

Bergwandern in den Alpen

Über den Dingen gehen

Ob Karwendelgebirge, Dolomiten, Karawanken, Hohe Tauern, Berchtesgadener, Allgäuer, Schweizer, Julische, Französische oder Italienische Alpen: Wandern im Hochgebirge ist Ausdruck von Lebensfreude – aber sicher und gut vorbereitet! Wie wir achtsam und gesund die Berge für uns erobern und unvergessliche Tage erleben.

Sie spricht etwas Ursprüngliches im Menschen an, lässt ihn und seine alltäglichen Belange winzig erscheinen und über der Baumgrenze einen tiefen Gleichklang entstehen: In die Bergwelt aufzusteigen, erinnert an Heimkehr und verweist uns an unseren Platz im freien Spiel der Evolution. Denn sie ist ebenso unbestechlich wie freigiebig in ihrer Anmut. Nicht von ungefähr zieht es immer mehr Menschen auf dem Fußweg in die Berge.

Kleine Bergpoesie beim Aufstieg

Wenn uns der Rhythmus der Schritte in die ansteigenden Hänge führt, die nach saftigem Rispengras, Bergkräutern und Lärchen duften, löst sich ein Knoten unerfüllter Wünsche und Aufgaben, fällt die zwanghafte Betriebsamkeit des Tales wie eine alte Schale von uns ab. Weiter bergan, während der warme Körper wie ein Uhrwerk arbeitet und wir uns immer mehr der Schwingung des Berges übergeben, lichtet sich schrittweise das üppige Grün und überlässt kleinen Felsen, Zirbel- und Latschenkiefern zunehmend das Feld, bis wir, vorbei an feuchten Mulden, Heidelbeeren, Almrausch, gelbem Enzian und Alpenglößchen auf den Bergwiesen in die Sonne treten und zum ersten Mal die reine Höhenluft atmen. Weiter bergan wird es felsiger, und wir sehen die ersten Schneefelder, während sich der Horizont ins Unbestimmte zurückzieht und der Himmel ein fast unwirklich klares Blau offenbart, das uns fortan begleitet. Wir sind wieder in den Bergen.

Jeder Zweite ein Wanderer – aus gutem Grund

Laut Umfragen wandert die Hälfte der Menschen häufig. Kein Wunder, denn Wandern zählt zu den ältesten Eigenschaften des Menschen: Er bevölkert seit rund 2 Millionen Jahren die Erde, ist aber erst seit 12.000 Jahren sesshaft – ein Wimpernschlag in der Evolution.

In der Bergzeit-Wanderstudie 2021 mit rund 3.000 Wanderern gaben 77 % der Befragten an, regelmäßig in den Bergen unterwegs zu sein. So stieg die Mitgliederzahl des Deutschen Alpenvereins e. V. (DAV) zwischen 2009 und 2023 von 813.000 auf über 1,52 Millionen. 83 % davon gehen regelmäßig Bergwandern – über alle Altersgruppen hinweg.

Bergwandern, Bergsteigen oder Klettersteig?

Einige Kriterien unterscheiden Bergsteigen, Bergwandern und Klettersteig: Bergwandern spielt sich auf ausgewiesenen, markierten Wanderwegen über der Waldgrenze (1.600–1.800 m) ab. Dies erfordert häufig alpine Erfahrung, Fitness und allgemeine Steig- und Kletterfertigkeiten, eignet sich aber mit diesen Voraussetzungen für jedermann – auch für Einzelwanderungen. Man benötigt keine Kletterausrüstung.

Hingegen verlassen Bergsteiger die markierten, offiziellen Wege, bewältigen schwierige Fels-, Firn- oder Eispassagen, führen Equipment wie Seile, Karabiner, Helme und Steigeisen mit sich und sichern sich gegenseitig. Hier sind Klettererfahrung, angepasste Ausrüstung, gründliche Vorbereitung, Teamarbeit und profunde Vorkenntnisse erforderlich.

Zwischen beiden Bewegungsformen liegt der Klettersteig, auch Via Ferrata genannt. Im Gegensatz zum Bergwandern ist er kein Teil einer Wanderroute (daher nicht mit „Steig“ zu verwechseln), aber ähnlich einem Hochseilpark gut gesichert. Er darf in der Regel nur in eine Richtung begangen werden und erfordert ein Klettersteigset mit Helm, Klettergurt und Bandfalldämpfer (elastische Absturzsicherung), der mit Karabinern in die permanenten Sicherungsseile eingeklinkt wird. Der

Eintritt ist meist kostenfrei. Klettersteige eignen sich, z. B. als Tagesunternehmung, für alle Kletterbegeisterten – auch Kinder, Jugendliche und Einsteiger –, die sich gut abgesichert an schwierigen Passagen z. B. entlang von Felswänden, Hängebrücken und Wasserfällen versuchen möchten.

Die Bergwelt achten, um sie zu erhalten

Der Mensch sollte sich in den Bergen nicht als Fremdkörper fühlen, sich aber auch nicht so verhalten, sondern den sensiblen Biotopen mit Respekt und Achtsamkeit begegnen. Denn sie gedeihen aufgrund der rauen Bedingungen langsam und wachsen nicht mit dem Erlebnishunger des Menschen mit: Wenn Shuttleservice, E-Mountainbike oder Seilbahn Erholungssuchende im Handumdrehen ins Hochgebirge befördern, die einst einfachen Berghütten zu Berghotels mit täglich eingeflogenem Mehrgängemenü mutieren und immer mehr Menschen mit ihrem Wasser-, Abwasser-, Strom-, Müll- und Ressourcenaufkommen ihre persönliche „Challenge“ in der Bergwelt suchen, kann diese die Massen nicht mehr aufnehmen. So ist weniger mehr – und der Fußweg der Königsweg. Dabei gilt wie überall in den Bergen: Auf den Wegen bleiben, geschützte Pflanzen stehenlassen, Müll wieder mitnehmen und Lärm vermeiden.

Bergwandern ist Ausdauersport: Körperlich fit genug?

Bergwandern verlangt ein Vielfaches der Ausdauer gegenüber anderen Wanderungen. Unwegsame oder steile Pfade erfordern Kraft in Beinen und Armen sowie Gleichgewicht, Koordination und Schwindelfreiheit. Somit sollte man nicht unvorbereitet in die Berge starten, sondern sich wie auf eine Sportveranstaltung vorbereiten. Dazu bieten sich ausgiebige Lauf-, Fitness-, Rad- oder Crosstrainer-Einheiten an sowie Tageswanderungen zu Hause – und die kritische Prüfung: Wie fit und erfahren bin ich wirklich?

Ob Ein- oder Mehrtageswanderungen: In den Bergen sollte man nicht mit der Königsetappe starten, sondern sich schrittweise an Steigung, Gelände, Anstrengung und Höhenluft gewöhnen – zuerst z. B. mit Touren von einigen Hundert Höhenmetern Gesamtaufstieg pro Tag und mäßiger Schwierigkeit. Diese können sich dann bis zu 1.000 oder 1.500 Höhenmetern in anspruchsvollem Gelände steigern – immer so, wie es den Fähigkeiten entspricht. Denn nur in guter Verfassung geht man sicher. Zu hohes Tempo, zu weite oder schwierige Strecken oder zu viele Höhenmeter bedeuten erhöhte Unfallgefahr, Stress und körperliche Probleme.

Daher sollte man immer im moderaten Belastungsbereich bleiben – 50–75 % der maximalen Leistungsfähigkeit (also des Maximalpulses) –, statt mit letzter Kraft eine Höchstleistung erkämpfen. Stündlich eine Trinkpause und alle 3 Stunden eine Rast mit Verpflegung liefern die notwendige Nahrung und Erholung. Mit ausdauernden, entspannten Einheiten in gleichbleibendem Tempo gelangt man schneller und besser ans Ziel als mit vielen Stopps und Tempowechseln.

An Höhenkrankheit gedacht? Auch in den Alpen möglich!

Pro 80 Metern Höhe wird die Luft um ein Prozent dünner. Damit reduziert sich der Sauerstoffgehalt eines Atemzuges in 1.000 m Höhe auf 88 %, in 2.000 m auf 78 %, in 3.000 m auf 69 % und in 4.000 m auf nur noch 61 % gegenüber der Meereshöhe. So steigen bereits ab ca. 1.000 m Atem- und Pulsfrequenz merklich an, ab 2.000 m sind bei Ungeübten sogar erste Zeichen der Höhenkrankheit möglich, darunter Herzrasen, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Schwindel, Leistungsknick, Tinnitus oder Schlafstörungen. Dies verstärkt sich, wenn man in der Höhe übernachtet. Zwar passt der Körper Blutbildung, Stoffwechsel, Herzleistung und Atemsteuerung bald an die neuen Bedingungen an, braucht dazu jedoch einige Tage (bei großen Höhen ab 4.000 m einige Wochen). Daher sollte man sich nicht zu schnell in Höhen über 2.000 m begeben und auf den Körper hören.

So wird ein Schuh draus: Sicherer Tritt mit passendem Stiefel

Wichtigste Voraussetzung einer gelungenen Bergwanderung ist perfekt passendes und für die Tour geeignetes Schuhwerk. Sind die Schuhe zu leicht (Halb- und Turnschuhe sind im Hochgebirge tabu),

rutschen sie ab, begünstigen Fuß- und Knöchelverletzungen oder lösen sich sogar vom Fuß. Sitzen sie hingegen zu locker oder zu eng oder passen nicht zur Fuß- und Knöchelform, kommt es zu Blasen, Druck- und Scheuerstellen. Diese läuten häufig das Ende der Wanderung ein, denn sie vertiefen und entzünden sich schnell.

Daher sollte man passendes Schuhwerk im Fachhandel (auch an Steifflächen) probieren und kaufen sowie auf heimischen Wanderungen einlaufen. Je nach Marke und Modell sind die Schuhe schmal, mittel oder weit geschnitten. Eine feste, stark profilierte Sohle gibt Halt (auch auf Schnee und Eis, mit denen man in den Bergen immer rechnen sollte). Ein hoher Schaft schützt den empfindlichen Knöchel (auch vor dem Umknicken) – und das robuste, wasserdichte Material den Fuß vor Nässe und Verletzungen – z. B. durch schroffen Fels oder herabkullernde Steine. Für Dichtigkeit sorgt eine regelmäßige Pflege mit Imprägnierspray. Berg- und Wanderschuhe werden nach folgenden Kategorien unterteilt:

- A Freizeit- und leichte Wanderschuhe, meist flach, für gute, einfache Wege, z. B. Park, Forst (Alltag, Reise, Walking)
- A/B Wanderstiefel für leichte Wanderungen im Flachland, Mittelgebirge oder den Voralpen
- B Trekkingstiefel für anspruchsvolle Wanderungen im Mittelgebirge und leichte Touren im Hochgebirge
- B/C Schwere Trekkingstiefel und Leichtbergstiefel für anspruchsvolle Touren im Hochgebirge, Klettersteige, felsiges Gelände, bedingt steigeisenfest
- C Bergstiefel für schwerste Touren im Hochgebirge, auch auf Gletschern und weglosem Gelände, bedingt steigeisenfest
- D Schwere Bergstiefel bzw. Expeditionstiefel für Extremtouren und Bergsteigen, absolut steigeisenfest

Für Bergwanderer bieten sich in der Regel die Kategorien B und B/C an, die meist Leder und wasserdichte Textilien kombinieren. Zu leichte Schuhe würden zu wenig Halt und Schutz, zu schwere Modelle zu wenig Flexibilität bieten. In der Regel empfehlen sich halblange funktionelle, ausreichend dicke Wandersocken, die zusätzlich Halt geben (ggf. 2 Socken übereinander tragen). Mit diesen sollte der Schuh beim Kauf anprobiert werden.

Wichtig: Wander- und Bergschuhe sollten nach 1000–2000 km (also etwa 50–100 Tagestouren á 20 km) oder 5–8 Jahren ausgetauscht werden. Andernfalls kann sich aufgrund der angegriffenen Schaumkunststoffe unter anderem die Sohle lösen, ein häufiger Notfall am Berg.

Sicherheit geht vor: Gefahren und Fehler in den Bergen

Allein unter DAV-Mitgliedern gab es im Jahr 2022 in den Alpen 1.243 Unfälle, 28 davon tödlich, Tendenz steigend. Bezogen auf die steigende Zahl der Wanderer entspricht dies jedoch anderen Bewegungsformen – und ist meist auf sehr ungünstige Vorbereitung, Ausrüstung oder Verhaltensweisen zurückzuführen. Die meisten Todesfälle in den Bergen geschehen hierbei nicht durch Abstürze, sondern Herz-Kreislauf-Zwischenfälle (regelmäßige Gesundheits-Checks ab 45!). Wenn die Basics – insbesondere Schuhwerk, Wetter, Flüssigkeit und Fähigkeiten – berücksichtigt werden, zählt Bergwandern zu den ausgesprochen sicheren Aktivitäten.

Dazu sollten mögliche Gefahren beachtet werden. So gibt es in den Bergen vielerorts großräumig kein mobiles Netz. Auf Nordhängen verschwinden Wege mitunter bis in den Frühsommer hinein unter Schnee, während auf den Karten verzeichnete Firn- oder Gletscherflächen möglicherweise abgeschmolzen und schwer gangbarem Geröll gewichen sind. Manche laut Beschreibung leichten Wege führen auf einmal über abschüssige Geröll- und Firnfelder oder Erosionsrinnen. Sind Pfad und Markierung nicht mehr zu erkennen, folgt man möglicherweise irrtümlich einem Tier- oder Bergsteigersteig, der dann schwierige Rück- und Umwege erfordert. Wege sind oft länger als gedacht, bei Nässe schwer zu begehen oder bergen anspruchsvolle Kletterpassagen. Bei sehr

schönem Wetter können sich wiederum – besonders bei Aufstiegen an Südhängen im Sommer – Kreislaufprobleme, Sonnenstich oder Flüssigkeitsmangel einstellen, verstärkt bei überladendem Rucksack oder zu wenig Getränk. Bei schadhaftem Schuhwerk löst sich eine Schuhsohle, oder es treten Gelenk- und Muskelprobleme oder Verletzungen auf. All dies kann man jedoch leicht vermeiden.

Sicherheitsregeln für eine Bergwanderung

- gründliche Routenplanung (mit Zeitpuffer), entsprechend der Fähigkeiten des schwächsten Gruppenmitglieds, Ortskundige fragen
- Wetterprognose beachten und regelmäßig prüfen
- mögliche Abkürzungen und Abstiege einplanen
- passendes, bergtaugliches Schuhwerk
- gute Orientierung im Gelände
- außerhalb des Sommers (Ende Juni bis Anfang September) Minusgrade, Schnee und Eis beachten
- möglichst gemeinsam gehen und zusammenbleiben
- nur mit ausreichender Ausdauer, Bergerfahrung und Trittsicherheit starten
- stetig statt eilig gehen
- früh aufbrechen und früh ankommen
- langsam und konzentriert absteigen (hier geschehen die meisten Unfälle)
- leichtes Gepäck (Tagestour unter 5 kg, mehrtägig unter 10 kg)
- mit Touren klein starten und langsam steigern statt Überforderung am ersten Tag
- ausreichend Wasser und Kohlenhydrate im Gepäck
- bei größeren Schwierigkeiten (z. B. Wetterumsturz, Erschöpfung, Überforderung, Angst, Hindernis, Verletzung) ohne Verzögerung markierten Weg zum Ausgangspunkt zurückgehen
- achtsam gehen, um keine Steine loszutreten (bei Steinschlag andere warnen)
- keine Abkürzungen gehen
- wärmende, wasserdichte Kleidung im Gepäck
- vor dem Start Dritte über Route und geplante Ankunft informieren
- Vorsicht auf Altschneefeldern
- ständig Wegmarkierungen prüfen, bei Zweifeln zur nächsten Markierung zurückgehen
- Sonnencreme und Kopfbedeckung (verstärkte Strahlung in den Bergen)
- im Notfall Notruf absetzen (Bergrettungsdienst: 140, Euronotruf: 112)

Für Einsteiger, Lernfreudige und Teamurlauber bietet sich eine durch einen Berg- bzw. Wanderführer geführte (Gruppen-)Wanderung an, die vor Ort oder im Vorfeld buchbar ist.

Wetter: Immer für Überraschungen gut

Die allgemeine Wetterprognose liefert in den Bergen nur einen ersten Hinweis: Die Witterung unterscheidet sich häufig von Bergkette zu Bergkette. Und zwischen der höchsten und niedrigsten Temperatur des Tages können 20 °C und mehr liegen, sodass je nach Lage Schnee und Eis auch im Sommer keine Seltenheit sind. Binnen einer Stunde kann das Wetter auch im Hochsommer umschlagen – von heiter auf Gewitter, Schneegestöber, Unwetter, Spontanwasserläufe oder Nebel mit Sicht unter 20 m und Orientierungsproblemen. So sollte man auf Wetterwechsel vorbereitet sein. Hierbei können neben Seiten wie www.bergfex.de oder services.alpenverein.de/DAV-Services/Bergwetter auch Apps wie Meteoblue oder wetter.zone weiterhelfen sowie stets ein aufmerksamer Blick auf die Wolkenbildung. Tipp: Wer früh genug startet und ankommt, gerät nicht in Nachmittagsgewitter (Sommergewitter treten meist ab 16 Uhr auf).

Kleidung: leicht und wasserabweisend

Durch die ständige Bewegung und Reibung dringt Nässe durch nahezu jedes Gewebe, während es nur begrenzt Körperfeuchtigkeit nach außen abgibt. Somit kommt es vor allem auf leichte,

funktionelle, wind- und wasserabweisende, atmungsaktive Kleidung an – meist Sportgewebe aus dichtgewebtem Polyester –, nicht auf die höchste Wassersäule (Maß für Wasserdichtigkeit). Eine leichte, lange Wanderhose – mit Zippband oder -verschluss zum Hochkrepeln unter die Knie – ein Sportshirt sowie eine Allwetterlaufjacke sind bereits eine gute Grundlage. Ist schlechtes Wetter abzusehen, kann zusätzlich eine leichte, atmungsaktive und regendichte Wanderjacke eingepackt werden, evtl. auch Leggings und Fleecehirt. Hingegen sollte man kein Material am Körper tragen, das sich bei Feuchtigkeit vollsaugt (z. B. Baum- oder Schafwolle). Auch ein leichter, UV-dichter Hut gehört mit auf den Weg.

Rucksack: Leichtes Gepäck statt schwerer Bürde

Sogar Weltreisende sind heute durch Beschränkung auf das Wesentliche und leichte Materialien mit weniger als 8 kg Gepäck auf dem Rücken unterwegs – inklusive Zelt, Schlafsack, Kleidung und Verpflegung! Zunächst sollte für die Wanderung der kleinstmögliche Rucksack gewählt werden, in etwa folgenden Größen:

- 10–20 l – Tagestouren
- 30–40 l – Mehrtageswanderungen leicht
- 50–60 l – Mehrtageswanderungen mit Zusatzgepäck
- 70–90 l – mit Zelt, Schlafsack, Zusatzausrüstung, Kinderkleidung etc.

Der Rucksack sollte leicht, ergonomisch, robust, wasserdicht und am Rücken belüftet sein sowie spontan angenehm auf Schultern und Becken aufsitzen. Für den Inhalt eignen sich 3–5 wasserdichte Trekkingbeutel, die einen zusätzlichen Nässeschutz bieten.

Tourenplanung – gut vorbereitet entspannt wandern

Wie viele Höhenmeter (Bergwandern wird eher in Höhenmetern als Kilometern bemessen) und welche Schwierigkeit (Alm, Fels, ausgesetzt?) sind geplant? Geht es um Genuss oder Herausforderung? „Was will ich?“ Welche Überraschungen warten vielleicht vor Ort? Eignen sich manche Bergwandertouren bereits für Einsteiger und kleinere Kinder, so erfordern andere Bergerfahrung, Ausdauer oder sind nur bei schönem Wetter gefahrlos zu machen.

Am Anfang stehen also gute Information und Planung. Dazu bieten sich neben persönlichen Berichten von Ortskundigen Portale mit Routenbeschreibungen wie alpenvereinaktiv.com oder komoot.com an. Apps wie Alpenvereinaktiv, Alltrails, Komoot oder Bergfex schlagen passende Bergwandertouren vor und führen durch das Gelände. Dies reicht von der leichten Tagestour bis zur mehrwöchigen Alpenüberquerung (z. B. Via Alpina, Fernwanderweg E5). Ungeübte oder Wiedereinsteiger sollten zunächst Strecken mit Abkürzungs- oder Abstiegsmöglichkeiten wählen. Wichtig: Da mobiles Netz und Akkuleistung in den Bergen nicht zuverlässig sind, sollte auch immer eine haptische Karte im Maßstab 1:25.000 im Gepäck sein, z. B. von Kompass oder Freytag & Berndt – und evtl. ein Wanderführer der Region (z. B. vom Verlag Rother).

Für die Zeitplanung sollte man Pausen, Zeitpuffer (2 Stunden), Trainingszustand und Bergfähigkeiten einrechnen und Differenzen zur tatsächlichen Ankunftszeit zukünftig berücksichtigen. Man rechnet für 1.000 Höhenmeter etwa 4 Stunden im Aufstieg und 3 Stunden beim Abstieg (also 7 Stunden reine Gehzeit bei je 1.000 m Auf- und Abstieg). Lieber bereits um 14 Uhr am Ziel, als in die Dämmerung geraten. Zeitdruck ist ein schlechter Ratgeber in den Bergen. Daher starten Bergwandertouren optimalerweise früh am Morgen. Faustregel: Zwei Drittel einer Tour sollten um 12 Uhr mittags bewältigt sein.

Packliste für eine Bergwanderung

Am Körper:

- Wanderhose (leicht, wasserabweisend)
- Wandersocken
- Wander- oder Trekkingstiefel

- funktionelle Unterwäsche
- Sportshirt
- Sportjacke (winddicht, wasserabweisend, atmungsaktiv)
- Sporthut
- Teleskop-Trekkingstöcke mit Radhandschuhen
- Sportuhr
- Sonnenbrille

Im Rucksack:

- Smartphone, bei Bedarf weiteres Navigationsgerät
- topografische Karten des Geländes (1:25.000)
- Erste-Hilfe-Set (mit Tapeverband, Pflastern, Desinfektionsmittel, Fettcreme, Binde)
- funktionelle Sportwäsche für alle Wetterbedingungen einschließlich Leggings, Fleece- und Wechselshirt, Mütze, Schlauchtuch
- Wanderjacke (wind- und wasserdicht, atmungsaktiv)
- ausreichend Wasser (2–4 l) z. B. in PET-Flaschen – ebenso wie Proviant auffüllbar an jeder Hütte
- Riegel, Kekse, Äpfel, evtl. Trockenobst
- Biwaksack (ca. 100 g)
- Bargeld, ID-Karten, Notfallkontakt
- Sonnencreme
- Taschenmesser, Feuerzeug
- Reparaturset: 5 m reißfeste Schnur, kleine Rolle Kraftklebeband, Sekundenkleber

Bei mehrtägigen Touren außerdem:

- Hüttenschlafsack
- Hüttenschuhe
- Schlafkleidung
- Regenjacke und -hose
- Spielkarten, Lesebüchlein
- Stirnlampe
- Powerbank
- kleines Sporthandtuch
- Mini-Zahnputzset

Zwar wird nach Möglichkeit kein Wanderer abgewiesen, aber anders als früher müssen Hüttenübernachtungen (und ein evtl. dazu gewünschtes Menü) heute meist vorgebucht werden. Dies geschieht in den Alpen über den Alpenverein (sofern es sich um zugehörige Hütten handelt) oder eigene Seiten der Betreiber. Meist kann zwischen Mehrbettzimmer und Matratzenlager gewählt werden. Letzteres verschafft zwar nicht immer ungestörten Schlaf, aber ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis.

Wer einmal in den Bergen war, weiß: Wer regelmäßig bergwandert, lebt gesünder, gelassener, verbundener und zufriedener, lernt Menschen und Landschaften kennen und weiß, wohin die nächste Reise geht.