



Die DAV BergwanderCard

Testen Sie sich!

**Wie trittsicher sind Sie? Wie steht es mit Ihrer Kondition?
Beantworten sie die zehn Fragen auf den Seiten 75/76 und
entnehmen Sie die DAV BergwanderCard. Sie zeigt anhand
Ihrer Einschätzung die für Sie geeigneten Bergwege.**

▷ VON MARTIN SCHWIERSCH, DIETER STOPPER, TOBIAS BACH UND CHRIS SEMMEL

An der Bergwanderuntersuchung 2005 hatten 208 Personen teilgenommen – wir berichteten in Panorama 3/2006. Die Beobachtungs- und Befragungsstudie wurde an zehn typischen Bergwanderwegen in Bayern und Tirol durchgeführt. Ergebnis: Knapp zwei Drittel der beobachteten Bergwanderer wählten eine Tour, die sie angemessen bewältigten. Hingegen waren 39 Prozent der Untersuchten entweder konditionell und/oder seitens der Trittsicherheit nicht angemessen unterwegs (siehe Abbildung 1 auf Seite 77). Ein hoher Anteil, der durch die BergwanderCard gesenkt werden kann.

Entwicklung und Optimierung der BergwanderCard

Die Grundlage für die BergwanderCard wurde durch die Beobachtung von Wanderern seitens der Sicherheitsforschung geschaffen. Zudem haben die Probanden umfangreiche Fragebögen zu ihrer Trittsicherheit und Kondition ausgefüllt. Diese beiden Ausgangsdatensätze – die Selbsteinschätzung der Probanden und deren Beobachtung durch die Untersuchen-

den – ermöglichte die Eichung der BergwanderCard. Deren konsequente Anwendung hätte bei den Beobachteten zu einer Reduktion der Fehleinschätzung von knapp 50 Prozent geführt (siehe Abbildung 2).

Eine vollständige „Richtig“-Zuordnung aller Benutzer durch die BergwanderCard kann nicht geleistet werden. Denn deren Funktionsfähigkeit fußt auf der Selbsteinschätzung der Anwender. Und Selbsteinschätzung ist immer mehr oder weniger fehleranfällig. Daher war es für die Entwicklung der BergwanderCard notwendig, zu prüfen, ob bestimmte Personengruppen sich eher fehlerhaft einschätzen als andere. Aber es zeigte sich, dass z. B. Alter und Geschlecht keinen Einfluss hatten: Frauen schätzen sich nicht besser oder schlechter ein als Männer, Ältere nicht besser oder schlechter als Jüngere. Ein Unterschied wurde aber deutlich: Personen, die häufiger bergwandern, schätzen sich konditionell im Schnitt treffender ein. Aufgrund dieses Ergebnisses wurde ein „Bonus“ für regelmäßiges Bergwandern in die BergwanderCard aufgenommen.

Die BergwanderCard richtig anwenden

Schätzen Sie zunächst Ihre Kondition ein. Beantworten Sie dazu die Fragen auf der nebenstehenden Seite und zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Je nach Punktzahl ergibt sich jetzt Ihre persönliche Würfelzahl, die stellvertretend für Ihre Kondition steht. Falls Sie in den letzten zwei Jahren durchschnittlich mehr als sieben Bergwanderungen pro Jahr durchgeführt haben, erhalten Sie einen Würfelpunkt zusätzlich!

Nun schätzen Sie Ihre Trittsicherheit durch Beantwortung der Fragen auf Seite 76 ein. Je nach erreichten Punkten erhalten Sie eine Farbe zugeordnet - blau, rot oder schwarz. Füllen Sie nun Ihren Würfel mit Ihrer Farbe und schauen Sie dann auf der BergwanderCard nach, welche Touren für Sie geeignet sind.

Beispiel: Sie haben eine „rote Drei“. Dann sollte Ihr Bergweg maximal eine mittlere Schwierigkeit aufweisen und mit allerhöchstens vier bis sechs Stunden Gesamtzeit angegeben sein.

DAV-Bergwegekategorisierung

Leider gibt es alpenweit keine einheitliche Bergwegeklassifizierung. Zudem entdeckten wir bei den aktuellen Wegeinteilungen zum Beispiel in Tirol oder der Schweiz Mängel und haben uns deshalb notgedrungen für eine DAV-Bergwegekategorisierung entschieden.

Hierbei war uns erstens wichtig, Bergwege in drei Kategorien einzuteilen. Mehr Unterteilungen erschienen uns unübersichtlich. Weniger werden

Bild 1: Leichte Bergwege sind schmal und können steil angelegt sein, weisen aber in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen auf.

Bild 2: Mittelschwere Bergwege weisen absturzgefährliche Passagen auf. Es können zudem kurze, einfachste Kletterstellen vorkommen.

Fotos: Georg Hohenester



1



2

Bild 3: Schwere Bergwege sind absturzgefährlich. Es kommen zudem gehäuft versicherte Gehpassagen oder einfache Kletterstellen vor.



3

Bausch & Lomb
 Kontaktlinsen und Pflegenmittel

Bausch & Lomb und ratiopharm sind Partner der DAV BergwanderCard

ratiopharm
 Gute Preise. Gute Besserung.

Liebe Wanderin, lieber Wanderer,

mit der DAV BergwanderCard können Sie Ihre Kondition und Trittsicherheit in 6 Schritten einschätzen. Wählen Sie dann eine Tour aus, die zu Ihnen passt. Dafür benötigen Sie Informationen über die Schwierigkeit und Länge der Wege (z. B. aus Führerliteratur, Touristinfo).

Schritt 1: Schätzen Sie Ihre Kondition ein!

Die folgenden Fragen beziehen sich auf eine Tagestour mit leichtem Rucksack.

Ich halte meine Kondition für ...

sehr gut	gut	passabel	mangelhaft	schlecht
1	2	3	4	5

Ich kann im stetigen Aufstieg in drei Stunden an Höhenmetern zurücklegen, ohne danach „auf dem Zahnfleisch daher zu kommen“, über ...

1800 m	1500 m	1200 m	900 m	600 m
1	2	3	4	5

Für eine Bergtour mit 1000 Höhenmetern brauche ich für den Aufstieg, wenn ich so schnell wie möglich gehe:

1 bis 1,5 h	2 h	2,5 h	2,5 bis 3 h	3,5 bis 4 h
1	2	3	4	5

Ich kann im Aufstieg ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) ... Stunden gehen.

3,5 h und mehr	3 h	2 h bis 2,5 h	1,5 h	1 h
1	2	3	4	5

Ich schätze meine Kondition so ein, dass ich Bergtouren von einer Länge von ... Stunden unternehmen kann und auch am Ende noch Reserven habe.

8 h und mehr	7 h	6 h	4 h bis 5 h	3 h
1	2	3	4	5

Schritt 2: Punkte zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelzahl

5 – 7	8 – 12	13 – 17	18 – 22	23 – 25

Schritt 3: Zusatzpunkt ab 7 Wanderungen im Jahr

Haben Sie in den letzten zwei Jahren durchschnittlich mehr als 7 Bergwanderungen pro Jahr unternommen?

Falls ja erhöhen Sie Ihre Würfelzahl um einen Punkt:

+ 1	+ 1	+ 1	+ 1	+ 1



Schritt 4: Schätzen Sie Ihre Trittsicherheit ein!

Diese Aussage trifft für mich ...

vollständig zu

eher zu

weder/noch zu

eher nicht zu

überhaupt nicht zu

Ich fühle mich auf ausgesetzten (absturzgefährlichen) Bergwegen wohl.	1	2	3	4	5
Absturzgefährliche Passagen (z. B. Gratwege, Geländekanten, Querungen im Steilgelände) bereiten mir keine Probleme.	1	2	3	4	5
Wegloses Schrofengelände (felsig-grasiges Steilgelände) kann ich sicher begehen.	1	2	3	4	5
Die Begehung frühsummerlicher Schneefelder gelingt mir sicher.	1	2	3	4	5
Die Begehung von Wegen in steilem Geröll gelingt mir sicher.	1	2	3	4	5

Schritt 5: Punkte aus Schritt 4 zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelfarbe:

5 – 7

8 – 12

13 und mehr



Schritt 6: Bringen Sie Ihre Würfelaugen und Ihre Würfelfarbe zusammen!

Nun können Sie die DAV BergwanderCard anwenden. Wählen Sie eine Bergwanderung, die von Schwierigkeit und Länge maximal Ihrer Würfelzahl und -farbe entspricht!

Beispiel: Sie haben einen roten Würfel mit der Zahl 3 – also sollte ihr Bergweg maximal eine mittlere Schwierigkeit aufweisen und mit höchstens 4 – 6 Stunden Gesamtzeit angegeben sein. Ist es ein leichter Bergweg, kann die Zeitangabe auch bei 6 – 8 Stunden liegen!

Angegebene Wegekategorie	Angegebene Gesamtdauer der Wanderung						
	0-2 h	2-4 h	4-6 h	6-8 h	8-10 h	mehr als 10 h	
Schwere Bergwege							
Mittelschwere Bergwege							
Leichte Bergwege							

Die BergwanderCard mit der DAV-Wegeklassifizierung und der Vergleichstabelle der Nachbarländer finden Sie als Beihefter in diesem PANORAMA.

Die DAV-Bergwegekategorisierung

Auf diesen Bergwanderungen haben wir untersucht. Sie sind Grundlage für die DAV-Bergwegekategorisierung:

Leichte Bergwege:

- ▷ Tegelberg „Schutzengelweg“ (Normalweg von der Talstation der Bahn)
- ▷ Gimpelhaus (von Nesselwängle)
- ▷ Jochberg (vom Parkplatz am Kesselberg)
- ▷ Heimgarten (von Ohlstadt über die Bärenfleckhütte)

Mittelschwere Bergwege:

- ▷ Bettelwurfhütte (vom Parkplatz Bettelwurfeck im Halltal)
- ▷ Hohe Munde (Normalweg über Rauthütte)
- ▷ Schellschlicht (von Griesen über das Brandjoch oder über den Sunkensattel)

Schwere Bergwege:

- ▷ Rote Flüh (Normalweg vom Gimpelhaus)
- ▷ Großer Bettelwurf (Normalweg von der Bettelwurfhütte)
- ▷ Gimpel (Normalweg vom Gimpelhaus)
- ▷ Köllenspitze (Normalweg vom Gimpelhaus)



der Bandbreite von Bergwegen nicht gerecht. Zur Kennzeichnung haben wir über den Tellerrand auf die Skipisten geschaut: blau für leichte Bergwege, rot für mittelschwere Bergwege und schwarz für schwere Bergwege. Aber Vorsicht! Auch ein blauer Bergweg kann steil und schmal sein! Es ist wie beim Skifahren: Eine blaue Piste hat mit einer Langlaufloipe wenig gemein. Und breite Talwege sind eben keine blauen Bergwege!

Zum zweiten war uns wichtig, bei der Definition Eigenschaften der Bergwege zu beschreiben und nicht anzugeben, welche Schuhe Wanderer anzuziehen haben. Ist ein Bergweg schmal? Ist er steil? Gibt es absturzgefährliche Stellen? Wie häufig sind diese? Muss ich meine Hände beim Begehen benutzen, d.h. einfache Kletterstellen meistern?

Die Definitionen der Bergwege finden Sie auf der BergwanderCard. Diese wird Ihnen helfen, eine erste Einschätzung vorzunehmen. Eine praxisnahe Vorstellung werden Sie sich erst beim Begehen von Bergwegen verschaffen können. „Schwere Bergwege sind ... absturzgefährlich“ liest sich leichter als sich ein schwarzer Bergweg begehen lässt. Deshalb im Zweifel besser kleine Brötchen backen und mit blauen Bergwegen beginnen.

Vergleichstabelle der Bergwegklassifizierung

Eine einheitliche Bergwegereinteilung – und zwar alpenweit – ist Zukunftsmusik. Auch die Kategorisierung der vom DAV betreuten Bergwege wird Zeit brauchen. Trotzdem kann die BergwanderCard sofort angewendet werden. Die in der BergwanderCard enthaltene Vergleichstabelle der Wanderwege von der Schweiz bis ins Salzburger Land hilft Ihnen, die passende Bergwanderung auszusuchen.

Bergwandern mit Pulskontrolle

Sie sind über vierzig und männlich? Dann haben Sie ein wesentlich höheres Risiko, ein Herz-Kreislauf-Problem zu

bekommen als jüngere Männer oder Frauen. Nach einer Untersuchung von Bergwanderern von Dr. Veronika Allertseder¹ im Jahr 2001 hilft eine Pulskontrolle wirkungsvoll den Kreislauf nicht zu überlasten. Die Herzfrequenzformel lautet: Nicht über 180 - Lebensalter + zehn Prozent. Beispiel: Alter 40 Jahre. Maximalfrequenz: 180 - 40 + 14 = 154. Eine einfache Pulsuhr bedeutet hier ein Plus an Sicherheit und Wandergenuss!

Die BergwanderCard lohnt sich

Erstens drückt die BergwanderCard bei konsequenter Anwendung den Anteil an Wanderern, die eine zu anspruchsvolle Tour auswählen. Und zweitens zwingt die BergwanderCard zur Tourenplanung: Ist der Weg, den ich vorhabe, ein „schwerer“ Weg? Wo kann ich das in Erfahrung bringen? Wie trittsicher bin ich? Wie viel

waren in Kleingruppen unterwegs. Der Tour muss jede Person konditionell und seitens der Trittsicherheit gewachsen sein. Sonst hat keiner in der Gruppe Spaß – der eine ist überfordert und hat Angst, dem Trittsicheren und Fitten geht es mal wieder viel zu langsam.

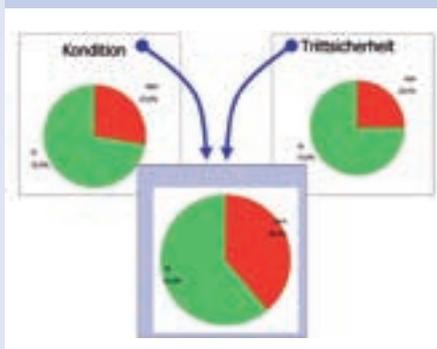
Daher empfehlen wir, sich über die Ergebnisse, die Sie in der BergwanderCard erzielen, auszutauschen. So erhöhen Sie nicht nur Ihre persönliche Sicherheit, sondern auch die Ihrer Berggefährten. Und es könnte sein,

Starker Partner des Projekts „Sicheres Bergwandern“ ist Bausch&Lomb, Weltmarktführer in der Her-



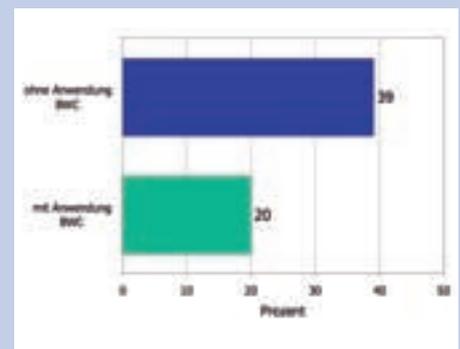
stellung von Lasergeräten zur Augenkorrektur und von weichen Kontaktlinsen. Gutes Sehen ist eine wichtige Voraussetzung für das Bergwandern. Hier ist Bausch&Lomb der Spezialist. Die DAV-Sicherheitsforschung freut sich über die erfolgreiche Kooperation mit Bausch&Lomb.

Abbildung 1: Angemessenheit des Bergwanderverhaltens



Knapp zwei Drittel der Wanderer waren der Tour gewachsen. 39 Prozent hatten Probleme mit der Kondition und/oder der Trittsicherheit.

Abbildung 2: Anteil der Personen, die sich überschätzen



Bei Anwendung der BergwanderCard hätte sich der Anteil der Fehleinschätzungen nahezu halbiert.

Zeit muss ich für die Tour veranschlagen? Wie viel konditionelle Reserve habe ich noch bei der Tour?

Und dann gilt noch: Ein Bergwanderer geht selten alleine. Fast alle der von uns beobachteten Bergwanderer

dass Sie über sich Dinge lernen, die Sie noch nicht über sich wussten. <

¹Veronika Allertseder (2001): Belastungsprofile von Bergwandertouristen in der Region Berchtesgaden – ein Beitrag zur Belastungsdosierung und Risikominimierung beim Bergwandern.