

# Kondition und Trittsicherheit

Liebe Wanderin, lieber Wanderer,

freuen Sie sich schon auf Ihre nächste Tour? Mit der DAV BergwanderCard halten Sie ein Hilfsmittel in den Händen, das Ihnen hilft, Ihre Unternehmung noch besser zu planen. Denn wie viel Spaß Sie draußen haben und wie sehr Sie Ihre Wanderung genießen können, hängt vor allem davon ab, ob Sie die für Sie passende Tour auswählen.

Die DAV BergwanderCard hilft Ihnen dabei, die richtige Tourenwahl zu treffen. In sechs Schritten schätzen Sie Ihre **Kondition** und **Trittsicherheit** ein. Sie erhalten dann ein persönliches „Leistungsprofil“ in Form einer Würfelfarbe und einer Würfelzahl. Anhand einer Tabelle können Sie sehen, welche Touren für Sie geeignet sind.

Grundlage dafür sind die AV Wegekategorien, also die Einteilung der Wege in die von Skipisten bekannten Schwierigkeitsstufen blau – rot – schwarz. Diese Zusatzinformation finden Sie in immer mehr Karten, auf Wegweisern und im Internet. Im Zweifelsfall gilt: Wählen Sie eine Tour aus, die Sie von den Höhenmetern, der Länge und der Schwierigkeit auf jeden Fall bewältigen können!

**Wir wünschen Ihnen schöne, genussreiche Touren und immer eine gute Rückkehr ins Tal!**

Deutscher Alpenverein e.V.

## Die DAV BergwanderCard – immer dabei!

Einfach die Seite rechts außen abtrennen und zweimal falten – schon haben Sie Ihre DAV BergwanderCard mit wichtigen Informationen für die individuelle Tourenplanung.



### Schritt 1:

#### Schätzen Sie Ihre Kondition ein!

Die folgenden Fragen beziehen sich auf eine Tagestour mit leichtem Rucksack.

Ich halte meine Kondition für ....

sehr gut	gut	passabel	mangelhaft	schlecht
1	2	3	4	5

Ich kann im stetigen Aufstieg in drei Stunden an Höhenmetern zurücklegen, ohne extrem erschöpft zu sein, über ...

1800 m	1500 m	1200 m	900 m	600 m
1	2	3	4	5

Für eine Bergtour mit 1000 Höhenmetern brauche ich für den Aufstieg, wenn ich so schnell wie möglich gehe:

1 bis 1,5 h	2 h	2,5 h	2,5 bis 3 h	3,5 bis 4 h
1	2	3	4	5

Ich kann im Aufstieg ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) ... Stunden gehen.

3,5 h und mehr	3 h	2 h bis 2,5 h	1,5 h	1 h
1	2	3	4	5

Ich schätze meine Kondition so ein, dass ich Bergtouren von einer Länge von ... Stunden unternehmen kann und auch am Ende noch Reserven habe.

8 h und mehr	7 h	6 h	4 h bis 5 h	3 h
1	2	3	4	5

### Schritt 2:

#### Punkte zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelzahl:

5 – 7	8 – 12	13 – 17	18 – 22	23 – 25
1	2	3	4	5

### Schritt 3:

#### Zusatzpunkt ab 7 Wanderungen im Jahr

Haben Sie in den letzten zwei Jahren durchschnittlich mehr als sieben Bergwanderungen pro Jahr unternommen?

Falls ja erhöhen Sie Ihre Würfelzahl um einen Punkt:

+1	+1	+1	+1	+1
1	2	3	4	5

### Schritt 4:

#### Schätzen Sie Ihre Trittsicherheit ein!

Diese Aussage trifft für mich ...

vollständig zu  
eher zu  
weder/noch zu  
eher nicht zu  
überhaupt nicht zu

Ich fühle mich auf ausgesetzten (absturzgefährlichen) Bergwegen wohl.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Absturzgefährliche Passagen (z. B. Gratwege, Geländekanten, Querungen im Steilgelände) bereiten mir keine Probleme.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wegloses Schrofengelände (felsig-grasiges Steilgelände) kann ich sicher begehen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Die Begehung von Schneefeldern gelingt mir sicher.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Die Begehung von Wegen in steilem Geröll gelingt mir sicher.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### Schritt 5:

#### Punkte aus Schritt 4 zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelfarbe:

5 – 7      8 – 12      13 und mehr



### Schritt 6:

#### Bringen Sie Ihre Würfelzahl (siehe Schritt 3) und Ihre Würfelfarbe zusammen!

Nun können Sie die DAV BergwanderCard (siehe unten) anwenden. Wählen Sie eine Bergwanderung, die von der Schwierigkeit und Länge maximal Ihrer Würfelzahl und -farbe entspricht!

**Beispiel:** Sie haben einen roten Würfel mit der Zahl 3 – also sollte Ihr Bergweg maximal eine mittlere Schwierigkeit aufweisen und mit höchstens vier bis sechs Stunden Gesamtzeit angegeben sein. Ist es ein einfacher Bergweg, kann die Zeitangabe auch bei sechs bis acht Stunden liegen!

Hier können Sie Ihre Würfelfarbe und -zahl ankreuzen:



Achtung: Eine Kombination kann in der Tabelle mehrmals vorkommen!

Angegebene Wegekategorie	Angegebene Gesamtdauer der Wanderung						Würfelfarbe
	0-2 h	2-4 h	4-6 h	6-8 h	8-10 h	mehr als 10 h	
Schwere Bergwege	1	2	3	4	5	6	●
Mittelschwere Bergwege	1	2	3	4	5	6	●
Einfache Bergwege	1	2	3	4	5	6	●

# Ausrüstung

## Checkliste

**Grundausrüstung**

- Bergschuhe: Stützfunktion für den Fuß, Schutz vor Nässe, Schnee, Geröll, sicherer Halt
- Funktionsunterwäsche
- atmungsaktives Shirt/Hemd
- Fleecepulli oder -jacke
- Wetterschutzjacke mit Kapuze, wind- und wasserabweisendes Material
- lange Hose, strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- Wandersocken oder Strümpfe
- Mütze und Fingerhandschuhe
- leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Rucksack, 20 - 30 Liter für Tagestour
- Karten, Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Hut/ Mütze)
- ausreichend Getränke (mindestens 1 Liter pro Tag)
- Verpflegung
- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- Handy
- evtl. Teleskopstöcke

## Nützlich sind auch

- Taschenmesser
- Taschen- oder Stirnlampe
- Biwaksack

## Bei Mehrtagestouren und Hüttenübernachtung

- Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe
- Ersatzkleidung
- Waschzeug und Handtuch

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung und Sicherheitsforschung | Fotos: Stefan Winter | Gestaltung: Gschwendtner & Partner, München | Druck: Biedermann Offsetdruck, Parsdorf | Auflage: 10.000 Exemplare, Mai 2012



## Die AV Wegekategorien

**Schwere Bergwege** sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf schweren Bergwegen:

0-2 h    2-4 h    4-6 h    6-8 h    8-10 h    mehr als 10 h

**Mittelschwere Bergwege** sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) vorkommen.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf mittelschweren Bergwegen:

0-2 h    2-4 h    4-6 h    6-8 h    8-10 h    mehr als 10 h

**Einfache Bergwege** sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

Empfohlene Gesamtdauer meiner Wanderung auf einfachen Bergwegen:

0-2 h    2-4 h    4-6 h    6-8 h    8-10 h    mehr als 10 h

**Achtung:** In unseren Nachbarländern gelten andere Wegekategorien. Hier zum Vergleich die entsprechenden Einteilungen und die Zeichen.

DAV BergwanderCard	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg (+Allgäu)	Schweiz
Schwere Bergwege	●	●	▶	▶
Mittelschwere Bergwege	●	●	▶	▶
Einfache Bergwege	●	●	▶	▶
Talwege		●	▶	▶

## DAV BergwanderCard

Sicher Wandern mit dem Wanderausweis und den Tourenplanungs- und Notfalltipps des Deutschen Alpenvereins!

Name/Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Wohnort:

Geburtsdatum:

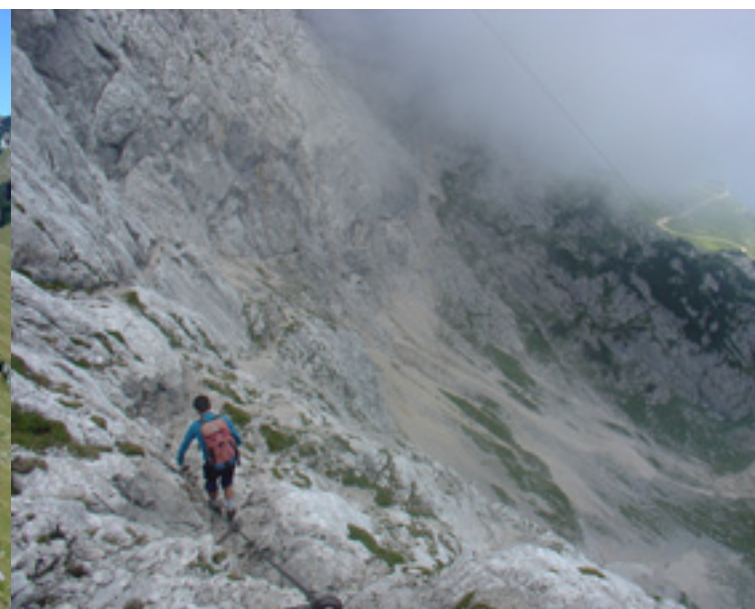
Telefon:

E-Mail:

► [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

# Die Wegekategorien der Alpenvereine

► *markierte Bergwege*



► *unmarkiertes Gelände*

## Denk daran:

► Gut informiert auf Tour gehen! [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

► Pausen, Verpflegung und Orientierung einplanen!

► Umweltbewusst unterwegs sein!

► DAV-Mitgliedsausweis und DAV BergwanderCard mitnehmen!

► Gehzeit: 300 Höhenmeter: ca. 1 Std. – 2 km bergauf: ca. 1 Std.

► Gesamtzeit = Zeit Höhenmeter + Zeit Streckenlänge (kleineren Wert halbieren)

► **AV-Wetterbericht:** +49/(0)89/29 50 70

► **Persönliche Beratung:** +43/(0)512/29 16 00 (Mo-Fr: 13-18 Uhr)

► **Alpine Auskunft:** +49/(0)89/29 49 40 (Mo-Do: 13-16 Uhr, Fr: 9-12 Uhr; Mitte Juni bis Mitte September zusätzlich Do: 9-12 Uhr und 13-18 Uhr)

► **Hütten und Touren:** [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

**Notruf über Handy europaweit ► 112**

**Im Notfall bitte benachrichtigen:**

Name:

Telefon:

**24-Stunden-Hotline Alpiner Sicherheits-Service (ASS)**  
+49 / (0)89 / 30 65 70 91 (mit gültigem DAV-Ausweis)

**Notfall? Ruhe bewahren!**

## Erste Hilfe

### keine Reaktion

Atemwege freimachen

**keine normale Atmung:**

Notruf 112,  
30 x Herzdruckmassage,  
2 x Beatmung bis Arzt kommt

**bewusstlos mit Atmung:**

stabile Seitenlage, Notruf 112  
und Wundversorgung;  
weitere Behandlung und  
Abtransport durch Rettung

### Reaktion

**Wundversorgung:**

Blutungen stillen,  
Wunden keimfrei abdecken,  
Verletzungen ruhig stellen

**ggf. Notruf 112;**

weitere Behandlung und  
Abtransport durch Rettung

## Einfache Bergwege

Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

### Tipps

- Auch auf einfachen Bergwegen Schuhe mit rutschfester Profilsohle verwenden!
- Keine Wegabschneider nutzen!
- Geeignet für Familien, Anfänger und Genießer!

## Mittelschwere Bergwege

Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) vorkommen.

### Tipps

- Mittelschwere Bergwege nicht unterschätzen! Stimmt die Selbsteinschätzung?
- Teilweise ausgesetzte Stellen! Dort sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig!
- Für Ungeübte nur mit erfahrener Begleitung zu empfehlen!

## Schwere Bergwege

Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

### Tipps

- Auf schweren Bergwegen insbesondere in schwierigen Passagen Stöcke am Rucksack verstauen!
- Bei Gewittergefahr Drahtseile und exponierte Stellen frühzeitig meiden!
- Nur für Bergwanderer mit viel Erfahrung und bergsteigerischen Ambitionen!

## Alpine Routen

Alpine Routen führen in das freie hochalpine Gelände. Sie werden weder markiert noch gewartet. Alpine Routen erfordern ausgezeichnetes Orientierungsvermögen, sichere Geländebeurteilung und hochalpine Bergerfahrung.

### Tipps

- ▲ Auf Alpine Routen neben Karte und Führer auch Kompass und GPS mitnehmen!
- ▲ Nicht alleine unterwegs sein!
- ▲ Nur bei guter Sicht aufbrechen!
- ▲ Regelmäßig eigenen Standort bestimmen!

*Sicher Wandern mit der  
DAV BergwanderCard und  
den AV Wegekategorien!*