

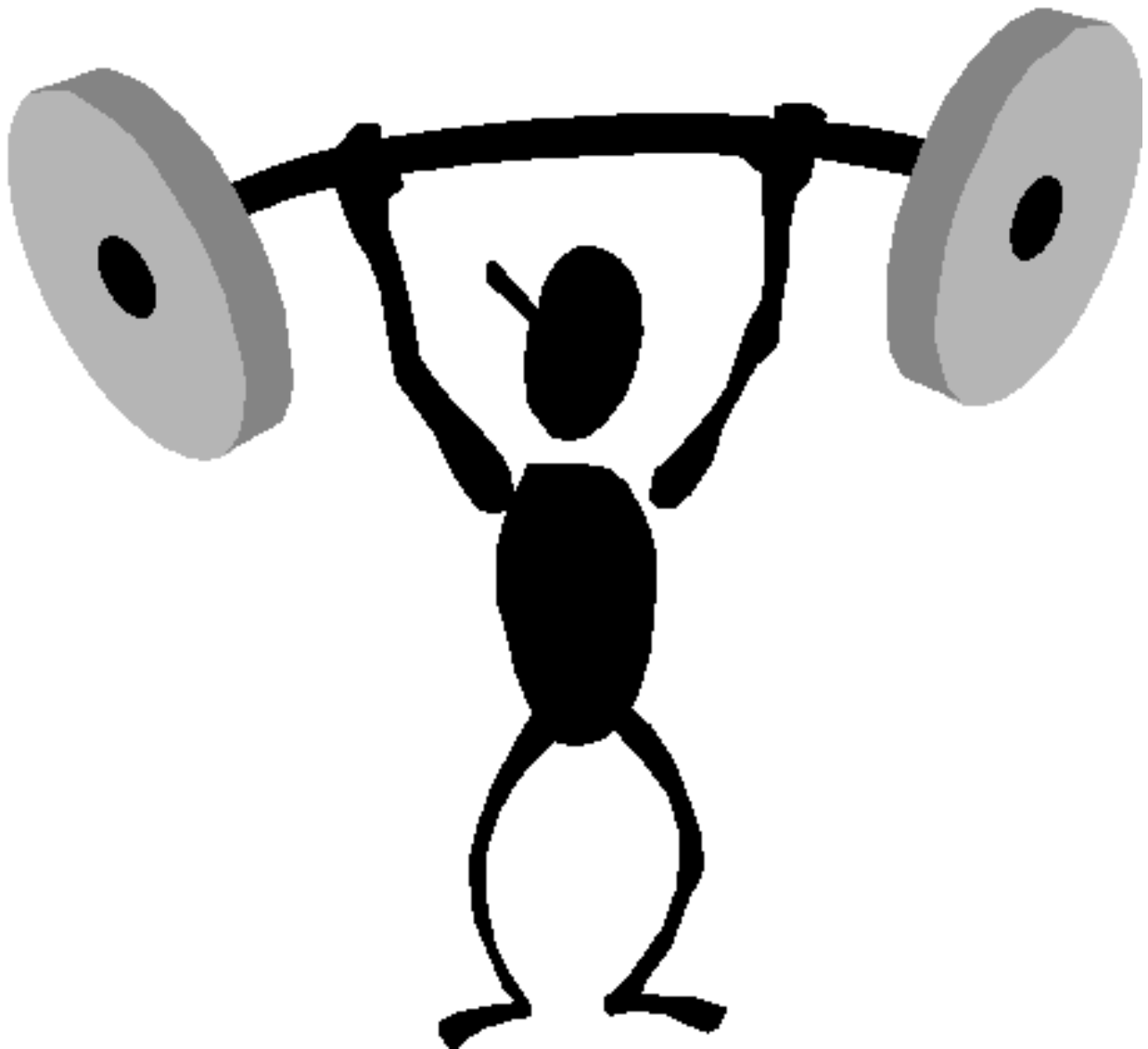
Titelfoto:

Kreuzeckgruppe, Almhütte im Oberdrautal

www.newsfox.com/show_attach.mc?pte=090831027 (September 2010)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lage der Keuzeckgruppe	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
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	19
Hin- und Rückreise	20
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	21
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	28
1.Tag	28
2.Tag	29
3.Tag	31
4.Tag	33
5.Tag	35
6.Tag	37
Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour ?	39
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	42
Platz für Notizen und Hüttenstempel etc.	43
Impressum	44



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.

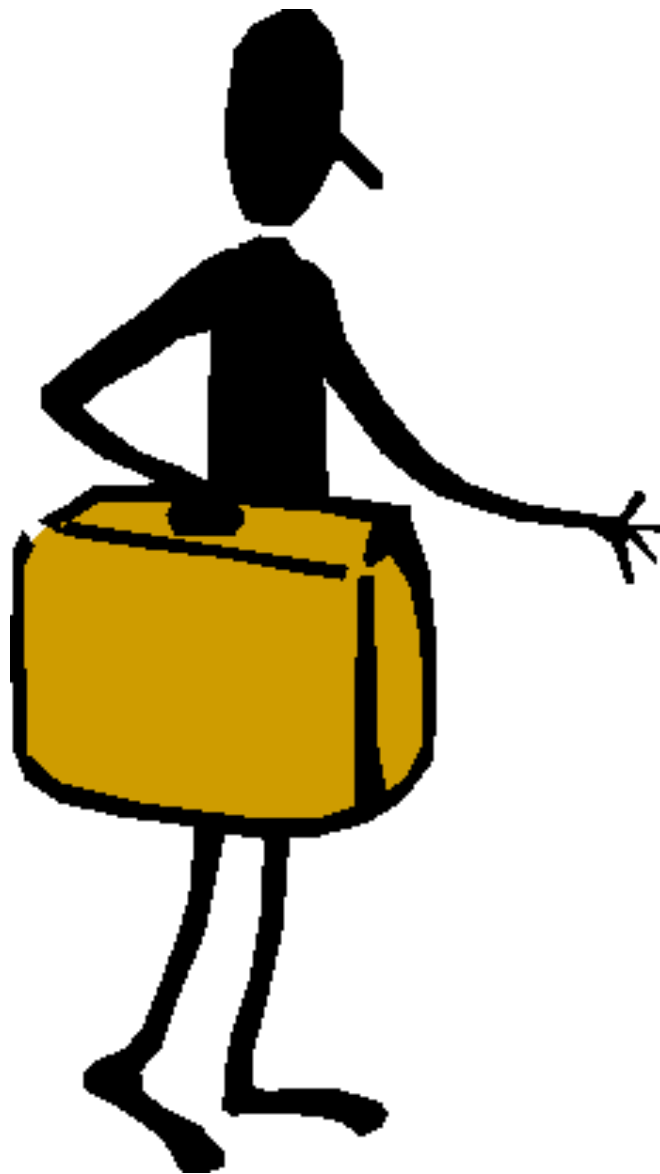
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

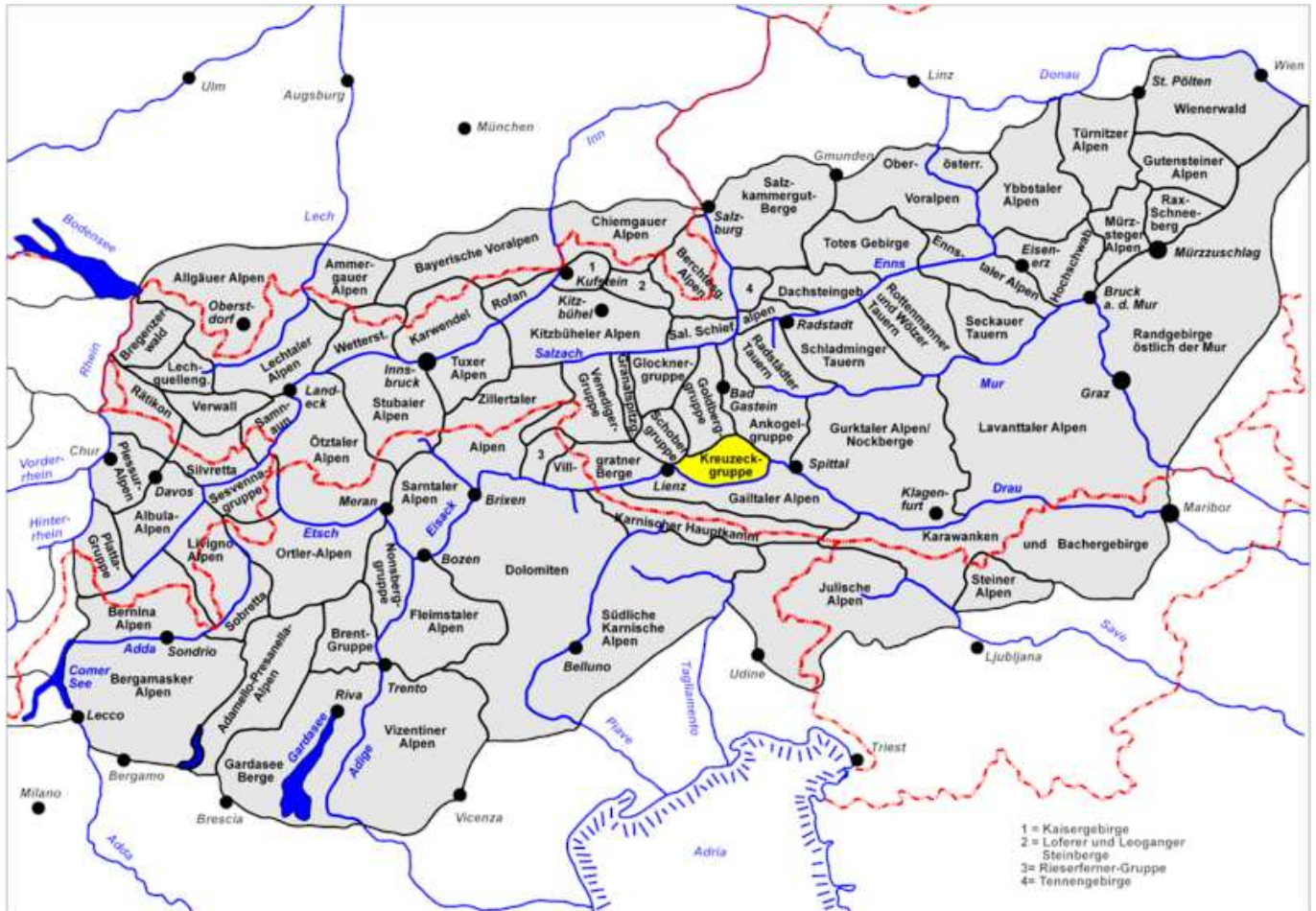
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

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!



Lage der Kreuzeckgruppe

Literatur:

Perwitzschky, Olaf, Bergwandern - Bergsteigen,
Alpine Lehrschrift, BVR München 2008

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: Gritsch, Rudolf, Kreuzeck-, Reißbeck- und
Sadniggruppe,
BVR, Gebietsführer, München 1977

Mair, Walter, Glockner-Region,
Heiligenblut - Mölltal - Kreuzeckgruppe
BVR Wanderführer, München 2004

Rambauske, Thomas, Kreuzeckgruppe, auf der
Internetseite „www.bergnews.com/touren/europa-touren/kreuzeck/kreuzeck.php“ (August 2006)

Internetseite „www.bergwanderfreunde.de/kreuzeck.htm“ (August/September 2008)

Gantzhorn, R./Seeger, A., Hüttentrekking,
30 Mehrtagestouren von Hütte zu Hütte, Tour 28,
Bergverlag Rother, München, 2008

Wanderkarten: Kompass-Karten:

Nr. 49, Mallnitz Obervellach (1:50000)

Nr. 60 Gailtaler Alpen, Karnische Alpen (1:50000)

Nr. 47 Lienzer Dolomiten (1:50000)

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!**

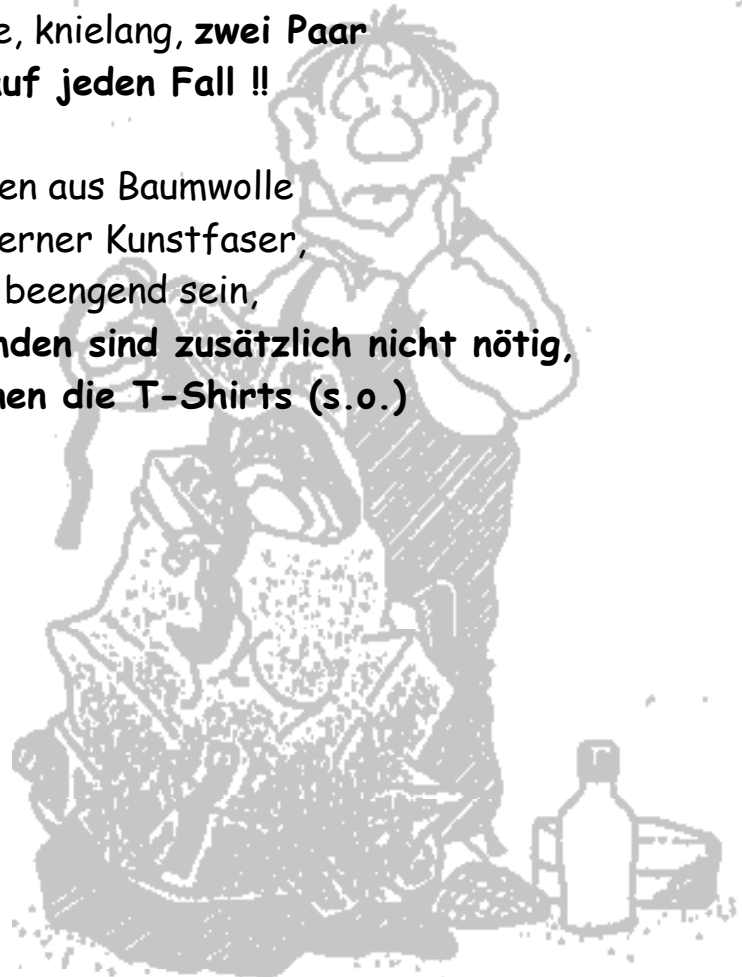
Hose

bevorzugt Kniebundhose aus elastischem
Gewebe (**sehr praktisch sind Zip-Hosen**),
gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch
weite Jeans, an heißen Tagen
als **Zweithose** Shorts.



Im Trockenraum

- Anorak** gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
- Regenschutz** Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang, auch ein kleiner, leichter Schirm („Knirps“) kann helfen!
- 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 Lippenschutz, Sonnenhut**



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast, Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen, Verstopfung, Durchfall und Grippe, Wundsalbe, eventl. 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
Der „Renner“ (aber nicht unabdingbar!) sind Trinksysteme, d.h. Trinksack mit Trinkschlauch, die es erlauben, auch während des Wanderns Flüssigkeit aufzunehmen

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

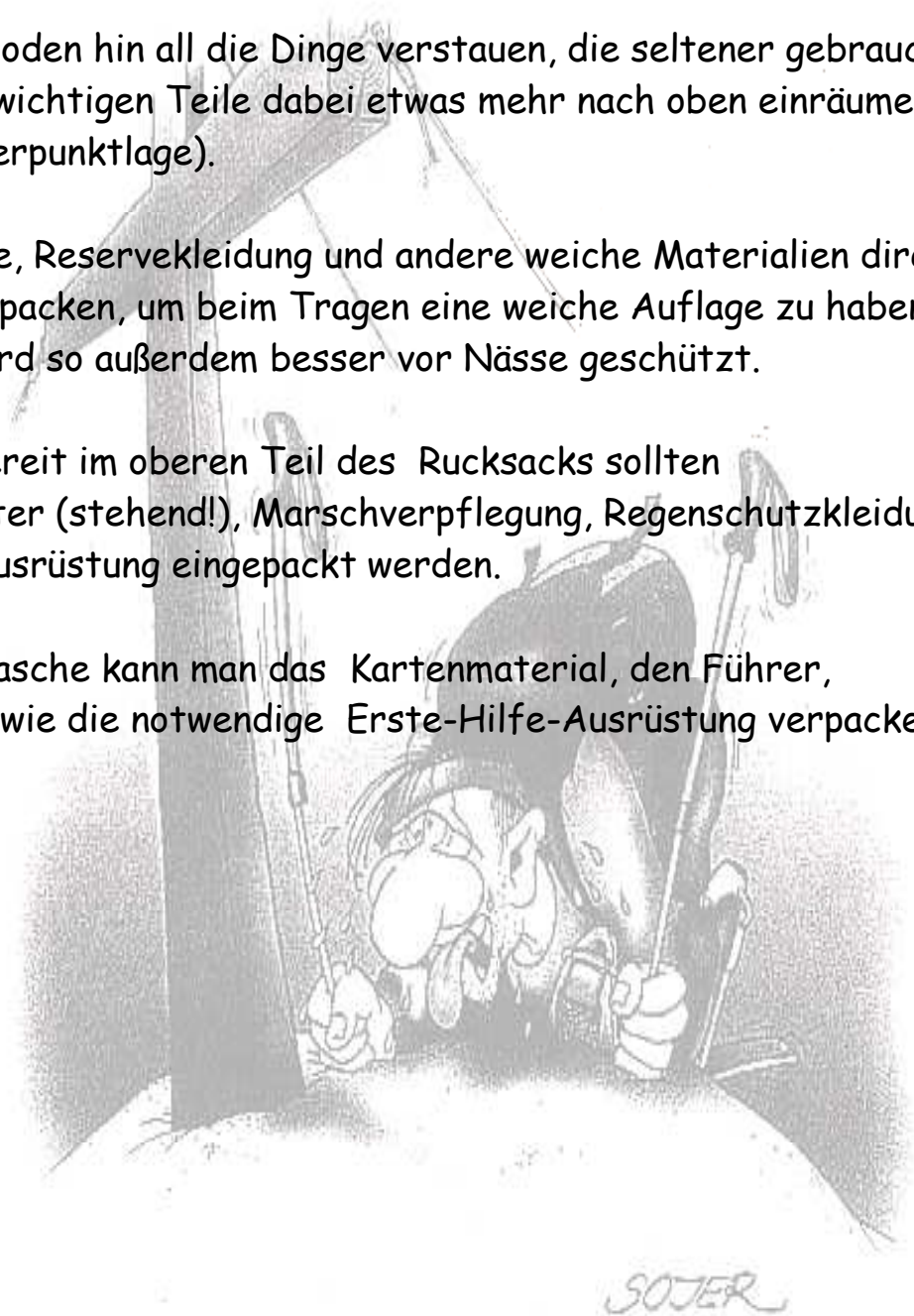
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke (sie helfen besonders, die Belastung der Beine zu reduzieren)

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 Nässe schützen (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 12/2008



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 1-minütiger 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 26./27.7.2011:

Köln Hbf.	ab 23.28	CNL 429	Gleis 2
München Hbf.	an 07.16		Gleis 13
	ab 08.27	EC 111	Gleis 12
Spittal-Millstättersee	an 12.19		Gleis 4
	ab 12.31	R 4610	Gleis 2
Lienz in Osttirol	an 13.34		Gleis 1
	ab 13.55	Bus 5002	Bhf.Vorplatz
Iselsberg (Hotel Iselsbergerhof)	an 14.14		

Rückreise*) mit der Bahn 1./2.8.2011:

Bhf. Kolbnitz	ab 16.58	REX 1747	Gleis
Mallnitz-Obervellach	an 17.14		Gleis 3
	ab 18.03	EC 110	Gleis
München Hbf.	an 21.33		Gleis 11
	ab 22.43	CNL428	Gleis 22
Köln Hbf.	an 05.56		Gleis 7

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Februar 2011)

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !



Kreuzeckgruppe - Oberberger Alm

Die Tour beginnt !



Die Kreuzeckgruppe, eine von Hochtälern zerfurchte Landschaft mit Mittelgebirgscharakter und mehr als 60 Bergseen, zählt zu den stillsten Winkeln der Alpen, wo man tagelang außer Schafen, Murmeltieren und Salamandern nichts Lebendem begegnet, wo die uralten Hütten scheinbar nur für dich offen halten, wo also zu hundert Prozent das Prinzip Berg zählt – und sonst gar nichts.

Fünf Tage ist man hier über der Baumgrenze unterwegs, auf leichten Wegen, über Zweitausender-Gipfel, die man sich höchstens mit ein paar Schafen teilt, an Seen und Lacken vorbei, in deren Spiegelbild sich die Schönheit dieser Bergwelt noch vervielfacht, über Törle, Jöcher und Kämmen, dass es eine helle Wanderfreude ist. Hier findet man sie also noch, die Bergeinsamkeit, und darf das Gehen an sich zelebrieren. Der Kreuzecker Höhenweg eignet sich auch hervorragend für Familien, da die wenigen ausgesetzteren Stellen bestens gesichert sind, da nie endlos steile Aufstiege und Abstiege zu erkämpfen sind, da die Überschreitung jederzeit abgebrochen werden kann, da die Hütten bestens auf Familien eingestellt sind, und reichhaltige Fauna, Flora, Seen etc. für kleine und große Abenteuer sorgen.

(aus: Thomas Rambauske, Kreuzeckgruppe, siehe vorne bei Literatur)

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 Köln Hbf. über Nacht nach Lienz in Osttirol (680m) - Busfahrt nach Iselsberg (1118m) - Kreuzeck-Höhenweg - Stronach (1105m) - Stronachsattel (1459m) - Ederalm (1641m) - Anna-Schutzhaus (1991m)

HU: Aufstiege ca.900 m (ab Iselsberg)

Entfernung: ca. 4 km (ab Iselsberg)

Zeit: ca. 3 $\frac{1}{2}$ Std. (ab Iselsberg)

Beschreibung:



Anna-Schutzhaus (1991m)

2.Tag: Anna-Schutzhaus (1991) - Lindsberger Törl (2294m) - Happelköfel (2348m) - Michelsberger Törl (2380m) - Kohlbrummknopf (2423m) - Ziethenkopf (2484m) - Damertörl (2319m) - Damerkopf (2439m) - Wildseetörl (2267m) - Sandfeldtörl (2383m) - Ochsenalmtörl (2456m) - Klingentörl (2379m) - Hugo-Gerbers-Hütte (2355m)

HU: Aufstiege ca.800m, Abstiege ca. 400m

Entfernung: ca. 4 km

Zeit: ca. 7 Std.

Beschreibung:

Auf gutem Steig fast eben ostwärts, über Gras aufwärts zum Lindsberger Törl. Nun folgt eine Felsgasse, Happelköfel, auch Ochsenloch genannt, weiter zur Höhe 2394m und ins Michelsberger Törl. Der Kamm wird jetzt zum blockigen, schwer begehbaren Grat, daher führt der Steig etwas abwärts in die Nordseite. Dann über Schutt mühsam in ein Schartl, von wo der Gipfel des Ziethenkopfes leicht und schnell erreicht wird. Diese Kammwanderung gehört zu den schönsten in der Kreuzeckgruppe.

Vom Ziethenkopf in südöstl. Richtung zum Damertörl, weiter nach Osten über Schutt (dürftige Bezeichnung) zum lieblich gelegenen Wildsee.

Vom Wildsee in nordöstlicher Richtung leicht aufwärts und entlang der steilen Südhänge des Kegelstattkegels und des Sandfeldkopfes zum Sandfeldtörl. (Hinterbergertörl). Nun anstatt zu P.2474m im Norden besser direkt empor (Steinmann). Dann etwas hinab ins Ochsenalmtörl und auf dem Südhang des Moritzhornes zum Klingentörl. Vom Törl weiter auf dem Südhang des Taubühel in ein Törl, Höhe 2408m, mit Blick ins Mölltal und zur Goldberg-Ankogel-Gruppe. Zuletzt abwärts unter dem Roten Peil (Beil) zur Hugo-Gerbers-Hütte.



Hugo-Gerbers-Hütte (2355m)



3. Tag: Hugo-Gerbers-Hütte (2355m) - Kreuzlscharte (2500m) - Punkt 2559m - Punkt 2614m - Schwarzwandkopf (2682m) - Hochkreuz (2708m) - Kirschentörl (2475m) - Vierzehn Seen (2367m) - Törl am Kl.Hochkreuz (2538m) - Glenktörl (2457m) - Glanzsee (2180m) - Feldner Hütte (2182m)

HU: Aufstiege ca. 500m, Abstiege ca. 650m

Entfernung: ca. 4 km

Zeit: ca. 5 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ Std.

Beschreibung:

Von der Hütte ostwärts bis zu einer Wegteilung (Tafel); rechts führt der Steig zum Scharnik und nach Irschen, geradeaus steigen wir in Kehren zur Kreuzlscharte, etwa 2500 m, hinauf. In der Nähe die „Dürre Lacke“, im Spätsommer oft ausgetrocknet. Von der Scharte führen Steigspuren nach N ins Mölltal über Almen (bez.) durch den Lamnitzgraben nach Rangersdorf. Unser Steig läuft auf dem Nordhang der Kreuzlhöhe (Kreuzlschneide) weiter, abwechselnd nördlich und südlich des Kammes oder Grates, oft auf ihm, immer in einer Höhe zwischen 2500m und 2600m. Der Steig führt streckenweise an Abgründen entlang, daher bei Schnee im Frühsommer oder bei Nacht und Nebel Vorsicht! An manchen Stellen ist der sonst gute Steig durch Unwetter an nur kurzen Stellen unterbrochen. Bei Punkt (Kote) 2556m zweigt nach N die interessante Griedlkopfkette ab. Der Steig führt weiter direkt über den Schwarzwandkopf zum nahen Hochkreuz, viert höchster Gipfel und wie das Kreuzeck im Mittelpunkt der Gruppe. Prachtvolle Fernsicht.



Feldner Hütte (2182m)

Nun abwärts und nördlich des Gonhorns über Schutt zum Kirschentörl, Wegtafel. Steigspuren führen nördlich hinab in die Staller Alm, wo man den bez. Steig trifft, der von Stall im Mölltal heraufkommt und durchs Wöllatal und über das Glenktörl zur Feldner Hütte führt.

Auf der Südseite des Kammes zu den Vierzehn Seen, meist recht kleine Lacken; in heißen Sommern trocknen manche aus. Das Kar mit den malerischen Seeaugen im Halbrund aufwärts umgehend, gelangt man rechts des Kleinen Hochkreuzes wieder in ein Törl, 2538m, wechselt auf die Nordseite des Rothorns und ist schnell über Schutt beim Glenktörl. Der Glanzsee ist in Sicht, die Hütte aber hinter einem Felskopf versteckt; bald ist man bei der Feldner Hütte.

4.Tag: Feldner Hütte (2182m) - Kaltseetörl (2481m) - Dechant (2609m) - Kaltseetörl (2481m) - Punkt 2588m - Punkt 2668m - Kreuzeck (2701m) - Glenktörl (2457m) - Feldner Hütte (2182m)

HU: Aufstiege ca. 750m, Abstiege ca. 750m

Entfernung: ca. 4 km

Zeit: ca. 5 - 6 Std.

Beschreibung:

Von der Hütte auf bez. Steig genau nordwärts über Almmatten, zuletzt in Kehren steil zum Kaltsee. Bei genügend Zeit sollte jeder See umwandert werden, denn je nach Lichteinfall wechselt die Farbe des Wassers.

Über Schutt in einer $\frac{1}{4}$ Std. auf das Kaltseetörl. Nun ohne Steig und Bezeichnung rechts (östl.) über Schutt auf den Grat, über Blockwerk und einen kleinen Vorgipfel auf den Dechant, von dem man eine herrliche Sicht genießen kann. Anschließend zurück zum Kaltseetörl.

Nun westlich weglos auf dem Grat zu Punkt 2588m, leicht hinab zu Punkt 2572m und über große Blöcke auf und ab oder ausweichend auf das Kreuzeck. Abstieg über das Glenktörl zur Hütte.



Kaltsee (2384m)

hier fehlt leider ein Bild des Kreuzeck-Gipfels

Kreuzeck - Gipfelkreuz (2701m)



5.Tag: Feldner Hütte (2182m) - Heinrich-Hecht-Weg - Bratleitenalm (2157m) - Naßfeldtörl (2332m) - Annaruhe (2508m) - Punkt 2502m - Goldgrubenscharte (2448m) - Wegteilung (1954m) - Salzkofelhütte (1987m)

HU: Aufstiege ca. 400m, Abstiege ca. 600m

Entfernung: ca. 7 km

Zeit: ca. 6 - 7 Std.

hier fehlt leider eine Skizze des Heinrich-Hecht-Weges

Beschreibung:

Etwa 300m östlich nach der Hütte auf ebenem Wege links ab. Weiter über die Bratleitenalm zu einer Quelle bei einer Sennhütte. Nun ansteigend, bei Punkt 2233m links weiter zum Naßfeldtörl, von wo man auf Steigspuren über die Seebachalm in die Teuchl absteigen kann.

Dann meist auf dem Kamm zur Annaruhe, einem Rastplatz mit schöner Fernsicht. Dann zu Punkt 2502m, später in steilen Kehren an der Ostseite der Löcherwände abwärts (Vorsicht bei Nässe, Schnee und Nebel).

Das Steiglein verläuft nun in den Karen unter Karlkopf, Schroneck und Speikboden und führt über Schutt steil hinauf zur Goldgrubenscharte.

Hier wechselt der Steig in die Schattenseite und quert abwärts die Nordwand des Kleinen Kreuzecks. Man passiert Stollenlöcher eines uralten Goldbergbaues, wandert um eine Felsecke herum und steigt unter den Schrofen des Geyerspitz zu einer Wegteilung, Tafel; hier kommt der bez. Steig durch den Niklaigraben von Möllbrücke und Sachsenburg herauf.

Mit wenig Steigung zur Salzkofelhütte.



Salzkofelhütte (1987m)



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

6.Tag: Salzkofelhütte (1987m) - Salzkofel (2498m) - Schulter (2265m) - Kl.Salzkofel (2222m) - Koppen (2163m) - Mühldorfer Alm (1504m) - Mernikalm (1483m) - Bergstation Kreuzeck-Höhenbahn (ca.1300m) - Bahnhof Kolbnitz - Rückfahrt

HU: Aufstiege ca. 500m, Abstiege ca. 1200m bis Bergstation Kreuzeck-Höhenbahn

Entfernung: ca. 6 km

Zeit: ca. 4 $\frac{1}{2}$ Std.

Beschreibung:

70m östl. von der Hütte findet sich die Markierung zum Salzkofel. Ein Steig schlängelt sich zwischen Blöcken und zwergwüchsigen Lärchen empor und passiert auf einem Kammrücken die Gedenktafel für Lothar Mathiaschütz. Man steigt am SO-Rasengang des Salzkofels mäßig steil an und erreicht Tafeln am östl. Felsfuß des Berges.

Der Gipfel wird über das ostseitige Rasen-, Schutt- und Felsgelände und schließlich von Süden her (Drahtseil) erreicht und belohnt mit herrlicher Aussicht. Nun über Felsriegel und kleine Höhen abwärts zur Schulter. Am Felsgrat entlang, über Schutt und Blöcke auf den Kleinen Salzkofel und weiter zur Koppen. Über Schutt und Gras abwärts zum Abzweig des Steiges, der wieder zurück zur Hütte führt.

Nun kurz zur Mühldorfer Alm und zur Mernikalm. Mit der Kreuzeck-Höhenbahn fährt man schließlich gemütlich ins Tal nach Kolbnitz.

Rückfahrt mit dem Nachtzug nach Köln.



Gipfel des Salzkofels (2498m)



Die Kreuzeck-Höhenbahn - ein Schrägaufzug

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
<u>Für die Richtigkeit der Nummern kann keine Gewähr übernommen werden.</u> (aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit des DAV)	

Stand 2011, ohne Gewähr

Platz für Notizen und Hüttenstempel etc.

Planung, Organisation und Durchführung:

StD Uli Dauben

Quirinus-Gymnasium, Sternstr.49, 41460 Neuss

privat: Hehner Str.96, 41069 Mönchengladbach

uli@dauben-mg.de, www.ulidauben.de