

## Bergwandern, aber sicher

### Wichtige Faktoren bei jeder Tour:

- Startpunkt, Ziel und Wegverlauf der Route
- Distanz und Höhenmeter: Letzteres ist der Knackpunkt beim Wandern. Der Aufstieg kostet mehr Zeit und Kraft, der Abstieg verlangt mehr Koordination und geht auf Dauer in die Knie.
- Zeitbedarf und -reserven: Zeitangaben sind ungefähre Durchschnittswerte ohne Pausen. Besser genügend Zeit für Rast und Unvorhergesehenes einplanen. Wandern Kinder und ältere Personen mit, einen Extra-Puffer einkalkulieren.
- Ausweichmöglichkeiten: Alternative Wege prüfen, um schwere Passagen zu umgehen und die Tour bei Müdigkeit oder Wetterumschwung abzukürzen.
- An- und Rückreise: Wissen Sie, wann das erste Postauto hinauf- und die letzte Seilbahn ins Tal hinunterfährt? Wissen Sie, wann die Sonne untergeht? Starten Sie insbesondere längere und hochgelegene Wanderungen so früh wie möglich.
- Hüttenbesuche: Wollen Sie in den Bergen essen oder übernachten? Überprüfen Sie den genauen Standort der Hütte, ob sie bewirtschaftet ist und wann sie schliesst und öffnet. Schlafplätze reservieren ist ein Muss – und wer sie bei Nichtbenützung wieder absagt, tut anderen einen Gefallen.

### Mein Weg, das Wetter und ich

- Körperliche Verfassung und Fähigkeiten: Sind Sie zurzeit körperlich fit, trittsicher und schwindelfrei? Ist es die erste Wanderung des Jahres? Waren Sie kürzlich krank oder sind Sie gestresst? Welche Tour wird der konditionell und technisch schwächsten Person der Gruppe gerecht?
- Wanderwegkategorie: Verläuft die Route auf einem Wander-, Bergwander- oder gar Alpinwanderweg? Jede der drei Wanderwegkategorien stellt andere Anforderungen.
- Weitere Anforderungen: Informieren Sie sich über Faktoren wie exponierte Stellen, steile Passagen, Versorgungsmöglichkeiten, Höhe über Meer etc.
- Wegverhältnisse: Hat es geregnet, können Wege stellenweise selbst mehrere Tage danach noch nass und rutschig sein. Das macht exponierte Stellen besonders gefährlich. Auch liegt im Frühsommer in mittleren Lagen oft noch Schnee. Über die aktuellen Verhältnisse erfahren Sie mehr bei Hüttenwarten, an Seilbahnstationen, über Webcams oder auf Nutzerportalen.
- Lokale Wetterprognosen: Das Wetter am Berg und dessen Entwicklung zu prüfen, lohnt sich allemal – auch wenn im Tal noch die Sonne scheint. Nutzen Sie entsprechende Websites und Apps.
- Gewitterrisiko: Wer trotz Gewitterrisiko zur Wanderung aufbricht, tut dies am besten sehr früh, prüft mögliche Alternativen sowie Abkürzungen und behält die Wetterentwicklung genau im Auge. Wenn Unwetter nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich sind, raten wir dazu, die Wanderung zu vertagen oder höchstens eine kurze Tour zu machen.

### Informieren Sie Dritte

- Stellen Sie sich vor, Sie brauchen Hilfe, aber niemand weiss, wo Sie sind. Informieren Sie Bekannte über Route und Ziel – auch wenn Sie zu zweit oder in einer kleinen Gruppe unterwegs sind.
- Nicht vergessen, sich nach der Rückkehr von der Tour zurückzumelden. Ihre Kontaktperson freut sich.
- Schwierige und abgelegene Touren nicht allein unternehmen.

Christian Moser

Sicherheitsdelegierter Gemeinde Konolfingen

Tel. 031 791 15 15

E-Mail: [msck@bluewin.ch](mailto:msck@bluewin.ch)