

DSV-Pressedienst 31/2020: Sicher in den Bergen unterwegs

Der Urlaub im eigenen Land boomt – und damit auch vielerorts das Wandern. Ausflüge in die Berge bieten atemberaubende Blicke auf das Bergpanorama und garantieren unvergessliche Natur-Momente. Doch das Gebirge birgt auch Gefahren. DSV aktiv erklärt, was es beim Wandern in den Bergen zu beachten gilt.



Das A und O einer genussvollen und sicheren Wanderung in den Bergen ist die richtige Vorbereitung. Neben der passenden Ausrüstung gehört dazu vor allem eine gewissenhafte Tourenplanung. Denn nur wer sich im Vorfeld über Länge und Schwierigkeit einer Tour sowie über die zu erwartenden Witterungsbedingungen informiert, kann mögliche Gefahren vermeiden und den Tag in den Bergen uneingeschränkt genießen.

Richtige Selbsteinschätzung sorgt für ungetrübtes Bergerlebnis

Zunächst ist es wichtig, die eigene körperliche Fitness und das technische Können richtig einzuschätzen, denn nicht wenige Unfälle passieren aufgrund von Selbstüberschätzung. Daher müssen bei der Auswahl der passenden Wanderroute sowohl die technischen Anforderungen als auch die Länge der Tour bedacht werden. "Die meisten Bergrettungseinsätze werden notwendig, weil Personen die Tour unterschätzt haben und weit vor dem Ziel ans Ende ihrer Kräfte kommen", betont Stephan Bauhofer, der im Winter für die DSV-Skiwacht der "Stiftung Sicherheit im Skisport" und im Sommer als Bergretter im Einsatz ist. "Das meiste Potenzial zur Steigerung der eigenen Sicherheit liegt deshalb sicherlich in einer guten Tourenvorbereitung und -planung." Wer sich unsicher ist, ob er den Anforderungen einer Route gewachsen ist, sollte darauf achten, dass es unterwegs möglich ist, die Tour abubrechen und ins Tal oder zur nächsten Hütte zurückzukehren. Dadurch werden körperliche Überforderung und psychische Drucksituationen vermieden. In einer Gruppe sollte die Tagesplanung auf das Können des schwächsten Mitglieds ausgelegt werden – das garantiert Spaß und Bergerlebnis für alle!

Das Wetter immer im Blick - vor und während der Tour

Das Wetter spielt in den Bergen eine entscheidende Rolle! Im Vorfeld einer Tour sollte man sich daher unbedingt über einen für die jeweilige Region geltenden Bergwetterbericht informieren. Die Daten bekommt man im Internet und oft auch in der örtlichen Touristeninformation. Wichtig ist es, auf den tageszeitlichen Verlauf zu achten: Sind am Nachmittag Gewitter angekündigt, ist man zu der Zeit am besten wieder zu Hause. Die Vorhersage muss aber mit der Wirklichkeit vor Ort abgeglichen werden: Türmen sich schon am Vormittag die Wolken, kann das Wetter schneller umschlagen, als vorhergesagt.

Nicht alle Wege führen zum Ziel: Immer über den Zustand der Wege informieren

Neben dem Wetter können im Gebirge auch Zustand und Beschaffenheit der Wege für Überraschungen sorgen. So können durch Muren zerstörte Wege oder aus dem Winter verbliebene Schneefelder zum unüberwindlichen Hindernis werden, die ein Erreichen des geplanten Tagesziels unmöglich machen. Um unliebsamen Überraschungen vorzubeugen, gilt es, sich im Vorfeld über den aktuellen Zustand der Wege zu informieren. Die Hüttenwirte kennen sich bestens aus und geben gerne Auskunft.

Die richtige Ausrüstung: Das muss mit auf Bergtour

Auch die richtige Ausrüstung und Verpflegung trägt in entscheidendem Maße zum Gelingen und zur Sicherheit einer Bergtour bei. Bei der Wahl der Ausrüstung sollten stets technische Anforderungen und Länge der Route sowie die zu erwartenden Witterungsbedingungen berücksichtigt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Schuhwerk: Während auf Forst- und Waldwegen oft halbhohle Wanderschuhe ausreichen, sind auf hochalpinen Touren, die über unwegsames Gelände und Geröllfelder führen, hohe Bergschuhe ein Muss! Da sich in den Bergen Temperatur und Witterung höhenabhängig oder infolge von Wetterumschwüngen mitunter drastisch ändern können, gehören unbedingt Wetterschutzbekleidung, Mütze und Handschuhe in den Rucksack. Obligatorisch sind auch Sonnenschutz für Haut und Augen, ein Erste-Hilfe-Paket, ausreichend Proviant und Flüssigkeit, Karte oder GPS-Gerät, ein Mobiltelefon und eine Taschen- oder Stirnlampe. Dennoch sollte beim Packen des Rucksacks auf das Gewicht geachtet werden: Denn jedes unnötige Kilogramm ist eine zusätzliche Belastung. Übrigens: Auf einigen Höhenwegen gibt es auch mit Stahlseilen gesicherte Passagen, die das Mitführen von Helm, Klettergurt und Klettersteigset erforderlich machen. Sind Schneefelder zu überqueren, können mitunter auch Steigeisen und Pickel notwendig sein.

Corona-Maßnahmen beachten!

Die Corona-Krise wird uns noch eine ganze Zeit lang begleiten - sowohl im Alltag als auch im Urlaub. Es sollte deshalb selbstverständlich sein, sich auch im Urlaub oder beim Ausflug in die Berge an alle Sicherheits- und Hygienevorschriften zu halten. Ein Mund-Nasenschutz gehört deshalb immer mit ins Gepäck. Auch in den Berghütten und Almen ist das Tragen des Mundschutzes Pflicht! Ebenso wie in Bergbahnen oder beim Ticketkauf. Um größere Menschenansammlungen zu vermeiden und die Risiken möglichst gering zu halten, empfiehlt es sich außerdem, frühzeitig auf Touren aufzubrechen und sehr beliebte Routen zu meiden. Regelmäßiges Händewaschen, Desinfizieren und das Einhalten des Mindestabstandes gehören auch im Urlaub mit dazu!

DSV-Skiversicherungen: Sicherheit in den Bergen

In den meisten Fällen tragen Bergwanderer nichts Schlimmeres davon als müde Beine und Muskelkater. Doch für den Notfall sollte man in den Bergen stets gewappnet sein. Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet deshalb auch für den Sommer interessante Angebote, die eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer und Bergsteiger, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Auf alpinen Höhenwegen sind die Grenzen zwischen Wandern und Bergsteigen oft fließend. Informieren Sie sich deshalb immer genau über die Anforderungen einer Tour!

Kurzversion

Bergwandern boomt – von der kleinen Halbtagestour bis zur mehrtägigen Hochgebirgswanderung von Hütte zu Hütte. Ausflüge in die Berge bieten atemberaubende Blicke auf das Bergpanorama und garantieren unvergessliche Natur-Momente. Doch das Gebirge birgt auch Gefahren. DSV aktiv erklärt, was es beim Wandern in den Bergen zu beachten gilt.

Das A und O einer genussvollen und sicheren Wanderung in den Bergen ist die richtige Vorbereitung. Neben der passenden Ausrüstung gehört dazu vor allem eine gewissenhafte Tourenplanung. Denn nur wer sich im Vorfeld über Länge und Schwierigkeit einer Tour sowie über die zu erwartenden Witterungsbedingungen informiert, kann mögliche Gefahren vermeiden und den Tag in den Bergen uneingeschränkt genießen.

Zunächst ist es wichtig, die eigene körperliche Fitness und das technische Können richtig einzuschätzen. Daher müssen bei der Auswahl der passenden Wanderroute sowohl die technischen Anforderungen als auch die Länge der Tour bedacht werden. In einer Gruppe sollte die Tagesplanung auf das Können des schwächsten Mitglieds ausgelegt werden.

Das Wetter spielt in den Bergen eine entscheidende Rolle! Im Vorfeld einer Tour sollte man sich unbedingt über einen für die Region geltenden Bergwetterbericht informieren. Wichtig ist es, auf den tageszeitlichen Verlauf zu achten und die Vorhersage mit der Wirklichkeit vor Ort abzugleichen.

Zustand und Beschaffenheit der Wege können im Gebirge für Überraschungen sorgen. Um unliebsamen Überraschungen vorzubeugen, gilt es, sich im Vorfeld über den aktuellen Zustand der Wege zu informieren. Die Hüttenwirte kennen sich bestens aus und geben gerne Auskunft.

Bei der Wahl der Ausrüstung sollten stets technische Anforderungen und Länge der Route sowie die zu erwartenden Witterungsbedingungen berücksichtigt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt dem Schuhwerk: Auf hochalpinen Touren, die über unwegsames Gelände und Geröllfelder führen, sind hohe Bergschuhe ein Muss! In den Rucksack gehören auf jeden Fall Wetterschutzbekleidung, Mütze und Handschuhe. Obligatorisch sind auch Sonnenschutz für Haut und Augen, ein Erste-Hilfe-Paket, ausreichend Proviant und Flüssigkeit, Karte oder GPS-Gerät, ein Mobiltelefon und eine Taschen- oder Stirnlampe. Dennoch sollte beim Packen des Rucksacks auf das Gewicht geachtet werden.

Es sollte selbstverständlich sein, sich auch im Urlaub oder beim Ausflug in die Berge an alle Sicherheits- und Hygienevorschriften zu halten. Ein Mund-Nasenschutz gehört deshalb immer mit ins Gepäck. Regelmäßiges Händewaschen, Desinfizieren und das Einhalten des Mindestabstandes gehören auch im Urlaub mit dazu!

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: **presse/presse**

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.