

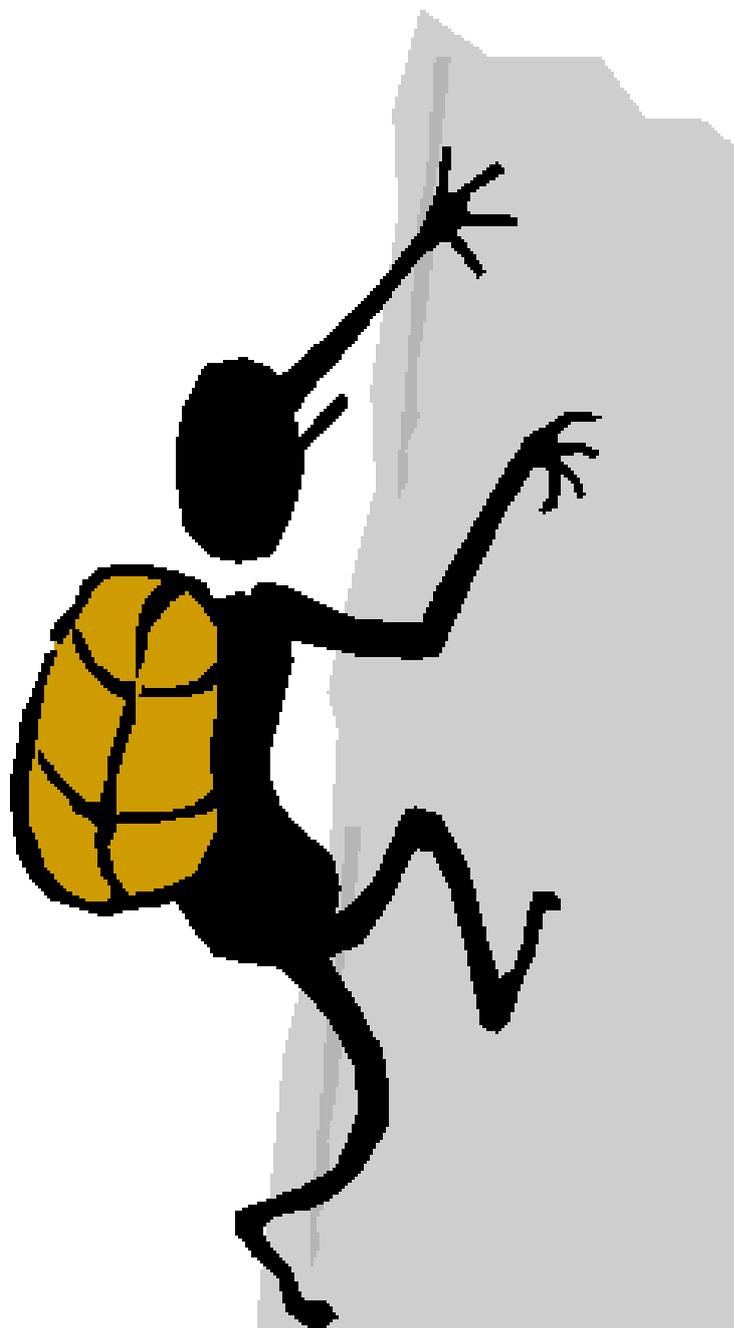


Titelbild: Die Dalfazalm in der Nähe der Erfurter Hütte (November 2017)

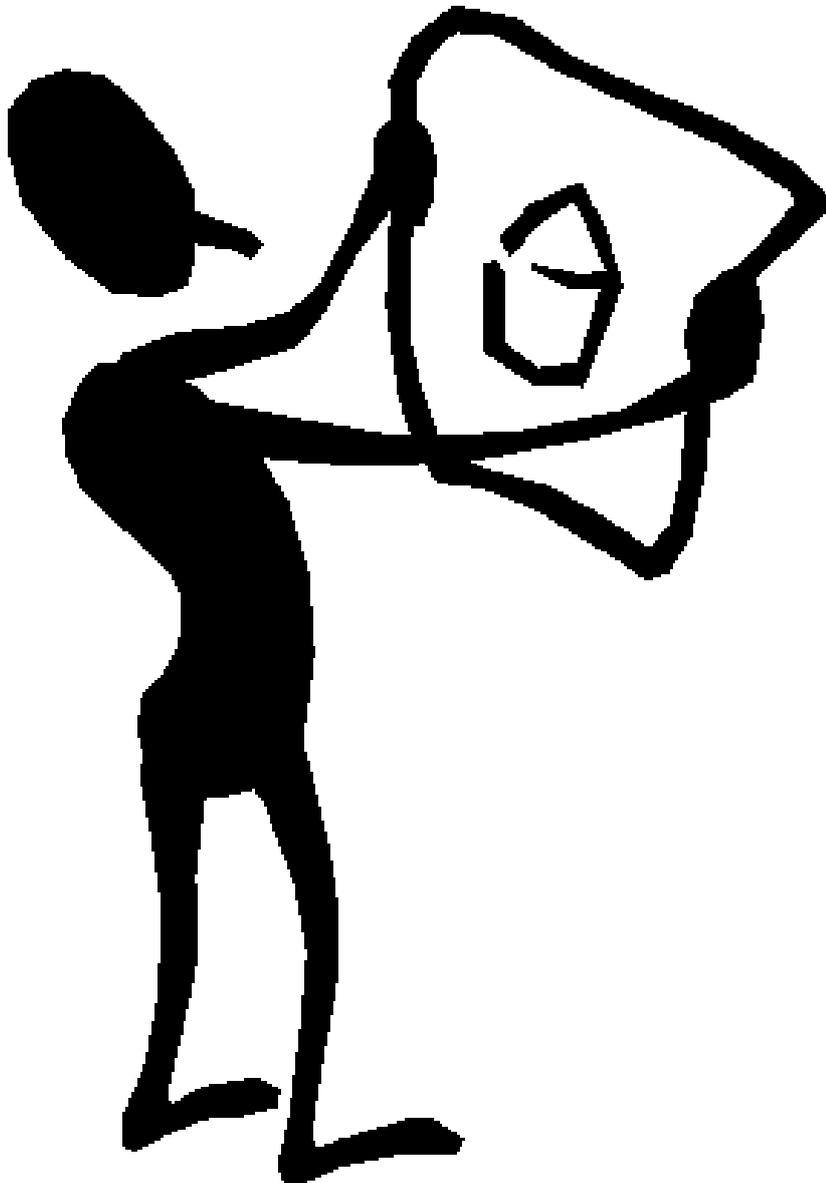
<https://www.almenrausch.at/touren/suchergebnisse/tourdetails/tour/dalfazalm-erfurter-huette-1692-m1522.html>

## Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Rofengebirge	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
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	19
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	23
Hin- und Rückreise	24
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	26
1.Tag	26
2.Tag	28
3.Tag	31
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	33
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	39
Impressum	40



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!



Rofangebirge

**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

**Touridee:**

Michael Pröttel, Wochenendtouren in den Nordalpen,  
Bruckmann-Verlag, München 2008, S. 92-99

Tour 10: Vom Inntal zum Achensee, Großartige  
Rofandurchquerung mit herrlichen Blicken auf den  
Alpenhauptkamm

Eigene Rofantouren im Jahre 2004

**Wanderkarte:** Kompass-Wanderkarte 1 : 35 000  
Nr. 027, Achensee

## AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

### Rucksack

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



**Bergschuhe**  
Gummiprofilsohle

knöchelfest, rutschfeste

weicher und gepolsterter Abschluss,  
wasserdichtes Leder.

**Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!**

**Hose**

**groß im Trend sind Zip-Hosen,**  
gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch  
weite Jeans,  
an heißen Tagen als **Zweithose** Shorts.

**Anorak**

gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv  
und strapazierfähig, mit Kapuze

**Regenschutz**

Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang

**Pullover**

**zwei** dünne Pullover sind besser als ein dicker

**Hemd, Bluse**  
**T-Shirts**

schweißsaugend und -durchlässig aus  
Baumwollmischgewebe oder moderner  
Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit,  
**nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!**

**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, elastische Binde, Hansaplast,  
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,  
Verstopfung, Durchfall und Grippe,  
Wundsalbe, eventuell 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

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

Wenn vorhanden:

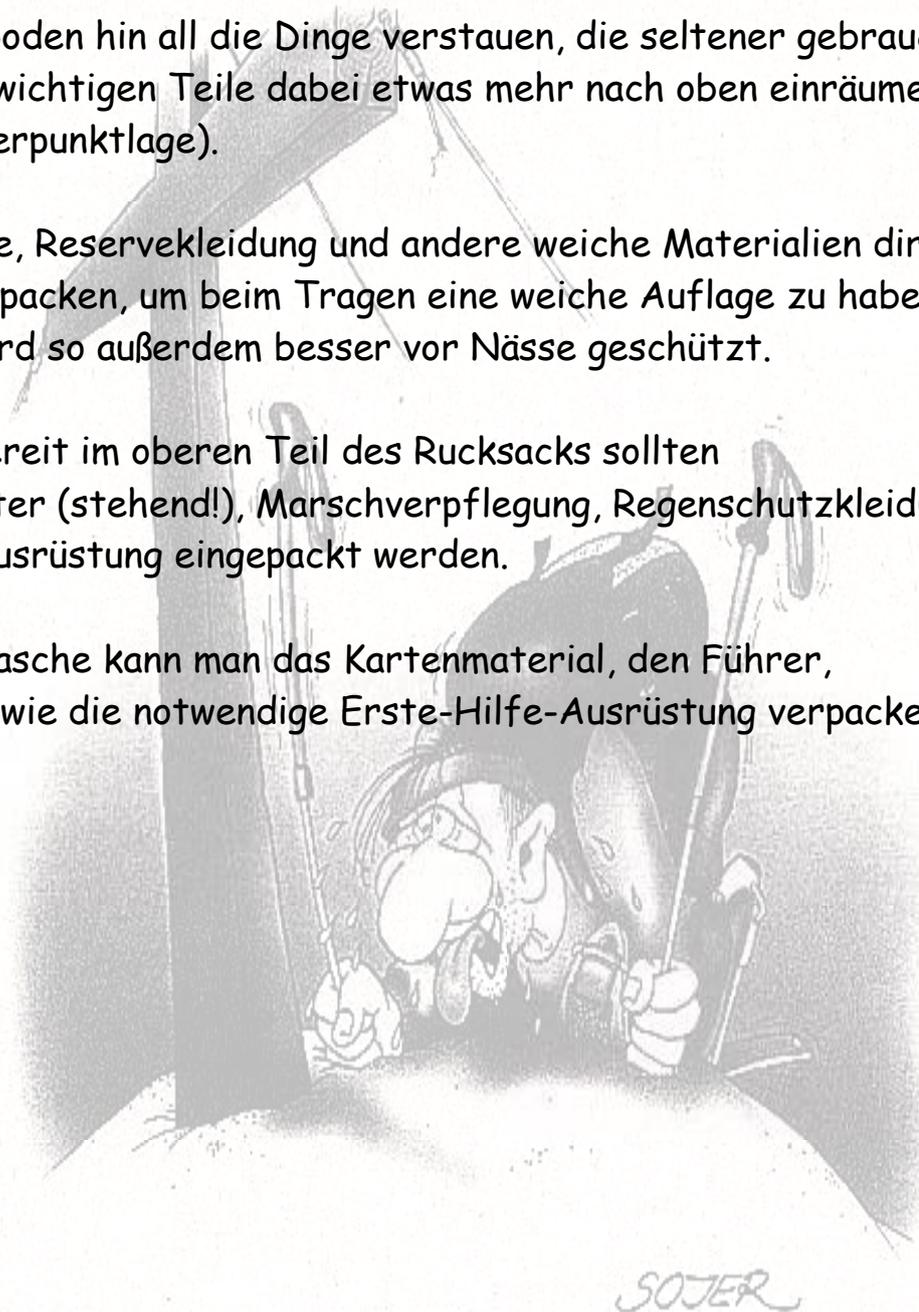
**Kompass und Höhenmesser**

**Teleskop -**

**Wanderstöcke**

### 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 Nässeschützen (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)

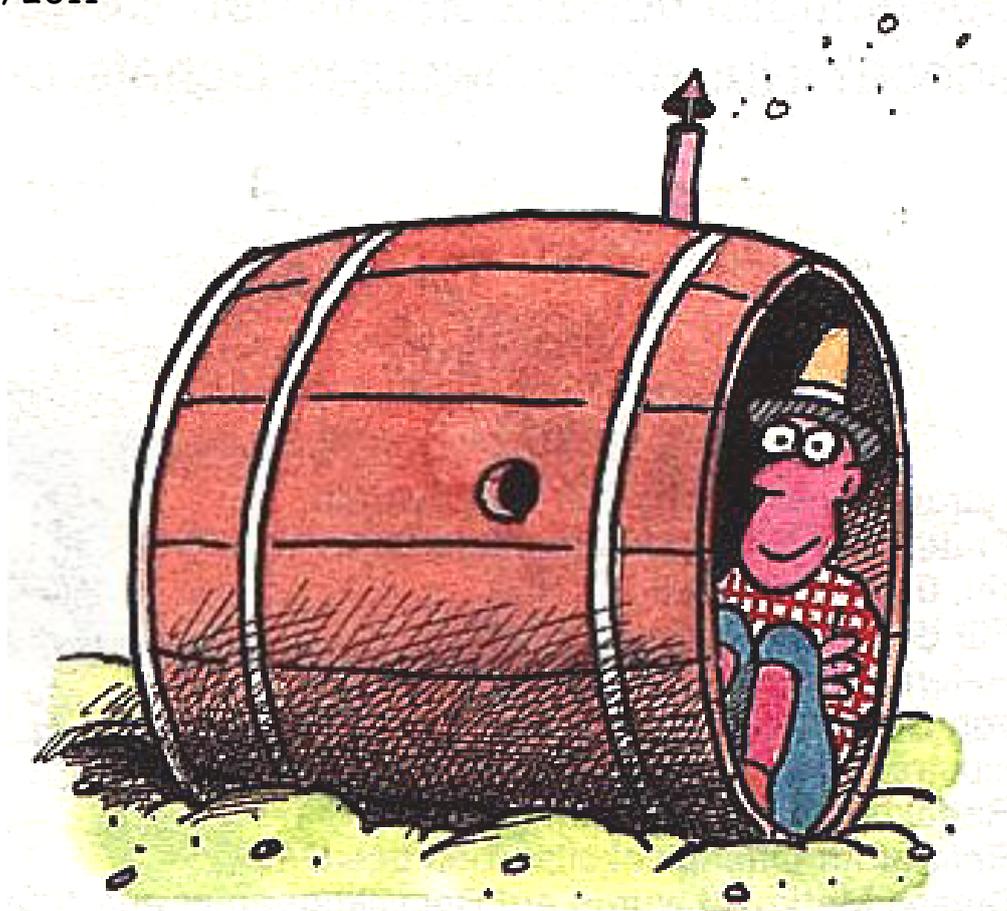
[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

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

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

und viele andere

Stand 12/2011



### **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 zehnmütige 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 einmütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**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 !

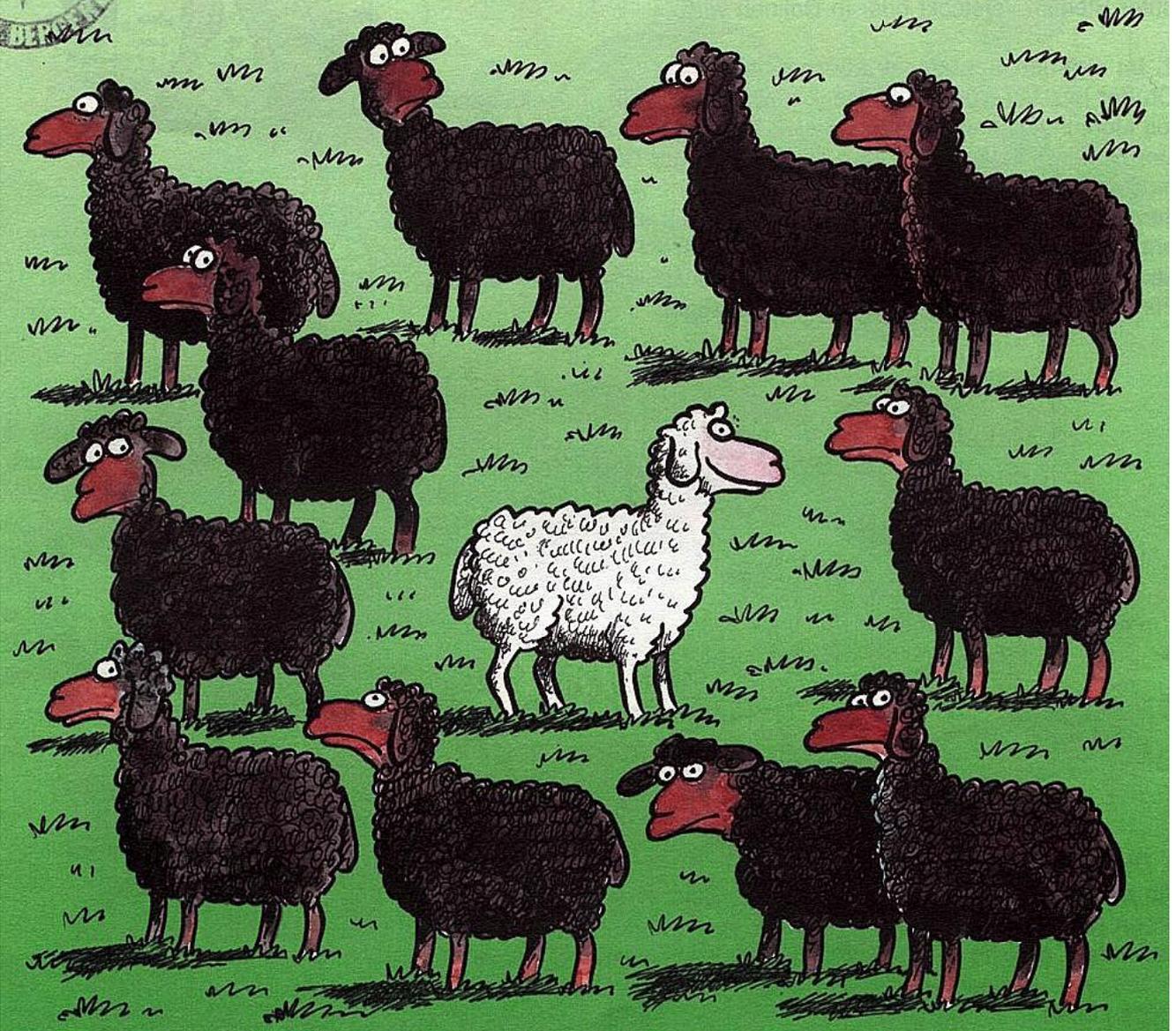




Geschäftsstelle:  
Hackerstraße 84  
11733 Witzschauer Heidebach  
Charlottenburg  
Tel. 030 21 533 96-1 17  
Fax 030 21 533 96-1 17  
Geschäftszeiten:  
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

# So wünschen wir uns den Hüttengast



### „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

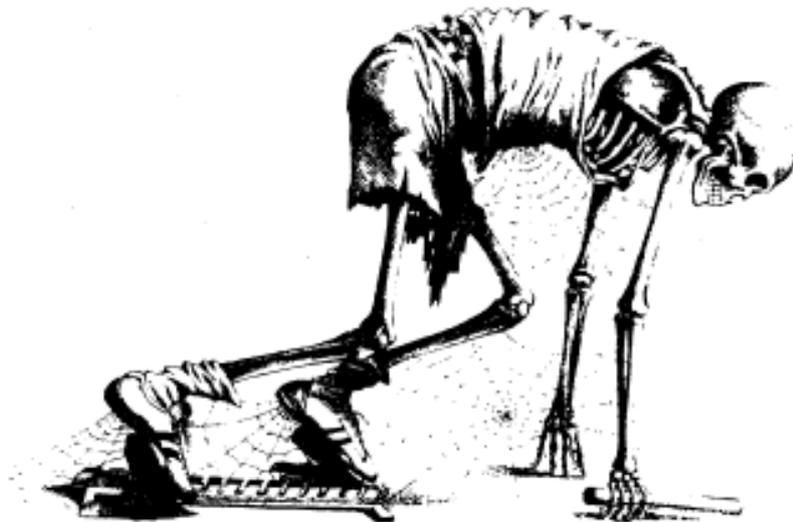
**Hinreise am 19.5.2018:**

Mönchengladbach	ab 06:45	ERB20067	Gleis 7
Düsseldorf Hbf.	an 07:08 ab 07:27	ICE 513	Gleis 6 Gleis 16
München Hbf.	an 12:27 ab 12:43	M79069	Gleis 14 Gleis 6
Kufstein	an 13:58 ab 14:12	S1	Gleis 6 Gleis 22
Jenbach	an 14:50 ab 15:03	Bus 8332	Gleis 2 Zillertalseite
Maurach, Rofanseilbahn	an 15:26		Auffahrt mit der Seilbahn

**Rückreise am 22.5.2018 :**

Haltestelle Münster/Wiesing	ab 11:12	S 1	
Kufstein	an 11:48 ab 12:01	M79474	Gleis 22
Rosenheim	an 12:28 ab 13:05	EC114	
Mannheim Hbf.	an 17:17 ab 17:36	ICE254	Gleis 2 Gleis 3
Mönchengladbach	an 20:01		Gleis 3

## Die Tour beginnt!



Die meisten Besucher des kleinen, aber sehr feinen Rofangebirges erwandern in der Regel nur den Teil des Gebirges, der von der Erfurter Hütte aus zu erreichen ist. Das mag vielleicht daran liegen, dass direkt neben der Hütte die Bergstation der Rofanseilbahn liegt und man von dort aus in beispielsweise nicht einmal zwei Stunden auf den Gipfel des Hochiss, den höchsten Punkt des Rofan, steigen kann.

Wer aber so schnell seinem Gipfelerfolg zustrebt, der bekommt natürlich nur einen kleinen Teil des Gebirges zu sehen.

Umso schöner ist es ..., sich ein wenig Zeit zu nehmen und das Rofan ... zu durchqueren. ...

Obwohl (z.B.) die Bayreuther Hütte auf nicht einmal 1600 Meter Meereshöhe liegt, bietet sie eine einzigartige Aussicht auf das Inntal mit dem Wilden Kaiser im Osten und die Gletscherberge der Hohen Tauern und Zillertaler Alpen im Süden.

(aus/nach: Michael Pröttel, Wochenendtouren in den Nordalpen, S. 93f.)

**1.Tag: Anreise mit Zug und Bus nach Maurach am Achensee (970m) -  
Auffahrt mit der Rofanseilbahn zur Erfurter Hütte (1831m) - Möglichkeit  
einer kleinen Nachmittagsrunde zur Dalfazalm (1693m) oder zum Hochiss  
(2299m)**



**Erfurter Hütte (1831m)**



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

**2.Tag: Erfurter Hütte (1831m) - Grubastieg - Grubascharte (2102m) - Rofanspitze (2259m) - Sagzahn (2228m) - Vorderes Sonwendjoch (2224m) - Bayreuther Hütte (1576m)**

**HU: Aufstiege ca. 450m, Abstiege ca. 700m**

**Entfernung: ca. 6  $\frac{1}{2}$  km**

**Zeit: ca. 5-6 Std.**

### **Beschreibung:**

Von der Erfurter Hütte in nördl. Richtung, vorbei am Mauritzalm-Hochleger, und rechts einbiegend, ziemlich eben, dann am Ende der langgezogenen grasigen Mulde steil über die Felsstufen der Grubastiege empor, zu einem kleinen Sattelabsatz, zwischen den Südausläufern der Seekarlspitze und dem nördl. Sporn der Haidachstellwand. Links etwas abwärts durch die flache Mulde der Grubalacke, dann in Serpentinaen zügig empor zur Grubascharte; links kleine Quelle. Von der Scharte geht man zunächst ohne Steigung in Richtung Schafsteigsattel, biegt jedoch bald links ab und steigt auf deutlichen Serpentinaen über die steilen Grashänge zum Kamm empor und auf diesem östl. zum Gipfel der Rofanspitze.

Man kehrt zurück auf den Weg, der vom Schafsteigsattel kommt, dann genau nach S, verlässt bald den westl. abbiegenden, breiteren Weg und steigt auf dem allmählich ansteigenden Kamm gegen den Felsaufbau des Sagzahns an. Nun entweder über den Klettersteig, der mit Drahtseilen und Stiften gesichert ist, zum Gipfel - oder vor dem Felsaufbau rechts abwärts, und in weitem Bogen den Felsaufbau südl. umgehend, bis man auf einem alten Schafsteig zu dem Sattel südl. des Gipfels hinaufsteigen kann. (Nicht leicht zu finden; Orientierung nach links oben an der Einsattelung im Kamm!). Nun auf dem Kamm nach links zum Gipfel.

Vom Gipfel zurück zum bereits erwähnten Sattel und in südwestl. Richtung auf dem nur leicht ansteigenden breiten Kammrücken zum Vorderen Sonnwendjoch.

Vom Gipfel über den schrofigen Südostgrat, über die begrünte Schulter des Sonnwendjochsattels. Nun abwärts über die steilen, meist grasigen Südosthänge. Man erreicht einen kleinen Sattel und einen Steig, der den Bergkopf südwestl. umgeht, trifft auf den Steig, der zur Zireinalm führt, und dann auf die Bayreuther Hütte.



**Bayreuther Hütte (1576m)**

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



**Blick vom Sagzahn (2228m) auf Inntal und Wilden Kaiser**

**3.Tag: Bayreuther Hütte (1576m) - Sonnwendbichlalm (1645m) - Weg Nr. 22A - Seitensteinalm (1270m) - Kärchleitenweg - Münster (534m)**

**HU: Aufstiege ca. 100m, Abstiege ca. 1050m**

**Entfernung: ca. 5 km**

**Zeit: ca. 3 Std.**

**Beschreibung:**

Von der Bayreuther Hütte steigen wir auf Weg Nr. 22 leicht in südöstl. Richtung auf und erreichen die Sonnwendbichlalm.

Nun auf bez. Steig 22A steil abwärts zur Seitensteinalm und weiter zum Fahrweg (Weg Nr. 21), der links in Serpentinaen abwärts Richtung Münster führt.

Hier finden wir an der Dorfstr. Das Hotel Hauserwirt.



**Sonnwendbichlalm (1645m)**



**Hotel Hauserwirt in Münster**

**4. Tag: Rückreise mit dem Zug nach Mönchengladbach.**

## 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

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.







# 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</u> <u>des Sitzes der RL)</u>	<b>112</b> <b>1 92 22</b>
<b>Italien</b>	<b>118</b>
<b>Österreich</b> Notruf-Bergrettung Flugrettung	<b>140</b> <b>1777</b>
<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	<b>1414</b> <b>0041 - 1/1414</b> <b>144</b>

**Für die Richtigkeit der Nummern kann**  
**keine Gewähr übernommen werden.**

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und  
Sicherheit des DAV)

Stand 2017

