

# Trekking – unterwegs sein

Durch eine gute Planung der Aktivität verschaffst du dir einen Sicherheitsvorsprung bei der Durchführung. Das Prinzip der 3x3 hilft dir dabei.

	Verhältnis	Gelände	Gruppe
<b>Zu Hause (im Lagerhaus)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktuellster Wetterbericht</li> <li>- Vertrauensperson vor Ort</li> <li>- Jahreszeiten</li> <li>- Tag oder Nacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1:25 000 Landeskarte</li> <li>- Routenplanung</li> <li>- Eigene Kenntnisse (Rekognoszierung), Fotos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer/wie viele kommen mit?</li> <li>- Marschzeitberechnung</li> <li>- Verfassung, Ausrüstung, Erfahrung, Kompetenz,...</li> <li>- Wie gross ist meine Erfahrung als Leiter/in?</li> </ul>
<b>In der Region</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicht, Bewölkung</li> <li>- Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind, auch in höheren Regionen)</li> <li>- Prognose?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimmt meine Vorstellung? (Wegbeschaffenheit, Markierung sichtbar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer ist wirklich da? (Ausrüstung, Verfassung)</li> <li>- Motivation, Gruppendynamik</li> <li>- Eigene Fitness als Leiter/in (evtl. Krankheit usw.)</li> <li>- Zeitplan laufend überprüfen</li> <li>- Eigenverantwortung</li> </ul>
<b>Während der Aktivität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetterverhalten, Prognose</li> <li>- Sicht</li> <li>- Umkehrkriterien</li> <li>- Altschneefelder</li> <li>- Gewitter, Blitzschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Zeitfresser» (mühsames Gelände, defekte Brücke, zu viel Wasser usw.)</li> <li>- Was liegt noch vor uns?</li> <li>- Bei Umkehrpunkten jeweils entscheiden</li> <li>- Abrutsch- und Absturzgefahr</li> <li>- Steinschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation, Verfassung, Disziplin, Gruppendynamik</li> <li>- «Zeitfresser» (anhalten wegen jeder kleinen heiklen Situation, trödeln usw.)</li> <li>- Taktik (Sicherheitsvorsprung, Antizipation, Vorausblick Pausen, Marschtempo, Gesundheit, Abstieg)</li> <li>- Gruppenbetreuung</li> <li>- Ausbildungsstoppsheiklen Situation, trödeln usw.</li> </ul>

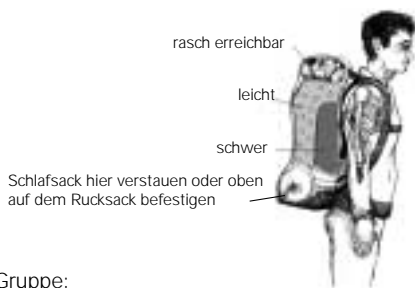
## Ausrüstungs-Check

### Tageswanderung

Pro Person

- Wanderschuhe
- Regen- und Windschutz
- Kälteschutz (Pullover, lange Hose, evtl. Mütze, Handschuhe)
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille)
- Thermos- oder Feldflasche (mind. 1,5 Liter Tee)
- Ersatzwäsche und Ersatzsocken in einem Plastiksack (fürs Umziehen auf dem Gipfel)
- Sackmesser
- Ausgefülltes Notfallblatt
- Persönliche Medikamente
- Verpflegung (auch für zwischendurch)
- Kleiner Plastiksack für Abfälle
- Evtl. Wanderstöcke

- Rucksack mit Hüftgurt (wie folgt bepackt):  
**ACHTUNG: Gewicht des Rucksacks sollte höchstens 15–20% des Körpergewichtes der Teilnehmenden betragen** (Bei Übergewichtigen 10–15%)



Pro Gruppe:

- Karten, Wanderführer, Kompass
- Taschenapotheke
- Rettungsdecke, Bleistift und Notizmaterial
- Schnur
- Handy, evtl. REGA-Funkgerät
- Evtl. Signalpfeife
- Evtl. Höhenmesser, GPS

### Zusatzrüstung für Biwak

Pro Person:

- Schlafsack (mit Kompressionshülle)
- Isoliermatte
- Trainer und Ersatzwäsche
- Becher, Teller, Löffel, Gabel
- Hygieneartikel, kleines Handtuch
- Stirn- oder Taschenlampe (Batterien)
- Plastiksack für schmutzige Wäsche

Pro Gruppe:

- Zelte (Unterlagsfolie)
- Kocher, Brennstoff, Windschutz
- Zündhölzer, Zeitungen, Schnur
- Pfanne, Kochkelle, Rüstmesser
- Pfannenschwamm, umweltschonendes Waschmittel
- Lebensmittel (Gewürze, Salz, Bouillon, Tee, Zucker nicht vergessen)
- Spiele: Jasskarten, Taschenschach, Jazzy
- WC-Papier (bitte nach Gebrauch vergraben oder verbrennen)
- evtl. Spaten für Latrinenbau

## Durchführung

### Vor dem Start

- Wetter (gestern, heute, morgen, Tendenz? Gewitter in der Region?)
- Ausrüstungskontrolle der Teilnehmenden/Gruppen
- Beurteilung der Verfassung von Teilnehmenden und Leitenden (Stimmung, Müdigkeit, Schwäche?)
- Hinweise auf Haftungsfragen, insbesondere auf das Verweilen in der Gruppe Ausdrückliche Ablehnung der Verantwortung für Personen, die sich nicht an die Vorgaben der Leitung halten – insbesondere für jene, die vor der Wanderleitung oder hinter der Schlussperson mitwandern.
- Absprache mit Gruppenleitern über die Routenwahl bei möglichen Varianten zu Beginn der Wanderung

### Start der Wanderung

- Telefonische Benachrichtigung von Wirten, Transportunternehmen und anderen Betroffenen unterwegs über die Anzahl der Teilnehmenden
- Marschtempo nach den schwächsten Personen in der Gruppe richten, dennoch zu Beginn nicht zu stark «bremsen»
- Auf Disziplin innerhalb der Gruppe achten

### Rast/Pausen

- Rast an vorhergesehenen Plätzen einhalten (auch wenn Gruppe nicht will)
- Mittagsrast nach etwa 1/3 der Strecke durchführen
- Trinkwasser auffüllen (Möglichkeiten für Teilnehmende einplanen)

### Wieder unterwegs

- Informationen an den Zielort geben
- Zeitplan unbedingt beachten und einhalten, Zeitverschiebungen an Teilnehmende weitergeben
- Wetterentwicklung immer wieder beobachten (bei Schlechtwettereinbruch kein Risiko eingehen)
- Wanderroute immer wieder beurteilen → bei Schwierigkeiten rechtzeitig umkehren und nichts erzwingen

## Wandertipps

### Marschtempo

- Beginne die Wanderung langsam, damit sich der Körper angewöhnen kann.
- Kleine Schritte und gleichmässiges Tempo sparen bergauf Kraft und schonen bergab die Gelenke.
- Immer mit dem ganzen Fuss abrollen.
- Abkürzungen auf steilen An- und Abstiegen lohnen sich selten.
- Lieber jede Stunde fünf Minuten Pause als nach vier Stunden 30 Minuten Pause machen.

### Kleidung

- Ziehe überflüssige Kleider aus, bevor du schwitzt.
- Beim Wandern im Regen ziehst du möglichst viele Kleider aus und verstaust diese im Rucksack. Natürlich solltest du dabei nicht frieren. In Bewegung erkältest du dich nicht so schnell, bei einem Halt musst du jedoch sofort etwas Trockenes anziehen.

## Gefahren und Risiken

### Abrutsch- und Absturzgefahr

→ Wege in abschüssigem Gelände oder in steilen Gras-, Geröll- und Schneehängen sollten vermieden werden, vor allem beim Abstieg, da das Gefahrenpotenzial höher ist!

### Altschneefelder

→ Altschneefelder meiden, nur an eindeutig sicheren Stellen überqueren, nur am Rand von Schneefeldern spielen

### Sonneneinstrahlung

→ Schutz durch leichte Kleidung und genügend Flüssigkeitszufuhr

### Steinschlag

#### - Natürlicher Steinschlag

→ Gefährliche Stellen rasch und mit einigen Metern Abstand zur vorderen Person durchqueren, an sicheren Stellen (auf Geraten, Rücken und Gipfeln) rasten

#### - Weitere Arten von Steinschlag

→ Innerhalb der Gruppe dicht aufschliessen, damit Nachzügler (beim Aufstieg) nicht gefährdet werden, sorgfältig auftreten, nie mutwillig Steine hinunterwerfen

### Wetterumsturz

→ Rechtzeitig umkehren, genügend wärmende Kleider dabei haben, Schutz in einer Hütte suchen

## Ankunft in der Hütte

- eine Person meldet die Ankunft der Gruppe dem Hüttenwart und nimmt Instruktionen entgegen
- Instruktionen den Teilnehmenden weitergeben
- verschwitzte Wäsche ausziehen und trockene und warme Kleider anziehen
- nasse Kleidung vor der Hütte ausziehen, ausschütteln und am vorgesehenen Ort aufhängen
- nächste Tagesetappe planen, Wetterbericht studieren, spielen, lesen
- Eintrag im Hüttenbuch/Angabe der vorgesehenen Route des nächsten Tages
- Verpflegungssituation mit Hüttenwart besprechen (Essen muss evtl. vorbestellt werden!)
- Programm des nächsten Tages bekannt geben

## Trinkwasser

- Trinkwasser nur in absolut sauberen Gefässen transportieren
- Wasser vor Sonneneinstrahlung und Überhitzung schützen
- Wasserflaschen bei jedem Brunnen ausspülen und mit frischem Wasser auffüllen
- Wasser möglichst nahe bei der Quelle fassen
- nur kaltes, klares, farb- und geruchloses Wasser verwenden
- Wasser aus Bächen abkochen (Abgekochtes Wasser ist max. 12 Std.haltbar!)
- Wasser kann mit «Micropur»-Tabletten (in Apotheken und Drogerien erhältlich) desinfiziert werden (mindestens 1 Stunde einwirken lassen)
- nach Möglichkeit kein Schnee- oder Schmelzwasser trinken (Gefahr der Entsalzung des Körpers)

## Verhalten bei Gewittern

- nicht in der Nähe von Zäunen oder an exponierten Stellen (Gipfel) stehen bleiben
- sich in Kauerstellung begeben
- Unterschlupf in einer Felsnische oder in einem Wald suchen
- nie unter einen einzelnen, frei stehenden Baum stehen
- im Zelt: alle metallenen Gegenstände aus dem Zelt entfernen, Zelttuch und Zeltstangen nicht berühren

→ Schutz in einem Haus/Stall oder in einer Felsnische suchen. Beim Weitermarsch sollten die Personen innerhalb einer Gruppe einige Meter Abstand halten, notfalls in Hocke-Stellung in eine nicht zu nasse Geländevertiefung kauern



## Biwakieren

### Wahl des Biwakplatzes

- nie an exponierter Lage (Berggrat, Gipfel, steinschlaggefährdete Hänge)
- keine Absturzgefahr
- Wetter- und Windschutz
- einigermassen ebener Platz
- in der Nähe eines Gewässers
- blumenbewachsene Ebenen meiden

**Vorsicht:** kleine Bäche können sich bei einem Gewitter in kurzer Zeit in reissende Flüsse verwandeln

### Ankunft auf dem Biwakplatz

- verschwitzte Wäsche aus- und trockene Kleider anziehen
- Jacke überziehen (Auskühlungsgefahr)
- bei Regen: Material vor Feuchtigkeit schützen
- Teilnehmende über die Organisation des Biwaks informieren:
  - Gefahren/Regeln
  - Materialdepot
  - Standort Zelte (Zelteingang, Richtung)
  - Standort Küche Feuer
  - Standort WC (Standort WC-Papier)
  - Waschmöglichkeit
  - Wer macht was?
- Zelte aufbauen (keine exponierte Lage)
- Wasser holen, kochen
- Loch für Biwak-WC ausheben (in genügend Abstand, WC-Papier in verschliessbarem Plastiksack)

**Wichtig:** für die Zelte keine Wassergraben ausheben

### Abbruch des Biwakplatzes

- Biwakplatz säubern
- keine Essensreste liegen lassen
- Latrinloch zuzuschütten

## Sicherheitskonzept (Checkliste)

**Sicherheitskonzept heisst: Mehrere unabhängige Sicherheitssysteme einplanen.**

### Alternativen → Freie Entscheidung

- (kein Zwang) für die Leitung
- Weil keine Schlechtwettervariante geplant wurde, muss eine Tour durchgeführt werden
- Entscheidung für Schönwetter- oder Schlechtwetter-Variante (oder Aktivität verschieben)

### Erkundigungen kurz vor Start einholen →

- Alle kurzfristigen Informationen sind bekannt
- Wetterprognose (Telefon, Internet)
- Bei Schiessplätzen: nochmals anrufen
- Bahnen, Berghaus informieren (Ankunftszeit, Anzahl Teilnehmende)
- Meldungen hinterlassen, Nottelefone informieren

**Ausrüstung → alle haben alles Wichtige dabei**

- Bei allen Teilnehmenden Wanderschuhe kontrollieren: Was genügt für diese Tour, was nicht? Was passiert mit Kindern/Jugendlichen, die keine entsprechende Ausrüstung haben?
- Rucksack: richtig eingestellt und gepackt (evtl. Gewicht des Rucksackes kontrollieren → 15-20% des Körpergewichtes)
- Kleidung: Ersatzwäsche (zum Umziehen), Pullover und Regenschutz
- ausreichend Getränke (mind. 1,5 Liter) und genügend Proviant dabei?

### Verhaltensregeln besprechen → Allen ist

- der Ablauf der Aktivität klar
- Sichtverbindung innerhalb der Gruppe halten (die hintersten Personen versuchen aufzuschliessen)
- Vorderste und hinterste Person jeder Gruppe ist eine Wanderleiterin oder ein Wanderleiter
- Verhalten für Teilnehmende während einer Wanderung (Steinschlag, auf schmalen Wegen Abkürzungen nehmen, Abfälle mitnehmen, Gefahren)
- Pausen und Rast: Wann soll getrunken und gegessen werden?
- Wo befinden sich die Leitenden in der Gruppe, wer hat eine Taschenapotheke?

### Ausstiegspunkte → immer einen

- Rückweg offen halten
- Verschiedene Ausstiegspunkte auf der Karte einzeichnen und vor Ort entscheiden
- Sich Momente vorbehalten, in denen man noch umkehren, evtl. Tour verkürzen oder Unterstände finden kann
- «Point of no return»: Nach diesem Punkt gibt es kein Zurück mehr (es bleibt nur noch die Flucht nach vorne) → mit dem ganzen Leitungsteam besprechen, wie es weiter gehen soll

### Wetterumsturz

- Wo hat es Hütten oder Unterstände auf der Route?

### Notfallblatt → Vorgehen in Notfallsituationen gut «im Griff» haben

- Notfallblatt ausfüllen
- Handhabung nochmals erklären
- Verbindungen von Mobiltelefon/Funk den Teilnehmenden mitteilen

### Notfallkonzept

- In einer Notfallsituation klare Abläufe kennen und Informationen weitergeben, z.B. Schema: Ampel
- Rot** = Reflexartiges Anhalten/**SCHAUEN**
- Gelb** = Vorsicht/**DENKEN**,
- Grün** = Weiterfahren/**HANDELN**