

Titelfoto:

Tennengebirge

www.cosy.sbg.ac.at/~pmeerw/Wandern04/Eiskogel04/

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Übersichtsplan Tennengebirge	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
7.Tag	39
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour ?	40
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	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.

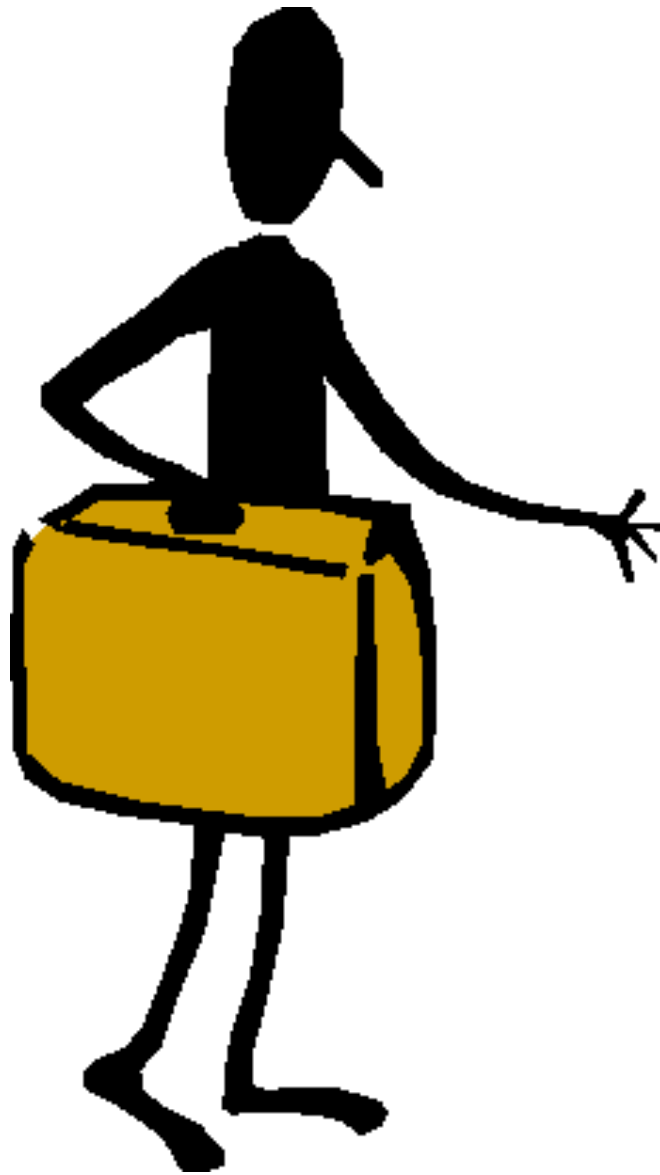
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

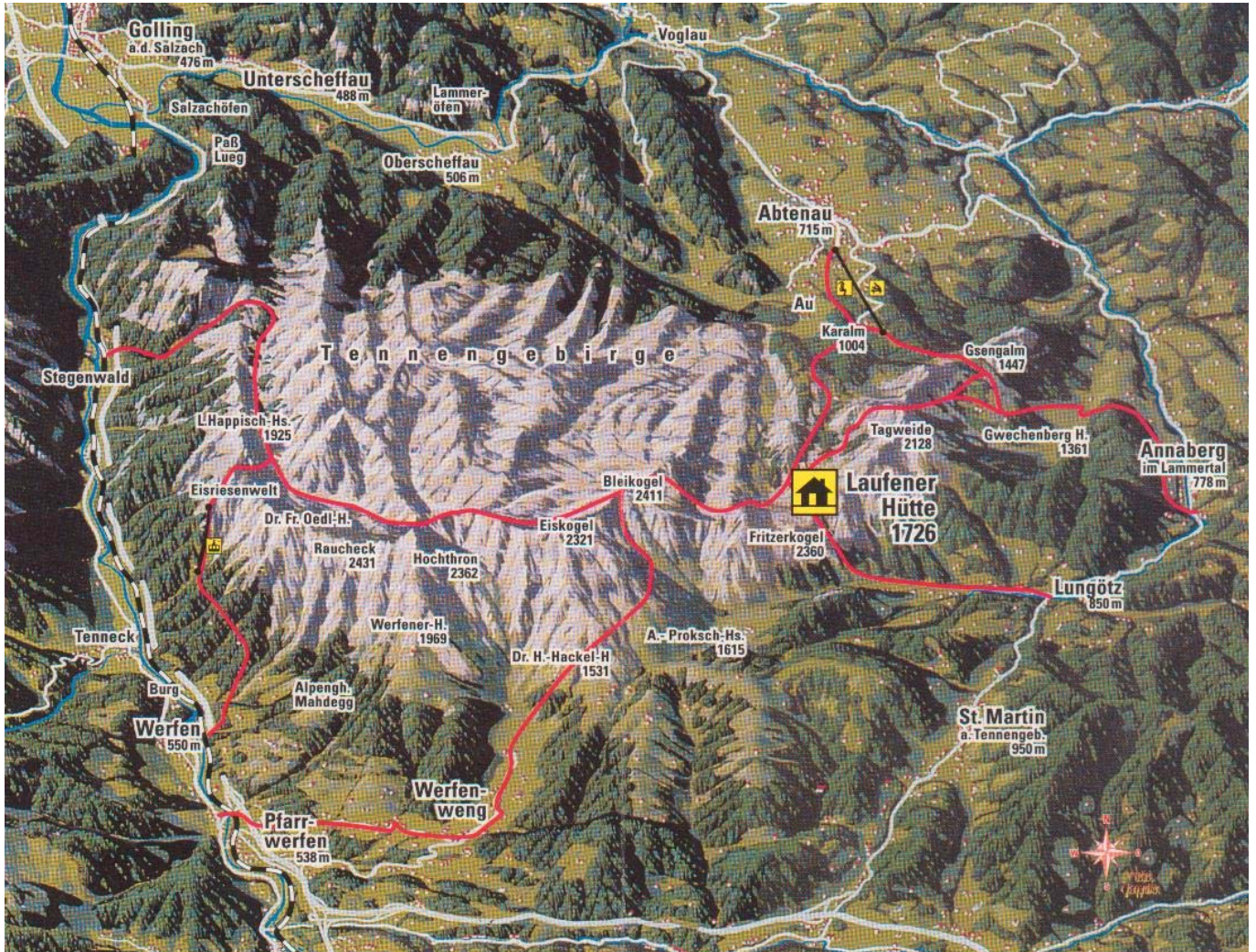
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter !!

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!



Tennengebirge

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

Führer: Das große Bruckmann-Alpen-Handbuch, „Tennengebirge-
Durchquerung“

Brandl, Sepp, Dachstein-Tauern mit Tennengebirge,
Rother Wanderbuch, München 2007

Wanderkarten: Kompass-Karte (1:50 000) ,
Nr. 15, Tennengebirge/Hochkönig,

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

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



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden !
Hose	bevorzugt Kniebundhose aus elastischem Gewebe (sehr praktisch 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, auch ein kleiner, leichter Schirm („Knirps“) kann helfen!
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, 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

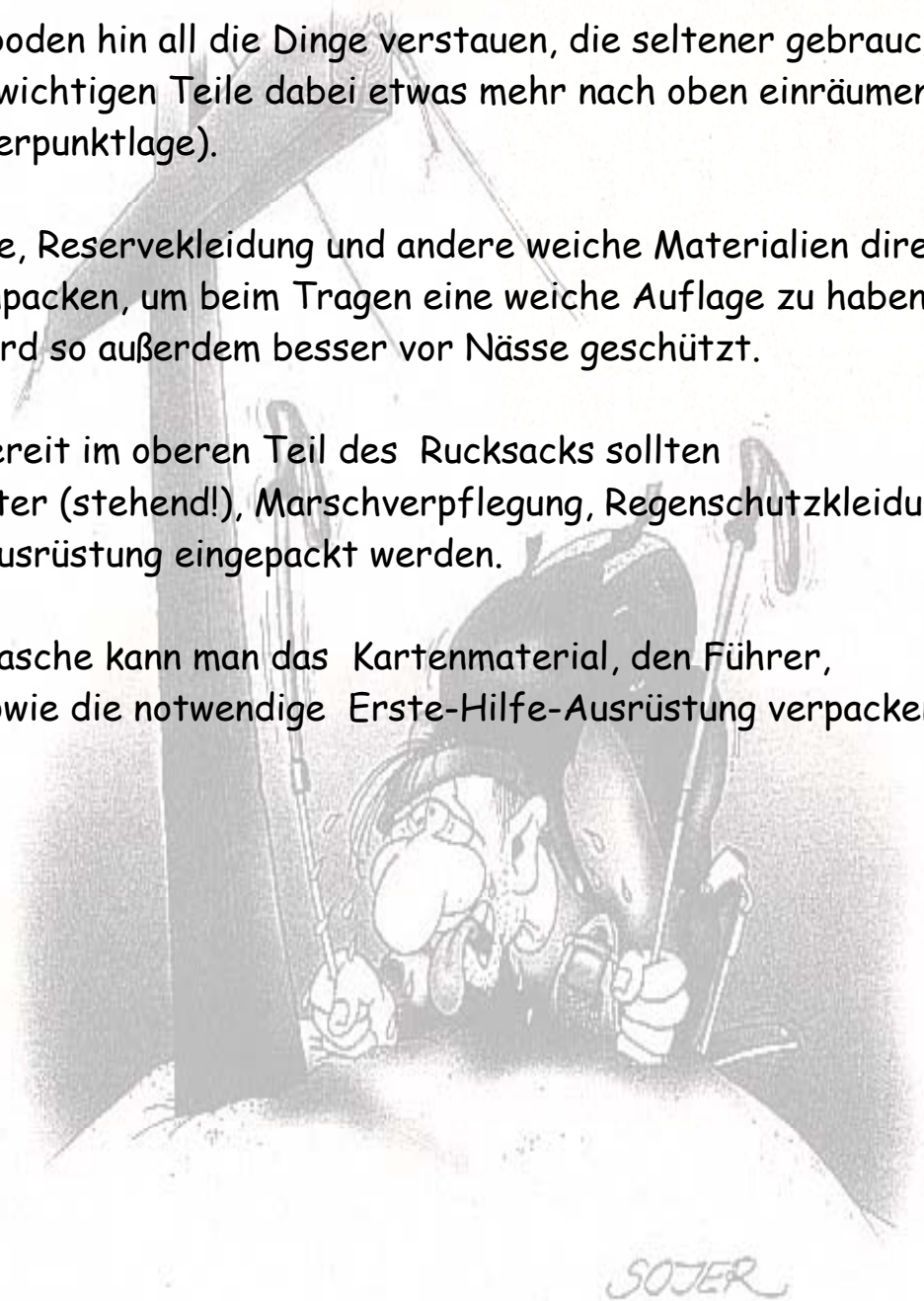
Wenn vorhanden:

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 - 471999955
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 angr.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

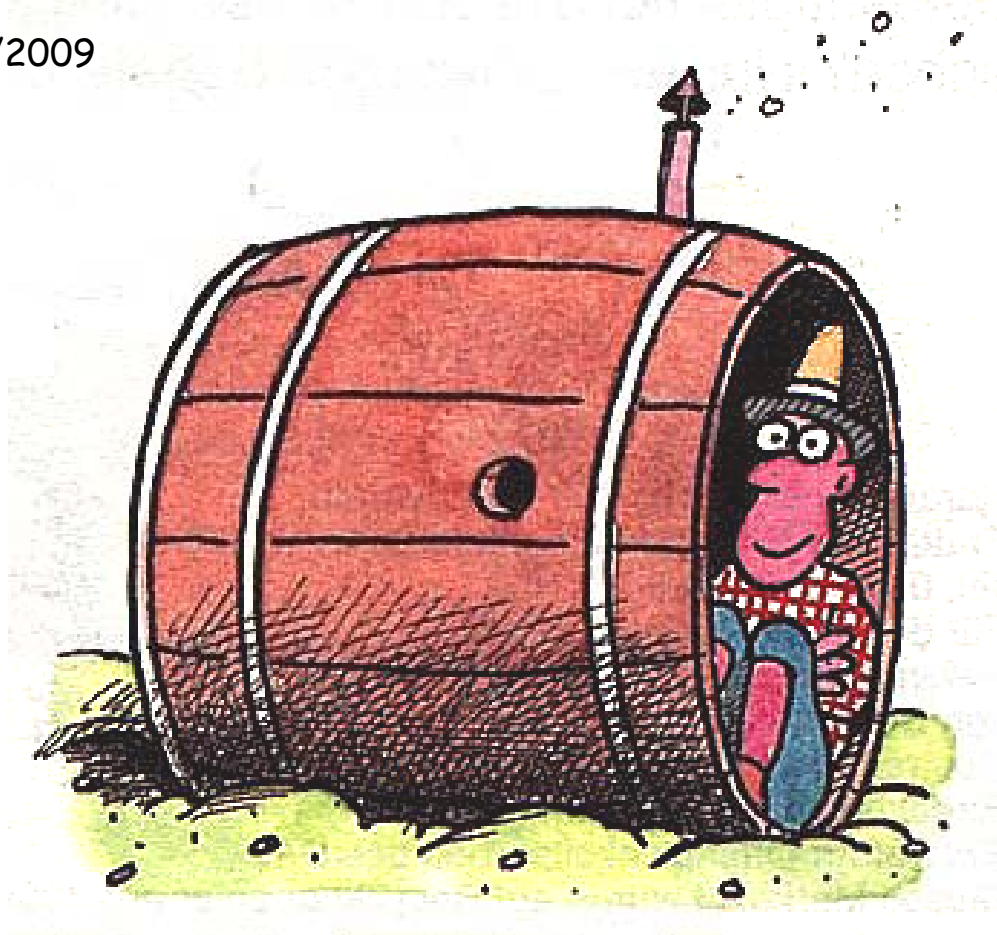
0900 - 162333

Internet-Adressen

www.alpenverein.at
www.alpenverein.de
www.meteoschweiz.ch
www.meteo.fr
www.alpenwetter.com
www.dwd.de
www.wetteronline.de
www.wetternetz.de
www.bergfuehrer.com
www.wetter.com

und viele andere

Stand 2/2009



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommision 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 zehminütige 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 einminütiger 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 4.7.2009 :

Düsseldorf Hbf.	ab 05:13	ICE 1123	Gleis
München Hbf.	an 10:04		Gleis
	ab 10:21	EC 317	Gleis
Salzburg Hbf.	an 12:04		Gleis 3
	ab 12:12	OEC 690	Gleis 2a
Golling-Abtenau Bhf.	an 12:32		Gleis 3

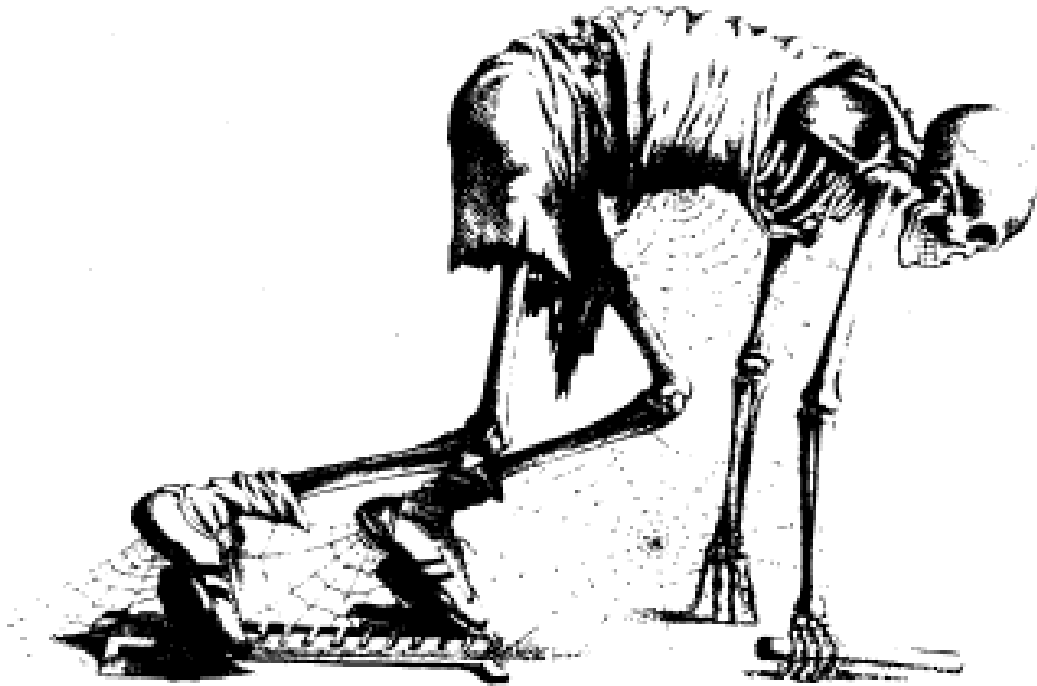
Weiter mit dem Bus 470 ab Golling Bahnhof-Vorplatz ab 12:42 Uhr, Ankunft Abtenau Ortsmitte 13:09 Uhr.

Rückreise*) mit der Bahn 10.7.2009 :

Oberscheffau-Kuchlbach	ab 14:08	Bus 470	
Golling Bahnhof-Vorplatz	an 14:17		
Golling-Abtenau Bhf.	ab 16:29	REX 1531	Gleis 2
Salzburg Hbf.	an 16:53		Gleis 4
	ab 17:02	EC 64	Gleis 2a
München	an 18:33		Gleis
	ab 18:55	ICE 524	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 00:05		Gleis

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Februar 2009)

Die Tour beginnt !



Eher stille, großzügig-weitläufige Durchquerung eines der Plateaugebirge der östlichen Nordalpen, auf den Schlüsseletappen jedoch mehr am südwestwärts gerichteten Plateaurand, was einige Abwechslung - die Schau auf kühn geformte Gipfel und ins Salzachtal - verspricht. Die Schlüsselstelle, die Thronleiter, kann vermieden werden.

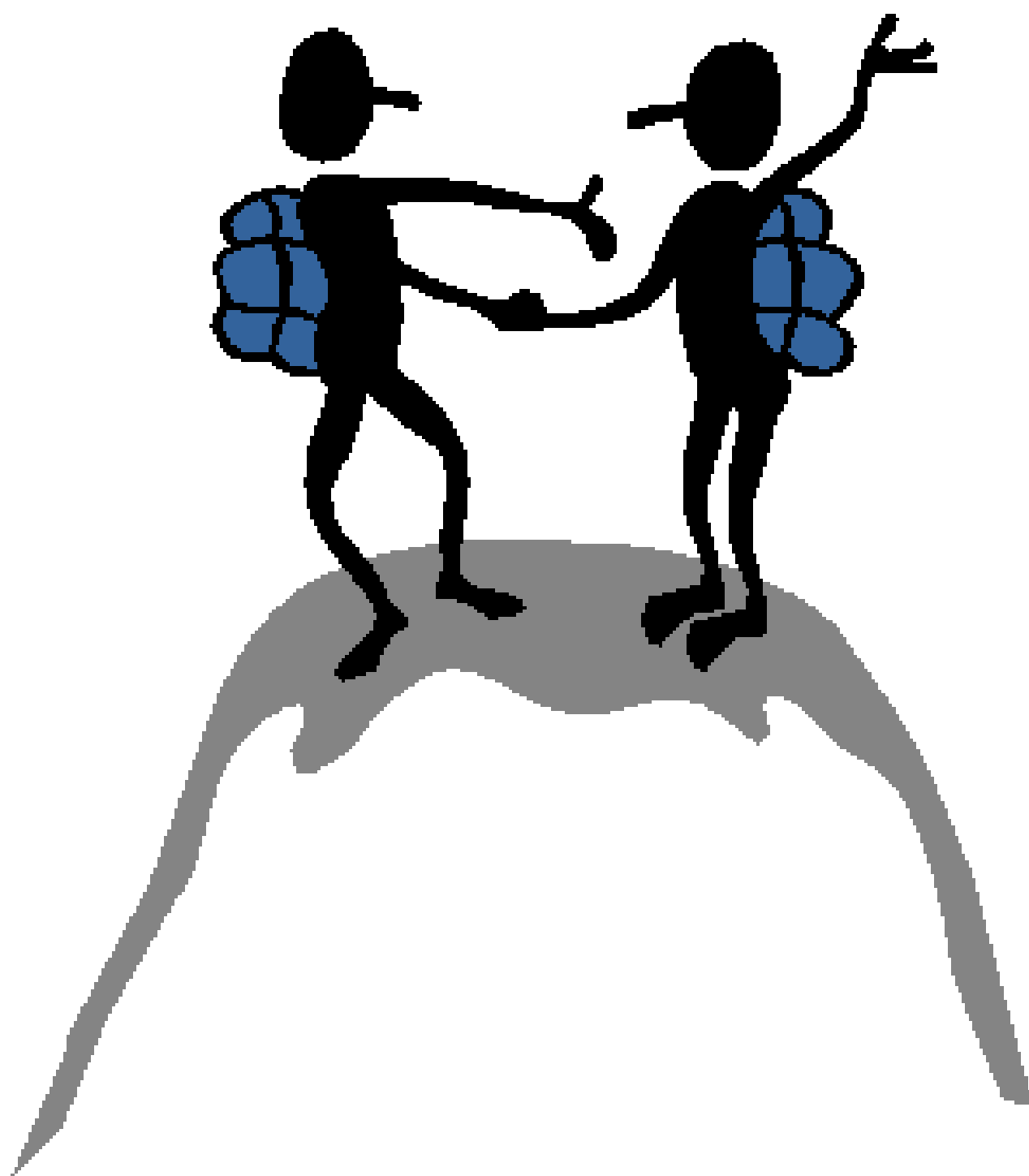
Die Alpenvereine meinen:
**So wünschen wir
uns den Hüttengast**



Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !





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

1.Tag: Anreise von Düsseldorf Hbf. nach Golling (483m) - Busfahrt nach Abtenau (714m) - Auffahrt mit der Karkogel-Kombibahn zur Karkogelhütte (1004m) - Gsengalmhütte (1447m)

HU: Aufstiege ca. 450 m (ab Karkogelhütte)

Entfernung: ca. 2 km (ab Karkogelhütte)

Zeit: ca. 1 ½ Std. (ab Karkogelhütte)



Gsengalmhütte (1447m)

Beschreibung:

Von der Bergstation der Karkogel-Kombibahn führt der Weg 227 über den Karkogel-Rücken zur Gsengalm. Die ersten zwei Drittel des Weges führen durch den Wald, wo auch das steilste Stück zu überwinden ist. Nach Übersteigen eines Zaunes sieht man ca. 300m voraus die Gsengalmhütte. Seit 2007 führt auch eine ca. 3 km lange Forststraße von der Karkogel-Bergstation direkt zur Gsengalm .

2.Tag: Gsengalmhütte (1447m) - Zapfensteig - Tagweide (2128m) - Hochkarfelderköpfe (2219) - Edelweißkogel (2030m) - Laufener Hütte (1726m)

HU: Aufstiege ca. 800m, Abstiege 500m

Entfernung: ca. 7 km

Zeit: ca. 4 $\frac{1}{2}$ Std.



Laufener Hütte (1721m)

Beschreibung:

Von der Gsengalm auf Weg 236 (Zapfensteig) über die obere Alm auf die Scharte des Hohen First. Hier links (Weg Nr. 211) über einen Grasnücken zum Gipfelaufbau der Tagweide heran, wo gut gesicherte, gestufte Felsbänder zu einer kleinen Rinne geleiten. Von dieser weist ein festes Drahtseil über einen felsdurchsetzten Grashang schräg rechts auf eine Schulter am Nordgrat, die einen prächtigen Tiefblick ins Antenauer Becken zu bieten hat.

Über den Grat und einen breiten Grasnücken erreicht man das große Gipfelkreuz auf der Tagweide.

Unmittelbar davor mündet von rechts die Variante über die Laufener Hütte ein, die unter Verzicht auf die Hochkarfelderköpfe gewählt wird.

Zu den Hochkarfelderköpfen geht es auf Weg Nr. 234 am Südortgrat kurz in ein Schartl hinab, dann über griff- und trittreichen Fels (Drahtseil) auf eine Schulter und anschließend über einen waagerechten, gutartigen Felsgrat sowie durch eine Grasmulde auf eine unbenannte Kuppe. Von dieser senkt sich ein südostseitiger, steiler Grashang in eine Scharte hinab, von der man über einen grasigen Rücken ansteigt, eine Schulter rechts umgeht und hinter einer Mulde über einen weiteren Rücken den Nordöstlichen Hochkarfelderkopf erreicht.

Über einen Grashang steigt man in eine weitere Scharte ab, anschließend über ein Felsköpfl hinweg und am Grat entlang sowie links davon auf den Hauptgipfel der Hochkarfelderköpfe (2.Kreuz). Über einen Grashang und eine Scharte geht es zum Südwestlichen Hochkarfelderkopf weiter (3.Kreuz), dahinter über einen breiten Grasnücken auf einen Sattel hinab und nach kurzem Gegenanstieg über eine unbenannte Kuppe (4.Kreuz) und über einen ausladenden Grashang zur Edelweißscharte hinab. Von hier lässt sich der Gipfel des Edelweißkogels ggf. „mitnehmen“.

Von der Scharte schwenkt man nach rechts und wandert zuerst durch gestufte, grasige Karmulden, dann durch schotterig-felsiges Gelände in die Latschenzone hinab, kurvt im Uhrzeigersinn um eine große und eine kleine Grube herum und steigt dahinter über einen Geländesprung zur Laufener Hütte hinauf.

**3.Tag: Laufener Hütte (1726m) - Tennkessel (1900m) - Bleikogel (2411m)
- Schubbühelscharte (2334m) - Tauernscharte (2114m) - Dr.-Heinrich-
Hackel-Hütte (1531m)**

HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege ca. 880m

Entfernung: ca. 9 km

Zeit: ca. 4 ½ Std.

Beschreibung:

Erstmals wird voll die Öde des Tennengebirge-Plateaus sicht- und spürbar, und doch flieht man am Schluss des Tourentages wieder auf die freundliche Tennengebirgs-Südseite.



Dr.-Heinrich-Hackel-Hütte (1531m)

Von der Hütte südwestl. zur Weggabel und weiter in Westrichtung durch den Tenn- und den Fritzerkessel Richtung Bleikogel. Er wird auf seiner Südseite umgangen; von Westen ist's dann nur ein Katzensprung auf den Gipfel (zweithöchste Erhebung des Tennengebirges) mit seiner Übersicht übers karge, traurig-öde Plateau.

Jetzt über den Südwestrücken mäßig steil abwärts zur Schubbühelscharte. Von dort zwischen Brietkogel und Eiskogel ab- und wieder ansteigend, nördlich am Nopf vorbei und in die Tauernscharte. Südl. abwärts bald durch einen schmalen Durchschlupf, über Geröll hinunter ins Latschengelände (linkerhand der interessant geformte Tauernkogel) und in Serpentinien zur sonnig gelegenen Dr.-Heinrich-Hackel-Hütte.



4. Tag: Dr.-Heinrich-Hackel-Hütte (1531m) -

- a) Tauernscharte (2114m) - Schubbühelscharte (2334m) - Wenger Scharte (2077m) - Streitmandlscharte (2223m) - Mittlerer Streitmandl (2360m) - Edelweißhütte (2349m) - Abzweig zum Raucheck (2378m) - Grießscharte (2271m) - Werfener Hütte (1969m) oder
- b) Wengerwinkl - Fromm (950m) - Gasthof Gamsblick (1019m) - Wenger Au - Elmaualm (1530m) - Tanzboden (ca. 1600m) - Werfener Hütte (1969m)

HU:

- a) Aufstiege ca. 1100m, Abstiege ca. 650m
- b) Aufstiege ca. 1000m, Abstieg ca. 600m

Entfernung:

- a) ca. 11 km
- b) ca. 6 km

Zeit:

- a) ca. 4 $\frac{1}{2}$ - 5 Std.
- b) ca. 3 $\frac{1}{2}$ - 4 Std.



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

Beschreibung:

- a) Anregende Wanderung entlang des Plateaurandes mit finalem Eintauchen in die liebliche Almenlandschaft unterhalb der wildesten Klettergipfel des Tennengebirges.

Wieder aufwärts zur Tauern- und Schubbühelscharte und westl. über Kämme und durch Mulden, fortwährend in abwechslungsreichem Auf und Ab, zuletzt mit größerem Abstieg in die Wenger Scharte. Jenseits etwas strenger Gegenanstieg in die Streitmandlscharte und südl. über den Kamm zum Mittleren Streitmandl mit seinem weithin sichtbaren Gipfelkreuz. Unmittelbar unterhalb steht die Edelweißhütte.

Nun südl. den Bezeichnungen folgend teilweise über Karrenplatten und Schrofen (der Abzweig zu Raucheck bzw. Dr.-Friedrich-Oedl-Hütte wird heute noch ignoriert) zu neuerlicher Wegverzweigung. Nicht ins Throntal Richtung Werfener Hütte sondern rechts (westl.) in die Grießscharte. Die Markierung leitet über steile Schrofen hinunter ins Grießkar und zum „Eiskeller“ am Fuß des Hieflers.

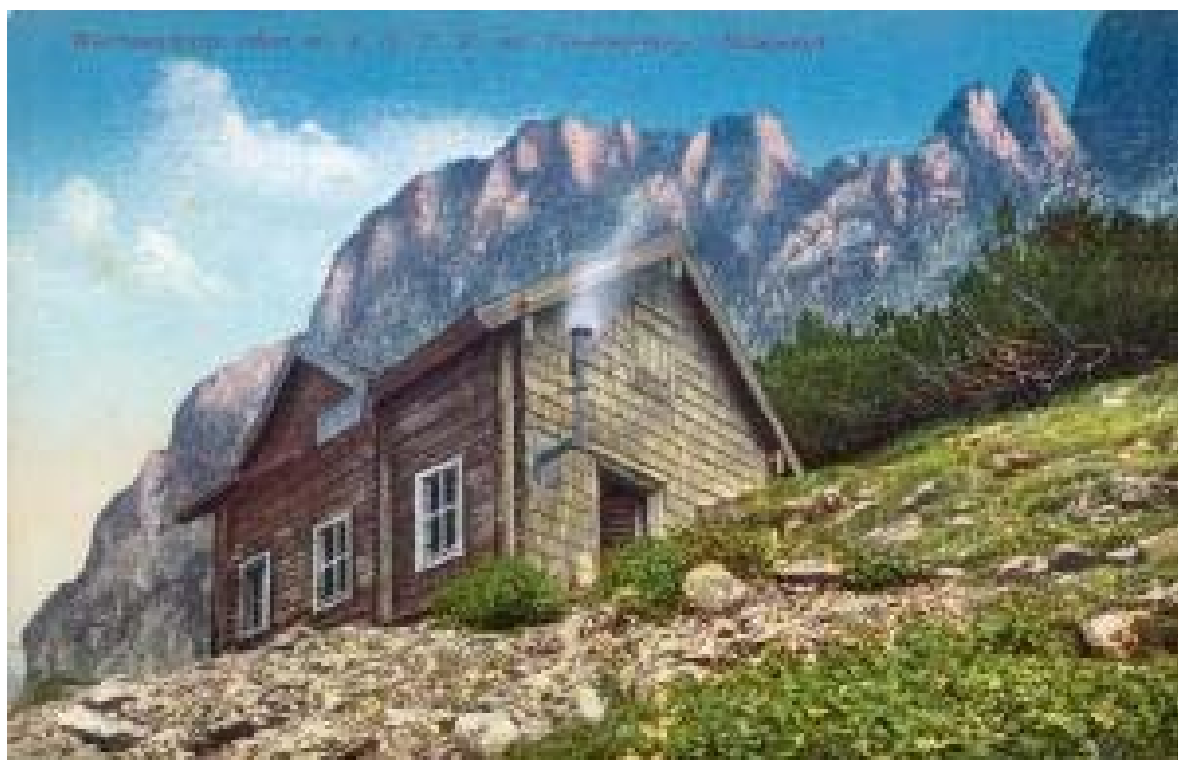
Nun unterhalb des Kleinen Fieberhorn östl. gesichert zur Werfener Hütte.

- b) Übergangsvariante.

Von der Hütte talwärts auf Weg Nr.2 (Europ. Fernwanderweg E4) Richtung Werfenweng bis nach Fromm.

Dort in scharfer Rechtskehre wieder bergan, zunächst auf Fahrsträßchen, auf Weg Nr.30 zur Elmaualm.

Von hier sind es noch ca. $1 \frac{1}{4}$ Std. über Tanzboden aufwärts bis zur Werfener Hütte.



Werfener Hütte (1969m)



5.Tag: Werfener Hütte (1969m) - Throntal - Abzweig zum Rauchheck (2378m) - Hiefler (2378m) - Rauchheck (2431m) - Abzweig zum Oedl-Haus (2202m) - Hochkogel (2282m) - Hochkogeltief (2092m) - Dr.-Friedrich-Oedl-Haus (1573m)

HU: Aufstiege ca. 600m, Abstiege ca. 1050m

Entfernung: ca. 9 km

Zeit: ca. 5 - 6 Std.

Beschreibung:

Von der Hütte nordwestl. unterhalb der Wände des Werfener Hochthrons entlang ins schmale Throntal (großartige Nahblicke zum Kleinen Fieberhorn). Über die steile ausgesetzte Thronleiter und hinauf zum Verbindungsweg Edelweißhütte - Dr.-Friedrich-Oedl-Haus.

Wer vor dieser Thronleiter Scheu hat, steigt eben (wieder) über die Grießscharte zum Plateau.

Auf ihm westl. hart unterhalb der leicht ersteigbaren Tennengebirgsgipfel Hiefler und Rauchheck (höchste Erhebung der Gruppe, sollte man bei guter Sicht „mitnehmen“, bei schlechter findet man ohnehin nicht hinauf) entlang und südwestl. an Hochpfeiler und Hühnerkrall vorüber zu Wegkreuz (Markierungspunkt 2202m, Abzweig zum Oedl-Haus bzw. zum Hochkogel-Hauptgipfel, unschwierig ersteigbar).

Nun abwärts zum Hochkogeltief und über ein Felsband und eine kleine Verschneidung hinab. Der Weg holt nun weit nach rechts aus und zieht nach links kurz hinab. Es folgt eine kurze Leiternpassage vor einer ausgeprägten Rechts-Links-Schleife und zwei weiteren Doppelschleifen. Über eine beeindruckende Steiflanke und über zwei Steinrinnen hinweg erreicht man den Weg, der auch vom Oedl-Haus Richtung Eishöhle verläuft. Nun auf weitgehend überdachtem Weg zur Hütte.



Dr.-Friedrich-Oedl-Haus (1574m)

6.Tag: Dr.-Friedrich-Oedl-Haus (1573m) - Besuch der Eisriesenwelt - Hochkogeltief (2092m) - Abzweig zum Raucheck (2202m) - Leopold-Happisch-Haus (1925m)

HU: Aufstiege ca. 650m, Abstiege ca. 300m

Entfernung: ca. 4 km

Zeit: ca. 3 Std. (ohne Eisriesenwelt)

Beschreibung:

Vom Dr.-Friedrich-Oedl-Haus wie oben beschrieben zurück zum Abzweig (2202m). Nun nördl. und zwischen Windisch- und Tirolerkopf durch zum Leopold-Happisch-Haus.



Leopold-Happisch-Haus (1925m)



7.Tag: Leopold-Happisch-Haus (1925m) - Wieselsteine (ca. 2300m) - Knallstein (2233m) - Knallboden - Stefan-Schatzl-Hütte (1356m) - Infangalm (633m) - Oberscheffau-Kuchlbach (500m) - Busfahrt nach Golling (483m) - Zugfahrt nach Düsseldorf

HU: Aufstiege ca. 550m, Abstiege ca. 1800m (bis Kuchlbach)

Entfernung: ca. 11 km (bis Kuchlbach)

Zeit: ca. 5 Std. (bis Kuchlbach)

Beschreibung:

Auf dem 212-er Weg zu den Wieselsteinen hinauf. Südlicher und Mittlerer Wieselstein liegen so gut wie am Weg. Dann nördl. und nordöstl. gegen den Knallstein zu. Man lässt ihn rechts liegen (oder nimmt ihn als kleine Fleißaufgabe über seinen schmalen Grat noch mit) und steigt über die Knallsteinplatte hinunter in den Knallboden und ins Nesselbergkar, in das der Knallstein mit eindrucksvollen Wänden abbricht.

Auf schönem Weg weiter zur Stefan-Schatzl-Hütte (TVN, unbew.) und steil durch Wald abwärts. An einer Weggabelung links (auf Weg 212 bleiben) und weiter abwärts Richtung Infangalm und zuletzt Oberscheffau-Kuchlbach, von wo der Bus Nr. 470 zum Bahnhof Golling-Abtenau fährt.

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

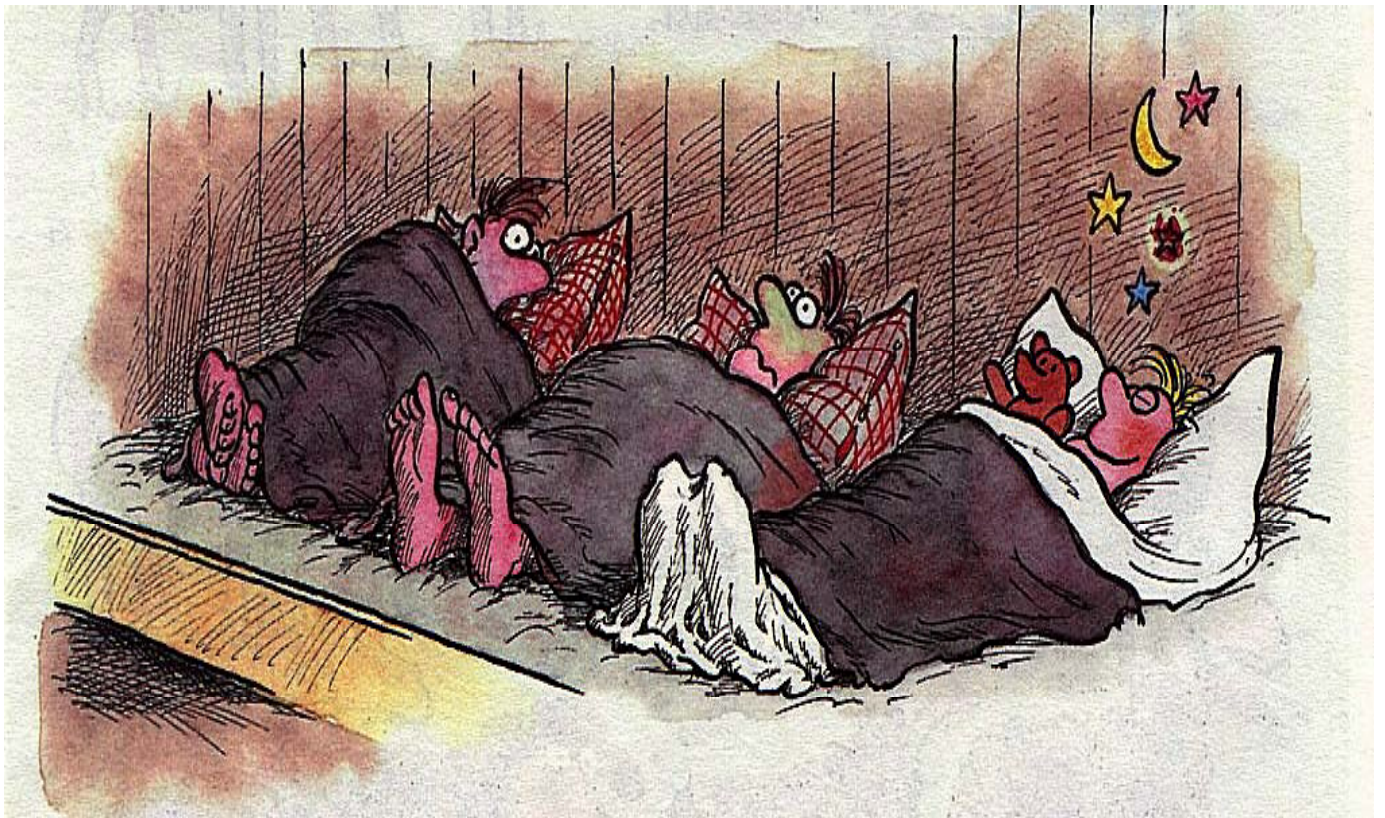
- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

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

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
Österreich Notruf-Bergrettung	140
Flugrettung	1777

Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.

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

Stand 2009, ohne Gewähr

ALPINES NOTSIGNAL

Innerhalb einer Minute wird sechsmal in regelmäßigen Abständen ein hörbares oder sichtbares Signal abgegeben.

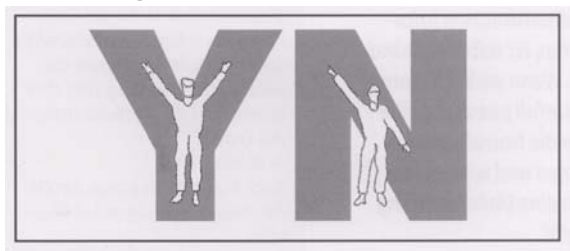
Dies wird solange wiederholt, bis Antwort erfolgt.

Die Rettungsmannschaft antwortet mit dreimaliger Zeichengebung in der Minute.

Unfallmeldung mit dem Handy:

Was? Wann? Wo? Wer? Wetter?

Rettung mit dem Hubschrauber



Der anfliegende Hubschrauber wird mit dem Rücken zum Wind von einer Person in „Yes-Stellung“ („No-Stellung bedeutet: nein, wir brauchen nichts) eingewiesen.

