

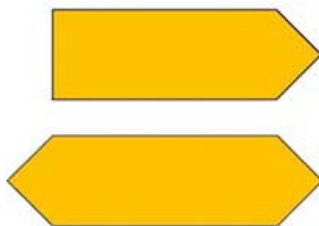
WANDERN in den Bergen – TIPPS

Unterschätzen Sie das Wandern in den Bergen nicht!

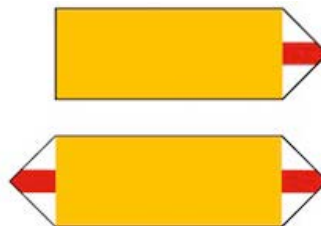
Die Signalisation gibt Ihnen Auskunft darüber, wie anspruchsvoll ein Wanderweg ist. Sorgen Sie für die richtige Ausrüstung, gerade was Schuhe anbelangt. Planen Sie auch für den Abstieg genügend Kraft und Zeit ein. Die meisten Unfälle geschehen beim Abstieg: beim Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen.

SIGNALISATION – Wanderweg-Kategorien

Es gibt drei Kategorien von Wanderwegen. Sie beschreiben einerseits wie ein Weg ausgebaut ist und andererseits welche Anforderungen an Wanderer und Ausrüstung gestellt werden.



Wanderwege
Wanderwege ohne besondere Anforderungen



Bergwanderwege
Schmal, steil, exponiert;
Trittsicherheit und Schwindelfreiheit zwingend



Alpinwanderwege
Wegloses Gelände,
Gletscher, kleine Kletterstellen; Gebirgs- erfahrung nötig.

Kategorie: „Wanderweg“

Die Signalisation der „Wanderwege“ ist gelb.

Die Kategorie „Wanderweg“ bedeutet wandern auf oft breiten Wegen. „Wanderwege“ stellen keine besonderen Anforderungen an die Wanderer. Aber: gewöhnliche Aufmerksamkeit und Vorsicht braucht es beim Wandern immer! Die Wege können auch einmal schmal und uneben angelegt sein. Gibt es steile Passagen, können diese mit Stufen überwunden werden. Absturzstellen werden mit Geländern gesichert. Fließgewässer können auf Stegen oder Brücken passiert werden.

Kategorie: „Bergwanderweg“

Die Wegweiser sind gelb mit weiss-rot-weisser Spitze, Bestätigungen und Markierungen sind weiss-rot-weiss.

Auf „Bergwanderwegen“ bewegen Sie sich teilweise auf unwegsamem Gelände. Bergwanderwege sind meist steil, schmal und teilweise exponiert. Für „Bergwanderwege“ müssen Sie trittsicher, schwindelfrei und in guter körperlicher Verfassung sein. Zudem sollten Sie die Gefahren im Gebirge kennen: Steinschlag, Rutsch- und Absturzgefahr, Wetterumsturz.

Gibt es besonders schwierige Passagen, sind diese mit Seilen oder Ketten gesichert. Bäche sind unter Umständen über Furten zu passieren.

Empfehlung Ausrüstung: Tragen Sie feste (Wander-)Schuhe mit griffiger Sohle und eine der Witterung entsprechende Kleidung. Das Wetter kann in den Bergen schlagartig wechseln! Führen Sie (für Mensch und Tier) etwas zu Trinken mit und evtl. etwas zu essen (z.B. Riegel). Nehmen Sie topografische Karten mit.

Kategorie: „Alpinwanderwege“

Die Wegweiser sind blau mit weiss-blau-weisser Spitze, Bestätigungen und Markierungen sind weiss-blau-weiss.

Achtung: „Alpinwanderwege“ sind anspruchsvoll und teilweise weglos. Sie können über Schneefelder, Gletscher oder Geröllhalden führen und kurze Kletterstellen beinhalten. Dass es bauliche Vorkehrungen gibt, kann nicht vorausgesetzt werden. Sie müssen unbedingt trittsicher, schwindelfrei und in sehr guter körperlicher Verfassung sein sowie die Gefahren im Gebirge sehr gut kennen. Zudem sollten Sie den Umgang mit Seil und Pickel sowie das Überwinden von Kletterstellen unter Zuhilfenahme der Hände beherrschen.

Empfehlung Ausrüstung: Tragen Sie feste (Wander-)Schuhe mit griffiger Sohle und eine der Witterung entsprechende Kleidung. Das Wetter kann in den Bergen schlagartig wechseln! Führen Sie etwas zu Trinken mit sich und evtl. etwas zu essen (z.B. Riegel). Nehmen Sie topografische Karten mit. Kompass, Seil, Pickel und Steigeisen können notwendig sein.

ABSTIEG

Der Rückweg kann leicht unterschätzt werden, gerade auch der Abstieg kann anspruchsvoll sein. Beachten Sie darum:

- Planen Sie für den Abstieg genügend Zeit ein.
- Fragen Sie sich, ob Sie noch über genügend Kraftreserven verfügen.
- Allenfalls wählen Sie die einfachere Abstiegsvariante oder fahren Sie gar mit der Bahn ins Tal.
- Auch während des Abstiegs gilt: legen Sie Pausen ein!
- Wandern Sie kontrolliert, mit festem Schritt, keine Rücklage sondern eher etwas in Vorlage gehen.
- Um Schläge zu reduzieren, benützen Sie allenfalls Stöcke oder bremsen Sie aktiv ab.