

Sicher unterwegs auf Hochtouren

10 Empfehlungen des Alpenvereins

Bergsteigen im Hochgebirge ist gesundheitsfördernd und bietet großartige Chancen für Naturerlebnis, Gemeinschaft und Abenteuer. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den vielfältigen Risiken wirkungsvoll zu begegnen. Deren praktische Umsetzung wird in Eis- und Hochtourenkursen vermittelt. Lass dich ausbilden!

1. Gesund in die Berge

Hochtouren sind Ausdauersport in großen Höhen! Die intensiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Umfang deiner Touren langsam.

2. Höhenanpassung beachten

Ab 2500 Metern benötigt der Organismus Zeit zur Anpassung. Schlafhöhe und Geschwindigkeit sind dabei entscheidend: Die Schlafhöhe sollte immer tiefer liegen als die maximale Tageshöhe und - wenn möglich - um nicht mehr als 400 bis 600 Höhenmeter pro Tag gesteigert werden.

3. Sorgfältige Tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Wetterstürze, Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko im Hochgebirge erhöhen.

4. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung dem Ziel an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Für den Notfall: Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Stirnlampe und Mobiltelefon. Gegen Absturz und Steinschlag schützen Seil, Helm, Steigeisen und Pickel, gegen UV-Strahlung Sonnenbrille und Sonnencreme.

5. Regelmäßig Pausen einlegen

Flüssigkeit, Energie und Pausen sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke oder Fruchtsäfte sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den kleinen Hunger unterwegs.

6. Seil- und Sicherungstechnik regelmäßig üben

Zur Sicherung auf Gletschern, Felsgraten, Firn- und Eisflanken sind umfassende Kenntnisse der Seiltechnik notwendig. Dazu kommen spezielle Rettungstechniken für die Bergung aus Gletscherspalten. Regelmäßige Übung ist unerlässlich, um diese im Ernstfall souverän zu beherrschen.

7. Am Gletscher anseilen

Im Falle eines Spaltensturzes kann die Gletscherseilschaft den Absturz verhindern. Anseilen ist daher bei Gletschertouren im Sommer Standard. Achtung Mitreißgefahr: Im Steilgelände – wenn möglich – immer an zuverlässigen Fixpunkten sichern.

8. Laufende Orientierung

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

9. Gefahren durch Klimawandel

Gletscherrückgang, Ausaperung und Anstieg der Null-Grad-Grenze bringen einen Anstieg der Gefahr für Steinschlag und Spaltensturz. Angepasste Routenwahl, früher Aufbruch und frühe Rückkehr sind daher von großer Bedeutung.

10. Respekt für die Natur

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, Pflanzen unberührt lassen, Schutzgebiete respektieren. Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen. Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden.

© Österreichischer Alpenverein, 2014

11. Achtung Mitreißgefahr

Seil ist nicht gleich Sicherheit: Gleichzeitiges Gehen am Seil im Steilgelände birgt das große Risiko, dass der Sturz eines Partners den Absturz der Seilschaft zu Folge hat! Daher im Gelände mit Absturzgefahr an zuverlässigen Fixpunkten sichern oder auf das Seil verzichten.