

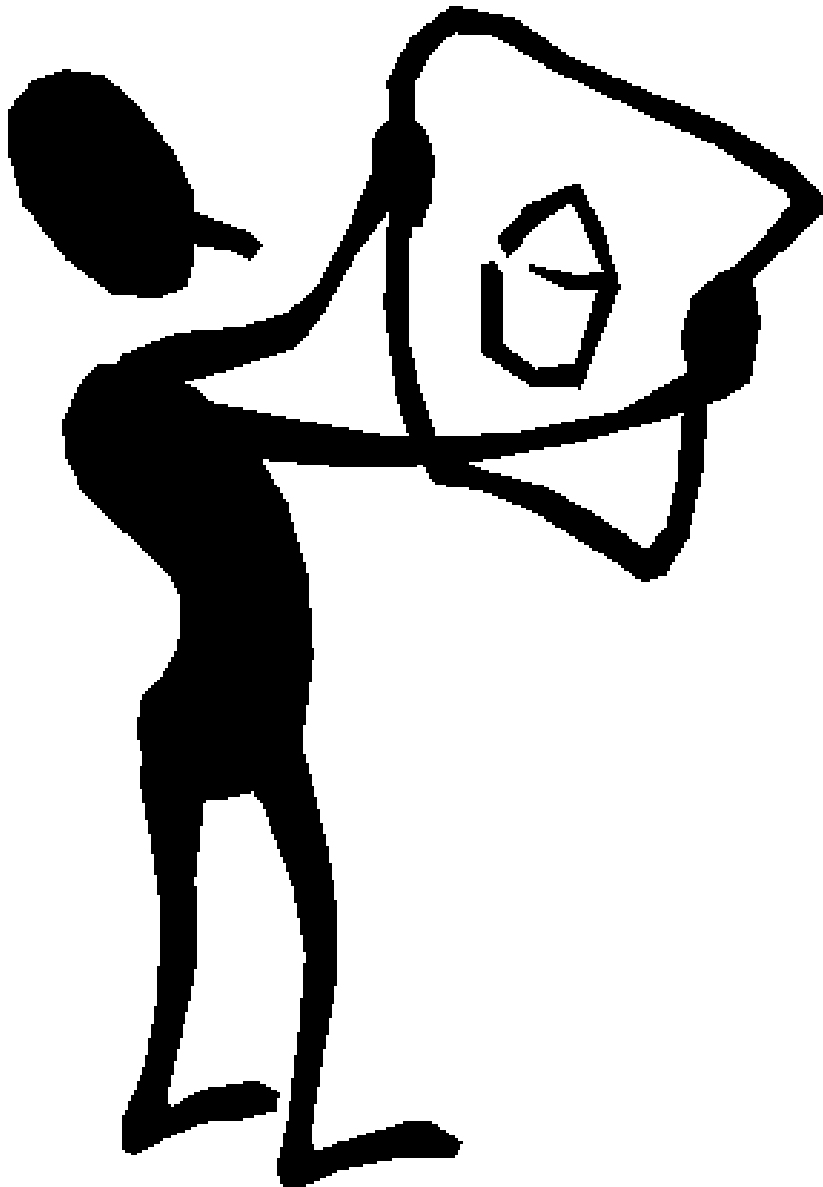
Titelbild: Die Sonnenalm mit der Kampenwand (August 2018)
<https://www.bayerischekueche.de/restaurants/sonnenalm-kampenwand/>

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Chiemgauer Alpen	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour	15
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	17
Internetadressen	21
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	22
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	23
Hin- und Rückreise	24
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	26
1.Tag	26
2.Tag	28
3.Tag	30
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	33
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	35
Impressum	36



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

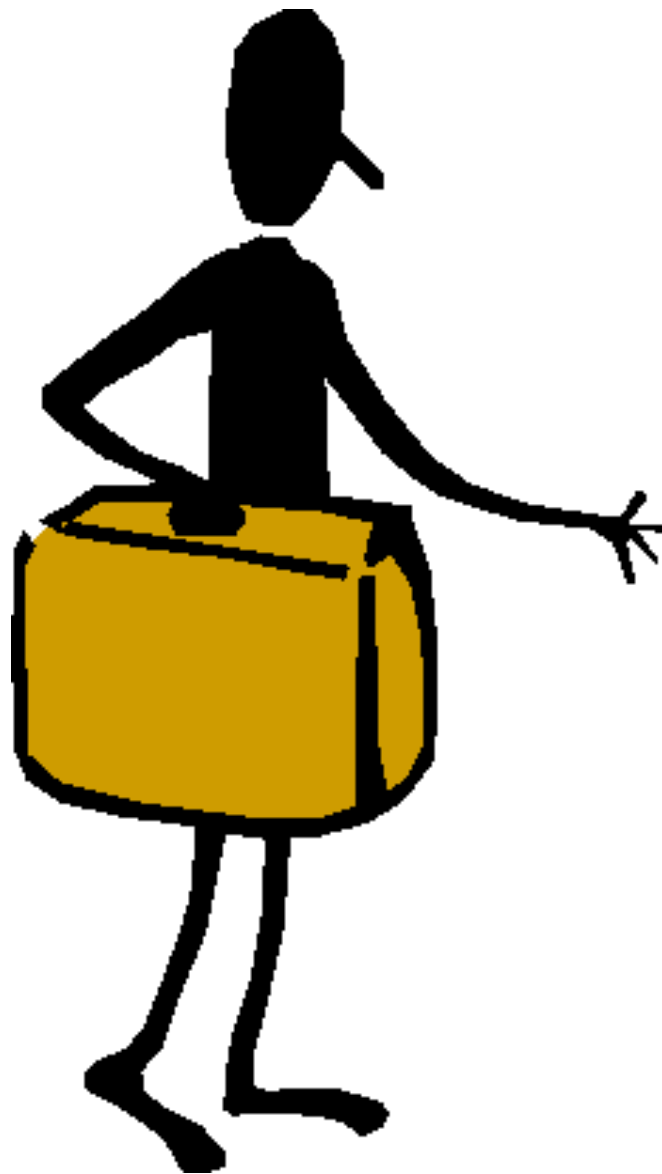
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Chiemgauer Alpen

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Touridee:

Michael Pröttel, Wochenendtouren in den Nordalpen,
Bruckmann-Verlag, München 2008, S. 108-115
Tour 12: Geigelstein und Kampenwand, Durchquerung
der westlichen Chiemgauer Alpen

Wanderkarte: Kompass-Wanderkarte, 1 : 50 000,
Nr. 10, Chiemsee, Chiemgauer Alpen

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle weicher und gepolsterter Abschluss, wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!
Hose	groß im Trend sind Zip-Hosen, gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als Zweithose Shorts.
Anorak	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
Regenschutz	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang
Pullover	zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker
Hemd, Bluse T-Shirts	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder Baumwolle, knielang, **zwei Paar reichen auf jeden Fall!!**

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle oder moderner Kunstfaser, soll nicht beengend sein, **Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig, dazu dienen die T-Shirts (s.o.)**

**Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut**



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast,
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventuell Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug

Hüttenschuhe Sportschuhe oder Schlappen

Waschzeug, Handtuch

Leinenschlafsack Jugendherbergs- oder DAV-Hüttenschlafsack,
keine Daunenschlafsäcke oder Ähnliches!

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss,
aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,
Schreibstift, Taschentücher

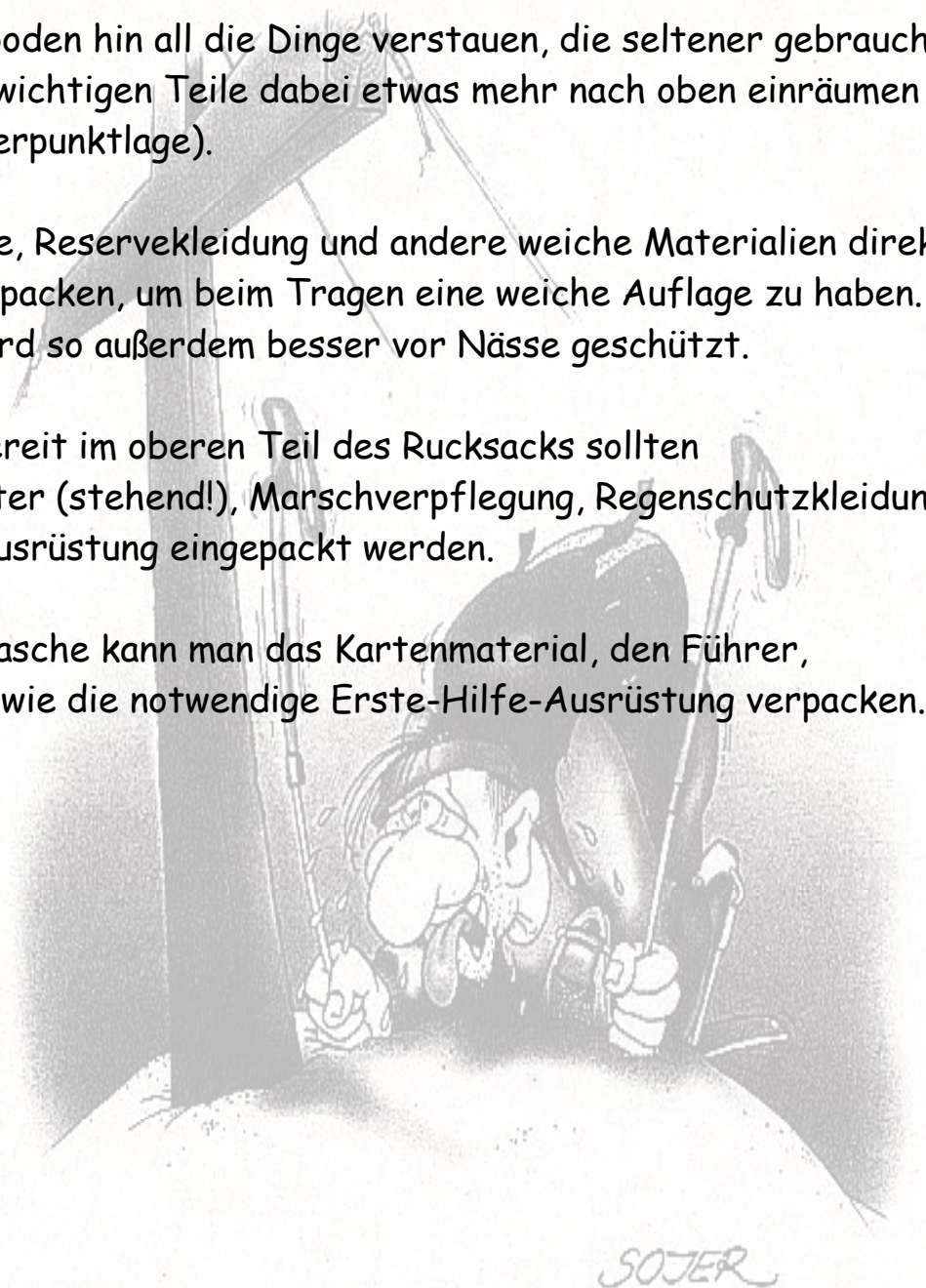
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktlage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht
(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

**Ansagedienst des
Deutschen Wetterdienstes**
(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)	0190 - 1160 -11
Zugspitzwetter	-12
Gardaseeberge	-16
Schweizer Alpen	-17
Ostalpen	-18
Regionalwetter	
Bayerische Alpen	-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angrenzendes Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

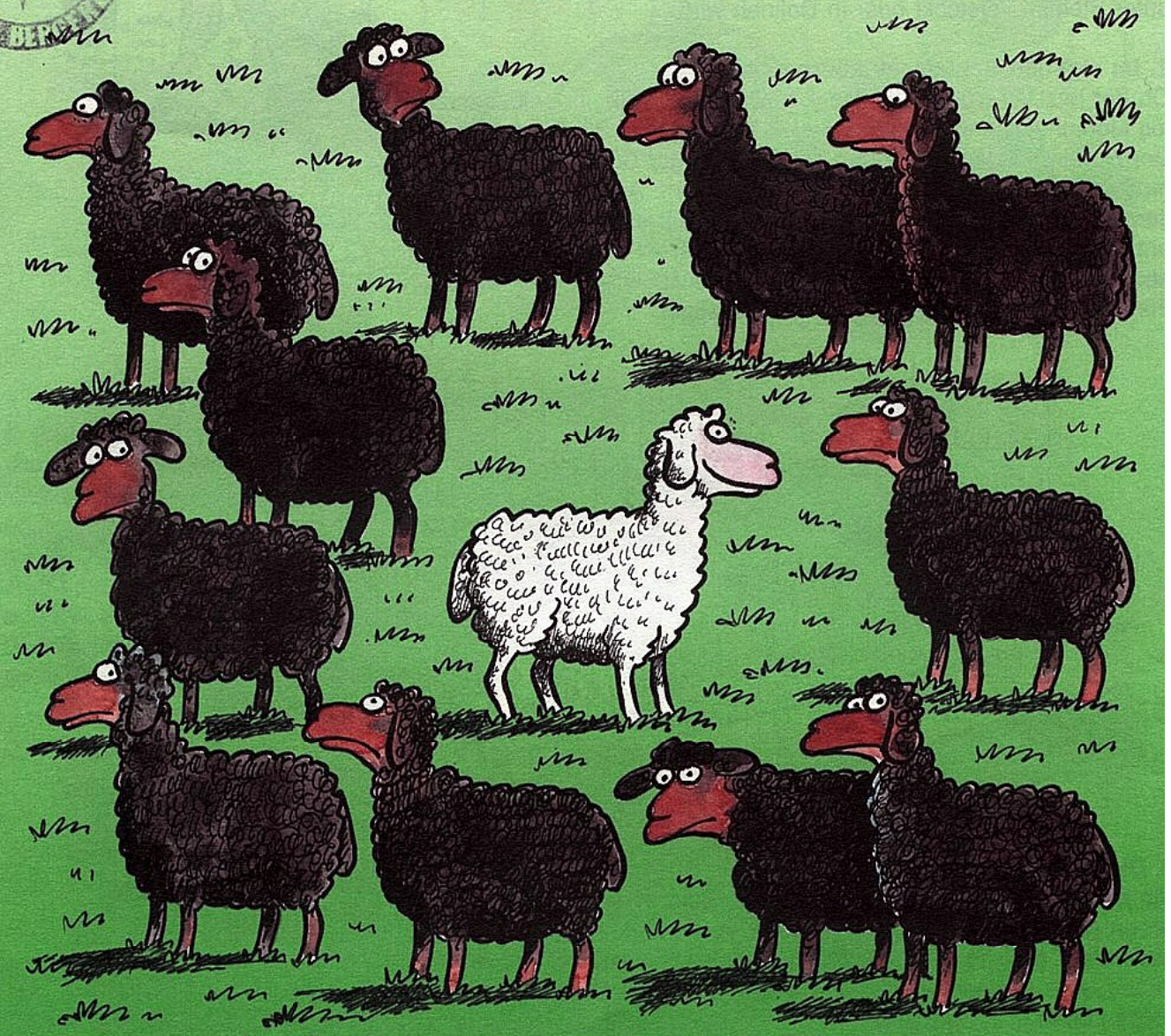
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick!

Geschäftssteile:
Hackerstraße 84
11733 Witzleben
Querenkirchen
Tel. 030 21 539 96-1 17
Fax 030 21 539 96-1 17
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

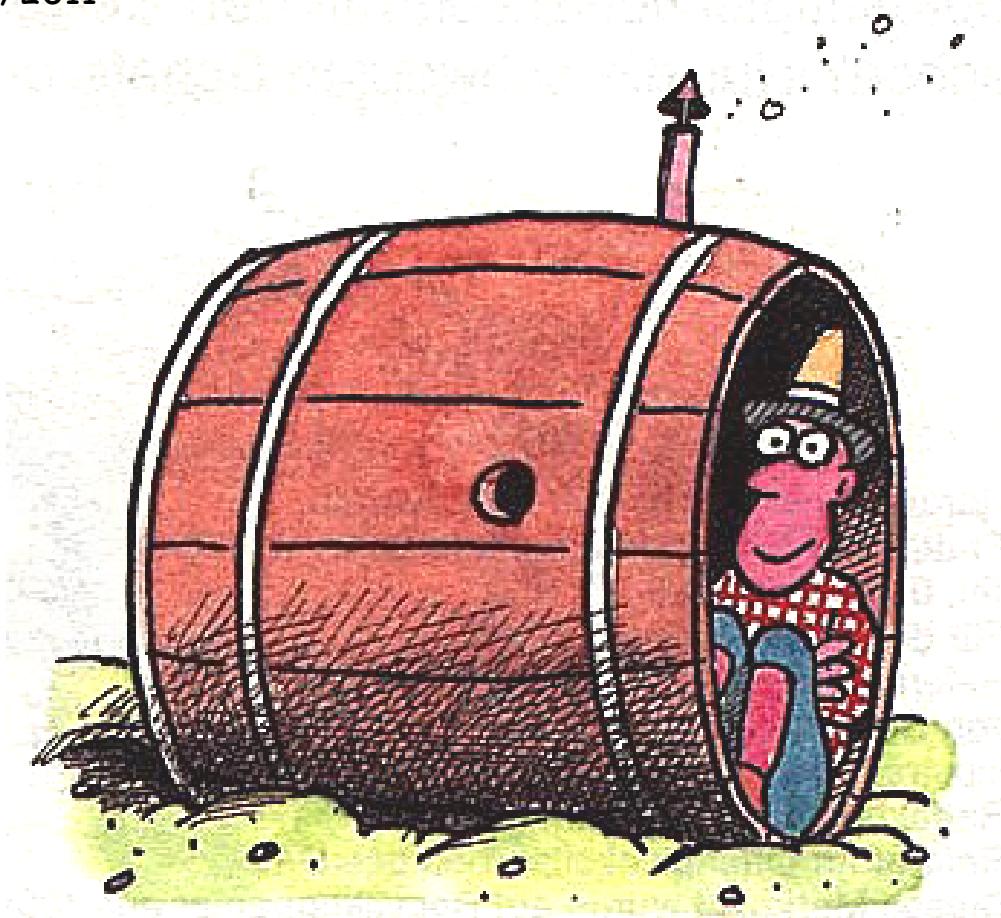
www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2011



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge!
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen!
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“!
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen!
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs!
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten!
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen!
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einminütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden!)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager!
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück!
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können!
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist!
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch!

Hin- und Rückreise

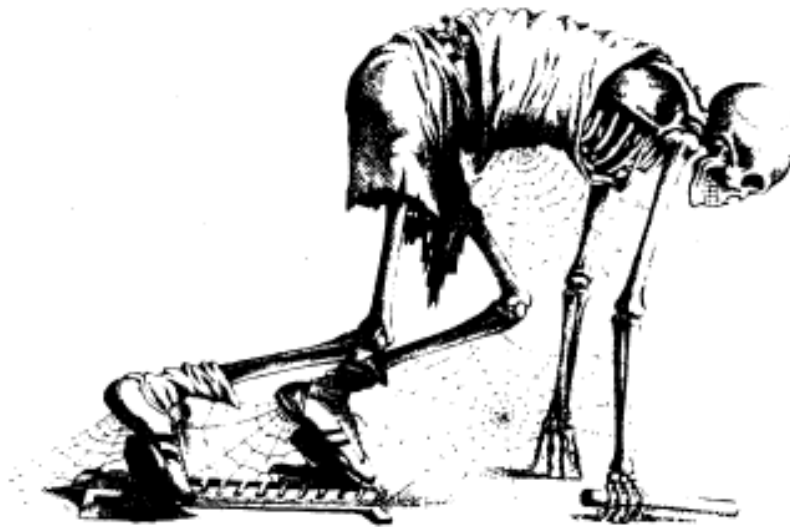
Hinreise am 8.6.2019:

Mit dem Leihwagen von Mönchengladbach nach Aschau bzw. Huben.

Rückreise am 11.6.2019:

Mit dem Leihwagen von Aschau nach Mönchengladbach.

Die Tour beginnt!



„Wann i mit meiner Wampen kannt, dann gangat i auf d' Kampenwand!“
Als begeisterter Wanderer wird *Dich* ein allzu dicker Bauch sicher nicht an der Besteigung dieses vielleicht markantesten Chiemgauer Gipfels hindern. Etwas sportlich sollte man aber schon sein, da für die Gipfelbesteigung Trittsicherheit erforderlich ist.

Besonders schön ist es, am Vortag dem Geigelstein, dem zweithöchsten Gipfel der Chiemgauer Alpen, aufs Haupt zu steigen.

Den Auftakt bildet der einfache Hüttenzustieg zur Priener Hütte.

Der Geigelsteinbesteigung folgt dann eine landschaftlich besonders schöne Überscheidung über Rossalm, Weitlahnerkopf und Dalsenalm hinüber zur Kampenwandhöhe. Nach der Kampenwand steigt man ... schließlich nach Aschau wieder ab.

(aus/nach: Michael Pröttel, Wochenendtouren in den Nordalpen, S. 109f.)

**1.Tag: Anreise mit dem Leihwagen über Aschau nach Huben (720m) -
Aufstieg über die Talalm (1119m) zur Priener Hütte (1411m)**

HU: Aufstiege ca. 700m

Entfernung: ca. 5 km

Zeit: ca. 2 Std.

Beschreibung:

Am Ende des Parkplatzes Huben beginnt ein schöner Waldweg, der zunächst immer derselben Neigung bergan führt.

Nach einiger Zeit stößt man auf die Kehre einer Forststraße. Man folgt dieser aufwärts und geht an einer Gabelung der Straße links. Kurz darauf kann man den Fahrweg auf einem Fußweg nach rechts verlassen.

Er führt ein Stück lang parallel zu einem Bach empor und überquert ihn dann. Zunächst noch durch Wald, dann auf einem schönen Wiesenweg wandert man nun weiter bergan, übersteigt einen Zaun mithilfe von Holzstufen und stößt hinter dem nah gelegenen Almgebäude der Talalm wieder auf den Fahrweg. Diesem folgen wir nun nach links und halten uns dann bei der nächsten Gabelung rechts. Weiter recht flach geht es nun ein längeres Stück auf dem breiten Fahrweg weiter in Richtung Osten. Kurz bevor man die Priener Hütte erreicht, stößt wieder von links ein Fußweg auf die Fahrstraße. Auf diesem nach links, und wir erreichen nach einem letzten steilen Stück die Priener Hütte.



Gib aus Gründen der Sicherheit insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten Rückkehr!



Priener Hütte (1411m)



Passe dein Tempo immer deinen körperlichen
Möglichkeiten und der Verfassung
deiner Begleiter an!

2.Tag: Priener Hütte (1411m) - Geigelstein (1813m) - Rossalm (1661m) - Weitlahnerkopf (1615m) - Dalsenalm (1080m) - Hofbaueralm (1400m) - Sonnenalm (1497m)

HU: Aufstiege ca. 800m, Abstiege ca. 710m

Entfernung: ca. 8,5 km

Zeit: ca. 6 Std.

Beschreibung:

Von der Priener Hütte aus wendet man sich nach Osten und steigt zuerst über einen Wiesenhang, dann an Felsen vorbei, zuletzt etwas ausgesetzt auf den Verbindungsgrat zwischen Geigelstein und Breitenstein hinauf.

Von hier geht es nach links und durch Latschen in vielen Serpentinien hinauf und über den teilweise schmalen Kamm zum Gipfelkreuz des Geigelsteins.

Hinweis: Wegen der Erosion muss man bitte unbedingt auf dem Weg bleiben.

Vom Gipfel steigt man nun über eine deutliche Latschengasse nach Norden auf die freien Wiesen des Rossalmsattels hinunter. Es geht noch ein Stück bergab, man hält sich bei der Weggabelung rechts und steigt dann wieder leicht bergauf, um den felsigen Rossalpenkopf an dessen Westseite zu umgehen. Wenig ansteigend führt die Route über kleine Kalkfelsen und durch Latschengelände hindurch auf einen breiten Bergrücken. An seiner Rückseite leitet uns der Weg wieder leicht absteigend zur im Sommer bewirtschafteten Rossalm. Hier wendet sich der Weg nach Osten und führt durch eine schöne Talmulde - bei einem Abzweiger nach rechts weiter geradeaus gehen - zu einem Latschensattel.

Vom Sattel aus lohnt sich der kurze Abstecher zum rechts gelegenen Weitlahnerkopf, von dem man eine sehr schöne Aussicht auf den nördlich vorgelagerten Kampenwandrücken hat.

Man geht zu dem Latschensattel zurück steigt nun nach Norden einen steileren, felsigen Hang hinab. Drahtseile erleichtern hier den Abstieg.

Der Weg wendet sich nach Osten zu einem Wiesenrücken. Von hier aus laufen wir wieder nach Norden hinab und nun auf gutem Weg durch lichten Bergwald zu dem freien Almgelände unweit der Dalsenalm.

Ein Wiesenpfad führt uns schließlich zu einer deutlichen Wegkreuzung. Man folgt der Beschilderung zur „Hofbaueralm“, die man über steilere Waldhänge erreicht. An der Hofbaueralm wird das Gelände lichter. Der Weg führt östlich, nun in flachem Almgelände, zu einem von der Scheibenwand herabziehenden Rücken. Zunächst auf diesen, dann die Ostflanke der Scheibenwand querend, erreicht man schließlich die Bergstation der Kampenwandseilbahn. Ganz in der Nähe befindet sich auf der Kampenwandhöhe die Sonnenalm, von der aus sich ein sehr schöner Blick zurück auf den Geigelstein und das dahinter liegende Kaisergebirge bietet.



Sonnenalm (1467m)

**3.Tag: Sonnenalm (1467m) - Steinlingalm (1448m) - Kampenwand (1668m)
Hochalpenkopf (1494m) - Hintere Rottauer Alm (950m) - Rottauer Tal -
Weg Nr. 66 und 37 - Schmiedalm (1011m) - Maisalm (900m) - Kohlstatt
(672m) - Aschau (650m)**

**HU: Aufstiege ca. 220m, Abstiege ca. 1050m
Entfernung: ca. 10 km
Zeit: ca. 5 Std.**

Beschreibung:

Von der Sonnenalm folgen wir dem breiten Fußweg in Richtung „Steinlingalm“. Kurz wird es etwas steiler, bis man einen flachen Rücken erreicht, wo ein Kreuz steht.

Der breite Weg führt uns an einem Felsturm vorbei und leicht absteigend hinunter zur Steinlingalm. Direkt bei der Alm wenden wir uns nach rechts und folgen dem erodierten Fußweg bergauf. Der Weg ist in viele einzelne Pfade aufgegliedert. Wir nehmen am besten den mit den Punkten markierten Hauptweg, um Kniegelenke und auch den Boden zu schonen. Er wird steiniger, und wir erreichen die ersten Felswände. Hier nach links. Es geht weiter durch die beeindruckenden Felsschluchten der „Kaisersäle“. Teilweise muss man die Hände zu Hilfe nehmen. Die Markierungen führen uns nach rechts, ein weiteres Mal durch eine enge Felsschlucht. Das Gelände öffnet sich, und wir sehen das Gipfelkreuz vor uns. Um dieses zu erreichen, müssen wir mithilfe einer Eisenkette die felsige, steile Nordseite des Gipfelblockes umgehen. Dahinter wird der Weg wieder leichter, und wir stehen auch schon an dem zwölf Meter hohen Gipfelkreuz des Ostgipfels der Kampenwand.

Von hier aus kann man direkt die steile, zum Teil mit Drahtseilen gesicherte Südostflanke hinabsteigen.

Der Weg führt nach der Vereinigung mit dem Abstieg über die Steinlingalm kurz in den Wald, dann südseitig um den Hochalpenkopf herum auf einen breiten Bergrücken vor(!) der Piesenhauser Hochalm.

Nun in nördlicher Richtung bergab über einen Steig hinab zur Hinteren Rottaueralm im Rottautal.

Der Fußweg trifft in der Nähe der Vorderen Rottaueralm auf einen Fahrweg, dem wir (als Weg Nr. 66 und 37) in westliche Richtung, vorbei an Weißenalm und Maureralm, zur Schmiedalm und zur im Sommer bewirtschafteten Maisalm folgen.

Schließlich führt uns Weg Nr. 23 vorbei am Parkplatz Kohlstatt hinunter nach Aschau, wo wir im Gasthof Kampenwand übernachten.



Maisalm (900m)

Die Beschreibung der Tagesetappen habe ich weitgehend dem Buch von Michael Pröttel (s. Literaturhinweise) entnommen.

Platz für Hüttenstempel, Notizen etc.



Gasthof Kampenwand in Aschau (650m)

4. Tag: Rückreise mit dem Auto nach Mönchengladbach.



Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern



Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen

Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144

**Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.**

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2017

