

## Infos zu Hochtouren

### Die Ausbildung

Bevor Sie auf eine Hochtour gehen, sollten Sie im eigenen Interesse eine alpine Grundausbildung absolvieren. Der Anseilknoten, die Selbstsicherung sowie die Partnersicherung mit dem Halbmastwurf sollten beherrscht werden. Bei einem Spaltensturz kommt es darauf an, dass jeder Teilnehmer Erfahrung in der Spaltenbergungstechnik hat. Sicheres Steigeisengehen im Firn, Eis und kombinierten Gelände ist selbstverständlich und sollte immer wieder geübt werden. Durch entsprechende Ausbildungskurse und Fortbildungen erhöhen Sie ihre persönliche Sicherheit und somit auch den Erfolg.

### Fitness und Tourenvorbereitung

Im Bergsport wurde in den letzten Jahre große Fortschritte bei der Ausrüstung und der Sicherheitstechnik gemacht. Der Mensch als wichtigster Faktor scheint dabei immer mehr vernachlässigt zu werden. Neben der entsprechenden Ausbildung ist die persönliche Leistungsfähigkeit besonders wichtig. Training und Bergerfahrung bewirken nicht nur eine Leistungssteigerung, sondern auch in Streßsituationen mehr Sicherheit. Zur Vorbereitung sind alle Ausdauersportarten geeignet.

### Zur Höhenanpassung

Die beste Höhenanpassung erfolgt über mehrere Tage bis Wochen, je nach Ziel und absoluter Höhe. Für Alpentouren im Bereich der Drei- und Viertausender ist eine frühere Anreise sinnvoll. Wandern in der Höhe um 2500-3500 Meter und Schlafen in der Höhe um 2500 Meter begünstigen die Akklimatisation, eher ungünstig ist der schnelle Aufstieg mit der Seilbahn. Das Problem für die Aufstellung fixer Regeln liegt in den Unterschieden bei der Akklimatisationsgeschwindigkeit und bei der individuellen Höhentoleranz. Jeder Bergsteiger muss deswegen seine Höhentauglichkeit selbst testen und erfahren. Guter Gesundheits- und Trainingszustand schützen nicht vor der akuten Bergkrankheit und vor einem Höhen-Lungenödem.

**Ein Höhenkammertraining kann keine Akklimatisation im Bereich der Drei- und Viertausender ersetzen.**

### Einen Zeitplan einhalten

Im allgemeinen dauert eine Hochtour zwei bis drei Tage. Am ersten Tag wird auf die Hütte aufgestiegen und am nächsten Tag beginnt der eigentliche Gipfelanstieg. Es ist sinnvoll, bereits am Vormittag auf die Hütte aufzusteigen. Dies hat den Vorteil nicht in der Mittagshitze unterwegs zu sein und wenn notwendig, den ersten Teil des Aufstieges zu erkunden. Gerade wenn man nachts aufbrechen muss, fällt dann die Wegfindung und das Gehen leichter. Ein frühzeitiger Aufbruch ist bei allen Hochtouren obligatorisch. Dies in erster Linie der Sicherheit wegen, die Firnhänge sind hart gefroren und das Aufsteigen ist angenehmer. In der Regel erreicht man den Gipfel am späten Vormittag, aber dann ist die Tour noch lange nicht zu Ende. Für den Abstieg müssen sichere Verhältnisse vorhanden sein. Wenn die Sonneneinstrahlung zunimmt, steigt die Gefahr von Schneerutschen, Steinschlag und die Schneebrücken der Gletscher verlieren an Festigkeit, das Risiko eines Spaltensturzes nimmt zu.

---

### Sonstiges

Hochtouren - Eisklettern, Alpin-Lehrplan 3, von Peter Geyer u. Andreas Dick, BLV Verlag.  
Petzl, Produkte und wertvolle Tipps für Sicherheit und Technik: [www.petzl.com](http://www.petzl.com)  
Informationen zur Berg- und Höhenmedizin: [www.bexmed.de](http://www.bexmed.de)

---