

2. Auf Tour

von „Abschneider“ bis „Zitrone am Gipfel“
Tipps für alle Eventualitäten unterwegs



Foto: Bernd Birschel

Zwerg am Berg

Liebe Oma, lieber Opa!

Ich muss Euch unbedingt erzählen, was ich diesen Frühling schon für tolle Sachen in den Bergen erlebt habe! Papa hat mir oft → **Geschichten und Sagen** über einen Berg erzählt, zu dem wir fahren wollten. Die kennt er aus Büchern und von → www.sagen.at. So hatte ich schon daheim eine Riesenlust, endlich die Wälder, Bäche und Felsen zu sehen, die ich in den geheimnisvollen Geschichten kennengelernt habe. Oft haben wir auch zuhause eine → **Kinderwanderkarte** gezeichnet, in der Almen und viele besondere Stellen drin waren. Am Berg konnte ich dann immer schauen, ob die Karte stimmt und wie weit es noch bis zum nächsten Spielplatz ist. Einmal haben wir sogar einen → **Schatz** in die Karte gezeichnet, und ihr werdet es nicht glauben, ich hab dann bei der Wanderung wirklich den Schatz gefunden – wie er da hinkam, weiß ich auch nicht. Eine der schönsten Touren war die zur → **Jägerbauernalm** beim Spitzingsee. Wir haben auf der Almwiese stundenlang gespielt, und die freundliche Frau von der Alm hat Kühe, Ziegen, Hühner, Ponys und sogar Lamas da oben! Eine Woche später sind wir mit der Kindergruppe vom Alpenverein zur → **Kranzhornalm** in den Chiemgauer Alpen gewandert. Da haben wir auch wieder Tiere zum Streicheln getroffen, und einen Kinderstammtisch und Fußballtore gab's auch. Toll war auch der → **Moor-Erlebnispfad in Benediktbeuern**. Da durften wir über Birkenstämme, Seilrutschen und Stege durchs Moor gehen und sogar einen kleinen Weiher mit dem Floß überqueren! Und nächsten Winter machen wir wieder → **Fackelwanderungen** mit Gartenfackeln aus dem Baumarkt, das geht super, wenn es schon am späten Nachmittag dunkel wird. Eigentlich ist jede Tour schön, weil wir im-

mer → **viele Pausen mit Spielen** machen. Zum Beispiel picknicken wir mit → **Waldbesteck**: Wir suchen uns im Wald unser Besteck selbst und essen dann die mitgebrachten Obst- und Gemüsestückchen. Ein anderes Kind hatte mal ein Überlebensbuch von Rüdiger Nehberg für die ganze Familie dabei und hat den Tipp für Kinder vorgelesen, wie man → **Heuschrecken essen** kann und wie sie schmecken. Leider hatte es dann unser Gruppenleiter auf einmal ganz eilig, und wir mussten absteigen. Oft bauen wir uns aus Rindenschalen eine lange → **Rindenmurmelpfad** und lassen unsere Murmeln hinunterrollen. Und unsere Gruppenleiter stellen uns Aufgaben, zum Beispiel gehen wir dann auf → **Tierspurenuche**, wir dürfen besonders schöne → **Steine und Blätter sammeln**, oder wir machen eine → **Spiele-Rallye** mit mehreren Stationen unterwegs, wo wir auch Fragen zum Bergsteigen und zur Natur beantworten. Mama und Papa → **erklären mir oft spannende Sachen**: welche Pflanzen man essen kann, aus welchen Medizin gemacht wird, wie man selber das Wetter vorhersagen kann und warum sich der Joghurtdeckel in der Seilbahn abhebt. → **Forststraßen sind nicht toll**. Viele Erwachsene finden die schöne Aussicht und die Ruhe super, aber das ist eher was für alte Leute. Ich mag → **Abenteuer und Äktschn** am Berg, und drum freu ich mich wahnsinnig drauf, wenn ihr, liebe Oma und lieber Opa, mich mal wieder besuchen kommt. Dann fahren wir in die Berge und spielen das → **Kuhfladenspiel**: Wir gehen barfuß über die Almwiese, und wer den wärmsten Kuhfladen findet, hat gewonnen!

Euer Toni



Foto: Sabine Alpperspach

Mit Kindern unterwegs am Berg: Das macht am meisten Spaß, wenn man sich unterwegs Zeit nimmt und nicht nur in Richtung Gipfel hetzt



Foto: Yvonne Koch

Regen ist doch kein Grund, daheimzubleiben! Man kann auch bei „schlechtem“ Wetter eine Mordsgaudi haben.

Bergsteiger-Knigge

Schritt für Schritt

Los geht's – aber bitte → **nicht zu schnell**. Ein gemütliches Anfangstempo, das sich später immer noch steigern lässt, tut dem eigenen Körper und dem Tourenpartner gut. Es sei denn, Sie sind Speedbergsteiger – in diesem Fall sollten Sie sich zuerst im Tal aufwärmen und dann richtig losrennen, um Ihre erste Zwischenzeit nicht zu gefährden.

Ein fünfstündiger Aufstieg ist lang, aber er wird noch länger, wenn man zu viele (lange) Pausen einlegt. Natürlich dürfen und müssen Sie immer dann ruhen, wenn Sie es brauchen. Aber am rundesten läuft sich's meist dann, wenn sich ein gleichmäßiger und statt vieler Pausen umso langsamerer → **Geh-Rhythmus** einstellt. Dann wird man nicht ständig aus dem Takt geworfen, sondern kommt richtig „in den Fluss“, ist „voll drin“, fühlt sich high und erlebt Trance, Flow, die Einheit von Body & Mind – oder schlicht einen schönen Aufstieg.

Schon Wagners Führer durch Nordtirol wusste im Jahr 1930: „Man bleibe im Gebirge hübsch auf dem markierten Weg, jedes Abgehen davon rächt sich in der Hochregion bitter.“ Abgesehen von Sicherheits- und Umweltschutzbedenken lohnt sich das → **Vermeiden von Abschneidern** auch deshalb, weil offizielle Wege kraftsparender angelegt sind, während Abschneider den Geh-Rhythmus stören.

Hindernisse, etwa querliegende Bäume, sollte man, wenn möglich, mit einem Schritt → **direkt übersteigen**, anstatt hinauf- und dann wieder abzustiegen. Das sieht nicht immer elegant aus, spart aber Energie und schon die Kniegelenke.

Gehen Sie doch einfach mal → **barfuß!** Das macht richtig viel Spaß, ist gesund und eröffnet ganz neue Geh-Erlebnisse. Hinterher müssen Sie – je nach Untergrund – vielleicht zum Hautarzt, wohingegen Sie sich aber bei wiederholtem Barfußwandern in Zukunft den Orthopäden sparen.

Wanderstöcke sollte man nicht immer und überall, sondern → **bewusst und sinnvoll einsetzen**, also vor allem zum Wohle und Nutzen der Knie bei technisch einfachen

Abstiegen. Wer immer mit Stöcken geht, könnte an Trittsicherheit einbüßen, sobald er doch einmal ohne unterwegs ist. Die Möglichkeit der Höhenverstellbarkeit von Teleskopstöcken sollte man nicht ungenutzt lassen.

Auch ohne Stöcke tut man seinen Knien etwas Gutes, wenn man sich beim Abstieg nicht mit ganz durchgestreckten Beinen auf die Tritte fallen lässt, sondern sie zumindest → **leicht gebeugt** hält. Setzt man die Füße überdies so auf, dass die → **Ferse Spielraum nach unten** hat (z. B. indem man einen Felsen nur mit dem Vorderfuß antritt), kann zusätzlich Gewicht abgefedert werden, und einer wohlbehaltenen Rückkehr ins Tal steht nichts mehr im Wege.

Winke zur Sicherheit

Gewisse Maßnahmen zur Sicherheit, vor und während der Tour peinlichst genau beachtet, entscheiden über Wohl und Wehe der Bergfahrt: Man führe nicht nur in Kletterhallen, sondern vor jedem Aufbruch einen sogenannten → **Partnercheck** durch, der das Vorhandensein und die Funktionalität wichtiger Utensilien wie Stirnlampe, Steigeisen und Zahlungsmittel sicherstellt. Auf längeren Bergfahrten schalte man das → **Mobiltelefon aus**, auf dass es nicht aufgrund fortwährender Netzsuche seiner Stromversorgung verlustig gehe. Den → **PIN-Code** zum Einschalten teile man vorab dem Compagnon schriftlich mit; er kann nützlich sein, auch wenn man ihn für einen Notruf nicht benötigt. Das beabsichtigte Tourenziel eröffne man – vor allem als Alleingänger! – anderen Personen und trage sich in → **Hütten- und Gipfelbücher** ein. Auf dem Weg zu alpinen Kletterübungen lege man → **Helm und Gurt nicht erst am Einstieg** an, um sich an nähmlichem Orte nicht barhäuptig der Steinschlaggefahr auszusetzen. In Passagen mit Aus- und Ab-rutschgefahr trage man → **Handschuhe**, um Schürfblessuren zu vermeiden. Zum Bremsen eines Sturzes im Schnee nehme man → **Liegestützhaltung** ein und bremse

mit Händen (und ggfs. mit Pickel) und Fußspitzen; trägt man Steigeisen, bremse man nur mit Händen und Pickel und vermeide ein Einhängen der Frontalzacken im Eis. Beim steilen oder schwierigen Bergabsteigen ist die Verankerung der → **Hände in den Stockschlaufen zu widerraten**, andernfalls lassen sie sich nicht ungehindert zum Abfangen eines Sturzes einsetzen.

Auf Symptome von Höhenunverträglichkeit ist nicht nur beim Höhenbergsteigen, sondern auch in den Alpen, bisweilen bereits ab Höhen von 2300 Metern zu achten. Kopfschmerzen, Unwohlsein, schneller Puls und Schlaflosigkeit sind manches Mal auf die Höhe zurückzuführen und werden mit → **viel Trinken** und einem → **baldigen Abstieg** kuriert. Wer zweifelt, ob er die Exponiertheit eines alpinen Klettersteigs verkraftet, besuche zunächst einen → **Hochseilgarten**, um zu prüfen, wie ihm der Blick in die Tiefe erscheint (siehe Tourentipp auf Seite 40).

Umsichtige Alpinisten reflektieren nicht nur vor, sondern auch während der Tour über → **Alternativrouten, Ausweichziele und Notabstiege**, sie ändern das Tourenziel wann immer nötig ab, anstatt krampfhaft am Plan festzuhalten. Man vermeide allerdings, zu viel Zeit und Kraft mit Herumüberlegen zu vergeuden. In manchen Situationen ist es ratsamer, → **beherzt zu entscheiden** und tatkräftig zu handeln, als Pläne wiederholt zu revidieren und sich zu verzetteln. Ab einem bestimmten Zeitpunkt entscheide man sich für ein → **Notbiwak** und finde rechtzeitig den bestmöglichen Platz, anstatt bis zur völligen Dunkelheit nach dem Weg zu suchen und dann kein Licht mehr für die Einrichtung des Biwaks zu haben. In kritischen Situationen gilt es allgemein → **ruhig und sachlich nachzudenken**, → **alle Faktoren mit einzubeziehen** (Wetter, konditioneller Zustand der Begleiter ...) und sich in → **ehrlicher Selbsteinschätzung** zu üben („Muss der Gipfel um jeden Preis erobert werden?“).

Der Umwelt zuliebe

Umwelttipps müssen nicht zwangsläufig belehrend und unlustig sein. Es geht auch phantasievoll: → **Lass in der Natur nichts zurück** außer deinen Fußspuren und → **nimm nichts mit** außer deinen Eindrücken! Und zugleich schränken wir ein: Mitnehmen darf man natürlich auch den Müll, den andere zurückgelassen haben. Das ist keine Pflicht, aber eine edle Geste, die sogar Spaß machen und als gemeinsame → **Ramadama-Aktion** gestaltet werden kann: Der eine darf nur rechts vom Weg Müll aufklauben, der andere nur links o. ä. Nichts zurückzulassen bedeutet auch, seine Bananenschalen, Taschentücher und andere – auch organische – Objekte schon aus optischen Gründen wieder ins Tal zu tragen. Raucher sollten → **Aschenbecher mitführen**; das kann ein Reiseaschenbecher zum Kaufen, eine Pullmoll-Dose oder als Minimalvariante bei überschaubarem Konsum ein Fotofilm-döschchen sein.

Nichts zurücklassen heißt aber auch, **keine Ritzereien, Schnitzereien, Schmiere-reien** oder andere Sauereien an Gipfelkreuzen, hölzernen Hüttenwänden o. ä. vorzunehmen – das war früher mal chic, ist aber kein Kavaliersdelikt.

Ist man doch einmal zum Zurücklassen organischen Materials gezwungen, weil man einfach mal muss, sollte man größere Geschäfte so erledigen, dass eine möglichst schnelle Zersetzung der Hinterlassenschaften begünstigt wird. Also wird das Corpus delicti entweder → **in fruchtbarem Erdbo-den vergraben** oder, wo ein Vergraben nicht möglich ist, auf einem abseits gelegenen, südseitigen Felsen → **in möglichst dünner Schicht verrieben**, damit Sonne und Wind in kürzester Zeit klar Schiff machen können. Was gibt's da zu lachen? Anstelle des Zurücklassens von Klopapier wählt man lieber → **Pflanzen oder Steine als Klopapierersatz** und hält bei alledem in jedem Fall → **Abstand von Wanderwegen, Quellen und Bächen** – eine wirklich ernste Angelegenheit.



Fotos: Frank/Martin Siefarth, Joachim Burghardt

„Winke für Touristen bei Wanderungen durch österreichisches Jagdgebiet: Jedenfalls empfiehlt es sich, derartige Jagdgebiete wegen etwaiger Zeugenschaft nicht allein, sondern nur in Gesellschaft eines zweiten oder mehrerer Personen zu betreten. Der Einzelne steht Übergriffen der Jagdorgane meist völlig wehrlos gegenüber, da seine Aussage durch einen gegnerischen Diensteid in der Regel ihre Bedeutung verliert.“

Zellers Führer durch die Berchtesgadener Alpen, 1911



Nicht nur Gehen, auch Stürzen will gelernt sein

Foto: Walter Bieri



Ramadama!

Foto: Archivalpinwelt

Hilf dir selbst

Bergsteiger-Wellness

Fangen wir da an, wo wir im vorigen Kapitel aufgehört haben: Leidet man unter Durchfall, muss man nicht immer gleich zu starken Medikamenten greifen, sondern kann es auch mit **→ Schwarzem Tee** versuchen – gut gesüßt und mit einer Prise Salz. Gegen lästige Insekten hilft unter Umständen **→ Asche** (z. B. von einem Lagerfeuer), ringförmig ums Nachtlager gezogen gegen Krabbeltiere, in Wasser angerührt auf der Haut verrieben gegen Fluginsekten (und zugleich als Tarnung). Wer Probleme mit schmerzhaft einwachsenden Zehennägeln hat, kann probieren, sie beim nächsten Schneiden nicht rund, sondern **→ gerade abzuschneiden**. Gegen ans Schienbein drückende Tourenschuhe helfen mit Tape am Schienbein befestigte **→ Slipeinlagen**.

Unterwegs darf man – auch bei Kälte – nie vergessen, reichlich und **→ regelmäßig zu trinken**. Die Ideallösung ist ein Trinkschlauch, aus dem ohne Unterbrechung des Geh-Rhythmus alle paar Minuten ein Schluck isotonisches Mineralgetränk den Gaumen benetzt; gemütlicher und kommunikativer ist sicherlich die klassische Trink- und Ratschpause.

Um sich nach anstrengender Wanderung zu erfrischen und heiße, geschwollene Füße zu kühlen, empfiehlt sich das **→ Kneippen**: Dabei werden Beine und Arme etwa bis zu den Knien/Ellenbogen in kaltes Wasser eingetaucht. Sonnenbrände und Blasen lassen sich gut mit **→ Johanniskrautöl** (Rotöl) behandeln, indem man sie abends einreibt und sie am nächsten Tag nicht der Sonne aussetzt. Das Öl kann man auch **→ selbst herstellen**, indem man das im Gebirge gesammelte Johanniskraut in Oliven- oder Sesamöl ansetzt und nach 14 Tagen in der Sonne das nun rote Öl abfiltert. Um Blasen gar nicht erst entstehen zu lassen, schwört mancher auf das vorherige Einreiben der Füße mit **→ Hirschtalg**.

Bei extremen Minustemperaturen ist die Nasenspitze besonders von Erfrierungsschäden bedroht. Abhilfe schafft ein Stück **→ Kinesio-Tape** (wie das normale Tape rollenweise zu kaufen), das gut anliegend auf

die Nase geklebt werden kann und diese vor Wind und Sonne schützt. Eine echte Wohltat ist auch die mit heißem Wasser gefüllte SIGG-Flasche, die mit in den Schlafsack oder unter die Decke genommen als **→ Wärmflasche** dient.

Unterkühlte darf man **→ nicht massieren oder mit Schnee abreiben**! Besser ist es, sie durch Abgabe eigener Körperwärme, warmes Wasser, warm-nasse Tücher oder Wärmflaschen langsam aufzuwärmen und dabei möglichst wenig zu bewegen. Dass sich Zecken auf ihre Opfer fallen lassen, ist ein verbreiteter Irrtum und kommt eher im Horrorfilm als in der Wirklichkeit vor – in den allermeisten Fällen werden sie beim direkten Baum-, Busch- oder Graskontakt abgestreift, weswegen man besonders nach Kriechgängen durchs dichte Gestrüpp seine **→ Haut inspizieren** sollte. Bei Stichen oder Bissen aller Art können insbesondere auf Auslandsreisen **→ Kenntnisse der örtlichen Fauna** (sowie entsprechende Impfungen) angenehm sein.

Falls Sie **→ von einem Auerhahn angebalzt** werden, gibt es zwei Möglichkeiten. Sie sind eine Frau oder ein Kind: Keine Angst, der will nur spielen! Sie sind ein Mann: Flach auf den Boden legen und auf Hilfe warten!

Bei einer **→ Begegnung mit Luchsen, Wölfen oder Bären** vermeide man, hastig wegzurennen, dem Tier zu folgen, es zu erschrecken, es zu ködern (etwa durch einen freilaufenden Hund) oder es zu füttern, und man melde die Begegnung im Falle des Überlebens an die zuständigen Stellen.

Basteltipps für unterwegs

Wenn die Felle auf Skitour zu stollen beginnen, ärgert sich der Tourenger – oder er schafft Abhilfe, indem er einen **→ Plastik-Teigschaber** aus dem Ärmel zaubert, damit den Schnee abkratzt und die Felle anschließend **→ mit einem Stück Wachs einreibt**. Lösen sich die Felle, bringt man zur Fixierung je zwei **→ Ski-Klettverschlüsse** (Ski-Clips) oder auch Kabelbinder, Tape o. ä. vor und hinter der Bindung an.

Falls man auf Skitour mal den Teller eines Skistocks verliert, kann sich eine große **→ PET-Flasche** als hilfreich erweisen: Etwa 3 cm oberhalb des Flaschenbodens durchtrennt man mit dem Messer die Flasche im Querschnitt und bohrt in das tellerartige Gebilde ein kleine, gerade noch für den Stock ausreichende Öffnung, in die dieser gesteckt wird – fertig.

Beim Trocknen von Schuhen ist darauf zu achten, die Schuhe nicht zu nah ans Feuer zu stellen, wo sie durch die extreme Hitze von außen beschädigt werden, während sie innen noch nass sind. Besser ist es, nasse Schuhe wiederholt **→ mit trockenen, warmen Socken anzuziehen** und sie auf diese Weise zu trocknen. Erfahrene Camper und Biwakierer empfehlen, die nassen Schuhe zum Trocknen einfach **→ mit heißen Steinen zu füllen**.

Befindet sich der erste Haken einer Kletterroute so hoch, dass man sich nicht traut, im Vorstieg hinaufzuklettern, kann man sich einen **→ „Clip-Stick“ bauen**: Dazu wird an einem langen, geraden Stock mit Tape eine Express-Schlinge befestigt und in deren unteren Karabiner das Seil eingehängt. Nun versucht man, mit dem an der Stockspitze fixierten oberen Karabiner den Haken zu treffen. Gelingt der Trick, kann man „toprope“ hinaufklettern und hat keine Angst mehr, auf den Boden zu fallen.

Um unterwegs für alle Bastelanforderungen gewappnet zu sein, empfiehlt es sich natürlich, einige der auf S. 9 vorgestellten **→ Alleskönner dabeizuhaben** und ein perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Notfallset immer bei sich zu wissen.

Bergsteigen auf Rädern

Mountainbiker kleiden sich anders als Wanderer, rüsten sich anders aus – und kennen andere Tipps & Tricks. Aus der Münchner Bikerszene wurden uns ein paar davon gesteckt:

Vor Touren in die Berge sollte man immer den **→ Vulkanisierkleber fürs Flickzeug prüfen**. Einmal geöffnete Tuben verlieren –

auch wenn sie geschlossen sind – den Inhalt. Manche Tuben wirken voll, sind aber nur noch mit Luft gefüllt.

Für eine Transalp gilt es, wo immer möglich Gewicht und Volumen zu sparen; empfehlenswert sind **→ maximal 7 kg auf dem Rücken**. Zu diesem Zweck kann man anstelle eines kleinen Handtuchs auch einen leichten **→ Putzlappen** mitnehmen. Der trocknet meist schneller, ist viel leichter und kostet weniger als ein Mikrofasertuch.

→ Duschhauben aus der Drogerie ersetzen den teuren Gore-Überzug für den Helm und lassen sich klein zusammenpacken. Sie sind hauptsächlich bei mehrtägigen Regenetappen sehr hilfreich. Wird es unangenehm kalt, vor allem mit dem Fahrtwind bei Abfahrten, kann man sich mit **→ abgeschnittenen alten Strümpfen** als Ärmel und über die Socken gezogenen **→ Plastiktüten in den Radschuhen** notdürftig behelfen.

Ist der Schlauch geplatzt oder das Ventil abgerissen, kann man den Schlauch ausbauen und **→ den Mantel mit Gras** ausstopfen, um noch weiterrollen zu können, ohne die Felge zu beschädigen.

Auch **→ Kabelbinder** können sich in Pannenfällen als sehr sinnvolle Ersatzteile erweisen: Sollten beispielsweise einmal die Sperrklinken des Freilaufs brechen und man beim Treten keinen Widerstand mehr spüren, so kann man mit Kabelbindern zwischen Kassette und den Speichen eine provisorische starre Verbindung herstellen und kommt so zumindest in den nächsten Ort.

Mountainbiken mit **→ Antiblockiersystem** ist möglich, indem man mit der Hinterradbremse bremst und gleichzeitig ins Pedal tritt, um zu gewährleisten, dass das Hinterrad nicht blockiert. Das funktioniert nicht beim Abbremsen aus voller Fahrt, aber bei kontrolliertem gemäßigtem Fahren und sogar auf Schnee.

Die besten Tipps helfen jedoch auch nicht weiter, wenn man sein wertvolles **→ Bike direkt am Weidezaun** abstellt und das hungrige Vieh genüsslich den Sattel auffrisst. Reklamationen beim Senner sind dann zwecklos.

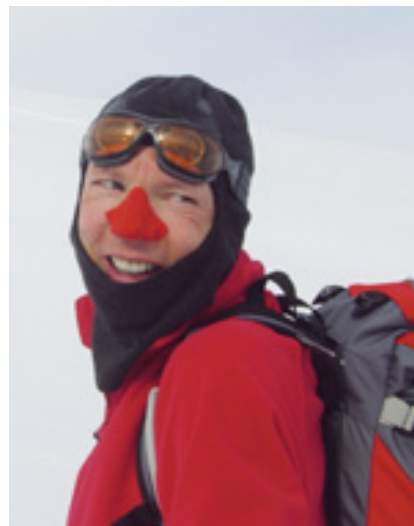


Foto: Andreas Schabert

Kinesio-Tape als Nasenschutz



Foto: Siegfried Garmwider

Der will nur spielen ...



Foto: Frank Martin Stedarth

Ein „Clip-Stick“ zum Einhängen des Seils in den ersten Haken



Foto: Ralph Kirchhoff

Man muss sich nur zu helfen wissen

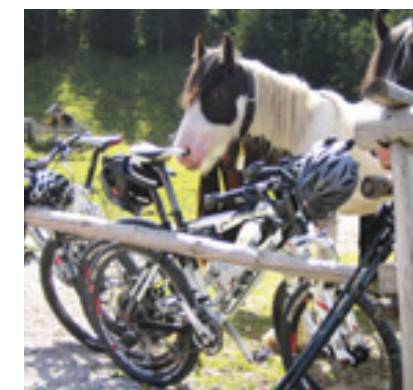


Foto: Jutta Schlick

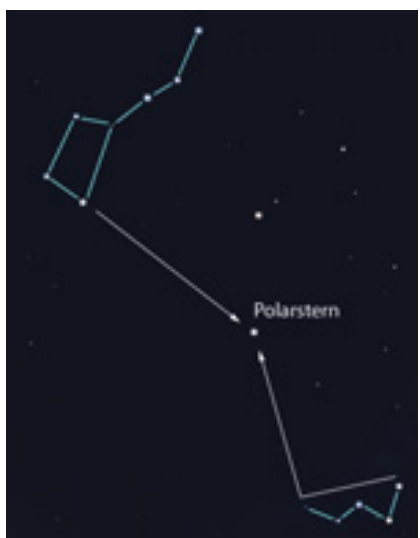
Man sollte schon beim Fahrradkauf darauf achten, dass der Sattel Bitterstoffe enthält

Zwischen Himmel und Erde



Foto: Joachim Burghardt

Genuss-Biwak im März auf der Pleisenspitze



Grafik: bearbeitetes Screenshot des Programms Stellarium, © Stellarium Developers

Bestimmung des Polarsterns mit Großem Wagen und Kassiopeia

Zahlreiche Infos und **→ aktuelle Beobachtungstipps** für Astronomie-Interessierte findest du im Internet auf www.vds-astro.de. Wie man auch mit unbekanntem Sternbildern oder dem Mond **→ in der Nacht die Himmelsrichtungen bestimmen** kann, erfährst du auf www.tippscout.de/Orientierung-kw.html. Ein hervorragendes, kostenloses **→ Planetarium für den Bildschirm** kannst du unter www.stellarium.org/de herunterladen.

Romantische Nächte

Du willst unter freiem Himmel übernachten, vielleicht auf einem Gipfel biwakieren und hast am Ende gar die Dame deines Herzens dabei, die du mit einem romantischen Sternschnuppen-Erlebnis überraschen willst? Dann dürften folgende Biwak- und Campingtipps für dich interessant sein, denn vielleicht wusstest du nicht, dass **→ Winterbiwaks zahlreiche Vorteile** bieten: Der Aufstieg mit schwerem Gepäck ist oft nicht so erschöpfend wie an heißen Sommernachmittagen, und Getränke können mittels Schneeschmelzen immer wieder nachproduziert werden. Am Biwakplatz kann im Schnee eine komfortable Liegefläche mit Windschutzmauer gebaut werden. Lange Winternächte sind erholsamer als Julinächte mit nur fünf Stunden Dunkelheit, und bei Minusgraden wird nicht alles taunass. Außerdem besteht nur selten Gewittergefahr. Aber natürlich lohnt sich das Biwakieren auch im Sommer, vor allem **→ um den 12. und 13. August**, denn dann sorgen die Perseiden, ein jährlich wiederkehrender Sternschnuppenschwarm, für ein Spektakel am Nachthimmel. Das Wachbleiben lohnt sich immer, denn die **→ meisten Sternschnuppen sind nach Mitternacht** zu sehen.

Der Biwakkomfort kann sehr leiden, wenn vor lauter Aufstiegsschweiß im Schlafsack alles klebt. Wenn du zusätzliches Wasser in einem Trinkbeutel mit Schlauch (z. B. von Platypus, Camelbak o.ä.) mitnimmst, kannst du nach der Ankunft am Biwakplatz erst mal **→ duschen**. **→ Wenn es dich friert**, setz eine Mütze auf. Friert es dich immer noch, zieh zusätzliche Kleidung an. Beschwer dich nie darüber, dass es dir zu kalt ist, bevor du alle mitgebrachten Kleidungsstücke angezogen hast. Friert es dich immer noch, iss etwas. Friert es dich auch dann noch, leg dich in den Schlafsack. Friert es dich auch dann noch, mach im Schlafsack Liegestütze und Sit-ups. Friert es dich auch dann noch, hast du irgendeinen großen, möglicherweise finalen Fehler gemacht ... Für Beleuchtung bei wenig Wind sorgst du, indem du eine **→ Kerze in einen durchsich-**

tigen Plastikbecher (mit Loch im Boden) steckst, sie fixierst und anzündest. Sie spendet im Gegensatz zur Stirnlampe in alle Richtungen Licht. Wenn du ein Feuer machen willst oder musst, könntest du schon unterwegs Ausschau nach einem **→ trockenen Baumpilz** halten – er glimmt, einmal entzündet, ewig vor sich hin. **→ Mit in den Schlafsack** nimmst du sowohl die feuchtgeschwitzte Kleidung (zum Trocknen) als auch Flaschen mit heißen Getränken (zum Wärmen). Und sogar einen echten Beauty- und Wellnesstipp haben wir: Den gebrauchten, noch **→ warmen Teebeutel** aus deiner Tasse kannst du deiner Begleiterin wunderbar zur Gesichtereinigung und -erfrischung anbieten!

Wieviel Sternlein stehen ...

Auf astronomische Fragen eine Antwort parat zu haben, kommt immer gut an, egal, ob man Eindruck schinden oder sich einfach gemeinsam am Nachthimmel ergötzen will. Sollte also jemand wissen wollen, **→ wieviel Sternlein am Himmelszelt stehen**, kannst du sofort antworten: „Einige Trilliarden und ein paar Zerquetschte im ganzen Universum oder etwa 2000, die wir jetzt gerade sehen können!“ Den Polarstern und damit den **→ Norden zu bestimmen**, ist mithilfe des Großen Wagens, aber auch mit dem auf der anderen Seite liegenden, w-förmigen Sternbild Kassiopeia kein Problem (siehe Bild). Der Polarstern steht übrigens **→ nicht exakt am Himmelsnordpol**: Das Maß der Abweichung (derzeit knapp 1 Grad) ändert sich ständig; um 14.000 n. Chr. wird – wie schon in der Jungsteinzeit – ein anderer Stern näher am Himmelsnordpol stehen und als neuer Polarstern dienen. Kannst du auf Anhieb **→ Sirius finden**, den hellsten Stern am Nachthimmel? Die drei Gürtelsterne des Orion, nach links verlängert, zeigen grob in seine Richtung; allerdings sind von Mitteleuropa aus sowohl Sirius als auch Orion etwa von Mai bis August vorübergehend unsichtbar. Dass Mond und Sonne, wenn sie tief ste-

hen, größer erscheinen, liegt erstaunlicherweise nicht an der veränderten Lichtbrechung („mehr Atmosphäre dazwischen“), sondern es handelt sich dabei um eine **→ optische Täuschung**, d. h. man glaubt nur, sie würden größer erscheinen, obwohl sie es in Wirklichkeit nicht tun. Fotografiert man den Mond gleich nach seinem Aufgang und noch einmal Stunden später, sieht man, dass er exakt gleich groß geblieben ist.

Wettervorhersage, Lektion 1

Nicht nur vor Biwaks, sondern auf allen Touren empfiehlt es sich, unterwegs (z. B. auf Hütten) **→ aktuelle Wetterinformationen einzuholen**, aber persönlichen Vorhersagen von Einheimischen oder anderen Bergsteigern **→ nicht blindlings zu vertrauen**. Die gewonnenen Infos sollte man **→ mit eigenen Wetterbeobachtungen abgleichen**, indem man beispielsweise mit Thermometer und Höhenmesser (Barometer) die Wetterentwicklung selbst mitverfolgt. Wenn die Hütte über Nacht den Berg aufgestiegen ist, kommt ein Tief oder ist schon da.

Der Vollmond hat übrigens entgegen einer weitverbreiteten Annahme **→ keine Auswirkungen aufs Wetter**.

Viele Wetterphänomene und Himmelsercheinungen erleichtern die Vorhersage der kurzfristigen weiteren Wetterentwicklung. Für **→ schlechtes Wetter** am nächsten Tag sprechen: Halo-Erscheinungen (Sonnenring, Nebensonne, Mondhof); Morgenrot; dunkelrot-flammendes Abendrot oder gelblich-schmutziger Sonnenuntergang; Abendgrau; kein Morgentau nach heißem Tag; eine ungewöhnlich warme Nacht; überraschend gute Hörbarkeit weit entfernter Geräusche; sich nicht schnell auflösende, sondern dicker werdende und abdriftende Flugzeug-Kondensstreifen; Schäfchenwolken und Föhnfische; von Westen aufziehende und sich verdichtende Cirren; auffällige Talwärts-Wanderungen von Gämsen oder Schafen.

Eher als **→ Schönwetterboten** treten dagegen folgende Phänomene in Erscheinung: zartes, rosafarbenes Abendrot; Morgen-grau; starker Morgentau; eine kalte und klare Nacht; sich sofort auflösende Flugzeug-Kondensstreifen; von Osten aufziehende und sich auflösende Cirren; ein Nebelmeer im Tal.

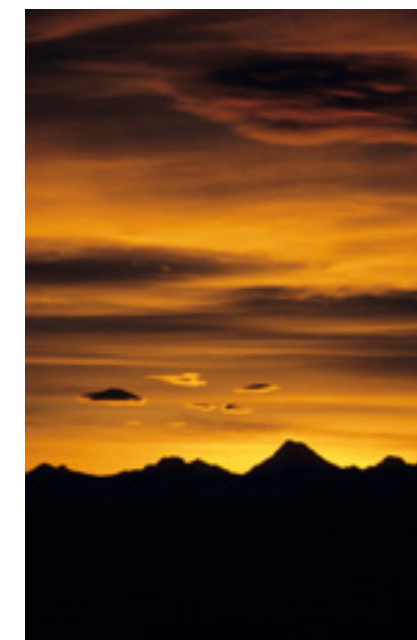


Foto: Joachim Burghardt

Zwei Argumente für eine baldige Wetterverschlechterung: starkes Morgenrot und linsenförmige Föhnfische

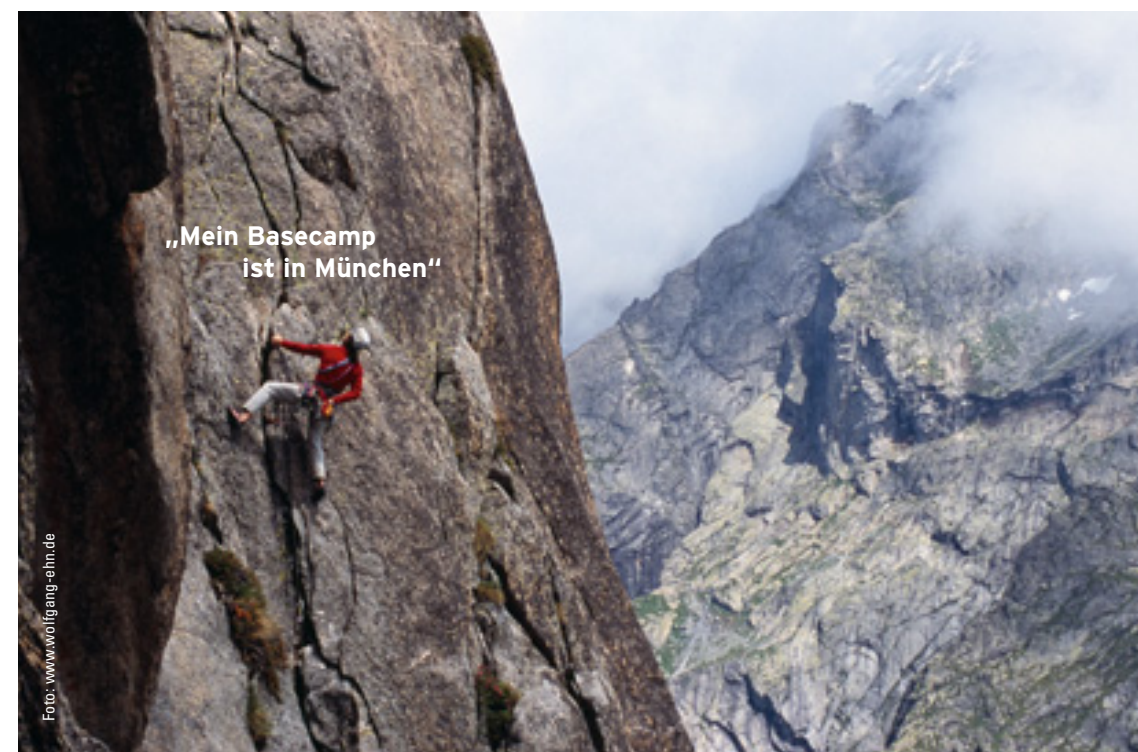


Foto: www.wolfgang-ehm.de

„Mein Basecamp ist in München“



DER GIPFEL AN GUTER AUSTRÜSTUNG |
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER
| 81371 MÜNCHEN-SENDLING |
TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE
VOR DEM HAUS | WWW.BASECAMP.DE

Basecamp



Foto: fotolia.com

Studentenfutter ist gesund, nahrhaft und schmeckt besonders gut, wenn man es sich **→ selbst zusammenstellt**. Die Luxusvariante für Genießer enthält Mandeln, Hasel-, Wal- und Cashew-Nüsse (davon ein paar mit Schokolade ummantelt), Rosinen, selbst getrocknete Apfelringe, Cranberries, getrocknete Aprikosen, Feigen, Datteln und Kirschen. An Guadn!

Ein **→ Trinktipp**, der nicht mehr ganz der heutigen Lehrmeinung entspricht:

„Nicht genug ist die Mitnahme einer Flasche schweren alten Weines auf einer Hochtour anzurathen. [...] Auf der Spitze angekommen, wird eine Flasche Champagner oder selbst ein guter Asti spumante ein Labetrunk sein, wie er köstlicher nicht gedacht werden kann. Beim Abstiege alsdann braucht man nicht mehr so vorsichtig zu sein, man kann dann schon ungescheut etwas mehr trinken [...]“

Julius Meurer, Handbuch des Alpinen-Sport, Wien 1882



Foto: Mflich

Eine fürstliche Nacht verbringt man in der Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte

Kost und Logis

Speis und Trank

Ein Wanderführer empfahl im Jahr 1930 folgenden **→ Tourenproviand**: „Geselchten Speck (Tiroler Spezialität), Dauerwurst, Butter, Käse, besonders Brot, das in entlegenen Tälern oft nicht zu haben ist, Zwieback oder Kekse, Tee und Zucker, Schokolade usw.“

Heutzutage wird dazu geraten, je nach Länge und Art der Tour die für den Stoffwechsel günstigste Verpflegung einzupacken: Je kürzer eine Tour ist, umso mehr **→ kohlenhydratbasiert** sollte die Nahrung sein (Bananen, Müsliriegel, Energieriegel, Brot); je länger die Tour ist, umso mehr sollte der Anteil der mitgenommenen **→ Eiweiß- und Fett-nahrung** steigen. Nur auf langen Touren und bei großer Kälte ist es wichtig, größere Mengen fetter Nahrung mitzuführen. Besonders oberhalb von 4000 Metern greift der Körper verstärkt auf Fettreserven zurück; zur Ernährung eignet sich dann Speck besser als Nudeln.

Wenn **→ Obst oder Gemüse** mitgenommen wird, sollte man es schon zu Hause schälen, in Stücke aufteilen und in einer leichten Plastikbox mitnehmen. So spart man sich unterwegs Arbeit und Abfälle. Nie vergessen sollte man den großen Einfluss der Ernährung auf die Psyche: Eine **→ Zitrone am Gipfel** steigert das Wohlbefinden enorm, ähnlich wie eine **→ Tafel Schokolade** in nervlich belastenden Situationen, langen Biwaknächten und wenn man bei schlechtem Wetter irgendwo fest sitzt.

Wenig bekannt ist der positive Effekt, den **→ reichliches Trinken** schon vor der Tour auf Leistung und Gesundheit hat. Zu den gesündesten Getränken am Berg zählen **→ Fruchtsaftschorlen und alkoholfreies Weißbier**, wohingegen taurin- und koffeinhaltige Getränke als Wasserräuber fungieren und nur bei gleichzeitigem **→ hohem Wasserkonsum** genossen werden sollten. Für Abwechslung und Spaß sorgt die **→ eigene Zubereitung von Getränken** unterwegs mit Getränketabletten, Sirup, Brühpulver, Teebeuteln und Kaffeepulver. Ein sehr wirkungsvoller und gesunder **→ Frischmacher** für erschöpfte Bergsteiger

ist ein kleiner Becher Zitronensaft mit Wasser, in dem reichlich Zucker und Salz verrührt werden.

→ Heiße Getränke aus der Thermosflasche können im Winter mit Schnee noch um ca. 20 % gestreckt werden und sind dann immer noch warm.

Hütten-Survival

→ Achtung auf Hüttenregeln im Ausland: In Spanien gibt es oft erst um 21 Uhr Abendessen, in Frankreich ein Menü für alle, in Italien wird oft die Buchung von Halbpension erwartet. Im Hochgebirge in der Schweiz ist oftmals mit „strengem Reglement“ und strikten Essens-, Ruhe- und Weckzeiten zu rechnen. Vor allem in den Westalpen ist es sehr wichtig, sich vorab über den **→ Status einer Hütte** zu informieren, damit man nicht eine voll bewirtschaftete Hütte erwartet und stattdessen eine Biwakschachtel vorfindet.

Mit einer Mütze (evtl. dünne Sturmhaube) kann man auch im Matratzenlager **→ unter dem offenen Fenster schlafen**, ohne sich zu erkälten. Wenn Leute mit Frischluftphobie immer wieder das Fenster schließen, kann man gezwungen sein, den **→ Fensterflügel auszuhängen und zu verstecken**. Mehr Überlebensstipps fürs Matratzenlager finden Sie in den Schriften von Charles Darwin im Kapitel „Survival of the Fittest“!

Paarweise vorhandene Ausrüstung wird in der Hütte zum Schutz gegen Diebstahl und Verwechslung **→ separat deponiert**.

Ein Gefühl der Freiheit genießt man unter der **→ Freilanddusche bei der Oberreintalhütte**; kuschelig und diskret haben's verliebte Paare in der **→ Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte**.

Wie Damen mit tiefem Ausschnitt bei der Buchung von Hüttenquartieren trotz vergessenem AV-Ausweis **→ durch gezieltes Vorbeugen** in den Genuss der AV-Vergünstigung kommen, ist mit diesem Satz bereits beschrieben.



SUMMIT SERIES

VERTO

FOTO: DAMIANO LEVATI
IKER AND ENIKO POU, DOLOMITES, ITALIEN

LEICHT. STRAPAZIERFÄHIG. KOMPRIMIERBAR.
VON 26 AUF 1 LITER: DAS VERTO PACK KANN
IM EIGENEN DECKELFACH VERSTAUT WERDEN.
TOP RUCKSACK FÜR DAS HOCHGEBIRGE.

THENORTHFACE.COM

PACK



THE NORTH FACE TRAILHEAD APP

