



BERGSTEIGEN FÜR ANFÄNGER

Tourenplanung Checkliste

1. Tourenplanung zu Hause

In der ersten Phase deiner Tourenplanung beantwortest du dir Fragen über dein Ziel, deine Terminplanung, deine Ausrüstung und deine Vorbereitung.

- ✓ Welchen Berg will ich besteigen und auf welche Art und Weise?
- ✓ Welche Fähigkeiten brauche ich dafür? Habe ich diese? Wenn nein, wie ist mein Plan, um diese zu erlernen?
- ✓ Wann will ich das ausgewählte Ziel besteigen?
- ✓ Passt das Ziel wirklich zu mir und der Gruppe?
- ✓ Bin ich für diese Höhe akklimatisiert? Bin ich fit für die Belastungen?
- ✓ Welche Schwierigkeiten erwarten mich? Habe ich Erfahrungen? Weiß ich, was mich erwarten kann?
- ✓ Welche Ausrüstung wird gebraucht? Was muss ich unbedingt haben?
- ✓ Wie reise ich an? Brauche ich eine Unterkunft wenn ich früher anreise?
- ✓ Wie ist das Wetter? Muss ich meine Tour/Ausrüstung usw. anpassen?



BERGSTEIGEN FÜR ANFÄNGER

2. Das Planungsgespräch am Vorabend

In der zweiten Phase besprichst du am Abend vor der Tour die letzten Details. Am besten kannst du die Tour anhand einer Karte besprechen. Dort ist der Weg und markante Stellen erkennbar. Es ergeben sich Planungsaspekte wie Zeit, Material und Schlüsselstellen.

- ✓ Passt der Wetterbericht zu deinem Vorhaben? Passt deine Zeitplanung zum Wetterbericht?
- ✓ Sagt der Hüttenwirt das gleiche über das Wetter wie dein Smartphone? Falls nein, vertraue dem Wirt!
- ✓ Wer hat welches Material? Welches Material braucht jeder?
- ✓ Hast du dir Frühstück und einen Tourentee organisiert?
- ✓ Falls du im Dunkeln startest: Hast du den Weg vorher erkundet?
- ✓ Wo musst du welches Material anlegen (Steigeisen, Seilenge ändern usw.)?
- ✓ Haben alle die Motivation für die Tour?
- ✓ Hast du dir Checkpunkte, während der Tour gesetzt?



BERGSTEIGEN FÜR ANFÄNGER

3. Anpassungen unterwegs

In der dritten Phase der Tourenplanung gehst du auf eventuell auftretende Schwierigkeiten ein und änderst gegebenenfalls während der Tour deinen Plan vom Vorabend.

- ✓ Bist du im Zeitplan?
- ✓ Passt das Tempo oder gehst du schneller aufgrund des Zeitplans?
- ✓ Wie gehst du mit Unvorhergesehenem um?
- ✓ Wie bewertest du die Checkpunkt?
- ✓ Reicht deine Kraft aus?
- ✓ Wie entwickelt sich das Wetter?
- ✓ Kannst/Willst/Musst du die Route in wesentlichen Aspekten ändern?