

Zeitschrift: Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Herausgeber: Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Band: 74 (1996)
Heft: 4

Rubrik: Bergtouren-Bergwandern

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bergtouren – Bergwandern

Aus der Broschüre «51 Tips für sichere Bergerlebnisse»

(von der SUVA unterstützte und empfohlene Publikation)

Tourenplanung

Mit einer seriösen Planung herausfinden, welche Anforderungen die geplante Tour an Können und Kondition stellt. Nur Touren, die den Fähigkeiten aller Teilnehmer entsprechen, werden zum schönen Erlebnis.

4. Zeit

Mit Kindern und Gruppen ein Mehrfaches an Zeit einkalkulieren.

5. Weg

Wegbeschaffenheit und Höhenfaktoren einkalkulieren. Gefahren:

- Exponierte Wegstücke (Absturzgefahr, Steinschlag)
- Schnee-Firnfelder (Absturzgefahr je nach Jahreszeit)
- Geröllhalden (sehr anstrengend, Sturzgefahr)
- Steile Grashänge (bei Nässe doppelt gefährlich)
- Gletscher (nur auf markiertem Weg oder unter kundiger Seilführung, Jahreszeit berücksichtigen)

Mit zunehmender Höhe sinkt die Leistungsfähigkeit, die Sonneneinstrahlung verstärkt sich, und die Temperatur nimmt ab!

Ausrüstung

9. Schuhe

Für Wanderungen genügen Trekking- oder Leicht-Bergschuhe, fürs Hochgebirge sind Bergschuhe mit steigeisenfesten Sohlen erforderlich. Keine Turnschuhe!

10. Hosen

Jeans oder Baumwolle allgemein sind nicht geeignet (werden schnell nass und geben dann nicht mehr warm). Mischgewebe und synthetische Fasern eignen sich besser, zusätzlich Regenhose.

11. Pulli

Mehrere Schichten, Thermoleibchen. Baumwolle ist wenig geeignet. Naturfasern trocknen nur langsam.

12. Socken

Wolle oder Mischfasern, 2 Paar (dünne und dicke Schicht).

Vorbereitung

Alle Teilnehmer müssen vor der Tour genau über Verlauf, Art, Länge und Schwierigkeiten orientiert werden!

18. Zeitplanung

Frühzeitiger Aufbruch (vorher genügend Schlaf), Rückkehr ins Tal oder Ankunft in der Hütte im Laufe des Nachmittags (spätestens 17 Uhr).

19. Vorabend

Ausrüstung und Verpflegung zusammenstellen; Ausrüstung von Unerfahrenen und Kindern kontrollieren, dem Wetter anpassen.

Pro 100 Meter Höhendifferenz sinkt die Temperatur um etwa 1 Grad (bei 20 Grad auf 600 m ü.M. kann es am Ziel auf 2300 m ü.M. auch im Sommer 1 Grad kalt sein!).

20. Reisen

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erspart man sich die (oft übermüdet angetretene) Heimfahrt im Stau.

21. Unterkunft

Übernachtungen: In Hütten immer anmelden. Bei unbewarteten Hütten im Hüttenbuch eintragen und Leistungen bezahlen (Übernachtung, Holz, Getränke!). Hütte in Ordnung zurücklassen.

22. Abmelden

Wird die Tour nicht durchgeführt oder abgebrochen, ist es unerlässlich, sich beim Hüttenwart abzumelden.

Unterwegs

Eine Gruppe ist nur so stark und schnell wie ihr schwächstes Mitglied.

24. Tempo

Tempo dem Schwächsten anpassen, konstant gehen, regelmässig Pausen machen, Ort und Dauer der Pausen klar vereinbaren. Auch bei schlechtem Wetter Pausen machen!

34. Umwelt

schützen, Rücksicht nehmen auf Pflanzen und Tiere: nicht neben dem Weg gehen oder abkürzen, dadurch werden Pflanzen zerstört (Bodenabschwemmung).

Werner Munter, Bergführer



Impressum

Bern, Nr. 4, 1996, 73. Jahrgang
Erscheint 8mal jährlich
Nr. 1, 2, 4, 8 als Doppelnummern
Zustellung an alle Sektionsmitglieder

Redaktion

Elsbeth Schweizer, Rötiquai 46,
4500 Solothurn, Telefon 065 21 30 14

Adressänderungen an

René Zehntner, Mitgliederkontrolle,
Rehagstrasse 49, 3018 Bern

Druck, Expedition, Inseratenannahme

Druckerei Paul Haupt AG Bern
Falkenplatz 11, Postfach
3001 Bern

Nr. 5, September 1996

erscheint am 23. August 1996
Redaktionsschluss: 22. Juli 1996

Nr. 6, Oktober 1996

erscheint am 20. September 1996
Redaktionsschluss: 19. August 1996

Titelbild

Bietschhorn Nordgrat (3934m);
JO-Tourenwoche 1990

Foto: Fredy Rickenbach, JO-Leiter

BÄCHLI BERGSPORT

- grösstes Sortiment
- stärkste Preise

*jetzt auch in Schönbühl
auf 500 m²*

Moosstrasse 8a
(Gewerbezone «Moos»)
3322 Schönbühl
Tel. 031 859 57 57
Fax 031 859 57 33

Öffnungszeiten:

Di-Do 10.00–18.30 Uhr
Fr 10.00–20.00 Uhr
(13.00–14.00 geschlossen)
Sa 09.00–16.00 Uhr

AZB 3000 Bern 18

PP/Journal
CH-3000 Bern 1

Adressänderungen:
R. Zehntner
Rehhagstrasse 49

BERG GAFNER
SPORT THUN

Untere Hauptgasse 18
3600 Thun
Telefon 033 22 43 56

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 9 bis 12 Uhr / 14 bis 18.30 Uhr, Samstag 9 bis 15 Uhr

Einlösbar bei Ihrem nächsten Einkauf

Bitte vor dem Bezahlen abgeben

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

Wohnort _____

Ausnahmen:

- Karten
- Bücher
- Barryvox
- auf bereits reduzierter Ware

Gültig bis 31. Dezember 1996

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

50% WIR