[Bergwandern]

Sicher unterwegs Bergwandern

Wir danken unseren Partnern

AssiBroker International

tiroler

Auch wir möchten unseren Beitrag für Eure Sicherheit leisten.
Deshalb stehen wir als Versicherungspartner des AVS auf Eurer Seite.

TIROLER VERSICHERUNG und Assibroker International GmbH

Sicher Bergwandern

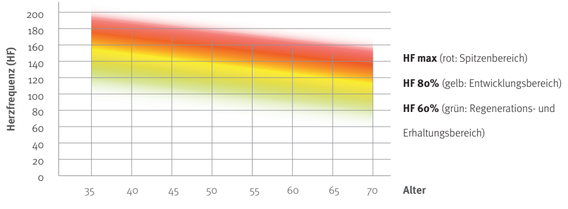
10 Empfehlungen des Alpenvereins:

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis.

Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu,

Bergwandern möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

Optimaler Trainingsbereich „Ausdauer“



Vorschläge für Trainingsbelastungen „Ausdauer“ über eine Woche bei unterschiedlichem Leistungsniveau

Wochentrainingsplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einsteiger:in		30 Min. Nordic Walking		45 Min. Cardio-Training		30 Min. Spaziergang	3 Std. Wanderung
Fortgeschrittene:r		45 Min. Lauf	60 Min. Lauf		90 Min. Mountainbike		4 Std. Wanderung
Expert:in	60 Min. lockeres Laufen		90 Min. Lauf (HIIT*)	40 Min. lockeres Laufen	60 Min. Lauf (mittl. Intens.)	60 Min. Spaziergang	5 Std. Wanderung

*HIIT = High Intensity Intervall Training: 20 Min. einlaufen, 5 x 4 Min. hohes Tempo (z. B. 14 km/h), dazwischen 4 Min. geringes Tempo (z. B. 8 km/h), 30 Min. auslaufen

ÖAV Youtube Bergwandern
Gesund in die Berge

1 Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

Fakten
Der plötzliche Herztod („Herzinfarkt“) ist mit knapp 40 % die zweithäufigste Todesursache beim Bergwandern. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter (ab 40) stark an. Männer sind deutlich stärker gefährdet als Frauen. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Übergewicht und Rauchen sowie vorangegangene Herzinfarkte oder nicht auskurierte grippale Infekte.

So kannst du dein Risiko senken
- Du hältst dich fit durch regelmäßige sportliche Aktivität.
- Du vermeidest ungewohnte und lange Belastungen – besonders am ersten Tag.
- Du gehst langsam los und vermeidest starke Anstrengung (Walk-&-Talk-Methode).
- Bei heißem, schwülem Sommerwetter wählst du ein schattiges, kühles Tourenziel.
- Wassermangel und Unterzucker vermeidest du durch regelmäßige Nahrungsaufnahme.
- Bei grippalem Infekt oder Verkühlung bleibst du zu Hause und kurierst dich aus.
- Warnsignale wie anhaltende Atemnot, Herzrasen, Brustschmerzen oder Übelkeit nimmst du ernst: Wanderung und Training abbrechen bzw. frühzeitig Notruf absetzen.
- Bei Herzkreislauf-, Atemwegs- und/oder Stoffwechselerkrankungen konsultierst du vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Sportarzt.

Fit fürs Bergwandern – Ausdauer und Kraft

Um die Ausdauer zu trainieren, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten:
Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking, Laufsport, Radfahren, Mountainbike, Cardio-Training im Fitnessstudio, Skilanglauf, Skitouren …

Entscheidend für den Trainingseffekt sind Regelmäßigkeit und richtige Intensität:
- Alltagserledigungen verbindest du mit Aktivität: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt PKW. „Geschenkte“ Trainingszeiten sind die zurückgelegten Wege zum Arbeitsplatz oder zum öffentlichen Verkehrsmittel: Täglich 20 Min. zügig zur Arbeit und 20 Min. wieder nach Hause sind 40 Min. Herz-Kreislauf-Belastung ohne großen Aufwand. Hochgerechnet auf die Woche ergibt das 200 Min., was weit über die Minimalforderung der Sportmedizin an Ausdauerbelastung hinausgeht (60 Min. = Minimalbelastung)!
- Du kannst dich während des Trainings noch unterhalten? Dann ist die Intensität auf keinen Fall zu hoch gewählt.
- Belaste dich so, dass du am Ende des Trainings keinesfalls erschöpft bist und noch über Reserven verfügst.
- Günstige Trainingsbereiche für ein Ausdauertraining liegen zwischen 60 und 80 % der maximalen Herzfrequenz: Maximale Herzfrequenz = 220 minus Lebensalter. Beispiel: 45 Jahre, max. Herzfrequenz: 220 – 45 = 175, davon 60 % = 105 und davon 80 % = 140 Herzschläge pro Min. Für ein optimales Training innerhalb der individuellen Belastungsgrenzen ist eine Pulsuhr zum Messen der Herzfrequenz hilfreich.

Kraft ist für alle sportlichen Aktivitäten ein wichtiger Faktor.
Was du beim Bergwandern brauchst:
- Gute Stabilität im Rumpfbereich (Wirbelsäule stabilisierende Muskelgruppen).
- Ausreichende Kraftausdauer im Bein- und Hüftbereich.
- Gute Sensibilität der tiefen Muskulatur, vor allem im Bein- und Fußbereich, die für die Stabilität des Kniegelenks und des Sprunggelenks verantwortlich ist.

Basisübungen, die man ohne großen Aufwand jederzeit durchführen kann:
- Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Gleichgewicht: Brücke, Beinheber in Seitenlage.
- Zur Stärkung der knie- und sprunggelenkstabilisierenden Muskulatur: Ausfallschritt auf instabiler Unterlage, Kniebeuge auf labilem Untergrund, Einbeinstand (z. B. beim Zähneputzen).

Trainingshäufigkeit für Krafttraining:
Mindestens 2 x pro Woche ca. 20 Min. Trainingsumfang:
5 Übungen (siehe Abb.), jede Übung 10–15 x wiederholen oder jede Übung 3 x ca. 20 Sekunden halten, dazwischen kurze Entlastung mit einer Pause von 5–10 Sekunden. Den gesamten Übungsablauf 2 x wiederholen.

AVS Sicher unterwegs –
Bergwandern

2 Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

Bergwandern ist nicht Spazierengehen. Eine sorgfältige Vorbereitung ist das A und O einer sicheren Bergwanderung und schützt dich vor unliebsamen Überraschungen. Die folgende Checkliste hilft dir, die relevanten Informationen zu sammeln:

Tour?
Du bist über Schwierigkeit, Distanz und Höhenmeter informiert?
Erfordert die Tour Schwindelfreiheit und Trittsicherheit?
Bestehen Ausweichmöglichkeiten oder Alternativen?
Gibt es Einkehrmöglichkeiten oder die Möglichkeit, Wasser nachzufüllen?
Wann fährt die letzte Seilbahn ins Tal?

Wetter?
Passt die geplante Tour zur Wettervorhersage? Ist im Tagesverlauf mit Gewittern zu rechnen?
Naht eine Kaltfront, die sogar im Sommer für Schneefall im Gebirge sorgen kann?
Ist mit Niederschlägen und in Folge mit Rutschgefahr zu rechnen?
Erfordert große Hitze einen schattigen Routenverlauf?

Gruppe?
Kennst du alle Teilnehmer:innen in deiner Gruppe?
Sind alle der Bergwanderung gesundheitlich und konditionell gewachsen – inklusive Abstieg?
Sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit bei allen gegeben?
Sind Kinder mit dabei?
Hast du Dritte über dein Tourenziel informiert?

alpenvereinaktiv.com
App für Touren und aktuelle Bedingungen

Aktuelle Verhältnisse?
Ist mit Altschneefeldern zu rechnen?
Bist du über den Zustand bzw. etwaige Sperrungen des Weges informiert?
Ist nordseitig bereits oder immer noch mit Schnee und/oder Vereisung zu rechnen?

Ausrüstung?
Dein Schuhwerk passt zur Tour?
Kleidung zum Schutz vor Kälte, Wind und Nässe ist im Rucksack?
Sind für den Notfall ein Erste-Hilfe-Paket und ein Mobiltelefon mit dabei?
Bei mehrtägigen Wanderungen Biwaksack und Stirnlampe?

ÖAV Youtube Bergwandern
Tourenplanung

Faustformel zur Berechnung der Gehzeit (einer mittelgroßen Gruppe von 4 bis 6 Personen):
Ca. 300 Höhenmeter pro Stunde für den Aufstieg
Ca. 500 Höhenmeter pro Stunde für den Abstieg
Ca. 3 Kilometer horizontal pro Stunde

Die Gehzeit wird für die Höhendifferenz und die horizontale Länge getrennt berechnet. Der Wert der kleineren Gehzeit wird halbiert und zum größeren Wert addiert.

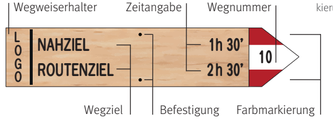
Beispiel für die Berechnung einer Aufstiegszeit: Ein Bergweg verläuft über 1200 Höhenmeter (= 4 Stunden Gehzeit) und 8 Horizontalkilometer (= 2 Stunden Gehzeit, wird als kleinerer Wert halbiert) =
4 Stunden + 1 Stunde = 5 Stunden Aufstiegszeit.

Wanderwegenetz
In den **Alpen** gibt es ein weitläufiges, meist gut markiertes Wander- und Bergwegenetz. Wegweiser, Markierung und Schwierigkeitsbewertung sind ab je nach Gebiet oft unterschiedlich. Informiere dich rechtzeitig über die vor Ort geltende Regelung.

Südtirol verfügt über ein vollständig markiertes und laufend gewartetes Wanderwegenetz von rund 16.000 km mit einer einheitlichen Wegebeschilderung. Eine offizielle Schwierigkeitsbewertung der Wege gibt es in Südtirol nicht.

Wanderwegemarkierung Südtirol

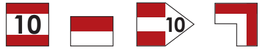
Elemente der Wegemarkierung in Südtirol
Wegweiser:



Richtungsweiser

Tourenweiser

Farbmarkierung



AVS Sicher unterwegs –
Orientierung im Gelände

Club Arc Alpin

Beschlossen von den CAA-Mitgliederversammlungen 2012 und 2018. Mitglieder des CAA: Alpenverein Südtirol (AVS), Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM), Club Alpino Italiano (CAI), Deutscher Alpenverein (DAV), Liechtensteiner Alpenverein (LAV), Österreichischer Alpenverein (ÖAV), Planinska Zveza Slovenije (PZS), Schweizer Alpen-Club (SAC).

3 Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte, Apps oder GPS unterstützen die Orientierung.

Ausrüstungstipps:
Rucksack. Volumen ca. 25 Liter
Wanderschuhe. Siehe Empfehlung 4
Kleidung. Wind- und wasserdichte, atmungsaktive Jacke, Fleece-/ Softshell-Jacke, Mütze und Handschuhe, Funktionsunterwäsche, Wechselwäsche.
Sonnenschutz. Hochwertige Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme (Schutzfaktor ≥30), Lippenschutz.
Getränke und Verpflegung. Mind. 1 bis max. 2 Liter Wasser, Frucht-/ Müsliriegel, Studentenfutter oder einfach, was gut schmeckt …
Karte. Wanderkarte im Maßstab 1:25.000 oder 1:50.000. Touristische Panoramakarten sind zu ungenau.
Mobiltelefon. Im Notfall 112 wählen. Auf ausreichende Akkuladung achten.
Erste-Hilfe-Paket. Inkl. Blasenpflaster und Alu-Rettungsdecke
Biwaksack & Stirnlampe.
Wanderstöcke. Richtig eingesetzt, helfen Stöcke, die Gelenke zu entlasten, und unterstützen das Gleichgewicht. Unser natürliches Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen wird allerdings negativ beeinflusst. Achte bei Teleskopstöcken auf eine verlässliche Verriegelung.

Tipp: Nimm dir für den Kauf deiner neuen Wanderschuhe genügend Zeit und wähle ein Geschäft mit fachkundiger Beratung. Die Füße schwellen am späten Nachmittag/ Abend an, deshalb ist diese Tageszeit für den Einkauf günstiger.

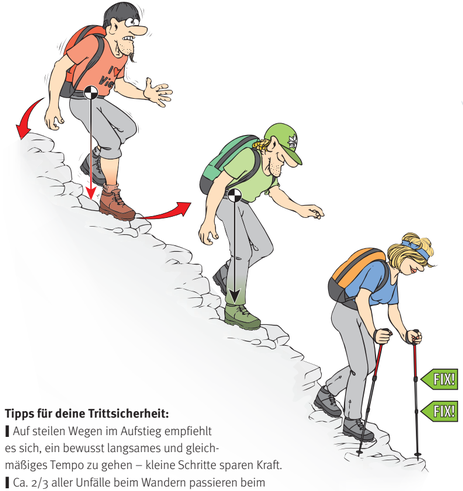
4 Passendes Schuhwerk

Stabile Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht. Der richtige Schuh ist ein wichtiger Sicherheitsfaktor – aber auch ein Faktor für freudvolles Bergwandern. Die große Auswahl an Wanderschuhen ermöglicht die optimale Anpassung an deine individuellen Ansprüche:

- Für Forststraßen und leichte Wanderwege eignen sich feste Sportschuhe mit Profilsohle.
- Für Bergwege empfehlen sich knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle.
- Für schwierige Bergwege, auf denen auch mit harten Altschneefeldern oder mit Schotterhalden zu rechnen ist, muss die Profilsohle eine gewisse Verwindungssteifigkeit haben. Abzuraten ist von schweren, steigeisenfesten Bergschuhen: Beim Wandern können die Vorteile dieser Schuhe nicht genützt werden.

5 Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Besondere Vorsicht beim Abstieg. Achtsames Gehen verhindert Steinschlag. Stolpern, ausrutschen, Sturz, Absturz: Mehr als die Hälfte (2012) der tödlichen Wanderunfälle sind auf Stürze zurückzuführen. Dabei ist die Generation 50 plus deutlich häufiger von dieser Unfallursache betroffen. Faktum ist, dass ca. 75 % der „Stolperer" auf Wegen oder Steigen passieren – und nicht im weglosen Terrain.



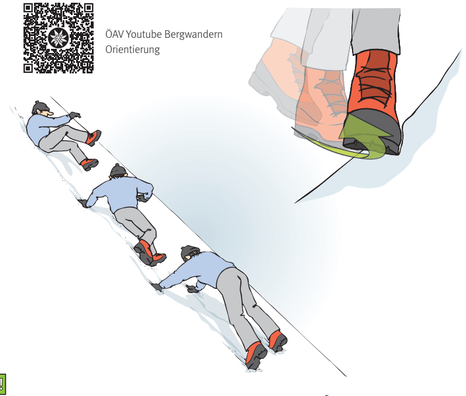
Tipps für deine Trittsicherheit:
- Auf steilen Wegen im Aufstieg empfiehlt es sich, ein bewusst langsames und gleichmäßiges Tempo zu gehen – kleine Schritte sparen Kraft.
- Ca. 2/3 aller Unfälle beim Wandern passieren beim Abstieg. Müdigkeit, ein Nachlassen von Konzentration, Koordination und Reaktionsschnelligkeit sind dafür verantwortlich. Bei steilen Abstiegen bringst du durch leicht gebeugte Knie, eine leichte Vorlage des Oberkörpers und einen leichten Rundrücken deinen Körperschwerpunkt über den Fuß. Sind die Abstiege lang und anstrengend, Pausen einlegen.
- In Passagen mit Absturzgefahr muss das Gehtempo bewusst gedrosselt werden.

ÖAV Youtube Bergwandern Trittsicherheit

6 Auf markierten Wegen bleiben

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: steile Altschneefelder! Nicht selten enden Wegabkürzungen oder Varianten im unwegsamen, schwierigen Gelände. Die Folgen sind Absturz, Verirren oder eine mit-unter lebensbedrohliche Biwaknacht. Die Unfallstatistik zeigt, dass sich diese Notfälle besonders häufig in den Herbstmonaten ereignen, in denen die Tage bereits merklich kürzer sind. Ebenso ist um diese Jahreszeit – vor allem schattseitig – auf vereiste und rutschige Steige zu achten.

ÖAV Youtube Bergwandern Orientierung



Achtung auf Altschneefelder:
Es besteht akute Ausrutsch- und Absturzgefahr! Bei aufgeweichter Schneeoberfläche bietet sich die Möglichkeit, mit den Schuhen Tritte in den Schnee zu schlagen. „Grödel" – schnell und einfach auf den Wanderschuhen montiert – reduzieren das Ausrutschrisiko. Achtung: Im Abstieg und bei Querungen sind Schneefelder schwieriger zu begehen als im Aufstieg.

ÖAV Youtube Bergwandern Altschnee

7 Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Wandern ist kein Wettkampfsport. Leistungs- und Konkurrenzkampf, Hektik und Stress bleiben zu Hause! Wenn wir uns ca. jede Stunde Zeit für eine kurze Trinkpause nehmen, bleibt unser Kreislauf „auf Touren", und wir können den Flüssigkeitsnachschub mit dem Genuss der Natur verbinden. Gönnen wir uns bei ca. jeder zweiten Pause einen Müsliriegel, beugen wir einem Leistungsabfall durch Unterzucker vor. Auch im Abstieg machen wir regelmäßige, kurze Pausen, um uns zu erholen und die Konzentration aufrechtzuerhalten.

Ernährungstipps für Bergwanderer:innen
- Ein kohlenhydratreiches und gut verdauliches Frühstück mit viel Flüssigkeit (nicht nur Kaffee) ist der beste Start einer Wanderung. Unmittelbar vor der Tour nehmen wir keine üppigen Mahlzeiten mehr ein.
- Auf der Tour selbst nehmen wir vermehrt wertvolle Kohlenhydrate (bis zu 75 % der Gesamtverpflegung) wie z. B. Trockenobst, Bananen, Fruchtschnitten, Müsli- oder Energieriegel sowie Vollkornbrot zu uns.
- Bei durchschnittlichen Bergtouren gilt ansonsten die Devise: „Essen, was schmeckt!"
- Die erste „kleine Mahlzeit" erfolgt spätestens nach 2 Stunden, danach legen wir regelmäßig ca. alle 1–2 Stunden kleinere Proviantpausen mit isotonischen Getränken ein. Reiner Traubenzucker ist nicht empfehlenswert, da er sehr rasch abgebaut wird und Unterzucker auslöst.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet längere Leistungsfähigkeit! Als Minimum nehmen wir, je nach Länge der Tour, ca. 1–2 Liter Getränke mit.
- Trinken sollte man bereits vor einem ausgeprägten Durstgefühl in kleineren Portionen von ca. 1/4 Liter. Merke: Durst ist ein Signal des Körpers. Damit will er sagen: Ich brauche jetzt Flüssigkeit (Wasser). Das Unterdrücken von Durst ist nicht ratsam – die Leistungsfähigkeit sinkt.
- Bei zuckerarmen, mineralstoffreichen Getränken (kaliumreiche Obst- und Gemüsesäfte) ist die durstlöschende Wirkung am größten.

8 Verantwortung für Kinder

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet. „Unsere Kinder begleiten nicht uns in die Berge, sondern wir unsere Kinder." Mit dieser Formel ist der Grundstein für einen erlebnisreichen Tag gelegt. Wichtig ist, genügend Zeit für aktive Pausen und Entdeckungen am Wegesrand einzuplanen. Forststraßen sind für Kinder langweilig! Wir suchen interessante Steige, ohne sie zu überfordern, und planen im Idealfall eine Rundwanderung mit alternativen Abbruchmöglichkeiten. Ebenso wichtig für die Motivation sind eine tolle Jause und der mitgeführte Teddybär im eigenen Rucksack. Sind Kleinkinder in einer Kindertrage mit dabei, achten wir darauf, dass sie bequem sitzen, genug zu trinken haben und vor Wind, Kälte und Sonne (!) geschützt sind.

9 Kleine Gruppen

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger:innen Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen. 4 bis 6 Personen sind beim Bergwandern ideal. Bei deutlich mehr als 8 Personen werden Bergtouren schnell zu chaotischen Unternehmungen. Auch der Erlebnis- und Erholungswert sinkt bei Großgruppen. In der Gruppe zusammen bleiben, auf Schwächere Rücksicht nehmen und die Bereitschaft, eine Tour abzubrechen, sollten am Berg selbstverständlich sein.

10 Respekt für Natur & Umwelt

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Fahrgemeinschaften bilden. „Die Alpenvereine treten dafür ein, dass das Recht auf Zugang zu Natur und Landschaft erhalten bleibt und Einschränkungen nur differenziert und nach sorgfältiger Abwägung der Interessen festgelegt werden. Um Konflikte zu vermindern, sind Rücksichtnahme und Achtsamkeit sowie die Bereitschaft zum Verzicht in wohlbegründeten Fällen notwendig." (Grundsatzprogramm von AVS, DAV, ÖAV zum umweltverträglichen Bergsport.)

AVS Grundsatzprogramm für Natur & Umwelt

AVS ALPENVEREIN SÜDTIROL

Österreichischer Alpenverein © 2025 / 1. Auflage Südtirol: 250 Stück / Alpenverein Südtirol, Giottostr. 3, 39100 Bozen / Autoren und Redaktion: M. Larcher, G. Mössmer, T. Wanner, W. Kandolf, G. Schäfer, A. Würtele / Redaktion Alpenverein Südtirol: P. Mayr / Illustration: G. Sojer / Foto: N. Freudenthaler / Grafik: Grafische Auseinandersetzung, Christine Brandmaier, Telfs / Druck: Univers Cardfolder