

24.07.13 10:51
Uhr

Alpenüberquerung - Ein Erlebnis der besonderen Art!

Bergsteigen übt seit jeher eine Faszination auf Naturliebhaber und Sportler aus – hoch oben auf dem Gipfel zu stehen, die Täler und Berge vor sich zu sehen und die Ruhe und Einsamkeit zu genießen. Ein ganz besonderes Erlebnis sind dabei Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtungen und großen sportlichen Herausforderungen. Nicht verwunderlich also, dass Alpenüberquerungen zu Fuß immer beliebter werden.



Viele Wege führen nach Italien

Die Alpen sind mit einer Fläche von etwa 200.000 Quadratkilometern das größte und höchste Gebirge in Mitteleuropa. Die Überquerung der 150 bis 250 Kilometer breiten Alpen und die Überwindung einer beachtlichen Anzahl an Höhenmetern ist für viele Alpinisten und Bergsteiger Herausforderung und Erfüllung eines lang gehegten Traums zugleich. War eine Alpenüberquerung lange Zeit vor allem politisch und wirtschaftlich motiviert, ist sie heute auch sportliches Ziel tausender Wanderfreunde. Eine ultimative Tour gibt es dabei nicht – viele Fernwanderwege führen von den deutschen Regionen Richtung Süden nach Italien.

Der Klassiker – von Oberstdorf nach Meran

Eine der klassischen Touren über den Alpenkamm ist die Strecke von Oberstdorf nach Meran. Die Route verläuft auf einem Teil des Europäischen Fernwanderweges E5, der von der Bretagne über die Alpen ins italienische Verona führt.

Die im Allgäu beginnende Alpenetappe ist einer der anspruchsvollsten aber auch schönsten Abschnitte und stellt einen der ältesten Fernwanderwege Europas dar. Etwa fünf bis acht Wandertage sollten Alpenüberquerer für diese über 170 Kilometer lange Strecke über die Allgäuer, Lechtaler und Öztaler Alpen bis nach Südtirol einplanen. Mit 3.019 Metern über dem Meeresspiegel ist die Similaunhütte am Niederjoch der höchste Punkt der Route.

500 Kilometer von München nach Venedig

Für besonders motivierte Alpenüberquerer bietet sich neben der klassischen Tour von Oberstdorf nach Meran auch die wesentlich längere und dadurch anspruchsvollere Route von München nach Venedig an. Mehr als 500 Kilometer Wanderwege führen über 20.000 Höhenmeter durch das Alpenvorland und das Karwendel, über die Zentralalpen und die Dolomiten und schließlich durch die italienischen Voralpen bis an die Adriaküste. Etwa einen Monat sollten Wanderer für diese weiteste und vollständige Überquerung des mitteleuropäischen Gebirgszugs von Nord nach Süd veranschlagen.

Eine kürzere Alternativ-Route verläuft auf einem Teil des Europäischen Fernwanderweges E1, der vom Nordkap in Norwegen bis nach Sizilien führt, von Konstanz über den Gotthardpass bis zum Lago Maggiore. Bei kürzeren Touren, wie etwa der Überschreitung der Hochwilde oder der Route von Gries am Brenner nach Gossensaß im Eisacktal, spricht man eher von einer Überschreitung des Alpenhauptkamms.

Auf die richtige Vorbereitung kommt es an

Auch wenn die Fernwanderwege über die Alpen bis auf über 3.000 Meter hohe Gipfel führen, sind hochalpine Vorkenntnisse sowie Kletterausrüstung und -erfahrung für die gängigen Routen über den Gebirgszug nicht zwingend erforderlich. Doch Achtung: Bergsteiger sollten die Gefahren in den Bergen und die Strapazen der Tour nicht unterschätzen. 20 bis 30 Kilometer zu Fuß zurückzulegen, ist eine Sache, dies jedoch Tag für Tag mit bis zu 15 oder gar 20 Kilogramm Gepäck zu tun, eine ganz andere. Eine gute Fitness, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und körperliche Gesundheit sind Grundvoraussetzung, um sich auf den Weg über die Alpen zu machen. Selbstüberschätzung ist eine der größten Gefahren im Gebirge. Wer die eigenen Leistungsgrenzen nicht genau kennt, sollte im Vorfeld der Alpenüberquerung einige Trainingstouren samt Gepäck unternehmen. Wanderer, die eine Mehrtagestour planen, sollten sich unbedingt schon im Vorfeld ausführlich über die Anforderungen, Streckenverläufe und Übernachtungsmöglichkeiten informieren. Tipps von erfolgreichen Alpenüberquerern können zusätzlich vor unangenehmen Überraschungen während der Tour schützen.

Wetterlage immer im Blick

Besondere Aufmerksamkeit sollte sowohl in den Tagen vor Tourbeginn als auch während der Alpenüberquerung dem Wetterbericht sowie der Wetterlage und -einschätzung gelten. Temperatur- und Wetterumschwünge können gerade in Hochlagen auch plötzlich und unerwartet auftreten. Viele Streckenabschnitte werden bei Regen glatt und rutschig und damit unpassierbar. Plötzliche Gewitter können im Gebirge zum lebensbedrohlichen Risiko werden. Doch auch Hitze und starke Sonneneinstrahlung setzen den Körper hohen Belastungen aus.

Es kann durchaus vorkommen, dass der Zeitplan oder die vorgesehene Route aufgrund von plötzlichem Wetterwechsel nicht eingehalten werden kann. Für diesen Fall sollte man sich schon im Vorfeld über alternative Routen, Abstiegsmöglichkeiten oder Zwischenunterkünfte informieren. Einige Tage Puffer sollten in jedem Fall eingeplant werden.

Abhängig von der aktuellen Wetterlage und genauen Prognosen eignet sich die Hochsommerzeit von Mitte Juli bis Mitte September am besten für eine Wandertour über die Alpen. Zu dieser Jahreszeit sind die Altschneefelder vom Vorwinter in der Regel weit zurückgegangen, ohne dass bereits vermehrt mit Neuschneefällen zu rechnen ist. Tipp: Zeitlich flexible Wanderer starten am besten unter der Woche und außerhalb der Ferienzeiten.

Von Sonnenschutz und Zwiebelprinzip

Die richtige Ausrüstung ist für eine gelungene und erlebnisreiche Alpenüberquerung das A und O. Neben wärmender, winddichter Kleidung für den oft kräftigen Wind und die kühlen Abende in den Bergen ist vor allem ein ausreichender Sonnenschutz unabdingbar. Kappen oder leichte Sonnenhüte halten den Kopf kühl, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützt die Haut vor den gefährlichen UV-A- und UV-B-Strahlen – selbst bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung in den Bergen hoch und verursacht Hautschäden. Eine Sonnenbrille gehört in den Bergen sowieso ins Gepäck.

Um am besten auf plötzliche Wetterumschwünge vorbereitet zu sein, kleiden sich Ausdauersportler am besten nach dem „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander getragen werden. Funktionsshirts leiten Feuchtigkeit weiter und sorgen für ein schnelles Abtrocknen. Für den reinen Wind- und Nieselschutz gibt es dünne Softshells, die mit geringem Packmaß und Gewicht punkten. Wasserdicht sind sie allerdings nicht, daher darf eine leichte Regenjacke auf keiner Tour fehlen!

In jedem Tourenrucksack außerdem ein Muss: eine topographische Wanderkarte im Maßstab 1:50.000, ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern sowie ein vollständiges Erste-Hilfe-Set.

Fester Tritt

Besondere Aufmerksamkeit bei der Vorbereitung der Ausrüstung gilt dem richtigen Schuhwerk. Für die Auswahl des Schuhwerks ist die Passform das wichtigste Kriterium. Für das Gebirge eignen sich feste und hohe Wanderstiefel mit griffiger, harter Profilsohle. Reine Lederschuhe sorgen in der Regel für ein besseres Klima im Schuh, müssen jedoch gut eingefettet werden, um Wasser abzuhalten. Der Sportfachhandel bietet erstklassige, individuelle Beratung. Zusätzlich empfiehlt es sich, vor dem Kauf mindestens zwei bis drei ähnliche Modelle auszuprobieren. Spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern.

Wichtig: Auf den Körper hören

Auch wenn der nächste Gipfel oder die Hütte schnell erreicht werden wollen: Zwischen den einzelnen Etappenzielen sollten regelmäßig, mindestens jedoch alle zwei Stunden, größere Pausen eingehalten werden. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Brotzeiten und Snacks sind ausschlaggebend, um fit zu bleiben und die Konzentration

während der Tour hoch zu halten. Nüsse und Studentenfutter sind eine optimale Zwischenmahlzeit, sie spenden viel Energie und sind gut bekömmlich.

Für Ungeübte oder unsichere Wanderer mit wenig alpiner Erfahrung empfiehlt es sich, sich einer geführten Gruppe anzuschließen. Anbieter für Alpenüberquerungen mit ausgebildeten Bergführern gibt es vor allem an den klassischen Startpunkten der unterschiedlichen Routen wie etwa im Allgäu.

Versicherungsschutz

In den meisten Fällen wird die Alpenüberquerung zu einem gelungenen, unvergesslichen Erlebnis – doch für den Notfall sollten alle Bergsteiger gewappnet sein. Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. *DSV aktiv* bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem [„DSV CLASSIC PLUS-Paket“](#) sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung.

Kurzversion

Alpenüberquerungen zu Fuß werden immer beliebter. Eine der klassischen Touren ist die mehr als 170 Kilometer lange Strecke von Oberstdorf nach Meran, die auf einem Teil des Europäischen Fernwanderweges E5 verläuft und über die Allgäuer, Lechtaler und Öztaler Alpen bis nach Südtirol führt. Etwa vier bis sieben Wandertage sollten Alpenüberquerer einplanen. Eine mit 500 Kilometern und 20.000 Höhenmetern wesentlich längere und dadurch anspruchsvollere Route führt von München nach Venedig, auf der Wanderer etwa einen Monat unterwegs sind. Eine kürzere Alternativ-Route verläuft auf einem Teil des Europäischen Fernwanderweges E1 von Konstanz über den Gotthardpass bis zum Lago Maggiore.

Auch wenn hochalpine Vorkenntnisse sowie Klettererfahrung nicht zwingend erforderlich sind, Bergsteiger dürfen die Strapazen der Tour nicht unterschätzen. Eine gute Fitness, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und körperliche Gesundheit sind Grundvoraussetzung, um sich auf den Weg über die Alpen zu machen. Wanderer sollten sich unbedingt schon im Vorfeld ausführlich über die Anforderungen, Streckenverläufe und Übernachtungsmöglichkeiten informieren. Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Wetterbericht gelten. Temperatur- und Wetterumschwünge können gerade in Hochlagen plötzlich auftreten und zu Verschiebungen und Verzögerungen im Etappenplan führen. Im Allgemeinen eignet sich die Hochsommerzeit von Mitte Juli bis Mitte September am besten für eine Wandertour über die Alpen.

Die richtige Ausrüstung ist das A und O: Feste, hohe Wanderstiefel mit griffiger, harter Profilssole, wärmende, winddichte Kleidung, atmungsaktive Funktionsshirts, eine leichte Regenjacke, ein ausreichender Sonnenschutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, eine gute Sonnenbrille, eine topographische Wanderkarte im Maßstab 1:50.000, ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern sowie ein vollständiges Erste-Hilfe-Set dürfen nicht fehlen. Zwischen den einzelnen Etappenzielen sind regelmäßige Pausen mit Snacks und Getränken Pflicht. In den meisten Fällen wird die Alpenüberquerung zu einem gelungenen, unvergesslichen Erlebnis – doch für den Notfall sollten alle Bergsteiger gewappnet sein. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem [„DSV CLASSIC PLUS-Paket“](#) von *DSV aktiv* sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Bergsteiger und Mountainbiker, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: `presse/presse`

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**

DKB Deutsche
Kreditbank AG

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.