

Sicher Wandern mit dem Wanderausweis und den Tourenplanungs- und Notfalltipps des Deutschen Alpenvereins!

Name	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Geburtsdatum	
Telefon	
E-Mail	

Die AV Wegekategorien

Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf schweren Bergwegen:

0-2 h
 2-4 h
 4-6 h
 6-8 h
 8-10 h
 mehr als 10 h

Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf mittelschweren Bergwegen:

0-2 h
 2-4 h
 4-6 h
 6-8 h
 8-10 h
 mehr als 10 h

Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf einfachen Bergwegen:

0-2 h
 2-4 h
 4-6 h
 6-8 h
 8-10 h
 mehr als 10 h

Achtung: In unseren Nachbarländern gelten andere Wegekategorien. Hier zum Vergleich die entsprechenden Einteilungen und die Zeichen.

DAV BergwanderCard	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg (+Allgäu)	Schweiz
Schwere Bergwege				
Mittelschwere Bergwege				
Einfache Bergwege				
Talwege				

An alles gedacht?

- ▶ Pausen, Verpflegung und Orientierung einplanen!
- ▶ Umweltbewusst unterwegs sein, z.B. mit dem Bergbus!
- ▶ DAV-Mitgliedsausweis und DAV BergwanderCard mitnehmen!
- ▶ Gehzeit: ca. 1 Std. für 300 Höhenmeter/2 km bergauf
- ▶ Gesamtzeit = Zeit Höhenmeter + Zeit Streckenlänge (kleineren Wert halbieren)
- ▶ **Vorab gut informieren**
Hütten, Touren, aktuelle Bedingungen, Karten und Wetter:
www.alpenvereinaktiv.com
Auch zum Mitnehmen als App!



Im Notfall bitte benachrichtigen:

Name	
Telefon	
Mobil	

24-Stunden-Hotline Alpiner Sicherheits-Service (ASS)
+49/(0)89/30 65 70 91 (mit gültigem DAV-Ausweis)

Notruf über Handy europaweit: 112

Notfall? Ruhe bewahren!

Erste Hilfe

keine Reaktion	Reaktion
Atemwege freimachen	Wundversorgung: Blutungen stillen, Wunden keimfrei abdecken, Verletzungen ruhig stellen
keine normale Atmung: Notruf 112, 30 x Herzdruckmassage, 2 x Beatmung bis Arzt kommt	ggf. Notruf 112: weitere Behandlung und Abtransport durch Rettung
bewusstlos mit Atmung: stabile Seitenlage, Notruf 112 und Wundversorgung; weitere Behandlung und Abtransport durch Rettung	

Die Wegekategorien der Alpenvereine

Einfache Bergwege

Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.



Tipps

- ▶ Auch auf einfachen Bergwegen Schuhe mit rutschfester Profilssole verwenden!
- ▶ Keine Wegabschneider nutzen!
- ▶ Geeignet für Familien, Anfänger und Genießer!

Schwere Bergwege

Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.



Tipps

- ▶ Auf schweren Bergwegen insbesondere in schwierigen Passagen Stöcke am Rucksack verstauen!
- ▶ Bei Gewittergefahr Drahtseile und exponierte Stellen frühzeitig meiden!
- ▶ Nur für Bergwanderer mit viel Erfahrung und bergsteigerischen Ambitionen!

Mittelschwere Bergwege

Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen.

Tipps

- ▶ Mittelschwere Bergwege nicht unterschätzen! Stimmt die Selbsteinschätzung?
- ▶ Teilweise ausgesetzte Stellen! Dort sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig!
- ▶ Für Ungeübte nur mit erfahrener Begleitung zu empfehlen!



Alpine Routen

Alpine Routen führen in das freie hochalpine Gelände. Sie werden weder markiert noch gewartet. Alpine Routen erfordern ausgezeichnetes Orientierungsvermögen, sichere Geländebewertung und hochalpine Bergerfahrung.

Tipps

- ▶ Auf Alpine Routen neben Karte und Führer auch Kompass und GPS mitnehmen!
- ▶ Nicht alleine unterwegs sein!
- ▶ Nur bei guter Sicht aufbrechen!
- ▶ Regelmäßig eigenen Standort bestimmen!



Ausrüstung

Grundausrüstung

- ▶ Bergschuhe: Stützfunktion für den Fuß, sicherer Halt; Schutz vor Nässe, Schnee, Geröll
- ▶ Funktionsunterwäsche
- ▶ atmungsaktives Shirt/Hemd
- ▶ Fleecepulli oder -jacke
- ▶ Wetterschutzjacke mit Kapuze, wind- und wasserabweisendes Material
- ▶ lange Hose, strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- ▶ Wandersocken oder Strümpfe
- ▶ Mütze und Fingerhandschuhe
- ▶ leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- ▶ Rucksack, 20-30 Liter für Tagestour
- ▶ Karten, Führerliteratur
- ▶ Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Hut/Mütze)
- ▶ ausreichend Getränke (mind. 1 Liter pro Tag) und Verpflegung
- ▶ Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke
- ▶ Handy
- ▶ evtl. Teleskopstöcke

Nützlich sind auch

- ▶ Taschenmesser
- ▶ Taschen- oder Stirnlampe
- ▶ Biwaksack

Bei Mehrtagestouren und Hüttenübernachtung

- ▶ Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe
- ▶ Ersatzkleidung
- ▶ Waschzeug und Handtuch
- ▶ ggf. zusätzliche Ausrüstung (entsprechend aktueller Bedingungen)

Offizieller Ausrüster des Deutschen Alpenvereins