Die Tour beginnt!



Das Karwendel bietet dem Alpinisten eine Fülle von Möglichkeiten, sei er als Wanderer unterwegs oder als Kletterer.

In einigen Teilen ist es wie alle benachbarten Gegenden der Nord- und Zentralalpen gut erschlossen, seine Wege werden häufig begangen und die Gipfel gerne besucht.

Die Hütten sind im Sommer und besonders im Frühherbst meist voll, und vom Europa-Weitwanderer bis zum Sonntagsausflügler, der vom Parkplatz weg maximal zwei Stunden zu Fuß schafft, sind alle Arten vertreten.

So einsam die Gipfelregionen sind, so bevölkert sind die Tal- und Übergangswege.

Doch der Wanderer sollte bei aller Bequemlichkeit der Wege nicht vergessen, dass er im Hochgebirge unterwegs ist, wo in kürzester Zeit das Wetter umschlagen und eine harmlose Gratwanderung sich in ein sehr ernstes Unternehmen verwandeln kann.

1.Tag: Anreise mit dem Zug von Mönchengladbach nach Seefeld i.T. (1180m) - Auffahrt mit der Bergbahn Roßhütte und der Härmelekopfbahn (2 Sektionen) zum Härmelekopf (2223m) - Nördlinger Hütte (2238m)

HU: Aufstiege ca. 100m ohne Bahnen

Entfernung: ca. 2 km

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



Nördlinger Hütte (2238m)



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

**2.Tag: Nördlinger Hütte (2238m) - Weg Nr. 211, Freiungen Höhenweg -
Punkt 2184m - Kuhlochscharte (2171m) Solsteinhaus (1805m)**

HU: Aufstiege ca. 450m, Abstiege ca. 900m

Entfernung: ca. 6 km

Zeit: ca. 5 Std.



Solsteinhaus (1805m)

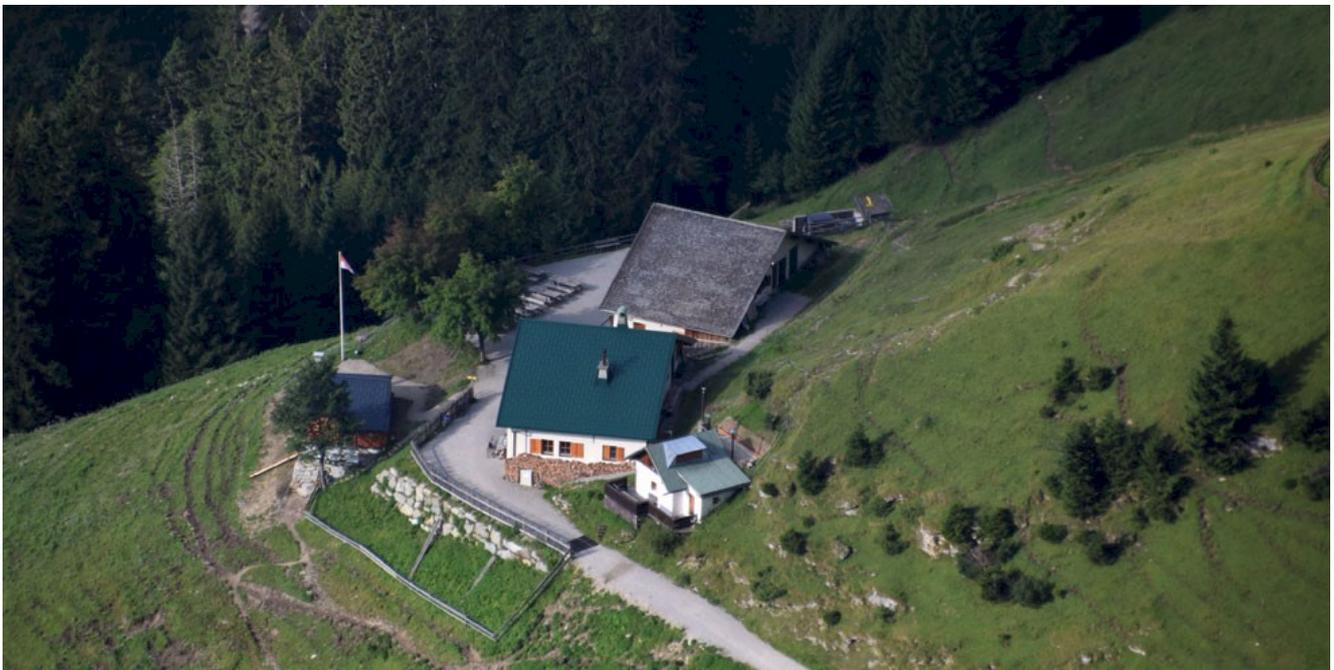


3.Tag: Solsteinhaus (1805m) - Weg Nr. 213 - Abzweig zur Kirstenalm (1450m) - Gipfelstürmerweg - Punkt 1913m - Frau-Hitt-Sattel (2199m) - Frau Hitt (2270m) - Frau Hitt-Sattel (2199m) -Höttinger Alm (1487m)

HU: Aufstiege ca. 1100m, Abstiege ca. 1400m

Entfernung: ca. 11 km

Zeit: ca. 6-7 Std.



Höttinger Alm (1487m)

4. Tag: Höttinger Alm (1487m) - Weg Nr. 215, Nisslsteig - Whs. Gramartboden (862m) - Innsbruck (578m) - Rückreise mit dem Zug ab Innsbruck nach Mönchengladbach.



Hochgebirgswandern
22

Matthias und Uli Dauben
Karwendel Nordkette

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 2017

