



## **Sicher unterwegs auf Hochtouren**

### 10 Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins

**Bergsteigen im Hochgebirge bietet großartige Chancen für Naturerlebnis, Gemeinschaft und Abenteuer. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den vielfältigen alpinen Gefahren wirkungsvoll zu begegnen. Die praktischen Grundlagen lernst Du in Fels- und Eiskursen, die nötige Erfahrung sammelst Du Schritt für Schritt.**

#### **1. Gesund und fit in die Berge**

Hochtouren führen in große Höhen und verlangen viel Ausdauer! Die intensiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf sowie Muskeln und Gelenke setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand überfordert ist.

#### **2. Höhenanpassung beachten**

Ab 2500 Metern benötigt der Organismus Zeit zur Anpassung. Ein langsamer Aufstieg und eine moderate Steigerung der Schlafhöhe sind dafür ausschlaggebend. Das beste Mittel bei Symptomen der Höhenkrankheit wie Kopfschmerz, Schwindel oder Übelkeit ist der Abstieg.

#### **3. Sorgfältige Tourenplanung**

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Gewitter, Schnee, Wind und Kälte das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane auch Alternativrouten!

#### **4. In kleiner Gruppe unterwegs**

Können, Erfahrung, Motive und Gruppengröße bestimmen die Auswahl der Tour. Die ideale Gruppengröße beträgt 2 bis 6, mehr Personen sind ein Risikofaktor! Von Alleingängen ist generell abzuraten. Vertraute Personen immer über Ziel, Route und Rückkehr informieren.

#### **5. Zweckmäßige Ausrüstung**

Passe die Ausrüstung dem Ziel an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht! Vor Absturz und Steinschlag schützen Seil und Helm, Steigeisen und Pickel geben Halt. Sonnenschutz mitnehmen. Für den Notfall: Erste-Hilfe-Set, Biwaksack, Mobiltelefon (Euro-Notruf 112) und Stirnlampe.

## **6. Verhältnisse checken**

Gletscherrückgang, Ausaperung und Anstieg der Null-Grad-Grenze aufgrund des Klimawandels erhöhen die Steinschlag- und Spaltensturzgefahr. Wichtig sind ein rechtzeitiger Aufbruch, die laufende Beurteilung der Wetter- und Geländesituation und die daran angepasste Routenwahl.

## **7. Laufende Orientierung**

Im weglosen Gelände, auf Gletschern und bei starker Sichteinschränkung kann sich die Orientierung schwierig gestalten. Daher ist es wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, Kompass und GPS zu beherrschen. Kehre im Zweifelsfall rechtzeitig um!

## **8. Am Gletscher anseilen, im Absturzgelände sichern**

Felsgrate, Gletscher, Firn- und Eisflanken erfordern hohe Kompetenz in der Sicherungs- und Rettungstechnik. Im Falle eines Spaltensturzes verhindert die Gletscherseilschaft den Absturz. Achtung im Steilgelände: bei gleichzeitigem Gehen am Seil besteht Mitreißgefahr!

## **9. Trittsicherheit ist der Schlüssel**

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit Deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Der sichere Einsatz von Steigeisen und Pickel erfordert intensives Training.

## **10. Respekt für Natur und Umwelt**

Das Hochgebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartiger Wildnis. Genieße diese Freiheit und respektiere die sensible Hochgebirgsnatur! Nimm Rücksicht auf Andere und unterstütze die alpinen Vereine bei Schutz und Pflege von Natur und Umwelt.