

10 TIPPS FÜR SICHERES BERGWANDERN

1. Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeiden Sie Zeitdruck und wählen Sie das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

2. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achten Sie besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

3. Vollständige Ausrüstung

Passen Sie Ihre Ausrüstung der Unternehmung an und achten Sie auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.

4. Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achten Sie bei der Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

5. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachten Sie, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit die Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeiden Sie das Lostreten von Steinen.

6. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglassen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeiden Sie Abkürzungen und kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn Sie einmal vom Weg abkommen. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

7. Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöcher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

8. Verantwortung für Kinder

Beachten Sie, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ersten Notlagen führen.

10. Respekt für Natur und Umwelt

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden. © Österreichischer Alpenverein, 2012 (V10)



10 VERHALTENSREGELN FÜR DEN UMGANG MIT WEIDEVIEH

1. Kontakt zum Weidevieh vermeiden, Tiere nicht füttern, sicheren Abstand halten!
2. Ruhig verhalten, Weidevieh nicht erschrecken!
3. Mutterkühe beschützen ihre Kälber, Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!
4. Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: Sofort ableinen!
5. Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen!
6. Versperrt Weidevieh den Weg, mit möglichst großem Abstand umgehen!
7. Bei Herannahen von Weidevieh: Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen!
8. Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere Weidefläche zügig verlassen!
9. Zäune sind zu beachten! Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren!
10. Begegnen Sie den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt!



Bereits früh am Morgen geht es hoch hinauf zur Wanderung auf oder um das Widersberger Horn und zum „Top of Alpbachtal“

Ein anschließender Ausflug ins „Alpbachtaler Lauserland“ ist ein absoluter Muss! Im bezaubernden Waldspielplatz warten mehr als 40 Spielstationen auf Groß und Klein.

Alle Infos auch unter lauserland.tirol



Alpbacher Bergbahn GmbH & Co. KG
A-6236 Alpbach/Tirol, HNr. 311
Telefon: +43 (0)5336 / 5233
Fax: +43 (0)5336 / 5233-24
Mail: info@alpbacher-bergbahnen.at
www.skijuwel.com



Stand: Juli 2024, Satz- & Druckfehler vorbehalten.
Fotos: Copyright Alpbacher Bergbahnen | Shoot+Style, Mathäus Gartner



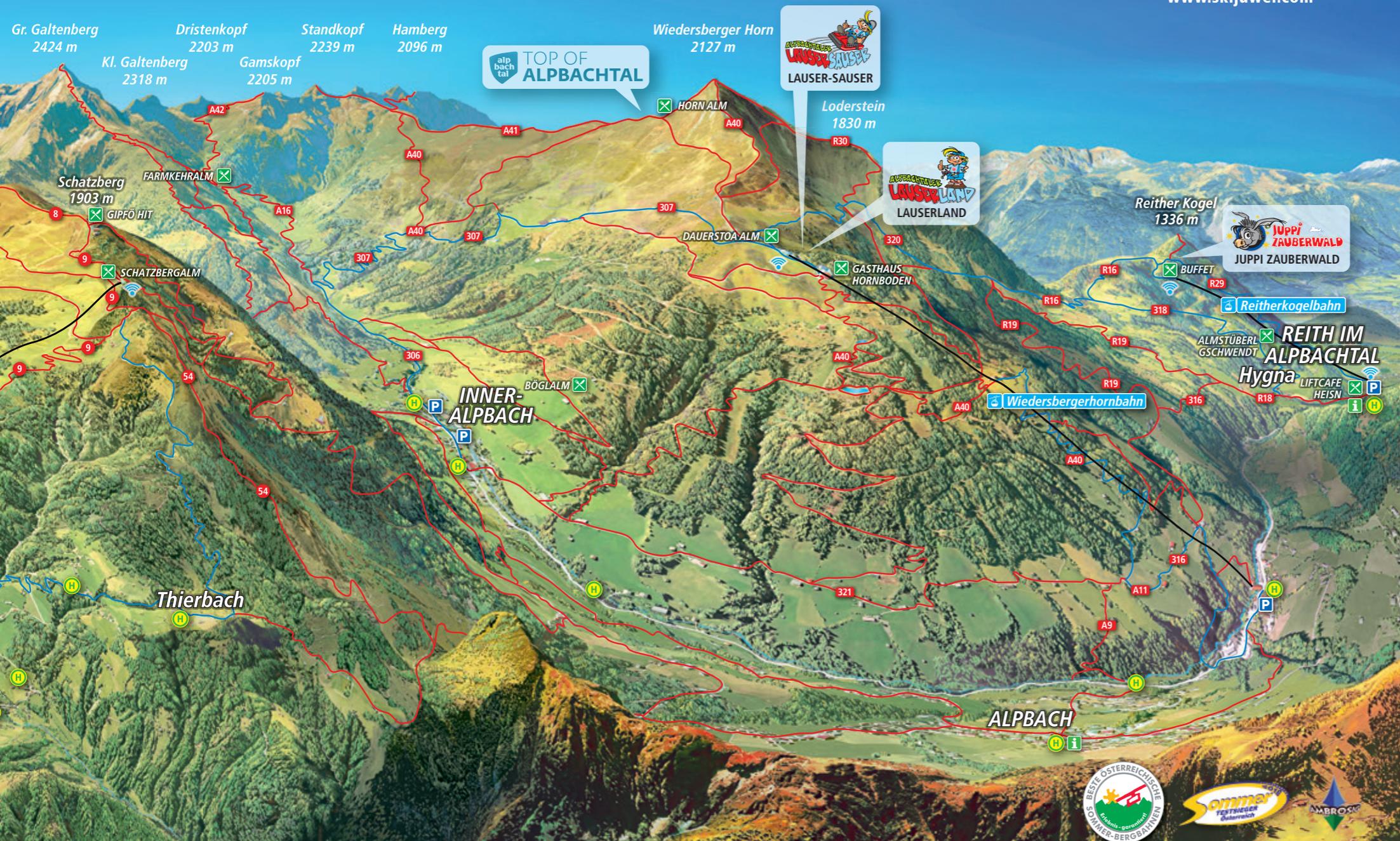
Wandertipps im Alpbachtal

skijuwel.com/wandern

Alpbachtal



www.skijuwel.com



WANDERTIPPS IM ALPBACHTAL

Ab Wiedersbergerhornbahn Bergstation:

- ▲ Rundumwanderung Panoramaweg - Gehzeit ca. 2 Std.
- ▲ Wiedersberger Horn - Gehzeit ca. 1 Std.
- ▲ Panoramaweg - Moserbaumgartenalpe - Inneralpbach Gehzeit ca. 3 Std.
- ❁ Wiedersbergalpe - Moserbaumgartenalpe - Inneralpbach (Fahrweg) - Gehzeit ca. 3 Std.
- ▲ Kohlgrubenalpe - Mittelstation - Gehzeit ca. 1 ¼ Std.
- ▲ Teichwanderung - Mittelstation - Gehzeit ca. 1 ½ Std.
- ▲ über Schiabfahrt zur Mittelstation (steil!) - Gehzeit ca. 1 ¼ Std.
- ▲ Kohlgrubenalpe - Lindalpe - Kerschbaumsattel - Reitherkogelbahn - Gehzeit ca. 3 Std.
- ▲ Wetterkreuz - Dauersteinteich - Inneralpbach - Gehzeit ca. 3 Std.
- ❁ Kohlgrubenalpe - Hochkolber - Kolberhof - Talstation Gondelbahn - Gehzeit ca. 3 Std.
- ▲ Kohlgrubenalpe - Lindalpe - Schön - Hygna - Reith - Gehzeit ca. 3 ½ Std.
- ▲ Wiedersbergerhorn - Sagtalerspitze - Farmkehralm - Inneralpbach - Gehzeit ca. 5 ½ Std.
- ▲ Wiedersbergerhorn - Hanslettalm - Hart im Zillertal - Gehzeit ca. 4 ½ Std.
- ▲ Wiedersbergerhorn - Hamberg - Bachleralm - Uderns - Gehzeit ca. 6 ½ Std.

Ab Wiedersbergerhornbahn Mittelstation

- ❁ Über Fahrweg zum Kolberhof, Talstation und Alpbach - Gehzeit ca. 1 ¾ Std.
- ▲ Richtung Kohlgrubenalpe (bis Weggabelung) - Lindalpe - Kerschbaumsattel - Reitherkogelbahn - Gehzeit ca. 3 Std.
- ▲ Unterhausalm - Oberhaus - Lagerhaus - Alpbach - Gehzeit ca. 1 ¾ Std.

Ab Reitherkogelbahn Bergstation

- ❁ Panoramaweg Reith - Reith (Berglaufstrecke) - Gehzeit ca. 2 ½ Std.
- ❁ Kerschbaumsattel - Fahrstrecke über Hygna nach Reith - Gehzeit ca. 2 ½ Std.
- ❁ Kerschbaumsattel - Steinerhof - Bruck im Zillertal - Gehzeit ca. 2 Std.
- ❁ Stollen - Wölzenberg - Panoramaweg - Reith - Gehzeit ca. 2 Std.
- ▲ Alpenvereinsweg „Kreuzweg“ Ried - Hinterkogel - Gehzeit ca. 1 ½ Std.

- ▲ mittelschwierige Bergwege ▲ schwierige Bergwege
- ❁ kinderwagengeeignete Wanderwege

