

Bergfahrten der DLRG Weingarten

Wulf Alex

1975 - 2017

Weingarten (Baden)

Ausgabedatum: 10. März 2017

Wulf Alex

alex-weingarten@t-online.de

<http://www.alex-weingarten.de/skripten/bergfahrten.pdf>

Das Skriptum darf beliebig verwendet werden. Ich übernehme keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben oder Informationen. Im Bedarfsfall muss sich der Leser aus weiteren, möglichst aktuellen Quellen informieren.

Vorwort

Vor vielen Jahren haben einige Bergfreunde in der Ortsgruppe Weingarten (Baden) der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) begonnen, jeweils im Sommer über ein verlängertes Wochenende eine Bergfahrt in die Alpen durchzuführen, ursprünglich gedacht als eine Veranstaltung für die Vereinsjugend. Mittlerweile ist die Abteilung 70+ auf den Bergfahrten zahlreicher als die Jugend vertreten.

In den 90er Jahren gab es eine Pause, bedingt durch berufliche und familiäre Gründe, aber es sieht so aus, als lebe die Tradition wieder auf. Im Folgenden stelle ich unsere Überlegungen und Fahrtenziele zusammen in der Hoffnung, dass die Zeilen dem Einen oder Anderen bei eigenen Planungen helfen. Ich will damit weder den Appetitanregern von WALTER PAUSE noch den Alpenvereinsführern Konkurrenz machen. Auch behaupte ich nicht, dass es sich um die schönsten Touren in den jeweiligen Gebieten handelt. Fotos und Berichte fehlen, da sie im Web reichlich angeboten werden. Der Leser muss bei der Vorbereitung eigener Fahrten ohnehin weitere Informationen auf Papier und aus dem Web heranziehen.

Ich bin weder Bergführer noch Übungsleiter einer alpinen Sportart oder Wanderführer irgendeines Vereins. Meine einzige alpine Qualifikation besteht darin, dass ich seit 1961 in den Bergen und anderswo gehe und an Kursen unter der Leitung der Bergführer ARNOLD GLATTHARD, Meiringen, JACK NEUHÄUSLER, Klosters, und OTTO EIDENSCHINK, Uffing am Staffelsee, teilgenommen habe.

Die Berge sind das Revier der Bergwacht, nicht der Wasserrettung. Beide Rettungsorganisationen haben viel gemeinsam: die Verpflichtung zur sachkundigen Hilfe in Notlagen, die Erfordernis einer überdurchschnittlichen physischen Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, die Liebe zur Natur, zum Leben im Freien und gelegentlich die Auseinandersetzung mit den Elementen. Die Kollegen von der Bergwacht werden unsere Begeisterung für ihr Revier verstehen.

Für Hinweise auf Fehler, Verbesserungsvorschläge und Anregungen bin ich dankbar. Der Text wird ständig ergänzt.

Weingarten (Baden), Anfang 2010

WULF ALEX

Hütten-Knigge

- Bei der Ankunft auf der Hütte zieht man im Eingangsbereich die Bergstiefel aus. Meist gibt es dort ein Regal für die Stiefel. Bei trockenem Wetter kann man die Stiefel zunächst auch im Freien abkühlen lassen. Die Schlafräume werden in keinem Fall mit Stiefeln betreten.
- Der Rucksack wird ebenfalls im Eingangsbereich abgelegt und nicht mit in die Gaststube genommen. Nach Zuweisung des Schlafplatzes trägt man ihn in den Schlafraum. Pickel und Steigeisen bleiben draußen.
- In allen Alpenvereinshütten ist Rauchen verboten.
- Unnötigen Müll von vornherein vermeiden (Verpackungen). Seinen Abfall nimmt man wieder im Rucksack mit (Müllbeutel). Wenn man bei langen Wanderungen seinen Müll loswerden möchte, rede man mit dem Hüttenwirt.
- In den meisten Alpenvereinshütten besteht Schlafsackpflicht (helle Baumwolle oder Seide).
- Als Übernachtungsgast trägt man sich baldmöglichst ins Hüttenbuch ein. Bei Suchaktionen ist das Hüttenbuch eine Hilfe. In kleineren Hütten sage ich morgens dem Hüttenwirt, was ich tagsüber vorhabe.
- Ab 22 Uhr – auf einigen Hütten ab 24 Uhr – herrscht Hüttenruhe, mit Rücksicht auf Frühaufsteher und Hüttenpersonal. Den Hüttenwirt nach den Frühstückszeiten fragen. In den Westalpen liegen diese mitunter sehr früh. In den Ostalpen sind die Zeiten menschlicher.
- Die Schlafräume werden zwar vom Hüttenpersonal in Ordnung gebracht, trotzdem ist es gern gesehen, wenn der Gast selbst auf Ordnung hält und seine Decken zusammenlegt. Insbesondere darf in den Schlafräumen nicht gekocht oder gegessen werden. Kein offenes Licht (Kerzen), wegen Brandgefahr.
- Auf manchen Hütten gibt es Trockenräume zum Trocknen der Kleider und der Stiefel. Gaststube oder Schlafraum sind nicht der geeignete Ort. Hüttenwirt fragen.

Inhaltsverzeichnis

1	Planung	9
1.1	Teilnehmer	9
1.2	Zeitpunkt und Dauer	10
1.3	Hin- und Rückfahrt	11
1.4	Übernachtung	12
1.5	Essen und Trinken	14
1.6	Kosten	15
1.6.1	Ausrüstung	15
1.6.2	Fahrtkosten	16
1.6.3	Essen, Trinken, Schlafen	17
1.7	Wetter	17
1.8	Klettersteige	18
1.9	Nacharbeiten	18
2	Gefahren und Gegenmaßnahmen	21
2.1	Übersicht	21
2.2	Objektive Gefahren	23
2.2.1	Steinschlag, Felssturz, Eissturz	23
2.2.2	Nässe, Kälte, Wind	24
2.2.3	Gewitter	24
2.2.4	Dunkelheit	25
2.2.5	Firnfelder, Neuschnee, Wechtenbruch, Lawinen	25
2.2.6	Gletscher	27
2.3	Subjektive Gefahren	27
2.3.1	Ausrutschen, Abstürzen	27
2.3.2	Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung	29
2.3.3	Schwindel, Höhenangst	31
2.3.4	Höhenkrankheit	31
2.3.5	Muskelkrämpfe, Muskelkater, Muskelzerrungen	32
2.3.6	Gelenkprobleme, Knochenbrüche	32
2.3.7	Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzeschäden	33
2.3.8	Schneeblindheit	33
2.3.9	Erfrierungen, Unterkühlung	34
2.3.10	Wasserblasen, Intertrigo, blauer Nagel	35
2.3.11	Nasenbluten, Halsweh	36

2.3.12	Erbrechen, Durchfall, Magen-Darm-Grippe	36
3	Navigation	39
3.1	Führer	39
3.2	Landkarten	44
3.3	Kompass	46
3.4	Höhenmesser	47
3.5	GPS	48
3.6	Wegweiser, Markierungen	48
3.7	Verirren	49
4	Fahrtenziele	51
4.1	Anforderungen an die Ziele	51
4.2	Deutschland	52
4.2.1	Schwarzwasserhütte (Allgäu)	52
4.2.2	Waltenberger-Haus (Allgäu)	53
4.2.3	Hermann-von-Barth-Hütte (Allgäu)	54
4.2.4	Prinz-Luitpold-Haus (Allgäu)	55
4.2.5	Bad-Kissinger-Hütte (Allgäu)	55
4.2.6	Zugspitze (Wetterstein)	56
4.2.7	Meilerhütte (Wetterstein)	58
4.2.8	Mittenwalder Hütte (Karwendel)	58
4.2.9	Hochlandhütte (Karwendel)	58
4.2.10	Hallerangerhaus, Bettelwurfhütte (Karwendel)	59
4.2.11	Watzmann (Berchtesgaden)	59
4.2.12	Ostpreußenhütte (Berchtesgaden)	61
4.3	Schweiz	61
4.3.1	Lämmerenhütte (Berner Oberland)	61
4.3.2	Doldenhornhütte (Berner Oberland)	62
4.3.3	Kröntenhütte (Urner Alpen)	62
4.3.4	Rotondohütte (Urner Alpen)	62
4.3.5	Zapporthütte (Graubünden)	63
4.3.6	Maighelshütte (Graubünden)	63
4.3.7	Domhütte (Wallis)	63
4.3.8	Täschhütte (Wallis)	64
4.3.9	Britanniahütte (Wallis)	64
4.3.10	Es-cha-Hütte (Chamanna d'Es-cha, Engadin)	65
4.4	Österreich: Vorarlberg	66
4.4.1	Freschenhaus (Bregenzer Wald)	66
4.4.2	Lindauer Hütte (Rätikon)	66
4.4.3	Frassenhütte (Lechquellengebirge)	66
4.4.4	Freiburger Hütte (Lechquellengebirge)	67
4.4.5	Biberacher Hütte (Lechquellengebirge)	68
4.4.6	Göppinger Hütte (Lechquellengebirge)	68
4.4.7	Neue Heilbronner Hütte (Verwall)	69

4.4.8	Tübinger Hütte (Silvretta)	70
4.4.9	Wiesbadener Hütte (Silvretta)	70
4.4.10	Wormser Hütte (Verwall)	71
4.4.11	Ravensburger Hütte (Lechquellengebirge)	71
4.5	Österreich: Tirol	72
4.5.1	Landsberger Hütte (Allgäu)	72
4.5.2	Tannheimer Hütte (Allgäu)	73
4.5.3	Stuttgarter Hütte (Lechtaler)	74
4.5.4	Kaltenberghütte (Verwall)	74
4.5.5	Konstanzer Hütte (Verwall)	75
4.5.6	Darmstädter Hütte (Verwall)	76
4.5.7	Edmund-Graf-Hütte (Verwall)	77
4.5.8	Ansbacher Hütte (Lechtaler)	77
4.5.9	Augsburger Hütte (Lechtaler)	78
4.5.10	Steinseehütte (Lechtaler)	79
4.5.11	Muttekopfhütte (Lechtaler)	82
4.5.12	Anhalter Hütte (Lechtaler)	83
4.5.13	Wolfratshauser Hütte (Lechtaler)	84
4.5.14	Coburger Hütte (Wetterstein/Mieminger)	84
4.5.15	Hohenzollernhaus (Öztaler)	86
4.5.16	Verpeilhütte (Kaunertal)	86
4.5.17	Gepatschhaus (Kaunertal)	87
4.5.18	Ludwigsburger Hütte (Pitztal)	88
4.5.19	Rüsselsheimer Hütte (Pitztal)	89
4.5.20	Brandenburger Haus (Ötztal)	90
4.5.21	Breslauer Hütte (Ötztal)	90
4.5.22	Martin-Busch-Hütte (Ötztaler)	91
4.5.23	Langtalereck-Hütte, Hochwildehaus (Ötztaler)	91
4.5.24	Bielefelder Hütte (Stubai)	92
4.5.25	Schweinfurter Hütte (Stubai)	94
4.5.26	Pforzheimer Hütte (Stubai)	94
4.5.27	Westfalenhaus (Stubai)	95
4.5.28	Amberger Hütte (Stubai)	96
4.5.29	Nürnberger Hütte (Stubai)	96
4.5.30	Innsbrucker Hütte (Stubai)	97
4.5.31	Hildesheimer Hütte (Stubai)	97
4.5.32	Weidener Hütte (Tuxer)	97
4.5.33	Bayreuther Hütte (Rofan)	98
4.5.34	Erfurter Hütte (Rofan)	98
4.5.35	Olperer-Hütte (Zillertal)	99
4.5.36	Greizer Hütte (Zillertal)	99
4.5.37	Nilljochhütte (Venedigergruppe, Hohe Tauern)	100
4.6	Italien	101
4.6.1	Rifugio Vittorio Emanuele (Grajische Alpen)	101

4.6.2	Rifugio Pedrotti (Brenta)	101
4.6.3	Rosengarten (Dolomiten)	102
4.6.4	Geisler-Puez (Dolomiten)	103
A	Chronologie unserer Fahrten	105
B	Packliste	106
C	Rucksackapotheke	109
D	Zum Weiterlesen	111

Kapitel 1

Planung

1.1 Teilnehmer

Die Bergfahrten der DLRG Weingarten (Baden) sind keine organisierten oder geführten Reiseveranstaltungen, bei denen die Teilnehmer nach Einzahlen einer Pauschale sich um nichts mehr zu kümmern brauchen. Die Vorteile unserer Bergfahrten gegenüber einer Fahrt auf eigene Faust liegen darin, dass es in der Gemeinschaft unterhaltsamer zugeht und man sich gegenseitig helfen kann. Neulinge in den Bergen sind in der Gesellschaft erfahrener Kameraden sicherer aufgehoben als ohne diese Begleitung.

Alle Teilnehmer sind Mitglieder der Ortsgruppe Weingarten (Baden) oder Familienangehörige. Das hat versicherungsrechtlich keine Bedeutung, da die Bergfahrten von keiner der bei der DLRG üblichen Versicherungen in irgendeiner Hinsicht versichert sind. Die Bergfahrten lassen sich kaum als satzungsgemäße Aufgabe der DLRG darstellen. Jeder nimmt auf eigenes Risiko an den Bergfahrten teil. Für minderjährige Teilnehmer, die nicht von einem Elternteil begleitet werden, ist die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten einzuholen, möglichst schriftlich. Bei Bergfahrten ins Ausland – das sind die meisten – sollte sich jeder den Abschluss einer Auslands-Krankenversicherung überlegen.

Jeder Teilnehmer ist auf die allgemeinen und besonderen Gefahren der Bergfahrt hinzuweisen, ferner darauf, dass er am Berg jederzeit die Wanderung abbrechen kann, wenn er sich den Anforderungen oder Gefahren nicht gewachsen fühlt. Das haben wir schon gehabt. Die Tourenvorschläge sind so ausgesucht, dass bei gutem Wetter für jeden etwas dabei ist. Wir haben weder etwas mit *Speed Hiking* noch mit *Trailrunning* am Hut; *Nordic Walking* haben einige von uns schon – nördlich des Polarkreises – hinter sich gebracht, als es den Begriff noch gar nicht gab. Auch eine *dynamische Entschleunigung* brauchen wir nicht, dafür sorgen Rucksack und Höhe. Wir gehen einfach in den Bergen, im Sinne des DAV vorwiegend als Bergwanderer, und freuen uns abends über einen gesunden Durst, einen ebensolchen Hunger und eine ausgeglichene Müdigkeit von Seele und Körper. Für alpine Heldentaten ist

unser Durchschnittsalter zu hoch, außerdem haben die meisten Familie und Beruf.

Fast alle Teilnehmer sind geprüfte Rettungsschwimmer, verfügen also über eine gewisse Kraft und Ausdauer sowie eine Sanitätsausbildung. Einige Teilnehmer sind darüber hinaus Mitglieder im Deutschen Alpenverein (DAV). Das bringt neben Vorteilen auf den Hütten der Alpenvereine auch einen Versicherungsschutz bei Bergunfällen mit sich. Einzelheiten dazu beim DAV.

Das Alter der Teilnehmer liegt bis auf Weiteres zwischen 2 und 82 Jahren. Das ist eine breite Spanne, wobei das Alter wenig über die Leistungsfähigkeit besagt. Beim Gehen zieht sich unsere Gruppe oft weit auseinander, hängt vom Gelände ab. An der Spitze und am Schluss geht je ein erfahrener Teilnehmer, vorneweg meist ein *Junger Wilder*, am Ende ein *Abgeklärter Alter*.

Kleine Kinder stellen an das Tragevermögen ihrer Eltern erhöhte Anforderungen. Nicht nur die Kinder selbst wollen getragen werden, auch etwaige Vorräte an Windeln etc. sind zu schleppen. Von der Bergwelt haben die kleinen Kinder wenig. Als untere Altersgrenze kann man vier Jahre ansehen. Vierjährige habe ich schon auf großen Wanderungen in den Alpen und in Nordschweden erlebt. Meine eigenen Kinder waren sieben und neun, als ich sie auf ihren ersten Zweitausender geführt habe.

Hunde sind nicht auf allen Hütten erwünscht, vorher erkundigen. Beim Queren von Weiden und auf der Hütte sind sie anzuleinen. Die Hitze auf manchen Bergwanderungen kann ihnen zu schaffen machen. Außerdem sind Hunde keine Gensen, und selbst diese stürzen gelegentlich ab.

Der *Organisatorische Leiter Wanderdienst*, bei dem alle Fäden zusammenlaufen, muss in den letzten Wochen vor dem Termin der Bergfahrt ein schnelles Kommunikationsnetz (Email, Telefon) zu den Teilnehmern aufbauen, da einige Entscheidungen kurzfristig zu treffen und mitzuteilen sind.

1.2 Zeitpunkt und Dauer

Vor Mittsommer kann man in den Alpen kaum Touren unternehmen. Ende September muss man damit rechnen, dass viele Hütten schließen. Der genaue Zeitpunkt des Schließens hängt vom Wetter ab. Als Wandermonate kommen also Juli, August und September in Betracht.

Als einige Teilnehmer in Schulen tätig waren, mussten wir auf die baden-württembergischen Sommerferien Rücksicht nehmen und fuhren am ersten Wochenende in den Ferien. Bei der gegenwärtigen Lage der Sommerferien wäre das das erste Wochenende im August. Fällt die Bedingung weg, bevorzugen wir ein Wochenende Mitte Juli.

Für die Anreise ist der Donnerstag günstig. Man steckt auf der Autobahn nicht im Freitagverkehr und langt vor den Wochenendurlaubern auf der Hütte an. Der Freitag ist der ersten Gipfeltour gewidmet, der Samstag ist Reserve für einen verregneten Freitag oder bei schönem Wetter für einen zwei-

ten, weniger anspruchsvollen Gipfel vorgesehen. Wir sind aber auch schon am Samstag wegen des Wetters aus den Bergen geflohen. Die Heimreise wird am Sonntag angetreten, ohne LKW auf der Autobahn.

Es hat sich nicht bewährt, für den Fall von Grund auf schlechten Wetters einen Ersatztermin bereit zu halten. Wenn zu dem vorgesehenen Termin das Wetter hoffnungslos aussieht, fällt die Bergfahrt in dem Jahr aus.

Die kurze Dauer der Unternehmung hat zwei Nachteile. Das Verhältnis von der Zeit in den Bergstiefeln zur Gesamtzeit ist ungünstig, und die wenigen Tagen reichen nicht, um die Kondition zu verbessern. Auf längeren Bergfahrten rechnet man mit einem Minimum der Kondition am dritten Tag. Vom vierten Tag an geht es aufwärts, und nach einer Woche Gehen fragt man nicht mehr, wie weit es bis zum Ziel ist. Leider haben wir für unsere Bergfahrten keine andere Wahl, denn nicht jeder Teilnehmer will eine ganze Urlaubswoche opfern.

1.3 Hin- und Rückfahrt

Wir reisen mit privaten PKW an und treffen uns zur Abfahrt am Feuerwehrhaus in Weingarten. Wer sein Auto zur Verfügung stellt, wird einige Wochen vor dem Termin unverbindlich und eine Woche vorher verbindlich geklärt. Falls ein Teilnehmer irgendwo abgeholt werden möchte, ist das vorher eindeutig zu verabreden. Dann fahren wir unabhängig voneinander und treffen uns erst wieder so etwa nach $2/3$ der Strecke. Auf unserer Lieblingsroute nach Reutte/Imst/Landeck ist das in der Autobahn-Raststätte *Allgäuer Tor* (Toiletten 0,70 EUR, Münzen erforderlich) zwischen Memmingen und Kempten. Der nächste Treffpunkt ist im Talort der Hütte. Vom dortigen Parkplatz brechen wir gemeinsam auf. Nach Bedarf halten wir während der Fahrt Kontakt über Mobiltelefon, vorher Telefonnummern austauschen.

Bei anderen, insbesondere längeren Anreisen empfiehlt sich ein weiterer Treffpunkt. Falls der Talort größer ist, muss der Treffpunkt dort genauer vereinbart werden (Bahnhof, Kirche ...).

Auf der Rückfahrt starten wir gemeinsam vom Parkplatz und fahren die ganze Strecke unabhängig voneinander. Ich gönne mir gern – zusammen mit meiner Besatzung – Kaffee und Kuchen, bevor es auf die Autobahn geht. Wir kennen in Pfronten und Nesselwang ein paar gute Adressen. Im Auto etwas Kleidung sowie Essen und Trinken zu deponieren, ist nicht verkehrt. Man weiß nie im Voraus, in welcher Verfassung man zum Auto zurückkehrt.

Nach glücklicher Heimkehr sollte der OrgL Wanderdienst telefonisch oder per Email davon unterrichtet werden. Er schläft dann ruhiger.

1.4 Übernachtung

Für die Übernachtung in den Bergen bevorzugen wir die meist bewirtschafteten Hütten der Alpenvereine. Vereinzelt gehören Hütten in den Bergen anderen Vereinen wie den *Naturfreunden* oder sind privat. Es gibt auch unbewirtschaftete oder verschlossene Hütten, vorher erkundigen. Die Einrichtungen werden traditionell als Hütten bezeichnet, einige auch als Haus, ohne dass dies einen Unterschied macht. Die meisten haben wirklich als Hütte angefangen, aber mittlerweile einen Standard erreicht, der sich mit gut geführten Gasthöfen im Tal messen kann.

Bei den Anstiegen aus dem Tal (Bahnhof, Bushaltestelle, Parkplatz) zu einer Hütte finden sich große Unterschiede:

- Parkplatz in Hüttennähe, die Straße kann mautpflichtig sein oder tageszeitlichen Beschränkungen unterliegen, Beispiel Gepatschhaus im Kaunertal,
- Seilbahn bis Hüttennähe, Beispiel Münchner Haus auf der Zugspitze,
- nichtöffentlicher Fahrweg zwecks Versorgung der Hütte, zu Fuß einfach, aber mitunter lang, Beispiele Ludwigsburger Hütte im Piztal, Verpeilhütte im Kaunertal, Darmstädter Hütte im Verwall,
- Fußweg oder Steig unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit, der häufigste Fall, Beispiele Hermann-von-Barth-Hütte in den Allgäuer Alpen, Steinseehütte in den Lechtalern, Hochwildehaus in den Ötztalern,
- anspruchsvoller Anstieg, der selbst schon eine ausgewachsene alpine Tour meist über Gletscher darstellt, Beispiele Brandenburger Haus in den Ötztalern, Konkordiahütte in den Berner Alpen, Capanna Regina Margherita im Massiv des Monte Rosa.

Da wir nach Möglichkeit an einem Tag sowohl mit dem Auto anreisen wie auf die Hütte aufsteigen wollen – um eine Übernachtung im Tal zu vermeiden – spielt die Dauer des Hüttenanstiegs bei der Auswahl unserer Ziele eine entscheidende Rolle.

Die Hütten des AVS, DAV und OeAV werden in drei Kategorien eingeteilt, wobei für uns die ersten beiden von Bedeutung sind:

- Kategorie I: schlicht ausgestattete Schutzhütten mit einfacher Verköstigung. Die Hütte kann bewirtschaftet, bewartet, unbewirtschaftet oder auch nur eine Biwakschachtel sein. Anstieg eine Stunde oder mehr. In diese Kategorie fallen die meisten Hütten. Beispiele: Rheinland-Pfalz-Biwak auf dem Mainzer Höhenweg, Hauerseehütte in den Ötztalern, Ludwigsburger Hütte im Piztal, Steinseehütte bei Landeck, Schwarzwasserhütte und Kemptner Hütte im Allgäu, Memminger Hütte in den Lechtalern, Wiesbadener Hütte in der Silvretta, Hochlandhütte im Karwendel.

- Kategorie II: Alpenvereinshütte in vielbesuchten Gebieten, bequemer zu erreichen, besser ausgestattet, reichhaltigere Verköstigung, für mehrtägige Aufenthalte und Familienurlaube geeignet, meist ganzjährig bewirtschaftet. Beispiele: Ulmer Hütte oberhalb St. Anton am Arlberg, Edelweißhütte in den Lechtalern, Gepatschhaus im Kaunertal, Freiburger Hütte im Lechquellengebirge, Bielefelder Hütte und Dresdner Hütte in den Stubaiern, August-Schuster-Haus in den Ammergauern, Erfurter Hütte im Rofan, Münchner Haus auf der Zugspitze.
- Kategorie III: Hütte – eher Berggasthof – mit landesüblichem gastronomischen Angebot, vorwiegend für Tagesgäste, mittels Seilbahn oder dergleichen erreichbar. Beispiel: Lustenauer Hütte im Bregenzerwald, Wismeyerhaus in den Schladminger Tauern.

Die Kategorie ist kein Qualitätsmerkmal, sondern besagt etwas über Aufgabe und Lage der Hütte und den Kreis ihrer Gäste. Für die Hütten der Kategorien I und II gilt die Hüttenordnung vom 1. Januar 2008. Der Hütten-Knigge zu Anfang des Textes berücksichtigt die Hüttenordnung, ist aber kürzer.

In vielen alpinen Hütten wird zwischen Betten (Zimmerlager), Matratzenlagern und Notlagern unterschieden, was sich im Komfort und im Übernachtungspreis niederschlägt. Vereinzelt gibt es aber auch Hütten, die nur über die eine oder die andere Sorte von Schlafplätzen verfügt. Will man eine Grenze zwischen großen und kleinen Hütten ziehen, so liegt diese bei 100 Schlafplätzen, ohne Notlager. In großen Hütten kann man eine persönliche Betreuung durch den Hüttenwirt nur eingeschränkt erwarten.

Unter Betten oder Zimmerlager werden ein- oder zweistöckige Betten in nicht zu hoher Anzahl in einem Zimmer verstanden, oft ausgestattet mit Bettwäsche, manchmal auch mit Waschbecken auf dem Zimmer. Als Matratzenlager werden Matratzen nebeneinander in ein oder zwei Ebenen verstanden, ausgestattet mit Kopfkissen und zwei Wolldecken. In der Schweiz bezeichnet *Duvet* eine Bettdecke mit Bezug, nicht immer mit Daunenfüllung, aber in jedem Fall bequemer als Wolldecken. Der Komfort hängt stark von der pro Person zur Verfügung stehenden Breite ab. In den letzten Jahrzehnten hat sich da viel gebessert. Auch belegen die Matratzenlager heute nicht mehr immer durchgehend das ganze Dachgeschoss, sondern sind unterteilt, sodass der Wirkungskreis eines Schnarchers enger begrenzt bleibt.

Notlager werden belegt, wenn alle anderen Schlafplätze besetzt sind. Meist befinden sich Notlager in Kellerräumen oder Nebengebäuden. Ich habe aber auch mehr als einmal im Gastraum auf dem Boden oder einer Bank genächtigt. Weggeschickt worden bin ich noch nie, das wäre in den Bergen zu gefährlich. Der Hauptnachteil eines Notlagers im Gastraum ist, dass man spät zur Ruhe kommt und früh geweckt wird. Aber eine Nacht überlebt man.

Von den Alpenvereinen wird dringend angeraten, einen hellen Schlafsack aus Baumwolle oder Seide (leichter, kleineres Packvolumen, teurer) als Bettwäsche mitzubringen, wie es in den Jugendherbergen seit Jahrzehnten

Pflicht ist. Einen gefütterten Schlafsack (Daune, Kunstfaser) schleppt man in den Bergen nur herum, wenn man häufiger zu biwakieren beabsichtigt. Decken haben die Hütten genug.

Viele Hütten verfügen über einen Winterraum, der außerhalb der Saison offen oder mit einem besonderen Schlüssel zugänglich ist. Wir gehen in der Sommersaison, daher kein Bedarf. In Wintersportgebieten öffnen einige Hütten auch während bestimmter Wintermonate, beispielsweise die Ulmer Hütte oberhalb von Sankt Anton am Arlberg von Dezember bis April. Selbstverständlich sind für die Benutzung eines Winterraums Gebühren zu entrichten.

Die Rahmensätze für die Hüttentarife werden vom DAV und OeAV festgesetzt und richten sich nach der Hüttenkategorie. Für Hütten in privatem Besitz können die Alpenvereine natürlich nichts festsetzen. Zu den Übernachtungstarifen kommen mitunter Beiträge für Heizung oder Brennholz hinzu. Mitglieder, die sich selbst verpflegen, entrichten auf bewirtschafteten Hütten einen Infrastrukturbeitrag für die Nutzung der Hütteneinrichtungen. Hüttenbesucher, die nicht in der Hütte übernachten, können zu einem Umweltbeitrag herangezogen werden, der in die Preise eingerechnet wird. Die ausführliche Fassung der Hüttentarifordnung entnehme man dem Netz.

Der Preis für eine Übernachtung auf einer Alpenvereinshütte liegt für erwachsene Alpenvereinsmitglieder bei 10 EUR. Nichtmitglieder zahlen den doppelten Preis. Kinder, Jugendliche und Notlagernde zahlen weniger. In der Schweiz können die Preise auch höher liegen. Die meisten alpinen Vereine gewähren sich Gegenrecht, das heißt, Mitglieder fremder Alpenvereine werden angesehen wie eigene.

Mitglieder haben gegenüber Nichtmitgliedern außer dem Preisvorteil noch den Vorteil, dass sie nach der Ankunft – sobald es die Umstände erlauben – ihren Schlafplatz zugewiesen bekommen, während Nichtmitglieder bis zum Abend warten müssen. So steht es wenigstens in der Hüttenordnung. Ich habe häufig ein Schläfchen von 17 bis 18 Uhr genossen und bin dann ausgeruht ans Abendessen gegangen.

1.5 Essen und Trinken

Es gibt im Urlaub nichts Schöneres, als nach einem ausgefüllten Tag im Schein der Abendsonne auf einer Hüttenterrasse zu sitzen und sich Essen und Trinken schmecken zu lassen. Einige unserer Unternehmungen könnte man geradezu als *Gourmetwandern* bezeichnen. Die Küchen in der Höhe vollbringen Erstaunliches, natürlich abhängig von der Möglichkeit, die Rohstoffe aus dem Tal herbeizuschaffen. Muss eine Hütte mit dem Hubschrauber versorgt werden, begrenzt das die Speisekarte und erhöht die Preise.

Das Frühstück ist meist am Abend vorher zu bestellen. Die Frühstückszeiten sind den üblichen Touren in der Umgebung der Hütte angepasst, Hüttenwirt fragen. In den Westalpen liegt der Zeitpunkt des Weckens – Tagwache

genannt – mitunter ungewohnt früh, da man auf Gletschertouren nicht in die nachmittägliche Wärme kommen möchte oder sollte. Hat man vor, besonders früh aufzubrechen, rede man mit dem Hüttenwirt. Manche Hütten bieten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet an. Tagsüber sind wir unterwegs, wenn uns nicht das Wetter auf der Hütte festhält. Kommt man an einer Alm oder Alpe vorbei, besteht Hoffnung auf einen einfachen Imbiss, eine Jause oder Brotzeit (Milch, Bier, Speckbrot, Käsebrot). Auf den Hütten bekommt man eine warme Mahlzeit, so man möchte. Bei Rückkehr von der Tour am frühen Nachmittag bietet sich auf der Hütte eine Kleinigkeit wie ein Speckbrot oder ein Apfelstrudel an, dazu reichlich zu trinken. Das Abendessen ist üblicherweise die Hauptmahlzeit, also warm, von Pasta bis Zwiebelrostbraten. Alpenvereinsmitglieder dürfen auch das Bergsteigeressen wählen, ein preiswertes, nahrhaftes Gericht, beispielsweise Spaghetti bolognese.

In manchen Hütten muss man vor 18 Uhr bestellen, damit die Küche ihre Arbeit einteilen kann. Nach 20 Uhr schränkt die Küche üblicherweise ihren Betrieb ein. Ab 22 Uhr soll Hüttenruhe herrschen. Die Preise liegen in der Höhe etwas über den Preisen im Tal, da der aufwendige Transport bezahlt werden muss, aber oft merkt man das kaum. Was eher zu Buche schlägt, ist der Durst, selbst wenn man sich auf einfache Getränke wie Radler oder Zitronenlimo beschränkt.

1.6 Kosten

1.6.1 Ausrüstung

Auf den Bergfahrten braucht man je nach Ziel ein Minimum an Ausrüstung, und hochwertige alpine Ausrüstung kostet richtig Geld. Glücklicherweise sind einige Gegenstände fast immer vorhanden, und andere kann man sich bei Freunden oder alpinen Vereinen ausleihen. Einige Dinge – beispielsweise einen Rucksack – kann man auch bedenkenlos gebraucht erwerben. Andere – beispielsweise einen Höhenmesser oder einen Kompass – benötigt man nur ein- oder zweimal in einer Gruppe.

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand sind die Schuhe, und deren wichtigster Teil ist die Sohle. Leider besteht eine Tendenz, die Stiefel auch auf Kosten der Profiltiefe immer leichter zu machen. Mit einem flachen Profil bekommt man dann Probleme auf nassem Gras oder Lehm oder auf Schnee. Außerdem läuft es sich in kurzer Zeit ab. Wer sparen will, ist mit neuwertigen Bundeswehrtiefeln gut bedient.¹ Mit Turnschuhen in den Bergen zu gehen, ist leichtsinnig. Die Schlappen halten auch nicht lange durch.

Zu geeigneten Stiefeln gehören passende Strümpfe, nicht zu dünn oder

¹Bergstiefel kauft man nachmittags oder abends, wenn die Füße leicht angeschwollen sind. Die Zehen sollen sich frei bewegen können. Gegen zu enge Stiefel gibt es kein Mittel, bei etwas zu weiten helfen dicke Wollsocken und/oder Einlegesohlen. Beachten, dass nicht nur die Länge, sondern auch bei gleicher Größe die Breite der Stiefel variiert.

doppelt genommen. Ich bevorzuge Wolle, eventuell mit einem kleinen Anteil Polyamid oder Polyester. Meine Lieblingssocken stammen vom Herbstmarkt in Jokkmokk am Polarkreis, richtig dick, weich und mollig.

Ein Wort zu den Hüttenschuhen. Natürlich sollen sie leicht sein; Gymnastikschlappen oder Opanken würden für die Hütte genügen. Andererseits ist es mir bei Bergstiefeln aus der jüngeren Vergangenheit schon mehrmals passiert, dass sich die Sohlen abgelöst haben. Mit den Hüttenschuhen sollte man daher im Notfall von der Hütte ins Tal absteigen können. Geländegängige Sandalen scheinen mir eine brauchbare Lösung zu sein.

Gegen Kälte schütze ich mich mit Jacke und Hose aus Polyesterfleece oder Faserpelz. Im Vergleich zu Wolle ist das Material leichter und trocknet schneller. Andererseits macht Polyester einsam; man stinkt nach einigen Tagen. Bei unseren kurzen Ausflügen tritt dieser Nachteil noch nicht auf. Bei längeren Touren muss man waschen. Ohne weitere Maßnahmen schützen Fleecejacken nicht gegen Wind oder Regen; dafür ist der Anorak zuständig.

Eine Daunenjacke ist auf sommerlichen Touren nicht üblich, es sei denn, man plant ein Biwak in großer Höhe. Bei Nachttemperaturen bis knapp unter null Grad kommt man mit der gewohnten Kleidung plus Reservekleidung und einem Biwaksack aus. Daunenkleidung verträgt keine Nässe, die Daunen beginnen zu klumpen.

Der Unterschied zwischen billigen und teuren Rucksäcken macht sich vor allem in der Lebensdauer bemerkbar. Über die Jahre gerechnet wird der teurere zum billigeren. Die schwächste Stelle ist in der Regel die Befestigung der beiden Tragriemen am Sack. Ich habe erlebt, dass sich bei billigen Modellen (Werbegeschenken) die Tragriemen nach wenigen Stunden Tragen vom Sack lösten. Auch an den Reißverschlüssen wird oft gespart. Die Größe (Volumen) des Rucksacks spielt eine entscheidende Rolle. Ist er zu klein, muss man ihn bis an seine Grenzen vollstopfen und zusätzlich einige Dinge außen dranhängen. Ist er zu groß, verführt er dazu, Überflüssiges mitzunehmen, und hat ein unnötig hohes Leergewicht. Aber lieber etwas zu groß als zu klein; moderne Rucksäcke lassen sich durch Kompressionsriemen nach dem Beladen auf das notwendige Volumen zusammenziehen. Für unsere Touren in den Bergen sind 40 bis 50 Liter optimal. Bei der üblichen Ausrüstung kann man mit 1 kg Gewicht pro 3 l Volumen rechnen, bei 45 l also mit 15 kg. Dazu siehe auch die Packliste im Anhang.

Ganz grob sind für ein Paar Stiefel 100 bis 200 EUR und mehr anzusetzen, für einen Rucksack von 45 l Fassungsvermögen 100 bis 150 EUR, für ein Paar Wollsocken 10 bis 20 EUR, für einen Anorak 100 bis 500 EUR.

1.6.2 Fahrtkosten

Die Anreise ins Zielgebiet samt der Heimfahrt verursacht überschaubare Kosten. Gegebenenfalls wird vor Ort noch ein Bus, ein Taxi oder eine Bergbahn benutzt. Auch etwaige Parkgebühren sind zu bedenken, obwohl man meist eine gebührenfreie Parkmöglichkeit findet. Manche Straßen – nicht nur Au-

tobahnen – sind mautpflichtig, beispielsweise die Silvretta-Hochalpenstraße und die Kaunertaler Gletscherstraße oberhalb von Feichten.

1.6.3 Essen, Trinken, Schlafen

Diese Kosten sind nur mit etwas Erfahrung abzuschätzen. Ich habe im Jahr 2004 auf einer dreiwöchigen Wanderung von Imst nach Bludenz ohne An- und Abreise als DAV-Mitglied pro Tag 40 EUR gebraucht, ähnlich auf der DLRG-Bergfahrt 2009. Das Abendessen auf der Hütte liegt bei 8 bis 14 EUR, der halbe Liter Radler, Bier oder Apfelschorle bei 3 EUR, das Frühstück bei 8 EUR. Die Übernachtungspreise habe ich schon genannt. In der Schweiz muss man mit höheren Preisen rechnen.

Auf den wenigsten Alpenhütten kann man mit EC- oder Kreditkarte bezahlen. Man muss also ausreichend Bargeld in der passenden Währung (Schweiz: CHF, sonst EUR) mitführen.

1.7 Wetter

Eine Bergfahrt ist ein Dreiklang aus Bergen, Wetter und Teilnehmern. Die Berge können wir uns aussuchen. Liegen Termin und Ziel fest, müssen wir das Wetter nehmen, wie es kommt. Es gibt eindeutige Wetterlagen, wo man ohne Zögern sagen kann, die Bergfahrt ist möglich oder unmöglich. Häufiger sind jedoch Wetterlagen, bei denen wir meinen, mit etwas Glück könnte es klappen. Ich neige dazu, nur bei eindeutig schlechten Wetterlagen die Bergfahrt abzusagen, und hoffe, wenigstens einen Teil der geplanten Touren durchführen zu können. Wenn ich immer auf sichere Schönwetterlagen gewartet hätte, wäre aus der Hälfte meiner Bergfahrten nichts geworden. Die Wettervorhersage (Wetterprognose) lässt sich im Web abrufen bei:

- **Deutscher Wetterdienst**, <http://www.dwd.de/>,
- **Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik**, <http://www.zamg.ac.at/wetter/prognose/>, woher auch der DAV sein Wetter bezieht,
- **Meteoschweiz**, <http://www.meteoschweiz.admin.ch/web/de/wetter.html>.

und weiteren. Zusätzlich liefern Webcams aus den jeweiligen Gebieten einen Eindruck, wie es dort aussieht.

Wettervorhersagen (Prognosen) sind in der Regel für etwa drei Tage im Voraus brauchbar, danach nehmen Genauigkeit und Zuverlässigkeit deutlich ab. Das hängt auch von der jeweiligen Wetterlage ab. Die ZAMG liefert eine Prognose für drei Tage und einen Trend für weitere zwei Tage, ähnlich Meteoschweiz, diese mit einem Wert für die Zuverlässigkeit der Prognose.

Wollen wir an einem Donnerstag fahren, so können wir am Montagmorgen davor auf Grund von Prognose und Trend entscheiden, ob aus der Fahrt etwas wird, die Teilnehmer benachrichtigen und auf der Hütte anrufen. Dem Hüttenpächter und der Sektion wäre verständlicherweise eine verbindliche Anmeldung einige Wochen vorher lieber.

Für einen Tag im Voraus liefert auch das Barometer beziehungsweise der Höhenmesser eine oft zuverlässige Vorhersage. Das kann manchmal auf der Hütte eine Entscheidung erleichtern. Ich habe es mehrmals erlebt, dass eine Aufheiterung gerade einige Stunden andauerte und für einen Gipfel reichte. Eine andere häufige Wetterlage sind bei sonnigem Wetter Wärmegewitter am späten Nachmittag. Da sollte man dann zurück sein.

Wichtige Wetterfaktoren – auch im Sommer – sind die Nullgradgrenze, die Schneefallgrenze und die Temperatur in 2000 m Höhe. Es kann in den Alpen zu jeder Jahreszeit bis an die Waldgrenze – in den Ostalpen etwa bei 1700 m – schneien, was eine Sommertour zumindest ungemütlich macht.

1.8 Klettersteige

In der jüngeren Vergangenheit sind Klettersteige beliebt geworden, dabei sind die ersten Klettersteige über hundertfünfzig Jahre alt. Ich bin auch vor langer Zeit mit Kindern oder Freunden einige Touren (Zugspitze durchs Höllental, Augsburger Höhenweg, Heilbronner Weg) gegangen, die heute als Klettersteige bezeichnet werden. Damals waren das Bergwanderungen mit einigen versicherten Stellen, wie sie häufig in den Bergen zu finden sind.

Ein Klettersteig ist eine Route durch Felsen, die für den Bergwanderer technisch zu schwierig ist und daher mit Leitern, Eisentritten und Drahtseilen begehbar gemacht wird. Die italienische Benennung *Via ferrata* trifft ins Schwarze. Die eisernen Hilfen sollten den Charakter der Tour wesentlich bestimmen, sonst ist es kein Klettersteig. Trotz der Erleichterungen kann ein Klettersteig auf Grund seiner Länge, seiner Anforderungen an Kraft und Beherrschung der Technik sowie seiner Ausgesetztheit schwierig und für den Bergwanderer zu anspruchsvoll sein. Das Begehen eines Klettersteigs erfordert zusätzliche Ausrüstung sowie die Fähigkeit, damit umgehen zu können. Das Wetter spielt wie überall in den Bergen eine entscheidende Rolle. Wegen des Eisens sind Gewitter noch gefährlicher als anderswo.

1.9 Nacharbeiten

In den letzten Jahrzehnten habe ich mir angewöhnt, nach einer gelungenen Fahrt einen kleinen, illustrierten Bericht zu Nutz und Frommen gegenwärtiger und künftiger Generationen zu verfassen. Der PC macht es möglich. Ein Konzentrat daraus kommt unserem Referenten für Öffentlichkeitsarbeit zugute. Der Bericht bleibt unter uns, da er auch personenbezogene Daten enthält.

Das vorliegende Skriptum greift teilweise auf solche Berichte zurück, die ich leider von unseren frühen Bergfahrten nicht habe.

Ich bitte auch die fotografierenden Teilnehmer, mir ihre Fotos möglichst bald zukommen zu lassen, damit ich eine CD/DVD zusammenstellen und verteilen kann. Ansonsten bleibt noch das Ausrechnen und Einsammeln der Fahrtkosten und die Rückgabe etwaiger ausgeliehener Ausrüstung. Um den Jahreswechsel herum geht es an die Planung der nächsten Bergfahrt.

Kapitel 2

Gefahren und Gegenmaßnahmen

2.1 Übersicht

In den Alpen gibt es jährlich rund 500 Tote in Folge von Bergunfällen. Das sind ebenso viele Personen, wie in Deutschland jährlich ertrinken. Ein Teil der Unfälle geht auf Leichtsinn und/oder Unkenntnis zurück, ein Teil wäre mit etwas Überlegung vermeidbar gewesen; ein Rest an schicksalhaften Unfällen bleibt. Wieviele Menschen vorzeitig aus dem Leben scheiden, weil sie *nicht* in die Berge gehen, sondern sich das *Schicksal am Matterhorn* lieber von LUIS TRENKER im Fernsehen erzählen lassen, erfasst keine Statistik. *Das Wasser ist ein freundliches Element für den, der damit bekannt ist und es zu behandeln weiß.* schreibt JOHANN WOLFGANG VON GOETHE im 10. Kapitel des 2. Teils der *Wahlverwandtschaften* anlässlich einer gelungenen Wasserrettung. Mit den Bergen verhält es sich nicht anders als mit dem Wasser: Man muss aufpassen und damit umgehen können, dann sind die Berge unsere Freunde, meistens.

Im Jahr 1885 veröffentlichte der Wiener Alpinist und Arzt EMIL ZSIGMONDY das Buch *Die Gefahren der Alpen*, längst vergriffen. Fünfzig Jahre später äußerte sich LUIS TRENKER – wortreich und in Ganzleinen – in seinem Buch *Meine Berge* zum richtigen Verhalten in den Bergen. Wenn auch seine Empfehlungen nicht mehr in allen Punkten gelten – genagelte Bergstiefel trägt heute niemand mehr – so vermitteln sie doch einen umfassenden Einblick in viele alpine Themen. Und die Abbildungen in dunkelgrünem Kupfertiefdruck sind ein Genuss. Im Jahr 1941 erschien das *Gefahrenbuch des Bergsteigers und Skiläufers* des gebürtigen Leipzigers und späteren Professors der Geologie und Mineralogie an der Technischen Hochschule Karlsruhe WILHELM PAULCKE in erster Auflage. Es ist ebenfalls nur noch antiquarisch zu haben. Beim Deutschen Alpenverein (DAV) – und ähnlich auch bei den anderen alpinen Vereinen – findet sich reichlich Ersatz, mit neuesten Erkenntnissen und nach modernen Gesichtspunkten aufbereitet und dargestellt.

Als Beispiel sei der mehrteilige *Alpin-Lehrplan* des DAV und OeAV genannt. Insbesondere dessen erster Band mit dem Thema *Bergwandern* ist für uns von Bedeutung. Auf der Website des DAV liegen unter dem Punkt *Publikationen – Broschüren – Bergsport* einige Broschüren im pdf-Format zum Herunterladen bereit. Zu medizinischen Themen bietet die Website <http://www.bexmed.de/> der *Deutschen Gesellschaft für Berg- und Höhenmedizin* umfassende Informationen, wenngleich ihr Hauptinteresse Höhen gilt, die wir nicht anstreben. Die Buchreihe *Ausbildung* des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) verfolgt die gleichen Ziele wie der *Alpin-Lehrplan* von DAV und OeAV mit teilweise anderen Schwerpunkten und anderer Darstellung.

Lesen allein macht jedoch keinen erfahrenen Bergsteiger. Man muss viele Situationen er- und möglichst überlebt haben, um die Gefahren in den Bergen richtig einzuschätzen und um geeignete Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Wichtig sind gute Lehrmeister – seien es berufsmäßige Bergführer oder bewährte Vereinskameraden. Für Kinder an erster Stelle die Eltern.

Die Gefahren in den Bergen werden seit EMIL ZSIGMONDY eingeteilt in

- **objektive Gefahren**, die durch die Berge und das Wetter verursacht werden und für alle Bergsteiger dieselben sind, auch elementare Gefahren genannt, sowie
- **subjektive Gefahren**, die in der Person des Bergsteigers liegen und daher auch als persönliche Gefahren bezeichnet werden.

Objektive Gefahren werden durch Erscheinungen verursacht, die auch ohne Anwesenheit eines Menschen bestehen. Zu einer Gefahr werden sie erst, wenn sich Menschen in zeitlicher und räumlicher Nähe aufhalten. Beispiele sind Steinschlag, Gewitter und Lawinen. Subjektive Gefahren dagegen sind an den Menschen gebunden, beispielsweise Verirren, Erschöpfung oder unangemessene Ausrüstung, insbesondere Schuhe. Viele Unfälle beruhen auf einem Ineinandergreifen objektiver und subjektiver Gefahren. Im Folgenden werden einige Punkte angesprochen, nicht etwa ausführlich abgehandelt. Die allgemeine Erste Hilfe wird ausgespart, da die Mehrzahl unserer Teilnehmer eine Sanitätsausbildung genossen hat.

Das alpine Notsignal besteht darin, dass der Hilfesuchende eine Minute lang alle 10 s ein optisches oder akustisches Signal abgibt, natürlich nur dann, wenn auch die Chance besteht, dass es bemerkt wird. Nach einer Pause von einer Minute oder mehr, in der man auf eine Antwort achtet, wird das Signal wiederholt. Als Antwort werden drei Signale im Abstand von 20 s gegeben.

Die Notrufnummern für das Mobiltelefon (Handy) unterscheiden sich von Land zu Land. Die 112 gilt nicht europaweit. Zudem hat man Verbindung meist nur an Stellen mit Blick auf eine Siedlung im Tal.

2.2 Objektive Gefahren

2.2.1 Steinschlag, Felssturz, Eissturz

Der Fuß der Berge ist vielerorts gesäumt von einem breiten Geröllband. Die Steine sind irgendwann einmal von dem zugehörigen Berg heruntergefallen. Der Steinschlag ist eine der größten und häufigsten Gefahren in den Bergen. Auf einem Grat ist man ziemlich sicher vor Steinschlag, während sich in einer Rinne oder Schlucht die Steine konzentrieren. Dort kommen sie nicht nur von oben, sondern infolge Abprallens an den Wänden auch von den Seiten. Manche Gebiete der Alpen sind auf Grund ihrer Geologie für Steinschlag berüchtigt. Die Lechtaler Alpen zählen leider dazu, durch die einige unserer Tourenvorschläge führen.

Geht man in steinschlaggefährdetem Gelände, so ist darauf zu achten, ob sich oberhalb Gemen, Steinböcke oder Bergsteiger aufhalten, die Steine lostreten. Selbst bemüht man sich, keine Steine in Bewegung zu setzen. Kurze steinschlaggefährdete Stellen passiert man einzeln. Fliegen Steine durch die Gegend, so warnt man seine Kameraden und auch fremde Bergsteiger durch den Ruf *Stein* und bleibt an einer möglichst sicheren Stelle stehen. Man kann die Hände vor das Gesicht halten, eine Handverletzung ist nicht so dramatisch wie eine Kopfverletzung. Wer einen Kletterhelm hat, setzt ihn vor dem Betreten des Geländes auf. Auf vielen Klettersteigen braucht man unbedingt einen Helm. Ersatzweise tut es auch ein Bauhelm mit Kinnriemen.

Fliegen nicht nur einzelne Steine durch die Gegend, sondern brechen Teile eines Berges ab, spricht man von einem Felssturz. Als Bergsteiger hat man wenig Chancen, wenn man in einen Felssturz gerät. Am 9. Juli 1994 wurde eine siebenköpfige Gruppe aus Weingarten (Baden) auf einem Wanderweg im Gebiet der Hanauer Hütte von einem Felssturz getroffen, wobei ein junger Mann ums Leben kam. Drei weitere Teilnehmer erlitten Verletzungen und wurden in Krankenhäuser eingeliefert. Hier war weder Leichtsinn noch mangelnde Erfahrung im Spiel. Am Hochvogel im Allgäu sind wiederholt größere Felsmassen abgebrochen, so am 10. Oktober 2005.

Noch umfangreichere Bewegungen werden als Bergsturz bezeichnet. Im April 1991 stürzten bei Randa vor Zermatt 30 Mio. Kubikmeter Gestein in mehreren Schüben ab. Das Volumen entspricht ungefähr einem Würfel von 300 m Kantenlänge. Die Alpen sind geologisch betrachtet ein junges Gebirge, das noch in Bewegung ist. Erdbeben mit entsprechenden Folgen sind daher nicht selten. Nicht ohne Grund befassen sich die österreichischen Wetterfrösche in der ZAMG auch mit der Geodynamik.

Eine Mure ist ein Erdrutsch oder eine Schlammlawine, ausgelöst durch Schneeschmelze oder starke Niederschläge. So wurde die alte Konstanzer Hütte im April 1988 durch eine Mure weitgehend zerstört. LUIS TRENKER schreibt 1931, dass die Alpenvereine rund 40 Hütten durch Muren, Lawinen und dergleichen verloren haben, obwohl ihre Standorte sorgfältig ausgesucht waren.

Auch große Eismassen können abstürzen. Am 30. August 1965 nachmittags ereignete sich ein Eissturz (Gletschersturz) vom Allalingletscher bei Saas Fee auf die Baustelle des Staudamms von Mattmark, bei dem es 88 Tote gab. Am 30. und 31. Juli 2000 kam es zu einem erneuten Eissturz, der allerdings kaum Schaden anrichtete. Einzelheiten beim SAC. Wir erleben immer wieder, dass über Gebiete, die Hunderte von Jahren hindurch als ungefährdet galten, plötzlich eine Katastrophe hereinbricht.

2.2.2 Nässe, Kälte, Wind

Nässe, Kälte und Wind werden in Verbindung mit ungenügender Kleidung zu einer oft unterschätzten Gefahr. Wer denkt schon bei plus 30 Grad und Sonnenschein im Tal daran, warme Kleidung in den Rucksack zu packen?

Bedrohlich ist die Kälte, deren Wirkung durch Wind und nasse Kleidung verstärkt wird. Aus Temperatur und Windgeschwindigkeit lässt sich eine äquivalente Temperatur bei Windstille ermitteln. Dieser so genannte Windchill – Genaueres in der Wikipedia – besagt beispielsweise, dass bei 0 Grad und 50 km/h (14 m/s = 6 Beaufort) die Haut ebenso stark abgekühlt wird wie bei annähernder Windstille und minus 8 Grad. Der Einfluss feuchter oder nasser Kleidung ist jedem bekannt. Deshalb muss ein Bergsteiger bei Kälte alles daran setzen, seine Kleidung trocken zu halten. Gerät man in eine brenzlige Situation, lautet die Devise: Runter von der Höhe, weg vom Wind, trockene Klamotten anziehen, bewegen.

Hohe Temperaturen stellen in den Bergen selten eine Gefahr dar. In Verbindung mit zu warmer Kleidung und der körperlichen Anstrengung können sie aber die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Ich habe daher neben einer langen Hose stets auch eine kurze dabei und trage sie in Höhen unter 3000 m oft. Eine Möglichkeit ist eine lange Hose mit abzippbaren Beinen. Andererseits wiegt eine bergtaugliche kurze Hose nur 200 g. Die Südzustiege zu den Hütten in den Lechtalern sind als schweißtreibend bekannt.

Ein Sturm kann in der Höhe eine solche Kraft entwickeln, dass Bergsteiger weggeblasen werden. In den Alpen kommen derartige Unfälle selten vor, weil die gesamte Wetterlage dann meist Touren auf hohe Gipfel verhindert. Der Mont Blanc ist für seine Höhenstürme berüchtigt.

2.2.3 Gewitter

Gegen Blitze helfen weder Helm noch Gewittercreme, sondern nur Abstand. Wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 30 s vergehen, ist das Gewitter näher als 10 km, und dann fängt es an, gefährlich zu werden. Wenn seit dem letzten Blitz oder Donner mehr als 30 Minuten vergangen ist, darf man davon ausgehen, dass das Gewitter vorbei ist (30–30–Regel).

Steckt man in einem Gewitter, gelten folgende Regeln, ohne Gewähr für Erfolg:

- Runter von der Höhe, weg von Gipfeln und Graten,
- weg von Eisen (Versicherungen, Drahtseile, Leitern, Masten) und Wasser,
- weg von den obersten hohen Bäumen an der Waldgrenze,
- hinhocken, Füße beieinander (Schrittspannung), dabei durch Stein Schlag gefährdete Stellen meiden,
- größere Gruppen aufteilen, mindestens 10 m Abstand zwischen den Teilgruppen.

Am sichersten ist man in einem Haus mit Blitzableiter oder in einem Auto mit Blechdach aufgehoben. Die meisten Todesfälle infolge Blitzschlag sind durch den sofortigen Atem- und Kreislaufstillstand bedingt. Die Erste Hilfe besteht in der gewohnten HLW, wobei das Berühren des Opfers keine besondere Gefahr mit sich bringt. Das Opfer ist nicht wie ein Kondensator aufgeladen. Der Aufenthalt an einer vom Blitz bevorzugten Stelle dagegen bleibt – mit oder ohne Opfer – gefährlich.

Es gibt zwei Arten von Gewittern, die sich in ihrer Gefährlichkeit aber nicht unterscheiden: lokale Wärmegewitter (Sommergewitter), vor allem nachmittags, und Frontgewitter, vor allem an der Vorderseite einer Kaltfront. Die Unterscheidung hat für die Wetterprognose Bedeutung. Im Prinzip bilden sich Gewitter zu jeder Jahreszeit, wenn auch im Sommer häufiger als im Winter. Alle Gewitter sind mit Wolken und lebhaften Winden verbunden. Ich bin einmal eine Woche lang im Allgäu gegangen und habe jeden Nachmittag gegen 17 Uhr ein Wärmegewitter erlebt.

2.2.4 Dunkelheit

Dunkelheit an sich bedeutet noch keine Gefahr. Außerdem geht sie in absehbarer Zeit vorüber. In den Westalpen beginnt man manche Touren im morgendlichen Dunkel, sprich 3 Uhr. Am Abend sollte man nicht in die Dunkelheit geraten, ist mir aber auch schon passiert. Bei Dunkelheit darf man keinesfalls durch unbekanntes, möglicherweise schwieriges Gelände stolpern. Dann ist ein Biwak bis zum Morgenrauen die bessere Wahl.

Eine alte, immer noch unentschiedene Frage ist, ob man mit oder ohne Taschenlampe besser sieht. Die meisten bevorzugen die Dunkelheit ohne Taschenlampe. Mit gut an die Dunkelheit adaptierten Augen sieht man weniger Einzelheiten, dafür weiter. Die Adaptation braucht eine viertel bis halbe Stunde. Gilt auch für Bootsfahrten bei Nacht.

2.2.5 Firnfelder, Neuschnee, Wechtenbruch, Lawinen

Firn ist alter Schnee, morgens oft überfrozen (Harsch) und hart, bei sonnigem Wetter im Lauf des Tages weicher und nasser werdend. Auf vielen Routen,

die im Wesentlichen durch Fels führen, sind kleinere Firnfelder zu queren oder im An- und Abstieg zu begehen. Deswegen greift man nicht gleich zu Steigeisen. Viele Firnfelder sind in den letzten Jahrzehnten geschrumpft oder ganz verschwunden, was die Routen nicht immer vereinfacht.

Auf steileren Firnfeldern kommt es leicht zu Ausrutschern. Wenn man sich richtig verhält, lässt sich die Gefahr verringern. Man nimmt beim Gehen einen Stock oder Eispickel auf die Bergseite und sollte Handschuhe tragen, um die Hände vor Verletzungen durch Harsch oder Eis zu schützen. Rutscht man trotzdem aus, dreht man sich in Bauchlage, Kopf oben, Füße zum Tal. Dann spreizt man die Beine und versucht, mit den Stiefelspitzen vorsichtig zu bremsen. Gleichzeitig bremst man oben so kräftig wie möglich mit dem, was man in Händen hat. Keinesfalls rodelt man das Firnfeld auf dem Hosenboden herunter. Es ist sinnvoll, das Manöver auf einem nicht zu steilen Firnfeld, das sanft ausläuft, zu üben. Gilt ebenso für Grashänge.

Steigt man ein Firnfeld in Falllinie hoch und sind noch keine Spuren getreten, hat es der Erste schwer. Man sollte ihn alle fünf bis zehn Minuten ablösen. Sind bereits Spuren vorhanden, nutzt man sie und zerstört sie nicht.

Früher – das heißt vor dreißig Jahren – habe ich auch bei Touren im Allgäu oder den Lechtalern einen Eispickel dabei gehabt und gelegentlich gebraucht. Auf Grund des Rückgangs der Firnfelder ist der Eispickel heute meist überflüssig, zumal man sich mit Wanderstöcken behelfen kann. Auf einigen Routen wären kleine, vier- bis sechszackige Steigeisen (Grödel) von Nutzen. Man kann sie auch auf nassem Gras oder Lehm einsetzen.

Im Abstieg in Falllinie schont man die Aufstiegsspur nach Möglichkeit. Ist das Firnfeld nicht zu steil und läuft es unten sanft aus, kann man abfahren. Das ist Skilaufen ohne Ski, nur auf den Bergstiefeln.

In den Alpen kann es zu jeder Jahreszeit bis zur Waldgrenze hinab schneien. Die ersten Auswirkungen sind eine Erhöhung der Rutschgefahr und das Verdecken von Wegspuren und am Boden angebrachten Farbmarkierungen. Ich habe einmal auf der Simms-Hütte (2004 m) in den Lechtalern im August solche Mengen an Neuschnee erlebt, dass ein Aufstieg oder ein Abstieg ins Tal für einige Tage unmöglich war.

Als Wechte, früher Wächte, bezeichnet man eine vom Wind erzeugte und verdichtete Schneeablagerung auf der Leeseite eines Grates. Die Wechten brechen von Zeit zu Zeit ab. Wer auf der Wechte steht, bricht mit ab. Deshalb begeht man überwechtete Grate in gehörigem Abstand vom Wechtenrand. Mitunter ist der Wechtenspalt, sozusagen die Sollbruchstelle, zu erkennen. Wer unterhalb einer abbrechenden Wechte steht, hat auch schlechte Karten. Wechtenabbrüche lösen je nach Gelände und Schneelage Lawinen aus und machen sich so bis ins Tal hinunter unangenehm bemerkbar. Deswegen werden Wechten mitunter gesprengt, so beobachtet am Wetterhorn bei Grindelwald. Berücksichtigt ist der Liskamm bei Zermatt.

Schneelawinen treten zu jeder Jahreszeit auf, sind aber natürlich an ausreichende Mengen von Schnee und eine mittlere Steilheit des Geländes ge-

bunden. Ich stand einmal im Sommer auf dem Heilbronner Weg, genauer auf dem Schwarzmilzferner, in einer Mini-Lawine, die mir knapp bis zu den Knien reichte. Im ersten Moment war das ein mulmiges Gefühl. In richtige Schneelawinen sollten wir auf unseren Sommertouren nicht geraten, daher nicht unser Thema.

2.2.6 Gletscher

Gletscher – in den Ostalpen auch Ferner oder Kees genannt – bestehen aus zu Eis verdichtetem Schnee. Eis ist weder eine Flüssigkeit wie Wasser noch ein Festkörper wie ein Stein: es fließt, aber sehr langsam, sodass an manchen Stellen der Eisfluss auf- oder abreißt. Durch das Reißen bilden sich Spalten, die viele Meter tief sein können. Ein Blick in eine Gletscherspalte aus sicherer Entfernung überzeugt jeden von ihrer Bedeutung. Am gefährlichsten sind die von einer dünnen Schneedecke verdeckten Spalten.

Je nach Untergrund bilden sich in manchen Gletschergebieten stark zerklüftete, praktisch unbegehbare Abschnitte mit viele Meter hohen Eistürmen (Seracs) aus. Diese Abschnitte werden Gletscher- oder Eisbruch genannt. Die Türme stürzen gelegentlich ein; dann rollen gewaltige Eisbrocken talwärts und bedrohen etwaige Routen unterhalb. Der Normalanstieg auf den Dom führt in gebührendem Abstand unter einem solchen Gletscherbruch durch. Wir sind ihn auf dem Rückweg vom Dom gegangen. Einige Zeit später ist dort eine Gruppe schweizerischer Soldaten ums Leben gekommen.

In Gletschermulden kann sich ein Gletschersumpf aus Eis und Wasser ansammeln. Bekannt vom Gepatschferner beim Brandenburger Haus, vom Plateaugletscher im Wildstrubel-Massiv und vom Konkordiaplatz bei Grindelwald im Berner Oberland.

Gletschertouren erfordern eine besondere Ausrüstung (Seil, Eispickel, Steigeisen) und die Fähigkeit, damit umgehen zu können. Außerdem sollte man mindestens zu dritt sein. Nicht unser Thema.

2.3 Subjektive Gefahren

2.3.1 Ausrutschen, Abstürzen

Der Laie denkt bei alpinen Gefahren zuerst an Ausrutschen oder Stolpern mit nachfolgendem, oft tödlich endendem Absturz. Das kommt in den Alpen sicherlich häufiger vor als auf den sanften Erhebungen der Lüneburger Heide. In vielen Routenbeschreibungen heißt es daher *Nur für trittsichere Geher*. Trittsicherheit ist eine Frage des Schuhwerks, der Kraft, der Motorik – man könnte auch Übung sagen – und der Konzentration beim Gehen. Die meisten Ausrutscher ereignen sich nachmittags, wenn Kraft und Konzentration nachlassen. Ein guter Allgemeinzustand (Kondition) erhöht nicht nur das Vergnügen an der Fahrt, sondern auch die Sicherheit. Der Verzehr

von Alpenmilchschokolade und der Genuss von Andechser Bergbock oder Enzianschnaps reichen ohne flankierende Maßnahmen nicht aus.

In den Bergen geht man langsam. Außerdem sind wir nicht auf der Flucht, sondern zum Vergnügen in den Bergen. Dass trainierte Bergsteiger die in den Führern angegebenen Gehzeiten deutlich unterbieten, ist eine andere Geschichte. Eine größere Gruppe braucht mehr Zeit als zwei oder drei Bergsteiger. Am Anfang kann es erforderlich sein, nach 50 min Gehen 10 min Pause einzulegen, vor allem, wenn die Rucksäcke schwer sind. Im Lauf der Tage verringert sich die Anzahl der Pausen. Während der Pausen isst und trinkt man eine Kleinigkeit und wartet nicht damit, bis sich Hunger und Durst melden. Auf langen Touren ist nach vier bis fünf Stunden Gehen eine ausgedehnte Rast notwendig.

Der Abstieg vom Gipfel wird von den meisten Bergsteigern als schwieriger oder unangenehmer als der Aufstieg beurteilt. Erstens ist man bereits etwas müde, zweitens sind in steilem Gelände die nächsten Schritte nicht so gut zu sehen wie beim Aufstieg. So lange wie möglich steigt man vorwärts (taloffen) ab. Wird das Gelände zu steil, kann man seitwärts oder rückwärts absteigen. Dann sieht man aber noch weniger von der Route.

Als Schrofen werden weglose Hänge mittlerer Steilheit bezeichnet, im AV-Lehrplan grasdurchsetzte Felshänge. Dort, wo wir wandern, ein sehr verbreiteter Geländetyp, der die Nachteile von Fels und Gras vereint. Mal überwiegt das Gras, mal lockeres Gestein. Tritte und Griffe sind unzuverlässig. In jedem Fall strengt das Gehen an und verlangt hohe Konzentration; ein Ausrutscher kann schnell in einen Absturz übergehen. In einem solchen Fall verhält man sich wie auf einem Firnfeld und rodeln keinesfalls auf dem Hosenboden abwärts.

Bei Nässe (Regen, Nebel, Tau, Reif, Schneereste) werden Schrofen und Grashänge richtig rutschig. Teilweise werden dann sogar Steigeisen (Grödel) getragen. Berühmt ist die Höfats (2259 m, ab II. Grad), ein markanter Grasberg nahe Oberstdorf im Allgäu, aber woanders gibt es diese Geländeform auch zur Genüge. Wenn das Gelände weglos ist, kommt der Routenwahl eine entscheidende Bedeutung zu.

Als Sicherung gegen Abrutschen oder -stürzen werden Bergseile verwendet. Ihr richtiger Gebrauch setzt einige Kenntnisse und Übung voraus. Geht es nur darum, schwächeren Teilnehmern über kurze, nicht wirklich schwierige Stellen zu helfen, reichen zehn bis fünfzehn Meter eines dünneren Bergseils aus. Insbesondere Kinder nimmt man an absturzgefährdeten Passagen an das kurze Seil. Was darüber hinausgeht, ist nicht unser Thema. Auf anspruchsvollen Klettersteigen ist die Selbstsicherung mittels eines Klettersteigsets (Sitzgurt, Seilsicherung aus Bandschlingen in Y-Form, Seilbremse, Karabiner) üblich geworden. Auch das Selbstsichern will gelernt sein.

2.3.2 Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung

Der Mensch kann drei Minuten ohne Atmung auskommen, drei Tage ohne Trinken und drei Wochen ohne Essen, heißt es. Fangen wir mit dem Einfachsten an: Hunger. Bei Schreibtischtätern verdoppelt sich der Energiebedarf auf einer Bergwanderung. Wird es anstrengend und bringt man die nötige Kondition mit, kann sich der Energiebedarf auch verdreifachen. Entsprechend entwickelt sich der Appetit¹. Man hat in den Bergen eigentlich immer Appetit. Und Durst, aber das Thema kommt anschließend.

Der Ruheumsatz – in etwa gleich dem Energiebedarf² beim Schlafen und höher als der Grundumsatz – eines Erwachsenen in gemäßigttem Klima liegt bei 100 W oder 2000 kcal/d. Ein Teil des Ruheumsatzes dient der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen einschließlich der Körpertemperatur, der Rest wird in Wärme umgewandelt, die in die Umgebung (Luft) abgegeben wird. In thermodynamischer Hinsicht ist der Mensch auch nur eine Maschine mit einem mäßigen Wirkungsgrad. Dazu kommen bei leichter Arbeit (Gehen) 300 W, bei schwerer Arbeit das Doppelte und mehr.³ Diese Werte erscheinen hoch, wenn man sie mit den auf einem Fahrradergometer erstrampelten vergleicht. Berücksichtigt man jedoch einen Wirkungsgrad der Muskelarbeit von 0,25, so werden aus den 600 W nur noch 150 W abgegebene Leistung, und das kommt hin. Gleichzeitig erklärt der Wirkungsgrad die stark ansteigende Wärmeerzeugung bei schwerer Arbeit.

Gehen wir davon aus, dass je ein Drittel des Tages mit Schlafen, leichter und schwerer Arbeit verbracht wird, errechnet sich eine mittlere Leistung von 380 W oder ein mittlerer täglicher Energiebedarf von 7800 kcal. Der Wert deckt sich mit Messungen an Extrembergsteigern und Holzfällern, wird von unsereinem mangels Kondition aber nicht erreicht. Wir machen spätestens nach 4 h schwerer Anstrengung schlapp. Ich habe einmal an einer einwöchigen Skitour in Nordschweden teilgenommen, auf der die Teilnehmer rund 5000 kcal/d umgesetzt haben. Da wir aus dem Rucksack lebten, beschränkte sich die tägliche Nahrungsaufnahme auf 3200 kcal, der Rest wurde nachweislich aus dem eigenen Speckvorrat gedeckt. Ein täglicher Energiebedarf von 5000 kcal entspricht 900 g Schokolade oder 1,1 kg Landjägern (22 Stück). Auch bei unbegrenztem Nahrungsangebot kann der Körper über längere Zeit nicht viel mehr als 5000 kcal/d aufnehmen.⁴ Auf schweren Touren ist man außerdem abends einfach zu müde, um ausreichend zu essen. So erlebt 1969 auf der Haute Route. Unten in Zermatt haben wir dann zugelangt; *Walliser*

¹Feinheiten wie den Unterschied zwischen Appetit, Hunger und Nahrungsbedürfnis lassen wir außer Acht.

²Einheiten der Leistung: 1 W = 1 J/s = 1 Nm/s = 0,239 cal/s = 0,860 kcal/h = 20,64 kcal/d = 0,102 kpm/s = 0,00136 PS = 3,41 Btu/h

³Die Uni Hohenheim veröffentlicht im Web einen hübschen interaktiven Energiebedarfsrechner. Als männlicher Schreibtischtäter mit einem BMI von 21 komme ich auf täglich knapp 10000 kJ oder 2400 kcal. In den Bergen bis zum Dreifachen.

⁴Das gilt für durchschnittliche Menschen. Ich habe gerade von einer US-Amerikanerin gelesen, die täglich 12000 kcal zu sich nimmt.

Kanne hieß das Restaurant, wenn ich mich nicht irre.

Fallen Abendessen und Frühstück wegen eines ungeplanten Biwaks aus, so werden morgens nach wenigen Stunden Gehen die Beine spürbar schwer. Für solche Fälle ist eine kleine Reserve an Schokolade oder Landjägern im Rucksack nicht schlecht. Reserven haben schon manche Situation entschärft.

Durst ist schlimmer als Hunger, nicht nur gefühlt, sondern auch erklärbar. Da wir zu zwei Dritteln aus Wasser bestehen, macht sich schon ein mäßiger Wasserverlust infolge Atmens, Schwitzens und der Ausscheidung von Harn rasch und unangenehm bemerkbar. Der Wasserverlust beim Bergsteigen kann 1 l pro h und mehr erreichen. Kann man den Wasservorrat unterwegs nicht ergänzen, ist 1 l im Rucksack als untere Grenze anzusehen. Den Durst zu unterdrücken, obwohl sauberes Wasser zur Verfügung steht, ist Unsinn und setzt das Leistungsvermögen herab. Kalte Getränke löschen den Durst nicht besser als warme und können – insbesondere hastig auf leeren Magen getrunken – diesen unnötig bis hin zum Erbrechen reizen. Das spricht nicht gegen ein kühles, langsam genossenes Bier nach Erreichen der Hütte. Auf einer längeren Tour sollte man jede Gelegenheit zum Trinken nutzen. In den Bergen geht man davon aus, dass Gewässer, oberhalb derer keine Hütte, Alm oder Viehweide liegt, sauber sind. Auf den Hütten sind Apfelschorle (gespritzter Apfelsaft) und Radler beliebte Durstlöcher.

Wasserverluste von 10 oder mehr Litern pro Tag durch Schwitzen lassen sich nicht mehr durch Trinken von Wasser allein ausgleichen, da auch Salze ausgeschieden werden. Ähnlich verhält es sich auf Wintertouren, wenn tagelang alles Trinkwasser aus Schnee oder Eis gewonnen wird. Das erste Anzeichen von Kochsalzmangel ist ein ausgeprägter Appetit auf salzige Speisen. Auf unseren Touren unwahrscheinlich; die Mitnahme von Salztabletten ist überflüssig. Auf Wanderungen im Norden hatte ich Boullionwürfel dabei. Langfristig werden außer Kochsalz auch andere Salze benötigt, bei gemischter Kost jedoch immer in ausreichender Menge zugeführt, bei dem meist vorzüglichen Essen auf den Hütten erst recht.

Erschöpfung ist ein aus mehreren Faktoren (Symptomen) zusammengesetzter Zustand von Körper und Geist, der seine Ursache letzten Endes darin hat, dass die Leistungsfähigkeit des Bergsteigers nicht den Anforderungen der Tour genügt. Nun haben anspruchsvolle Aufgaben ihren besonderen Reiz, auch kommt man nicht weiter – im Gegenteil – wenn man immer nur das unternimmt, was man ohnehin beherrscht. Tritt auf einer schwierigen Tour ein Verlust der Orientierung, eine Verletzung oder ein Wetterumschwung hinzu, wird es knapp. Dann braucht man seine Reserven in den Beinen, im Rucksack und im Kopf. Kritisch ist insbesondere das Nachlassen der Konzentration und Trittsicherheit im Gelände.

Ist abzusehen, dass man vor Einbruch der Dunkelheit keine Unterkunft oder wenigstens leichtes Gelände (Forststraßen, Almwege) erreicht, muss man sich auf ein Biwak einstellen, und zwar bevor man erschöpft ist. Die Entscheidung ist nicht einfach. Man muss das Risiko des Biwaks gegen das Risiko des

Weitergehens abwägen. Demgegenüber spielen die vorübergehenden Unbequemlichkeiten nur eine sekundäre Rolle. Grundregel: Runter von der Höhe, weg vom Wind.

2.3.3 Schwindel, Höhenangst

Höhenschwindel (Vertigo) ist eine verbreitete, nicht krankhafte Gleichgewichtsstörung bei einem Blick aus ungewohnter Höhe. Als Sofortmaßnahme helfen oft Festhalten und Konzentration auf die nächsten Schritte. Entweder Gehen oder die Gegend betrachten, nicht beides zugleich. Im Lauf einiger Tage gewöhnen sich die meisten Bergsteiger an das Gehen auf ausgesetzten Stellen. Sehr schön lässt sich das auf den Höhenwegen der Brenta erleben.

Höhenangst (Akrophobie) dagegen ist eine unangemessene Angst vor Höhen, die schon bei wenigen Metern (auf Leitern) beginnen können. Eine Gewöhnung an die Höhe gibt es nicht, die Symptome reichen bis zu ernststen körperlichen Beschwerden. Im akuten Fall hinsetzen, eventuell an kurzem Seil gehen, keine Pillen, höchstens ein Schnaps zur Entspannung. Die Behandlung der Phobie ist nicht einfach und erfordert den Fachmann.

2.3.4 Höhenkrankheit

Als Höhenkrankheit werden mehrere Symptome zusammengefasst, die durch den Sauerstoffmangel in Höhen ab etwa 2500 m verursacht werden. Dazu zählen Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, schneller Ruhepuls und Schlafstörungen. Die Krankheit kann bis hin zu lebensbedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen gehen. Die Symptome können sich schon während des Aufstiegs zeigen, aber auch erst Stunden später. Vorbeugend soll man größere Höhen langsam erreichen, damit sich der Körper anpassen (akklimatisieren) kann. Ein Zahlenbeispiel: Die Zugspitzbahn von Ehrwald-Obermoos (1225 m) fährt in 10 min auf den Gipfel (2950 m), das sind 173 Höhenmeter pro Minute. Ein Bergsteiger dagegen gewinnt 6 bis 7 Höhenmeter pro Minute. Ferner ist – wie immer – auf ausreichende Wasserzufuhr zu achten. Schlafen soll man einige hundert Meter niedriger als die höchste am Tag erreichte Höhe, was sich bei den üblichen Bergfahrten mit Übernachtung auf einer Hütte von selbst ergibt. Zeigen sich Symptome einer Höhenkrankheit (AMS = Acute Mountain Sickness), muss der Betroffene unverzüglich mit Begleitung absteigen beziehungsweise in tiefere Lagen transportiert werden. Bei Ödemen dann zum Arzt oder besser gleich ins Krankenhaus. Harmlose, rezeptfreie Pillen gegen Höhenkrankheit gibt es weder vorbeugend noch heilend.

Nicht zu verwechseln mit der Höhenkrankheit ist die intensivere Atmung in der Höhe, die unvermeidlich ist. Die Höhenkrankheit erwischt auch längst nicht jeden Bergsteiger. Mir ist die Höhe immer gut bekommen, erst zurück in Karlsruhe empfand ich mitunter die Luft als drückend.

2.3.5 Muskelkrämpfe, Muskelkater, Muskelzerrungen

Muskelkrämpfe und -kater sind ein Zeichen ungenügenden Trainings und daher am Anfang eines Bergurlaubs nicht selten. Ein Muskelkrampf (Spasmus) ist eine ungewollte, starke und schmerzhaft Anspannung eines Muskels, beim Bergsteigen in den Beinen (Wade, Oberschenkel). Häufige Ursache für einen Krampf während des Gehens ist ein Mangel an Magnesium, während der Ruhe (Schlaf) ein Mangel an Calcium.

Vorbeugend kann man Magnesiumtabletten einnehmen. Was sonst noch an Vitaminen und anderen Wundermitteln darin enthalten ist, spielt bei ausgewogener Ernährung keine Rolle. Bananen enthalten Magnesium, während Calcium in Milch und Milchprodukten zu finden ist. Ansonsten gilt wie immer in den Bergen die Regel: Zeit lassen und viel trinken.

Muskelkater ist ein Schmerz, der einige Stunden nach hoher Belastung eines Muskels auftritt. Besonders leicht holt man sich einen beim Bergabgehen. Hat man ihn, hilft eine Sauna (in den Bergen selten) oder leichte Bewegung, das heißt, nach einem anstrengenden Wandertag ein leichter Spaziergang, auch wenn die ersten Schritte weh tun. Pillen dagegen gibt es nicht. Ansonsten gilt wie immer in den Bergen die Regel: Zeit lassen und viel trinken.

Eine Muskelzerrung (Distension) beruht auf einer plötzlichen übermäßigen Dehnung eines Muskels, die bis hin zu einem Muskelfaserriss gehen kann, der eine Verletzung des Muskels mit Einblutungen und deutlich lokalisierbaren Schmerzen darstellt. Sofortmaßnahmen: Ruhe, Kühlung, Hochlagerung, Bandagieren. Bei einer Muskelzerrung als der leichtesten Form der Verletzung ist anschließend leichte Bewegung sinnvoll.

2.3.6 Gelenkprobleme, Knochenbrüche

Die Beine leisten beim Gehen in den Bergen Schwerarbeit. Während sich die Muskeln im Lauf einiger Tage an die ungewohnte Belastung anpassen, brauchen die Knochen und die Gelenke (Fuß, Knie, Hüfte) wesentlich länger. Gelenkschmerzen sind daher nicht selten, vor allem im Knie. Dazu kommen Verletzungen bei ungeschickten Schritten oder Ausrutschern. Einem verletzten Kameraden, der gerade eben noch gehen (humpeln) kann, den Rucksack abnehmen. Ein Paar Wanderstöcke kann vorbeugen oder zumindest das Gehen erleichtern, ist aber auch manchmal im Weg.

Leidet man unter Gelenkschmerzen, hilft nur Schonung. Das bedeutet nicht absolute Ruhe, sondern leichte Bewegung. In ernsten Fällen natürlich ab ins Tal und erforderlichenfalls zu einem Arzt (Orthopäden).

Ein Knochenbruch wird meist durch eine plötzliche Gewalteinwirkung (Sturz, Steinschlag) verursacht, kann sich aber auch als Folge einer lang andauernden Überlastung entwickeln. In diesem Fall spricht man von einem Ermüdungsbruch oder einer Stressfraktur. Ist der Mittelfuß betroffen, wird der Bruch auch Marschfraktur genannt. Weiteres im Web oder vom Orthopäden.

2.3.7 Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzeschäden

Ein Sonnenbrand (Dermatitis solaris) ist eine Schädigung der Haut durch längere übermäßige Sonnenstrahlung, einer Verbrennung ähnlich. Das Risiko eines Sonnenbrandes ist in den Bergen nicht anders als im Flachland. Da die Luft in der Höhe meist kühl ist, denkt man bei sonnigem Wetter mitunter nicht an die Strahlung. Auf Schnee wird das Sonnenlicht reflektiert und kommt auch von unten und von der Seite. Kinder sind besonders empfindlich.

Vorbeugend früh im Jahr die Haut schon an die Sonne gewöhnen und nicht erst zum Hüttenanstieg die kurzen Hosen anziehen. Die Haut schützt sich durch Bräunung, sofern ihr Zeit gelassen wird. Auf Gletschern dagegen kann in Verbindung mit der Höhe die Strahlung so intensiv werden, dass nur noch Kleidung ausreichend schützt. Sonnencreme oder -öl mit einem hohen Lichtschutzfaktor hilft kurzfristig, ersetzt aber nicht einen vernünftigen Umgang mit dem Sonnenlicht.

Beim Eincremen die Lippen nicht vergessen. Es gibt besondere Lippen-salben oder -stifte. Bei Bläschen an den Lippen ist an Lippenherpes (Herpes simplex labialis) zu denken, eine verbreitete Viruserkrankung, die durch starke Sonneneinstrahlung aktiviert wird. Sie ist ansteckend, kann schwere Komplikationen nach sich ziehen und gehört in ärztliche Behandlung (Dermatologe).

Hat man bereits einen Sonnenbrand, ist nicht mehr viel zu retten. In schweren Fällen Arzt oder Krankenhaus. Es besteht der Verdacht, dass wiederholte Sonnenbrände die Entstehung von Hautkrebs begünstigen.

Ein Sonnenstich (Heliosis, Ictus solis) entsteht durch längere Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken und lässt sich nur durch entsprechende Kopfbedeckungen vermeiden. Er äußert sich durch Schwindel, Übelkeit und Nackenschmerzen. Als Sofortmaßnahme Hochlagern und schonendes Abkühlen des Kopfes. Je nach Schwere ist auch hier der Arzt gefragt. Kinder sind besonders empfindlich.

Allgemeine Hitzeschäden wie Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzerschöpfung, Hitzschlag sind in den Alpen mangels Hitze selten. Häufiger sind Beeinträchtigungen durch Flüssigkeitsmangel. Vorbeugend die Kleidung der Lufttemperatur und der Tätigkeit anpassen sowie rechtzeitig trinken.

2.3.8 Schneeblindheit

Schneeblindheit (aktinische Keratopathie, Keratoconjunctivitis photoelectrica) ist eine Schädigung der Hornhaut des Auges durch zu viel Licht (Ultraviolett), ein Sonnenbrand des Auges sozusagen. Außer auf Schnee im Hochgebirge kann man sich die Keratopathie beim Lichtbogenschweißen holen. Die Symptome – Tränenfluss, Brennen, Fremdkörpergefühl (Sand) in den Augen – treten einige Stunden nach der Belastung durch die Strahlung auf, meist nachts vor dem Einschlafen.

Vorbeugend bei entsprechenden Umständen Sonnenbrille mit mindestens

75 % Absorption tragen. Gletscherbrillen absorbieren 96 %. Verliert man auf einer Gletschertour die Sonnenbrille, Hut mit breiter Krempe tief in die Stirn ziehen, Augen zusammenkneifen (blinzeln), bei Rast schließen, eventuell gewöhnliche Brille mit Heftpflaster bis auf einen Schlitz zukleben. Bei Keratopathie Dunkelheit und die Augen mit feuchten Tüchern kühlen. Falls die Symptome am nächsten Morgen nicht verschwunden sind, Augenarzt.

2.3.9 Erfrierungen, Unterkühlung

Eine Erfrierung oder Congelatio ist eine lokale Schädigung des Gewebes durch Kälte. Besonders gefährdet sind Ohrmuscheln, Nase, Finger und Zehen. Außer tiefen Temperaturen begünstigen Wind und nasse Kleidung eine Erfrierung, ebenso enges Schuhwerk. Die Gefahr beginnt schon bei Lufttemperaturen um +5 Grad. Vorbeugend helfen neben ausreichender Kleidung wasserfreie Hautcremes (Melkfett) auf ausgesetzten Hautpartien.

Erfrierungen starten mit blasser Hautfarbe und Anschwellen und können schmerzen. Kein Alkohol, nicht reiben, schon gar nicht mit Schnee. Erfrorene Bereiche langsam von innen und außen aufwärmen. Vorsichtiges aktives Bewegen fördert die Durchblutung. Daran denken, dass der Betroffene zwar nicht unterkühlt, aber für einen heißen Tee mit Zucker, ohne Rum vielleicht dankbar ist. Erfrierungen II. Grades (Blasenbildung) und höher müssen wie offene Wunden versorgt werden und gehören unverzüglich ins Krankenhaus. Anfangs sind sie nicht von einer Erfrierung I. Grades zu unterscheiden. Wir können nur von der Unfallgeschichte her Vermutungen anstellen.

Eine Unterkühlung oder Hypothermie ist eine Temperaturabsenkung des ganzen Körpers. Dabei sind schon wenige Grade unter der Normaltemperatur von 37 Grad lebensbedrohlich. Die erste Stufe der Unterkühlung äußert sich in Kältezittern, kennt jeder. Dann folgen Zentralisation (Abschalten des Kreislaufs in Armen und Beinen), Müdigkeit, Apathie, Bewusstlosigkeit und so weiter. Ausreichende Kondition vorausgesetzt, beugt eine Erhöhung des Marschtempos dem Frieren vor. Schlafen in einem kalten Biwak kann unbemerkt zu einer Unterkühlung führen. Alkohol beschleunigt eine Unterkühlung.

Bei einer Unterkühlung ist der Unterkühlte vor weiterem Wärmeverlust zu schützen, insbesondere an Kopf, Hals und Brustkorb, aber keinesfalls von außen zu erwärmen. Er darf auch nicht mehr als unvermeidlich bewegt werden, da sonst kaltes Blut aus der Peripherie in den Körperkern gelangt (Bergungstod auf der Hütte). Unterkühlung und Erfrierungen können gemeinsam auftreten. In dem Fall hat die Unterkühlung Vorrang bei der Rettung.

Ich bin im Sommer 1989 mit meinen Kindern auf dem Weg von der Ansbacher Hütte zur Frederick-Simms-Hütte in anhaltendes, starkes Schneetreiben geraten. Der Übergang führt auf 2600 m Höhe. Beim Anstieg kam uns eine Familie entgegen. Der Vater konnte vor Kältezittern kaum sprechen und fragte, wie weit es noch zur Ansbacher Hütte sei. Einen Moment habe ich überlegt, ob wir weitergehen oder umkehren sollen. Wir sind weitergegangen,

weil

- wir schon eine Woche in den Bergen gingen und gut drauf waren, das heißt auch, keine Pausen brauchten,
- wir auf der Ansbacher Hütte gut zu Abend gegessen, geschlafen und gefrühstückt hatten und weil
- wir ausreichend gekleidet waren (Pullover, ordentliche Anoraks, warme Mützen, Handschuhe usw.).

Wir haben die Simms-Hütte trotz des Schneetreibens erreicht und saßen dort ein paar Tage fest. Ich nehme an, dass die andere Familie die Hütte auch erreicht hat, aber das war knapp. Für solche Situationen schleppt man seinen Rucksack durch die Berge.

2.3.10 Wasserblasen, Intertrigo, blauer Nagel

Eine Wasserblase (Bulla) ist in der Dermatologie eine wassergefüllte, sich über die umgebende Haut erhebende Blase, in unserem Fall hervorgerufen durch mechanische Reizung und vorzugsweise an den Füßen zu finden. Blasen treten auch bei Verbrennungen, Erfrierungen, Verätzungen oder Quetschungen auf.

Erste Regel: so früh wie möglich etwas gegen die mechanische Reizung tun. Ist die Blase da, nach Möglichkeit nicht öffnen. Blasen unter der Fußsohle mit einer sterilen Nadel aufstechen und entleeren. Danach mit einem Heftpflaster ausreichender Größe abdecken. Genau für diesen Zweck habe ich Heftpflaster der Breite 8 cm dabei.

Eine länger anhaltende mechanische Beanspruchung, die noch keine Blasenbildung verursacht, führt infolge *Proliferationshyperkeratose* (dolles Wort) zur vermehrten Bildung von Hornhaut. Das wollen wir eigentlich, nicht die Wasserblasen.

Eine Intertrigo – volkstümlich als Wolf bezeichnet – ist eine rötliche, nässende, flächige Beschädigung der Haut, die durch Schwitzen und Reiben entsteht und bald schmerzhaft wird. Vorbeugend jede Gelegenheit zum Duschen nutzen, Schwitzen vermeiden, aber nicht durch Einschränken der Flüssigkeitszufuhr. Als Sofortmaßnahme trocknen, Hautcreme auftragen, eventuell Mullkompressen anbringen, kein Puder. Bei nächster Gelegenheit waschen oder duschen. Es besteht die Gefahr, sich Bakterien oder Pilze einzufangen. Auf mehreren Wanderungen erlebt, war zum Glück am nächsten Morgen vorbei.

Bei längeren, steilen Abstiegen zieht man sich leicht einen dunkelroten, später dunkelblauen Zehennagel zu. Dabei handelt es sich um einen Bluterguss unter dem Nagel (subunguales Hämatom). Vorbeugend nicht zu enge Stiefel wählen (die Zehen sollen frei spielen können), Zehennägel kurz halten, dabei die Ecken nicht so stark abrunden wie an den Fingern, und vor

dem Abstieg die Stiefel fester schnüren. Soll auch bei Langstreckenläufern beliebt sein.

Man merkt beim Gehen, wenn sich ein blauer Nagel anbahnt. Auf der Hütte ist es dann zu spät. Glücklicherweise schmerzt er nur in den ersten Tagen. Wie jeder Bluterguss wird auch dieser im Lauf einiger Monate abgebaut. Oft wird dabei der Nagel abgestoßen, und ein neuer wächst nach. Will der alte nach einigen Monaten nicht freiwillig gehen, hilft man mit Fußbädern aus warmer Seifenlauge nach, der neue braucht Platz. In hartnäckigen Fällen oder bei Infektionen Arzt.

Ein Anbohren des Nagel zwecks Entleeren des frischen Hämatoms (Nagelbett-Trepanation) empfiehlt sich unter alpinen Bedingungen nicht, da wir a) selten eine Bohrmaschine mit einem feinen Bohrer mitführen und b) äußerste Sauberkeit bei und nach der Operation erforderlich ist, um eine Infektion zu vermeiden. Nach einigen Tagen hat sich das Blut verfestigt, und die Trepanation bringt nichts mehr.

2.3.11 Nasenbluten, Halsweh

Die intensive Atmung in Verbindung mit trockener Luft führt gelegentlich zu kleineren Schäden an den Atemwegen, sprich Nasenbluten (Epistaxis), Reizhusten oder Halsweh (Pharyngitis, Laryngitis). Vorbeugend lässt sich nicht viel tun außer ausreichend zu trinken und bei kühlem Wetter ein Halstuch zu tragen.

Bei leichtem Nasenbluten hinsetzen – bevorzugt verkehrt herum auf einen Stuhl mit Lehne – und das Blut abtropfen lassen, nicht verschlucken, auch nicht den Kopf nach hinten neigen. Bei lange anhaltendem Bluten oder großem Blutverlust besteht die Gefahr des hypovolämischen Schocks. Bewusstlose in stabile Seitenlage bringen wegen der Gefahr der Aspiration des Blutes. In dem Umfang habe ich Nasenbluten ohne zusätzliche Verletzungen jedoch noch nicht gesehen.

Bei Halsweh oder Reizhusten infolge Einatmens trockener und unter Umständen auch kalter Luft durch den Mund Trinken (lauwarm), Huschtegutselen lutschen, Hals warm halten und pausieren. Langsamer gehen, sodass die Atmung durch die Nase ausreicht. Halsschmerzen können auch den Anfang einer Infektionskrankheit von Grippe bis Diphtherie bilden. Dann sind sie aber am nächsten Morgen nicht verschwunden.

2.3.12 Erbrechen, Durchfall, Magen-Darm-Grippe

Beim Erbrechen (Emesis, Vomitus) entleert sich der Mageninhalt entgegen der natürlichen Richtung durch die Speiseröhre in den Mund und weiter nach draußen. Als Durchfall (Diarrhoe) wird eine häufige, kaum beherrschbare Entleerung des Darms bezeichnet, wobei der Stuhl dünnflüssig und ungeformt ist. Eine Magen-Darm-Grippe – nicht mit der gewöhnlichen Grippe verwandt – auch Brechdurchfall oder Gastroenteritis genannt, vereinigt

Erbrechen und Durchfall. Alle drei können mit Fieber, Schwindel, Krämpfen und Erschöpfung einher gehen. Als Vorstufe sind Übelkeit (Nausea) und Brechreiz anzusehen. Uns interessieren hier nur die akuten Formen und auch nur Ursachen, die auf Reisen oder im Urlaub in den Alpen wahrscheinlich sind.

Als Ursache kommen Infektionen durch Viren, Bakterien oder Protozoen sowie Vergiftungen (Alkohol, Bakteriengifte/Toxine, auch aus verdorbenen Lebensmitteln, insbesondere aus Fleisch oder Fisch) in Betracht. Vorbeugend nimmt man im Rucksack nur haltbare Lebensmittel mit und achtet auf die allgemeine Hygiene (Händewaschen usw.). Beim Essen in Gastwirtschaften und auf Hütten müssen wir uns auf die Wirte verlassen und können das bei dem heutigen Stand der Küchentechnik auch. Die behördlichen Anforderungen an die Hygiene auf den Hütten – vor allem, was Wasser und Abwasser betrifft – sind in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gestiegen.

Hat es einen Bergfreund trotzdem erwischt, verzichtet dieser meist freiwillig für einige Stunden auf die Nahrungsaufnahme. Dagegen soll der Verlust an Flüssigkeit und Salzen baldmöglichst ausgeglichen werden. Stilles Mineralwasser, Tee (kein Jagertee), verdünnte Apfelschorle sind geeignet, wenn keine WHO-Trinklösung (Oral Rehydratation Solution, ORS) auf der Getränkekarte steht. Von Brauner Brause – mit oder ohne Salzstangen – wird abgeraten. Als feste Nahrung kommen für den Beginn leichtverdauliche Dinge wie Zwieback, Knäckebrötchen, Weißbrot in Frage. Haben sich die Symptome nicht nach wenigen Tagen gebessert, ist der Betroffene in ein Krankenhaus zu transportieren. Eigentlich sollte schon nach einem Tag Ruhe eine Besserung zu spüren sein. Der Wiederaufbau der Kräfte dauert natürlich länger.

Kapitel 3

Navigation

3.1 Führer

Bei der der Planung und bei der Durchführung einer Bergfahrt in einer uns unbekanntem Gegend sind wir auf Tourenbeschreibungen anderer Bergfreunde angewiesen. Wir unternehmen ja keine Forschungsexpedition. Solche Beschreibungen gibt es reichlich:

- Mehr oder weniger literarisch wertvolle Beschreibungen bekannter Autoren wie HEINRICH NOÉ, JULIUS KUGY oder LUIS TRENKER,
- Alpenvereinsführer, Gebietsführer, Wanderführer, Klettersteigführer,
- die Bücher von WALTER PAUSE und ähnliche,
- lokale Führer von Gemeinden, Vereinen oder Sektionen,
- Beschreibungen im Web.

Die alpine Literatur lese ich daheim zur Einstimmung auf die Bergfahrten, vorzugsweise im Winter, wenn mich das Wetter in die Nähe des Kachelofens treibt. Viele Gegenden in den Alpen haben ihre Geschichte. Ich will nicht nur einen Gipfel abhaken, sondern eine Gegend kennen lernen. Dazu gehört auch deren Vergangenheit.

Die klassischen *Alpenvereinsführer* (AVF) des Bergverlags Rudolf Rother (<http://www.rother.de/>) werden ergänzt durch *Gebietsführer für Wanderer und Bergsteiger* (GF), früher *Kleine Führer* genannt, die sich auf Routen bis zum Schwierigkeitsgrad III beschränken und für uns besser eignen als die AVF. Beispielsweise gibt es für die Allgäuer Alpen und die Lechtaler Alpen beide Arten von Führern, für manche Gebiete jedoch nur die eine oder die andere Art. In der Schweiz entsprechen die Wanderführer des SAC den Gebietsführern. Wir muss damit rechnen, dass sich Routenbeschreibungen infolge Gletscherschwund, Bergstürzen, Hütten-, Lift- und Brückenbauten

ändern. Die von mir im Kapitel *Fahrtenziel* zitierten Führer stammen teilweise aus den sechziger und siebziger Jahren und sind daher nicht mehr vorbehaltlos zu verwenden, zumindest nicht in der von mir verwendeten Auflage. Der geneigte Leser beschaffe sich einen aktuellen, zu seinen Zielen passenden Führer.

Bei der Vorbereitung einer Bergfahrt entnimmt man den Führern, welche Gipfelziele zu den eigenen Fähigkeiten passen. In unserem Fall sind das Routen bis zum Schwierigkeitsgrad II. Auch über die Länge einer Tour in Stunden Gehzeit geben die Führer Auskunft, wobei Pausen nicht eingerechnet sind. Schwere Rucksäcke, unfreundliches Wetter, Verletzungen oder große Gruppen verlängern die Gehzeit. Ist ein Gipfel mit 4 h ab Hütte angegeben, so rechnet man für das ganze Unternehmen mit etwa 9 h einschließlich der Pausen. Will man gegen 17 Uhr zurück auf der Hütte sein, bedeutet das Aufbruch um 8 Uhr.

Als Faustregel gelten 4 km Strecke oder 400 m Höhe pro Stunde, ohne Pausen, auf einfachen Anstiegen, mit einem nicht zu schweren Rucksack. Es gibt auch Formeln, um aus Strecke und Höhe eine resultierende Gehzeit zu errechnen. Wenn ein Hüttenzugang zunächst in einem Tal verläuft und am Ende des Tals kräftig ansteigt, rechnet man für den ersten Teil mit der Strecke und für den zweiten Teil mit der Höhe. Außerdem finden sich für fast alle von uns begangenen Routen Erfahrungswerte in den Führern.

Um die Schwierigkeiten einer Route zu kennzeichnen, hat man schon vor hundert Jahren versucht, die Anstiege nach objektiven Kriterien zu klassifizieren. Weil keine Skala alle Ansprüche erfüllt, sind im Lauf der Jahrzehnte mehrere Skalen entstanden. Dazu sind in jüngerer Zeit Farbkennzeichnungen für Bergwanderwege ähnlich wie auf Skipisten gekommen. Außerdem verwenden einige Verlage und Autoren eigene Skalen. Der Hinweis *Nur für Geübte* besagt, dass man die Route nicht ohne erfahrene Begleitung an den Anfang seines alpinen Strebens stellen soll. Wir halten uns an die in den Alpenvereinsführern vorwiegend gebrauchte UIAA-Skala, die die Schwierigkeiten im Fels bewertet. Die Berg- und Hochtourenskala des SAC gilt sowohl für Fels als auch für Eis. Für uns kommen nur die unteren (leichteren) Grade in Betracht.

Die Länge einer Route geht nicht in die Bewertung ein, sondern wird getrennt angegeben. Ferner werden gute Wetterverhältnisse, Orientierungsvermögen, geeignetes Schuhwerk und ausreichende Kondition vorausgesetzt. Hüttenwege und Geh- oder Wandergelände werden von keiner der beiden Skalen erfasst. Der Anfang der UIAA-Skala:

- **I** = Geringe Schwierigkeiten. Mitunter braucht man die Hände zur Unterstützung des Gleichgewichts. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit können notwendig sein. Anfänger und Kinder müssen stellenweise am Seil gesichert werden. Entspricht der Bewertung *Leicht/Facile* der SAC-Skala.
- **II** = Mäßige Schwierigkeiten. Hier beginnt das Klettern mit allen Vie-

ren. Wer I mühelos schafft, bewältigt auch kurze Strecken II. Entspricht der Bewertung *Wenig schwierig/peu difficile* der SAC-Skala.

- **III** = Mittlere Schwierigkeiten. Zwischensicherungen an ausgesetzten Stellen empfohlen. Stellenweise Kraft erforderlich. Nur geübte Kletterer kommen ohne Seilsicherung aus. Entspricht der Bewertung *Ziemlich schwierig/assez difficile* des SAC.

Durch Nachstellen eines Plus- oder Minuszeichens werden die höheren Schwierigkeitsgrade feiner abgestuft. Die Einstufung einer Route hängt auch von der Erfahrung und der Gemütsverfassung des Beschreibenden ab, was die gelegentlichen Unterschiede in den Führerwerken erklärt.

Bergwanderwege werden vom DAV in drei Kategorien eingeteilt und farblich markiert:

- **Blau** = einfache Bergwege. Können schmal oder steil sein, keine Absturzgefahr.
- **Rot** = mittelschwere Bergwege. Überwiegend schmal, oft steil, können absturzgefährliche Stellen und Versicherungen (Drahtseile) aufweisen.
- **Schwarz** = schwere Bergwege. Wie Rot, jedoch vermehrt gesicherte Stellen, auch einfache Kletterstellen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich.

Schwarz eingeordnete Bergwanderwege reichen demnach in den ersten UIAA-Grad hinein. Dazu hat der DAV auf seiner Website eine *BergwanderCard* veröffentlicht, mit deren Hilfe sich jedermann ausrechnen kann, welche Kategorie von Bergwanderwegen er sich zutrauen darf. Ich meine, dass die Card eine übertriebene Genauigkeit vorgaukelt. Bei Zweifeln ist oft ein Gespräch mit dem Hüttenwirt anzuraten. Der SAC verwendet eine Wanderskala von T1 bis T6 (T = Trekking), die bis in den zweiten UIAA-Grad hineinreicht.

Man muss sich über die im jeweiligen Gebiet und Führer übliche Skala informieren und außerdem mehrere Routen gegangen sein und ihre gefühlten Schwierigkeiten mit den Angaben im Führer verglichen haben, um die Skalen für sich nutzen zu können. So wird der Anstieg von der Muttekopfhütte auf die Vordere Platteinspitze bei Imst im AVF mit I+ beurteilt. Ich bin die Route mit meinen Kindern, mit der DLRG und allein gegangen. Der untere Teil ist Gehgelände. Der obere Teil führt durch Geröll und Fels. An einigen Stellen sind Drahtseile angebracht, die man bei trockenem Wetter nicht unbedingt braucht. Eine für uns geeignete und darüberhinaus abwechslungsreiche Tour. Der Anstieg auf den Fundusfeiler von der Ludwigsburger Hütte im Pitztal wird ebenfalls mit I bewertet.

Routen des II. Schwierigkeitsgrades sind für Kletterer noch nicht interessant und daher oft naturbelassen, bestenfalls mit Farbklebsen oder Steinmandln markiert. Mit den *mäßigen Schwierigkeiten* muss wir uns also ohne

Hilfen auseinandersetzen, wobei daran zu denken ist, dass der Abstieg unangenehmer als der Aufstieg ist. Abseilen kommt nicht in Frage, da wir keine Seile mitschleppen. Eine Tour im II. Schwierigkeitsgrad kann reizvoll werden. Der Normalanstieg auf die Dremelspitze in den Lechtaler Alpen wird im AVF mit II beurteilt. In der Umgebung der Darmstädter Hütte im Verwall finden sich mehrere Touren des II. Grades.

Kurze Stellen im III. Grad sollten für uns bei trockenem Wetter ein überwindbares Hindernis darstellen, eine Route überwiegend im III. Grad ist nichts für uns. Der Normalanstieg auf das Totenkirchl im Wilden Kaiser fällt in diese Kategorie. Ich bin – bei Regen – am Seil eines Bergführers oben gewesen und dabei einmal ins Seil gerutscht. Ich traue mir nicht zu, die Route im Vorstieg zu gehen oder gar eine Gruppe hinauf zu führen (und wieder hinunter).

Moderne Klettersteige werden nach einer eigenen Skala von A bis E bewertet. Hierbei bedeutet A oder 1 so viel wie *wenig schwierig*, geübte Geher können bei trockenem Wetter weitgehend auf die Benutzung der Sicherungseinrichtungen verzichten. Der Grad B oder 2 bedeutet *mäßig schwierig*, steiler und ausgesetzter als A, stellenweise bis Schwierigkeitsgrad III nach UIAA. Bei <http://www.klettersteig.de/> wird der Drischlsteig bei der Muttekopfhütte mit 1,5 bewertet, der Steig auf die Vordere Platteinspitze mit 2, der Imster Klettersteig allerdings mit 5. Der Klettersteig auf die Steinkarspitze bei der Steinseehütte bekommt eine 3 (B/C), der Augsburger Höhenweg ebenso, der Fuldaer Höhenweg bei Mandarfen im Pitztal eine 1,5. Die Watzmann-Überschreitung wird mit 2,5 beziehungsweise B bewertet, der Sentiere delle Bocchette Centrale in der Brenta mit 3 beziehungsweise B/C. Der Zustieg zur Domhütte von Randa aus fällt unter 3,5 oder C; ich habe keine Erinnerung mehr an den Zustieg, während ich mich an den Dom gut erinnere. Bei trockenem Wetter sollten wir bis B oder 2,5 keine Probleme haben, auch ohne besondere Klettersteigausrüstung.

Die Alpenbücher von WALTER PAUSE haben sich einen einzigartigen Platz in der alpinen Literatur erobert. Sie bilden eine Mischung aus lockeren Beschreibungen, Bildband mit vielen, zum Teil vom Flugzeug aus aufgenommenen Fotos und nützlichen Fakten von jeweils 100 Touren in den Alpen von Grenoble bis Wien. Als Appetitanreger sind sie ohnegleichen. Man sollte aber bei schwierigeren Unternehmen Landkarten und Führer hinzuziehen. Auch stellen sie nur eine Auswahl möglicher Touren dar, die man nach Belieben ergänzen kann. WALTER PAUSE starb 1988, die Buchreihe wird nicht mehr wachsen:

- *Berg Heil* mit verschiedenen leichteren Touren,
- *Im Kalkfels der Alpen* mit leichten bis mittelschweren Fels- und Eistouren,
- *Von Hütte zu Hütte* mit Höhenwegen und Übergängen,

- *Im leichten Fels* bis zum III. Grad,
- *Im schweren Fels*, ehemals *100 Genussklettereien in den Alpen* im Schwierigkeitsgrad II bis IV,
- *Im extremen Fels*, zusammen mit JÜRGEN WINKLER,
- *Klassische Alpengipfel* in Eis und Urgestein der Zentralalpen, von mäßig bis sehr schwierig, fast alle mit Gletscherbeteiligung,
- *Im steilen Eis* von ERICH VANIS mit 50 Eiswänden der Alpen,
- *Wandern bergab* mit 100 Routen, die man auch in umgekehrter Richtung gehen kann, überwiegend leicht,
- *Abseits der Piste* mit stillen Skitouren in den Alpen,
- *Ski Heil* mit alpinen Skiabfahrten aller Schwierigkeiten.

Einige Bände haben mehrere Auflagen erlebt, die sich geringfügig voneinander unterscheiden. Die in geringer Stückzahl aufgelegten Bände – das sind die Bände mit anspruchsvollen Klettertouren – erzielen heute Preise, die ein Mehrfaches des seinerzeitigen Neupreises betragen.

Auf manchen Hütten gibt es einen – meist von der besitzenden Sektion erarbeiteten – Führer für die Umgebung der Hütte. Als Beispiele seien der DAV-Hüttenführer des Prinz-Luitpold-Hauses im Oberallgäu und der Wanderführer *Rund um die Hanauer Hütte* genannt. Auch Tourismusverbände oder lokale Firmen veröffentlichen kleine Führer für ihre Kunden wie den *Wanderführer zu den Almen, Hütten und Berggasthöfen des Pitztales und Kaunertales* eines Fotogeschäftes in Oetz, 50 Seiten, mit einer brauchbaren Wanderkarte. Das Problem ist meist, dass diese Veröffentlichungen nur vor Ort erhältlich sind.

Das Web – unendliche Weiten. Zwei Wege leiten zu den gesuchten Informationen:

- der Menüpunkt *Hüttensuche* auf den Seiten der alpinen Vereine,
- Suchmaschinen.

Auch die Wikipedia kann man befragen; sie enthält mittlerweile Artikel zu vielen Hütten und Gipfeln. Die Informationen im Web sollten aktuell sein. Die Telefonnummern der Hütten hole ich mir aus dem Web, bei den Hütten oder den Sektionen. Mit Fotos illustrierte Tourenberichte und die von Webcams gelieferten Bilder ergänzen das gedruckte Material und tragen den Ruf der Berge auf den heimischen Bildschirm.

3.2 Landkarten

Ohne Landkarte in einer unbekanntem Gegend unterwegs zu sein, ist ein blödes Gefühl. Man ist ganz auf Wegweiser, Markierungen und Auskünfte von Einheimischen (die nicht an jeder Wegkreuzung stehen) angewiesen. In der Gruppe sollten mindestens zwei Teilnehmer eine Landkarte mitführen, und wenn es nur eine Schwarzweißkopie einer regulären Landkarte ist. Bei den nachfolgenden Tourenbeschreibungen werden keine Karten angegeben, da man sich diese Information frisch beschaffen sollte. Die erste Frage gilt dem Maßstab der Karte. Gebräuchlich sind:

- **1:200 000** (1 cm Karte = 2 km Gelände) zum Rad- und Autofahren geeignet, vor allem im Zielgebiet, nicht zum Wandern,
- **1:100 000** (1 cm Karte = 1 km Gelände) beim Wandern als Übersichtskarte geeignet, um zu verhindern, dass man auf den Monte Rosa steigt, wenn man eigentlich auf das Matterhorn will; auch auf mehrwöchigen Wanderungen in erschlossenen Gebieten praktisch,
- **1:50 000** (2 cm Karte = 1 km Gelände) sehr beliebt, zum Wandern geeignet, insbesondere wenn die Karte gut gemacht ist,
- **1:25 000** (4 cm Karte = 1 km Gelände) zum Wandern noch besser geeignet, vor allem, wenn man weglos geht oder aus anderen Gründen (dicker Nebel) dringend auf die Karte angewiesen ist. Andererseits sind die Karten schon etwas unhandlich. Bei längeren Wanderungen braucht man eine Menge davon, was Rucksack und Geldbeutel belastet.

Noch größere Maßstäbe sind bei Wanderkarten selten. Wir unterscheiden ferner nach ihrer Herkunft:

- amtliche topografische (geländebeschreibende) Karten vom
 - Landesamt für Vermessung und Geoinformation Bayern, <http://vermessung.bayern.de/>,
 - Bundesamt für Landestopographie (swisstopo, CH), <http://www.swisstopo.admin.ch/>,
 - Bundesamt für Eich- und Vermessungswesen (AU), <http://www.bev.gv.at/>,
 - Istituto Geografico Militare (IGM), <http://www.igmi.org/>,
 - Institut Geographique National (IGN), <http://www.ign.fr/>.
- Alpenvereinskarten (DAV in Zusammenarbeit mit OeAV),
- Karten privater Verlage wie Kompass, Freytag+Berndt, Kümmery+Frey.

Die amtlichen topografischen Karten sind in allen Maßstäben verfügbar und zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus. Nachteilig ist, dass sie keine Informationen speziell für Wanderer (Wanderwege, Skirouten) enthalten und ihre Blatteinteilung strikt einem Gitternetz folgt, welches das jeweilige Staatsgebiet abdeckt. Für einzelne, touristisch interessante Gebiete gibt es jedoch Zusammenstellungen, teilweise mit Wanderinformationen.

Die zur Zeit 67 Alpenvereinskarten im Maßstab 1:25000 des DAV und OeAV decken die touristisch interessanten deutschen und österreichischen Alpengebiete ab. Sie sind den amtlichen Karten ebenbürtig und berücksichtigen besonders die Belange des Bergsteigers und Skiläufers. Von einzelnen Gebieten wie der Verwallgruppe oder den Tuxer Alpen gibt es auch AV-Karten im Maßstab 1:50000, um ein zusammenhängendes Wandergebiet auf einem Blatt unterzubringen. Mittlerweile sind die AV-Karten zusätzlich in digitaler Form gemeinsam auf einer DVD zu haben. Leider läuft die zugehörige Software uneingeschränkt nur unter MS Windows. Die Kartografie des Alpenvereins entstand im 19. Jahrhundert deshalb, weil sich die amtliche oder militärische Kartografie wenig für das Ödland der Berge interessierte.

Die Wander- und Touristenkarten privater Verlage sind von unterschiedlicher Qualität. Meist enthalten sie weniger Einzelheiten als die amtlichen Karten und wirken dadurch übersichtlicher. Oft sind sie auch mit Panoramen, Hinweisen auf Almwirtschaften und dergleichen angereichert. Der Kartenausschnitt passt mitunter besser zu den eigenen Vorhaben als der genauere Karten. Besser als gar keine Karte sind sie allemal.

Speziell für Kletterrouten gibt es Skizzen (Topos) oder Fotos, in denen die Route samt zusätzlichen Angaben eingezeichnet ist. Für uns weniger von Bedeutung.

Das Kartenmaterial ist zunehmend auch in digitaler Form erhältlich, zum Teil mit der Möglichkeit, die Karten in ein Navigationssystem einzuspeisen. Die *Digitalen Topografischen Karten* (DTK) werden von den Vermessungsbehörden erstellt und herausgegeben. Für die Arbeit daheim sicher nützlich; im Gelände ist mir vorläufig Papier lieber.

Ein dritter, wichtiger Punkt ist das Ausgabedatum der Karte, leider nicht immer auf der Karte vermerkt. Mich hat einmal der Gebrauch einer sechs Jahre alten Karte auf einer Wanderung in Nordschweden einen Tag Umweg gekostet; eine Brücke war verschwunden. Man soll Karten pfleglich behandeln, andererseits sind sie als Verbrauchsmaterial mit begrenzter Lebensdauer anzusehen.

Karten und Führer sollte man sich bereits daheim oder im Schutz der Hütte vor Beginn der Tour ansehen, nicht erst im Gelände, wenn der Wind pfeift und man die Orientierung schon verloren hat. Draußen vergleicht man dann von Zeit zu Zeit Karte und Gelände, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich das Gelände auf der Karte darbietet und umgekehrt. Um die Karten zu schonen, arbeite ich im Gelände meist mit Kopien, habe aber die Karte im Rucksack dabei.

3.3 Kompass

Mit einem Kompass (Magnetkompass), auch Bussole genannt, können wir zweierlei ermitteln:

- von einem bekannten Standort aus die Richtung, in der wir weitergehen müssen, oder auch die Richtung zu markanten Punkten (Kursbestimmung),
- durch eine Kreuzpeilung zu zwei bekannten Objekten (Bergen, Schar-ten, Hütten) den eigenen Standort (Eigenortsbestimmung),

immer in Verbindung mit einer Karte. Ohne Karte kann ein Kompass nur verhindern, dass wir im Kreis marschieren. Eine oder beide Standlinien einer Kreuzpeilung können durch andere, auf der Karte und im Gelände zu findende Linien wie Höhenlinien, Wege, Bachläufe oder Bahnen ersetzt werden. Die Anzeige des Magnetkompasses darf nicht durch Ansammlungen von Eisen, Magneten oder stromführenden elektrischen Leitern in der Nähe verfälscht sein. Eine eiserne Gesundheit ist unbedenklich.

Im Folgenden verzichten wir auf Feinheiten wie die Beschickung wegen Missweisung oder gar den Unterschied zwischen geografisch (rechtweisend), magnetisch (missweisend) und Gitter-Nord. Der zeit- und ortsabhängige Winkelwert der Nadelabweichung ist auf deutschen und schweizer amtlichen topografischen Karten am Rand angegeben und beträgt in den Alpen selten mehr als ein Winkelgrad, außer in der Nähe von Eisenerz-Lagerstätten. Wer sich tiefer einarbeiten möchte, greife zu Werken über Orientierung und Navigation, beispielsweise dem Band 10 des Alpin-Lehrplans, in aktueller Auflage Band 6.

Bei guter Sicht nordet man die Karte mit Hilfe des Kompasses ein, richtet also Kartennord nach geografisch Nord aus, und vergleicht Karte und Gelände. Das ist eine sinnvolle Übung, um das Lesen einer Karte zu lernen. Bei schlechter Sicht – Nebel, Schneetreiben, Nacht, im Wald – muss man dagegen regelrecht navigieren. Dazu ist die Arbeit auf der Karte von der Arbeit im Gelände zu trennen. Die Karte wird nicht eingeordnet, ebensowenig wie auf einem Schiff.

Ein üblicher Kompass besteht eigentlich aus zwei Geräten: einem Winkel-messer zum Arbeiten auf der Karte und dem Kompass mit Magnetnadel zum Arbeiten im Gelände. Auf einem Schiff werden in der Tat ein Kartenbesteck auf dem Kartentisch und davon getrennt ein Kompass auf der Steuerbrücke verwendet. So komfortabel haben wir es nicht, aber das Arbeitsprinzip bleibt dasselbe.

Zur Kursbestimmung legen wir auf der Karte die Anlegekante des Kom-passes auf die Linie von unserem Standort zum Ziel beziehungsweise ei-nem Zwischenziel. Dann verdrehen wir die Kompassrose gegen das Kompass-gehäuse so, dass Rosennord nach Kartennord zeigt. Auf manchen Kompassen ist es einfacher, die Ostwestrichtung der Rose parallel zur Beschriftung auf

der Karte auszurichten. Die Magnetnadel des Kompasses interessiert bis jetzt nicht, er arbeitet nur als Winkelmesser.

Dann halten wir den Kompass ins Gelände und drehen den ganzen Kompass so, dass die Nordspitze der Nadel – oft farbig gekennzeichnet – mit dem Nord der Rose übereinstimmt. Das ferne Ende der Anlegekante des Kompasses zeigt in die einzuschlagende Richtung. Achtgeben, dass man nicht die Gegenrichtung erwischt.

Für eine Peilung von einem unbekanntem Standort zu einem bekannten Objekt sollte der Kompass über eine Peileinrichtung (Kimme und Korn oder ähnlich) verfügen, andernfalls gerät die Peilung ungenau. Wir peilen das Objekt an und verdrehen die Kompassrose so, dass die Nordspitze der Nadel auf Rosennord weist. Damit hat die Nadel ihren Dienst getan. Wir legen den Kompass auf die Karte, mit dem fernen Ende der Anlegekante auf dem bekannten Objekt, und drehen den ganzen Kompass, bis Rosennord und Kartennord übereinstimmen. Damit haben wir eine Standlinie, die wir mit einem Bleistift in die Karte eintragen. Wir benötigen noch eine zweite Standlinie. Im Schnittpunkt der beiden Linien liegt unser Standort.

Wollen wir von einem bekannten Standort (Gipfel) aus einen unbekanntem Gipfel ermitteln, peilen wir ihn wie vorstehend erläutert an und ziehen die Standlinie in der Karte von unserem Standort aus in die angepeilte Richtung.

Genau im Süden steht die Sonne um 12 Uhr Ortszeit. Diese deckt sich auf dem 15. Längengrad (Görlitz, Leoben) mit der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ). Nach der Sommerzeit ist es dann 13 Uhr. Auf 7 1/2 Grad (Basel, Bern, Sierre/Siders, Gran Paradiso) steht die Sonne eine halbe Stunde später im Süden, also um 13:30 MESZ. Ohne Kompass neigt man bei schlechter Sicht dazu, gegen den Wind oder bergauf zu gehen, wenn es das Gelände erlaubt.

3.4 Höhenmesser

Ich benutze in den Bergen den Höhenmesser weit häufiger als den Kompass. Wenn man vom GPS absieht, beruht die Höhenmessung auf einer Messung des Luftdrucks, der sich mit der Höhe und mit dem Wetter ändert. Man muss daher den Höhenmesser von Zeit zu Zeit, wenn man sich gerade auf einem Punkt bekannter Höhe aufhält (Hütte, Scharte, Gipfel), einstellen. Gute analoge Höhenmesser haben eine Skaleneinteilung mit einer Einheit von 10 m. Das ist auch ungefähr die zu erwartende Genauigkeit der Messung bei durchschnittlichem Wetter. Digitale Höhenmesser können feiner anzeigen, ohne dass damit eine höhere Genauigkeit verbunden ist.

Die Nächte verbringt man meist an einem festen Ort. Die scheinbare Höhenänderung über Nacht beruht daher allein auf dem Wetter. Höhe gestiegen = Luftdruck gefallen. Alles Weitere im Abschnitt über das Wetter.

Die Höhenangaben in den Karten für ein- und denselben Punkt (Gipfel) variieren zum Teil. Das kann auf genaueren Messungen in jüngerer Zeit beruhen, hat meistens seine Ursache aber in unterschiedlichen Definitionen

der Höhe null (Bezugsnull, Normalnull, NN). In Deutschland ist Normalnull vom Amsterdamer Pegel abgeleitet, in Osteuropa vom Kronstädter Pegel, in Österreich (Meter über Adria) vom Triester Pegel, in der Schweiz (Meter über Meer) vom Pegel Marseille. Dazu kommen noch historische Einflüsse. Die Wikipedia enthält genug Stoff zu dem Thema für ein verregnetes Wochenende. Da uns die Höhe eines Gipfels über was auch immer wenig interessiert, sondern nur die Höhendifferenz ab Talort oder Hütte, reicht es, wenn wir den Höhenmesser nach den Angaben in der Karte einstellen. Die Angaben auf alten Hüttenschildern oder Wegweisern können überholt sein und von denen auf der Karte abweichen.

3.5 GPS

Das *Global Positioning System* (GPS) ist eine feine Sache, allerdings an einige Voraussetzungen gebunden. Die erste ist elektrische Energie, die zweite sind geeignete Landkarten für das Navi. Die Geräte sind auf Bergwanderungen noch nicht verbreitet.

3.6 Wegweiser, Markierungen

Viele touristisch reizvolle Alpengebiete sind durch Wegweiser und Markierungen gut erschlossen, teilweise im Rahmen gebietsübergreifender Systeme (Weit- und Fernwanderwege). Die einfachste und älteste Art der Markierung sind Steinmandln (Steinmännchen), bestehend aus drei oder mehr aufeinander geschichteten Steinen. Ein solche Schichtung entsteht so gut wie nie aus Zufall, sondern nur durch Menschenhand. Bevorzugt werden sie auf gut sichtbaren Stellen an der Route, auf Übergängen und auf Gipfeln an Stelle eines Gipfelkreuzes errichtet. Stellenweise finden sich ganze Ansammlungen von Steinhaufen, die ihre Entstehung mehr dem Spieltrieb als dem Bedürfnis nach Orientierung verdanken.

Die nächste Stufe der Markierung bilden Wegzeichen in Form von Farbklecksen, meist rot, mitunter zur Erhöhung des Kontrastes weiß und rot oder zur Unterscheidung verschiedener Routen in anderen Farben. Gelegentlich werden auch Pfeile oder Buchstaben hingemalt. Die Wegzeichen dürfen nur mit behördlicher Genehmigung angebracht werden. In der Regel sind Wander- oder Alpenvereine damit beauftragt. Farbkleckse sind ebenso wie Steinmandln bezüglich der Richtung doppeldeutig.

In unmittelbarer Hüttennähe sowie an Kreuzungen finden sich oft Wegweiser, zum Teil mit Entfernungsangaben (in Stunden, nicht in km) und Routennummern. Ich habe auch schon Wegweiser mit einem wetterfest abgedeckten Kartenausschnitt gefunden (bei der Laguz-Alpe westlich der Freiburger Hütte).

3.7 Verirren

Das Verirren in den Bergen hat gegenüber dem Verirren in einer Stadt den Nachteil, dass man schnell in Gelände geraten kann, das einen überfordert. Geht man auf einem Normalanstieg schon an der Grenze seiner Fähigkeiten, so bedeutet jeder Schritt vom Weg eine erhöhte Gefahr. So lange man noch kann, geht man auf seiner Route zurück bis zu einem Punkt, wo man sich wieder zurecht findet. Auf keinen Fall darf man bei Dunkelheit durch unbekanntes Gelände stolpern. Gerät man in eine solche Lage, ist ein Biwak bis zum Morgengrauen die beste Lösung. Neuschnee verdeckt viele Wegmarkierungen auf dem Boden und kann einen unerfahrenen Wanderer leicht in eine bedenkliche Lage bringen.

Verdächtig ist immer, wenn man auf einer vielbegangenen Route keine Trittspuren mehr findet oder nach der im Führer angegebenen Gehzeit zuzüglich einer gewissen Toleranz nicht am Ziel eintrifft. Eine Uhr gehört zu den Navigationsinstrumenten wie der Höhenmesser oder der Kompass. Auch ein Fernglas kann helfen, im Gelände eine Markierung oder eine Wegspur zu finden. Schrittzähler sind in den Bergen unbrauchbar, da die Schrittlänge je nach Gelände stark schwankt.

Bei guter Sicht und überschaubarem Gelände kann man es wagen, weglos zu gehen. Das schärft das Auge für Geländeformen. Meist sind ein Anstieg über grobes Blockwerk und ein Abstieg über feinen Schutt am bequemsten, sofern man die Wahl hat. Nasses Gras auf steilen Hängen ist äußerst gefährlich.

Kapitel 4

Fahrtenziele

4.1 Anforderungen an die Ziele

Der Teilnehmerkreis und die kurze Dauer der Bergfahrten stellen bestimmte Anforderungen an die Fahrtenziele:

- Da wir am ersten Tag sowohl mit dem Pkw anreisen als auch auf eine Hütte aufsteigen wollen, kommen vor allem die deutschen Alpen, das westliche Österreich etwa bis zum Brenner und die Schweiz in Betracht (von Karlsruhe aus). Aus demselben Grund scheiden Hütten mit besonders langen Aufstiegen aus. Wenn ein Hüttenaufstieg mit 5 h Gehzeit angegeben ist und man um 17 Uhr auf der Hütte sein will, bedeutet das Aufbruch vom Parkplatz spätestens um 12 h. Den Rest kann man sich ausrechnen. Auf dem Heimweg ist es für den Fahrer auch nicht angenehm, in die abendliche Dunkelheit hinein zu fahren. In seltenen Fällen haben wir auf Hin- und Rückfahrt auf einem Campingplatz im Zelt übernachtet.
- Um nicht einen schweren Rucksack von Hütte zu Hütte schleppen und in mehreren Hütten reservieren zu müssen, werden Touren von einer einzigen Hütte aus bevorzugt. Wanderungen von Hütte zu Hütte (Übergänge, Höhenwege) eignen sich besser für längere Urlaube und kleinere Gruppen. Infolgedessen sind die Vorschläge mit drei Ausnahmen (Zugspitze, Watzmann, Rosengarten) nach Hütten eingeteilt.
- Die Teilnehmer sind zwar alle sportlich, haben aber unterschiedliche Bergerfahrung. Die Ausrüstung beschränkt sich mehrheitlich auf allgemeine Gegenstände wie feste Schuhe, Anorak und Rucksack. Das begrenzt die Schwierigkeit der Touren auf II nach der UIAA-Skala. Gipfel mit einer Höhe deutlich über 3000 m sind meist nur über Gletscher zu erreichen und scheiden damit für uns in der Regel aus. Der höchste ohne Gletscherpassagen einfach zu erreichende Berg dürfte die Kreuzspitze (3457 m) bei Vent im Ötztal sein. Bei unseren Gletschertouren waren

nur wenige Teilnehmer dabei, ausgerüstet mit Seil, Eispickel, Steigeisen und Gletscherbrille.

- Die meisten Bergfahrten haben ein etwas anspruchsvolleres Hauptziel sowie ein zweites, leichteres Ziel für unfreundliches Wetter, schwächere Teilnehmer oder als Dessert nach einem erfolgreich bewältigten Hauptziel. Der OrgL Wanderdienst muss vor Ort je nach Wetter und weiteren Umständen umdisponieren und deshalb mehrere Tourenmöglichkeiten im Kopf haben.

Wegen der kurzfristigen Reservierung ist damit zu rechnen, dass die ursprünglich vorgesehene Hütte absagt. Deshalb gibt es stets auch einen Plan B, der als Ziel meist die Hütte des folgenden Jahres vorsieht. Da von den vier Tagen zwei auf An- und Abreise draufgehen, bleiben zwei für Gipfelerlebnisse. Gelegentlich verhinderte das Wetter ein zweites Gipfelerlebnis.

Die nachfolgend aufgeführten Touren bin ich zum Teil mit Kameraden der DLRG Weingarten oder Freunden gegangen, zum Teil mit meinen Kindern oder allein, zum Teil handelt es sich um Pläne für die Zukunft. Innerhalb der Länder sind die Hütten von West nach Ost geordnet. Die Angaben sind bei konkretem Bedarf an Hand aktueller Quellen zu überprüfen. Selbst wenn ich alle im Internet, vorwiegend im Web verfügbaren Informationen zusammensuchen würde, könnte ich sie unmöglich aktuell halten. Die Einteilung der Hütten nach Ländern befriedigt noch nicht, da manche Gebirgsgruppen (Allgäuer Alpen, Wetterstein, Karwendel) durch Landesgrenzen geteilt werden.

Alle Hütten sollten über die Webseiten der alpinen Vereine (Hüttensuche oder ähnlich) zu finden sein. Darüber hinaus betreiben die einzelnen Sektionen oder sogar Hütten eigene Webseiten. Viele Hütten und Gipfel sind auch in der deutschen Wikipedia vertreten.

Für einen ersten Besuch in den Alpen schlage ich folgende Hütten vor: Schwarzwasserhütte im Kleinen Walsertal, Muttekopfhütte bei Imst in Tirol, Ludwigsburger Hütte im Pitztal, Bielefelder Hütte bei Oetz. Die Aufzählung ist unvollständig, mir sind nur diese Hütten als erste eingefallen. Es gibt sicher weitere geeignete Hütten, vor allem östlich des Brenners.

4.2 Deutschland

4.2.1 Schwarzwasserhütte (Allgäu)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Schwaben des DAV und liegt auf 1620 m Höhe. Talort ist Hirschegg im Kleinen Walsertal, Fahrweg bis zur AlpinLodge (Sporthotel) Auenhütte auf 1238 m. Parkplatz gebührenpflichtig, die Automaten schlucken nur Münzen, bezahlt wird im voraus. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Sonthofen–Oberstdorf. Als Gehzeit von der Auenhütte über

die Melköde werden 2 h genannt. Die Hütte verfügt über 40 Zimmerlager und 30 Matratzenlager. Webseite <http://www.alpenverein-schwaben.de/schwarzwasserhuette.html>. AVF und GF *Allgäuer Alpen*. Die Hütte eignet sich auch als Stützpunkt für Skitouren.

Hoher Ifen

Der Hohe Ifen oder Hochifen (2230 m) ist ein markanter Berg, den man aus der Ferne leicht erkennt. Von der Hütte über die Ifersgundalpe (1750 m) in 2,5 h auf den Gipfel. Ich haben den Ifen wegen Gewittern erst im dritten Anlauf geschafft, und zwar Pfingsten 1966 zusammen mit meiner Zukünftigen. AVF Route Nr. 892.

In *Die schönsten Höhenwege der Allgäuer Alpen* wird eine Tour im Karstgebiet des Hohen Ifen (Gottesacker) beschrieben.

Grünhorn

Das Grünhorn (2042 m) ist – wie der Name vermuten lässt – ein Grasberg. Von der Hütte über die Ochsenhofer Scharte (1851 m) in 1 h auf den Gipfel. AVF Route Nr. 879. Variante für den Abstieg: Übergang zum Steinmandl (1984 m), auf dessen Ostrücken zurück zur Hütte, AVF Route Nr. 884.

Steinmandl

Das Steinmandl (1981 m) ist

Hählekopf

Der Hählekopf oder Hehlekopf (2058 m) ist

Diedamskopf

Der Diedamskopf (2090 m) ist

Auf den Diedamskopf führt von der Gegenseite eine Sesselbahn. Ein paar Minuten unterhalb des Gipfels befindet sich ein großes Restaurant.

4.2.2 Waltenberger-Haus (Allgäu)

Hütte

Das Waltenberger-Haus gehört der Sektion Allgäu-Immenstadt des DAV und liegt auf 2085 m Höhe. Talort ist Oberstdorf (815 m), dann zu Fuß oder möglichst mit dem Bus über Birgsau bis Einödsbach (1113 m), etwa 10 km ab Ortsrand Oberstdorf. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Sonthofen–Oberstdorf. Gehzeit ab Einödsbach 4 h. Die Hütte verfügt über 65 Lager und 6 Betten. Webseite <http://www.dav-allgaeu-immenstadt.de/>. AVF und GF *Allgäuer Alpen*.

Das Waltenberger-Haus liegt ein paar Schritte abseits des viel begangenen Heilbronner Weges zwischen Rappenseehütte (2091 m) und Kemptener Hütte (1846 m).

Mädelegabel

Die Mädelegabel (2645 m) ist in 3 h zu erreichen. Man steigt durch das Bockkar zum Heilbronner Weg hoch in Richtung auf die Kemptner Hütte zu, zum Schluss von diesem in unschwieriger Kletterei zum Gipfel. Bei Vereisung gefährlich.

Der Aufstieg vom Waltenberger-Haus zur Mädelegabel wird von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 26 beschrieben. Die der Mädelegabel benachbarte Trettachspitze (2595 m) ist ein beliebter Kletterberg mit Routen ab dem III. Grad.

Hohes Licht

Das Hohe Licht (2652 m) ist in 3 bis 4 h zu erreichen. Man steigt durch das Bockkar zum Heilbronner Weg hoch und geht dann in Richtung auf die Rappenseehütte zu. Aus der Kleinen Steinscharte nicht zur Rappenseehütte hinunter, sondern unschwierig zum Gipfel. Das Hohe Licht ist nach dem Großen Krottenkopf der zweithöchste Berg der Allgäuer Alpen und liegt bereits in Tirol.

Bockkarkopf

Der Bockkarkopf (2609 m) ist in etwa 2 h zu erreichen. Er wird im Zuge des Heilbronner Weges überschritten und damit auch auf der Route zum Hohen Licht. Die Grenze zwischen Bayern und Tirol verläuft über den Bockkarkopf.

4.2.3 Hermann-von-Barth-Hütte (Allgäu)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Düsseldorf des DAV und liegt auf 2131 m Höhe. Talort ist Elbigenalp (Geierwalliparkplatz, 1065 m) im Lechtal. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Lechtal. Gehzeit über den Kogelweg 3,5 h. Die Hütte verfügt über 4 Schlafplätze in Zimmern und 69 Schlafplätze in Matratzenlagern. Webseite <http://www.hermann-von-barth.at/>. AVF/GF *Allgäuer Alpen*.

Krottenkopf

Der Große Krottenkopf (2657 m) ist der höchste Berg des Allgäus. Über die Krottenkopfscharte (2350 m) in 4 h ohne Schwierigkeiten zum Gipfel. AVF Routen Nr. 203 und 489. Der Berg wird von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 28 beschrieben.

Balschtespitze

Die Balschtespitze (2504 m) wird von SW in 3 h erstiegen (I). AVF Route Nr. 564.

4.2.4 Prinz-Luitpold-Haus (Allgäu)

Hütte

Das Prinz-Luitpold-Haus gehört der Sektion Allgäu-Immenstadt des DAV und liegt auf 1846 m Höhe. Talort ist Hindelang–Hinterstein–Giebelhaus (Bus ab Hinterstein), Gehzeit 3 h ab Giebelhaus, oder Hinterhornbach (Lechtal), Gehzeit 4,5 h. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Sonthofen–Hindelang beziehungsweise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Lechtal. Zimmerlager mit 20 Schlafplätzen, Matratzenlager mit 240 Schlafplätzen. Webseite <http://www.prinz-luitpoldhaus.de/>. Telefon unsicher, Reservierung über Webformular. AVF/GF *Allgäuer Alpen* und der DAV-Hüttenführer des Prinz-Luitpold-Hauses, der unbedingt anzuraten ist.

Hochvogel

Der Hochvogel (2593 m) ist vom Prinz-Luitpold-Haus in etwa 3 h auf einem bezeichneten Steig durch den Kalten Winkel zu erreichen. AVF Route Nr. 414. Die Route vom Prinz-Luitpold-Haus auf den Hochvogel ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 48 beschrieben, seine Überschreitung in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 29. EUGEN HÜSLER stellt im *Tiroler Klettersteigeführer* den Bäumenheimer Weg als Nr. 9 dar, eine Alternative zum Steig durch den Kalten Winkel, der zum Abstieg benutzt wird.

Fuchskarspitze

Der Nordgipfel der Fuchskarspitze (2314 m) wird in 1 bis 2 h von der Balkenscharte (2156 m) durch die Ostflanke erstiegen (I). Der Anstieg ist zunächst derselbe wie auf den Hochvogel. AVF Route Nr. 425.

4.2.5 Bad-Kissinger-Hütte (Allgäu)

Hütte

Die Bad-Kissinger-Hütte (1800 m), ehemals Aggensteinhütte und Pfrontner Hütte, gehört der Sektion Bad Kissingen des DAV. Talort ist Pfronten-Enge (1140 m) zwischen Pfronten und Grän. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten. Gehzeit 2 h. Die Hütte verfügt über 9 Zimmerlager und 61 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-kg.de/>. AVF *Allgäuer Alpen* von ERNST ZETTLER und HEINZ GROTH, Rother Wanderführer *Tannheimer Tal* von DIETER SEIBERT.

Aggenstein, Breitenberg

Der Aggenstein (1987 m) ist von der Hütte in knapp 1 h zu erreichen. AVF Route Nr. 975.

Die kurze Tour auf den Aggenstein lässt sich durch eine Fortsetzung zum Breitenberg (1838 m) verlängern, ab Aggenstein eine gute Stunde, ab Hütte etwa 2 h. Auf dem Gipfel die Ostlerhütte (privates Berggasthaus mit Übernachtung, Webseite <http://www.ostlerhuetten.de/>). Kleiner Rundweg möglich, um nicht dieselbe Strecke zurückgehen zu müssen.

Brentenjoch

Das Brentenjoch (2001 m) ist ein Aussichtsberg, kein Joch, und von der Hütte in 2 h zu erreichen. AVF Route Nr. 982.

4.2.6 Zugspitze (Wetterstein)

Hütten

Im Zugspitzgebiet liegen fünf Hütten:

- **Höllentalangerhütte**, Sektion München des DAV, Höhe 1387 m, Talort Hammersbach (770 m, Bahn oder Bus ab Garmisch-Partenkirchen), Gehzeit ab Hammersbach durch die Höllentalklamm 2 h. Die Hütte verfügt über 80 Matratzenlager. Webseite <http://www.hoellentalangerhuetten.de/>.
- **Wiener Neustädter Hütte**, Österreichischer Touristenklub, Höhe 2209 m, Talort Ehrwald (1000 m), Gehzeit über den Georg-Jäger-Steig 4 h. Die Hütte verfügt über 25 Betten und 10 Matratzenlager. Webseite <http://www.oetk.at/>.
- **Knorrhütte**, Sektion München des DAV, Höhe 2052 m, Talort Garmisch-Partenkirchen (700 m), Gehzeit durch die Partnachklamm und das Reintal 7 h, oder Ehrwald (1000 m), Gehzeit über die Ehrwalder Alm (1500 m) 6 h, ab Ehrwalder Alm 4 h (Seilbahn Ehrwald–Ehrwalder Alm, <http://www.zugspitze.at/>). Die Hütte verfügt über 34 Zimmerlager und 74 Matratzenlager. Webseite <http://www.knorrhuetten.de/>.
- **Reintalangerhütte**, Sektion München des DAV, Höhe 1369 m, Talort Garmisch-Partenkirchen (700 m), Gehzeit durch die Partnachklamm und das Reintal 5 h (Weg wie zur Knorrhütte). Die Hütte verfügt über 20 Zimmerlager und 70 Matratzenlager. Webseite <http://www.reintalangerhuetten.de/>.
- **Münchner Haus** auf dem Gipfel, Sektion München des DAV, Höhe 2964 m, Talorte Garmisch-Partenkirchen und Ehrwald. Das Haus

verfügt über 30 Schlafplätze in Zimmerlagern. Webseite <http://muenchnerhaus.wachterhaus.com/>. Tagsüber bei schönem Wetter Hochbetrieb, nachts sehr ruhig und kalt.

Die Anreise nach Ehrwald und Garmisch-Partenkirchen führt über Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte. Nach Garmisch-Partenkirchen können wir auch über Stuttgart–Ulm–Augsburg–Landsberg–Schongau fahren, eventuell sogar über München (wer die Autobahn liebt). AVF/GF Wetterstein.

Zugspitze

Die Zugspitze (2962 m) im Wettersteingebirge ist Deutschlands höchster Berg. Manche sprechen auch von Deutschlands höchster Baustelle, weil dort oft gebaut wird. Die Grenze zu Österreich verläuft über den Gipfel, sodass einige Wege und Talorte den Alpenrepublikanern gehören. Die höchsten Berge, die gänzlich auf deutschem Boden liegen, sind die östlich benachbarten Höllentalspitzen, gefolgt vom Watzmann.

Die Route durch das Höllental auf die Zugspitze ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 52 beschrieben, in EUGEN HÜSLERS *Tiroler Klettersteigeführer* unter der Nr. 16. Ich war Pfingsten 1974 zusammen mit meiner Frau auf der Zugspitze; es lag noch viel Schnee, wir kamen daher nur langsam voran und haben in der Irmerscharte biwakiert. Im Juli 1975 war ich mit der DLRG oben, im August 1991 mit der ganzen Familie.

Brunntalkopf, Höllentalspitze, Jubiläumsgrat

Der von der Knorrhütte aus in 1 h zu ersteigende Brunntalkopf (2265 m) ist eine unbedeutende Erhebung in einem SO-Ausläufer des Blassenkamms. Bei guten Verhältnissen lässt sich die Tour zur Inneren Höllentalspitze (2737 m, I, ab Hütte 3 h) fortsetzen, Route Nr. 289 im *Kleinen Wettersteinführer* von WILHELM VOELK. Der Jubiläumsgrat verbindet die Zugspitze mit dem Hochblassen (2703 m) und der Alpspitze (2628 m) und ist eine ernst zu nehmende lange, hochalpine Tour, weder ein Weg noch ein einfacher Klettersteig, mit Stellen bis III. Wer ihn gehen will, muss sich vorher sorgfältig informieren und braucht gutes Wetter, insbesondere frei von Gewitterneigung.

EUGEN HÜSLER widmet dem Jubiläumsgrat die Nr. 19 in seinem *Tiroler Klettersteigeführer*. TRENKER/DUMLER beschreiben in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* einen Rundweg von Garmisch beziehungsweise Hammersbach über die Mauerscharte im Blassenkamm und die Reintalangerhütte durch das Reintal zurück nach Garmisch.

Der Jubiläumsweg gehört ins Allgäu und ist weniger schwierig, aber auch sehr lang. Beide Bezeichnungen werden oft durcheinander gebraucht.

4.2.7 Meilerhütte (Wetterstein)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Garmisch-Partenkirchen des DAV und liegt auf 2366 m Höhe.

Leutascher Dreitorspitze

Musterstein

4.2.8 Mittenwalder Hütte (Karwendel)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Mittenwald des DAV und liegt auf 1515 m Höhe. Talort ist Mittenwald (950 m). Anfahrt wie Garmisch-Partenkirchen. Gehzeit knapp 2 h. Die Hütte verfügt über 30 Schlafplätze im Matratzenlager. Webseite <http://www.mittenwalder-huette.de/>. Klettergarten, Klettersteig, Kletterkurse. AVF *Karwendel alpin* von WALTER KLIER, *Kleiner Karwendelführer* von HEINRICH KLIER und FRITZ MÄRZ, Rother Wanderführer *Karwendel* von ROBERT DEMMEL.

Brunnsteinspitze

Die Brunnsteinspitze (2180 m) ist in etwa 4 h zu erreichen.

TRENKER/DUMLER beschreiben in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* den Mittenwalder Höhenweg, der sich auf die Mittenwalder Hütte und die Brunnsteinspitze ausdehnen lässt.

Karwendelspitze

Die Westliche Karwendelspitze (2385 m) ist auf einem alpinen Steig in etwa 2 h unschwierig zu erreichen. Im KKF Route Nr. 13.

4.2.9 Hochlandhütte (Karwendel)

Hütte

Die Hütte liegt auf 1623 m Höhe und gehört der Sektion Hochland des DAV mit Sitz in München. Talort ist Mittenwald (950 m). Anfahrt wie Garmisch-Partenkirchen. Gehzeit 3 h. Die Hütte verfügt über 35 Matratzenlager und ist laut Webseite der Sektion voll bewirtschaftet; ältere Angaben sind überholt. Webseite <http://www.sektion-hochland.de/>. AVF *Karwendel* von WALTER KLIER, *Kleiner Karwendelführer* von HEINRICH KLIER und FRITZ MÄRZ, Rother Wanderführer *Karwendel* von ROBERT DEMMEL.

Wörner

Der Wörner (2476 m) ist über den Wörnersattel (1989 m) in 3 h zu erreichen, Schwierigkeitsgrad I, zwei kurze Stellen II. Unter Umständen stellenweise Reste von Altschnee. Im KKF Route Nr. 28.

Großkarspitze

Die Mittlere Großkarspitze (2361 m) ist unschwierig (I) in 2 bis 3 h zu erreichen. Im KKF Route Nr. 29.

4.2.10 Hallerangerhaus, Bettelwurfhütte (Karwendel)

Hütte

Die Hütte liegt auf 1768 m Höhe und gehört der Sektion Schwaben des DAV mit Sitz in Stuttgart. Talort ist Scharnitz (936 m) südlich von Mittenwald. Anfahrt wie Garmisch-Partenkirchen. Gehzeit 5 h ab Scharnitz. Alternativ weiterfahren über Innsbruck bis Hall und Absam (632 m), dann Gehzeit 3 h.

Alternativ kommt auch die Bettelwurfhütte in Betracht.

Großer Bettelwurf

Kleiner Lafatscher

Speckkarspitze

4.2.11 Watzmann (Berchtesgaden)

Hütten

Im Watzmanngebiet liegen drei Hütten:

- **Watzmannhaus**, Sektion München des DAV, Höhe 1930 m, Talort Ramsau-Wimbachbrücke (Parkplatz, 630 m), Gehzeit 4 h. Die Hütte verfügt über 50 Zimmerlager und 162 Matratzenlager. Webseite <http://www.watzmannhaus.de/>.
- **Wimbachgrieshütte**, Touristenverein Naturfreunde, Höhe 1327 m, Talort wie Watzmannhaus, jedoch durch das Wimbachtal aufsteigen, Gehzeit knapp 4 h. Die Hütte verfügt über 68 Schlafplätze in Zimmern und Lagern. Webseite <http://www.wimbachgrieshuetten.de/>.
- **Kührointhütte**, privat, Höhe 1420 m, Talort und Beginn des Anstiegs wie Watzmannhaus, Gehzeit 2,5 h. Ein weiterer Anstieg führt vom kostenpflichtigen Parkplatz des Gasthofes *Hammerstiel* bei Schönau über den Grünstein (1304 m). Die Hütte verfügt über 10 Zimmerlager und 18 Matratzenlager. Webseite <http://www.kuehroint.com/>.

Anfahrt über Stuttgart–Ulm–München–Rosenheim–Bad Reichenhall–Berchtesgaden. AVF *Berchtesgadener Alpen* von BERNHARD KÜHNHAUSER, GF *Berchtesgadener Alpen* von ALBERT HIRSCHBICHLER, Rother Wanderführer *Berchtesgadener Land* von HEINRICH BAUREGGER.

Watzmann-Überschreitung

Es empfiehlt sich, die Überschreitung von der Wimbachgrieshütte aus zu beginnen. Man steigt dann morgens im Schatten steil 1400 Höhenmeter auf. Ob man im Watzmannhaus oder bei genügender Zeitreserve (ca. 1,5 h) in der Kührointhütte übernachtet, ist nebensächlich. Bei letzterer muss man sich entscheiden, ob man direkt zum Parkplatz an der Wimbachbrücke absteigt oder nach Sankt Bartholomä, um dann mit Schiff und Bus zum Parkplatz weiterzukommen. Für die Überschreitung werden 9 bis 10 h zuzüglich Pausen angesetzt, der Schwierigkeitsgrad erreicht stellenweise II, Schlüsselstellen sind versichert. Auf dem Hocheck (2651 m) steht eine nahezu leere Biwakschachtel (nicht zu verwechseln mit der Biwakschachtel in der Ostwand). Die Route ist beliebt und gut im Web vertreten; der Erfolg ist eine Frage des Wetters (Gewitter!) und der Ausdauer.

Die Route vom Königssee auf den Watzmann ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 91 beschrieben, die Überschreitung in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 52. TRENKER/DUMLER schlagen in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* die Überschreitung mit Rückweg durch das Wimbachtal vor. Ich bin vom 20. bis 22. Juli 1990 mit zwei Kameraden der DLRG von der Wimbachgrieshütte über den Watzmann zum Watzmannhaus gegangen und dann nach Sankt Bartholomä abgestiegen.

Kleiner Watzmann

Der Kleine Watzmann (2310 m), auch Watzmannfrau genannt, ist von der Kührointhütte auf einem markierten, ungesicherten Steig des II. Grades in 3 h zu erreichen. Fester Fels, steinschlaggefährdet. Im Vergleich zur Watzmann-Überschreitung einsam.

Großer Hundstod

Der Große Hundstod (2593 m) liegt sw des Watzmanns auf der Grenze zu Österreich. Er ist vom Ingolstädter Haus (2119 m, 10 Zimmerlager, 75 Matratzenlager) auf einem markierten Steig in etwa 2 h zu erreichen. Das Haus der Sektion Ingolstadt des DAV wird entweder von Sankt Bartholomä über das Kärlingerhaus in 6 h oder von der Wimbachgrieshütte über das Hundstodgatterl (2188 m) in 4 bis 5 h erreicht. Webseite <http://www.ingolstaedter-haus.de/>. Die Tour ist eine Alternative zum Watzmann oder – bei ausreichend Zeit – eine Ergänzung. Außer dem Großen Hundstod gibt es weitere Ziele in Reichweite, sodass sich eine Bergfahrt zum Ingolstädter Haus als alleinigem Standort lohnt.

4.2.12 Ostpreußenhütte (Berchtesgaden)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Königsberg (in München) des DAV und liegt auf 1630 m Höhe in Österreich im Bundesland Salzburg, in der Nachbarschaft des Watzmanns. Talort ist Werfen an der Strecke von Salzburg nach Villach, etwa 40 km südlich von Salzburg. Anfahrt Stuttgart–Ulm–München–Salzburg–Werfen. Gehzeit ab Werfen (547 m) knapp 4 h. Man kann bis zur Dielalm (1100 m) fahren, wo sich ein Abstellplatz für Pkw befindet, und so die Gehzeit auf 2 h verkürzen. Die Hütte verfügt über 18 Zimmerlager und 40 Matratzenlager. Webseite <http://www.ostpreussenhuette.com/>. AVF *Hochkönig* von ALBERT PRECHT, Rother Wanderführer *Hochkönig* von SEPP BRANDL.

Hochkönig

Der Hochkönig ist mit 2941 m Höhe der höchste Berg der Berchtesgadener Alpen, mit entsprechender Aussicht. Auf seinem Gipfel steht das Matrashaus des Österreichischen Touristenklubs. Anstieg 5 bis 6 h.

Die Überschreitung des Hochkönigs wird von WALTER PAUSE in *Von Hütte zu Hütte* unter der Nr. 82 beschrieben, ferner der Anstieg ab Bischofshofen in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 54. Auf bewirtschafteten Gipfeln wie dem Brocken (Harz) oder der Zugspitze komme ich mir immer etwas fehl am Platz vor. Vermutlich würde es mir auf dem Hochkönig ebenso ergehen.

Ableck

Der Ableck (2354 m) wird von der Hütte in knapp 3 h erreicht.

Floßkogel

Der Floßkogel (2437 m) wird von der Hütte in 2 h erreicht.

4.3 Schweiz

4.3.1 Lämmerenhütte (Berner Oberland)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Angenstein (bei Basel) des SAC und liegt auf 2502 m Höhe. Talort ist Kandersteg (Gehzeit 4 h) oder Adelboden (Gehzeit 4 h), beide Anstiege eventuell mit Seilbahn. Anfahrt Basel–Bern–Thun–Spiez. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Die Hütte verfügt über 96 Schlafplätze. Webseite <http://www.laemmerenhuette.ch/>. Führer *Berner Alpen* von FRANZ KÖNIGER und *Werner Munter*, bei Rother, München 1976.

In der Nähe der Hütte befinden sich mehrere Klettergärten.

Wildstrubel

Steghorn

4.3.2 Doldenhornhütte (Berner Oberland)

Die Hütte gehört der Sektion Emmental des SAC und liegt auf 1915 m Höhe. Talort ist Kandersteg. Anfahrt Basel–Bern–Thun–Spiez. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit ab Bahnhof Kandersteg 3 h. Die Hütte verfügt über 40 Schlafplätze. Webseite <http://www.doldenhornhuette.ch/>. Führer *Berner Alpen* von FRANZ KÖNIGER und WERNER MUNTER, bei Rother, München 1976 oder *Clubführer Berner Alpen 2* von JÜRIG MÜLLER, beim SAC 1993.

Doldenhorn

Gletschertour.

Innerer Fisistock

4.3.3 Kröntenhütte (Urner Alpen)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Gotthard des SAC mit Sitz in Erstfeld und liegt auf 1903 m Höhe. Talort ist Erstfeld. Anfahrt Basel–Luzern–Altdorf. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit ab Erstfeld 4 bis 5 h, die durch Fahrt bis Bodenbergen (kostenpflichtige Bewilligung oder Taxi) verkürzt werden kann. Zwei Möglichkeiten: 1) kurz und steil über den Geissfad in etwa 3 h, 2) sanfter, schattiger und länger über Chüeplangg (Alpe mit Möglichkeit zu einem einfachen Zvieri) in etwa 4 h. Die Hütte verfügt über 86 Schlafplätze. Webseite <http://www.kroentenuette.ch/>.

Krönten

Spannort

Jakobiger

4.3.4 Rotondohütte (Urner Alpen)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Lägern des SAC und liegt auf 2570 m Höhe. Talort ist Realp (1538 m) am Furkapass. Anfahrt Basel–Bern–Thun–Interlaken–Grimselpass (2165 m)–Furkapass (2431 m). Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit etwa 4 h ab Bahnhof Realp. Es gibt die

Möglichkeit, eine Bewilligung für die Militärstraße bis Oberstafel zu bekommen, dann 1 h Gehzeit, siehe Webseite der Hütte. Die Hütte verfügt über 90 Schlafplätze. Webseite <http://www.jo-sac.ch/rotondo/rotondo.html>
Führer:

Witenwasserenstock

Großes Leckihorn

Hausberg der Rotondohütte.

4.3.5 Zapporthütte (Graubünden)

Hütte

Wenn man am Rhein wohnt, liegt es nahe, einmal seine Quellen aufzusuchen. Der Rhein hat zwei Quellflüsse, den Vorderrhein und den Hinterrhein, die kurz oberhalb von Chur zusammenfließen. Unterhalb heißt der Fluss dann nur noch *Rhein*. Je weiter man sich flussaufwärts begibt, desto unübersichtlicher werden die Verhältnisse, da sich beide Quellflüsse stark auffächern. Welche der zahlreichen Quellen schließlich als Rheinquelle gelten soll, wird zu einer Frage der Definition und der Tradition. Meist wird der Tomasee (Lai da Tuma, 2345 m) südlich des Oberalppasses als Rheinquelle bezeichnet, der vom Rein da Tuma durchflossen wird, welcher im weiteren Verlauf zum Vorderrhein wird. Der Hinterrhein entspringt zwischen dem Rheinwaldhorn und dem San Bernardino.

Im Quellgebiet des Vorderrheins liegen die Maighelshütte (Camona da Maighels CAS, 2309 m, <http://www.maighelshuette.ch/>) und die kleine Badushütte (2503 m, <http://www.badushuette.ch/>), im Quellgebiet des Hinterrheins die Zapporthütte des SAC (Capanna dello Zapport, 2276 m, <http://www.zapport.ch/>). In der Umgebung aller drei finden sich Ausichtsberge, die nicht zu schwierig zu ersteigen sind.

4.3.6 Maighelshütte (Graubünden)

Hütte

4.3.7 Domhütte (Wallis)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Uto des SAC und liegt auf 2940 m Höhe. Talort ist Randa im Mattertal (Autostraße, Campingplatz, 1400 m). Anfahrt Basel–Bern–Thun–Interlaken–Grimselpass (2165 m)–Visp–Stalden, eventuell Thun–Spiez–Gstaad (Simmental)–Aigle–Martigny–Sion–Visp. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit ab Bahnhof Randa 5 h, rund

1500 Höhenmeter Anstieg, streckenweise versicherter Steig. Die Hütte verfügt über 75 Schlafplätze. Webseite <http://www.domhuette.ch/> Führer

Randa ist durch einen gewaltigen Bergsturz im Jahr 1991 bekannt geworden, siehe Wikipedia.

Dom

Gletschertour. Der Dom ist mit 4545 m der höchste Berg, der gänzlich auf Schweizer Boden liegt. Es gibt zwei Routen auf den Gipfel. Bei gutem Wetter Möglichkeit, auf das Matterhorn herabzusehen.

4.3.8 Täschhütte (Wallis)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Uto des SAC und liegt auf 2701 m Höhe. Talort ist Randa (1400 m) im Mattertal (Autostraße, Campingplatz). Anfahrt Basel–Bern–Thun–Interlaken–Grimselpass (2165 m)–Visp–Stalden, eventuell Thun–Spiez–Gstaad (Simmental)–Aigle–Martigny–Sion–Visp. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Randa–Täsch (1450 m) etwa 5 km Straße, Täsch–Obere Täschalp (2200 m) geschätzt 2 h, ab Oberer Täschalp nochmals 1,5 h. Die Hütte verfügt über 78 Schlafplätze. Webseite <http://www.taeschhuette.ch/>. Führer *Kleiner Westalpenführer – Walliser Alpen* von FRANZ KÖNIGER.

Alphubel

Gletschertour. Auf dem Gipfel (4206 m) viel Platz, bei klarem Wetter weite Rundschau. Gehzeit ab Hütte 6 h. Technisch einfach, aber Kondition braucht man, auch wegen der Höhe.

Im August 1995 habe ich meine Kinder auf den Alphubel geführt, bei herrlichem Wetter und weiter Sicht. Es war ihr erster Viertausender.

4.3.9 Britanniahütte (Wallis)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Genf des SAC und liegt auf 3030 m Höhe. Talort ist Saas Almagell (1672 m) oder Saas Fee (1798 m). Anfahrt Basel–Bern–Thun–Interlaken–Grimselpass (2165 m)–Visp–Stalden, eventuell Thun–Spiez–Gstaad (Simmental)–Aigle–Martigny–Sion–Visp. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit von Saas Fee über Plattjen 2 h ab Plattjen, 3 bis 4 h ab Saas Fee; von Saas Almagell 4 h. Die Hütte verfügt über 134 Schlafplätze. Sie wurde 1997 totalrenoviert. Webseite <http://www.britannia.ch/>. Führer

Der erste Hüttenbau wurde von britischen Mitgliedern des SAC finanziert, daher der Name. Die Hütte pflegt winters wie sommers gut besucht zu sein. Sie ist Start beziehungsweise Ziel der Haute Route, einer hochalpinen Skitour. Ich bin sie Anfang Mai 1969 zusammen mit zwei Freunden gegangen. Allerdings sind wir nicht in Chamonix gestartet, sondern in Bourg Saint Pierre, um eine Abseilstelle (Fenêtre du Chamois) zu vermeiden. Die Rucksäcke waren auch ohne Seil schwer genug.

Strahlhorn

Gletschertour. Das Strahlhorn (4190 m)

Allalinhorn

Gletschertour. Das Allalinhorn (4027 m) gilt als leichter Viertausender, der dadurch etwas an Reiz verloren hat, dass man von Saas Fee mit der Metro-Alpin bis auf eine Höhe von 3456 m fahren kann. Für die verbleibenden 571 Höhenmeter werden 2 h angesetzt, eine ausreichende Anpassung an die Höhe vorausgesetzt. Von der Britanniahütte aus führt die Route über den Hohlaubgrat, teilweise Fels, etwa 4 h.

Das Allalinhorn war mein erster Viertausender, im August 1965 von der Längfluhhütte aus. Damals gab es die Metro-Alpin noch nicht. Später bin ich einmal mit Skiern oben gewesen.

4.3.10 Es-cha-Hütte (Chamanna d'Es-cha, Engadin)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Bernina des SAC und liegt auf 2594 m Höhe. Talort ist Zuoz (1716 m) oder das benachbarte Madulain (1697 m) im Inntal. Anfahrt Basel–Zürich–Chur–Thusis–Albulapass (2312 m)–La Punt, alternativ Stuttgart–Singen–Zürich. Die Schweizer Autobahn ist mautpflichtig. Gehzeit um die 3 h. Im Sommer kann man die Hütte auch direkt von einem Parkplatz (ca. 2300 m) an der Albulastraße über die Fuorcla Gualdauna (2491 m) in etwa 2 h erreichen. Die Hütte verfügt über 50 Schlafplätze. Webseite <http://www.sac-bernina.ch/>. Führer

Piz Kesch

Der Piz Kesch (3418 m)

Piz Belvair, Piz Viroula, Pizzet

4.4 Österreich: Vorarlberg

4.4.1 Freschenhaus (Bregenzer Wald)

Hütte

Das Freschenhaus gehört der Sektion Vorarlberg des OeAV und liegt auf 1846 m Höhe.

Hoher Freschen

Alpkopf

Matona

4.4.2 Lindauer Hütte (Rätikon)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Lindau des DAV und liegt auf 1744 m Höhe. Talort ist Latschau (995 m) bei Tschagguns im Montafon. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Feldkirch–Bludenz–Tschagguns. Gehzeit ab Latschau 3 h. Die Hütte verfügt über 50 Zimmerlager und 120 Matratzenlager. Webseite <http://lindauerhuette.chirimoya.at/>.

Sulzfluh

Die Besteigung der Sulzfluh von der Tilisunahütte (2209 m) aus wird von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 25 beschrieben. Unter der Nr. 24 findet sich der Aufstieg zur Drusenfluh (2830 m) von der Lindauer Hütte aus.

4.4.3 Frassenhütte (Lechquellengebirge)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Vorarlberg des OeAV und liegt auf 1730 m Höhe. Talort ist Bludenz (587 m). Anfahrt wie Lindauer Hütte. Gehzeit ab Bludenz 2 h. Die Hütte verfügt über 22 Zimmerlager und 45 Matratzenlager. Webseite <http://www.alpenverein.at/vorarlberg-bezirk-bludenz/>.

Gamsfreiheit

Die Gamsfreiheit (2211 m)

Hoher Frassen

Der Hohe Frassen (1979 m)

4.4.4 Freiburger Hütte (Lechquellengebirge)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Freiburg-Breisgau des DAV und liegt auf 1931 m Höhe. Talorte sind Dalaas (940 m) im Süden und Lech (1446 m) im Nordosten. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Bludenz oder Hochtannbergpass. Gehzeit von Dalaas 3 bis 4 h (Südanstieg, gibt einen guten Durst). Von Lech oder Zug (1511 m) zu Fuß über den Formarinsee in 5 h zur Hütte. Bequemer ab Zug mit Bus zum Formarinsee (1871 m) mit Formarin-Alpe. Die Fahrstraße von Zug zum Formarinsee ist tagsüber für den öffentlichen Kraftverkehr gesperrt und ansonsten mautpflichtig. Vom Formarinsee in einer halben Stunde zur Hütte. Die Hütte verfügt über 40 Zimmerlager und 100 Matratzenlager und gehört damit zu den größeren Hütten. Sie ist in die Kategorie II eingereiht. Webseite (noch etwas mager) http://www.dav-freiburg.de/de/huette/freiburger_huette.php.

AVF *Lechquellengebirge* von HEINRICH + HENRIETTE KLIER, GF *Bregenzerwald und Lechquellengebirge* von DIETER SEIBERT, beide vergriffen. AVF *Bregenzerwald und Lechquellengebirge alpin* von DIETER SEIBERT im Bergverlag Rother, 2008. Die AV-Karte 3/1 gibt es noch nicht, wir sind auf andere Karten angewiesen, beispielsweise die Kompass WK 33 *Arlberg-Verwall*, die Kompass WK 292 *Vorarlberg* oder die F+B WK 375 *Großes Walsertal*. WALTER PAUSE beschreibt in *Berg Heil* unter der Nr. 45 den Felsensteig auf die Rote Wand.

Ich habe mehrmals auf der Freiburger Hütte übernachtet, meist im Verlauf einer Wanderung von Hütte zu Hütte. Sie ist nicht romantisch, aber gut organisiert und bietet einen gewissen Komfort. Das braucht man auch von Zeit zu Zeit. Benachbart liegen im Osten die Ravensburger Hütte und im Westen die Frassenhütte oberhalb von Bludenz. Auf dem Weg zur Frassenhütte überquert man die alemannisch-bairische Sprachgrenze (Alp – Alm).

Rote Wand

Die Rote Wand (2704 m)

Schafberg

Der Schafberg (2413 m), nicht mit anderen Schafbergen in der Nähe oder Ferne zu verwechseln,

Umrundung der Roten Wand

Um die Rote Wand führt eine sechs- bis siebenstündige Wanderung. Man steigt von der Hütte zur Formarin-Alpe (1871 m, bewirtschaftet) ab, folgt zunächst dem Weg zur Göppinger Hütte und biegt schließlich nach Westen zur bewirtschafteten Klesenza-Alpe (1589 m) ab. Von dort durch das Sättel (1737 m) zur Unteren (1584 m, bewirtschaftet) und Oberen Laguz-Alpe (1854 m) und zurück zur Freiburger Hütte. Mit Pausen und Jausen ein ausgefüllter Tag. Die Runde wird auch in umgekehrter Richtung begangen.

4.4.5 Biberacher Hütte (Lechquellengebirge)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Biberach des DAV und liegt auf 1846 m Höhe. Talort ist Schoppernau beziehungsweise Landsteg (900 m) kurz dahinter. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Richtung Hochtannbergpass. Gehzeit ab Landsteg knapp 3 h. Die Hütte verfügt über 11 Zimmerlager und 79 Matratzenlager. Webseite <http://www.alpenverein-biberach.de/>.

Die Hütte wurde im Jahr 2011 hundert Jahre alt, wozu in der DAV-Zeitschrift *Panorama* Nr. 3/2011 ein Artikel erschien. AVF *Bregenzerwald und Lechquellengebirge* von DIETER SEIBERT bei Rother, München 2008.

Braunarlspitze

Die Überschreitung der Braunarlspitze von der Biberacher zur Göppinger Hütte wird von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 22 beschrieben.

Zitterklapfen

Hochkünzelspitze

Schadona Rothorn

4.4.6 Göppinger Hütte (Lechquellengebirge)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Hohenstaufen des DAV und liegt auf 2245 m Höhe. Talort ist Lech (1444 m) am Arlberg beziehungsweise Zug westlich von Lech. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Hochtannbergpass–Warth–Lech. Gehzeit ab Zug 2 h, ab Lech 3 h. Die Hütte verfügt über 23 Zimmerlager und 41 Matratzenlager. Webseite <http://www.goepfinger-huette.at/>. Kompass-Karte Nr. 32 mit Aktiv Guide, der uns jedoch nicht viel hilft; Dieter Seibert, Gebietsführer Bregenzerwaldgebirge und Lechquellengebirge mit Wanderkarte, Rother, München 2008. Bei der AV-Karte Nr. 3/2 Lechtaler

Alpen Arlberggebiet liegt die Hütte auf dem linken (westlichen) Rand und ist für den Hüttenanstieg zu gebrauchen, nicht aber für alle Gipfel.

Braunarlspitze

Die Braunarlspitze (2649 m) ist der höchste Gipfel im Norden des Lechquellengebirges; die Aussicht reicht entsprechend weit. Der Anstieg von der Hütte wird mit 2 bis 3 h angegeben, stellenweise Schwierigkeitsgrad I+, Versicherungen.

Wer viel Zeit hat, kann von der Braunarlspitze nach kurzem Abstieg weitergehen zum Butzensee (2124 m) und zum Mohnenflusattel (2315 m), von dort auf die Mohnenfluh (2542 m). Rückweg wie Hinweg, eventuell auf der Südseite des Butzensees herum.

Hohes Licht

Das Hohe Licht (2600), auch Hochlichtspitze genannt, ist von der Hütte über Geröll und Schrofen in 1 bis 2 h zu erreichen. Hausberg der Hütte.

Östlicher Johanneskopf

Der Östliche Johanneskopf (2508 m) ist von der Hütte in 1 h zu erreichen. Nach Fotos im Netz zu urteilen, Schutt und leichter Fels. Laut Führer leichter, steiler Geröllhang mit Trittspuren.

Westlicher Johanneskopf

Der Westliche Johanneskopf (2573 m) wird von der Hütte gewöhnlich über den Ostgrat über Geröll und mit etwas Schrofenkletterei in 2 h erstiegen, bis Schwierigkeitsgrad I.

4.4.7 Neue Heilbronner Hütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Heilbronn des DAV und liegt auf 2320 m Höhe. Talorte sind Gaschurn (980 m) und Galtür (1584 m) an der Silvrettastraße, beiderseits der Bielerhöhe (2036 m). Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Feldkirch–Bludenz–Montafon Richtung Bielerhöhe. Die Silvrettastraße ist zwischen Partenen und Galtür mautpflichtig. Gaschurn liegt vor Partenen. Gehzeit zur Hütte ab Gaschurn 5 h, ab dem mit dem Auto von der Silvrettastraße bei Galtür erreichbaren Zeinisjoch (1822 m, Alpengasthof) 3 h. Die Hütte verfügt über 26 Zimmerlager und 88 Matratzenlager. Webseite <http://www.heilbronner-huette.de/>, mit Webcam.

Die *Alte* Heilbronner Hütte lag in Südtirol, ist vor langer Zeit abgebrannt und nicht wieder aufgebaut worden. Die Heilbronner Hütte hat mit dem Heilbronner Weg bei Oberstdorf im Allgäu nichts zu tun.

Westliche Fluhspitze

Strittkopf

4.4.8 Tübinger Hütte (Silvretta)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Tübingen des DAV und liegt auf 2191 m Höhe. Talort ist Gaschurn (980 m) im Montafon (Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Feldkirch–Bludenz). Der Hüttenanstieg durch das Garneratal wird mit 4 bis 5 h angegeben. Webseite <http://www.dav-tuebingen.de/>. Die Hütte verfügt über 40 Betten und 79 Lager. Gebietsführer *Silvretta* von WALTHER FLAIG.

Ähnlich die Saarbrücker Hütte mit etwas längerer Autofahrt und dafür nur 3 h Hüttenanstieg. Talort oberes Ende des Vermunt-Stausees an der Silvrettastraße (Maut).

Hochmaderer

Der Hochmaderer (2823 m) ist ob seiner Aussicht berühmt. Gebietsführer Routen Nr. 430 und 53, bis Schwierigkeitsgrad I, Gehzeit laut Führer gut 3 h.

Kuchenberg

Vorderberg (2553 m) und Kuchenberg (2523 m) sind auf einer hübschen Gratwanderung zu erreichen. Gebietsführer Routen Nr. 411 und 51, Gehzeit laut Führer 3 h.

4.4.9 Wiesbadener Hütte (Silvretta)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Wiesbaden des DAV und liegt auf 2443 m Höhe. Talort ist die Bielerhöhe (2036 m) an der Silvrettastraße, die zwischen Partenen und Galtür mautpflichtig ist. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Feldkirch–Bludenz–Montafon (Silvrettastraße). Gehzeit ab Bielerhöhe 3 h. Die Hütte verfügt über 80 Zimmerlager und 100 Matratzenlager, gehört also zu den größeren Hütten. Webseite <http://www.wiesbadener-huette.com/>. AVF *Silvretta* von WALTHER FLAIG.

Eine hübsche mehrtägige Wanderung führt von der Wiesbadener Hütte über die Jamtalhütte zur Heidelberger Hütte, Abstieg nach Ischgl, zurück zur Bielerhöhe mit dem Bus. Bin ich im Sommer 1995 mit meinen Kindern gegangen.

Piz Buin

Gletschertour. Der Große Piz Buin (3312 m) ist der höchste Berg in Vorarlberg, in der Silvretta jedoch nur der dritthöchste nach Piz Linard (3410 m) und Fluchthorn (3399 m).

Dreiländerspitze

Die Dreiländerspitze (3197 m) trägt ihren Namen, weil sich auf ihr der Schweizer Kanton Graubünden und die österreichischen Bundesländer Vorarlberg und Tirol treffen.

Hohes Rad

4.4.10 Wormser Hütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Worms des DAV und liegt auf 2305 m Höhe. Talort ist Schruns (690 m) im Montafon. Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Feldkirch–Bludenz–Montafon Richtung Bielerhöhe. Gehzeit ab Schruns 6 h, unter Benutzung der Bergbahn zur Kapellalpe (1873 m) nur noch 2 h. Die Hütte verfügt über 26 Zimmerlager und 39 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-worms.de/>.

4.4.11 Ravensburger Hütte (Lechquellengebirge)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Ravensburg des DAV und liegt auf 1948 m Höhe. Talort ist Lech (1444 m) am Arlberg beziehungsweise Zug (1511 m, gebührenpflichtiger Parkplatz). Anfahrt Stuttgart–Singen–Bregenz–Hochtannbergpass–Warth–Lech. Gehzeit ab Lech 3 h, ab Zug 2 h. Die Hütte verfügt über 21 Zimmerlager und 60 Matratzenlager. Webseite <http://dav-ravensburg.de/>.

Ich bin mehrmals mit meinen Kindern oder allein auf der Ravensburger Hütte gewesen.

Spuller Schafberg

Der Spuller Schafberg (2681 m) ist nicht ganz so einfach zu erklimmen, wie sein Name vermuten lässt. Bei der Sektion wird der Normalanstieg mit dem Schwierigkeitsgrad II und einer Länge von 3 h angegeben.

Obere Wildgrubenspitze**Wasenspitze****Roggalspitze**

Die Nordkante der Roggalspitze (2672 m) gilt als eine der schönsten Kletterkanten der Alpen (PAUSE, *Im leichten Fels*). Die Schwierigkeiten bewegen sich zwischen II und IV-. Der Normalanstieg

4.5 Österreich: Tirol**4.5.1 Landsberger Hütte (Allgäu)****Hütte**

Die Hütte gehört der Sektion Landsberg am Lech des DAV und liegt auf 1810 m Höhe. Talort ist Tannheim (1097 m) beziehungsweise der Vilsalpsee (1168 m, gebührenpflichtiger Parkplatz). Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Oy–Oberjoch–Tannheim. Die Gehzeit ab Vilsalpsee wird mit 2 h angegeben. Alternativ von Tannheim mit der Sesselbahn aufs Neunerköpfl (1864 m), Höhenweg durch die Strindenscharte (1870 m), ebenfalls 2 h. Optimal ist vielleicht der Anstieg über das Neunerköpfl mit dem Abstieg über den Vilsalpsee. Von dort nach Tannheim etwa 1 h. Die Hütte verfügt über 40 Schlafplätze in Zimmerlagern und 80 Schlafplätze in Matratzenlagern (nach anderer Quelle 30/170). Webseite <http://www.tannheimertal.at/landsberg/>. AVF/GF *Allgäuer Alpen*, Rother Wanderführer *Tannheimer Tal* von DIETER SEIBERT.

Ich war bisher zweimal auf der Hütte, jeweils am Ende einer mehrtägigen Wanderung, die im Kleinen Walsertal begann. Nach dem Abstieg hatten wir in Tannheim mehrere Stunden Zeit bis zur Abfahrt des Busses zurück nach Oberstdorf, die wir zu einem gepflegten Mahl in einem Restaurant genutzt haben.

Lailachspitze

Die Lailachspitze (2276 m), auch Leilachspitze, ist vom Saalfelder Weg aus über das Lachenjoch zwischen Hütte und Gappenfeld-Alpe unschwierig, zuletzt mäßig schwierig (II) in etwa 3 h ab Hütte zu erreichen.

Kastenkopf

Der Kastenkopf (2129 m) ist über die Lahnerscharte (1988 m) zwischen Lahnerkopf und Kastenkopf unschwierig zu erreichen. Gehzeit ab Hütte etwa 3 h. Da sowohl auf der Nordseite wie auf der Südseite des Kastenkopfes ein Steig verläuft, lassen sich Hin- und Rückweg zu einem Rundweg um den Kastenkopf verbinden.

Lachenspitze

Auf die Lachenspitze (2130 m) führt neben mehreren Anstiegen im I. und II. Grad, Gehzeit etwa 1 h, seit 2009 ein Klettersteig durch die Nordwand. Kletterzeit etwa 2 h. Näheres auf der Webseite der Hütte (pdf-Dateien).

4.5.2 Tannheimer Hütte (Allgäu)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Allgäu-Kempton des DAV und liegt auf 1760 m Höhe. Talort ist Nesselwängle (1147 m) zwischen Tannheim und Reutte in Tirol. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempton–Pfronten–Reutte–Lechtal–Gaichtpass. Die Gehzeit wird mit 1,5 h angegeben. Die Hütte verfügt über 22 Schlafplätze im Matratzenlager, kein Zimmerlager. Webseite <http://www.alpenverein-kempton.de/>. Angesichts der geringen Anzahl von Schlafplätzen empfiehlt sich ein vorheriger Anruf. AVF/GF *Allgäuer Alpen*, Rother Wanderführer *Tannheimer Tal* von DIETER SEIBERT.

Auf dem Anstieg zur Hütte kommt man auf 1659 m Höhe an dem privaten Gimpelhaus mit 50 Schlafplätzen in Zimmerlagern und 170 Schlafplätzen in Matratzenlagern vorbei. Webseite <http://www.tannheimertal.at/gimpelhaus/>.

Gimpel

Der Gimpel (2176 m) wird durch die Judenscharte (1970 m), auch Sabajoch genannt, in etwa 2 h erreicht. AVF Route Nr. 1000, vielbesucht (I). Bei Nässe werden die Grasbänder gefährlich. Gimpel und Rote Flüh sind von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 48 beschrieben.

Rote Flüh

Die Rote Flüh (2111 m) wird aus der Judenscharte auf bezeichnetem Steig (I) in etwa einer Viertelstunde erreicht, ab Hütte knapp 2 h. Eine Überschreitung mit Abstieg in die Gelbe Scharte (?) ist sehr beliebt. AVF Route Nr. 993. Den Rote-Flüh-Steig beschreibt EUGEN HÜSLER im *Tiroler Klettersteigführer* unter der Nr. 10.

Köllenspitze

Die Köllen- oder Kellenspitze (2247 m) ist der höchste Gipfel der Tannheimer Gruppe. Sie wird aus der Nesselwängler Scharte (2007 m) in etwa 2 h ab Hütte unschwierig (I), jedoch steinschlaggefährdet erreicht. AVF Route Nr. 1015. Die Köllenspitze wird von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 34 beschrieben.

4.5.3 Stuttgarter Hütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Schwaben des DAV und liegt auf 2310 m Höhe. Talort ist Zürs (1717 m) am Arlberg, im Sommer ein ziemlich stiller Ort; Beginn des Hüttenweges in der Nähe der Kirche. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Lech oder Stuttgart–Singen–Bregenz–Lech. Gehzeit ab Zürs knapp 3 h. Die Hütte verfügt über 36 Betten und 25 Lager. Webseite <http://www.alpenverein-schwaben.de/>, Gebietsführer *Lechtaler Alpen* von HEINZ GROTH und RUDOLF WUTSCHER. Ich war mehrmals mit meinen Kindern oder allein dort. Ist man zeitig auf der Hütte, kann man in einer halben Stunde über Grashänge auf den Trittwangkopf (2483 m) gehen, um den Appetit aufs Abendessen zu steigern.

Erlispitze

Trittkopf

Roggspitze, Valluga

Fanggekarspitze

Rundweg um Rüfispitze

4.5.4 Kaltenberghütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Reutlingen des DAV und liegt auf 2089 m Höhe. Talort ist Sankt Christoph (1771 m) auf der Höhe des Arlbergpasses, Anfahrt über Stuttgart–Ulm–Lindau–Bregenz–Feldkirch–Bludenz–Arlberg. Mautpflichtig; nicht versehentlich in den Arlbergtunnel einfahren, Parkplätze am westlichen Ortsrand von Sankt Christoph, wo auch der Hüttensteig beginnt. Gehzeit ab Sankt Christoph 3 h. Die Hütte verfügt über 25 Betten und 25 Lager. Webseite <http://www.kaltenberghuetten.at/>, ein Hüttenflyer im pdf-Format. AVF *Verwallgruppe* von ROLAND LUZIAN.

Ich war im Sommer 1991 mit meiner Familie dort; wir kamen von der Freiburger Hütte und gingen am nächsten Tag weiter zur Konstanzer Hütte. Die Kaltenberghütte bot bereits zu Zeiten, als das noch selten war, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet an. Mitte Juli 2013 war ich mit einer Gruppe der DLRG wiederum dort. Es lag noch viel Schnee, kein Problem, ein Stock oder Pickel war beim Queren der Firnfelder angenehm.

Kaltenberg

Der Kaltenberg (2896 m) ist laut AVF von der Hütte in 3 h unschwierig (I) zu ersteigen. Die Routenbeschreibung spricht jedoch von hübscher Kletterei, blockigem Gestein und einem schmalen Grat zum Gipfel. Es geht aus der

Beschreibung nicht klar hervor, ob man Eisausrüstung braucht oder nicht, hängt vermutlich auch vom Wetter der vergangenen Wochen ab. Nach eigener Erfahrung ist die Tour deutlich höher als I zu bewerten und erfordert auf den letzten Höhenmetern Kletter- und Eisausrüstung. Anstieg zunächst wie zur Satteinser Spitze. AVF-Route Nr. 335.

Stubener Albonakopf

Der Stubener Albonakopf (2654 m) ist laut AVF von der Hütte unschwierig (I) in 2 bis 3 h zu ersteigen und soll mit einer schönen Aussicht belohnen. Nach eigener Erfahrung ist die Tour deutlich höher als I zu bewerten und erfordert auf den letzten Höhenmetern Kletter- und Eisausrüstung. Anstieg zunächst wie auf die Maroiköpfe, AVF-Route Nr. 371, dann über die Maroispitze (2548 m) weglos weiter.

Krachenspitze, Satteinser Spitze

Die Krachenspitze oder Krachelspitze (2686 m) wird im AVF als unbedeutende Erhebung auf dem Anstieg zum Kaltenberg bezeichnet, Gipfelkreuz, weite Aussicht. Ein paar Schritte weiter auf dem Anstieg erhebt sich die Satteinser Spitze (2722 m). Zumindest zwei Ziele, falls man vor dem Kaltenberg lieber umkehrt. AVF-Route Nr. 350, Anstieg geschätzt 2 h.

Maroiköpfe

Der Westliche Maroikopf (2522 m) und der Östliche Maroikopf (2529 m) werden im AVF als unbedeutende breite Kuppen auf dem Anstieg zum Stubener Albonakopf bezeichnet. Von der Kaltenberghütte gehen zwei unschwierige (I) Anstiege aus, die sich zu einem Rundweg kombinieren lassen. Ebenfalls ein Ziel, falls man vor dem Stubener Albonakopf lieber umkehrt. AVF-Route Nr. 381, Anstieg geschätzt knapp 2 h.

4.5.5 Konstanzer Hütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Konstanz des DAV und liegt auf 1688 m Höhe. Talort ist St. Anton am Arlberg (1304 m) beziehungsweise das Hotel Moserkreuz (1430 m) an der alten Arlbergstraße. Gehzeit von dort knapp 3 h. Webseite <http://www.konstanzerhuetten.at/>. Mobiltelefon +43 (0) 664 5124787, mit 12 Betten und 55 Lagern. AVF *Verwallgruppe* von ROLAND LUZIAN. Die alte Konstanzer Hütte wurde im April 1988 durch einen Erdbeben weitgehend zerstört; die neue steht auf einem besser geschützten Platz einen knappen Kilometer von der alten entfernt. Im Sommer 1990 war ich mit meiner Familie in der Konstanzer Hütte.

Patteriol

Der Patteriol (3056 m)

Kaltenberg

Siehe unter Kaltenberghütte.

Scheibler

Der Scheibler (2978 m)

4.5.6 Darmstädter Hütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Darmstadt-Starkenburg des DAV und liegt auf 2384 m Höhe. Talort ist St. Anton am Arlberg (1304 m), genauer die Talstation der alten Rendlbahn. Anreise entweder Stuttgart–Ulm–Kempten–Reutte–Imst–Landeck oder Stuttgart–Singen–Bregenz–Lech. Gehzeit 4 h; auf halber Strecke vor dem Speicher Kartellboden eine Jausenstation (Rossfallalm, 1800 m), wens noch stimmt. Die Hütte verfügt über 14 Betten und 80 Lager. Webseite <http://www.alpenverein-darmstadt.de/darmstaedterhuette.html>. AVF *Verwallgruppe* von ROLAND LUZIAN.

Ich war im Juli 1989 mit meinen Kindern dort. Eine gute Kombination scheint mir für den ersten Tag die Faselfadspitze oder einfacher der Scheibler und für den zweiten Tag die Saumspitze zu sein.

Scheibler

Der Scheibler (2978 m) ist von der Hütte auf einem bezeichneten AV-Weg (Apothekerweg, keine Schwierigkeitsangabe) vom Kuchenjoch (2806 m) in 2 h ab Hütte zu erreichen. Die Route vom Kuchenjoch auf den Scheibler ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 41 beschrieben. Der Weg über das Kuchenjoch führt weiter zur Konstanzer Hütte, Gehzeit 4 h.

Westliche Faselfadspitze

Die Westliche Faselfadspitze (2993 m) wird am einfachsten über den Südgrat erstiegen. Die Schwierigkeiten werden im AVF mit I, eine Stelle II bewertet. Gehzeit ab Hütte etwa 3 h. In der AV-Karte 28/2 von 2004 ist ein in Bau befindlicher Steig eingezeichnet, der vom Apothekerweg zum Kuchenjoch auf halber Strecke in ungefähr 2500 m Höhe abzweigt.

Saumspitze

Die Saumspitze (3039 m) war der erste Dreitausender meiner Kinder, damals acht und zehn Jahre alt. Der Tag war sonnig, die Route nicht überlaufen, und abends waren wir hungrig, müde und ein bisschen stolz. Die Route durch die Südwestflanke zweigt vom Hoppe-Seyler-Weg kurz vor dem Schneidjöchl (2841 m) ab. Die Gehzeit ab Hütte wird mit etwa 3 h angegeben, Schwierigkeitsgrad I. Der Hoppe-Seyler-Weg leitet weiter zur Niederelbehütte, Gehzeit 4 h.

4.5.7 Edmund-Graf-Hütte (Verwall)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Touristenklub Innsbruck des OeAV und liegt auf 2375 m Höhe. Talort ist Pettneu (1122 m) am Arlberg, mit Hallenbad (Wellnesspark). Anreise entweder Stuttgart–Ulm–Kempten–Reutte–Imst–Landeck oder Stuttgart–Singen–Bregenz–Lech–St. Anton am Arlberg. Gehzeit etwa 3 h. Die Hütte verfügt über 20 Betten und 70 Lager. Webseite <http://www.touristenklub.org/>. AVF *Verwallgruppe* von ROLAND LUZIAN.

Hoher Riffler

Blankahorn

Welskogel

4.5.8 Ansbacher Hütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Ansbach des DAV und liegt auf 2376 m Höhe. Talort ist Schnann (1180 m) oder Flirsch (1154 m) im Stanzer Tal. Anreise entweder Stuttgart–Ulm–Kempten–Reutte–Imst–Landeck oder Stuttgart–Singen–Bregenz–Lech–St. Anton am Arlberg. Anstieg 3 bis 4 h, beim Anstieg von Schnann auf 1736 m die privat betriebene Fritzhütte mit 30 Betten (<http://www.fritzhuette.at/>). Die Ansbacher Hütte verfügt über 88 Lager. Webseite <http://sektion.dav-ansbach.de/>. Gebietsführer *Lechtaler Alpen* von HEINZ GROTH und RUDOLF WUTSCHER.

Die Route zur Freispitze ist von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 32 beschrieben.

Augsburger Höhenweg

Der Augsburger Höhenweg – ein Teilstück des Lechtaler Höhenwegs und dieser wiederum ein Teilstück des nordalpinen Weitwanderweges 01 – führt von

der Ansbacher zur Augsburger Hütte oder umgekehrt. Man kann ihn in beiden Richtungen gehen. Da die der Augsburger Hütte benachbarte Hälfte als die schwierigere gilt, wird gelegentlich empfohlen, von der Augsburger Hütte aus zu starten. Das Umkehren fällt leichter, und am Nachmittag, wenn die seelischen und körperlichen Kräfte nachlassen, hat man die anspruchsvollsten Passagen hinter sich. Immerhin führt der Höhenweg über den Dawinkopf (2968 m). In den Führern wird die Gehzeit mit 10 h angegeben; man braucht Ausdauer und gutes Wetter.

Ungefähr auf halber Strecke liegt in der Parseierscharte (2606 m) die Augsburger Biwakschachtel mit Lagern für vier Personen. Von dort ist ein Notabstieg zur Dawinalpe (1819 m) möglich.

Ich bin den Höhenweg im Sommer 1995 bei gutem Wetter von der Ansbacher Hütte aus mit meinen Kindern – damals 14 und 16 Jahre alt – gegangen und habe ihn als lang, aber nicht besonders heikel in Erinnerung. Wir sind über den Gatschkopf abgestiegen. Der Tag war ausgefüllt, und das Abendessen kam wie gerufen.

4.5.9 Augsburger Hütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Augsburg des DAV und liegt auf 2298 m Höhe. Talort ist Grins (1015 m, Bus von Landeck, Parkplatz beim Schwimmbad). Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Landeck, alternativ Stuttgart–Singen–Bregenz–Hochtannbergpass–Lech–St. Anton–Richtung Landeck. Gehzeit ab Grins 3 bis 4 h. Die Hütte verfügt über 16 Zimmerlager und 48 Matratzenlager. Webseite <http://www.alpenverein-augsburg.de/>. Gebietsführer *Lechtaler Alpen* von H. GROTH und R. WUTSCHER.

Von der Augsburger Hütte führt der Augsburger Höhenweg in 10 h zur Ansbacher Hütte, der Spiehlerweg (nicht zu verwechseln mit dem Spiehlerweg in Memmingen) in 5 h zur Memminger Hütte.

Parseierspitze

Die Parseierspitze ist mit 3000 m der einzige Dreitausender der Lechtaler Alpen. Die beiden leichtesten Anstiege gehen von der Patrolscharte (2844 m) aus und sind nicht zu unterschätzen. Die am häufigsten begangene Route führt durch die steile, schrofige und von Steinschlag bedrohte Südostflanke, ab Scharte etwa 2 h im II. Grad. Nichts bei Nässe oder starkem Andrang. Weniger bedroht, aber schwieriger (III) ist der Ostgrat.

Gatschkopf und Parseierspitze sind von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 50 beschrieben, die Parseierspitze in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 30.

Gatschkopf

Der Gatschkopf (2945 m) ist der vierthöchste Gipfel der Lechtaler Alpen und der Hüttenberg der Augsburger Hütte. Man ersteigt ihn auf einem markierten Steig (bis I) direkt von der Hütte aus durch die Südflanke oder geht durch die steinschlaggefährdete Gasillschlucht zur Patrolscharte (2846 m) und von dort bequem auf den Gipfel. Beide Routen erfordern etwa 2 h Gehzeit. Während die Anstiege nicht besonders reizvoll sind, ist die Aussicht vom Gatschkopf großartig. Auffällig ist der Aufbau aus bitumenhaltigem Fleckenmergel.

Der Gatschkopf kann Anfang oder Ende einer Wanderung über den Spiehlerweg oder den Augsburger Höhenweg bilden.

4.5.10 Steinseehütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Landeck des OeAV und liegt auf 2061 m Höhe. Talort ist Zams (767 m) am Inn nordöstlich von Landeck in Tirol. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Richtung Landeck. Autobahn bei Imst vermeiden, mautpflichtig. Man kann mit dem Auto bis zur Alfuz-Alm (1270 m) fahren, von Zams auf der Bundesstraße 171 in Richtung Imst, 500 m nach dem Autobahnknoten Zams links abbiegen, Wegweiser zur Hütte – von Imst kommend also nach der Unterführung der B 171 unter der Autobahn, vor dem Autobahnknoten rechts abbiegen – auf einer kleinen Straße unter der Autobahn durch und gleich rechts; Schotter, stellenweise steil. Vom kleinen Parkplatz nach rechts, über einen Bach und dann links aufwärts gehen. Gehzeit ab Zams 5 h, ab Alfuzalm 3 h. Die Hütte verfügt über 24 Zimmerlager und 60 Matratzenlager. Möglichst vor 17 Uhr eintreffen. Webseite <http://www.steinseehuette.at/>. Bademöglichkeit im nahen Steinsee (2200 m), warme Badekleidung mitnehmen.

Gebietsführer *Lechtaler Alpen* von H. GROTH und R. WUTSCHER. Leider liegt die Hütte am westlichen Rand der AV-Karte 3/4 (Lechtaler Alpen – Heiterwand und Muttekopfgebiet), sodass man für die Rundwanderung um die Parzinnspitze auch noch die AV-Karte 3/3 (Lechtaler Alpen – Parseierspitze) braucht. Alternativ die weniger detaillierte Kompass-Wanderkarte 24 (Lechtaler Alpen – Hornbachkette) oder die Karte WK 351 (Lechtaler–Allgäuer Alpen) von Freytag + Berndt.

Die nachstehend beschriebenen Touren lassen sich ebenso gut von der Hanauer Hütte (1922 m, 132 Schlafplätze, Sektion Hanau des DAV, <http://www.hanauer-huette.de/>) aus gehen, die deshalb als Ausweichquartier in Frage kommt. Talort der Hanauer Hütte ist jedoch Boden (1357 m) an der Westrampe des Hahntennjochs, 2 h Gehzeit ab Boden. Spätestens in Imst muss man sich entscheiden. Der Übergang von der Steinseehütte zur Hanauer Hütte über eine der beiden Dremelscharten ist mit 3 bis 4 h anzusetzen und mit einem schweren Rucksack nicht die reine Freude.

Ich war mehrmals allein, mit der DLRG, mit meinen Kindern oder mit der ganzen Familie auf der Steinseehütte. Einmal bin ich mit meinen Kindern von der Muttekopfhütte durch das Larsenkar zur Steinseehütte gegangen, war eine längere und einsame Angelegenheit. Wir erreichten die Hütte – unter anderem wegen eines Gewitters – nach 22 Uhr und bekamen noch etwas Warmes zu essen. Auch auf der Hanauer Hütte bin ich mehrmals gewesen. Im August 1983 war ich mit der DLRG auf der Parzinnspitze, der Steinkarspitze, der Kogelseespitze, der Reichspitze und dem Muttekopf, im Juli 2010 auf der Dremelspitze und der Steinkarspitze.

Dremelspitze

Die Dremelspitze (2733 m) wird aus der Vorderen (westlichen) Dremelscharte (2434 m) auf einem gut markierten Steig mit Stellen bis zum II. Grad erstiegen, kein Klettersteig. Unbedingt im An- und Abstieg der Markierung folgen, abseits wird es sofort schwierig. Das Gestein ist brüchiger Dolomit, daher besteht Steinschlaggefahr, insbesondere wenn sich Gruppen oberhalb befinden. Ab Hütte 4 h, ab Scharte 2 bis 3 h. Im GF Route Nr. 845. Ist man gut in der Zeit, steigt man auf dem Rückweg aus der Scharte zur Hanauer Hütte (1922 m) ab, gönnt sich eine Jause und geht über die Hintere (östliche) Dremelscharte (2470 m) zurück. Auf diese Weise hat man in beiden Scharten die steilere Seite im Anstieg.

Die Normalroute (Purtschellerweg) auf die Dremelspitze wird von WALTER PAUSE in *Im leichten Fels* unter Nr. 30 beschrieben. Am 25. Juli 1989 war ich mit meinen beiden Kindern, damals 8 und 10 Jahre alt, auf der Dremelspitze. An Stellen, wo ein Ausrutscher in den freien Fall übergegangen wäre, habe ich sie ans kurze Seil genommen.

Einige Webseiten – neben den Hüttenseiten – mit Fotos und/oder Beschreibungen:

- <http://www.gipfelkreuz.de/1060963.htm>
- http://www.familieseng.de/fotos_lechtal2007.html
- http://www.gipfelsuechtig.de/touren/dremelspitze/dremelspitze_tour.html

Steinkarspitze

Die Steinkarspitze (2650 m) beherrscht den Horizont nordwestlich der Steinseehütte. Von Nordwesten her aus dem Kar¹ der Hinteren Gufelalpe beziehungsweise vom Gufelsee her ist sie ein unschwieriger bis langweiliger Schutthaufen, der allenfalls Karte und Kompass erfordert. Im GF wird unter Nr. 842 eine interessantere Route im Schwierigkeitsgrad I aus dem Steinkar heraus

¹Ein Kar ist ein von Eis ausgehobelter, runder Talabschluss (Kessel). Der Mummelsee im Schwarzwald ist ein Karsee.

beschrieben, ab Hütte 3 h. Auf den Webseiten der Steinseehütte wird die Route als *schöner, leichter Klettersteig* mit Stellen bis B/C beschrieben. Geübte Geher brauchen bei guten Verhältnissen keine Klettersteigausrüstung; das Drahtseil leitet bis zum Gipfelkreuz, auf trittarmen Platten sind ausreichend Eisenstifte oder -bügel angebracht. Eine Verbindung mit dem nachfolgend beschriebenen Rundweg ist möglich. Vom Gipfelkreuz in Richtung Gufelsee anfangs Drahtseil und Markierung, dann stellenweise weglos, aber ohne Schwierigkeiten, zuletzt Weg.

Rund um die Parzinnspitze

Die Parzinnspitze (2613 m) ist über den Südgrat auf einer Route im II. bis III. Grad aus der Nördlichen Parzinncharte (2504 m) zu erreichen, üblicherweise von der Hanauer Hütte (1922 m) aus. Im GF die Route Nr. 860. Auf der Website der Steinseehütte wird die Gipfelwanderung mit der Klettersteigbewertung A = leicht und 5 h Gesamtdauer (hin und zurück) ab Steinseehütte angegeben. Ich war im August 1983 mit der DLRG oben.

Von der Steinseehütte aus lässt sich eine Wanderung rund um die Parzinnspitze mit Einkehr in der Hanauer Hütte durchführen. Man geht zunächst in Richtung Württemberger Haus zum Gufelgrasjoch (2382 m, Gufel = Grotte, Überhang, kleine Höhle), bleibt aber dann auf der Route 626, steigt zur Gufelhütte (2095 m) ab, lässt diese linkerhand liegen und wendet sich auf der Route 621 über das Vordere Gufeljöchl (2073 m) dem Gufelsee zu. Am See links vorbei, zum Gufelseejöchl (2375 m) hoch – von wo aus man leicht einen Abstecher zur Kogelseespitze (2647 m, halbe Stunde, Hausberg der H. H.) unternehmen kann – und auf der 621 bleibend hinab zur Hanauer Hütte. Durch eine der beiden Dremelscharten zurück zur Steinseehütte. Auf der Website der Steinseehütte wird der Rundweg mit 8 h veranschlagt. Ich bin den Rundweg 2002 allein gegangen; es war trotz Regen um die Mittagszeit eine lohnende Tour. Und das Speckbrot auf der Hanauer Hütte hat köstlich gemundet. Auch hierzu eine Webseite:

- http://www.gipfelsuechtig.de/touren/parzinnspitze/parzinnspitze_photos.html

Spiehlerturm

Der Spiehlerturm (2550 m) ist ein beliebter Kletterzacken mit mehreren Routen ab dem Schwierigkeitsgrad III+. Er ist ebenso wie der Spiehlerweg zwischen Memminger und Augsburgener Hütte nach ANTON SPIEHLER (1848–1891) benannt, einem Reallehrer, Alpinisten und DAV-Sektionsvorsitzendem aus Memmingen, der viel zur Erschließung der Lechtaler Alpen beigetragen hat.

4.5.11 Muttekopfhütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Imst-Oberland des OeAV und liegt auf 1934 m Höhe. Talort ist Imst (828 m) in Tirol. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst. Hüttenanstieg entweder vom Hahntennjoch (1894 m, Parkmöglichkeit) aus über den Scharnitzsattel (2441 m) in 4 h mit einer kurzen versicherten Kletterstelle oder vom Parkplatz in Hochimst (1050 m) an der Latschenhütte vorbei in 2 h, was bei unfreundlichem Wetter vorzuziehen ist. Man kann auch von Hochimst mit der Seilbahn bis zum Drischlhaus (1981 m) fahren und dann in ungefähr gleichbleibender Höhe auf dem Drischlsteig in einer halben Stunde zur Hütte queren. Die Hütte verfügt über 12 Zimmerlager sowie 46 Matratzenlager, wird viel von Tagesgästen besucht und ist auch Standort alpiner Kurse. Webseite <http://www.muttekopf.at/>. GF *Lechtaler Alpen* von HEINZ GROTH und RUDOLF WUTSCHER.

In der Nachbarschaft der Hütte finden sich der Imster Höhenweg von Hochimst zu den Schaflahnen und der anspruchsvolle Imster Klettersteig auf den Maldonkopf, bei HÜSLER die Nr. 5. Im Prinzip könnte man bei ausreichend Zeit (8 h) über den Imster Höhenweg zur Hütte aufsteigen, wird dies aber wegen des schweren Rucksacks vermeiden. Mit leichtem Gepäck dagegen ist der Höhenweg ein reizvoller Tagesausflug.

Die Muttekopfhütte war die erste Alpenvereinshütte, die meine Kinder – damals 7 und 9 Jahre alt – kennen lernten. Wir gingen von dort auf die Vordere Platteinspitze, ihren ersten Zweitausender, und tags darauf zur Hanauer Hütte. Sie war uns mehrmals Ausgangspunkt erlebnisreicher Bergfahrten.

Vordere Platteinspitze

Die Vordere Platteinspitze (2562 m) ist ein Aussichtsberg oberhalb von Imst, der von der Hütte in 3 h zu erreichen ist. Der Steig (Plattigsteig) führt anfangs zwischen Latschen und Wiesen hindurch und wird nach dem Aussichtskreuz bald felsig. Einige Stellen sind mit Drahtseilen versichert (I+). Abwechslungsreich. Im GF die Route Nr. 920. Der Übergang zur Hinteren Platteinspitze ist für unsereinen zu schwierig.

Muttekopf

Der Muttekopf (2774 m) ist ebenfalls ein Aussichtsberg, höher als seine Nachbarn. Der Normalanstieg leitet zur Muttekopfscharte (2630 m), anfangs gut ausgetreten durch bei Nässe rutschige Schafweiden und Schrofen, zum Schluss an einem Drahtseil durch Felsen. Von der Scharte einfach zum Gipfelkreuz, das man in 3 h ab Hütte erreicht. Im GF Route Nr. 902. Der Anstieg lässt sich dadurch würzen, dass man in 2053 m Höhe den Weg nach rechts verlässt und zum SO-Grat aufsteigt (II), im GF Route Nr. 903. Anfang Juli 1982 bin ich mit der DLRG den SO-Grat gegangen.

Der Muttekopf ist gut in Verbindung mit dem Übergang zur Hanauer Hütte zu besteigen, der über den Muttekopfsattel führt. Zusätzlicher Zeitbedarf etwa 1 h. Der Übergang selbst beansprucht einige Stunden, sodass man für die ganze Unternehmung zuverlässiges, gutes Wetter und Ausdauer braucht. Im GF Route Nr. 543, allerdings in Gegenrichtung beschrieben. WALTER PAUSE erwähnt die Tour unter der Nr. 36 in *Von Hütte zu Hütte* im Zusammenhang mit dem östlichen Lechtaler Höhenweg. Sie ist auch Teil des Fernwanderweges E4 (Gibraltar–Bodensee–Zypern).

4.5.12 Anhalter Hütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Oberer Neckar des DAV mit Sitz in Rottweil und liegt auf 2042 m Höhe. Talorte sind Namlos (1225 m) von Norden und Imst in Tirol von Süden über das Hahntennjoch (1894 m). Anfahrt in beiden Fällen Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte, dann ins Lechtal und bei Stanzach beziehungsweise Elmen abbiegen. Gehzeit ab Namlos über das Grübigjöchle (1831 m) 3 h, ab Hahntennjoch über das Steinjöchle (2198 m) gut 1 h. Die Hütte verfügt über 14 Zimmerlager und 75 Matratzenlager. Webseite <http://www.analterhuette.at/>. GF *Lechtaler Alpen* von HEINZ GROTH und RUDOLF WUTSCHER.

Die Hütte bildet das östliche Ende des Lechtaler Höhenweges. Nach Westen setzt sich der Lechtaler Höhenweg über Muttekopfhütte, Hanauer Hütte, Württemberger Haus, Memminger Hütte, Ansbacher Hütte, Kaiserjochhütte, Leutkircher Hütte bis zur Stuttgarter Hütte fort mit der Möglichkeit, bis nach Bludenz oder Dornbirn zu verlängern. Eine Ausdehnung nach Osten etwa bis Garmisch-Partenkirchen oder Innsbruck sollte auch machbar sein.

Namloser Wetterspitze

Die Namloser Wetterspitze (2553 m) ist von der Hütte unter teilweiser Benutzung des Anhalter Höhenweges in 4 h unschwierig (I) zu erreichen. Bei ausreichend Zeit und Lust lässt sich der Rückweg anders als der Hinweg gestalten, indem man in das Plötzigtal absteigt. Im GF nur im Zuge des Anhalter Höhenweges unter der Nr. 896 beschrieben, Landkarte unbedingt erforderlich.

Falschkogel

Der Falschkogel (2388 m) ist der Hausberg der Hütte und wird auf Steigspuren vom Steinjöchle aus erstiegen, ab Hütte in etwa 1 h. Viel Gras, daher bei Nässe nicht zu empfehlen. Im GF Route Nr. 959.

Die Route auf den Maldongrat (2544 m) ist von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 33 (Heiterwand) beschrieben, im GF Route

Nr. 946. Ab Hütte über das Steinjöchl 2 h. Die Heiterwand ist ein Klettergebiet mit mehreren Routen ab dem III. Grad.

4.5.13 Wolfratshausener Hütte (Lechtaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Wolfratshausen des DAV und liegt auf 1753 m Höhe. Talort ist Lermoos vor dem Fernpass. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Richtung Ehrwald und Fernpass. Gehzeit ab Lermoos 2 bis 3 h. Die Hütte verfügt über 16 Zimmerlager und 28 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-wolfratshausen.de/> und <http://www.wolfratshausener-huette.com/>.

Gartnerwand

4.5.14 Coburger Hütte (Wetterstein/Mieminger)

Hütte

Die gut besuchte Hütte gehört der Sektion Coburg des DAV und liegt auf 1920 m Höhe. Talort ist Ehrwald (1000 m). Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Ehrwald. Hüttenanstieg über die Ehrwalder Alm (1500 m, einfach) 4 h, über den Immensteig (nur für Geübte, unproblematisch) 3 bis 4 h, über den Hohen Gang (nur für Geübte, steil) 3 h. Auch vom benachbarten Biberwier (987 m) führt ein Anstieg in 3 h durch die Bieberwierer Scharte (2000 m, viel Schutt) zur Hütte. Nicht den anspruchsvollen Seebener Klettersteig als Hüttenanstieg verwenden. Die Hütte verfügt über 85 Matratzenlager, verteilt auf mehrere Räume. Webseite <http://www.coburgerhuette.at/> mit Hütten-Webcam. AVF *Wetterstein und Mieminger Kette* von GÜNTHER HÄRTER u. a., GF *Wetterstein mit Mieminger Kette* von HELMUT PFANZELT, beide bei Rother, AV-Karte Nr. 4/2 und <http://mieminger.at/>.

In *Berg Heil* beschreibt WALTER PAUSE unter Nr. 54 eine Tour, die die Hüttenanstiege von Ehrwald und Biberwier umfasst, ebenso TRENKER/DUMLER in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze*. Ähnlich die Nr. 42 in *Wandern bergab* mit Ehrwald als Start und Ziel. In *Von Hütte zu Hütte* wird unter Nr. 42 eine dreitägige Wanderung von Garmisch nach Biberwier erläutert, die über die Coburger Hütte führt. In *Im Kalkfels der Alpen* wird unter Nr. 35 die Besteigung des Grünsteins über den Ostgrat beschrieben. Ich war im Juli 2011 mit der DLRG auf der Hütte; wir haben den Vorderen Drachenkopf und den Hinteren Tajakopf bestiegen und die Tajaköpfe umrundet.

Sonnenspitze

Die Ehrwalder Sonnenspitze (2412 m) wird von der Hütte durch die Südwand in stellenweise mäßig schwieriger Kletterei (II) erreicht. Der Steig ist markiert und gesichert. Gehzeit ab Hütte etwa 2 h, laut AVF meistbegangener Anstieg. Beliebt ist die Überschreitung der Sonnenspitze von Süden nach Norden. Im *Tiroler Klettersteigeführer* von EUGEN HÜSLER die Nr. 26. Er bemerkt, dass die Route eher eine Kletterei bis II als ein Klettersteig sei.

Aus dem Hohen Gang (Hüttenzustieg von Ehrwald aus) wird die Sonnenspitze über den Nordostrücken erreicht, eine Stelle II, sonst I und Gehgelände. Laut AVF der leichteste Anstieg, meist im Zug einer Überschreitung im Abstieg begangen.

Tajaköpfe

Der Vordere Tajakopf (2452 m) ist über den schottrig-schrofigen Normalanstieg von Süden her in 2 bis 3 h einfach (Gehgelände und I) zu erreichen, außerdem über einen anspruchsvollen Klettersteig (Tajakante, D), siehe Webseiten der Hütte.

Der Hintere Tajakopf (2409 m) ist von der Hütte in etwa 2 h einfach (Gehgelände und I) zu erreichen. Seit 2007 gibt es einen Verbindungsklettersteig zum Vorderen Tajakopf. In älteren Führern wird der Übergang über das Vordere Tajatörl mit maximal I bewertet, Dauer 1 h.

Um die Tajaköpfe herum führt ein namenloser Rundweg von 4 bis 5 h Dauer. Von der Hütte steigt man südostwärts zum Hinteren Tajatörl (2257 m) auf, dann in das Brendlkar mit dem Brendlsee (1920 m) hinab über den Ganghofersteig – nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Klettersteig in Niederösterreich – auf die Ehrwalder Alm zu. Deutlich vor dieser biegt man nach links (westwärts) auf den Weg zur bewirtschafteten Seebenalm (1566 m) ab. Der Rest entspricht dem Hüttenanstieg von der Ehrwalder Alm aus. Die Runde lässt sich mit einer Besteigung des Hinteren Tajakopfs verbinden.

Vorderer Drachenkopf

Der Vordere Drachenkopf (2301 m) ist der über den SW-Grat einfach (Gehgelände und I) zu ersteigende Hüttenberg. Man rechnet eine gute Stunde für den Aufstieg. Auch der Anstieg von NO wird mit maximal I bewertet. Der Hintere Drachenkopf (2413 m) erfordert Kletterei ab II.

Wampeter Schrofen

Der Wampete Schrofen (2511 m) ist aus dem Schwärzkar unschwierig (Gehgelände und I), am Gipfelaufbau des Südgipfels II, in 3 h ab Hütte zu ersteigen. Gratübergang vom Nord- zum Südgipfel II, eine halbe Stunde. Umfassende Aussicht, brüchiges Gestein.

Marienbergspitze

Die Östliche Marienbergspitze (2561 m) ist aus dem Schwärzkar unschwierig (I) durch eine zwischen beiden Spitzen herabkommende Schneerinne in etwa 2 h von der Coburger Hütte zu erreichen. Der Anstieg über die SW-Hänge von der Marienbergalm aus ist ebenfalls mit maximal I bewertet, 3 h von der Alm. Die Westliche Marienbergspitze (2535 m) ist aus dem Schwärzkar oder vom Marienbergjoch zu begehen, maximal I, am Gipfelaufbau II.

Grünstein-Runde

Die aussichtsreiche Umrundung des 2662 m hohen Grünsteins wird mit 6 h zuzüglich Pausen veranschlagt. Normalanstieg auf den Gipfel von Süden durch die Riffelrinne (I, Steinschlag), weitere Anstiege (II) über die Grate, viel Schotter. Auch als Skitour empfohlen. Vom Hölltörl (2127 m) aus erreicht man den Höllkopf (2193 m) in 10 min unschwierig (Gehgelände und I) über Schutt und Gras und kann so die Runde um einen Gipfel bereichern.

TRENKER/DUMLER schlagen unter Nr. 3 in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* eine Wanderung von Ehrwald über die Coburger Hütte nach Biberwier vor, die sich weitgehend mit der Grünstein-Runde deckt. Als Gehzeit werden 7 h genannt. Man geht von der Hütte südwärts zur Grünsteinscharte (2263 m), quert unterhalb des Grünsteins nach Westen durch das Hölltörl (2127 m) und gelangt über das Marienbergjoch (1788 m, Marienberghaus; Einkehrmöglichkeit nur auf der südlich gelegenen Marienbergalm in 1622 m Höhe) durch die Bieberwierer Scharte (2000 m) zurück zur Hütte.

WALTER PAUSE beschreibt unter Nr. 35 in *Im Kalkfels der Alpen* die Besteigung des Grünsteins aus der Grünsteinscharte über den Ostgrat (II, 2 h ab Scharte).

4.5.15 Hohenzollernhaus (Ötztaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Starnberg des DAV und liegt auf 2123 m Höhe. Talort ist Pfunds (971 m) im Inntal oberhalb von Landeck.

4.5.16 Verpeilhütte (Kaunertal)

Hütte

Die Verpeilhütte liegt auf 2025 m Höhe und gehört der Sektion Frankfurt (M) des DAV. Talort ist Feichten (1273 m) im Kaunertal. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Landeck–Prutz–Feichten. Gehzeit 2 bis 3 h. Die Hütte verfügt über 43 Matratzenlager in 6 Räumen. Webseite <http://www.verpeilhueette.com/>. GF *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Ich habe im Sommer 1998 mit meinem jüngeren Sohn auf der Verpeilhütte genächtigt. Wir sind dann über das Madatschjoch zur Kaunergrathütte und weiter zur Riffelseehütte gegangen. War ein langer Tag.

Schweikert

Der Schweikert (2881 m) ist von der Verpeilhütte in 3 h zu erreichen. Markierter Steig mit kurzen Versicherungen, stellenweise I, ebenso stellenweise sehr ausgesetzt. Beschreibung bei der Sektion Frankfurt. Sollte bei trockenem Wetter für trittsichere, schwindelfreie Geher kein Problem sein.

Sonnenkogel (Mittelgipfel)

Der Mittelgipfel des Sonnenkogels (3130 m) ist von der Verpeilhütte in 3 bis 4 h durch die Südwestflanke im Schwierigkeitsgrad I zu erreichen, meist eisfrei. Gehzeit 4 h. Im GF Route Nr. 593, auch bei Sektion Frankfurt beschrieben.

Madatschkopf, Mooskopf

Der Madatschkopf (2783 m) ist von der Verpeilhütte in 2 bis 3 h auf einem durchgehend markierten Weg leicht zu erwandern. Auf anfangs demselben Weg erreicht man in ähnlicher Weise den Mooskopf (2532 m) in etwa 2 h. Die Entscheidung zwischen beiden Gipfeln ist in 2420 m Höhe zu treffen. Beschreibung bei der Sektion Frankfurt.

4.5.17 Gepatschhaus (Kaunertal)

Hütte

Das Gepatschhaus liegt auf 1928 m Höhe und gehört der Sektion Frankfurt (M) des DAV. Es ist über eine mautpflichtige Straße mit dem Auto erreichbar, Parkplatz am Haus. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Landeck–Prutz–Kaunertal. Das Haus verfügt über 46 Zimmerlager und 60 Matratzenlager. Webseite <http://www.gepatschhaus.at/>. Älteste Alpenvereinshütte Österreichs. GF *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Ich war im Sommer 1996 mehrere Nächte auf dem Gepatschhaus.

Ölgrubenspitze

Nörderberg

4.5.18 Ludwigsburger Hütte (Pitztal)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Ludwigsburg des DAV und liegt auf 1810 m Höhe. Früher hieß sie Lehnerjochhütte. Talort ist Zaunhof (1150 m) im Pitztal. Ein kleiner Parkplatz ist bei der Talstation der Materialseilbahn eingerichtet. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst. Hüttenanstieg etwa 2 h. Die Hütte verfügt über 6 Betten und 67 Lager. Webseite <http://www.ludwigsburger-huette.at/>, Gebietsführer *Öztaler Alpen* von WALTER KLIER. Die Hütte und ihre Umgebung eignen sich auch gut für Anfänger in den Bergen. Ich war Mitte Juli 2009 mit der DLRG dort. Wir kommen wieder, aber noch nicht 2010.

Fundusfeiler und Grieskogel

Der Fundusfeiler (3080 m) ist über das Lehnerjoch (2512 m) unschwierig (I) zu erreichen, etwas Firn dabei, Gebietsführer Route Nr. 488, Gehzeit laut Führer ab Hütte 4 Stunden.

Bis zur Feilerscharte (2928 m) deckt sich der Anstieg auf die Lehner Grieskögel mit dem Anstieg auf den Fundusfeiler. Der Nordgipfel (3030 m) ist laut Gebietsführer unschwierig (I) zu erreichen. Ist man gut in der Zeit, bietet sich an, den Nordgipfel auf dem Rückweg vom Fundusfeiler mitzunehmen. Der Südgipfel (3038 m) wird gewöhnlich von der Frischmann-Hütte (2192 m) über den Hairlacher See (2852 m) erstiegen, ebenfalls unschwierig (I). Zum Übergang vom Nord- zum Südgipfel ließen sich keine Angaben finden; möglicherweise ist er so einfach, dass es sich nicht lohnt, darüber ein Wort zu verlieren. Achtung: In der Umgebung der Frischmann-Hütte gibt es noch einen Grieskogel (2686 m), der als Fundustaler Grieskogel bezeichnet wird. Gries bedeutet Sand, Kies, Schutt.

Schafhimmel

Der Schafhimmel (2820 m) ist über das Lehnerjoch und den Edelrautenkopf (2738 m) unschwierig (I) zu erreichen, Gebietsführer Route Nr. 484, Gehzeit laut Führer ab Hütte 3 Stunden, ab Joch 1 Stunde.

Hoher Gemeindkopf

Der Hohe Gemeindkopf (2771 m) ist von der Hütte in 2 h zu erreichen. Im Gebietsführer wird ihm keine eigene Beschreibung gewidmet, die Wanderung scheint unschwierig zu sein.

Rundweg über Erlanger Hütte

Bei zuverlässig gutem Wetter lässt sich eine tagesfüllende Rundwanderung über das Lehnerjoch (2512 m) zur Erlanger Hütte (2541 m) und zurück über den Wildgrat (2974 m) und den Hohen Gemeindegipfel (2771 m) durchführen. Die Gehzeit wird mit 8 bis 10 h angegeben, früh aufbrechen. Keine besonderen Schwierigkeiten, aber Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Die Erlanger Hütte verfügt über 48 Schlafplätze, Talort Umhausen im Ötztal, Hüttenanstieg etwa 5 h, Taxi bis Vordere Leierstalalm möglich, dann nur noch 2 h.

4.5.19 Rüsselsheimer Hütte (Pitztal)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Rüsselsheim des DAV und liegt auf 2323 m Höhe. Früher hieß sie Neue Chemnitzer Hütte. Talort ist Plangeross (1617 m) im Pitztal. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempton–Pfronten–Reutte–Imst. Hüttenanstieg etwa 2 h. Webseite <http://www.dav-ruesselsheim.de/ruesselsheimer-huette/>, keine Betten, 35 Lager. Gebietsführer *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Hohe Geige

Die Hohe Geige (3395 m)

Gahwinden (Gabinten)

Ampferkogel

Puitkogel

Mainzer Höhenweg

Der Mainzer Höhenweg führt von der Rüsselsheimer Hütte zur Braunschweiger Hütte (2758 m), überwiegend parallel zum Tal auf dem Geigenkamm, Gebietsführer Route Nr. 340. Im Führer wird seine Länge mit 8 bis 10 Stunden angegeben, ohne Pausen. Man sollte also mit 12 Stunden Gesamtzeit rechnen. Will man um 17 Uhr ankommen, muss man um 5 Uhr aufbrechen. Auf halber Strecke steht das Rheinland-Pfalz-Biwak (3247 m) mit 6 einfachen Lagern. Trinkwasser? Meiner Erinnerung nach keins.

Als kurze Tour geht man von der Hütte zum Weißmaurachjoch (2953 m), genießt den Ausblick und kehrt um, einfache Strecke etwa 2 h.

Ich bin den Höhenweg im Jahr 1998 mit meinem jüngeren Sohn von der Rüsselsheimer Hütte aus gegangen. Da wir das Weißmaurachjoch in guter Zeit erreicht hatten, wurden wir leichtsinnig und bummelten etwas mit dem Erfolg, dass wir vor dem Pitztaler Jöchel in die Dunkelheit gerieten. Das Jöchel war laut Karte und Führer vereist; wir biwakierten daher. Am nächsten

Morgen sah alles halb so schlimm aus. In der Braunschweiger Hütte holten wir dann am Vormittag das Abendessen nach.

4.5.20 Brandenburger Haus (Ötztal)

Hütte

Das Brandenburger Haus gehört der Sektion Berlin des DAV und liegt auf 3277 m Höhe. Damit ist es die höchstgelegene Hütte des DAV.² Schon der Hüttenanstieg von Vent (1894 m) durch das Rofental führt zuletzt über Eis. Wegen der Höhe schließt das Haus bereits Mitte September. Anreise und Anstieg wie beim Hochjochhospiz (2413 m), dann westwärts weiter über den Deloretweg, zum Schluss quer über den Kesselwandferner. Ab Vent 6 bis 8 h, ab Hochjochhospiz 3 bis 4 h. Der Anstieg vom Gepatschhaus (1928 m) im Kaunertal über die Rauhekopfhütte (2731 m) ist nach Art und Länge ähnlich. Das Haus verfügt über 25 Zimmerlager und 70 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-berlin.de/>. GF *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Der lange Hüttenanstieg sowie die Tatsache, dass die benachbarten Gipfel nur über Gletscher zu erreichen sind, machen das Brandenburger Haus für unsere Zwecke weniger geeignet. Ich habe 1981 einmal mit drei Kameraden von der DLRG dort übernachtet.

Hausberg ist die Dahmannspitze (3401 m, knappe Stunde Gehzeit, Steig-anlage, benannt nach dem Architekten des Hauses). Leichtere Gletschertouren führen auf den Fluchkogel (3500 m, 2 h) und die Weißseespitze (3526 m, 3 bis 4 h), eine *wenig schwierige*, aber lange auf die Weißkugel (3739 m, 6 h) auf der Grenze zu Italien, daher auch Palla Bianca.

4.5.21 Breslauer Hütte (Ötztal)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Breslau des DAV mit Sitz in Stuttgart und liegt auf 2844 m Höhe. Talort ist Vent (1894 m). Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Sölden. Gehzeit ab Vent 3 h. Die Hütte verfügt über 64 Zimmerlager und 107 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-sektion-breslau.de/>. Gebietsführer *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Ötztaler Wildspitze

Gletschertour. Die Wildspitze ist mit 3768 m der zweithöchste Berg Österreichs, nach dem Großglockner (3798 m). Der Normalweg führt durch das Mitterkarjoch (3468 m) über den Südwestgrat in 4 h auf den Südgipfel

²Die höchstgelegene Hütte in den Alpen ist die Capanna Regina Margherita des CAI auf der Signalkuppe/Punta Gnifetti bei Zermatt. Sie liegt auf 4554 m.

(Kreuz). Bei guten Firn- und Eisverhältnissen keine besonderen Schwierigkeiten, aber Gletscherspalten. Viel begangen. Im Gebietsführer Route Nr. 794.

WALTER PAUSE beschreibt in *Berg Heil* unter der Nr. 50 eine Rundwanderung von der Breslauer Hütte über die Vernagthütte und das Brandenburger Haus zum Hochjochospiz. Dabei werden die Wildspitze und die Weißseespitze (3526 m) erstiegen. Ich war Mitte Juli 1981 mit der DLRG und im August 1991 mit meinen Kindern auf der Wildspitze.

Vorderer Brochkogel, Urkundholm

Der Vordere Brochkogel (3565 m) ist über den Südgrat in leichter Kletterei (I) in 3 h zu erreichen. Im Gebietsführer Route Nr. 802. Auch von der Vernagthütte aus möglich.

Ein weiteres unschwieriges Gipfelziel ist der Urkundholm (3113 m, 1 h ab Hütte), nicht zu verwechseln mit dem Ötztaler Urkund (3554 m).

4.5.22 Martin-Busch-Hütte (Öztaler)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Berlin des DAV und liegt auf 2501 m Höhe. Früher hieß sie Neue Samoar-Hütte. Talort ist Vent (1893 m) im hintersten Öztal. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Sölden–Vent. Gehzeit ab Vent 3 h. Die Hütte verfügt über 49 Zimmerlager und 72 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-berlin.de/>.

Kreuzspitze

Die Kreuzspitze bietet wohl die leichteste Möglichkeit, auf eigenen Sohlen auf eine Höhe von 3457 m zu gelangen.

Seikogel

Marzellkamm

Wildspitze

4.5.23 Langtalereck-Hütte, Hochwildehaus (Öztaler)

Hütten

Beide Hütten gehören der Sektion Karlsruhe des DAV. Die Langtalereck-Hütte, auch Karlsruher Hütte genannt, liegt auf 2450 m Höhe, das Hochwildehaus auf 2885 m am selben Hüttenweg. Talort ist Obergurgl (1930 m) am Ende des Gurgltals an der Route über das Timmelsjoch. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Sölden. Gehzeit zur Langtalereckhütte knapp 3 h – auf halber Strecke die private Schönwieshütte (2266 m, bewirtschaftet, keine Unterkunft) – und nochmal 2 h zum Hochwildehaus.

Neuerdings gibt es einen zweiten Zustieg zur Langtalereckhütte, der vom Zustieg zum Ramolhaus abzweigt. Somit lässt sich der Hüttenauf- und -abstieg als Rundwanderung gestalten. Langtalereckhütte 28 Zimmerlager, 45 Matratzenlager; Hochwildehaus einsturzgefährdet, geschlossen; die unmittelbar benachbarte Fidelitashütte hat keine Toiletten, kein Wasser, kein Brennholz, nur für Notfälle. Webseiten <http://www.alpenverein-karlsruhe.de/huetten/>. GF *Ötztaler Alpen* von WALTER KLIER.

Hangerer, Eiskögele, Seelenkogel

Der Hangerer (3021 m) ist der Hausberg der Langtalereckhütte und von dort in etwa 3 h auf bezeichnetem Steig über Gras- und Schotterhänge zu erreichen. Im GF Route Nr. 926 von der Schönwieshütte aus.

Das Eiskögele (3233 m) wird durch das Innere Hochebenkar häufiger auf Skiern bestiegen. Informationen über Sommerbesteigungen sind spärlich. Was vom Hochebenferner noch übrig ist, entzieht sich meiner Kenntnis. Der Gipfel sollte ohne besondere Schwierigkeiten in etwa 3 h zu erreichen sein. Ein markierter Steig ist in Vorbereitung. Auf der Hütte fragen.

Als weitere Touren von der Langtalereckhütte aus kommen der Vordere Seelenkogel (3286 m) und der Hintere Seelenkogel (3470 m) in Betracht. Beide Touren führen über Gletscher. Lediglich der Hintere Seelenkogel ist von der Zwickauer Hütte in 2 bis 3 h eisfrei zu besteigen, im GF Route Nr. 920.

Hohe Wilde

Die Hohe Wilde oder Hochwilde (Nordgipfel 3461 m, Südgipfel 3482 m) – italienisch L'Altissima – ist vom Hochwildehaus über die östliche Seite des Gurgler Ferners in etwa 4 h zu erreichen. Überwiegend Gletschertour ohne besondere Schwierigkeiten, zum Schluss durch Fels (I) auf den Nordgipfel. Übergang zum Südgipfel II. Im GF Route Nr. 931. Über die Gipfel verläuft die Grenze zu Italien (Südtirol).

WALTER PAUSE beschreibt in *Berg Heil* unter der Nr. 51 den Übergang von Obergurgl nach Vent über das Hochwildehaus mit Besuch der Hochwilde. Ich war im Juli 1985 mit drei Kameraden von der DLRG oben, im August 1991 mit meinen Kindern.

Als leichte Tour vom Hochwildehaus kommt die Schwärzenspitze (2980 m) in Frage. Etwa 1 h ab Hütte, im GF Route Nr. 936.

4.5.24 Bielefelder Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Bielefeld des DAV und liegt auf 2150 m Höhe. Gelegentlich wird sie als Neue Bielefelder Hütte bezeichnet, weil die erste Bielefelder Hütte 1951 von einer Lawine zerstört wurde. Talort ist Oetz

(800 m) im Ötztal. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Füssen–Reutte–Imst–Oetz. Für den Anstieg von Oetz über Windegg (1315 m) werden 3 bis 4 h veranschlagt, vom Haiminger Ortsteil Ochsegarten (1540 m, Parkplätze, Bushaltestelle und Brücke über den Bach in der Nähe des Info-Häuschens) an der Straße L237 nach Kühtai 2 h, eventuell mit einem kleinen Umweg über den Rauherkogel (1785 m), von der Bergstation Acherkogelbahn eine Viertelstunde. Die Hütte verfügt über 34 Zimmerlager und 27 Matratzenlager sowie Duschen. Webseite <http://www.alpenverein-bielefeld.de/huette/> und <http://bielefelder-huette.at>. KF *Stubai*er Alpen von HEINRICH KLIER. Das Wetter in Ochsegarten: <http://www.wetter.com/oesterreich/oetz/ochsegarten/ATAT30448006.html>

Nahe der Hütte gibt es einen familieneigneten Klettergarten, siehe Webseite. Zur Schweinfurter Hütte (vormals Gubener Hütte) führt der mit 8 h Gehzeit angegebene Wilhelm-Oltrogge-Weg. In dessen Fortsetzung gelangt man zur Pforzheimer Hütte. Der Weg zur Dortmunder Hütte wird mit 4 h angegeben.

Wörglgratspitze

Die Wörglgratspitze, auch Wörgegratspitze, (2722 m) ist in etwa 3 h durch die Mittertaler Scharte (2631 m) und über den Südgrat (II) zu erreichen. Im KF Route Nr. 297.

Die beiden Windegg-Gipfel sollen wenig besucht sein, die Route stellenweise über beschwerliche Schutt- und Geröllfelder führen.

Acherkogel

Der Acherkogel (3008 m) ist in etwa 4 h durch die Mittertaler Scharte (2631 m) und die Nordflanke (meist I, stellenweise II) zu erreichen. Im KF Route Nr. 298.

Wetterkreuzkogel

Der Wetterkreuzkogel (2591 m), auch nur Wetterkreuz genannt, ist 1 bis 2 h von der Hütte entfernt (Wandersteig, anfangs gemeinsam mit Steig auf Rosskopf) und bietet einen bemerkenswerten Tief- und Weitblick, allerdings nicht immer Bergeinsamkeit (Acherkogelbahn bis auf 2020 m). Fortsetzung zur Ruine der Alten Bielefelder Hütte möglich, ergibt einen hübschen Rundweg. Im KF Route Nr. 295.

Rosskopf

Der Rosskopf (2398 m) ist der Hausberg der B. H. und auf einem markierten Steig in knapp 1 h zu erreichen. Aussicht ähnlich wie vom Wetterkreuz.

4.5.25 Schweinfurter Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte – ehemals Gubener Hütte – gehört der Sektion Schweinfurt des DAV und liegt auf 2028 m Höhe. Talort ist Umhausen im Ötztal (1036 m) beziehungsweise Niederthai (1540 m, Parkplatz nach der Brücke) östlich von Umhausen. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Füssen–Reutte–Imst–Oetz. Gehzeit ab Niederthai 2 h. Die Hütte verfügt über 16 Betten und 36 Lager. Webseite <http://www.dav-schweinfurt.de/huetten-2/schweinfurter-huette/> mit Tourenvorschlägen als pdf-Datei. KF *Stubai* *Alpen* von HEINRICH KLIER.

4.5.26 Pforzheimer Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Pforzheim des DAV und liegt auf 2308 m Höhe. Sie wird auch als Neue Pforzheimer Hütte oder Adolf-Witzenmann-Haus bezeichnet. Die Alte Pforzheimer Hütte stand zwischen Vinschgau und Unterengadin bei Mals und verfällt. Talort ist Sankt Sigmund im Sellrain (1516 m); für Übernachtungsgäste gibt es einen kostenlosen Parkschein bei der Sektion oder auf der Hütte. Anfahrt Stuttgart–Ulm–Kempten–Füssen–Reutte–Imst–Oetz–Sellraintal. Gehzeit 3 h. Die Hütte verfügt über 28 Zimmerlager und 18 Matratzenlager sowie Duschen. Webseite <http://www.alpenverein-pforzheim.de/>. KF *Stubai* *Alpen* von HEINRICH KLIER, Route Nr. 54 in *Berg Heil* von WALTER PAUSE.

Zwieselbacher Roskogel

Der Zwieselbacher Roskogel (3082 m) ist 3 bis 4 h von der Hütte entfernt und ein vielbesuchter Aussichtsberg, im Winter ein beliebtes Skitourenziel. Auf verschiedenen Webseiten wird die Route als unschwierig (I) beziehungsweise als Hochgebirgswanderung der Klasse F (facile) eingestuft. Stellenweise steil.

Samerschlag

Der Samerschlag (2829 m) ist in etwa 3 h von der Hütte zu erreichen. Im Web wird er als Hausberg der Hütte bezeichnet und scheint den Berichten nach unschwierig zu erklimmen zu sein, ebenfalls im Winter ein Skitourenziel.

Rotgrubenspitze

Die Rotgrubenspitze (3040 m) ist laut Führer in 4 h im Schwierigkeitsgrad II zu erreichen. Dem Zwieselbacher Roskogel benachbart, die Aussicht dürfte sehr ähnlich sein. Dasselbe gilt für die Haidenspitze (2975 m).

Lampenspitze

Die Lampenspitze (2876 m) liegt östlich der Hütte und ist über das Satteljoch (2734 m) in 3 h zu erreichen. Scheint unschwierig zu sein. Im Winter beliebte Skitour.

Zischgeles

Der Zischgeles (3004 m) ist von der Hütte aus in 3 bis 4 h unschwierig (I) durch das Wilde Karl und über den Nordgrat zu erreichen.

Schöntalspitze

Die Schöntalspitze (3008 m) ist von der Hütte in einem längeren Anmarsch (Weg Nr. 143), zuletzt in leichter Kletterei im II. Grad, über die Zischgenscharte (2930 m) in etwa 4 h zu erreichen, eine aussichtsreiche Tour bei stabilem schönen Wetter. Die Tour lässt sich zum Westfalenhaus fortsetzen, insgesamt 6 h.

4.5.27 Westfalenhaus (Stubai)

Hütte

Das Haus gehört der Sektion Münster (Westfalen) des DAV und liegt auf 2273 m Höhe. Talort ist Lisens oder Lüsens (1639 m). Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Sellrain–Gries. Gehzeit ab Lisens 3 h. Die Hütte verfügt über 15 Zimmerlager und 35 Matratzenlager. Webseite <http://www.westfalenhaus.at/>.

Münsterhöhe

Die Münsterhöhe (2508 m) ist eine Erhebung nordwestlich der Hütte mit einem Blick in das Längental, von der Hütte auf einem durchgehend markierten Steig in 0,5 h zu erreichen.

Seeblaskogel

Der (Hohe) Seeblaskogel (3235 m) wird von SO her über den Grüne-Tatzen-Ferner in gut 4 h unschwierig (I) erstiegen. Wie die Firn- und Eisverhältnisse aktuell ausschauen, ist auf der Hütte zu erfragen. Normalerweise Gletscherausrüstung erforderlich, aber es hat sich in den vergangenen Jahren viel verändert.

Winnebacher Weißkogel

Der Winnebacher Weißkogel (3185 m) wird über das Winnebachjoch (2788 m) und den SO-Grat in unschwieriger Blockklettern (I) erstiegen, Gehzeit etwa 4 h.

Schöntalspitze

Die Schöntalspitze (3008 m) wurde bereits bei der Pforzheimer Hütte erwähnt. Der Anstieg vom Westfalenhaus, also von Süden her, führt in die Zischgenscharte (2930 m) und über den SW-Grat in leichter Blockklettern zum Gipfel, durchgehend markiert. Gehzeit 3 h.

4.5.28 Amberger Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Amberg des DAV und liegt auf 2135 m Höhe. Talort ist Längenfeld im Ötztal beziehungsweise Gries im Sulztal. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Längenfeld. Gehzeit ab Gries 2 bis 3 h. Die Hütte verfügt über 10 Zimmerlager und 55 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-amberg.de/>.

4.5.29 Nürnberger Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Nürnberg des DAV und liegt auf 2278 m Höhe. Talort ist Ranalt (1260 m) im Unterbergstal südlich von Fulpmes und Neustift im Stubaital, Hüttenparkplatz (1380 m) hinter Ranalt. Anfahrt Stuttgart–Ulm–München–Garmisch-Partenkirchen–Innsbruck–Stubaital. Gehzeit etwa 3 h. Die Hütte verfügt über 50 Zimmerlager und 83 Matratzenlager. Sie wird in vierter Generation von derselben Familie bewirtschaftet. Webseite <http://www.nuernbergerhuetten.at/>. GF *Stubai Alpen* von HEINRICH KLIER.

Nahe der Hütte findet sich ein Klettergarten samt einem Klettersteig. Die Hütte liegt am Stubai Höhenweg. Nachbarhütten sind die Sulzenauhütte und die Bremer Hütte, jeweils etwa 3 h entfernt. TRENKER/DUMLER beschreiben in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* den Stubai Höhenweg von der Dresdner Hütte über die Nürnberger Hütte zur Innsbrucker Hütte, deren Hausberg der 3277 m hohe Habicht ist.

Wilder Freiger

Der Wilde Freiger (3426 m)

Aperer Feuerstein

Der Apere Feuerstein (2968 m)

Maierspitze

Die Maierspitze (2775 m)

4.5.30 Innsbrucker Hütte (Stubai)

Hütte

Habicht

Glättespitze

Kalkwand

4.5.31 Hildesheimer Hütte (Stubai)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Hildesheim des DAV und liegt auf 2899 m Höhe. Talort ist Sölden (1367 m) im Ötztal. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Pfronten–Reutte–Imst–Oetz–Sölden. Gehzeit ab Sölden 5 bis 6 h, auf halber Strecke das Gasthaus Fiegl (Fiegls Hütte, 1959 m, Taxi- oder Busverbindung), von dort nur noch 3 h. Die Hütte verfügt über 24 Zimmerlager und 56 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-hildesheim.de/>.

Die Hildesheimer Hütte ist ein Etappenziel des Ötztal Treks, eine drei- bis vierwöchige Wanderung zu beiden Seiten des Ötztals mit mehreren Varianten und der Möglichkeit, bei jeder Hütte abzubrechen. Alles in allem rund 400 km Strecke, höchstes Etappenziel das Brandenburger Haus (3274 m, Gletscher). Näheres im Web unter <http://www.oetztal.com/>, Menüpunkt *Wandern*.

4.5.32 Weidener Hütte (Tuxer)

Hütte

Die Hütte der Kategorie I gehört der Sektion Weiden des DAV und liegt auf 1799 m Höhe. Talort ist Innerst (1287 m) im Weerbachtal. Anreise Stuttgart–Ulm–Kempten–Reutte–Innsbruck–Hall–Wattens–Weer. Gehzeit ab Innerst 2 bis 3 h. Die Hütte verfügt über 29 Zimmer- oder Bettenlager und 26 Matratzenlager. Webseite <http://www.dav-weiden.de/>.

Rastkogel

Hippoldspitze

4.5.33 Bayreuther Hütte (Rofan)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Bayreuth des DAV und liegt auf 1576 m Höhe. Talort ist Münster (535 m) im Inntal östlich von Jenbach. Der Rofan wird auch – etwas umfassender – als Brandenberger Alpen bezeichnet. *Rother Wanderführer Achensee* von RUDOLF WUTSCHER, *Kompass Wanderbuch Rofan* von SIEGFRIED GARNWEIDNER, *Bruckmanns Tourenführer Karwendel + Rofan* von MARK ZAHEL.

Eine Tour über die Bayreuther Hütte ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 62 beschrieben. TRENKER/DUMLER schlagen in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* eine Tour vor, die bei der Erfurter Hütte beginnt, über die Rofanspitze (2259 m) führt und in der Bayreuther Hütte enden kann.

4.5.34 Erfurter Hütte (Rofan)

Hütte

Die Hütte gehört der Sektion Ettlingen des DAV und liegt auf 1834 m Höhe. Talort ist Maurach (960 m) am Südende des Achensees. Anfahrt Stuttgart–München–Richtung Salzburg–Tegernsee–Achenpass–Achensee vor Jenbach im Inntal. Gehzeit 3 h. Die Hütte verfügt über 24 Zimmerlager und 50 Matratzenlager. Im Jahr 2009 renoviert. Webseite <http://www.dav-ettlingen.de/>. *Rother Wanderführer Achensee* von RUDOLF WUTSCHER, *Kompass Wanderbuch Rofan* von SIEGFRIED GARNWEIDNER, *Bruckmanns Tourenführer Karwendel + Rofan* von MARK ZAHEL.

TRENKER/DUMLER schlagen in *Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze* eine Tour vor, die bei der Erfurter Hütte beginnt, über die Rofanspitze (2259 m) führt und in der Bayreuther Hütte enden kann. Die nachstehend empfohlenen Touren zeichnen sich dadurch aus, dass Hin- und Rückweg unterschiedlich sein können, was den Reiz erhöht.

Rofanspitze (2259 m)**Hochiss (2299 m)****Haidachstellwand (2192 m)****4.5.35 Olperer-Hütte (Zillertaler)****Hütte**

Die Hütte gehört der Sektion Neumarkt/Oberpfalz des DAV und liegt auf 2389 m Höhe. Sie wurde 2007 erneuert. Talort ist der Schlegeisspeicher (1785 m) hinter Mayrhofen (Stuttgart–München– Richtung Salzburg– Tegernsee–Achenpass–Mayrhofen). Für den Anstieg ab dem Speicher (Bus-haltestelle) werden knapp 2 h genannt. Die Hütte verfügt über 20 Betten und 40 Lager. Webseite <http://www.olpererhuette.de/>. AVF *Zillertaler Alpen* von HEINRICH KLIER und WALTER KLIER.

Olperer (3476 m)

Gletschertour. Eine Route rund um den Olperer ist von WALTER PAUSE in *Berg Heil* unter der Nr. 64 beschrieben. Ich war am 28. Sep. 1969 zusammen mit zwei Freunden auf dem Olperer.

Fußstein (3381 m)**4.5.36 Greizer Hütte (Zillertaler)****Hütte**

Die Hütte gehört der Sektion Greiz des DAV und liegt auf 2227 m Höhe. Talort ist der Parkplatz auf der Tristenbachalm (Jausenstation, 1177 m) kurz hinter Ginzling (985 m), auch als Dristenbachalm oder Dornauberg in den Karten eingetragen. Anfahrt über Mayrhofen wie oben beschrieben. Gehzeit ab Tristenbachalm knapp 4 h. Webseite <http://www.alpenverein-greiz.de/>, 16 Betten, 72 Lager. KF oder AVF *Zillertaler Alpen* von HEINRICH KLIER und WALTER KLIER. Bei der Sektion gibt es eine Broschüre im pdf-Format.

Die Greizer Hütte ist eine von acht Hütten auf der Zillertaler Runde beziehungsweise dem Berliner Höhenweg. Der Höhenweg führt als nahezu geschlossener Rundweg in einer Woche oder länger von Ginzling nach Mayrhofen. Auch hierzu eine Broschüre im pdf-Format bei der Sektion.

Großer Löffler

Gletschertour. Der Große Löffler (3376 m) ist von der Greizer Hütte auf einer unschwierigen Gletscherfahrt in 4 h zu erreichen. Trotzdem sollte man mit Spalten rechnen. Ich war Ende Juli 1993 mit meinen beiden Kindern oben.

Abgesehen von dem Verlust einer Kopfbedeckung auf dem Floitenkees gab es keine besonderen Vorkommnisse.

Gigalitz (Gigalitzspitze)

Die Gigalitzspitze (3002 m) ist auf einem markierten Steig zu erreichen, Schwierigkeitsgrad I, 2 bis 3 h.

4.5.37 Nilljochhütte (Venedigergruppe, Hohe Tauern)

Hütte

Die Hütte ist privat und liegt auf 1990 m Höhe. Sie wurde 2009/2010 neu gebaut. Talort ist Prägraten im Virgental in Osttirol. Man parkt auf dem Parkplatz Wallhorn (1700 m) und geht von dort in 1 h ostwärts zur Hütte. Alternativ kann man vom Parkplatz Budam (1530 m) bei Obermauern in 2 h oder vom Parkplatz Marin (1350 m) ebenfalls bei Obermauern in 3 h zur Hütte steigen. Anfahrt Stuttgart–München–Richtung Salzburg–Bernau am Chiemsee–Kitzbüchel–Mittersill–Felbertauerntunnel–Matrei in Osttirol–Virgen. Die Route über Kufstein nach Kitzbüchel benutzt ein kurzes Stück österreichischer Autobahn, mautpflichtig. Webseite <http://www.nilljochhuetten.com/>, 30 Betten. Rother Wanderführer *Osttirol Nord* von HELMUT DUMLER, AVF *Venedigergruppe* von WILLI END und HUBERT PETERKA. Als Bildband *Osttirol* von WALTER MAIR.

Kuhhaut (3190 m)

Die Kuhhaut, auch Hintere Wunspitze genannt, ist durch das Große Nilltal, das Sandbodenkar, die Eichhamscharte (3125 m) über den Nordgrat unschwierig zu erreichen. Einfache Strecke 4 h.

Eselberg (2401 m)

Der Eselberg – in der AV-Karte als *der Esel* bezeichnet – ist der Hausberg der Hütte. Der Anstieg beansprucht etwa 1 h und führt durch unschwieriges Grasgelände, bei Nässe nicht zu empfehlen.

Rundweg über Bonn-Matreier Hütte

Von der Hütte nordwärts durch das Große Nilltal über Schmiedleralm und Stühler Alm bis zum Venediger Höhenweg, auf diesem ostwärts zur Bonn-Matreier Hütte (2750 m). Auf dem Weg Nr. 923 zum Goasschärtle und zur Kleinen Nillalm. Schließlich zurück ins Große Nilltal in der Nähe der Schmiedleralm. Dauer geschätzt 6 h.

Der Venediger Höhenweg ist eine anspruchsvolle, einwöchige Tour von Hütte zu Hütte südlich des Großvenedigers (3660 m), siehe beispielsweise <http://gipfelstuermerin.de/touren/venedigerhoehenweg0805/>. Die Niljochhütte liegt nahe der Mitte des Höhenweges.

4.6 Italien

4.6.1 Rifugio Vittorio Emanuele (Grajische Alpen)

Hütte

Die Hütte – die wie eine gigantische Biwakschachtel aussieht – gehört der Sektion Torino (Turin) des CAI und liegt auf 2731 m Höhe.

Gran Paradiso

Der Gran Paradiso zählt mit 4061 m Höhe zu den leichteren Viertausendern.

4.6.2 Rifugio Pedrotti (Brenta)

Hütte

Die Hütte (eigentlich zwei nahe beieinander liegende Hütten) gehört der Sektion Trento des CAI und liegt auf 2491 m Höhe. Talort ist Madonna di Campiglio (1513 m). Anreise Stuttgart–Ulm–München–Garmisch–Innsbruck–Brenner–Bozen–Mendelpass (1363 m), alternativ Stuttgart–Ulm–Kempten–Füssen–Reutte–Lermoos–Telfs–Innsbruck, noch alternativer Basel–Zürich–Chur–Sankt Moritz–Tonalepass (1883 m). In jedem Fall ziemlich weit. Die österreichischen Autobahnen sind mautpflichtig. *Kleiner Führer der Brenta-Gruppe* von NORBERT GATTI, *Der Bocchette-Weg* von GIOVANNI STROBELE.

Weitere Informationen beim CAI und der italienischen Wikipedia (Rifugio Tommaso Pedrotti). Die Brenta ist für ihre Höhenwege (Orsiweg, Bocchette-Weg und andere) bekannt. Sie sind überwiegend unschwierig, aber man muss ziemlich schwindelfrei sein.

In *Die schönsten Höhenwege der Dolomiten* beschreiben TRENKER/DUMLER den Sentiero delle Bocchette und den Sentiero Orsi. WALTER PAUSE befasst sich in *Im Kalkfels der Alpen* unter den Nr. 65–67 mit der Cima Brenta, dem Castelletto Inferiore und der Cima Tosa, in *Berg Heil* unter der Nr. 43 mit dem Sentiero dei Brentei und der Cima Tosa.

Cima Tosa

Die Cima Tosa ist mit 3173 m der höchste Gipfel der Brentagruppe und viel besucht, ab Hütte 2 bis 3 h im I. und II. Grad.

Die Route auf die Cima Tosa ist von WALTER PAUSE in *Im Kalkfels der Alpen* unter der Nr. 67 beschrieben, ebenso in *Berg Heil* unter der Nr. 43. Ich war im September 1967 mit zwei Freunden in der Brenta, im August 1984 mit der DLRG. Keinen Eispickel mitnehmen, stört nur, aber vielleicht Grödel (Vierzacker) für harten Firn.

Eine beliebte, aber lange Kletterei ist die Nordkante des Crozzon di Brenta (3135 m, III, einige Seillängen IV, Zeit für Zweierseilschaft 5 h, kleine Biwakschachtel auf dem Gipfel), Normalweg von der Cima Tosa aus (II, 2 h). WALTER PAUSE *Im schweren Fels* Nr. 39.

4.6.3 Rosengarten (Dolomiten)

Hütten

Der Rosengarten, italienisch Catinaccio, ist ein Bergmassiv in den Südtiroler Dolomiten östlich von Bozen. Benachbart liegen der Schlern und die Seiser Alm. Alle drei Gebiete gehören zum Naturpark Schlern-Rosengarten. Anreise Stuttgart–Ulm–München–Innsbruck–Brenner–Bozen. Die Autobahn in Österreich ist mautpflichtig. Um den Rosengarten herum liegen folgende Hütten:

- **Rosengartenhütte** (Kölner Hütte, Rifugio Aleardo Fronza alle Coronelle, CAI Verona), auf 2339 m Höhe, 55 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/fronzaallecoronelle.htm> und <http://www.rifugiofronza.com/>,
- **Vajolethütte** (Rifugio Vaiolet, CAI), auf 2243 m Höhe, 140 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/vajolet-preuss.htm>,
- **Antermoiahütte** (Rifugio Antermoia, CAI), auf 2497 m Höhe, 45 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/antermoia.htm>,
- **Grasleithütte** (Rifugio Bergamo, Rifugio Valbona, CAI), auf 2134 m Höhe, 70 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/bergamoalprincipe.htm>,
- **Grasleitenpasshütte** (Rifugio Passo Principe, privat), auf 2599 m Höhe, 20 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/passoprincipe.htm>,
- **Gartlhütte** (Rifugio Re Alberto I., privat), auf 2621 m Höhe, 60 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/realberto.htm>,
- **Rotwandhütte** (Ostertaghütte, Rifugio Roda di Vaël, CAI), auf 2280 m Höhe, 50 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/rodadivael.htm>,

- **Paolinahütte** (Rifugio Paolina, privat), auf 2125 m Höhe, 40 Schlafplätze, <http://www.enrosadira.it/rifugi/paolina.htm>.

Dolomiten-Kletterführer *Rosengarten-, Geisler- und Langkofel-Gruppe* von GUNTHER LANGES, bei Rother, München 1974.

In *Die schönsten Höhenwege der Dolomiten* beschreiben TRENNER/DUMLER zwei Touren im Rosengartengebiet. Auch WALTER PAUSE kommt nicht um den Rosengarten herum, er beschreibt in *Im Kalkfels der Alpen* unter den Nr. 72–74 Touren auf die Rosengartenspitze (II bis III), den Winklerturm (III bis IV) und den Kesselkogel (I), in *Im leichten Fels* unter Nr. 49 eine andere Route auf die Rosengartenspitze, in *Berg Heil* unter der Nr. 71 eine zwei- bis dreitägige Rundwanderung um den Rosengarten und in *Wandern bergab* einen Besuch auf der Vajolethütte aus dem Fassatal.

Rundwanderung

Kesselkogel

Die höchste Erhebung der Rosengartengruppe ist der Kesselkogel (Catinaccio d'Antermoia) mit 3004 m Höhe. Der Normalanstieg (I) führt in etwa 2 h ab dem Grasleitenpass (Passo Principe, 2601 m) teilweise markiert und versichert durch die Westflanke.

4.6.4 Geisler–Puez (Dolomiten)

Hütten

Sass Rigais

Puezspitze

Sass Songher

Anhang A

Chronologie unserer Fahrten

- 1975 Zugspitze übers Höllental
- 1976 Rosengarten, Rosengartenhütte (Kölner Hütte = Rifugio Aleardo Fronza) u. a., Dolomiten
- 1977 Elsass, Vogesen (Colmar, Hochkönigsburg)
- 1978 Piz Buin, Dreiländerspitze, Wiesbadener Hütte, Silvretta
- 1979 Dom, Domhütte, im Wallis
- 1980 Großer Krottenkopf, Kemptener Hütte, H.-von-Barth-Hütte, Allgäuer Alpen
- 1981 Ötztaler Wildspitze, Breslauer Hütte, Vernaghütte, Brandenburger Haus, Ötztaler Alpen
- 1982 Muttekopf SO-Grat, Muttekopfhütte, Lechtaler Alpen
- 1983 Parzinnspitze, Steinkarspitze, Kogelseespitze, Reichspitze, Muttekopfhütte, Hanauer Hütte, Lechtaler Alpen
- 1984 Bocchetteweg, Cima Tosa, Brenta
- 1985 Hochwilde, Hochwildehaus, Ötztaler Alpen
- 1986 Rote Flüh, Gimpel, Tannheimer Hütte, Tannheimer Berge
- 1987 Piz Kesch, Es-Cha-Hütte, Engadin
- 1988 (keine DLRG-Fahrt)
- 1989 Saumspitze, Küchelspitze, Darmstädter Hütte, Verwall
- 1990 Watzmann-Überschreitung, Berchtesgaden
- 1991–2007 (keine DLRG-Fahrten)
- 2008 Vordere Platteinspitze, Muttekopfhütte, Lechtaler Alpen
- 2009 Fundusfeiler, Ludwigsburger Hütte, Pitztal
- 2010 Dremelspitze, Steinkarspitze, Steinseehütte, Lechtaler Alpen
- 2011 Tajarunde, Coburger Hütte, Wetterstein/Mieminger Alpen
- 2012 Hangerer, Langtalereckhütte, Ötztaler Alpen
- 2013 Krachelspitze, Maroiköpfe, Kaltenberghütte, Verwall
- 2014 Zwieselbacher Roskogel, Pforzheimer Hütte, Stubaier Alpen
- 2015 Diedamskopf, Hoher Ifen, Schwarzwasserhütte, Kleines Walsertal
- 2016 Wetterkreuz, Bielefelder Hütte, Stubaier Alpen
- 2017 Göppinger Hütte?

Anhang B

Packliste

- Kleidung am Körper
 - Unterwäsche
 - Flanellhemd, Polohemd, Sweatshirt, T-Shirt je nach Behagen
 - Wanderhose kurz/lang (die jeweils andere im Rucksack oder lang mit abzippbaren Beinen), keine engen Jeans
 - Wandersocken/strümpfe (Wolle)
 - Kopfbedeckung gegen Sonne, hell, breite Krempe, leicht
 - Kopfbedeckung gegen Kälte, Regen und Schnee
 - Pulli oder Vliesjacke, gegen Kälte, auch für die Nacht
 - Anorak, gegen Wind und Nässe, mit Kapuze
 - Bergstiefel mit kräftig profilierter Sohle
- Kleidung auf der Hütte, Schlafsachen
 - Hüttenschuhe (Turnschuhe, Sandalen)
 - Fleecehose oder Trainingshose, auch zum Schlafen
 - Hüttenschlafsack (Baumwolle oder Seide, ungefütert)
- Kleidung zum Wechseln (regensicher verpacken), falls man nass wird, dazu
 - Handschuhe; Schal oder Buff
 - je nach geplanter Höhe lange Unterhose
 - Regenumhang oder Regenüberhose
- Waschzeug, Handtuch, Kloppapier, Tempos, Becher
- sonstige Ausrüstung
 - Rucksack 35 bis 50 l, Regenhülle dazu

- kleiner Müllbeutel oder zwei
- Taschenmesser, eventuell stattdessen Leatherman Tool
- Wanderstöcke (wer hat und mag)
- Kletterhelm (je nach Tour)
- Fotoapparat, kleines Fernglas (8x20), Mobiltelefon, Schreibzeug
- Sonnenschutzcreme, Sonnenbrille, vor allem wenn es über Schneefelder geht
- Erste Hilfe (kleines Feldlazarett), Huschtegutselen
- persönliche Medikamente
- kleine Taschenlampe (LED) mit frischen Batterien
- Personalausweis, DAV-Ausweis, Krankenversicherungsausweis
- Bargeld (für CH Fränkli), EC-Karte, Kreditkarte
- Proviant für unterwegs (nicht zuviel mitnehmen)
 - 1 l Trinkwasser oder mehr, in PE-Mehrwegflaschen
 - Äpfel, Müsliriegel, Schokolade, Studentenfutter, Kekse
 - Salami, Landjäger, Hartkäse, grüne Paprika (wer mag)
- der OrgL Wanderdienst und seine Helfer
 - Landkarte, Kopien aus Führer
 - Kompass, Höhenmesser, Uhr
 - Rettungsdecke, Biwaksack, erweitertes Feldlazarett
 - gute Nagelschere
 - Karabiner, 10 m Seil
 - Notizbuch mit Telefonnummern und Anschriften
 - Nähzeug
- bei viel Schnee (Firn; nicht ausreichend für Gletschertouren)
 - Gamaschen (gegen Schnee)
 - Vierzacker (Grödel), auch praktisch auf nassem Gras oder Lehm
 - leichter Eispickel oder Wanderstöcke
- auf der Autofahrt
 - Autoschlüssel, Reserveschlüssel, Hausschlüssel
 - Kfz-Schein, grüne Versicherungskarte, Führerschein, ADAC-Ausweis

- Vignetten (Pickerl), sofern nötig
- Straßenkarten, Navi
- bequeme Schuhe zum Fahren
- Reservekleidung für die Rückfahrt
- Vesper, da wir auf der Anreise am Zielort nicht einkehren
- ausreichend Kopfkissen für die müden Mitfahrer

Es sollte möglich sein, mit 15 kg auszukommen. Bei dem üblichen Mix aus Kleidung, Proviant und Ausrüstung entsprechen 3 l Rucksackvolumen 1 kg Rucksackmasse; dementsprechend sollte ein Rucksack von ungefähr 45 l Nenninhalt für unsere Zwecke ausreichen. Es ist kein Problem, einen 70-l-Rucksack zu füllen, aber ob man die 20 bis 25 kg auch schleppen kann, ohne die Lust am Wandern zu verlieren, ist eine andere Frage. In den Bergen ist ein zu schwerer Rucksack ein Risikofaktor. Kinder sollten ihren eigenen Rucksack tragen – sonst ist es keine richtige Wanderung – dürfen aber bei weitem auch im Verhältnis zum Körpergewicht nicht so hoch belastet werden wie Erwachsene.

Schwere Sachen gehören nahe an den Rücken und nach oben. Wichtiger ist jedoch, dass man an die Sachen, die man unterwegs braucht, leicht drankommt. Ein eingebautes Trinksystem ist überflüssig, im Gegensatz zu einer Regenhaube. Um im Rucksack Ordnung zu halten, packt man die Dinge nach Anwendungszweck geordnet in Beutel oder Plastiktüten.

Ich trage seit Jahrzehnten stets noch ein *Sammelsurium* im Rucksack mit herum – ursprünglich wohl ein Waschbeutel mit vielen Fächern – dessen Inhalt aufzuzählen zu weit führen würde. Er reicht von Reserve-Schuhbändseln über Wäscheklammern und Sicherheitsnadeln bis zu einem feinen Schraubenzieher für die Brille. Eine Trillerpfeife für das alpine Notsignal ist auch dabei.

Anhang C

Rucksackapotheke

Die folgende Liste wurde aus mehreren Quellen zusammengestellt. Stellvertretend sei die Website <http://www.pharmawiki.ch/> genannt.

- In (fast) jedem Rucksack
 - Wundschnellverband (Pflaster wie Hansaplast, Cosmopor oder ähnlich) in den Breiten 4, 6 und 8 cm,
 - Verbandpäckchen,
 - Dreieckstuch,
 - Rettungsdecke,
- ein- oder zweimal pro Gruppe
 - Spitzpinzette (Splitterpinzette, P. nach Feilchenfeld),
 - Schere (Verbandschere, Listerschere)
 - Blasenpflaster,
 - Wundkompressen, steril
 - Tape, Leukoplast,
 - elastische Binde,
 - Wunddesinfektionsspray (Octenisept oder ähnlich),
 - Wundsalbe (Bepanthen, Penaten Panthenol-Creme o. ä.),
 - Schmerztabletten (Paracetamol, Ibuprofen o. ä.),
 - Loperamid gegen akuten Durchfall
 - Einmalhandschuhe
- nur bei entsprechender Kompetenz (Arzt oder dergleichen)
 - Antibiotika gegen ?

Dazu kommt noch, was jeder Teilnehmer gegebenenfalls an persönlichen Medikamenten braucht, in ausreichender Menge, das heißt, für einige Tage mehr als geplant. Es ist auch daran zu denken, dass wir unter Umständen anderen Bergfreunden helfen müssen.

Anhang D

Zum Weiterlesen

Hier werden die in den vorangegangenen Abschnitten verwendeten Führer, Bücher und sonstigen Werke samt genaueren bibliografischen Angaben zusammengestellt. Einige Werke sind vergriffen oder mittlerweile in neuerer Auflage erschienen. Beim Alpin-Lehrplan haben sich die Nummerierung, die Aufteilung der Themen und teilweise die Autoren geändert.

1. Alpin-Lehrplan

- K. Schrag** Nr. 1: Bergwandern
BLV, München, 7. Auflage 2006
- G. Sturm, F. Zintl** Nr. 2: Felsklettern
BLV, München 1979
- H. Fuchs, G. Harder** Nr. 3: Eisgehen – Eisklettern
BLV, München
- H. Fuchs, A. Hasenkopf** Nr. 5: Bergwandern/Bergsteigen mit Kindern
BLV, München 1980
- R. Mayer, P. Schubert** Nr. 6: Ausrüstung, Sicherung, Sicherheit
BLV, München
- P. Bernett, F. Zintl** Nr. 7: Bergmedizin, Ernährung, Training
BLV, München 1987
- V. Albrecht, M. Jaenecke, G. Sommerhoff** Nr. 9: Wetter – Lawinen
BLV, München 1983
- H. Fuchs, A. Hasenkopf** Nr. 10: Orientierung – Alpine Gefahren
BLV, München 1988
- M. Kuhle, C. Roesrath** Nr. 11: Geographie und Geologie der Hochgebirge
BLV, München, 1990

W. Riess, T. Schauer Nr. 12: Pflanzen- und Tierwelt/Lebensräume
Naturschutz
BLV, München 1982

2. SAC Ausbildung

P. Albisser Wetterkunde für Wanderer und Bergsteiger
SAC-Verlag, Bern 2011

A. G. Brunello, M. Walliser, U. Hefti Gebirgs- und Outdoormedizin
SAC-Verlag, Bern 2011

M. Gurtner Karten lesen
SAC-Verlag, Bern 2010

R. Meier Bergsteigen mit Kindern
SAC-Verlag, Bern 1995

K. Winkler, H.-P. Brehm, J. Haltmeier Bergsport Sommer
SAC-Verlag, Bern 2010

K. Winkler, H.-P. Brehm, J. Haltmeier Bergsport Winter
SAC-Verlag, Bern 2012

F. Wüthrich, M. Lüthi, J. Meyer Lebenswelt Alpen
SAC-Verlag, Bern 2010

3. Alpenvereinsführer

G. und W. Flaig Rätikon
Rother, München 1982

H. Groth Lechtaler Alpen
Rother, München 1981

G. Härter, S. Beulke, H. Pfanzelt Wetterstein und Mieminger
Kette
Rother, München 1984

W. Klier, F. März Karwendelgebirge
Rother, München 1978

W. Klier Stubai Alpen
Rother, München 2006

W. Klier, W. Klier Zillertaler Alpen
Rother, München 1978

M. Lutz Tannheimer Berger
Rother, München 1982

R. Luzian Verwallgruppe
Rother, München 1988

- P. Pindur, R. Luzian** Verwallgruppe
Rother, München 2005
- D. Seibert** Lechtaler Alpen
Rother, München 2008
- D. Seibert** Bregenzerwald und Lechquellengebirge
Rother, München 2008
- M. Zeller, H. Schöner** Berchtesgadener Alpen
Rother, München 1990
- E. Zettler, H. Groth** Allgäuer Alpen
Rother, München 1989

4. Auswahl-, Gebiets-, Wander- und Klettersteigführer

- B. Condrau** Graubündener Alpen
Rother, München 1986
- H. Delago** Dolomiten-Wanderbuch
Tyrolia, Innsbruck
- W. Flaig** Silvretta
Rother, München 1985
- H. Groth, R. Wutscher** Lechtaler Alpen
Rother, München 1996
- H. Hager** Rosengartengruppe
Rother, München 1997
- E. E. Hüsler** Tiroler Klettersteigführer
Denzel, Innsbruck 1992
- H. Klier, F. März** Kleiner Karwendelführer
Rother, München 1976
- H. Klier** Kleiner Führer Stubaier Alpen
Rother, München 1975
- W. Klier** Ötztaler Alpen
Rother, München 1997
- W. Klier** Kleiner Führer Zillertaler Alpen
Rother, München 1980
- G. Klotz** Gran Paradiso
Rother, Oberhaching 2010
- V. Lienbacher, W. Klier** Kleiner Führer Ötztaler Alpen Rother,
München 1975
- H. Pfanzelt** Wetterstein und Mieminger Kette
Rother, München 1994

- H. Schöner** Berchtesgadener Alpen
Rother, München 2001
- D. Seibert, H. Groth** Allgäuer Alpen
Rother, München 1999
- W. Voelk** Kleiner Wetterstein-Führer
Rother, München 1970
- M. Waeber** Walliser Alpen
Rother, München 2003

5. Bücher von WALTER PAUSE

- W. Pause** Berg Heil
BLV, München 1973
- W. Pause** Im leichten Fels
BLV, München 1979
- W. Pause** Im Kalkfels der Alpen
BLV, München 1966
- W. Pause** Von Hütte zu Hütte
BLV, München 1971
- W. Pause** Wandern bergab
BLV, München 1972

6. Die schönsten oder leichtesten Höhenwege

- D. Coulin et. al.** Hoch hinaus – 50 ausgewählte Hochtouren
der Schweizer Alpen
Rother, München 2006
- A. Lindorfer** Die schönsten Höhenwege der Allgäuer Alpen
Bruckmann, München 1980
- W. Mair** Osttirol – ein Bildwanderbuch
Tyrolia-Verlag, Innsbruck + Wien, 1984
- D. Seibert** Zweitausender mit Weg
J. Berg, München 1986
- D. Seibert** Leichte 3000er
Bruckmann, München 2008
- A. + A. Strauß** 3000 drüber und drunter
Rother, München 2011
- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege der Westalpen
Bruckmann, München 1981
- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege der Ostalpen
Bruckmann, München 1977

- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege zwischen Watzmann und Zugspitze
Bruckmann, München 1986
- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege der Dolomiten
Bruckmann, München 1978
- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege in Südtirol
Bruckmann, München 1986
- L. Trenker, H. Dumler** Die schönsten Höhenwege in den Alpen
Bruckmann, München 1991 (4. Auflage)

7. Sonstige Veröffentlichungen

- Ausschuss für Blitzschutz und Blitzforschung des VDE (ABB)**
Wie kann man sich gegen Blitzeinwirkungen schützen?
<http://www.vde.com/DE/AUSSCHUESSE/BLITZSCHUTZ/>
- Aichele/Schwegler** Blumen der Alpen und der nordischen Länder
Kosmos, Stuttgart 1977
- O. Eidenschink** Richtiges Bergsteigen in Fels und Eis,
Die Technik im Fels
Bruckmann, München 1964
- R. Finsterwalder** Die Alpenvereinskarte und ihr Gebrauch
DAV, München 1990
- G. Hegi** Alpenflora
Hanser, München 1952 (11. Auflage)
- W. Heipertz, D. Böhmer** Sportmedizin
Thieme, Stuttgart 1972
- E. Imhof** Gelände und Karte
Rentsch, Erlenbach-Zürich 1968
- Th. Küpper, K. Ebel, U. Gieseler** Moderne Berg- und Höhen-
medizin
Gentner, Stuttgart 2009
- W. Paulcke** Gefahrenbuch des Bergsteigers und Skiläufers
Berliner Union, Stuttgart 1953
- G. D. Roth** Wetterkunde für alle
BLV, München 1998
- L. Trenker** Meine Berge
Neufeld & Henius, Berlin 1931 und Knauer, Berlin 1936
- E. Zsigmondy, W. Paulcke** Die Gefahren der Alpen
Rother, München 1927 (8. Auflage)

Sachindex

- Abendessen, 14
- Abfahren, 26
- Abstieg, 28
- Abstürzen, 27
- Akrophobie, 31
- Alpenvereinsführer, 39
- Alpin-Lehrplan, 21
- Ausrutschen, 27

- Bergsteigeressen, 14
- Bergsturz, 23
- Bergunfall, 21
- Bergungstod, 34
- BergwanderCard, 41
- Biwak, 30
- blauer Nagel, 35
- Blitz, 24
- Bussole, 46

- CAI-Sektion
 - Torino, 101
 - Trento, 101
- Calciummangel, 32

- Dauer, 10
- Daunenjacke, 16
- DAV-Sektion
 - Allgäu-Immenstadt, 53, 55
 - Allgäu-Kempten, 73
 - Amberg, 96
 - Ansbach, 77
 - Augsburg, 78
 - Bad Kissingen, 55
 - Bayreuth, 98
 - Berlin, 90, 91
 - Biberach, 68
 - Bielefeld, 92
 - Breslau, 90
 - Coburg, 84
 - Darmstadt-Starkenbourg, 76
 - Düsseldorf, 54
 - Erlangen, 89
 - Ettlingen, 98
 - Frankfurt (M), 86, 87
 - Freiburg, 67
 - Garmisch-Partenkirchen, 58
 - Greiz, 99
 - Hanau, 79
 - Heilbronn, 69
 - Hildesheim, 97
 - Hochland, 58
 - Hohenstaufen, 68
 - Ingolstadt, 60
 - Karlsruhe, 91
 - Königsberg, 61
 - Konstanz, 75
 - Landsberg, 72
 - Lindau, 66
 - Ludwigsburg, 88
 - Mittenwald, 58
 - München, 56, 59
 - Münster, 95
 - Neumarkt/Oberpfalz, 99
 - Nürnberg, 96
 - Oberer Neckar, 83
 - Pforzheim, 94
 - Ravensburg, 71
 - Reutlingen, 74
 - Rüsselsheim, 89
 - Schwaben, 52, 59, 74
 - Schweinfurt, 94
 - Starnberg, 86
 - Tübingen, 70

- Weiden, 97
- Wiesbaden, 70
- Wolfratshausen, 84
- Worms, 71
- DAV-Wegekategorie, 41
- Dermatitis solaris, 33
- Diarrhoe, 36
- Dunkelheit, 25
- Durchfall, 36
- Durst, 30
- Duvet, 13

- Eigenortsbestimmung, 46
- Eispickel, 26, 27
- Eissturz, 23
- Erbrechen, 36
- Erfrierung, 34
- Erschöpfung, 30
- Erste Hilfe, 109

- Fahrtkosten, 16
- Farbmarkierung, 48
- Felssturz, 23
- Ferner, 27
- Fernglas, 49
- Firn, 25
- Fleece, 16
- Frontgwitter, 25
- Frühstück, 14

- Gastroenteritis, 36
- Gebietsführer, 39
- Gegenrecht, 14
- Gelenkschmerzen, 32
- Gewitter, 24
- Gletscherbruch, 27
- Gletscherspalte, 27
- Gletschersturz, 23
- Gletschersumpf, 27
- Global Positioning System, 48
- Gourmetwandern, 14
- Gras, 28
- Grödel, 26, 28

- Hämatom, 35
- Halsweh, 36

- Harsch, 25
- Heliosis, 33
- Herpes simplex labialis, 33
- Hitzeschaden, 33
- Höhenangst, 31
- Höhenkrankheit, 31
- Höhenmesser, 47
- Höhenschwindel, 31
- Höhensturm, 24
- Hose, 24
- Hüttenanstieg, 12
- Hüttenkategorie, 12
- Hüttenschuhe, 16
- Hüttentarif, 14
- Hunger, 29
- Hypothermie, 34

- Intertrigo, 35

- Kälte, 24
- Kälteschutz, 16
- Kees, 27
- Keratoconjunctivitis, 33
- Keratopathie, 33
- Klettersteig, 18, 42
- Klettersteigset, 28
- Knochenbruch, 32
- Kompass, 46
- Kosten, 15
- Kreuzpeilung, 46
- Kursbestimmung, 46

- Landkarte, 44
- Lawine, 26
- Lippenbläschen, 33
- Lippenherpes, 33
- Luftdruck, 47

- Magen-Darm-Grippe, 36
- Magnesiummangel, 32
- Marschfraktur, 32
- Maßstab (Karte), 44
- Matratzenlager, 13
- Maut, 16
- Mure, 23
- Muskelkater, 32

- Muskelkrampf, 32
 Muskelzerrung, 32

 Nadelabweichung, 46
 Nässe, 24
 Nagel, blauer, 35
 Nasenbluten, 36
 Neuschnee, 26
 Notlager, 13
 Notrufnummer, 22
 Notsignal, 22
 Nullgradgrenze, 18

 OeAV-Sektion
 Imst-Oberland, 82
 Landeck, 79
 Touristenklub Innsbruck, 77,
 97
 Vorarlberg, 66
 Österreichischer Touristenklub, 56
 Organisatorischer Leiter, 10

 Packliste, 106

 Radler, 30
 Rast, 28
 Reizhusten, 36
 Rucksack, 16, 108
 Rucksackapotheke, 109
 Ruheumsatz, 29

 SAC-Sektion
 Angenstein, 61
 Bernina, 65
 Emmental, 62
 Genf, 64
 Gotthard, 62
 Lägern, 62
 Piz Terri/Ilanz, 63
 Rätia, 63
 Uto, 63, 64
 SAC-Wanderskala, 41
 SAC Ausbildung, 21
 SAC Berg- und Hochtourenskala,
 40
 Salzmangel, 30

 Sammelsurium, 108
 Schlafen, 31
 Schlafsack, 13
 Schneeblindheit, 33
 Schneefallgrenze, 18
 Schrittzähler, 49
 Schrofen, 28
 Seil, 27, 28
 Serac, 27
 Sonnenbrand, 33
 Sonnenstich, 33
 Spasmus, 32
 Steigeisen, 27
 Steinmandl, 48
 Steinschlag, 23
 Stiefel, 15
 Stressfraktur, 32
 Strümpfe, 15

 Tagwache, 14
 Teilnehmer, 9
 Topo, 45
 Touristenverein Naturfreunde, 59
 Trittsicherheit, 27

 Übernachtungspreis, 14
 Übernachtung, 12
 Uhr, 49
 UIAA-Skala, 40
 Unterkühlung, 34

 Verirren, 49
 Vertigo, 31
 Via ferrata, 18

 Wärmegewitter, 25
 Wanderführer (SAC), 39
 Wasserblase, 35
 Wechtenbruch, 26
 Wegweiser, 48
 Wetterdienst, 17
 Wind, 24
 Windchill, 24
 Winkelmesser, 46
 Winterraum, 14
 Wolf, 35

Zeitpunkt, 10

Zimmerlager, 13

Ortsindex

1500–2000

Aggenstein, 56
Alpkopf, 66
Breitenberg, 56
Hoher Frassen, 67
Matona, 66
Steinmandl, 53

2000–2500

Albleck, 61
Brentenjoch, 56
Brunnstainspitze, 58
Brunntalkopf, 57
Diedamskopf, 53
Drachenkopf, 85
Eselberg, 100
Falschkogel, 83
Floßkogel, 61
Freschen, Hoher, 66
Fuchskarspitze, 55
Gamsfreiheit, 66
Gimpel, 73
Großkarspitze, 59
Grünhorn, 53
Hählekopf, 53
Haidachstellwand, 99
Hochiss, 99
Hochkünzelspitze, 68
Hoher Ifen, 53
Karwendelspitze, 58
Kastenkopf, 72
Kleiner Watzmann, 60
Köllenspitze, 73
Lachenspitze, 73
Lailachspitze, 72
Rofanspitze, 98, 99
Rosskopf (Hochötz), 93

Rote Flüh, 73
Rothorn, Schadona R., 68
Schafberg, 67
Sonnenspitze, 85
Tajakopf, 85
Wörner, 59
Zitterklapfen, 68

2500–3000

Albonakopf, 75
Aperer Feuerstein, 97
Balschtespitze, 55
Bockkarkopf, 54
Braunarlspitze, 68, 69
Dawinkopf, 77
Dremelspitze, 80
Faselfadspitze, 76
Fisistock, 62
Fluhspitze, westliche, 70
Gatschkopf, 79
Gemeindekopf, 88
Grünstein, 86
Haidenspitze, 94
Hochkönig, 61
Hochmaderer, 70
Hochvogel, 55
Höllentalsspitze, 57
Hohes Licht, 54, 69
Hohes Rad, 71
Hundstod, 60
Johanneskopf, 69
Kalkwand, 97
Kaltenberg, 74, 76
Kogelseespitze, 81
Krachenspitze, 75
Krottenkopf, 54
Kuchenberg, 70

- Lampsenspitze, 95
 Madatschkopf, 87
 Mädelegabel, 54
 Maierspitze, 97
 Marienbergspitze, 86
 Maroiköpfe, 75
 Mohnenfluh, 69
 Mooskopf, 87
 Münsterhöhe, 95
 Muttekopf, 82
 Namloser Wetterspitze, 83
 Obere Wildgrubenspitze, 72
 Parzinnspitze, 81
 Platteinspitze, 82
 Roggalspitze, 72
 Rote Wand, 67
 Samerschlag, 94
 Satteinser Spitze, 75
 Schafhimmel, 88
 Scheibler, 76
 Schwärzenspitze, 92
 Schweikert, 87
 Spiehlerturm, 81
 Spuller Schafberg, 71
 Steinkarspitze, 80
 Strittkopf, 70
 Sulzfluh, 66
 Vorderberg, 70
 Wampeter Schrofen, 85
 Wasenspitze, 72
 Watzmann, 60
 Welskogel, 77
 Wetterkreuzkogel, 93
 Wildgrat, 89
 Wörglgratspitze, 93
 Zugspitze, 57
 3000–3500
 Acherkogel, 93
 Blankahorn, 77
 Cima Tosa, 101
 Crozzon di Brenta, 102
 Dahmannspitze, 90
 Dreiländerspitze, 71
 Eiskögele, 92
 Fluchtkogel, 90
 Fundusfeiler, 88
 Fußstein, 99
 Gigalitz, 100
 Glättespitze, 97
 Grieskogel, 88
 Großer Löffler, 99
 Habicht, 96, 97
 Hangerer, 92
 Hohe Geige, 89
 Hoher Riffler, 77
 Hohe Wilde, 92
 Kesselkogel, 103
 Kreuzspitze, 91
 Kuhhaut, 100
 Leckihorn, 63
 Olperer, 99
 Parseierspitze, 78
 Patteriol, 76
 Piz Buin, 71
 Piz Kesch, 65
 Rotgrubenspitze, 94
 Sass Rigais, 103
 Saumspitze, 77
 Schöntalspitze, 95, 96
 Seeblaskogel, 95
 Seelenkogel, 92
 Seikogel, 91
 Sonnenkogel, 87
 Steghorn, 62
 Urkundholm, 91
 Wilder Freiger, 96
 Wildstrubel, 62
 Winnebacher Weißkogel, 96
 Witenwasserstock, 63
 Zischeles, 95
 Zwieselbacher Rosskogel, 94
 3500–4000
 Brochkogel, 91
 Doldenhorn, 62
 Ötztaler Wildspitze, 90
 Weißkugel, 90
 Weißseespitze, 90
 4000–5000

- Allalinhorn, 65
Alphubel, 64
Dom, 64
Gran Paradiso, 101
Strahlhorn, 65
- Absam, 59
Achensee, 98
Acherkogel, 93
Adelboden, 61
Aggenstein, 56
Albleck, 61
Albonakopf, 75
Alfuz-Alm, 79
Allalingletscher, 23
Allalinhorn, 65
Allgäuer Tor, 11
Alphubel, 64
Alpkopf, 66
Ampferkogel, 89
Augsburger Höhenweg, 77
- Balschtespitze, 55
Berchtesgaden, 59, 61
Biberwier, 84
Bielerhöhe, 69
Blankahorn, 77
Blassenkamm, 57
Bludenz, 66
Bockkarkopf, 54
Boden, 79
Braunarlspitze, 68, 69
Breitenberg, 56
Brentenjoch, 56
Brochkogel, Vorderer, 91
Brunnstainspitze, 58
Brunntalkopf, 57
- Chur, 63
Cima Tosa, 101
Crozzon di Brenta, 102
- Dahmannspitze, 90
Dalaas, 67
Dawinkopf, 77
Diedamskopf, 53
- Doldenhorn, 62
Dom, 64
Dornauberg, 99
Drachenkopf, 85
Dreiländerspitze, 71
Dremelspitze, 80
- Ehrwald, 56, 84
Einödsbach, 53
Eiskögele, 92
Elbigenalp, 54
Elmen, 83
Erlispitze, 74
Erstfeld, 62
Eselberg, 100
- Falschkogel, 83
Faselfadspitze, Westliche, 76
Feichten, 86
Feuerstein, Aperer, 97
Fisistock, 62
Flirsch, 77
Floßkogel, 61
Fluchtkogel, 90
Fluhspitze, westliche, 70
Formarinsee, 67
Freispitze, 77
Freschen, Hoher, 66
Fuchskarspitze, 55
Fundusfeiler, 88
Fußstein, 99
- Gabinten, 89
Gahwinden, 89
Galtür, 69
Gamsfreiheit, 66
Garmisch-Partenkirchen, 56
Gaschurn, 69, 70
Gatschkopf, 79
Gemeindekopf, 88
Gerachsattel, 53
Gigalitz, 100
Gimpel, 73
Ginzling, 99
Glättespitze, 97
Gran Paradiso, 101

- Grieskogel, 88
 Grins, 78
 Großer Hundstod, 60
 Großer Löffler, 99
 Großkarspitze, Mittlere, 59
 Grünhorn, 53
 Grünstein, 86
 Gufelsee, 81

 Habicht, 96, 97
 Hählekopf, 53
 Hahntennjoch, 79, 82, 83
 Haidachstellwand, 99
 Haidenspitze, 94
 Hall, 59
 Hangerer, 92
 Heiterwand, 83
 Hinterrhein, 63
 Hinterrhein (Ort), 63
 Hirschegg, 52
 Hochiss, 99
 Hochkönig, 61
 Hochkünzelspitze, 68
 Hochmaderer, 70
 Hochvogel, 55
 Höhenweg
 Anhalter H., 83
 Augsburger H., 77
 Berliner H., 99
 Bocchette-Weg, 101
 Heilbronner Weg, 53
 Imster H., 82
 Lechtaler H., 83
 Mainzer H., 89
 Mittenwalder H., 58
 Ötztal Trek, 97
 Spiehlerweg, 78
 Stubaiier H., 96
 Venediger H., 100
 Wilhelm-Oltrogge-Weg, 93
 Zillertaler Runde, 99
 Höllentalklamm, 56
 Höllental Spitze, 57
 Hohe Geige, 89
 Hoher Frassen, 67

 Hoher Gemeindegkopf, 88
 Hoher Ifen, 53
 Hoher Riffler, 77
 Hohes Licht, 54, 69
 Hohes Rad, 71
 Hohe Wilde, 92
 Hohlaubgrat, 65
 Hütte
 Adolf-Witzenmann-Haus, 94
 Amberger H., 96
 Anhalter H., 83
 Ansbacher H., 77
 Augsburger H., 78
 Bad-Kissinger-H., 55
 Bayreuther H., 98
 Biberacher H., 68
 Bielefelder H., 92
 Bonn-Matreier H., 100
 Brandenburger Haus, 90
 Breslauer H., 90
 Britanniah., 64
 Coburger H., 84
 Darmstädter H., 76
 Doldenhornh., 62
 Domh., 63
 Edmund-Graf-H., 77
 Erfurter H., 98
 Erlanger H., 89
 Es-cha-H., 65
 Frassenh., 66
 Freiburger H., 67
 Freschenhaus, 66
 Fritzh., 77
 Gepatschhaus, 87
 Gimpelhaus, 73
 Göppinger H., 68
 Greizer H., 99
 Gubener H., 94
 Hallerangerhaus, 59
 Hanauer H., 79, 82
 Hermann-von-Barth-H., 54
 Hildesheimer H., 97
 Hochlandh., 58
 Hochwildehaus, 91

- Höllentalangerh., 56
 Hohenzollernhaus, 86
 Ingolstädter Haus, 60
 Innsbrucker H., 97
 Kaltenbergh., 74
 Karlsruher H., 91
 Kemptener H., 53
 Knorrh., 56
 Kölner H., 102
 Konstanzer H., 23, 75
 Kröntenh., 62
 Kührointh., 59
 Lämmerenh., 61
 Landsberger H., 72
 Langtalereck-H., 91
 Lehnerjochh., 88
 Lindauer H., 66
 Ludwigsburger H., 88
 Maighelsh., 63
 Martin-Busch-H., 91
 Matrashaus, 61
 Meilerh., 58
 Mittenwalder H., 58
 Münchner Haus, 56
 Muttekopfh., 82
 Neue Chemnitzer H., 89
 Neue Heilbronner H., 69
 Neue Samoar-H., 91
 Nilljochh., 100
 Nürnberger H., 96
 Olperer-H., 99
 Ostlerh., 56
 Ostpreußenh., 61
 Pforzheimer H., 94
 Pfrontner H., 55
 Prinz-Luitpold-Haus, 55
 R. Pedrotti, 101
 R. Vittorio Emanuele, 101
 Rappenseeh., 53
 Ravenburger H., 71
 Reintalangerh., 56
 Rif. Aleardo Fronza, 102
 Rosengartenh., 102
 Rotondoh., 62
 Rüsselsheimer H., 89
 Saarbrücker H., 70
 Schwarzwasserh., 52
 Schweinfurter H., 94
 Steinseeh., 79
 Stuttgarter H., 74
 Täschh., 64
 Tannheimer H., 73
 Tübinger H., 70
 Verpeilh., 86
 Waltenberger-Haus, 53
 Watzmannhaus, 59
 Weidener H., 97
 Westfalenhaus, 95
 Wiener Neustädter H., 56
 Wiesbadener H., 70
 Wimbachgriesh., 59
 Wolfratshauser H., 84
 Wormser H., 71
 Zapporth., 63
 Hundstod, Großer, 60
 Imst, 82, 83
 Innerst, 97
 Johanneskopf, 69
 Jubiläumsgrat, 57
 Kalkwand, 97
 Kaltenberg, 74, 76
 Kandersteg, 61, 62
 Karwendelspitze, Westliche, 58
 Kastenkopf, 72
 Kaunertal, 86, 87
 Kesselkogel, 103
 Kleines Walsertal, 52
 Klesenza-Alpe, 68
 Klettersteig
 Imst, 82
 Lachenspitze, 73
 Maldonkopf, 82
 Steinkarspitze, 80
 Köllenspitze, 73
 Kogelseespitze, 81
 Krachenspitze, 75
 Kreuzspitze, 91

- Krottenkopf, 54
 Kuchenberg, 70
 Kuchenjoch, 76
 Kuhhaut, 100

 Lachenspitze, 73
 Längenfeld, 96
 Laguz-Alpe, 68
 Lailachspitze, 72
 Lampsenspitze, 95
 Landeck, 79
 Laterns, 66
 Latschau, 66
 Lech, 67, 68
 Lechtal, 54
 Leckihorn, 63
 Lehnerjoch, 88
 Lermoos, 84
 Lisens, 95
 Löffler, Großer, 99

 Madatschkopf, 87
 Mädelegabel, 54
 Maierspitze, 97
 Mainzer Höhenweg, 89
 Maldongrat, 83
 Marienbergspitze, 86
 Maroiköpfe, 75
 Marzellkamm, 91
 Matona, 66
 Mattmark, 23
 Maurach, 98
 Mayrhofen, 99
 Mittenwald, 58
 Mohnenfluh, 69
 Montafon, 70
 Mooskopf, 87
 Münster am Inn, 98
 Münsterhöhe, 95
 Muttekopf, 82

 Namlos, 83
 Namloser Wetterspitze, 83
 Nesselwängle, 73
 Neunerköpfl, 72
 Neustift (Stubai), 97

 Oberalppass, 63
 Obere Wildgrubenspitze, 72
 Obergurgl, 91
 Oberstdorf, 53
 Oetz, 92
 Olperer, 99
 Ötztaler Wildspitze, 90

 Parseierspitze, 78
 Partnachklamm, 56
 Parzinnspitze, 81
 Patteriol, 76
 Pettneu am A., 77
 Pfronten, 55
 Pfunds, 86
 Pitztal, 88, 89
 Piz Buin, 71
 Piz Kesch, 65
 Plangeross, 89
 Platteinspitze, 82
 Prägraten, 100
 Puitkogel, 89
 Purtschellerweg, 80

 Ranalt, 96
 Randa, 23, 63, 64
 Realp, 62
 Rheinland-Pfalz-Biwak, 89
 Rofanspitze, 98, 99
 Roggalspitze, 72
 Roggspitze, 74
 Rosengarten (Dolomiten), 102
 Rosskogel, Zwieselbacher, 94
 Rosskopf (Hochötz), 93
 Rote Flüh, 73
 Rote Wand, 67
 Rotgrubenspitze, 94
 Rothorn, Schadona R., 68
 Rüfispitze, 74

 Saas Almagell, 64
 Saas Fee, 64
 Samerschlag, 94
 Sankt Anton am A., 75, 76
 Sankt Christoph am A., 74
 Sankt Sigmund im Sellrain, 94

- Sass Rigais, 103
Satteinser Spitze, 75
Saumspitze, 77
Schafberg, 67
Schafhimmel, 88
Scharnitz, 59
Scheibler, 76
Schlegeisspeicher, 99
Schlern, 102
Schnann, 77
Schöntalspitze, 95, 96
Schoppernau, 68
Schruns, 71
Schwärzenspitze, 92
Schweikert, 87
Seeblaskogel, 95
Seelenkogel, 92
Seikogel, 91
Seiser Alm, 102
Sellrain, 95
Sölden, 97
Sonnenkogel, 87
Sonnenspitze, 85
Spiehlerturm, 81
Spuller Schafberg, 71
Stanzach, 83
Steghorn, 62
Steinkarspitze, 80
Steinmandl, 53
Steinsee, 79
Strahlhorn, 65
Strittkopf, 70
Sulzfluh, 66

Tajakopf, 85
Tannheim, 72
Tomasee, 63
Tristenbachalm, 99
Trittkopf, 74

Umhausen, 89, 94
Urkundholm, 91

Valluga, 74
Vent, 90, 91
Vermunt-Stausee, 70

Vilsalpsee, 72
Virgental, 100
Vorderberg, 70
Vorderrhein, 63

Wampeter Schrofen, 85
Wasenspitze, 72
Watzmann, 60
Watzmann, Kleiner, 60
Watzmannfrau, 60
Weer, 97
Weimarer Steig, 68
Weißkogel, Winnebacher, 96
Weißkugel, 90
Weißmaurachjoch, 89
Weißseespitze, 90
Welskogel, 77
Wetterkreuzkogel, 93
Wettersteingebirge, 56
Wilder Freiger, 96
Wildspitze, Öztaler, 90
Wildstrubel, 62
Winnebacher Weißkogel, 96
Witenwasserenstock, 63
Wörglgratspitze, 93
Wörner, 59

Zams, 79
Zaunhof, 88
Zervreilasee, 63
Zischgeles, 95
Zitterklapfen, 68
Zürs, 74
Zugspitze, 57
Zwieselbacher Rosskogel, 94