WANDER- UND BERGSTEIGREGELN

Internationale Wander- und Bergsteigerregeln lt. VAVÖ und UIAA

1 | KÖRPERLICHE EIGNUNG

Prüfe vor dem Wandern oder einer Bergtour deine körperliche Eignung und schätze deine Erfahrung sowie die deiner Begleitung, insbesondere die von Kindern, richtig ein. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind oft wichtige Erfordernisse beim Wandern und Bergsteigen.

Wenn du öfter in die Berge gehst, dann bilde dich rechtzeitig aus. Die alpinen Vereine, Alpin- und Bergsteigerschulen sowie Bergführer geben dir dazu Gelegenheit.

2 | PLANUNG

Plane jede Bergtour vorher genau. Wanderkarten und Wanderliteratur sowie Auskünfte alpiner Vereine und Ortskundige, wie Bergführer und Hüttenwirte, können dabei helfen. Nicht die Streckenlänge ist beim Wandern und Bergsteigen entscheidend, sondern die zu überwindende Höhendifferenz.

3 | AUSRÜSTUNG

Am Berg benötigst du eine entsprechende Wanderausrüstung und Wanderbekleidung, insbesondere aber feste Wanderschuhe mit griffiger Sohle. Wetter- und Kälteschutz, wie Pullover, Ohrenschutz und Handschuhe, sind unerlässlich, denn das Wetter kann oft und sehr rasch umschlagen. Wichtig sind auch eine Tourenapotheke und Notverpflegung.

4 | WETTER

Beachte die Witterungsverhältnisse, insbesondere die Wettervorhersage und Lawinenberichte in den Massenmedien und vor allem im Rundfunk. Erkundige dich vor dem Wandern auch über die lokale Wetter- bzw. Schneelage im betroffenen Tourengebiet.

5 | INFORMIERE PERSONEN

Die Tour muss entsprechend der Jahreszeit der Tageslänge angepasst sein. Gib aus Gründen der Sicherheit, besonders für den Notfall, Weg und Ziel an allenfalls auch den Zeitpunkt der Rückkehr. Nur wenn Du dies tust, kannst Du im Notfall auch Erfolg versprechend gesucht werden.

0043 (0) 699 13308131
0043 (0) 699 17696918

info@alpinschule-lermoos.com
www.alpinschule-lermoos.com

Office, Store & Canyoning Base
Schmitte 13 | 6633 Biberwier | Tirol

WANDER- UND BERGSTEIGREGELN

Internationale Wander- und Bergsteigerregeln lt. VAVÖ und UIAA

6 | TOURENSTART

Früh weggehen, früh zurückkehren, umkehren können, das bedeutet Spaß und Sicherheit beim Wandern und Bergsteigen. Verhindere, dass die Nacht dich unterwegs überrascht.

7 | BEGLEITUNG

Gehe nicht allein. Überzeuge dich von den Fähigkeiten deiner Begleiter. Die Leistungsfähigkeit des Schwächsten ist der Maßstab. Achte auf richtiges Verhalten beim Wandern, auch wenn du mit Erfahrenen gehst. Bergführer oder geprüfte Wanderführer sind zuverlässige Begleiter.

8 | TEMPO

Pass dein Tempo immer deinen Möglichkeiten und denen deiner Begleiter an. Zu schnelles Gehen führt unweigerlich zu frühzeitiger Erschöpfung. Gehe nicht bis zum Äußersten deiner Kräfte, du kannst nie wissen, was dir noch bevorsteht.

9 | WANDERWEGE

Verlasse die markierten Wanderwege nicht. Aber Markierungen sind weder ein Hinweis auf die Schwierigkeiten noch auf den Zustand der Wanderwege. Wenn Du die Markierung verloren hast, kehre um. Weil auch in leichtem Gelände ein Sturz möglich ist, ist beim Wandern größte Aufmerksamkeit notwendig.

Die Begehung steiler Grashänge, besonders bei Nässe, von steilen Schneefeldern und Gletschern ist immer schwierig und gefahrvoll. Auf verschneiten Gletschern und Kletterrouten ist immer mit Brust- und Sitzgurt anzuseilen. Vermeide das Betreten von Schneebrücken und das Überqueren hoch gehender Gletscherbäche. Schneegipfel können auch im Sommer Wechten aufweisen.

10 | UMWELTFREUNDLICHKEIT

Halte die Bergwelt sauber, nimm deine Abfälle mit ins Tal und hilf mit, unsere Berge rein zu halten.

0043 (0) 699 13308131
0043 (0) 699 17696918
info@alpinschule-lermoos.com
www.alpinschule-lermoos.com
Office, Store & Canyoning Base
Schmitte 13 | 6633 Biberwier | Tirol

WANDER- UND BERGSTEIGREGELN

Internationale Wander- und Bergsteigerregeln lt. VAVÖ und UIAA

1 Körperliche Eignung
Prüfe vor dem Wandern oder einer Bergtour deine körperliche Eignung und schätze deine Erfahrung sowie die deiner Begleitung, insbesondere die von Kindern, richtig ein. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind oft wichtige Erfordernisse beim Wandern und Bergsteigen. **Wenn du öfter in die Berge gehst, dann bilde dich rechtzeitig aus.** Die alpinen Vereine, Alpin- und Bergsteigerschulen sowie Bergführer geben dir dazu Gelegenheit.

2 Planung
Plane jede Bergtour vorher genau. Wanderkarten und Wanderliteratur sowie Auskünfte alpiner Vereine und Ortskundige, wie Bergführer und Hüttenwirte, können dabei helfen. Nicht die Streckenlänge ist beim Wandern und Bergsteigen entscheidend, sondern die zu überwindende Höhendifferenz.

3 Ausrüstung
Am Berg benötigst du eine entsprechende Wanderausrüstung und Wanderbekleidung, insbesondere aber feste Wanderschuhe mit griffiger Sohle. Wetter- und Kälteschutz, wie Pullover, Ohrenschutz und Handschuhe, sind unerlässlich, denn das Wetter kann oft und sehr rasch umschlagen. Wichtig sind auch eine Tourenapotheke und Notverpflegung.

4 Wetter
Beachte die Witterungsverhältnisse, insbesondere die Wettervorhersage und Lawinenberichte in den Massenmedien und vor allem im Rundfunk. Erkundige dich vor dem Wandern auch über die lokale Wetter- bzw. Schneelage im betroffenen Tourengebiet.

5 Informiere Personen
Die Tour muss entsprechend der Jahreszeit der Tageslänge angepasst sein. Gib aus Gründen der Sicherheit, besonders für den Notfall, Weg und Ziel an allenfalls auch den Zeitpunkt der Rückkehr. Nur wenn Du dies tust, kannst Du im Notfall auch Erfolg versprechend gesucht werden.

6 Tourenstart
Früh weggehen, früh zurückkehren, umkehren können, das bedeutet Spaß und Sicherheit beim Wandern und Bergsteigen. Verhindere, dass die Nacht dich unterwegs überrascht.

7 Begleitung
Gehe nicht allein. Überzeuge dich von den Fähigkeiten deiner Begleiter. Die Leistungsfähigkeit des Schwächsten ist der Maßstab. Achte auf richtiges Verhalten beim Wandern, auch wenn du mit Erfahrenen gehst. Bergführer oder geprüfte Wanderführer sind zuverlässige Begleiter.

8 Tempo
Pass dein Tempo immer deinen Möglichkeiten und denen deiner Begleiter an. Zu schnelles Gehen führt unweigerlich zu frühzeitiger Erschöpfung. Gehe nicht bis zum Äußersten deiner Kräfte, du kannst nie wissen, was dir noch bevorsteht.

9 Wanderwege
Verlasse die markierten Wanderwege nicht. Aber Markierungen sind weder ein Hinweis auf die Schwierigkeiten noch auf den Zustand der Wanderwege. Wenn Du die Markierung verloren hast, kehre um. Weil auch in leichtem Gelände ein Sturz möglich ist, ist beim Wandern größte Aufmerksamkeit notwendig. Die Begehung steiler Grashänge, besonders bei Nässe, von steilen Schneefeldern und Gletschern ist immer schwierig und gefahrvoll. Auf verschneiten Gletschern und Kletterrouten ist immer mit Brust- und Sitzgurt anzuseilen. Vermeide das Betreten von Schneebrücken und das Überqueren hoch gehender Gletscherbäche. Schneegipfel können auch im Sommer Wechten aufweisen.

10 Umweltfreundlichkeit
Halte die Bergwelt sauber, nimm deine Abfälle mit ins Tal und hilf mit, unsere Berge rein zu halten.

Der Umwelt zu liebe.
Bitte printen sie nür diese Seite.

PRINT

0043 (0) 699 13308131
0043 (0) 699 17696918
info@alpinschule-lermoos.com
www.alpinschule-lermoos.com
Office, Store & Canyoning Base
Schmitte 13 | 6633 Biberwier | Tirol