

Titelbild: Gruttenhütte

<http://www.almenrausch.at/pdfversion/tour/hintere-goinger-halt-wochenbrunneralm-2192-m196.html> (Oktober 2013)

Inhaltsverzeichnis

Danke	4
Wandern im Hochgebirge	8
Lageplan Kaisergebirge	10
Literatur, Führer, Karten	11
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	12
Der Rucksack - und wie man ihn packt	16
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	17
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	19
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	21
Hin- und Rückreise	22
Die Tour beginnt - Allgemeines	27
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	23
Detaillierte Beschreibung der Tour	30
1.Tag	30
2.Tag	31
3.Tag	33
4.Tag	36
5.Tag	36
6.Tag	37
7.Tag	39
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	43
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	47
Impressum	48



DANKE!

Zu Beginn dieses Heftchens möchte ich die Gelegenheit nutzen, um DANKE zu sagen:

Annette Rabeler,

die vor 20 Jahren wahrscheinlich in einem Anfall von Wahn meiner Idee zugestimmt hat, mit Schülerinnen und Schülern die Welt des Hochgebirges zu erkunden,

die 18 dieser 20 Jahre stets treu und zuverlässig die Touren begleitet hat,

Rainer Toschke,

der fast ebenso lange aus treuer Freundschaft heraus mit von der Partie ist/war, auf den wir uns immer in seiner Funktion als „Besenwagen“ verlassen konnten,

Roland Krüppel,

der uns – zunächst als Schüler, dann als Begleiter – über ein Jahrzehnt lang begleitet, sogar bisweilen trotz weiter, beruflich bedingter Anreise aus der Schweiz,

Britta Hager, Anja Südtmann, Katja Weege-Ruwiedel und Anke Philipp,

die uns als Begleiter unterstützten und unsere Gruppen bereicherten,

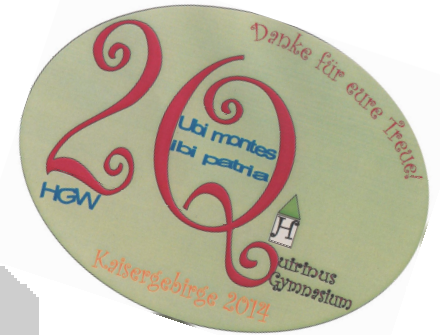
nicht zuletzt(!)

allen teilnehmenden Schülerinnen und Schülern

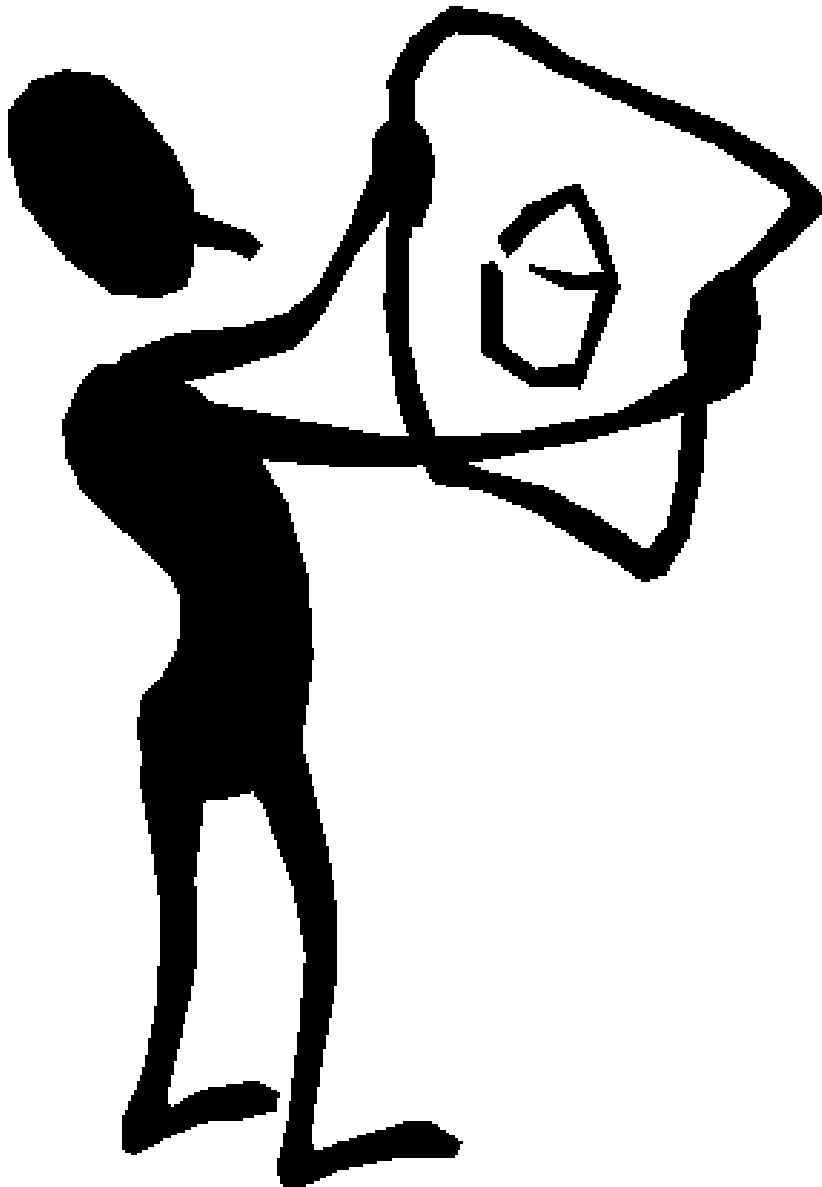
des Quirinus-Gymnasiums Neuss, des Freiherr-vom-Stein-Gymnasiums Recklinghausen und des Gymnasiums Frechen,

die sich auf unser „Abenteuer“ Hochgebirgswandern eingelassen haben und oftmals begeistert gleich mehrmals mitgingen.





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.

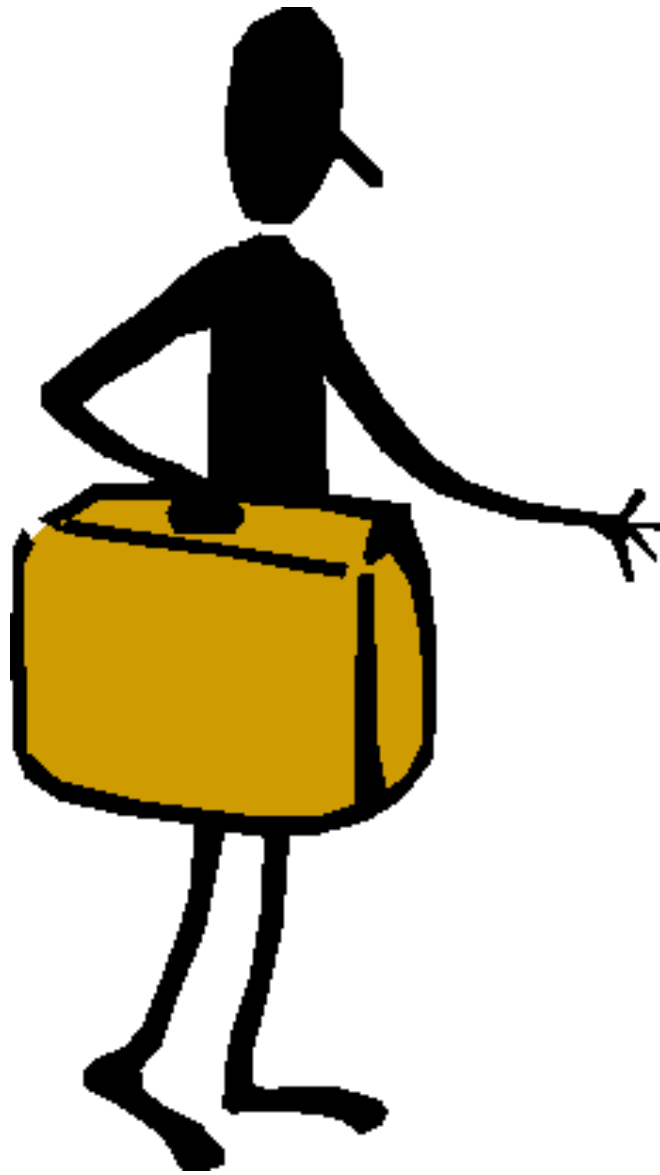
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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.gipfelshop.de/karte/kaisergebirge/avkartekaisergebirge.php> (Mai 2013)

Kaisergebirge

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,
Bruckmann Verlag, München 2008, S. 72 - 75

Garnweidner, Siegfried, Kaisergebirge und Kitzbüheler
Alpen, Bruckmann-Verlag, München 2006

Schubert, Pit, Kaisergebirge extrem,
AVF, Bergverlag Rother, 2000 (12.Aufl.)

Strauß, Andreas, Auf der Sonnenseite,
in: Alpin, Das Bergwelt-Magazin, Heft 6/2013, S. 38 - 42

Karg, Anton (Hrsg.), Sagen aus dem Kaisergebirge,
Verlag von Max Kellerer's Hofbuchhandlung, München 1901

Wanderkarten: Kompass-Wanderkarte
Nr. 09, Kufstein - Walchsee, St.Johann in Tirol

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

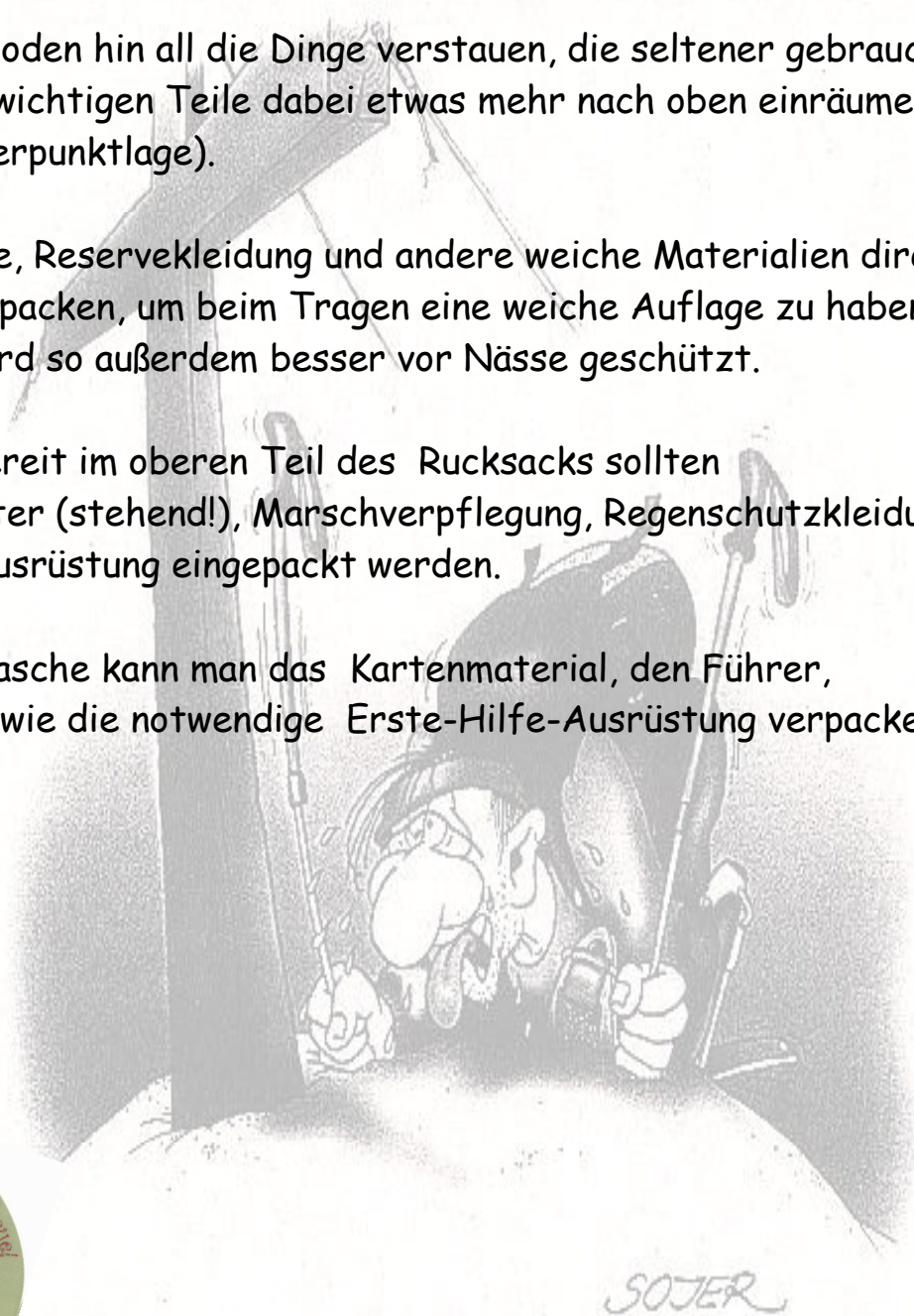
Wenn vorhanden:

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 Schwerpunktage).
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 zehnmünütige 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*) mit der Bahn 9.7.2014 :

Düsseldorf Hbf.	ab 04:55	ICE 523	Gleis
München Hbf.	an 10:09		Gleis
München Hbf. Gl. 5-10	ab 10:19	M 79065	Gleis
Kufstein	an 11:58		Gleis 11

Rückreise*) mit der Bahn 15.7.2014 :

Kufstein	ab 15:20	EC 80	Gleis 2
München Hbf.	an 16:24		Gleis
	ab 16:47	ICE 528	Gleis
Düsseldorf Hbf.	an 21:37		Gleis

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

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

"Jungfraunsteig"
(für Geübte)
→
Öe. Alpenverein S. Austria

WC →
bitte
reinhalten!

Das Betreten der Schlaf- u.
Bodenträume mit offenen Licht
ist behördlich verboten.

Auch in dieser edlen Kunst
Gibt es noch Dilettanten,
Die Künstler treffen in das Loch,
Die Stümper auf die Kanten.
Johann Wolfgang v. Goethe

**Stadtgemeinde
Bischofshofen**
Ordnungsamt - Parkraumüberwachung
Amtsstunden:
Mo.-Fr. jeweils 12.00 - 12.30 Uhr

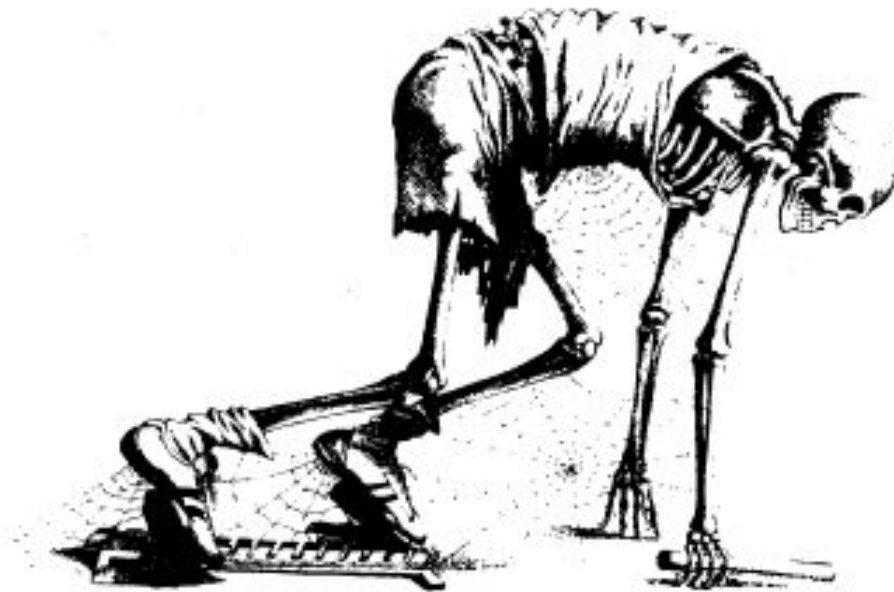
Ehret die Frau
die kocht und näht
Und fröhlich schafft
von früh bis spät

Rauchen und Abkochen
in den Schlafräumen
behördlich verboten!

Wolayersee
DAS MEERAUGE
Viele Augen hat das Meer,
ein's davon bist du,
tausend Jahre liegst du schon
hier in dieser Ruh,
oft hat müd ein Wandersmann
sich gelabt bei dir,
dann ging er mit frohen Mut
wieder frisch von hier,
Blitze, Donner, Sonnenschein
das ist deine Welt,
und der Mond gibt dir das Licht
nachts vom Sternenzelt.
Leb' wohl Wolayersee
ich muß wieder gehn,
Leb' wohl du stilles Meer
sag - Auf Wiedersehn.
1973

GIB NIEMALS AUF !!


Die Tour beginnt !



Das Kaisergebirge teilt sich deutlich in zwei verschiedenartige Bereiche auf, als wolle es wie bei einer guten Theaterinszenierung die Kulissen dramaturgisch steigern:

Im Norden steht der Zahme Kaiser als eine Art Vorwerk, südlich der großen Achse Kaisertal - Stripsenjoch - Kaiserbachtal hingegen das eigentliche Pardestück, der Zacken und Türme gespickte Wilde Kaiser.

Auf unserer Runde von Kufstein nach Kufstein durchlaufen wir beide Areale und gewinnen so Einblick in die unterschiedlichen Charaktere. Fast zwangsläufig beginnen wir den Streifzug am Zahmen Kaiser, dringen von dort zum Stripsenjoch ... vor und sehen anschließend etwas beklommen den düsteren Mauern des Wilden Kaisers entgegen.

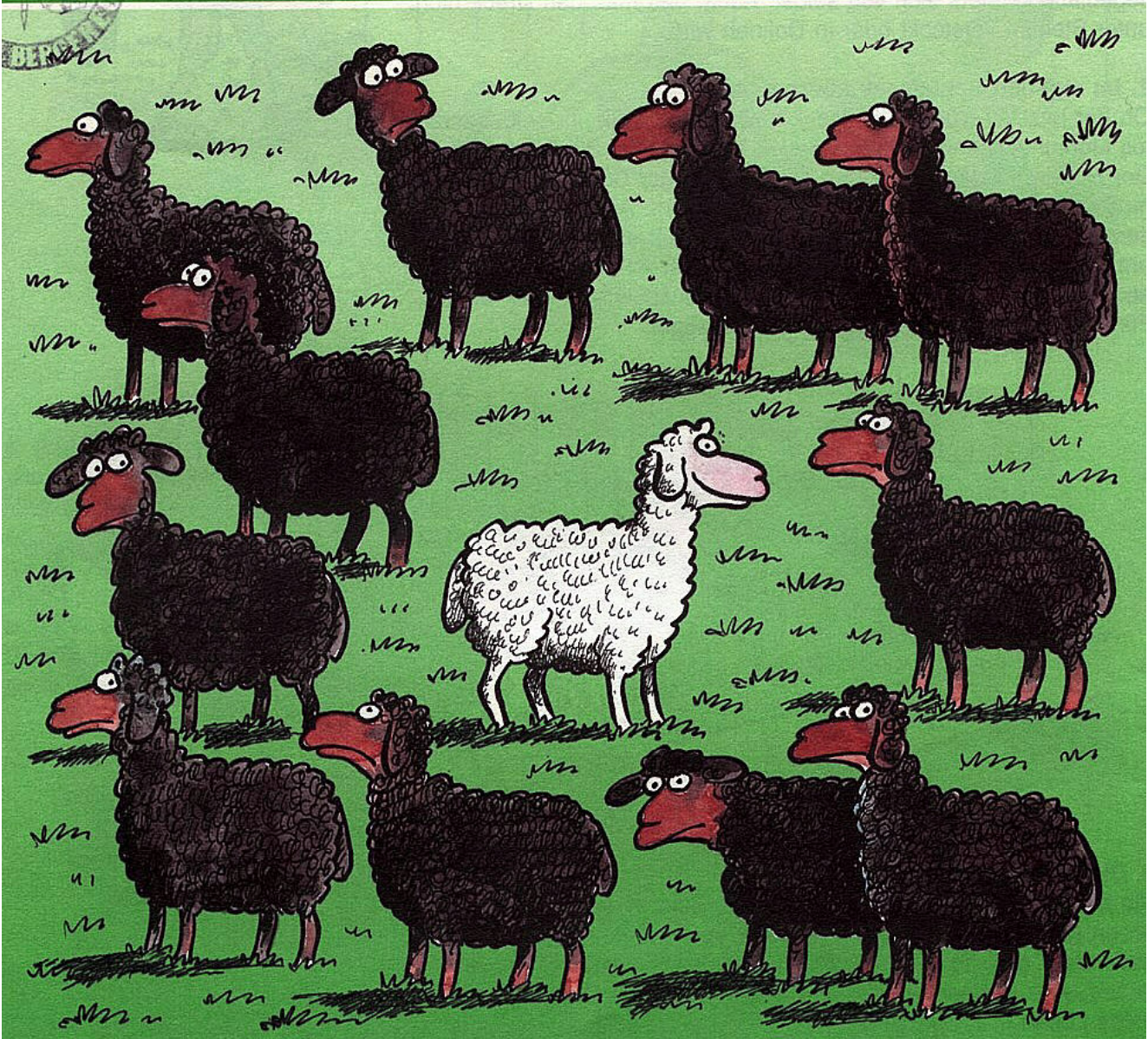
... Höhepunkt in jeder Hinsicht ist der Übergang vom Stripsenjoch über das Ellmauer Tor zur Gruttenhütte

Auf der Südseite dann wieder pures, unbeschwertes Wandervergnügen über einen Balkonweg der Extraklasse

(aus: Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S. 72)

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast





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

1.Tag: Anreise von Düsseldorf Hbf. nach Kufstein (496m) - Kufstein-Sparchen (496) - Veitenhof - Pfandlhof - Rietzalm (1161m) - Vorderkaiserfeldenhütte (1388m)

HU: Aufstiege ca. 900m

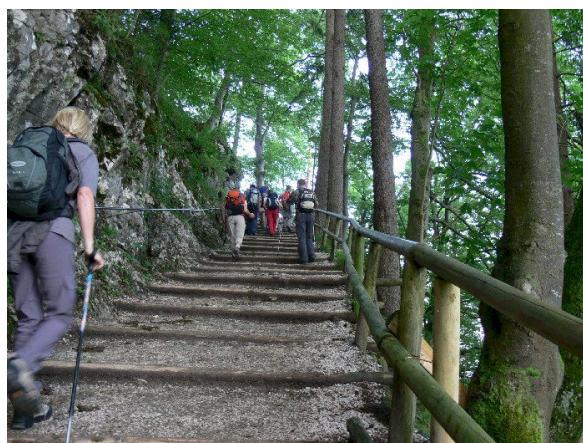
Entfernung: ca. 8 km



Vorderkaiserfeldenhütte (1388m)

Beschreibung:

Die Tour beginnt mit der legendären Sparchenstiege, dem steilen Treppenweg, der uns in die abgeschlossene Welt des Kaisertals entlässt. Immer wieder ist von einem der schönsten Hochtäler im nördlichen Alpenraum die Rede.



Die Sparchenstiege
von Kufstein ins
Kaisertal



Wir gehen am Veitenhof vorbei, zweigen aber noch vor dem Pfandlhof links ab und folgen dem Ziehweg hinauf zur Rietzalm, von deren Freifläche sich eine wunderbare Aussicht auf den westlichen Teil des Wilden Kaisers bietet. Noch einige Kehren und die oberhalb gelegene Vorderkaiserfeldenhütte ist erreicht. Hier überzeugen auch die Blicke übers Inntal, das wir immerhin schon 900 Meter unter uns gelassen haben.

**2.Tag: Vorderkaiserfeldenhütte (1388m) - Kaiserquelle (1500m) - Hochalm (1403m) - Feldalmsattel (1433m) - Stripsenjochhaus (1577m)
Gipfelmöglichkeit an der Hütte: Stripsenkopf (1807m)**

HU: Aufstiege ca. 800m, Abstiege 600m

Entfernung: ca. 12 km

Zeit: ca. 4 - 5 Std.



Beschreibung:

Der Höhenweg hinüber zum Stripsenjochhaus quert in leichtem auf und ab die Südflanke des Zahmen Kaisers und verläuft dabei auf halber Höhe vorwiegend durch lichten Wald und Krummholz, jedoch immer wieder mit schönen Ausblicken.

Nach rund einer Stunde kreuzt man die Route Hinterbärenbad - Pyramidenspitze, kommt kurz darauf an der Kaiserquelle vorbei und umgeht den Felsausläufer der Hinteren Kesselschneid.

Nun oberhalb der tiefen Runse des Bärentals entlang und etwas absteigend auf den weiten Wiesensattel der Hochalm. Im letzten besonders reizvollen Teil der Etappe warten noch zwei Gegensteigungen: Zunächst an der Kuppe des Ropanzen vorbei und nach dem Zwischenabstieg in den Feldalmsattel nochmals bergauf, um nach einer Geländekante die letzte Querung zum Stripsenjochhaus zu vollziehen, das vom mächtigen Totenkirchl scheinbar erdrückt wird. Jetzt sind wir im Herzen des Kaisergebirges angelangt, das wir am besten am nahe gelegenen Stripsenkopf auf uns wirken lassen.



Stripsenjochhaus (1577m)

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



3.Tag: Stripsenjochhaus (1577m) - Eggersteig - Steinerne Rinne - Ellmauer Tor (2006m) - Jubiläumsweg - Gruttenhütte (1620m)

HU: Aufstiege ca. 900m, Abstiege ca. 400m

Entfernung: ca. 5 km

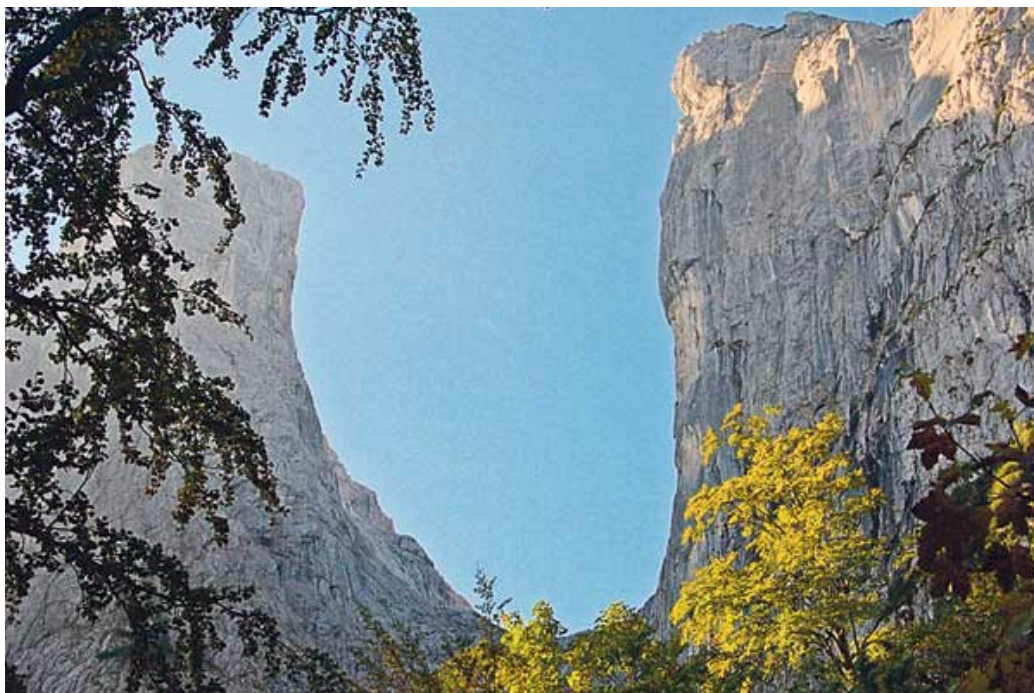
Zeit: ca. 5 Std.



Beschreibung:

Rund ein halbes Dutzend markierter Übergänge gibt es in der schroffen Kette des Wilden Kaisers und erwartungsgemäß ist keiner davon leicht.

Die berühmteste Route - und auch das Kernstück unserer Tour - ist die Steinerne Rinne hinauf zum Ellmauer Tor, das sich von unten gesehen als überdimensionales „U“ zeigt.



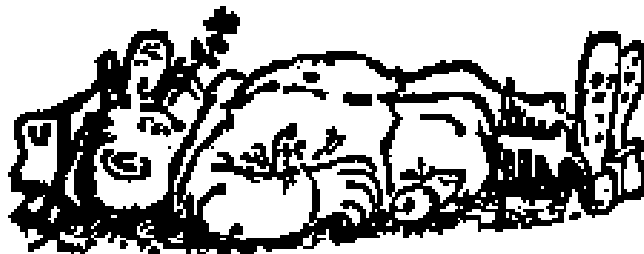
Das Ellmauer Tor (2006m)

Vom Stripsenjoch müssen wir erst einmal auf der Ostseite ein Stück absteigen. Beim so genannten Wildanger rechts auf dem Eggersteig weiter, der auf teilweise gesicherten Bändern um den Sporn der Fleischbank herumführt und so die Steinerne Rinne oberhalb ihrer ungangbaren Abbrüche erreicht. Im Zickzack mit Drahtseilunterstützung durch den steilen unteren Teil der breiten Schlucht hinauf, zur Linken die Felsen des Predigtstuhls, rechts die mauerglatten Wände von Fleischbank und Christaturm.

Weiter oben auf geröllreichem Weg allmählich weniger steil bis in den Sattel des Ellmauer Tores, wo sich erstmals der Blick nach Süden bis zu den Hohen Tauern öffnet.

Viele nehmen hier den Gipfel der Hinteren Goinger Halt (2192m) mit, der als leichtester im Wilden Kaiser gilt.

Anschließend auf der Südseite durch das schuttgefüllte Kübelkar hinab und im unteren Teil an die rechtsseitigen Begrenzungsfelsen heran, wo der Jubiläumssteig ansetzt.



Mit prächtigen Nahimpressionen aus einer wild zerklüfteten Hauptdolomitlandschaft führt dieser über ausgesetzte Bänder gut gesichert durchs so genannte Wilde Gschloss. Am Ende auf die freie Hangterrasse hinaus und in wenigen Schritten zur Gruttenhütte, dem wichtigsten Stützpunkt auf der Kaiser-Südseite.





Gruttenhütte (1620m)



4. und 5. Tag: Gruttenhütte (1620m) - verschiedene Tagestouren aus Anlass des 20-Jahre-Jubiläumswochenendes

Beschreibung:

Von der Gruttenhütte aus besteht eine Vielzahl von Tagestour-Möglichkeiten:

1. Wanderung zum Kopftörlgrat
2. Besteigung des Tuxecks
3. Besuch der Gaudeamushütte
4. Besteigung der Hinteren Goinger Halt
5. usw.



6.Tag: Gruttenhütte (1620m) - Kaiser-Hochalm (1417m) - Steiner-Hochalm (1257m) - Walleralm (1171m) - Hohegg (1470m) - Steinbergalm - Kaindlhütte (1293m)

HU: Aufstiege ca. 400 m, Abstiege ca. 700 m

Entfernung: ca. 20 km

Zeit: ca. 5 ½ Std.

Beschreibung:

Nachdem wir mit dem Jubiläumssteig schon das spektakulärste Teilstück des Wilden-Kaiser-Steiges genossen haben, steht heute fast dessen gesamter westlicher Abschnitt auf dem Programm.

Zuerst wird ein großer Bogen um das Massiv des Treffauers geschlagen, das sich von der Hauptkette deutlich nach Süden vorschiebt.

Dabei eine ganze Weile leicht abwärts, später mit ein wenig Auf und Ab durch gegliederte Flanken zur Kaiser-Hochalm, die ein wahrhaft uriges Ambiente verströmt. Hier zweigt die Route zum Scheffauer ab.

Nächstes Zwischenziel ist die Steiner-Hochalm, bei der mehrere Wege eintreffen. Wir halten uns in westlicher Richtung weiterhin an den Wilden-Kaiser-Steig, der durch überwiegend bewaldete Flanken, unterbrochen durch einige Schutthalden, zur Walleralm hinüberleitet.





Walleralm (1170m)

Auf der großen Lichtung, knapp oberhalb des Almdorfs, scharf nach rechts und nochmals ein gutes Stück bergauf zum kreuzgeschmückten Hohegg. Jenseits der Kuppe auf die Weideböden der Steinbergalm hinab, wo auch die Kaindlhütte steht.





Kaindlhütte (1293m)

7.Tag: Kaindlhütte (1293m) - Brentenjoch (1270m) - Duxeralm (897m) - Kufstein Bhf. (496m) - Rückreise nach Düsseldorf Hbf.

HU: Abstiege ca. 700m

Entfernung: ca. 10 km

Zeit: ca. 3 Std.



Hochgebirgswandern
40

Quirinus Gymnasium
Kaisergebirge

Beschreibung:



Die Beschreibung der einzelnen Etappen habe ich größtenteils auszugsweise entnommen:

1. Marc Zahel, Hüttentreks, Bruckmann Verlag, München 2008, S.72 - 75
2. Andreas Strauß, Auf der Sonnenseite, in: Alpin, Das Bergweltmagazin, Heft 06/2013, S. 38ff.



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</u> <u>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

