



ALPINWANDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – SAC-Wanderskala richtig lesen, sicher durch Schrofen absteigen und Steinschlag- sowie Höhenrisiken managen.

1. AUSRÜSTUNG FÜR ALPINTOUREN Wichtigkeit: Hoch

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bergschuhe	Hoch	Kategorie B/C mit steifer Sohle für T4–T5 – Kategorie D brauchst du erst am Gletscher.
Helm	Hoch	Bei Steinschlag oder kurzen Kletterstellen Pflicht, nicht nur Notfall-Reserve im Rucksack.
Trekkingstöcke	Mittel	Schnell einklappbar wählen – an Kletterstellen brauchst du beide Hände frei.

2. GRENZFÄLLE RICHTIG EINSCHÄTZEN Wichtigkeit: Hoch

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Drahtseil vs. Klettersteig	Kurze Einzelseile sind kein Klettersteig – Hand hochziehen reicht. Durchgängige Seilanlage mit Zwischensicherung: Set ist Pflicht.
Höhenkrankheit	Ab 2.500 m möglich, meist erst 4–6 Std. nach Ankunft. Werden Symptome stärker statt schwächer: sofort absteigen.
Schwindel vs. Höhenangst	Schwindel ist normal – Blick auf den nächsten Schritt, nie auf Wolken oder Vögel. Bei Blockade: Guide statt Alleingang.

3. DIE ALPINE WANDERSKALA Wichtigkeit: Hoch

SAC T1–T6

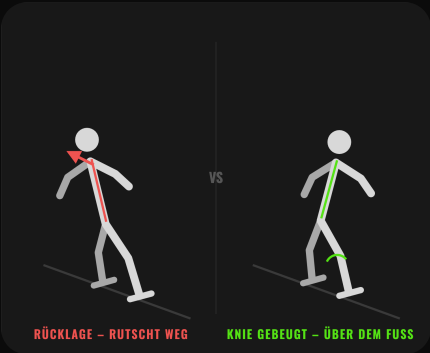
- T1 bis T6 kennen:** SAC-Skala: T1–T3 ist Wandern, T4–T6 ist Alpinwandern – bewertet wird die schwierigste Einzelstelle, nicht der Schnitt.
- Farben am Wegweiser:** Blau (T2) ohne Absturzgefahr, Rot (T3) mit Drahtseil-Passagen, Schwarz (T4–T6) mit Pflicht zu Trittsicherheit.
- Bedingungen mitdenken:** Nässe, Nebel oder Altschnee machen eine Tour schnell eine ganze Stufe schwerer als angegeben.
- Stufenweise steigern:** Nach sicherem T3 erst die untere T4-Stufe testen – nicht direkt auf T5 springen.

4. SICHER AM GRAT & SICHERUNGSSEIL Wichtigkeit: Hoch

- Blicktechnik gegen Schwindel:** Blick auf den nächsten Schritt richten, nie in die Tiefe oder auf Wolken – Schwindel ist normal, keine Krankheit.
- Abstand am Grat halten:** Genug Platz zum Vordermann lassen – sonst reißt ein Ausrutscher gleich mehrere Personen mit.
- Wind einplanen:** Bei Böen tiefer gehen, an geschützten Stellen pausieren – Gratüberschreitung bei Sturm notfalls verschieben.
- Beine tragen, nicht Arme:** Am Sicherungsseil die Beine antreiben lassen, Arme nur zur Balance nutzen – sonst droht schnelle Erschöpfung.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN Wichtigkeit: Hoch

FAKTOR 1: AUFRECHT DURCH SCHROFEN & GERÖLL Wichtigkeit: Hoch



Konzept: Rücklage verschiebt deinen Schwerpunkt bergab genau in Rutschrichtung – die häufigste Ursache für Ausrutscher in Schrofen und Geröll.

Tipp: Oberkörper leicht vorlagern, Knie beugen. Lockeres Geröll: Wiegeschritt (Fersen zuerst, zügig). Fester Grund: Bremsschritt mit fast gestrecktem Bein.

FAKTOR 2: ZENTRIERT ÜBER DEM GRAT Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Auf dem Kamm fehlt beidseitig der Halt, während Wind ungebremst angreift – das macht Grate anspruchsvoller als gleich steile Hänge.

Tipp: Gewicht mittig über beiden Füßen halten, Knie leicht gebeugt. Bei Balance-Passagen beide Stöcke weit vorsetzen, an sehr schmalen Stellen wegpacken.

FAKTOR 3: STEINSCHLAG IST KEIN ZUFALL Wichtigkeit: Mittel

Konzept: Das Risiko steigt nach Regen, Frostwechsel und großen Temperaturschwankungen – warme Nachmittage sind riskanter als kalte Morgen.

Tipp: Gefährdete Rinnen früh und gefroren queren, zügig durchgehen, keine Pausen. Fällt Stein: beobachten statt blind wegrennen, gezielt seitlich ausweichen.



PRO-TIPP: Steiger in kleinen Schritten: Nach sicherem T3 kommt die untere T4-Stufe, nicht gleich T5. Und denk dran – bewertet wird immer die schwierigste Einzelstelle der Tour, nicht ihr Durchschnitt.