



# Bergwandern Sicher über Stock und Stein

# Bergwandern liegt im Trend

Bergwandern zählt zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Rund 20 000 Kilometer Bergwanderwege sind signalisiert und werden unterhalten. Doch auch auf einem markierten Weg kann ausrutschen oder stolpern zu einem Sturz führen. An einem steil abfallenden Hang sind die Folgen schnell fatal: 40 Wanderinnen und Wanderer aus der Schweiz sterben jedes Jahr beim Bergwandern, 4000 verletzen sich schwer. Mit den Tipps der BFU gehen Sie Gefahren aus dem Weg.

## Sorgfältige Planung

Bergwandern ist anspruchsvoll. Sorgfältige Vorbereitung ist unerlässlich. Anhand von Karten, Wanderliteratur oder Websites sind Route, Zeitbedarf und -reserven

sowie Ausweichmöglichkeiten gut planbar. Dabei sind Anforderungen (Wegkategorie, Steilheit, exponierte Stellen), Wegverhältnisse (zum Beispiel Altschneefelder im Frühsommer) und Wetter zu berücksichtigen. Informieren Sie zudem Dritte über Ihre Tour, insbesondere, wenn Sie allein aufbrechen.

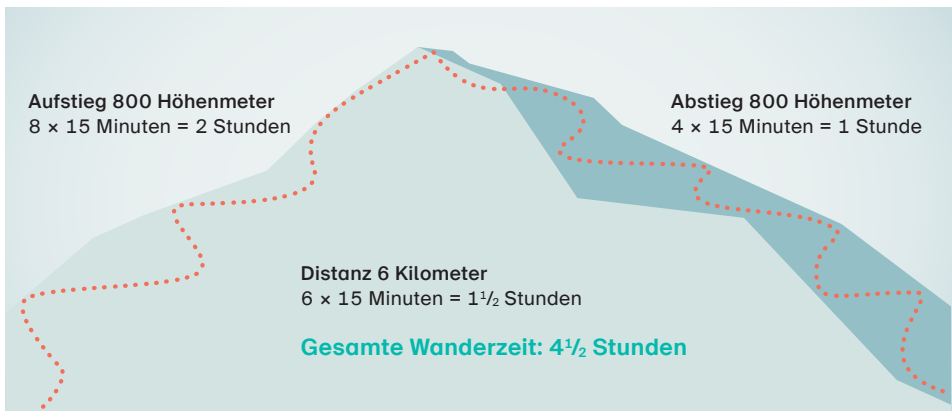
Wandervorschläge gibt es auf [wandern.ch](http://wandern.ch), [schweizmobil.ch](http://schweizmobil.ch) und [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com).

## Faustregel für die Marschzeitberechnung

Für jeweils 100 Höhenmeter im Aufstieg und 200 Höhenmeter im Abstieg und für jeweils 1 km Horizontaldistanz rechnet man mit ca. einer Viertelstunde. Dabei sind die Pausen nicht berücksichtigt.

## Beispiel für eine Marschzeitberechnung

Eine Wanderung von 6 Kilometern Länge, mit je 800 m Auf- und Abstieg:



**Weiss-rot-weisse Bergwanderwege?  
Nur wenn Sie fit, trittsicher und schwindelfrei sind.**

**BERGWANDERN  
»IST KEIN «  
SPAZIERGANG**

 [sicher-bergwandern.ch](https://sicher-bergwandern.ch)

# Richtig gefordert

## Realistische Selbsteinschätzung

Überforderung erhöht das Unfallrisiko und schmälert den Genuss. Die weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwege sind steil, schmal, teilweise exponiert und erfordern Trittsicherheit. Gelb markierte Wanderwege sind einfacher zu begehen. Schätzen Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten, beziehungsweise diejenigen des schwächsten Gruppenmitglieds, realistisch ein und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab.

Sind Sie fit genug für den geplanten Auf- und Abstieg, können Sie die Schwierigkeiten sicher bewältigen? Besonders bei älteren Personen nehmen Kondition und Koordination ab. Das zeigt sich in rascherer Ermüdung, Gleichgewichtsstörungen und verminderter Reaktionsfähigkeit.

Es ist keine gute Idee, unbekannte und schwierige Touren alleine zu unternehmen. Wer dennoch alleine unterwegs ist, wählt einfachere, wenig abgelegene Routen.

## Bereit für Bergwanderwege?

Finden Sie es heraus auf der Kampagnenwebsite [sicher-bergwandern.ch](http://sicher-bergwandern.ch).

## Signalisation



Wanderweg

Wanderwege verlaufen oft auf breiten Wegen. Sie können aber auch schmal und uneben sein. Abgesehen von der üblichen Aufmerksamkeit und Vorsicht stellen sie keine besonderen Anforderungen. Empfohlen sind Schuhe mit griffiger Sohle.



Bergwanderweg

Bergwanderwege verlaufen überwiegend steil, schmal und teilweise exponiert. Vorausgesetzt werden Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute körperliche Verfassung und Bergerfahrung. Feste Schuhe mit griffiger Sohle sind notwendig.



Alpinwanderweg

Alpinwanderwege führen teilweise über Schneefelder, Gletscher oder Geröllhalden und durch Fels mit kurzen Kletterstellen; teils ohne sichtbaren Weg. Vorausgesetzt werden Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine sehr gute körperliche Verfassung. Alpine Erfahrung und entsprechende Ausrüstung sind notwendig.



Winterwanderweg

Winterwanderwege werden nur im Winter signalisiert. Sie stellen keine besonderen Anforderungen, es besteht jedoch Rutschgefahr.

# Das Nötige dabei



## Gut ausgerüstet

Bergwanderwege können rutschig sein. Feste Wanderschuhe mit Profilsohle verbessern den Halt. Sonnen- und Regenschutz sowie warme Kleidung gehören mit in den Rucksack – im Gebirge ist das Wetter rauer und es kann rasch umschlagen. Zur Orientierung hilft eine aktuelle Karte. Taschenapotheke, Rettungsdecke und das Mobiltelefon für Notfälle nicht vergessen.

## So wenig wie möglich und so viel wie nötig:

- Feste Wanderschuhe mit griffiger Profilgummisohle
- Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: Pullover, Regenjacke, evtl. Mütze und Handschuhe
- Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnenschutzmittel
- Aktuelles Kartenmaterial
- Proviant, Getränke, Taschenmesser
- Eventuell Wanderstöcke
- Für den Notfall: Taschenapotheke, Rettungsdecke, Mobiltelefon

# Sicher unterwegs

## Alles im Griff

Los gehts! Entscheiden Sie anhand des aktuellen Wetterberichts über den definitiven Start. Auch unterwegs ist Aufmerksamkeit gefragt.

Müdigkeit kann die Trittsicherheit stark beeinträchtigen. Wer regelmässig trinkt, isst und rastet, bleibt leistungsfähig und konzentriert. Zudem sind die Zeitplanung und die Wetterentwicklung zu beachten.

Verlassen Sie die markierten Wege nicht, Trampelpfade und vermeintliche Abkürzungen sind heikel. Wenn Sie sich verlaufen haben: Bleiben Sie in der Gruppe zusammen und kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück. Warten Sie bei Nebel auf bessere Sicht und steigen Sie nicht durch unbekanntes Gelände ab.

Kehren Sie – zum Beispiel bei einem drohenden Wetterumbruch – rechtzeitig um oder suchen Sie Schutz in einer Hütte.

## Gehtechnik

- Auf die Tritte achten. Aufwärts mit der ganzen Sohle aufsetzen. Beim Abwärtsgehen den Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Breitbeinig und kontrolliert gehen. Nicht zu grosse Schritte machen.
- Möglichst gleichmässig und nicht zu schnell gehen. Das eigene, optimale Tempo finden, damit für den Rückweg noch genügend Reserven bleiben. Sich nicht von anderen hetzen lassen.

Besonders mit zunehmendem Alter sollte man regelmässig Kraft und Gleichgewicht trainieren. Dafür reichen bereits einfache Übungen wie zum Beispiel Kniebeugen oder Gehen mit Zusatzaufgaben, die in den Alltag eingebaut werden.

Übungen dazu auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)



# Im Notfall

## Bei einem Unfall

Zuerst Verletzte mit lebensrettenden Sofortmassnahmen versorgen und dann so schnell wie möglich die Rettungskräfte über die europäische Notfallnummer 112 (über alle Handynetze und auch bei gesperrtem Telefon erreichbar) oder über eine Notfall-App alarmieren. Verletzte nicht alleine lassen und die eigene Sicherheit nicht vergessen, um Folgeunfälle zu vermeiden.

## Für eine Bergung

Die Unfallstelle gut sichtbar markieren und klare Zeichen für die Rettungspersonen geben:

- Internationales Notrufzeichen: 6-mal in der Minute ein Zeichen geben (zum Beispiel rufen, Tuch schwenken, mit Lampe blinken) und nach einer Minute wiederholen. Als Antwort drei Zeichen pro Minute.
- Notsignal für einen Rettungshelikopter:



Y = Yes/Ja,  
wir brauchen Hilfe.



N = No/Nein,  
wir brauchen keine Hilfe.

## Den Bergwander-Check machen

- **Planung:**  
Was habe ich vor?
- **Einschätzung:**  
Ist diese Wanderung für mich geeignet?
- **Ausrüstung:**  
Habe ich das Richtige dabei?
- **Kontrolle:**  
Bin ich noch gut unterwegs?



# Die wichtigsten Tipps

- Eine Wanderung wählen, die den eigenen Fähigkeiten entspricht
- Wanderung sorgfältig planen, inkl. Reserven für den Abstieg
- Konzentriert bleiben, regelmässig trinken, essen und rasten

Weitere Broschüren und Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

**bfu.ch**

Partner: Schweizer Wanderwege, wandern.ch



Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.