



# ALPINWANDERN BERG- UND TALWANDERN

## WANDERN – ABER SICHER!

Wandern ist Volkssport Nummer eins in der Schweiz und gesund. Aber nicht immer harmlos: Pro Jahr verfallen dabei rund 40 000 Personen. Zu den meisten Notfällen kommt es durch **Selbstüberschätzung** und/oder **Unterschätzung der Tour** und der Verhältnisse. Eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und der Anforderungen der Tour ist deshalb die beste Unfallprävention.

### Selbsteinschätzung

Technisch oder konditionell zu ambitionierte Tourenziele führen irgendwann zu Überforderung und zu kritischen Situationen. Dazu zählen Erschöpfung, eine erhöhte Unfallgefahr durch unsicheres Gehen, verstärkte Höhenangst, lähmende Panik oder Blockierung.

### Wozu sind wir fähig, und wie finden wir es heraus?

- Wenig Erfahrungen: mit einfachen/kurzen Wanderungen oder mit geführten Touren einsteigen.
- Anfang Saison stets mit einfacheren Touren beginnen.
- Sich schrittweise an schwierigere/längere Touren herantasten.
- Tagesform berücksichtigen.
- Nach jeder Tour eine Selbstreflexion. War es schwieriger/einfacher als vorgestellt, war ich stark gefordert oder könnte ich locker noch einen Schritt weiter gehen?
- Ab und zu mit erfahrenen Personen wandern und sich coachen lassen oder einen Ausbildungskurs besuchen.

### Einschätzung der Tour

Die Schwierigkeitsbewertung gemäss SAC-Wanderskala oder Wanderweg-Kategorie (gelb, weiss-rot-weiss, weiss-blau-weiss) hilft, eine zu unseren Fähigkeiten passende Tour auszuwählen.

Weitere Informationen (z. B. Art der Schwierigkeiten, Ausgesetzhtheit) finden wir in Wanderführern, in professionellen Tourenportalen (SAC, Schweizer Wanderwege) oder in Community-Foren.

Solche Bewertungen beziehen sich stets auf gute Verhältnisse. Ungünstige Verhältnisse machen eine Tour aber rasch anspruchsvoller und heikler. Zu beachten sind insbesondere:

- Ungünstiges Wetter (vgl. Wetter und Prognosen)
- Schnee und Eis, Lawinengefahr (vgl. Schnee)
- Hoher Wasserstand bei Bächen (vgl. Bäche)
- Laubbedeckte Wege
- Wege in schlechtem Zustand, beschädigte/fehlende Ketten oder Leitern

Wege können auch offiziell gesperrt sein, auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) oder [SchweizMobil](http://SchweizMobil) abrufbar:



[map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) > Sperrungen Wanderwege  
rot-weiss: gesperrt (für mehr Infos anklicken)  
gelb: Alternative

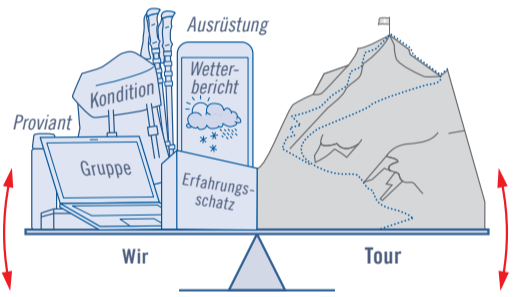
### 7 Grundregeln für sicheres Wandern

1. Tour gemäss den eigenen Fähigkeiten wählen (Länge, Schwierigkeit)
1. Sorgfältige Planung (vgl. 3 × 3)
2. Richtige Ausrüstung
3. Genug Zeit einrechnen (vgl. Zeitbedarf)
4. Unterwegs aufmerksam bleiben und auf Bauchgefühl hören
5. Schwierige Touren und einsame Gebiete nicht allein begehen (Gefahren, Zeitmanagement)
6. Dritte über die geplante Route informieren, besonders wenn allein unterwegs

**Nicht der Gipfel ist das Ziel, sondern eine sichere Rückkehr ins Tal!**



Zwei häufige Ursachen für Notfälle: Ausrutschen mit Sturzfolge und Verlaufen mit Blockierung.



Die Waage sollte stets im Gleichgewicht sein – auch während der Tour!

## ZUM GELEIT

Liebe Wanderin, lieber Wanderer

Dieses Merkblatt fasst in einer einfachen und verständlichen Art die wichtigsten Fragen und Antworten zusammen, die beim Berg- und Alpinwandern zu beachten sind, um Unfälle zu vermeiden – damit der Ausflug in die Berge zum sorgenfreien, positiven Erlebnis wird.

Die Inhalte wurden von ausgewiesenen Fachpersonen erarbeitet. Sie basieren auf dem Lehrbuch *Bergwandern Alpinwandern*, der allgemeinen Lehrmeinung sowie der aktuell gängigen Praxis und fokussieren auf den Schwierigkeitsbereich T2 bis T4. Doch das meiste gilt auch für einfachere und schwierigere Touren. Das Merkblatt setzt ein minimales Wissen und praktische Erfahrung im Berg- und Alpinwandern voraus und eignet sich für die selbstständige Vertiefung ebenso wie für Ausbildungskurse.



## 3×3 – RICHTIG ENTSCHIEDEN

Das 3x3-Schema hilft uns, die Planung als laufenden Prozess zu sehen und möglichst keine wesentlichen Punkte zu vergessen.

### 1 Planung – Was erwarten wir?

Dieser Schritt erfolgt idealerweise mit möglichst zeitnahen Informationen zu Wetter und Verhältnissen. Wenn wir die Tour mehrere Tage im Voraus geplant haben, gehen wir am Vorabend alle Fragen nochmals durch.

Nützlich ist hier auch das *Planungsformular Wandern* des SAC ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).



Route / Gelände	Verhältnisse	Mensch
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwierigkeit der Route?</li> <li>- Zeitbedarf?</li> <li>- Heikles Gelände?</li> <li>- Erforderliches Wetter und Verhältnisse für eine Begehung?</li> <li>- Schlüsselstellen? Alternativen? Bis wo Umkehren noch möglich?</li> <li>- Besondere Aspekte? (z. B. Schutzgebiete, Herdenschutzzone)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetterprognosen günstig?</li> <li>- Zu erwartende Verhältnisse? Altschnee, Neuschnee, Eis, Laub, Nässe ...</li> <li>- Wege offen? Allfällige Hilfsmittel (Stege, Fixseile, Leitern) installiert?</li> </ul> <p><i>Hilfsmittel:</i> Wetterprognosen, Internet (Tourenportale), Karte mit Wegsperrungen, Webcams, Infos aus der Region (z. B. Hüttenwarte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer ist dabei?</li> <li>- Leitende Person ausreichend kompetent und erfahren?</li> <li>- Technische und konditionelle Fähigkeiten vorhanden? Auch bei den Schwächsten? Vorsicht bei unbekanntem Teilnehmenden.</li> <li>- Ähnliche Erwartungen innerhalb der Gruppe? Sportlich vs. gemütlich, zielorientiert vs. erlebnisorientiert ...</li> <li>- Benötigte persönliche Ausrüstung? Technisches Material? Gruppenmaterial?</li> </ul>
<b>Fazit: Passt die Tour, oder müssen wir ein anderes Ziel anvisieren?</b>		

### 2 Vor Ort – Ist es wie erwartet?

Dieser Schritt erfolgt in der Regel beim Ausgangspunkt der Tour. Er dient der Kontrolle, ob unsere Annahmen richtig waren und alles passt.

Wenn wir bereits eine Alternative geplant haben (z. B. eine Hütte oder ein Bergsee anstelle des Gipfels) und alle Teilnehmenden darauf vorbereitet sind, fällt uns das Umentscheiden wesentlich leichter.



Route / Gelände	Verhältnisse	Mensch
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation vor Ort wie erwartet?</li> <li>- Irgendwelche Gründe gegen die anvisierte Tour?</li> <li>- Ausweichroute allenfalls besser?</li> </ul> <p><i>Hilfsmittel:</i> eigene Augen, im Zweifelsfall Hüttenwarte anrufen oder Bergbahn-Personal fragen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetter passend zur Tour? Voraussichtliche Entwicklung im Tagesverlauf?</li> <li>- Wege tatsächlich offen?</li> <li>- Verhältnisse tatsächlich günstig?</li> </ul> <p><i>Hilfsmittel:</i> Wetterprognosen (Lokalprognosen, Wetterradar), Infotafeln vor Ort</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Teilnehmenden fit und motiviert?</li> <li>- Alle richtig ausgerüstet? Wichtiges (Schuhe, Wetter- und Sonnenschutz, Verpflegung, Getränke) abfragen/kontrollieren.</li> <li>- Allfällig benötigtes technisches Material / Gruppenmaterial vorhanden?</li> <li>- Organisation der Gruppe? Wer geht voraus, wer macht den Schluss?</li> </ul>
<b>Fazit: Sollten wir allenfalls unseren Plan überdenken?</b>		

### 3 Unterwegs – Läuft es wie erwartet?

Dieser Schritt erfolgt dauernd, insbesondere vor jeder Schlüsselstelle und während jeder Pause. Stimmt etwas nicht (z. B. wenn wir deutlich hinter dem Zeitplan liegen), überlegen wir uns umgehend Anpassungen oder gar einen Abbruch der Tour. Nützlich ist deshalb ein Zeitplan mit Zwischenzeiten (z. B. *spätestens um 13 Uhr vom Gipfel absteigen*).



Route / Gelände	Verhältnisse	Mensch
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Route wie erwartet (Gelände, Schwierigkeit, Exponiertheit)?</li> <li>- Vorankommen wie erwartet? Ursprüngliches Ziel immer noch realistisch und sinnvoll?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetter weiterhin günstig? Niederschlag, Temperatur, Wind, Sicht ...</li> <li>- Unerwartete Probleme? Steinschlag, Schneefelder, heikel zu überquerende Bäche ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Teilnehmenden weiterhin körperlich und mental instande, Tour bis zum Ziel fortzusetzen?</li> <li>- Gutes Gruppenklima? Alle noch überzeugt?</li> </ul>
<b>Fazit: Sollten wir allenfalls umkehren oder das Ziel anpassen?</b>		

### Reflexion

Nach der Tour blicken wir zurück. Gab es gefährliche Situationen? Wären diese vorhersehbar gewesen und (wie) hätten wir sie vermeiden können? Gab es Überraschungen? Was war anders, als wir es uns vorgestellt hatten (Gelände, Verhältnisse, Können und Kondition der Teilnehmenden, Zeitbedarf, Ausrüstung etc.)? Mit einer solchen Auswertung können wir Lehren ziehen und unsere Erfahrung erweitern.

## SAC-WANDERSKALA: DEFINITIONEN

Grad	Falls markiert	Typisches Gelände und mögliche Schwierigkeiten	Anforderungen	Beispieltouren
T1	Wanderweg	Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.	Keine spezifischen Anforderungen. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich.	Mont Raimeux, Grubenberghütte, Vermigliohütte, Capanna Cadagno, Kronberg über St. Jakob, Rifugio Saaseo CAS
T2	Bergwanderweg	Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Elementare Trittsicherheit. Elementares Orientierungsvermögen.	Moléson, Turtmannhütte SAC, Bächthalhütte SAC, Bergseehütte SAC, Capanna Campo Tencia CAS, Fridolinshütte SAC, Silvretthütte SAC
T3	Alpinwanderweg	Weg nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Gelände steil. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Geröllflächen, leichte Schrofen. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr.	Trittsicherheit. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung.	Chasseral via Combe Grède, Cabane d'Orny CAS, Gletscheinhütte SAC, Gross Mythen, Pizzo Centrale, Säntis ab Schwägalp, Zapporthütte SAC
T4	Alpinwanderweg	Wegspuren, oft weglos. Raus Steilgelände. Einzelne einfache Kletterstellen (I), Blockfelder, Steile Grashalden und Schrofen. Einfache Schneefelder, Gletscherpassagen, meist markiert. Exponierte Stellen mit Absturzgefahr.	Vertrautheit mit exponierten Passagen. Gute Trittsicherheit. Gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung, elementare Geländebeurteilung. Elementare Kenntnisse im Umgang mit alpine-technischen Hilfsmitteln. Bei Wettersturz kann ein Rückzug schwierig werden.	Tour d'Al, Mischabelhütte, Schreckhornhütte SAC, Uri Rotstock ab Musenalp, Bocchetta della Campala, Pizzo, Capanna Sasc Furá CAS
T5	Alpinwanderweg	Wegspuren, oft weglos. Raus Steilgelände. Einfache Kletterpassagen (II–III), Anspruchsvolle Blockfelder. Sehr steile Grashalden und Schrofen. Steile Schneefelder. Gletscherpassagen, manchmal markiert. Exponiertes Gelände, über längere Strecken Absturzgefahr.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Sehr gute Trittsicherheit. Sehr gutes Orientierungsvermögen und Gespür für die Routenfindung. Vertiefte alpine Erfahrung, sichere Geländebeurteilung. Gute Kenntnisse im Umgang mit alpine-technischen Hilfsmitteln. Bei Wettersturz kann ein Rückzug sehr schwierig werden.	Dent de Breleire arête NW, Stockhornbiwak SAC, Silberhütte SAC, Bristen, Pizzo di Claro Via Lumino, Säntis Chamnhalden, Zervrelahorn (von Süden)
T6	Alpinwanderweg	Meist weglos. Ausgeprägtes Steilgelände. Längere Kletterstellen (III), Heikle Blockfelder. Ausserst steile Grashalden und Schrofen. Heikle Schneefelder. Gletscherpassagen. Sehr exponiertes Gelände, über längere Strecken erhöhte Absturzgefahr.	Vertrautheit mit sehr exponiertem Gelände. Ausgezeichnete Trittsicherheit. Sehr gutes Orientierungsvermögen und Gespür für die Routenfindung. Ausgereifte alpine Erfahrung, sehr sichere Geländebeurteilung. Versierter Umgang mit alpine-technischen Hilfsmitteln. Bei Wettersturz kann ein Rückzug sehr schwierig werden.	Dent de Breleire–Dent de Follifren, Tour Salère, Fromberghorn NE-Grat, Schlieren Nordgrat, Cresta dei Corni (Pizzo Campo Tencia), Gams-Chopf Nordgrat, Glämisch Guppengrat

## WANDERWEGE

<b>Wanderweg</b>	Anforderungen: übliche Vorsicht und Aufmerksamkeit, keine besonderen Anforderungen Ausrüstung: Trailrunning-Schuhe / Zustiegsschuhe, Karte und Smartphone
<b>Bergwanderweg</b>	Anforderungen: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit (exponierte Abschnitte möglich), elementares Wissen über Gefahren im Gebirge, Orientierungsvermögen Ausrüstung: Wanderschuhe, Karte und GPS/Smartphone
<b>Alpinwanderweg</b>	Anforderungen: sehr gute Trittsicherheit, sehr gute Schwindelfreiheit, Vertrautheit mit exponiertem Gelände, fundiertes Wissen über Gefahren im Gebirge, Sicherheit beim Überwinden von Kletterstellen, sehr gutes Orientierungsvermögen Ausrüstung: Bergschuhe, Karte und GPS/Smartphone, je nach Tour und Verhältnissen auch Helm, Wanderseil, Pickel, Steigeisen

### Wanderwege im Winter

Offizielle Wanderwege sind für das Wandern in der schnee- und eisfreien Zeit bestimmt und werden grundsätzlich weder geräumt noch vom Eis befreit. Im Winter (und im Sommer bei Schneefall/Temperatursturz) folgende Gefahren besonders beachten:

- Kälte, vereistes/schneebedecktes Terrain, (Aus-)Rutschgefahr
- vom Schnee verdeckte Lächer und Karstspalten
- eingeschnittene oder abmontierte Weghilfen (Fixseile, Bügel, Leitern)
- Lawinen, Wächten (Abbruch, Absturzgefahr)
- Whiteout (starke Kontrastverringering, Horizont verschwindet)

### Winterwanderwege

Pink markierte, offizielle **Winterwanderwege** sind kontrolliert und meist maschinell präpariert: weitgehend lawinsicher, in besonderen Gefahrensituationen gesperrt, technischer Anspruch ähnlich gelb markierten Wanderwegen ohne Hindernisse, evtl. erhöhte Rutschgefahr.

Pink markiert sind auch offizielle **Schneeschuhrouten**. Diese werden in der Regel nicht gesperrt, erfordern eine vollständige Schneeschuh-Ausrüstung und stellen höhere Anforderungen an die Benutzer.

## WEG, PFAD, WEGLOS, UNWEGSAM ...

Manche Begriffe werden oft missverständlich verwendet. Hier die gängigsten Bezeichnungen und die Darstellungen in den Landeskarten 1:10 000, 1:25 000 und 1:50 000.

**Weg:** am Boden ausgetretenes und durchgehendes Trassee, das als Unterlage und Orientierung dient

**Pfad:** schwach ausgeprägter Weg (Trampelpfad)

**Wegstück/Spur:** undeutlicher, schlecht auffindbarer oder nur teilweise vorhandener Weg

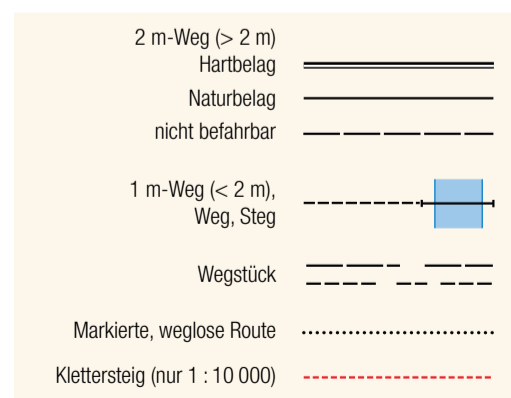
**Weglose Route:** verfügt über kein Trassee, kann aber markiert sein (z. B. auf Weiden, Blockhalden, im Fels)

**Unwegsam:** mühsames oder technisch schwieriges Gelände

**Route:** mögliche Verbindung zwischen zwei Orten (nicht zwingend auf einem Weg)



Markierter Pfad



Markierte, weglose Route

## SAC-WANDERSKALA: ERLÄUTERUNGEN

### Abstufungen

Mit den Zeichen – und + kann die Bewertung einer Route zusätzlich abgestuft werden (z. B. T3, T3+, T4–, T4).

### Vergleich mit offiziellen Wanderwegen

Meistens bewegen sich die gelb markierten Wanderwege im Bereich T1/T2, die weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwege im Bereich T2/T3 und die weiss-blau-weiss markierten Alpinwanderwege im Bereich T4/T5. In der Praxis findet man allerdings oft Abweichungen nach unten und nach oben.

### Verhältnisse

Routen werden unter der Annahme günstiger Verhältnisse bewertet, also bei guter Witterung und Sicht, trockenem Gelände, normalem Wasserstand bei Bächen, schneefreiem Zustand usw.

### Beispieltouren

Falls keine spezifische Route angegeben wird, ist jeweils die Normalroute (leichteste Route) gemeint.

### Schuhwerk

Je höher die Schwierigkeit, je schlechter die Wegqualität und je rauer und instabiler das Gelände, desto eher empfehlen sich stabile Bergschuhe mit hohem Schaft und torsionsfester Sohle.

### Alpine-technische Hilfsmittel

Grundsätzlich bezieht sich diese Skala auf Routen, die üblicherweise ohne Seilsicherung begangen werden und auf denen eine Seilsicherung nicht möglich/praktikabel ist. In den oberen Schwierigkeitsgraden sollte man dennoch die Mitnahme eines Seilstücks inkl. nötigem Zubehör in Erwägung ziehen (Einrichtung eines Seilgeländers oder Sicherung bei Einzelstellen, grösserer Handlungsspielraum bei Versteigern, Rückzug oder Notfall) – sofern man die entsprechenden Sicherungstechniken beherrscht. Je nach Geländeart (steiles Gras, harte Schneefelder) können ein (Leicht-)Pickel oder Steigeisen von grossem Nutzen sein und wesentlich zur Sicherheit beitragen. Im steinschlägigen Gelände empfiehlt sich auch das Tragen eines Helms.

### Gletscherpassagen

Unter Gletscherpassagen versteht die Skala solche, die im Sommer bei normalen Verhältnissen so weit ausapern, dass sich allfällige Spalten sicher erkennen und ohne Gefahr umgehen lassen (was auf verschiedene hochalpine Hüttenwege zutrifft). Unter diesen Voraussetzungen erübrigt sich eine Hochtourenausrüstung. Bei ungünstigen Verhältnissen können Anseilmaterial, Steigeisen und/oder Pickel hingegen durchaus angezeigt oder gar zwingend sein.

### Abgrenzung zu Hochtouren und Felsklettern

Ein wesentlicher Unterschied zwischen anspruchsvollen Alpinwanderungen, einfachen Hochtouren und leichten Felsklettereien liegt darin, dass auf einer T5/T6-Route stellen bis nie mit Seil gesichert werden kann, weshalb das Gelände absolut beherrscht werden muss – was hohes technisches Können und mentale Stärke er

fordert. Beispiele dafür sind sehr steile Grashänge, wegloses Schrofen- und Blockfeld mit schlechtem Fels oder sehr exponierte Gratpassagen. Deshalb ist Alpinwandern im oberen Schwierigkeitsbereich (T5/T6) in der Regel bedeutend anspruchsvoller als eine einfache Hochtour mit der Bewertung L (=leicht) oder eine gesicherte Klettertour im II. Grad. Aufgrund der unterschiedlichen Merkmale von Alpinwanderungen und Hochtouren lässt sich ein direkter Vergleich der Bewertungsskalen kaum anstellen, doch grundsätzlich kann eine T6-Route vergleichbare Anforderungen stellen wie manche Hochtour im Bereich WS (=wenig schwierig), in vereinzelt Fällen sogar bis ZS (=ziemlich schwierig).



T2 (Camoghè)



T3 (Aufstieg Oberletschhütte VS)



T4 (Übergang Bergseehütte–Voralphütte UR)

## SAC-WANDERSKALA: ERGÄNZUNGEN

### Was sagt die Wanderskala aus?

Die SAC-Wanderskala ermöglicht eine abgestufte Bewertung der Schwierigkeiten von Einzelstellen und ganzen Wanderwegen.

### Berücksichtigte Aspekte:

- Geländeschwierigkeit (=technische Schwierigkeit)
- Ausgesetzhtheit (=psychische Schwierigkeit)
- Orientierungsschwierigkeit
- Absturzgefahr

### Nicht berücksichtigte Aspekte:

- Länge der Route
- Abgeschlossenheit
- Häufigkeit der Begehung
- Höhenlage
- Übrige Gefahren wie Wetterumsturz, Lawinen, Steinschlag, Bachquerungen etc.
- Ernsthaftigkeit (z. B. Rückzugsmöglichkeiten, Länge der schwierigen Passagen, Felsqualität etc.)

### Schuhwerk

T1/T2: Trailrunning- oder Wanderschuhe meist ausreichend  
T3/T4: Bergschuhe empfehlenswert

Bei der Wahl mitberücksichtigen:

- eigene Voraussetzungen (Fitness, Gelenke/Bänder/Muskeln, Trittsicherheit, Erfahrung im Gelände, Gleichgewichtssinn)
- Rucksackgewicht
- Zustand der Wege und des Geländes (Nässe? Schnee? Laub?)

→ Trailrunning-/Zustiegsschuhe mit rutschfester Profilschleife (keine Turnschuhe!) kommen allenfalls für gut trainierte Personen und einfaches Gelände in Frage.



Bergschuh

Wandersschuh

Trailrunning-Schuh / Zustiegsschuh

## ZEITBEDARF FÜR EINE WANDERUNG

### Gehzeit

**Schätzwert für einfaches Gelände (15-Minuten-Formel)**

15 Min. pro km Distanz (4 km/h) *plus*

Aufstieg: 15 Min. pro 100 Höhenmeter (400 Hm/h)

Abstieg: 15 Min. pro 200 Höhenmeter (800 Hm/h)

Gegenaufstiege und -abstiege berücksichtigen!

**Beispiel: 7 km Distanz, 1200 Höhenmeter**

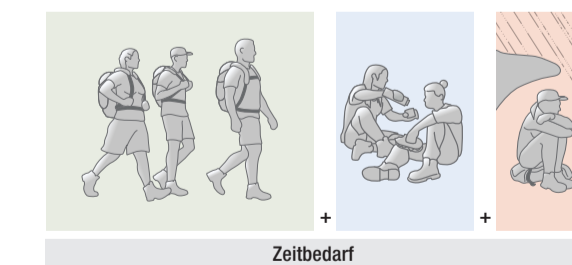
↗ Aufstieg: 7 × 15 Min. + 12 × 15 Min. = 4 h 45 Min.

↘ Abstieg: 7 × 15 Min. + 6 × 15 Min. = 3 h 15 Min.

### Mehr Zeit einplanen für:

- unwegsames Gelände (Blockfelder, Kraxelpassagen)
- wegloses, unmarkiertes Gelände (zeitraubende Orientierung)
- Kinder, grosse Gruppen, unfitte oder ungeübte Menschen, Personen mit körperlichen Einschränkungen (z. B. Knie)
- Zeitangaben finden sich auf Wegweisern, in Wanderführern, auf Tourenportalen (z. B. SAC) oder in Wandertipps von ortskundigen Tourismusorganisationen. Bei solchen Zeitangaben ist die Schwierigkeit des Geländes in der Regel berücksichtigt.

**Verhältnisse berücksichtigen!** Nässe oder verschneite Wege, schlechte Sicht, grosse Hitze etc. erhöhen den Zeitbedarf markant.



Zeitbedarf

### Pausen

- Nach dem Start, sobald warmgelaufen: knapper Halt, um Kleidung anzupassen
  - Situative Pausen (2 Min.) bei Bedarf (Jacke/Handschuhe anziehen, Sonnenbrille aufsetzen, Wanderstöcke ausfahren/verstauen)
  - Jede Stunde eine kurze Pause (5–10 Min.): trinken, kleine Verpflegung, austreten
  - Alle 3–4 Stunden eine lange Pause (30+ Min.): trinken, essen, erholen
- Reserve**
- Wichtig, um bei Zwischenfällen nicht in Zeitnot zu geraten. Bleibt die Reserve ungenutzt, sind wir früher am Ziel – umso besser. Je unerfahrener und grösser eine Gruppe, desto häufiger die Zeitverluste → grössere Reserve einplanen.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Fachgruppe SiB  
[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)/FG\_SiB, [www.btfu.ch](http://www.btfu.ch)/FG\_SiB

**Projektleitung:**  
Rolf Sägesser (SAC),  
Susanne Baumann (BFU)

**Redaktion und Inhalte:**  
Marco Volken, Marina Grossrieder, Anita Rossel

**Urheberrechte:**  
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Keine Weiterverwendung von Text, Bildern oder Illustrationen ohne Zustimmung des Herausgebers.  
© 2025 (1. Fassung)

Einzelne Inhalte basieren auf dem Werk *Ausbildung Bergwandern Alpinwandern – Planung / Technik / Sicherheit*, SAC-Verlag 2023.

**Zu beziehen bei:**  
[www.sac-cas-shop.ch](http://www.sac-cas-shop.ch)

**Bilder:**  
© Marco Volken

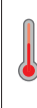



**Konzept / Gestaltung / Illustrationen:**  
Atelier Guido Köhler & Co



## WETTER UND PROGNOSEN

### Wetter

In den Bergen ist das Wetter oft wechselhafter, überraschender und heftiger als in den Niederungen. Folgende Parameter sind besonders entscheidend für das Gelingen einer Wanderung.

Element	Hinweise und Gefahren
Temperatur <p></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nimmt mit der Höhe ab (im Mittel um 0,65<span> </span>°C / 100<span> </span>m)</li> <li><b>NHtz:</b> Dehydrierung/Erschöpfung, Bäche schwellen an, Schnee weicht auf</li> <li><b>Kälte:</b> Erfrierungen/Unterkühlung/Erschöpfung, Böden und Bäche gefrieren, Mobiltelefon/Sirnlampe/GPS entladen sich rasch</li></ul>
Wind <p></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Windchill senkt die gefühlte Temperatur → Unterkühlung</li> <li>Ab 50<span> </span>km/h Gehen erschwert (ausgesetzte Stellen/Grate meiden)</li> <li>Ab 70<span> </span>km/h Gehen stark erschwert, Äste können brechen (Wald meiden)</li></ul>
Niederschlag <p></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Durchnässung kühlt rasch aus</li> <li>Gelände wird rutschig (Felspassagen, steile Grashänge und Blockfelder meiden), Bäche schwellen an</li> <li>Neuschnee verdeckt Markierungen und erschwert die Orientierung</li></ul>
Bewölkung <p></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tiefe/dunkle Wolken reduzieren Helligkeit, Nebel vermindert Sichtweite → erschwerte Orientierung</li> <li>Dichte Bewölkung und Nebel können Heliretungen verunmöglichen</li></ul>

## AUSRÜSTUNG

Das Gelingen einer Tour hängt wesentlich von der richtigen Ausrüstung ab. Fehlt das richtige Material, können wir rasch in eine heikle Lage geraten. Andererseits macht uns ein zu schwerer Rucksack langsam und weniger beweglich.

Rucksack	Passende Rückenlänge, ausreichend gross, Regenhülle.
Schuhe	Gemäss Einsatzbereich, mit passenden Socken (vgl. SAC-Wanderskala: Ergänzungen).
Bekleidung	Schichtenprinzip, der Temperatur angepasst. Basis- und Zwischenschicht aus Merinowolle und/oder Kunstfasern (feuchtigkeitsregulierend und atmungsaktiv). Aussenschicht als Wind-/Schnee- und Regenschutz. Dazu: Kopfbedeckung (Sonne/Kälte), Handschuhe, Sitrnlampe.
Allgemeines	Gefüllte Trinkflasche, Proviant, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz, Wanderstöcke, Regenschirm, Sitzmatte, Bergädel, Ausweise/ÖV-Abo, Mobiltelefon/Powerbank, WC-Papier, kleiner Abfallsack, wasserdichte Packbeutel, Fotoapparat, Fernglas, Feuerzeug, Taschenmesser, Strnlampe.
Orientierung	Uhr/Höhenmesser, Kompass, GPS, Landeskarte auf Papier, Routenbeschreibung, Schreibzeug.
Notfall	Apotheke (Empfehlung auf www.sggm-ssmm.ch > Medizinisches > Touren-Apotheke), persönliche Medikamente, Rettungsdecke, evtl. Biwaksack, evtl. Satellitentelefon/Notfunk.
Reparaturset	Multifunktionsool, Kabelbinder, robustes Klebeband (Duct Tape / Leukotape), Ersatzschürsenkel oder dünne Reepschnur, Nähzeug, evtl. Draht.
Alpintechnisches	Je nach Tour Pickel, Steigseisen/Spikes, Helm, Sicherungsmaterial (Reepschnur, Seil, Karabiner etc.).
Hütte	Hüttenschlafsack, Ersatzkleider, Toilettensachen.

Auch im Sommer / bei schönem Wetter warme Kleider und Regenjacke mitnehmen. In den Bergen kann das Wetter besonders schnell umschlagen – dies bei einer ohnehin tieferen Ausgangstemperatur (26 °C im Mittelland heisst oft nur 10–12 °C auf 2500 Meter Höhe).

## SCHNEE

Bereits in mässig steilem Gelände kann ein Ausrutscher auf Schnee sehr gefährlich werden. Je härter die Oberfläche, desto heikler. (Hart-)Schnee kommt im Sommerhalbjahr primär an Schattenhängen, in Rinnen und in hohen Lagen vor.

#### Schneefelder

#### Besonders heikel sind

- übriggebliebener Winterschnee
- Lawinenschnee
- tiefe Temperaturen
- klare Nächte mit starker Abkühlung

#### Hauptgefahren

- unkontrollierbarer Sturz, sehr hohe Fallgeschwindigkeit
- Auslaufbereich des Schneefelds (Geröll, Blockfelder, Abbruchkanten mit Absturzgefahr)
- Randbereiche des Schneefelds (Hohlräume, Einbruchgefahr)

#### Vorsichtsmassnahmen

- Bei der Planung allfällige Schneefelder berücksichtigen und möglichst meiden (Informationen von Ortskundigen einholen)
- Falls Schneefelder zu erwarten: feste Bergschuhe, Handschuhe, lange Hose, evtl. Steigseisen/Spikes und/oder Pickel (für alle!)
- Randbereiche prüfen (mit Pickel/Wanderstock), herausragende Steine umgehen (Hohlräume)
- Fixsell installieren (nur für kurze Passagen)

⚠ Keine Experimente, im Zweifelsfall ausweichen oder umkehren

#### Fortbewegung

- Aufrecht gehen, Wanderstöcke einsetzen, falls Pickel: bergseitig halten
- Kurze Schritte, mit der Schuhspitze/Sohlenkante breite Trittschufen schlagen
- Bei mehreren Personen seitlich versetzt gehen oder Stelle einzeln passieren (Mitreisssgefahr)
- Aufstieg: Schneefelder möglichst aufsteigend begehen/queren (waagrecht/absteigend ist wesentlich heikler)
- Abstieg: erhöhte Vorsicht, möglichst der Falllinie folgen, Fersen in den Schnee rammen, evtl. rückwärts absteigen
- Abfahren: nur wenn Schnee ausreichend weich und Auslaufbereich sanft (Rücklage vermeiden, falls vorhanden Pickel benutzen, ansonsten Stöcke fürs Gleichgewicht einsetzen)

#### Nicht tragfähiger Schnee

Besondere Vorsicht ist angesagt:

- beim Überqueren von Bächen auf Schneebücken (oft unterhöhlt) Gefahr des Einbrechens und Ertrinkens → vorhandenen Spuren misstrauen, möglichst umgehen
- bei Felslöchern und Karstspalten Einsturzgefahr mit Verletzung/Blockierung → nicht alleine begehen, Sicherheitsabstände, möglichst umgehen (gilt auch bei Neuschnee)

#### Prognosen

Zeit bis zur Tour	Informationsquellen (z. <span> </span> B. MeteoSchweiz)
Wochen	Monatsausblick (Trendaussagen), evtl. Mittelfristprognosen des ECMWF
Tage	Wetterbericht (= Prognose in Textform), Lokalprognosen, Temperaturprognosen in der Höhe, evtl. telefonische Beratung
Stunden	Lokalprognosen, Niederschlagsprognosen (bei Wärme-wertiten eher unzuverlässig), Webcam
Auf Tour	Lokalprognosen, Niederschlagsradar (laufend aktuali-siert), eigene Beobachtung

Stets auf folgende Punkte achten:

- Was bedeuten die Symbole und Begriffe (*ergiebig, stark bewölkt, zeitweise* …) genau?
- Entwicklung am Tourentag: Wird das Wetter im Tagesverlauf eher besser / schlechter?
- Temperatur, Windstärke und -richtung in der Höhe (MeteoSwiss-App > Wochenprognose > Details > Bergsymbol)
- Nebelobergrenze
- Punktgenaue Stunde-für-Stunde-Prognosen auf Tage hinaus gaukeln eine falsche Genauigkeit vor!

Karte, GPS und Co. sind von grosser Bedeutung – insbesondere auf nicht markierten Wegen, in unübersichtlichem Gelände, bei schlechten Sichtverhältnissen und auf uns unbekanntn Routen.

#### Was können wir dank guten Orientierungsmitteln?

- Unseren Standort ermitteln und uns im Gelände zurechtfinden
- Mögliche Hindernisse voraussehen (Bäche, Blockfelder etc.)
- Der geplanten Route folgen und das Ziel der Tour erreichen

#### Die Karte – das wichtigste Hilfsmittel

- Gedruckte Karten bieten eine grössere Übersicht im gleichen Massstab und funktionieren auch ohne Netz und Akku.
- Digitale Karten lassen sich zoomen, sind auf dem aktuellsten Stand, bieten Themenlayer, Such- und Planungsfunktionen. Die benötigten Kartenausschnitte vorgängig für den Offline-Gebrauch herunterladen, damit sie auch bei fehlendem Netz zur Verfügung stehen!

→ Deshalb nehmen wir stets beides mit: Papier und digitale Technik.

In der Schweiz empfehlen sich die offiziellen Landeskarten – auf Papier (1 : 25000) und digital (www.map.geo.admin.ch) oder als App (swisstopo, SchweizMobil, White Risk). Sie enthalten viele wertvolle Informationen (siehe Fallblätter *Kartenlesen* und *Zeichenerklärung* auf www.swisstopo.admin.ch).

Nicht offizielle Karten sind in der Regel von geringerer Qualität, können aber eine Ergänzung darstellen (z. B. OpenStreetMap).



#### GPS-Gerät und Smartphone – digitale Helfer

Ideal ist die Kombination aus Karte, automatischer Standortanzeige und Planungsfunktionen. Dafür eignen sich:

- GPS-Geräte (robuster und wetterfester)
- Smartphones (vielseitiger und meist ohnehin dabei, Navigation funktioniert auch im Flugmodus)

Bei Smartphones wird der Akku durch die GPS-Navigation stark beansprucht. Evtl. App bzw. Ortungsfunktion nur bei Bedarf einschalten, Powerbank oder zweites Smartphone mitnehmen. Gerät nahe am Körper tragen.

## TRITTSICHERHEIT

Beim Wandern im Gebirge sind Sturz und Absturz die mit Abstand häufigsten Ursachen für schwere Unfälle – oft ausgelöst durch ein Stolpern oder Ausrutschen.

- In felsigem Gelände reicht ein Sturz von wenigen Metern, um sich ernsthaft zu verletzen.
- Steile Grasflanken sind besonders trügerisch, ein Ausgleiten wird dort schnell unkontrollierbar und fatal.

#### Tipps für mehr Trittsicherheit:

Wo Absturzgefahr droht: langsam, ruhig und konzentriert laufen. Kurze Schritte sparen Kraft.

Wanderstöcke unterstützen das Gleichgewicht und helfen, die Gelenke zu entlasten. Verstellbare Stöcke stets gut arretieren, Handschlaufen **nicht** benutzen.

Auf schmalen Wegen durch Absturzgelände Wegkante möglichst meiden und nahe am Berghang bleiben. Stets in auf-rechter Positon gehen (nicht an den Hang anlehnen).

**Im Abstieg**
Tempo bewussts drosseln, kontrollierte und präzise Schritte. Knie leicht anwinkeln, Oberkörper leicht nach vorne beugen. Fuss über Ferse, Sohle und Ballen abrollen. Ziel: Körperschwerpunkt möglichst genau über dem Fuss halten. Rücklage vermeiden!

- Auf Felsplatten möglichst die ganze Sohle aufsetzen (bessere Reibung)
- Auf Gras und Schutt Füsse nicht in der Fallinie, sondern leicht schräg aufsetzen (besserer Halt)
- Müdigkeit beeinträchtigt die Konzentration und Trittsicherheit. Auch deshalb geschehen viele Unfälle im Abstieg, am Ende des Tages.



## NATURGEFAHREN

Beim Wandern müssen wir auch mit externen Gefahren rechnen. Ein überlegtes, angepasstes Verhalten ist dann besonders wichtig – hier anhand von drei Gefahrenarten erklärt.

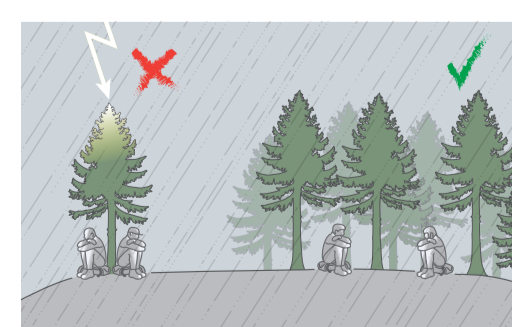
#### Gewitter

#### Vorsichtsmassnahmen

- Sind Gewitter im Tagesverlauf angesagt, früh aufbrechen.
- Alternativen, Abkürzungen und Schutzmöglichkeiten im Voraus planen.
- Wetterentwicklung dauernd im Auge behalten, im Zweifelsfall Tour abbrechen.
- Ein Gewitter gilt als nah, wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 30 Sekunden vergehen (= 10 km Entfernung).
- Weitere Warnhinweise: sich rasch aufkommende Quellwolken, stark aufdrisgender, böiger Wind, Verdunklung des Himmels. Surren an Metallgegenständen oder zu Berge stehende Haare bedeuten unmittelbare Gefahr!

#### Verhalten bei Gewitter

- Exponierte Stellen meiden (Grate, Gipfel, Strommasten, freistehende Bauten, Einzelbäume, Waldränder).
- Absturzgelände sofort verlassen.
- Metalgegenstände meiden (Stahlselle, Ketten, Zäune).
- Sich von Flüssen, Bächen, Rinnsalen und nassen Felsen fernhalten.
- Pickel und Stöcke weglegen (Abstand mind. 3 Meter)
- Schutz suchen: im dichten Wald (Bäume nicht berühren), unter Hochspannungsleitungen (nicht bei Masten), in Gebäuden mit geschlossenen Fenstern und Türen (auch Metallbiwaks, Wände nicht berühren) oder in Autos. Zelte sind nicht sicher.
- Wenn keine Schutzmöglichkeit in der Nähe: auf Rucksack kauern, Füsse auf isolierendem Gegenstand (Sitzmatte, Seil) oder nahe beisammen (Schrittspannung!), nicht an Fels anlehnen, nichts mit Händen berühren, keine Hände reichen, abwarten.



Bei Gewitter: einzelne Bäume meiden. Dichter Wald schützt besser, Bäume nicht berühren.

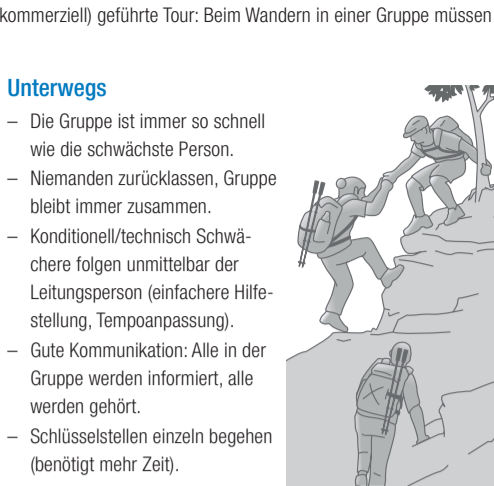
Ob als Familie, im Freundeskreis, als Schulklasse, Vereinsausflug oder (kommerziell) geführte Tour: Beim Wandern in einer Gruppe müssen wir einige Punkte besonders beachten.

#### Leitung

- Eine Person übernimmt die Verantwortung und Leitung. Gerade in schwierigen Situationen braucht eine Gruppe einen Lead.
- Die Seite über das nötige Wissen und ausreichend Erfahrung verfügen.
- Wer eine Tour leitet (auch ehrenamtlich), übernimmt Ver-antwortung für die ganze Gruppe. Sind weitere Personen mit höherwertiger Ausbildung/Kompetenz dabei, tragen diese gleichermaßen eine Mitverantwortung.

#### Planung

- Die leitende Person übernimmt auch die Planung.
- Kondition, Technik und Erwartungen innerhalb der Gruppe: Passen sie zur geplanten Tour? Je besser, desto eher können alle Teilnehmenden die Tour geniessen.
- Je schwieriger die Tour, desto kleiner die Gruppe. Richtwert: T1: unbegrenzt (grosse Gruppen > mehrere Leitende empfohlen) T2: max. 12 Personen T3: max. 8 Personen T4: max. 5 Personen



#### Unterwegs mit Kindern

- Angepasste Touren wählen (Länge/Schwierigkeit).
- Erreichbare Ziele und Umkehrpunkte gemeinsam definieren.
- Absturzgelände vermeiden oder Kinder sichern.
- Warme Bekleidung, ausreichend Proviant/Getränke
- Zeit für Tierbeobachtungen, Erlebniswege etc. einplanen.

## BÄCHE

Bergbäche sind häufige Hindernisse auf Wanderungen, sie können uns gar zur Umkehr zwingen. Dies muss schon bei der Planung berücksichtig werden. Wenn möglich Bereitschaft für Bachquerung bei allen Teilnehmenden vorgängig klären.

#### Überquerung: ja oder nein?

Wassertiefe und Strömung schwanken. Mit mehr Wasser rechnen wir: im (Früh-)Sommer, nachmittags und während/nach Niederschlägen.

- Wie tief darf der Bach sein? Faustregel: bei schäumendem Wasser höchstens knietief, bei stillem Wasser bis zu den Hüften.
- Schmutziges Wasser nach Starkregen und mitgerissene, hörbar rollende Steine sprechen gegen eine Überquerung.
- Luft- und Wassertemperatur berücksichtigen: Können wir uns vorstellen, barfuss durch das Wasser zu gehen? Wäre ein Sturz ins Wasser verantwortbar? Könnten wir mit nassen Schuhen und Kleidern weiterwandern?

#### Überquerung: wie?

Als Gruppe gemeinsam eine passende Stelle finden (keine Sololäufe!) Den Bach nach Möglichkeit trocken überqueren:

- Stelle suchen, wo stabile Steine aus dem Wasser ragen und nahe genug sind
- Evtl. weitere Steine hineinwerfen, um Tritte zu schaffen
- Vor jeder Belastung testen, ob Steine stabil und rutschfest sind (Algen/Flechten!)

- Wanderstöcke einsetzen, Handschlaufen nicht benutzen
- Am Rucksack Hüften- und Brustgurt öffnen
- Aufeinander aufpassen und helfen (Hand reichen / am Oberarm halten)



Falls Schuhe doch nass werden (besonders bei tiefen Temperaturen problematisch): trockene Ersatzsocken anziehen, dünne Plastikbeutel («Knistersäckli») darüber und so in die nassen Schuhe.

## KRITISCHE SITUATIONEN

Manchmal läuft es nicht wie geplant. Wie gehen wir mit schwierigen Situationen um? Drei klassische Probleme.

#### Verlaufen

Vom Weg abgekommen, Orientierung verloren. Was tun?

- Sofort anhalten, Ruhe bewahren, evtl. etwas essen/ trinken.
- Sich einen Überblick verschaffen: Wo war der Weg zuletzt noch klar? Wo haben wir ihn vermutlich verloren? Können wir wieder dorthin zurück? Falls GPS-Track aufgezeichnet: diesem rückwärts folgen.
- Erst weiter- oder zurückgehen, wenn wir einen klaren Plan haben.
- Falls wir in einer Sackgasse stecken, bei Nebel oder Dunkelheit: keine Experimente!
- Rasch externe Hilfe anfordern (auf keinen Fall bis zum Ein-dunkeln warten). Falls kein Empfang für Mobiltelefon: sich bemerkbar machen mittels Rufen und Signalpfeife (oft in Rucksackschnalle integriert). Farbige Kleidung anziehen.
- Falls keine externe Hilfe möglich: frühzeitig ein Notbiwak vorbereiten.

#### Körperliche Erschöpfung

Wir haben uns zu viel vorgenommen. Unser Körper mag nicht mehr. Was tun?

- Warnsignale frühzeitig erkennen: Gehtempo wird immer lang-samer, viele Pausen nötig, nachlassende Konzentration und Trittsicherheit, flaeses Gefühl, schwere Beine, Muskelkrämpfe.
- Insitzen (an einem sicheren, nicht absturzgefährdeten Ort).
- Trinken und essen (Zuckerhaltiges wie Schokolade oder Riegel).
- Wenn auch nach längerer Pause keine Besserung eintritt: Hilfe rufen.

#### Mentale Überforderung

Wettersturz, unerwartete Schwierigkeiten, ausge-setzte Passagen, belastende Zwischenfälle, Zeitnot . . . Unser Kopf mag nicht mehr. Was tun?

- Pausen einschalten. Essen und trinken. Durchatmen.
- Sich von der Gesamtsituation nicht erschlagen lassen. Sich auf die jeweils nächste machbare Etappe konzentrieren (ein Wegabschnitt, eine schwierige Passage).
- In der Gruppe: Nähe suchen, sich gegenseitig aufmuntern, aufeinander aufpassen.
- Aleine unterwegs: sich anderen Personen anschliessen oder in deren Blickfeld und Hörweite bleiben.
- Falls Panik aufkommt: an sicherem Ort hinsetzen. Atmung beruhigen. Sich Zeit lassen (Panik klingt meist nach wenigen Minuten ab). Evtl. Hilfe holen.

## NATUR RESPEKTIEREN

Wir sind Gäste in der Natur und verhalten uns rücksichtsvoll – nach dem Motto: *Hinterlasse nichts ausser deinen Fussspuren und nimm nur mit, was du im Herzen tragen kannst.*

#### Empfindliche Lebensräume

- Vor der Wanderung informieren wir uns über geschützte Flächen wie Moore, Naturschutzgebiete oder Wildruhezonen und die dort geltenden Einschränkungen. Diese finden wir z. B. auf den Geoportalen von Bund und Kantonen (www.map.geo.admin.ch, www.kgk-cgc.ch).
- Unterwegs beachten wir die Regeln und Verbote auf Informationstafeln. Wenn immer möglich benutzen wir bestehende Wege und Routen.

#### Grundregeln in der Natur

- Keinen Abfall in der Natur hinterlassen.
- Notdurft abseits von Gewässern, Wegen und Hütten erledigen. Toilettenpapier wieder ins Tal nehmen oder vor Ort mit den Exkrementen vergraben (keine Taschen-/Feuchttücher, da diese sehr langsam verrotten).
- Keine wild lebenden Tiere stören (Licht-/Lärmmissionen).
- Keine geschützten Pflanzen pflücken.
- Für Feuer die dafür vorgesehnen Stellen benutzen und die Waldbrand-gefahr beachten.
- Umweltverträglich anreisen, lokal konsumieren und Ressourcen schonen.
- Für Körperhygiene und Abwasch im Freien biologisch abbaubare Waschmodell benutzen und einen Abfluss in Gewässer vermeiden.
- Die Regeln zum freien Übernachten in der Natur beachten – sie sind regional unterschiedlich (mehr dazu im SAC-Merkblatt *Campieren und Biwakieren in den Schweizer Bergen*).



## WEB UND APPS

Digitale Tools helfen uns, geeignete Routen zu finden und zu planen. Einige Tools und Funktionen sind kostenpflichtig.

#### Ideensammlungen

**sac-cas.ch/tourenportal:** alle Bergsportarten, aktuelle Zustands-berichte, auch als App
**schweizer-wanderwege.ch:** Wanderrouten, GPS-Daten, kompatibel mit swisstopo-App
**tourenplaner-schweiz.ch:** v. a. Wanderrouten, GPS-Daten, Kommentarspalte
**hikr.org, gifelbuch.ch, outdooractive.com etc.:** Community-Plattformen mit nicht verifizierten Angaben

Sowie die Websites der lokalen Tourismusdestinationen, Bergbahnen und Berghütten

#### Planung und unterwegs

**map.geo.admin.ch:** offizielles Kartenportal von swisstopo, Spezial-karten wie Wanderwege, Sperrungen, Geologie, Schutzgebiete, vieles davon auch auf der swisstopo-App

**schweizmobil.ch:** Routen zeichnen, exportieren, Touren verwalten, dazu Vorschläge fürs Wandern und weitere Outdoorsportarten

**whiterisk.ch:** umfangreiches Portal zu Lawinen und Tourenplanung im Winter
**meteoschweiz.ch:** offizieller Wetterdienst, Prognosen (Unwetterwar-nungen aktivieren)
**alpentaxi.ch:** Taxis und Seilbahnen im Berggebiet

Alle (ausser Alpentaxi) auch als App erhältlich.

#### Tipps

- Geplante Route/Karte in verwendeter App für den Offline-Gebrauch herunterladen.
- Standortzugriff bei Benutzung erlauben, damit Koordinaten übermittelt werden.
- Naturschutzgebiete, Wildruhezonen, Herdenschutzgebiete etc. in Planungs-Apps aktivieren.
- Apps regelmässig updaten, korrektes Funktionieren zu Hause prüfen.
- Einige Apps brauchen viel Strom. Akkuladung für Notfall sicher-stellen!

## NOTFÄLLE

In breznigen Situationen bewahren wir kühlen Kopf und handeln überlegt.

#### Notfall – was tun?

Bei Unfällen, medizinischen Problemen und anderen Notfällen (z. B. Blockierung) gehen wir in dieser Reihenfolge vor:

- Erkennen:** Ruhe bewahren, Überblick verschaffen, was ist passiert?
- Beurteilen:** Allfällige Gefahren feststellen (für Patienten und Helfende)
- Handeln:** Selbstschutz, Alarmierung, Unfallstelle absichern, Nothilfe leisten

Bei grösseren Gruppen: Jene, die nicht direkt helfen, warten gemein-sam an einem sicheren Ort etwas abseits des Geschehens.

#### Apotheke

Eine Apotheke gehört zur Grundausrüstung. Sie muss nicht gross sein, beim Verbandmaterial lässt sich oft improvisieren.

- Persönliche Medikamente und Notfallausweis nehmen alle selbst mit.
- Gruppen benötigen eine grössere Apotheke.
- Nur einpacken, was auch angewendet werden kann. Beim Einsatz von Medikamenten im Zweifelsfall externe Beratung einholen (Rega, echoSOS, 144).

#### Notbiwak

Wenn alles schief läuft, müssen wir die Nacht vielleicht im Freien verbringen. Oft ist ein Biwak sowieso gescheiter, als nachts erschöpft in den Bergen herumzürren.

#### Zuerst suchen wir einen geeigneten Platz:

- Vor objektiven Gefahren wie Steinschlag oder Absturz sicher.
- Möglichst vor Regen und Wind geschützt.
- Nicht auf Grat oder Gipfel – eher unter Bäumen, auf Gelände-terrasse, unter einem Felsvorsprung.

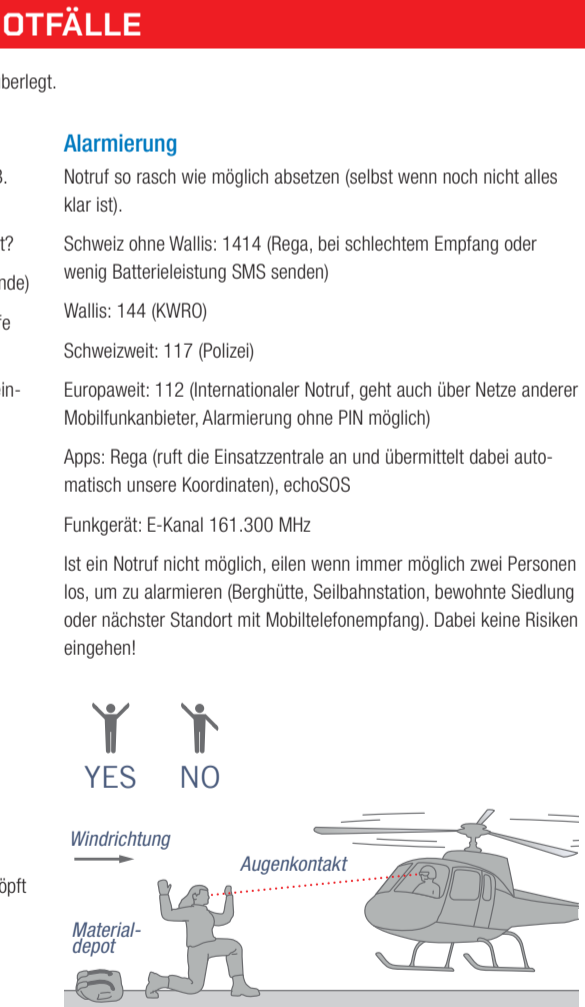
#### Dann richten wir das Biwak ein:

- Rucksack, Zweige, Moos, Plastiksäcke etc. als Unterlage aus-legen (Schutz gegen Nässe und Kälte).
- Warme und trockene (!) Kleidung anziehen, dann in Biwaksack schlüpfen oder sich in Rettungsdecke einwickeln.
- Bei mehreren Personen dicht beisammenbleiben.
- Falls möglich: kleines kontrolliertes Feuer als Wärmespender und Notsignal.

Alle (ausser Alpentaxi) auch als App erhältlich.

#### Tipps

- Geplante Route/Karte in verwendeter App für den Offline-Gebrauch herunterladen.
- Standortzugriff bei Benutzung erlauben, damit Koordinaten übermittelt werden.
- Naturschutzgebiete, Wildruhezonen, Herdenschutzgebiete etc. in Planungs-Apps aktivieren.
- Apps regelmässig updaten, korrektes Funktionieren zu Hause prüfen.
- Einige Apps brauchen viel Strom. Akkuladung für Notfall sicher-stellen!



Helikopter in Sicht: stehend auf sich aufmerksam machen (beide Arme in die Höhe). Beim Anflug: Standort nicht verlassen und in die Knie gehen, Augenkontakt zum Piloten.



Felsunterstände eignen sich gut für Notbiwaks.