

Sicheres Verhalten am Berg

Gut vorbereitet in der Zugspitz Region





Gute Vorbereitung

Die Zugspitz Region bietet beeindruckende Natur, abwechslungsreiche Wanderwege und alpines Gelände.

Hier einige Tipps und Tricks für eine sichere Bergtour:

- 01 ● Über die Tour informieren
(Internet, Karten, Apps, Bergschulen)
- 02 ● Länge, Höhenmeter und Schwierigkeit prüfen
- 03 ● Tour passend zur eigenen Kondition und Können wählen
- 04 ● Aktuelle Wetterprognose beachten
- 05 ● Öffnungszeiten von Hütten & Bahnen prüfen
- 06 ● Jemanden über das Ziel informieren
- 07 ● Tour mit Bergführer durchführen



Mit gutem Gefühl zum Gipfel!

Eine gründliche Tourenplanung und gute Vorbereitung senken das Risiko erheblich!





Wetter & Naturgefahren richtig einschätzen

In den Alpen kann das Wetter schnell umschlagen. Gewitter entstehen oft plötzlich – dann Gipfel und Grate meiden, Abstand zu Bäumen halten und Metall ablegen.

In höheren Lagen liegen teils bis in den Sommer Schneefelder, zudem ist es deutlich kälter als im Tal. Nach Regen sind Wege häufig rutschig.

Tipp:

Wetterbericht vor dem Start prüfen und den Himmel im Blick behalten.



Notfallnummern:

Notruf (europaweit):	112
Bergwacht Deutschland:	112
Bergrettung Österreich:	140

Notfall - was tun?

- 01 Ruhe bewahren
- 02 Unfallstelle sichern
- 03 Erste Hilfe leisten
- 04 Notruf absetzen
- 05 Verletzte betreuen

Tipp:

Notruf-App „SOS EU ALP“ oder Standortfreigabe nutzen. Download im Apple Store & Play Store.



Verhalten unterwegs

- ✔ Frühzeitig starten (Jahreszeit & Wetterabhängig)
- ✔ Auf markierten Wegen bleiben
- ✔ Tempo anpassen – Kräfte einteilen
- ✔ Regelmäßige Pausen machen
- ✔ Auf andere Rücksicht nehmen
- ✔ Weidevieh ruhig und mit Abstand passieren

Wichtig:

Müll wieder mitnehmen. Die Natur verdient Respekt.
So bleibt die Umgebung intakt und erlebbar für alle.

Die fünf „W“ der Alarmierung:

Wo ist der Unfallort? (ggf. markante Geländepunkte, Höhe und wenn möglich Koordinaten: GPS; What3words)

Was ist geschehen?

Wie viele Verletzte/betroffene Personen?

Welche Verletzungen?

Warten auf Rückfragen! (Rückrufnummer)



Checkliste zum Abhaken

01 Tour richtig geplant?

- Schwierigkeit & Länge passen zur eigenen Fitness
- Höhenmeter & Gehzeit geprüft
- Alternative / Abbruchmöglichkeit bekannt

02 Wetter gecheckt?

- Aktuelle Wetterprognose geprüft
- Gewitterrisiko beachtet
- Sonnen- & Temperaturunterschiede eingeplant

03 Richtig ausgerüstet?

- Feste, profilierte Schuhe
- Regen- & Windschutz dabei
- Isolationsschicht dabei
- Ausreichend Wasser
- Brotzeit / Snacks
- Sonnenschutz (Creme, Brille, Kappe)
- Erste-Hilfe-Set
- Handy voll geladen

04 Unterwegs beachten!

- Auf markierten Wegen bleiben
- Kräfte gut einteilen
- Frühzeitig umkehren, wenn nötig
- Müll wieder mitnehmen

Unsere Partner

Sicher am Berg unterwegs zu sein bedeutet auch, auf professionelle Begleitung zu setzen. Jeder profitiert von der Expertise eines Bergführers.



**Alpinschule Garmisch
& Alpinsport-Basis**

Bahnhofstraße 4
82467 Garmisch-Partenkirchen
08821 / 730 588 5
info@alpinschule-garmisch.de



**VIVALPIN
Berg & Ski**

Hindenburgstraße 14
82467 Garmisch-Partenkirchen
08821 / 943 032 3
info@vivalpin.com



Die Bergführer Ohlstadt

Hauptstraße 20
82441 Ohlstadt
08841 / 627 085 2
info@die-bergfuehrer.de



Bergsport WN alpin

Zugspitzstraße 20
82467 Garmisch-Partenkirchen
088821 / 503 40
info@wn-alpin.de



Impressum

Herausgeber:
Zugspitz Region GmbH
Burgstraße 15
82467 Garmisch-Partenkirchen

Gestaltung:
IK2D GmbH | www.ik2d.de

Bildnachweis:
©Vivalpin
©Simon Bauer Photography