

sicher unterwegs auf hochtouren

Bergsteigen im Hochgebirge bietet großartige Chancen für

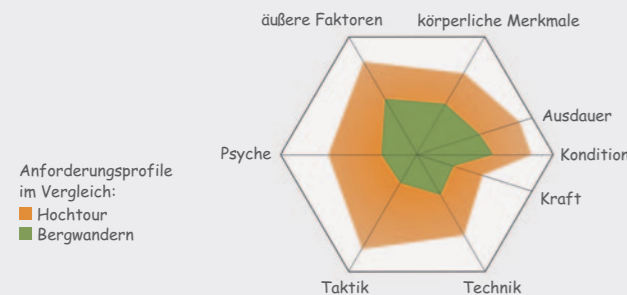
Naturerlebnis, Gemeinschaft und Abenteuer.

Die folgenden Empfehlungen dienen dazu,

den vielfältigen alpinen Gefahren wirkungsvoll zu begegnen.

Die praktischen Grundlagen lernst du in Hochtourenkursen,

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. Hochtouren sind die Königsdisziplin des Bergsports. Die vielfältigen Anforderungen an Bewegungstechnik, Risikobewusstsein, Orientierungsvermögen sowie Seil- und Sicherungstechnik verlangen ein hohes Maß an Erfahrung, Eigenkönnen und Fitness. Da mit zunehmender Höhe Luftdruck, Luftfeuchte und Temperatur sinken, kommen auf unseren Körper ab 2500 Metern deutlich größere Belastungen zu als bei Touren in tieferen Regionen. Zudem finden Hochtouren in exponierten, entlegenen Gebieten statt und erstrecken sich über große Höhen- und Wegdistanzen. Diese Kriterien erfordern eine sehr gute körperliche Verfassung mit genügend physischen und psychischen Reserven. Bei Unsicherheit, in fortgeschrittenem Alter oder nach Krankheit ist ein professioneller Gesundheitscheck durch einen Sportarzt zu empfehlen.

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.



■ Gibt man dem Körper genügend Zeit, ist für gesunde Bergsteigerinnen und Bergsteiger eine vollständige Akklimatisation bis in eine Höhe von ca. 5500 Metern möglich. Andererseits wird jeder Mensch höhenkrank, wenn er zu rasch – z. B. durch die Verwendung von Seilbahnen – in große Höhen vordringt. Von der prophylaktischen Einnahme von Medikamenten zur Höhenanpassung ist klar abzuraten!

■ Ein wichtiger Parameter zur Kontrolle der Höhenanpassung ist die Herzfrequenz. Ist der Ruhepuls um mehr als 20 - 30 Schläge pro Minute höher als in Tallage, befindet man sich in der kritischen Phase der Akklimatisation. In dieser Anpassungsphase sollte der Körper möglichst geschont werden. Es gilt der Grundsatz: Gehe so langsam, dass du dich nicht verausgabst und trage kein zu schweres Gepäck. Zudem ist regelmäßiges Trinken in der Höhe besonders wichtig.

■ Höhenbedingte Probleme werden von Bergsteigern sehr oft ignoriert. Daher ist es wichtig, die Leitsymptome und Alarmzeichen der akuten Höhenkrankheit zu kennen: Plötzlicher Leistungsabfall, andauernde Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen und Schwindelgefühl, Atembeschwerden, Übelkeit und Erbrechen.

3 sorgfältige Tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Gewitter, Wetterstürze und schlechte Sicht das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane auch Alternativrouten! Die folgende Checkliste hilft dir, die wichtigsten Informationen für deine Tourenplanung zu sammeln:

Tour?

- Du bist über die Schwierigkeiten in Fels und Eis, Distanz und Höhenmeter informiert?
- Du weißt, wo sich die Schlüsselstellen der Tour befinden?
- Du kennst Ausweichmöglichkeiten?
- Du findest den Weg, wenn du bei Dunkelheit startest?

Aktuelle Verhältnisse?

Du bist über die aktuellen Verhältnisse, insbesondere über die Zugänge zum Gletscher und den Zustand der Gletscher (Firn oder Blankeis, offene Spalten) informiert? Dein Zeitplan passt mit den aktuellen Verhältnissen zusammen?

Wetter?

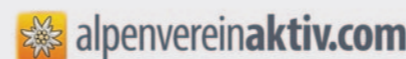
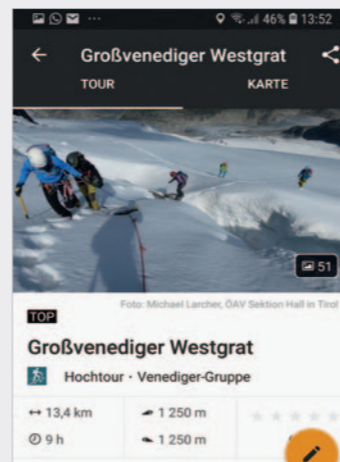
- Passt deine Tour zum Wetterbericht?
- Ist im Tagesverlauf mit Wärmegewittern zu rechnen?
- Droht eine Kaltfront, die auch im Sommer Schneefall bringen kann? Lawinengefahr!
- Ist mit schlechter Sicht zu rechnen, die am Gletscher die Orientierung erschwert?
- Ist starker Wind vorhergesagt, der auf exponierten Grat zu Gefahr wird?

Gruppe?

- Sind alle der Tour konditionell, technisch und psychisch gewachsen?
- Ist die Gruppengröße auf das Tourenziel abgestimmt?
- Nimmt jemand Medikamente zu sich?
- Hast du Dritte über dein Tourenziel informiert?

Ausrüstung?

- Ist deine Ausrüstung zweckmäßig und dem Tourenziel angepasst?
- So viel wie notwendig, so wenig wie möglich?
- Zur Orientierung notwendige Hilfsmittel wie Karte, Höhenmesser, Kompass, GPS/App sind mit dabei?
- Für den Notfall: Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Mobiltelefon und Stirnlampe.



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 zumeist ein Risikofaktor! Von Alleingängen ist generell abzuraten. Vertraute Personen immer über Ziel, Route und Rückkehr informieren. Unterwegs am flachen und mäßig steilen Gletscher sind größere Seilschaften von 4 bis 6 Personen ideal. Diese „Gletscherseilschaften“ sind flexibel, man kann sich gegenseitig helfen und der Spaltensturz eines Teilnehmers kann – bei entsprechender Seildisziplin – gut gehalten werden. Erfordert die Hochtour auch das Klettern in Seilschaften, dann ist die Zweier- oder Dreierseilschaft ideal. Diese sehr kleinen Gruppen, besonders die Zweierseilschaft, müssen sich der Spaltensturzgefahr auf Gletschern bewusst sein und durch entsprechende Seilabstände, Bremsknoten, strenge Seildisziplin und überlegte Routenwahl ihr Risiko minimieren.

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-Paket, Biwaksack, Mobiltelefon (Euro-Notruf 112) und Stirnlampe.

Tipps zur technischen Grundausrüstung auf Hochtouren:

- Bergschuhe.** Achte beim Kauf auf eine gute Passform, geringes Gewicht, Wasserdichtheit und Steigeisentauglichkeit **(a)**.
 - Steigeisen.** Ein Allround-Steigeisen aus Stahl mit Antistollplatte ist für Hochtouren ein Muss. Bindungssystem (z.B. Kipphebel hinten, Körbchen vorne) und Schuh müssen unbedingt aufeinander abgestimmt sein **(b)**. Stumpfe Steigeisen können mit der Feile nachgeschliffen werden.
 - Pickel.** Für Hochtouren haben sich Pickel mit einer Länge von 55 – 65 cm mit geradem Schaft ohne Handschlaufe etabliert. Leichtpickel aus Aluminium sind nur für einfache Gletschertouren oder Ski-Hochtouren eine Alternative **(c)**.
 - Helm.** Der Steinschlaghelm gehört heute zur Grundausrüstung auf Hochtouren **(d)**. Der Verzicht auf den Helm muss gut begründet sein (z. B. Gletschertour ohne Steilgelände über mir).
 - Hüftgurt.** Leicht, ungepolstert mit verstellbaren Beinschlaufen **(e)**.
 - Seil.** Leichtes, imprägniertes Einfachseil (Banderolen-Kennzeichnung: ⊕), 50 m **(f)**.
 - Karabiner.** 3-Weg-Karabiner zum Anseilen in der Gletscherseilschaft **(g)**, 1 HMS-Karabiner zur Partnersicherung, 2 Schraubkarabiner für Selbstsicherung und Rettungszwecke **(h)**, 3 Schnappkarabiner zur Befestigung von Ausrüstung und für Allfälliges **(i)**.
 - Reepschnüre.** 3 Stück, Länge 1/3/3 m, Durchmesser 5-6 mm für Rettungszwecke **(j)**.
 - Bandschlinge.** 1 Bandschlinge 120 cm lang für Standplätze, Zwischensicherungen und Rettungstechnik **(k)**.
 - Eisschraube.** 1 moderne Eisschraube mit Kurbel, Länge ca. 19 cm **(l)**.
 - Seilklemme.** (z. B. Tibloc, Micro-Traxion, ...): Ist bei rettungstechnischen Manövern hilfreich **(m)**.
- Weitere Karabiner, Expressschlingen, Eisschrauben, Bandschlingen, Klemmkeile, Klemmgeräte je nach Schwierigkeit und Charakter der Tour.

