

sicher bergwandern

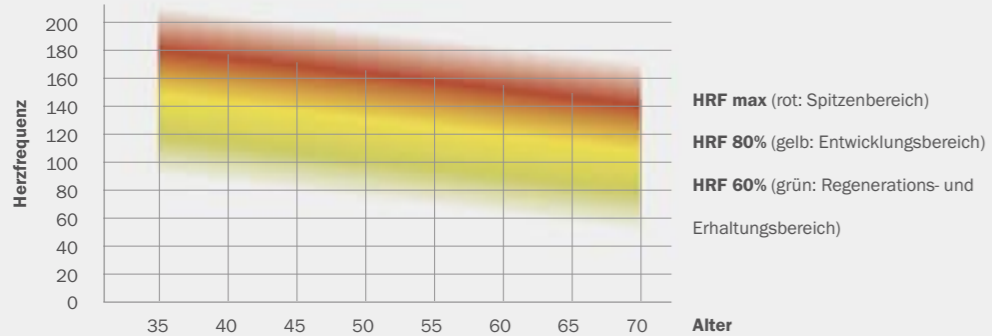
10 Empfehlungen des Alpenvereins:

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft & Erlebnis.

Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu

Bergwandern möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

Optimaler Trainingsbereich „Ausdauer“



Knieheber



Ausfallschritt

Kniebeugen auf instabiler Unterlage (weiche Matte)



Einbeinstand (mind. 2 x 30 Sekunden pro Bein)



Vorschläge für Trainingsbelastungen „Ausdauer“ über eine Woche bei unterschiedlichem Leistungsniveau

Wochentrainingsplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einsteiger		30´ Nordic Walking		45´ Cardio Training		30´ Spaziergang	3h Wanderung
Fortgeschrittene		45´ Lauf	60´ Lauf		90´ Mountainbike		4h Wanderung
Experte	60´ Lauf locker		90´ Lauf (HIIT*)	40´ Lauf locker	60´ Lauf mittel	60´ Spaziergang	5h Wanderung

*HIIT = high intensity intervall training: 20 Min. einlaufen, 5 x 4 Min. hohes Tempo (z.B. 14 km/h), dazwischen 4 Min. geringes Tempo (z.B. 8 km/h), 30 Min. auslaufen

1 gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

Fakten

Der plötzliche Herztod („Herzinfarkt“) ist mit knapp 40 % die zweithäufigste Todesursache beim Bergwandern. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter (ab 40) stark an. Männer sind deutlich stärker gefährdet als Frauen. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Übergewicht und Rauchen, sowie vorangegangene Herzinfarkte oder nicht auskurierte grippale Infekte.

So kannst du dein Risiko senken

- Du hältst dich fit durch regelmäßige sportliche Aktivität.
- Du vermeidest ungewohnte und lange Belastungen – besonders am ersten Tag.
- Du gehst langsam los und vermeidest starke Anstrengung (Walk&Talk-Methode).
- Bei heißem, schwülem Sommerwetter wählst du ein schattiges, kühles Tourenziel.
- Wassermangel und Unterzucker vermeidest du durch regelmäßige Nahrungsaufnahme.
- Bei grippalem Infekt oder Verkühlung bleibst du zu Hause und kurerst dich aus.
- Warnsignale wie anhaltende Atemnot, Herzrasen, Brustschmerzen oder Übelkeit nimmst du ernst: Wanderung und Training abbrechen bzw. frühzeitig Notruf absetzen.
- Bei Herzkreislauf-, Atemwegs- und/ oder Stoffwechselerkrankungen konsultierst du vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Sportarzt.

Fit fürs Bergwandern - Ausdauer und Kraft

Um die Ausdauer zu trainieren gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking, Laufsport, Radfahren, Mountainbike, Cardio-Training im Fitnessstudio, Skilanglauf, Skitouren...

Entscheidend für den Trainingseffekt sind Regelmäßigkeit und richtige Intensität: **■** Alltags erledigungen verbindest du mit Aktivität: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt PKW. „Geschenkte“ Trainingszeiten sind die zurückgelegten Wege zum Arbeitsplatz oder zum öffentlichen Verkehrsmittel: Täglich 20 Min. zügig zur Arbeit und 20 Min. wieder nach Hause sind 40 Min. Herz-Kreislauf-Belastung ohne großen Aufwand. Hochgerechnet auf die Woche ergibt das 200 Min., was weit über die Minimalforderung der Sportmedizin an Ausdauerbelastung hinausgeht (60 Min. = Minimalbelastung)! **■** Du kannst dich während des Trainings noch unterhalten? Dann ist die Intensität auf keinen Fall zu hoch gewählt. **■** Belaste dich so, dass du am Ende des Trainings keinesfalls erschöpft bist und noch über Reserven verfügst. **■** Günstige Trainingsbereiche für ein Ausdauertraining liegen zwischen 60 und 80 % der maximalen Herzfrequenz: Maximale Herzfrequenz = 220 minus Lebensalter. Beispiel: 45 Jahre, max. Herzfrequenz: 220 - 45 = 175, davon 60 % = 105 und davon 80 % = 140 Herzschläge pro Minute. Für ein optimales Training innerhalb der individuellen Belastungsgrenzen ist eine Pulsuhr zum Messen der Herzfrequenz hilfreich.

Kraft ist für alle sportlichen Aktivitäten ein wichtiger Faktor.

Was du beim Bergwandern brauchst:

- Gute Stabilität im Rumpfbereich (Wirbelsäule stabilisierende Muskelgruppen).
- Ausreichende Kraftausdauer im Bein- und Hüftbereich.
- Gute Sensibilität der tiefen Muskulatur, vor allem im Bein- und Fußbereich, die für die Stabilität des Kniegelenks und des Sprunggelenks verantwortlich ist.

Basisübungen, die man ohne großen Aufwand jederzeit durchführen kann:

- Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Gleichgewicht: Brücke, Beinheber in Seitenlage.
- Zur Stärkung der knie- und sprunggelenkstabilisierenden Muskulatur: Ausfallschritt auf instabiler Unterlage, Kniebeuge auf labilem Untergrund, Einbeinstand (z.B. beim Zähneputzen).

Trainingshäufigkeit für Krafttraining:

Mindestens 2 x pro Woche ca. 20 Minuten. Trainingsumfang: 5 Übungen (siehe Abb.), jede Übung 10 – 15 x wiederholen, oder jede Übung 3 x ca. 20 Sekunden halten, dazwischen kurze Entlastung mit einer Pause von 5 bis 10 Sekunden. Den gesamten Übungsablauf 2 x wiederholen.

2 sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

Bergwandern ist nicht spaziergehen. Eine sorgfältige Vorbereitung ist das A und O einer sicheren Bergwanderung und schützt dich vor unliebsamen Überraschungen. Die folgende Checkliste hilft dir, die relevanten Informationen zu sammeln:

Tour?

- Du bist über Schwierigkeit, Distanz und Höhenmeter informiert?
- Erfordert die Tour Schwindelfreiheit und Trittsicherheit?
- Bestehen Ausweichmöglichkeiten oder Alternativen?
- Gibt es Einkehrmöglichkeiten oder die Möglichkeit, Wasser nachzufüllen?

Wetter?

- Passt die geplante Tour zur Wettervorhersage?
- Ist im Tagesverlauf mit Gewittern zu rechnen?
- Naht eine Kaltfront, die sogar im Sommer für Schneefall im Gebirge sorgen kann?
- Ist mit Niederschlägen und in Folge mit Rutschgefahr zu rechnen?
- Erfordert große Hitze einen schattigen Routenverlauf?

Gruppe?

- Kenne ich alle Teilnehmer in meiner Gruppe?
- Sind alle der Bergwanderung gesundheitlich und konditionell gewachsen – inklusive Abstieg?
- Sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit bei allen gegeben?
- Sind Kinder mit dabei?
- Haben wir Dritte über unser Tourenziel informiert?

Aktuelle Verhältnisse?

- Ist mit Altschneefeldern zu rechnen?
- Bist du über den Zustand des Weges informiert?
- Wann fährt die letzte Seilbahn ins Tal?

Ausrüstung?

- Dein Schuhwerk passt zur Tour?
- Kleidung zum Schutz vor Kälte, Wind und Nässe ist im Rucksack?
- Für den Notfall sind ein Erste-Hilfe-Paket und ein Mobiltelefon mit dabei?
- Bei mehrtägigen Wanderungen Biwaksack und Stirnlampe?



Faustformel zur Berechnung der Gehzeit (einer mittelgroßen Gruppe von 4 bis 6 Personen): ca. 300 Höhenmeter pro Stunde für den Aufstieg ca. 500 Höhenmeter pro Stunde für den Abstieg ca. 4 Kilometer horizontal pro Stunde

Die Gehzeit wird für die Höhendifferenz und die horizontale Länge getrennt berechnet. Der Wert der kleineren Gehzeit wird halbiert und zum größeren Wert addiert.

Beispiel für die Berechnung einer Aufstiegszeit: Ein Bergweg verläuft über 1.200 Höhenmeter (= 4 Stunden Gehzeit) und 8 Horizontalkilometer (= 2 Stunden Gehzeit, wird als kleinerer Wert halbiert) = 4 Stunden + 1 Stunde = 5 Stunden Aufstiegszeit.

Bergwegekategorisierung des ÖAV und DAV

Bergwege und alpine Routen führen in alpines und hochalpines Gelände und setzen gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und entsprechende Ausrüstung voraus.

Bergweg mittelschwerig (roter Punkt):

Für trittsichere, geübte Bergwanderer!

Bergweg schwierig (schwarzer Punkt):

Für schwindelfreie, trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger!

Alpine Routen (schwarzes Dreieck) können unmarkiert, unbeschildert und weglos sein, in anspruchsvolles Geh- und leichtes Klettergelände oder über Gletscher führen und alpine Sicherungs- und Orientierungsmittel erfordern.

Bergwegekategorisierung	Tirol	Sbg, Stmk K, OÖ, NÖ, Bayern	Vorarlberg Allgäu	Schweiz
Alpine Route				
Bergweg schwierig				
Bergweg mittelschwerig				
Bergweg einfach				
Talwege				