Bergwandern und Trekking in den Schweizer Alpen

Auch wenn die Alpen für Wildnisliebhaber zu gut erschlossen sind, findet der Wanderer in den Schweizer Alpen Wandergebiete, in denen er die Natur und die Landschaft in aller Ruhe genießen kann. Unter Wandergebiete finden Sie zahlreiche Anregungen für Tagestouren, Wochenendtouren und Wochentouren in den verschiedenen Gebieten der Schweiz. Alp & Fjell Wanderreisen bietet Wanderreisen in den Schweizer Alpen an. Dies ist die beste Empfehlung, wenn Sie mehrere Wandergebiete in einer kleinen Gruppe entdecken möchten. Falls Sie lieber auf eigene Faust wandern, helfen wir Ihnen gerne mit einer individuellen Tourenplanung. Hier finden Sie ein paar nützliche Tipps zum Thema Bergwandern:

- Höhe, Akklimatisierung und Tourenwahl
- Bergwandern oder Bergsteigen? Schwierigkeitsskala
- Zeitangaben mit oder ohne Pause
- Der Wandergruß in der Schweiz
- Wanderwege und Wegmarkierungen
- Querung von Wildbächen
- Querung von Schneefeldern
- Trinkwasser
- Wandern in den Alpen: nichts für Langschläfer!
- Notruf 1414 oder 112: die Bergrettung

Höhe, Akklimatisierung und Tourenwahl Anders als in Norwegen mit seinen nur flachen, langgezogenen Tälern sind die meisten Wanderziele in der Schweiz höher gelegen als de Startpunkt der Wanderung, d.h. es geht meistens mühsam hoch und irgendwann genauso mühsam (zumindest für die Knie) runter.Das bedeutet: das Ziel sollte der Kondition der Wandergruppe angepasst sein, insbesondere bei Familienausflügen. Wie hoch soll das Wanderziel sein?Bevor Sie zu Ihrer ersten Bergwanderung starten, prüfen Sie auf der Karte, wie hoch Startpunkt und Wanderziel sind und rechnen Sie die Höhendifferenz.Tabelle für ErstwandererHöhenmeter Aufstiegszeit Geeignet für 300 HM ca. 1 Stunde Allererste Bergwanderung; für Familien, untrainierte Personen 500 – 600 HM ca. 2 Stunden Allererste Bergwanderung für sportliche Personen, Familien mit sportlichen und motivierten Kindern.
Sie joggen oder fahren Rad 1x/Woche auf der Ebene. Vergessen Sie nicht, eine 10minutige Pause auf halber Strecke einzulegen. 900 – 1000 HM 3 – 3 ½ Stunden Sie waren noch nie in den Bergen, sind aber sportlich und ehrgeizig. Drei Stunden lang schwitzen macht Ihnen keine Angst. Teilen Sie 2 Pausen ein. 1200 – 1300 HM 4 – 4 ½ Stunden Abzuraten für die erste Tour, auch wenn Sie sportlich sind. Nach einer erfolgreichen Tour mit 1000 HM können Sie es aber selber entscheiden. 1500 – 1600 HM 5 Stunden Abzuraten für die erste Tour. Oft die Schmerzgrenze auch für gut trainierte Wanderer. Mehr als 1600 HM 3 – 6 Stunden Absolut abzuraten für die erste Tour. Profi-Bergsteiger schaffen es tatsächlich in 3 Stunden Seien Sie lieber bescheiden bei der ersten Tour. Folgende Faktoren können noch die Wanderzeit beeinflussen:

- Am Tag der Anreise ist man müde von der Auto-/Zugfahrt und noch nicht akklimatisiert. Es ist besser, mit einer kleineren Tour anzufangen.
- Eine große Gruppe bewegt sich langsamer und braucht öfter Pausen.
- Mit einem schweren Rucksack läuft man langsamer.
- Mit neuen Schuhen ist es besser, langsam anzufangen (und Ersatzschuhe im Rucksack mitzunehmen).Braucht man eine Akklimatisierung in den Alpen?Auch wenn Sie nicht den Everest besteigen möchten: eine Akklimatisierung ist auch in den Alpen erforderlich. Schon ab 1700 m spüren manche Wanderer, die auf dem Flachland leben, Müdigkeit, Herzklopfen, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, manchmal auch Übelkeit, insbesondere nach einem frühen Aufstehen und einer mehrstündigen Anreise. Nehmen Sie sich am Anreisetag nicht zu viel vor. Auch für sportliche Personen sind 500 – 600 Höhenmeter bereits die Grenze. Diese kleinen Beschwerden verschwinden meistens nach der ersten Nacht.Fahren Sie am Anreisetag nicht mit einer Seilbahn um über 2500 m Höhe zu übernachten. Aus eigener Erfahrung werden 25 % der Wanderer ode Bergsteiger krank (Übelkeit oder schwere Atmungsschwierigkeiten). Wählen Sie eine niedrigere Hütte für die erste Nacht und laufen Sie am besten selber hoch, damit der Körper mehr Zeit hat sich an der Höhe zu gewöhnen.Bergwandern oder Bergsteigen? SchwierigkeitsskalaDas Bergwandern hört dort auf, wo das Seil im alpinen Gelände aus Sicherheitsgründen gebraucht wird, sei es auf einem Gletscher oder auf Kletterfelsen. Fest eingerichtete Klettersteige werden inzwischen als eigene Disziplin im Bergsport eingestuft. Sportklettern (ohne Rucksack, mit Kletterschuhen statt Bergschuhen) wird ebenfalls getrennt vom Bergsteigen betrachtet.Dennoch ist die Grenze zwischen Bergwandern und Bergsteigen nicht immer eindeutig. Manche Wanderwege queren spaltenlose, ungefährliche Gletscher (Beispiel: Aufstieg zum Lötschenpass vom Gasteretal aus) und bleiben dennoch im Bereich des Bergwanderns. Andere Wege führen in Gelände, auf dem nur mutige (oder waghalsige) Personen ohne Seil gehen können, gehören aber bereits zum Bergsteigen. Manche Wanderwege ohne Seil (eingestuft als T5 – T6 auf der Schweizer Wanderskala) sind schwieriger als leichte Gletschertouren (Alpine Skala 'L' für leicht) mit Seil. Dazu gehören extrem steile Grashänge oder wegloses Schrofengelände mit schlechtem Fels.Der Schweizer Alpenclub (SAC) hat seit Anfang 2000 eine neue Wanderskala mit sechs Stufen eingeführt (T1 bis T6):

- T1 steht für Spazierwege, die auch gut mit Turnschuhen begehbar sind
- T2: hier beginnt das richtige Bergwandern. Als T2 sind die meisten Normalanstiege zu den Hütten eingestuft.
- T3: hier muss der Wanderer bereits recht exponierte Passagen überwinden oder mal Leitern oder Stiegen überwinden
- T4: ab hier bewegt sich der Wanderer an der Grenze zum Bergsteigen. Alpine Erfahrung ist nötig
- T5 und T6: hier ist die Grenze bereits überschritten. Der SAC bezeichnet mit T5 oder T6 alpine Wege, auf denen sich der Berggänger zwar nicht auf klassichem Bergsteigergelände bewegt (in der Regel kein Gletscher), jedoch gibt es

Übersschneidungen mit der alpinen Skala L (leicht) oder WS (wenig schwierig) für Hochtouren oder Klettertouren. Die Touren sind nur prinzipiell ohne alpine Ausrüstung (Seil, Pickel, Steigeisen) machbar. Fazit: der Bergwanderer bewegt sich in der Regel auf den Wanderwege der Stufen T2 bis T4.Link zur SAC-Wanderskala: http://www.sac-cas.ch/uploads/media/SAC_Wanderskala_03.pdfZeitangaben mit oder ohne PausenDie Wanderführer geben meistens an, ob die Zeitangaben mit oder ohne den üblichen Pausen sind. Übliche Pausen sind 5 Minuten jede Stunde und 30 Minuten nach 3 Stunden. Andere rechnen mit 10 Minuten Pause alle zwei Stunden und einer größeren Pause nach 3 bis 4 Stunden.Auf Wegweisern sind die angegebenen Zeiten oft dem entsprechenden Wanderer angepasst: auf Spazierwegen wird oft großzügig gerechnet, auf schwierigen Wegen mit langem Aufstieg sind die Zeiten eher für sportliche Wanderer angegeben.Der deutsche Alpenverein empfiehlt, die Gehzeiten wie folgt zu berechnen:

Kleine Gruppen legen in einer Stunde zurück:
- 400 Höhenmeter im Aufstieg
- 800 Höhenmeter im Abstieg
- 5 km Horizontalentfernung

Größere Gruppen legen in einer Stunde zurück:
- 300 Höhenmeter im Aufstieg
- 500 Höhenmeter im Abstieg
- 4 km Horizontalentfernung Da man aber keine Höhe ohne Entfernung zurücklegen kann, werden von der für die Entfernung und für die Höhe berechneten Gehzeiten die kleinere halbiert und zur größeren addiert.Der Wandergruß in der SchweizBegegnet man anderen Wanderern in den Bergen, ist es üblich, sich zu grüßen. Während aber der Wandergruß in Norwegen leicht zu lernen ist (hei oder hei hei), verlangt er in der Schweiz etwas Übung und Überlegung. Hier gelten zwei Philosophien: Der französische Gruß:
Meine Sprache ist die schönste der Welt und ich spreche sie überall. Also grüßt jeder in seiner eigener Sprache. Dadurch ist es leicht, eine Statistik der Wandernationalitäten bei einer Tour zu erstellen. Aber aufpassen: 'bonjour' sagen nicht nur die Franzosen, sondern auch die französischsprachigen Schweizer oder die Belgier.

Der Chamäleon-Gruß:
Ich tarne mich sehr gerne und grüße den Wanderer in der lokalen Sprache, möglichst sogar mit dem einheimischen Akzent. Diese Technik will geübt werden und erfordert sehr gute geographische Kenntnisse:
- "grüezi": deutschsprachige Schweiz, gilt nur für einen Wanderer
- "grüezi miteinander": deutschsprachige Schweiz, um mehrere Wanderer zu grüßen
- "allegria": rätoromanische Täler (eher selten)
- "salve": italienischsprachige Schweiz (Tessin)
- "bonjour": französischsprachige Schweiz Wanderwege in der Schweiz - WegmarkierungAnders als in Norwegen sind in der Schweiz nicht nur die Wege von Hütte zu Hütte markiert, sondern auch die Wege zu Wandergipfeln.Die Wanderwege sind in den Schweizer Alpen wie folgt markiert:
- gelb: Spazierweg (T1)
- weiß-rot-weiß: Bergwanderweg für Erfahrene (meist T2 und T3)
- weiß-blau-weiß: alpiner Weg (ab T4), stellenweise weglos, mit alpinen Gefahren, leichten Kletterstellen oder Gletscherüberquerungen (Seil und Pickel eventuell erforderlich) Achtung: gelb-rote Markierungen auf Steinen oder Bäumen sind keine Wegmarkierungen, sondern Begrenzungen von Jagdgebieten! Querung von WildbächenIn den Schweizer Alpen kriegt man selten naße Füße: Brücken sind meistens vorhanden. In Gletschergebieten kann es dennoch vorkommen, dass ein am frühen Morgen harmloser Bach am Nachmittag aufgrund der Gletscherschmelze gefährlicher wird (Beispiel: Aufstieg von Göschenen zur Kehlenalphütte). Wanderstöcke sind bei Bachquerungen ratsam. Querung von SchneefeldernWer im Frühsommer (bis Mitte Juli) in den Schweizer Alpen wandern möchte, muss mit Altschneefeldern (Firn) rechnen. An besonders schattigen Stellen bleiben die Schneefelder sogar den ganzen Sommer liegen.Das Ausrutschen an einem verhärteten Firnhang ist eine häufige Unfallursache beim Bergwandern!Hat der Wanderer keine Ausrüstung dabei, muss er sich gründlich überlegen, ob das Schneefeld begehbar ist oder nicht: bei hartem Schnee können nur Schneefelder mit geringer Neigung begangen werden. Im Zweifelsfall: umkehren!Empfehlungen:
- Go- oder No-Go-Entscheidung sorgfältig prüfen (Schneehärte, Steilheit, vorhandene Trittspuren?)
- Im Frühsommer Pickel und Steigeisen (eventuell Grödel) mitnehmen
- Bremstechnik üben: sich sofort in die Bauchlage abrollen, Arme und Beine spreizen und in Liegestützstellung Hände und Schuhspitzen in den Schnee drückenGamaschen sind für Wandertouren mit Schneefeldern sehr zu empfehlen.Bergwandern in den Schweizer Alpen: nichts für LangschläferIn den Alpen ist es aufgrund der Gewitterneigung ratsam, bei einer Wandertour so früh wie möglich aufzubrechen und spätestens um 16.00 Uhr wieder bei der Hütte zu sein. Trinkwasser

In den meisten Hütten der Schweizer Alpen kann man Trinkwasser aus dem Hüttenbrunnen bzw. Vom Wasserhahn in den Waschräumen nehmen. Steht ein Schild 'kein Trinkwasser' bedeutet es oft nur, dass das Wasser nicht offiziell als Trinkwasser anerkannt wurde (z.B. Kein Quellwasser, sondern Bachwasser), dennoch kann das Wasser trinkbar sein (z.B. Bachwasser im Hochgebirge ohne Schafe oder Kühe in der Nähe). Am besten den Hüttenwirt fragen.

Bevor man unterwegs Wasser an Bachläufen nimmt, immer prüfen, ob Schafe oder Kühe in der Nähe weiden oder ob sich eine Alp oder eine Hütte oberhalb befindet.Notruf: 1414 oder 112

Handy-Empfang ist in den Schweizer Alpen nicht überall gewährleistet, dennoch sollte man für alle Fälle immer die Notrufnummer bei sich haben.Bergrettung REGA Schweiz: Tel. (+41-1)1414

Für Notfälle in den Bergen ist in der Schweiz die REGA (Schweizerische Rettungsflugwacht) zuständig.Internationale Notrufnummer: Tel. 112

Bei Wahl dieser Nummer werden Sie automatisch vom Mobilnetz mit dem nächsten Polizeiposten verbunden. Dies funktioniert auch bei Handy-Geräten ohne gültige SIM-Karte.

Hier geht es zu den Wanderreisen von Alp & Fjell in den Schweizer Alpen.
Sie wandern lieber allein? Alp & Fjell hilft Ihnen bei der Tourenplanung: individuelle Tourenplanung