



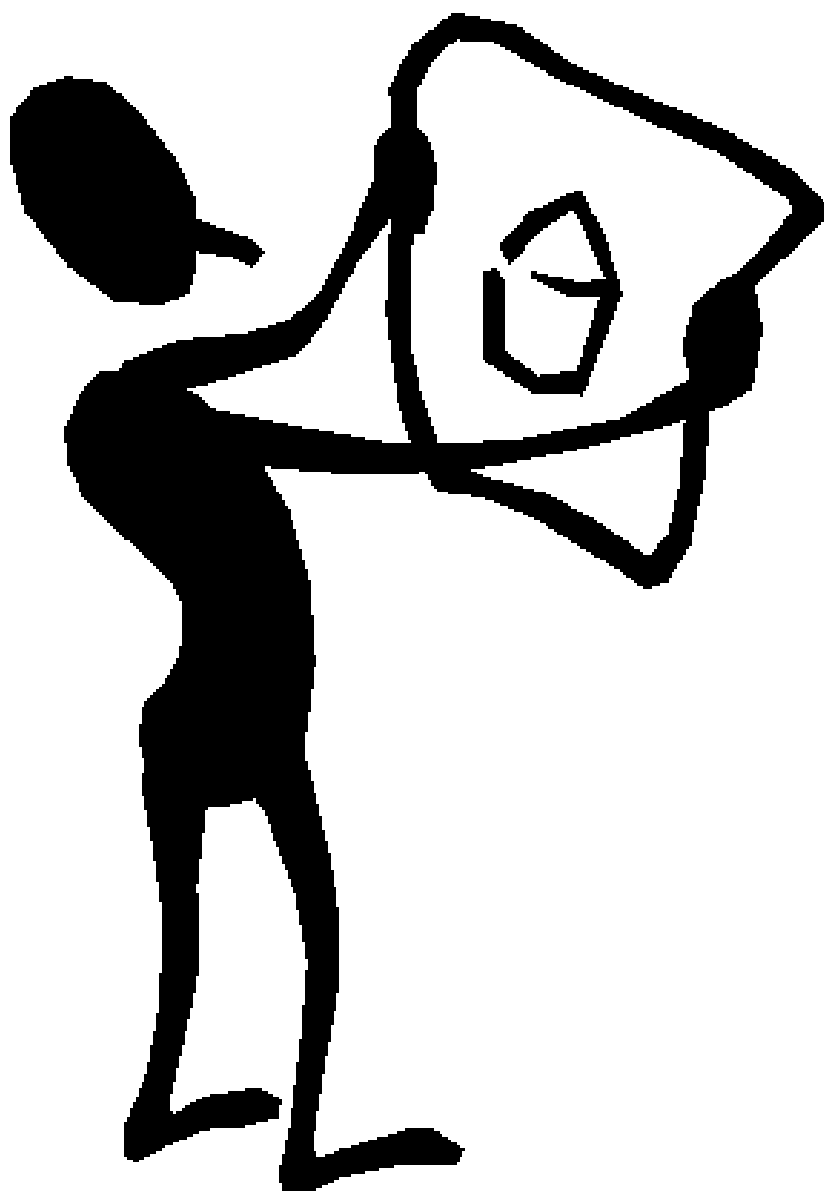
Titelbild: Schliersee vom Jägerkamp gesehen (März 2018)  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schliersee-1.jpg>

## Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	6
Lageplan Spitzingseegebiet	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.

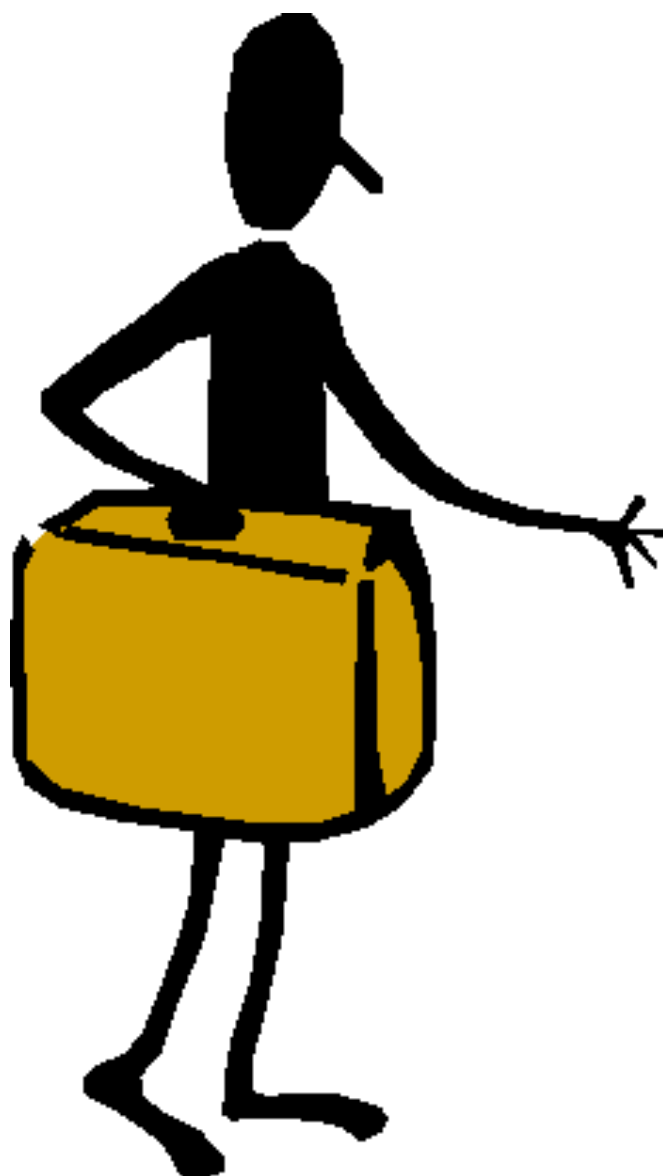
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

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

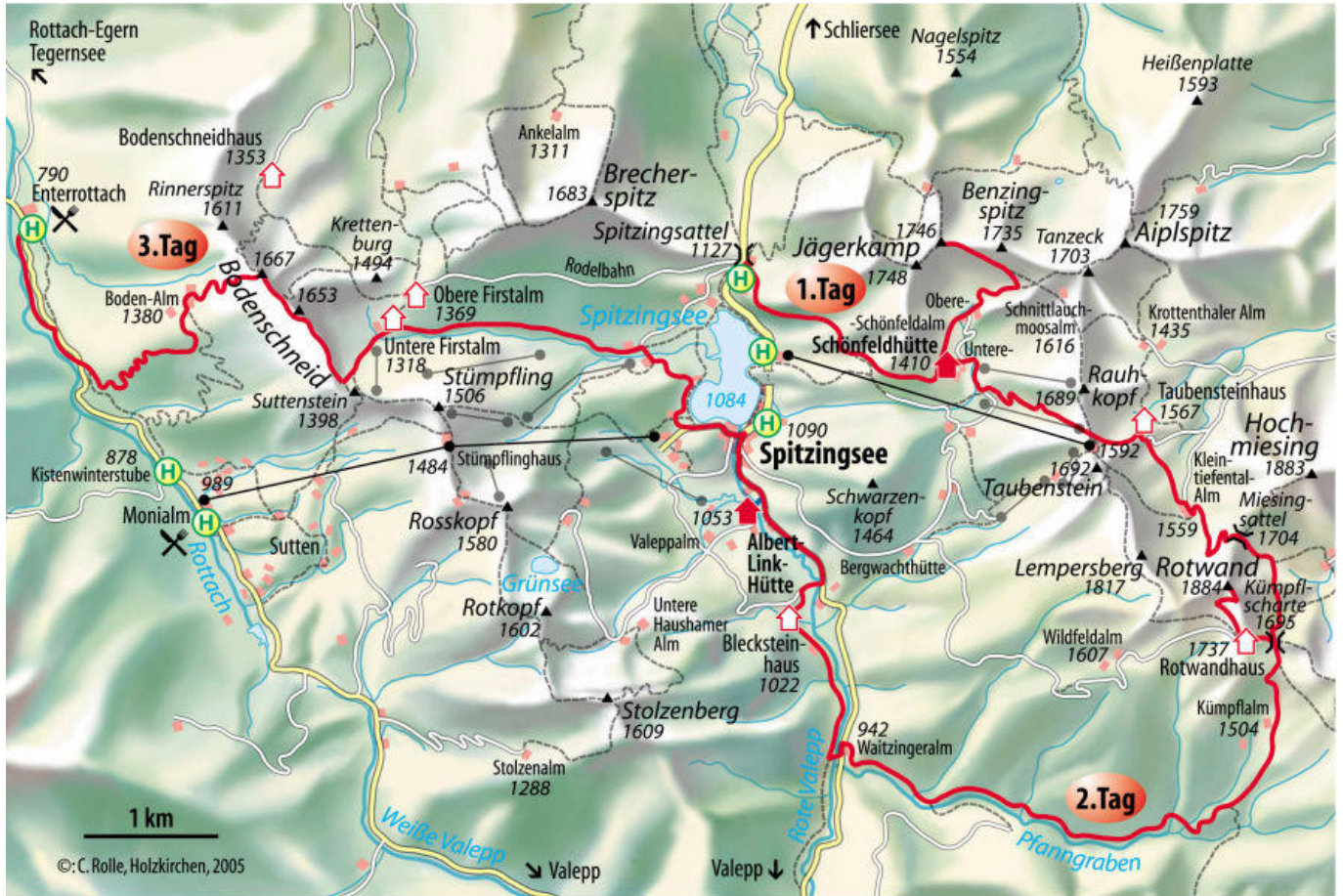
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

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!



Spitzingseegebiet





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

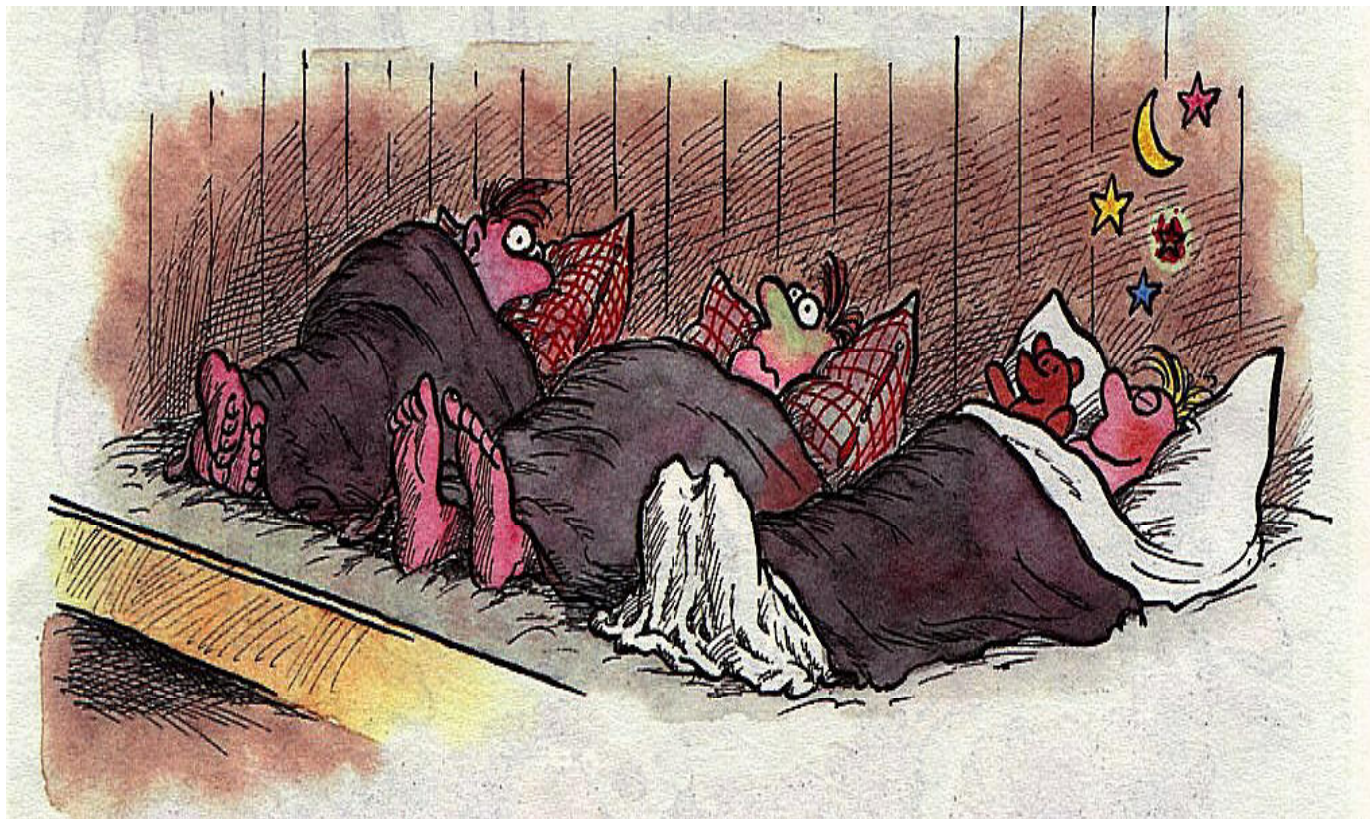
SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...  
Meyer & Meyer, Aachen 1995

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

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

**Wanderkarte:** Kompass-Wanderkarte 1 : 50 000  
Nr. 8, Tegernsee, Schliersee, Wendelstein





**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 !

SOJER

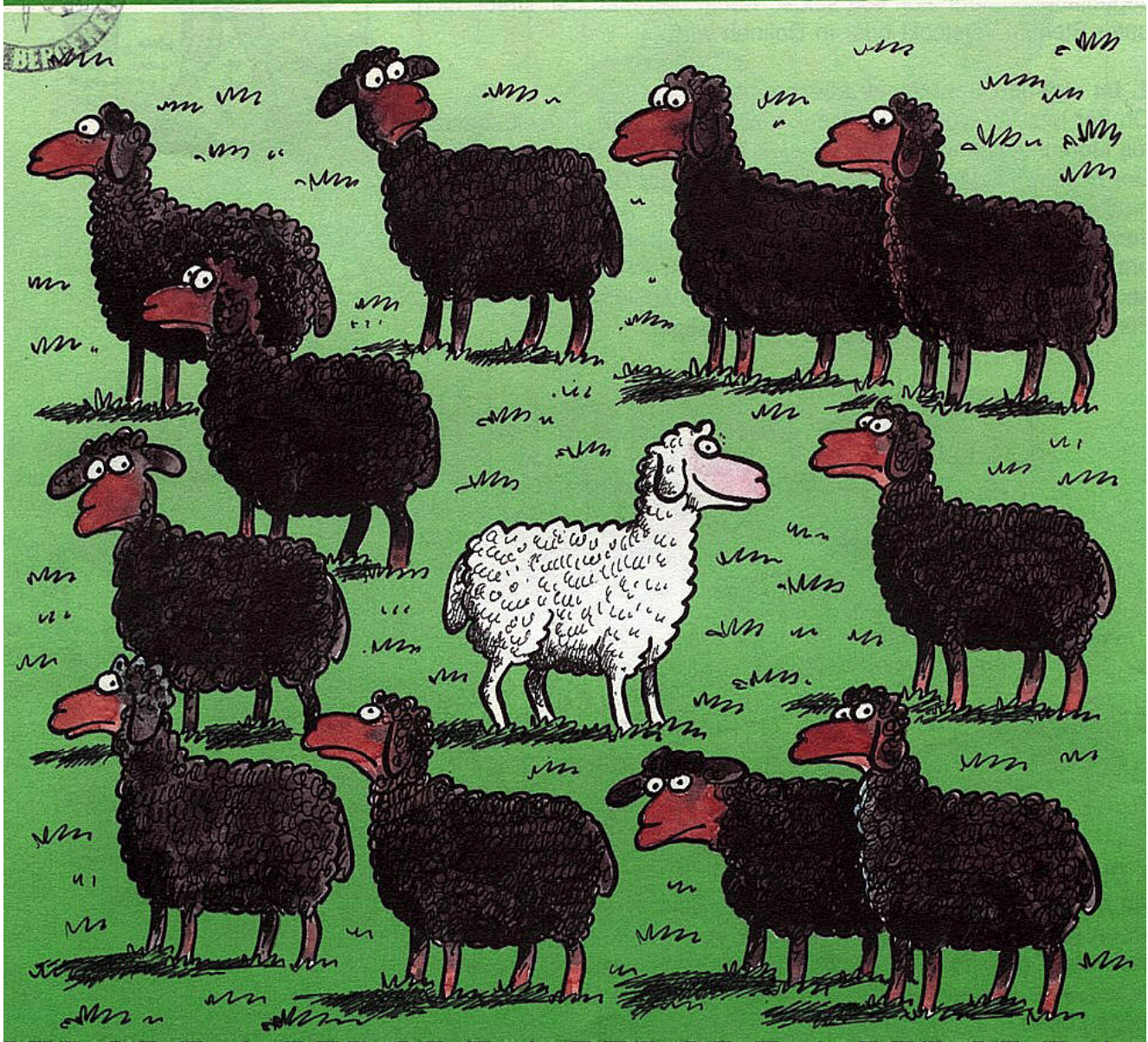




Geschäftssteilk:  
Heerstraße 84  
1170 Wien  
Österreich  
Tel. 02 159 96 1 17  
Fax 02 159 96 1 17  
Geschäftszeiten:  
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.30

Die Alpenvereine meinen:

# So wünschen wir uns den Hüttengast



**Hin- und Rückreise**

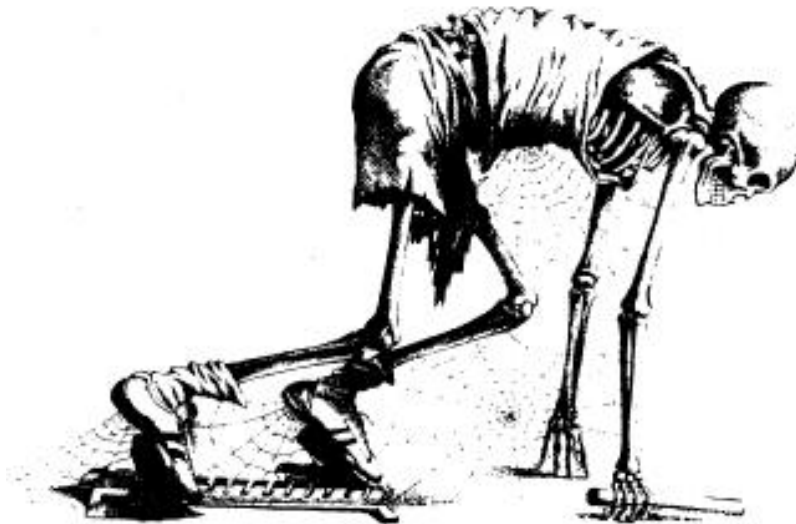
**Hinreise am 19.5.2018:**

Mit dem Leihwagen über München und Spitzingsee zum Blecksteinhaus

**Rückreise am 22.5.2018 :**

Mit dem Leihwagen über München zurück nach Mönchengladbach

## Die Tour beginnt!



Von Hütte zu Hütte wandern, die Seele baumeln lassen, entspannen, entschleunigen, Natur und Landschaft genießen, schlemmen, träumen, Glück empfinden.

Ob jung oder schon etwas reifer, ob allein, mit Partner, Familie oder Freunden: Hüttentrekking ist immer ein einzigartiges Erlebnis.

Das perfekt abgestimmte Tourenpaket für Genusswanderer, Familien oder erste alpine Ausflüge, bei denen nicht sportliche Höchstleistungen und erklommene Höhenmeter im Vordergrund stehen:

angenehme Wege, vorbei an verschlungenen Bächen und über sonnige Almen, hinauf auf die Voralpengipfel des Spitzinggebietes.

Genieße den Reiz der Bergwelt, die Bewegung in einmaliger Naturlandschaft und die herrlichen Ausblicke! Die wohlige Atmosphäre und das kulinarische Angebot unserer Hütten werden auch Dich in ihren Bann ziehen!



**1.Tag: Anreise mit dem Leihwagen zum Spitzingsee (1100m) und weiter zum Blecksteinhaus (1060m) - Waitzingeralm - Weg Nr. 646 - Winterstube - Kämpflalm (1490m) - Rotwandhaus (1765m)**

**HU: Aufstiege ca. 800m**

**Entfernung: ca. 5 km**

**Zeit: ca. 3 ½ Std.**



**Rotwandhaus (1765m)**



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

**2.Tag: Rotwandhaus (1765m) - Rotwand (1885m) - Lempersberg (1789m)  
- Taubenstein (1693m) - Schönfeldhütte (1410m) - Weg Nr. 643 -  
Spitzingsattel (1127m) - Trautweinweg - Krettenburg (1477m) -  
Bodenschneidhaus (1356m)**

**HU: Aufstiege ca. 450m, Abstiege ca. 850m**

**Entfernung: ca. 10 km**

**Zeit: ca. 5 Std.**



**Bodenschneidhaus (1356m)**



**3. Tag: Bodenschneidhaus (1356m) - Bodenschneid (1668m) - Suttenstein (1401m) - Stümpfling (1506m) - Stümpflinghaus (1484m) - Roßkopf (1580m) - Grünsee - Haushameralm - Valeppalm (1000m) - Blecksteinhaus (1060m)**

**HU: Aufstiege ca. 500m, Abstiege ca. 850m**

**Entfernung: ca. 8 km**

**Zeit: ca. 4-5 Std.**



**Blecksteinhaus (1060m)**

**4. Tag: Rückreise mit dem Leihwagen nach Mönchengladbach.**



*Hochgebirgswandern*  
22

*Matthias und Uli Dauben*  
*Spitzingseegebiet*

**Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.**

## NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

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

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

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

Stand 2017

