

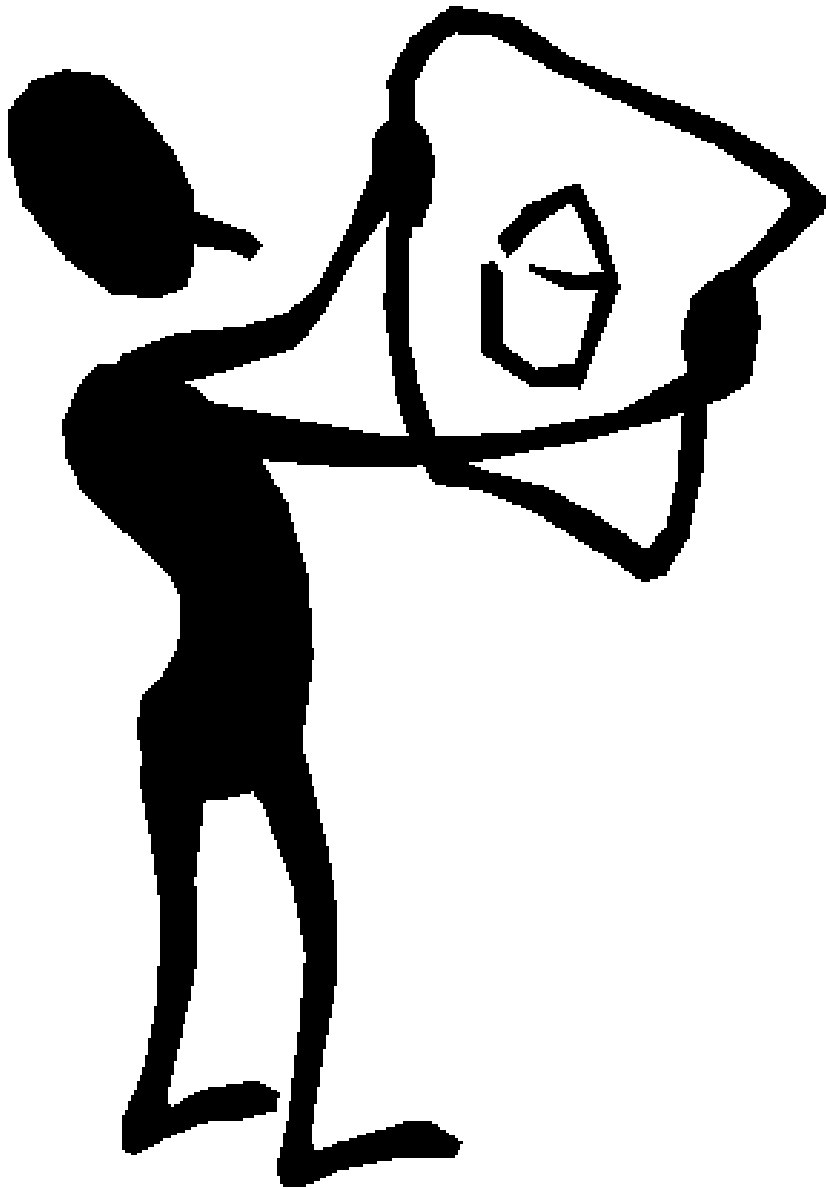
Titelbild: Höllengebirge mit Attersee
<http://austria-forum.org> (Dezember 2013)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Höllengebirge	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	15
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	19
„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	31
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	33
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	39
Impressum	40



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.

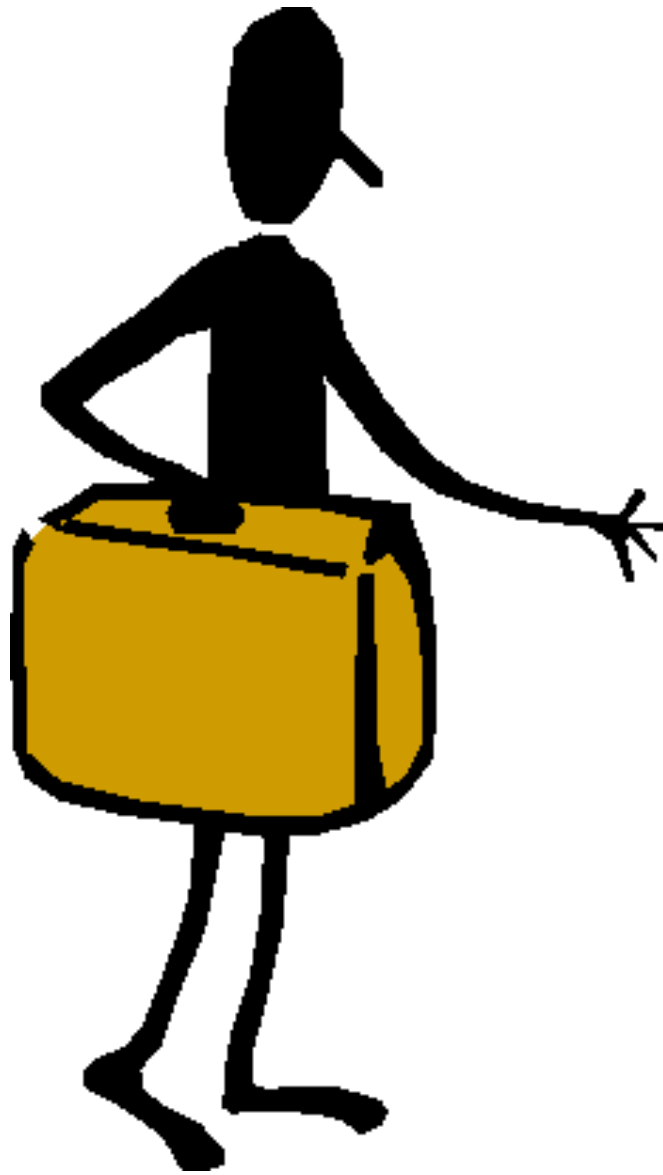
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

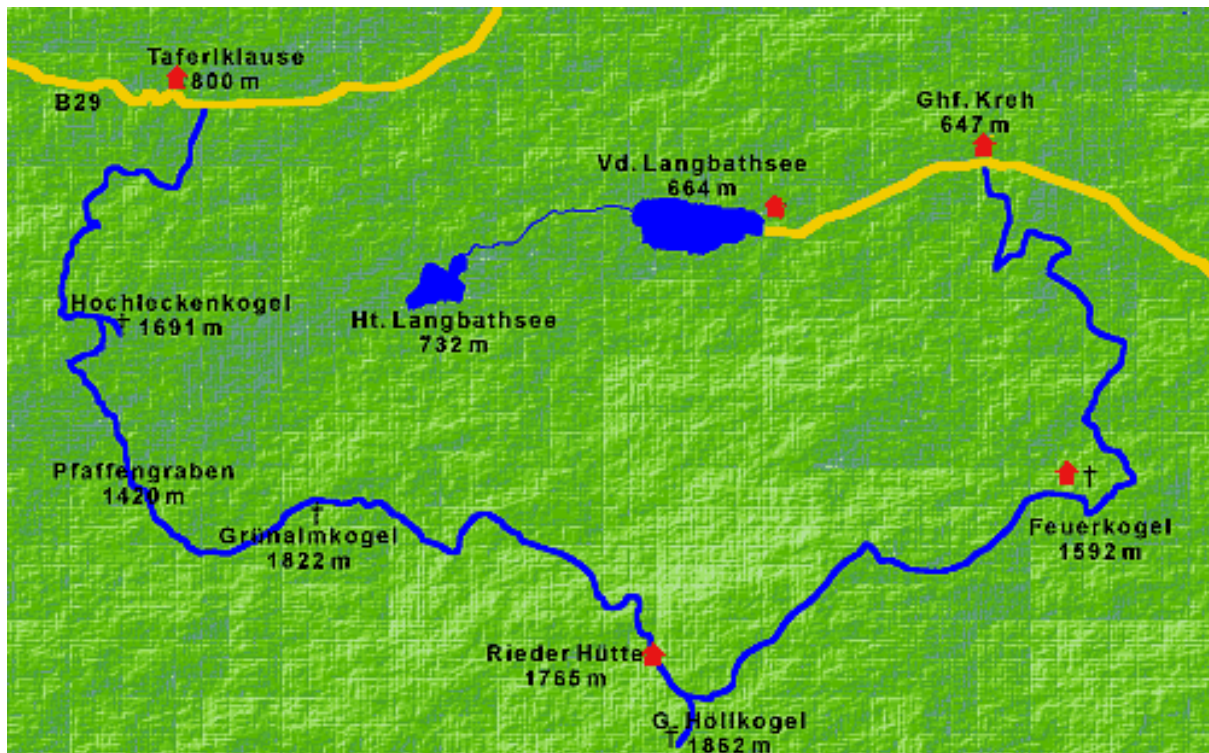
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

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!



Grafik von <http://www.wandertipp.de/Monatstipps/hoellengebirge2.gif> (Dezember 2013)

Höllengebirge

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

Führer: Zahel, Mark, Hüttentreks, Die 55 schönsten Mehrtages-
Wanderungen von Hütte zu Hütte in den Ostalpen,
Überschreitung des Höllengebirges, Vom Traunsee zum
Attersee, Bruckmann Verlag, München 2008, S. 102 - 105

Karner, Andrea, Wo der Teufel seine Löcher hat,
in: Alpin, Das Bergwelt-Magazin, Heft 9/2001, S. 77 - 81

Wanderkarten: Kompass-Wanderkarte 1 : 50 000
Nr. 18, Nördliches Salzkammergut

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

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



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle 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

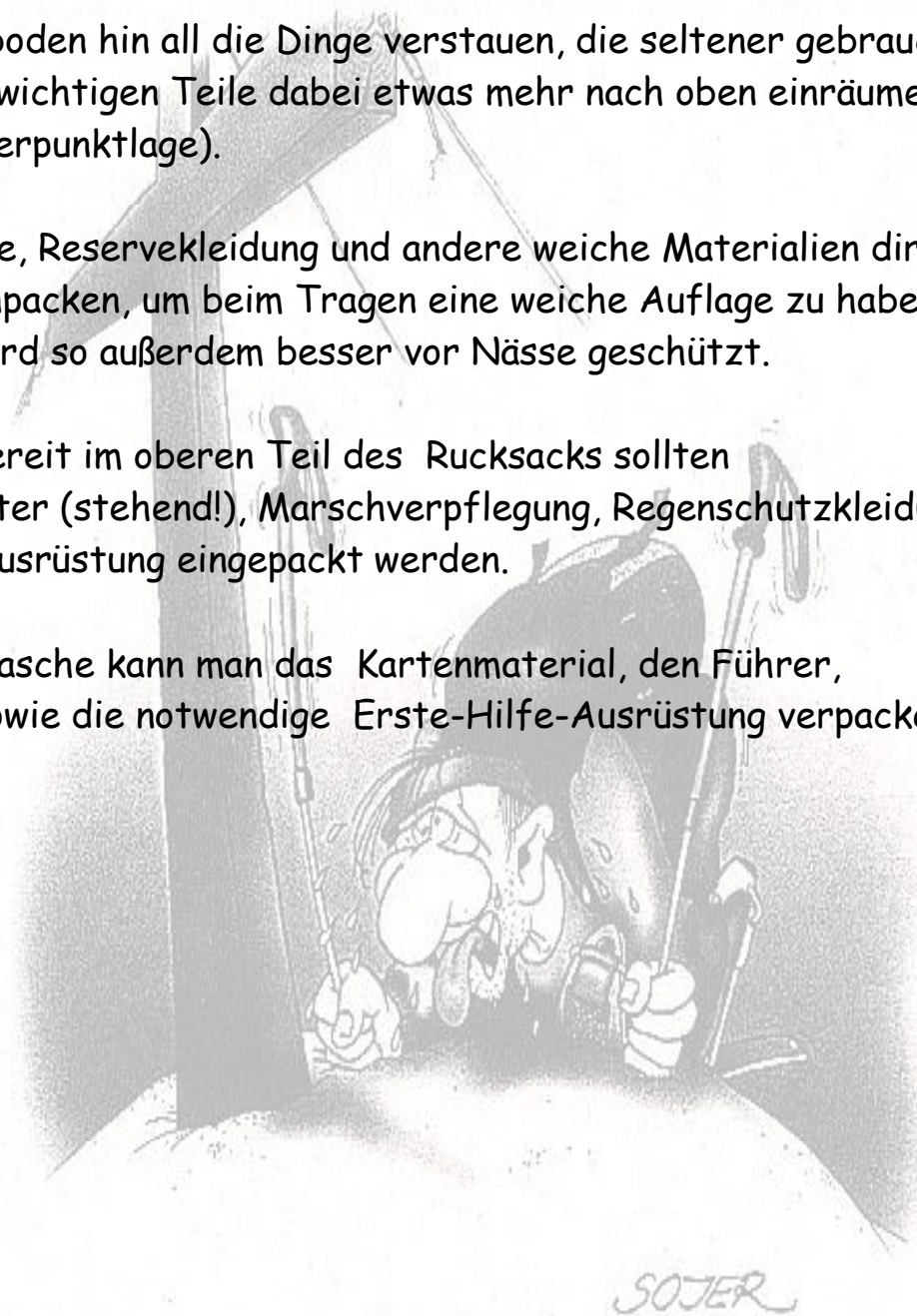
Wenn vorhanden:

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

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 einmütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

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

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

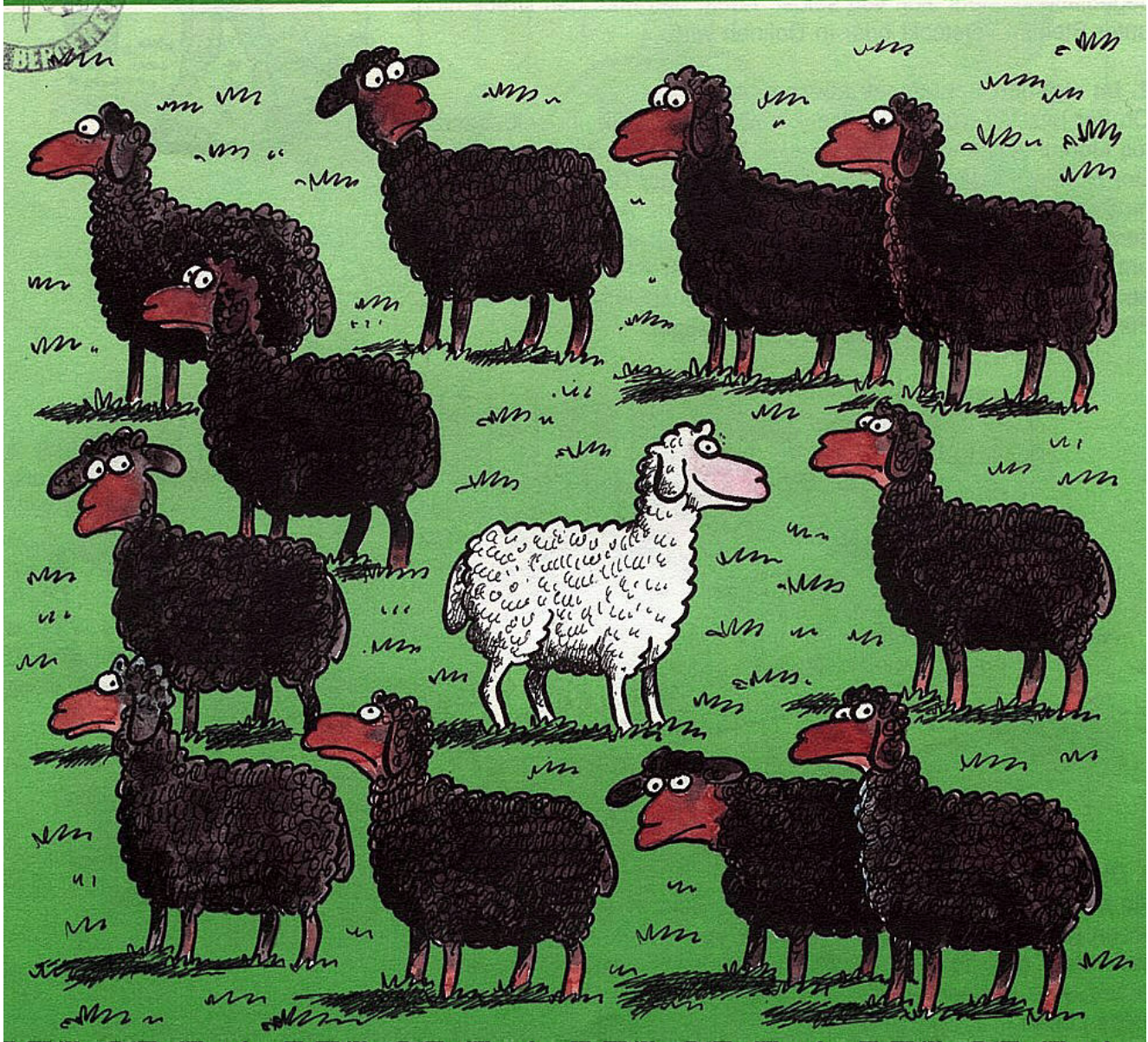
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

Geschäftssteilk:
Hackerstraße 84
47133 Wistrich-Jedbach
GruenKirchen
Tel: 02153 96 1 17
Fax: 02153 96 1 17
Geschäftszeiten:
Montag bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



„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*) mit der Bahn 6./7.6.2014 :

Mönchengladbach Hbf.	ab 22:40	RE10867	Gleis 6
Köln Hbf.	an 23:35		Gleis 3
	ab 23:46	CNL419	Gleis 8
München Hbf.	an 07:10		Gleis 13
	ab 07:31	RJ61	Gleis 17
Salzburg Hbf.	an 09:02		Gleis 4
	ab 09:12	IC861	Gleis 6
Attnang-Puchheim	an 09:58		Gleis
	ab 10:11	REX3412	Gleis
Ebensee	an 10:46		Gleis 2

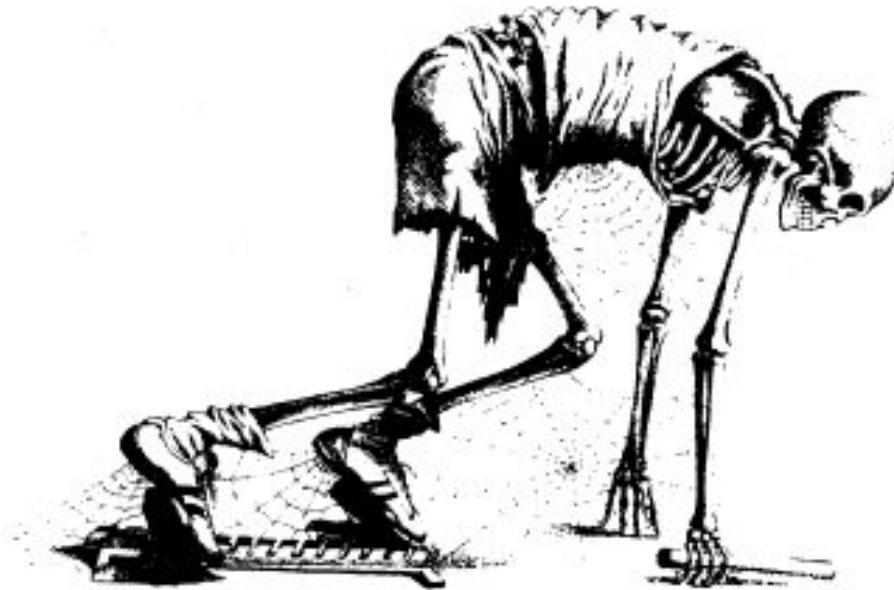
Rückreise*) mit der Bahn 10.6.2014 :

Weißbach am Attersee	ab 09:13	Bus 548	
Bad Ischl	an 09:33		
	ab 10:53	REX3415	Gleis 1
Attnang-Puchheim	an 11:46		
	ab 12:00	IC549	Gleis 2
Wels Hbf.	an 12:13		Gleis 1
	ab 12:32	ICE26	Gleis 5
Köln Hbf.	an 20:05		Gleis 4
	ab 20:25	RE10824	Gleis 9
Mönchengladbach Hbf.	an 21:20		Gleis 6

*) Falls kein Leihwagen zur Verfügung steht.

Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2014)

Die Tour beginnt !



Am unmittelbaren Alpenrand wirft das oberösterreichische Höllengebirge zwischen Traunsee und Attersee einen respektablen Sperrriegel auf

Die Wege sind ... von durchaus ruppiger Art. Optisch kennzeichnen zwei Grundfarben die Szenerie: zum einen das Dunkelgrün der ausgedehnten, schier undurchdringlichen Latschenmacchia, die einen Großteil der Fläche überzieht, zum anderen das Hellgrau entblößter Felszonen, dort wo Karrenfelder freiliegen oder Wandbildungen auftreten. ...

Da einem die Feuerkogelbahn zu einem mühelosen Zugang aufs Plateau verhilft, wird man in der Regel die Ost-West-Richtung einschlagen

In diesem Fall gilt die kürzere Warmlaufetappe dem Übergang zur Riederhütte am Großen Höllkogel. Ziel des zentralen Abschnitts ist dann das Hochleckenhaus, bevor es am dritten Tag über den langgezogenen Südwestausläufer der Brennerin mit wundervollen Tiefblicken auf den Attersee wieder zu Tal geht.

(aus: Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S. 102)

1.Tag: Anreise über Bad Ischl nach Ebensee am Traunsee (443m) und zum Ortsteil Kohlstatt - Auffahrt mit der Feuerkogelbahn zum Feuerkogel (1592m) - F.-Haas-Weg - Gasslhöhe - Edltal - Totengrabengupf (1782m) - Riederhütte (1752m)

HU: Aufstiege ca. 400m, Absteige ca. 200m

Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 2 ½ Std. ab Bergstation Feuerkogelbahn



Gondelbahn zum Feuerkogel

Beschreibung:

Von der Bergstation am Feuerkogel wandern wir durch das angrenzende Hüttendorf und lassen den touristisch stark erschlossenen Bereich allmählich hinter uns. Via Gasslhöhe, dem Sattel zwischen Heumahdgupf und Steinkogel, geht es in die ausgedehnte Senke des Edltals hinab.

Nachdem die anfangs abzweigende Variante über den Alberfeldkogel wieder eingemündet ist, über einen latschenbestandenen Rücken gegen Totengrabengupf aufwärts. Vor diesem rechts abdrehen und an einer ersten Abzweigung zum Großen Höllkogel vorbei.



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

Weiter durch typische Latschengassen, bis nach einer letzten Biegung plötzlich die Riederhütte auftaucht.



Riederhütte (1572m)

2.Tag: Riederhütte (1752m) - Grünalmkogel (1821m) - Pfaffengrabenhöhe (1691m) - Pfaffengraben (1354m) - Jägerköpfl (1668m) - Hochleckenhaus (1574m)

HU: Aufstiege ca. 400m, Abstiege 600m

Entfernung: ca. 9 km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Nach einem kurzen Stück im Auf und Ab senkt sich der Weg deutlich in die Große Eiblgrube hinab. Zwischendurch führen Abzweigungen zum Hochhirn und zum Eiblgupf. Der Hauptroute folgend hält man sich scharf an einem Felshang entlang und gelangt mit zeitweiligem Blick auf den Langbathsee tief unten im Linksbogen um den Brunnkogel herum. Hinter einer Anhöhe wird eine Karrenmulde mit Quelle durchschritten, ehe ein etwas längerer Gegenanstieg über weithin stark zerklüftetes Terrain auf den Grünalmkogel leitet.

Der eigentliche Gipfelpunkt, zweithöchste Kote im Höllengebirge, wird knapp rechts passiert, jedoch kostet der Abstecher nur wenige Minuten.

Danach weiter über den breiten, oft latschenbestandenen Rücken absteigend Richtung Pfaffengrabenhöhe. Dort rechts in die nordseitige Flanke und noch etwas stärker bergab in den ebenfalls von einem ziemlich dichten Latschenkleid bedeckten Pfaffengraben, der als markanteste Zäsur in der Hochfläche des Höllengebirges angesprochen werden kann.



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



Die verlorenen Höhenmeter müssen anschließend freilich wieder ausgeglichen werden, und zwar am *Gegenhang* zum Sattel unweit des Jägerköpfls. Hier bietet sich nochmals die Möglichkeit für einen Gipfelabstecher, entweder zum Hochleckenkogel oder ein Stück weiter zum Brunnkogel, bevor in einer Rechtsschleife das Hochleckenhaus angesteuert wird. Es liegt auf einem plateauartigen Rücken mit freier Aussicht nach Norden und Westen, also perfekt positioniert für einen malerischen Sonnenuntergang.





Hochleckenhaus (1574m)

3.Tag: Hochleckenhaus (1574m) - Abstieg-Abzweig nach Steinbach (ca. 1490m) - Geißalm-Jagdhütte (1510m) - Steinbacher Pfaffengraben - Bergrettungshütte (ca. 1400m) - Brennerin (1602m) - Bergrettungshütte (ca. 1400m) - Punkt 1559m - Mahdgupf (1261m) - Schoberstein (1037m) - Weißenbach am Attersee (480m)

HU: Aufstiege ca. 600m, Abstiege ca. 1200m

Entfernung: ca. 10 km

Zeit: ca. 4 ½ Std.

Beschreibung:

Der dritte Abschnitt weist im westlichen Teil der Hochfläche noch einige Gegensteigungen auf, ehe ein längeres Bergab bis zum Ufer des Attersee bevorsteht.

Zunächst westwärts absteigend in die erste Geländeeintiefung mit einer Abstiegsmöglichkeit nach Steinbach am Attersee.

Dann wieder deutlich bergauf bis zur Anhöhe bei der Geißalm-Jagdhütte. Nach einer weiteren Senke (Steinbacher Pfaffengraben) auf den langgestreckten Geländerücken, wo rechter Hand bald ein Stichweg zur Brennerin abzweigt, den man schon wegen des fulminanten Attersee-Tiefblicks wahrnehmen sollte.

Bis zum sogenannten „Dachsteinblick“ bleibt der Kamm noch relativ breit, danach schnürt er sich zu einem Grat (Mahdlschneid) zusammen, der vor allem rechts, auf der Seite des Attersees, steil abbricht.

Wir alten uns daher häufiger auf der linken Seite, tauchen zeitweise in dichtere Waldbestände ein, tangieren aber zwischendurch immer wieder auch die Gratkante. Zum Beispiel am Mahdulgupf, wo es nochmals ein paar Meter bergauf geht.

Dann weiter links des Kammes, der als letztes Felsgebilde den doppelgipfligen Schoberstein aufwirft. Unermüdliche werden auch diesen Abstecher noch erwägen, bevor ein serpentinreicher Weg dem Auslauf des bewaldeten Bergrückens bis hinab nach Weißenbach am Attersee folgt.

Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich entnommen:

Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S.102 - 105



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

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.



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 2011

