



CHECKLISTE

TOURENORGANISATION

BLOG

BERGSTEIGEN-LERNEN.COM

Instagram: [@bergsteigenlernen](#)

www.bergsteigen-lernen.com
info@bergsteigen-lernen.com



Checklisten

VOR DER BERGTOUR

Vor jeder Bergtour stehen die Planung und die Vorbereitung. Damit du nichts vergisst, sollen die folgenden 8 Schritte dir helfen:

1. Informationen sammeln
2. Planung
3. Sicherheit
4. Ausrüstung
5. Deine Bergpartner
6. Wetter
7. Kommunikation
8. Bewertung der ersten Schritte

Unterwegs solltest du immer schauen, ob du noch nach deinem Plan gehst. Folgende Punkte sollen dir helfen:

1. Start
2. Navigation
3. Deine Gruppe
4. Zeit
5. Gefahren
6. Wetter und Verhältnisse
7. Wie geht es weiter?
8. Entscheidung
9. Sicherheit
10. Seilschaft
11. Führung

UNTERWEGS



Vor der Tour

DEINE 8 SCHRITTE

1. Informationen sammeln

- a. Suche Informationen zu deiner Tour bezüglich Schwierigkeit, Dauer, technisches Niveau, Probleme in der Route, Ausrüstung
- b. Gehe Führer, Tourenberichte und Karten durch
- c. Plane deine Tour inklusive Anreise und eventuelle Übernachtungen

2. Planung

- a. Hier nutzt du alle gesammelten Informationen
- b. Stelle dir einen genauen Tourenplan auf mit Dauer, Checkpunkten
- c. Zur Sicherheit kannst du deine Planung immer bei einer befreundeten Person hinterlegen

3. Sicherheit

- a. Hast du Reserven eingeplant?
- b. Optionen für eventuelle Probleme vorbereiten

4. Ausrüstung

- a. Plane deine Ausrüstung und die Ausrüstung der Gruppe
- b. Weiß ich, wie ich meine Ausrüstung verwende?

5. Deine Bergpartner

- a. Mit wie vielen Tourenpartnern bin ich unterwegs?
- b. Haben alle Bergpartner das nötige Wissen und Können für die Tour?
- c. Sind alle Bergpartner fit?

6. Wetter

- a. Wie sind die Verhältnisse in meinem Zeitraum?
- b. Wie kann ein Wetterwechsel meine Tour ändern?
- c. Habe ich eine Alternative bei schlechtem Wetter?
- d. Kann ich unterwegs auf einen Wetterbericht zurückgreifen?

7. Kommunikation

- a. Kann ich im Notfall mit Rettungskräften und dem Tal kommunizieren?

8. Bewertung der ersten Schritte

- a. Hinterfrage deine Planung
- b. Geht der Plan auf?
- c. Gibt es Schwachstellen oder Unklarheiten?
- d. Kann ich etwas an meinem Plan verbessern?

Unterwegs

DEINE 11 SCHRITTE

1. Start

- a. Gehe deine Planung nochmal durch: Route, Wetter, Tagesablauf
- b. Kontrolliere deine Ausrüstung

2. Navigation

- a. Orientiere dich auf der Karte
- b. Stelle deinen Höhenmesser ein
- c. Kontrolliere das GPS und deinen GPS Track

3. Deine Gruppe

- a. Sind alle fit?
- b. Habt ihr genügend Essen und Trinken dabei?
- c. Lass niemanden hinterherhängen!

4. Zeit

- a. Gehe rechtzeitig los
- b. Behalte dein Vorankommen und den Umkehrzeitpunkt im Auge
- c. Plane deine Pausen und achte auf die Dauer

5. Gefahren

- a. Achte auf die erwarteten Gefahren
- b. Achte auf eventuell neu auftretenden Gefahren
- c. Entschärfe die Gefahren, suche Alternativen oder dreh um

6. Wetter und Verhältnisse

- a. Achte auf Wetteränderungen

7. Wie geht es weiter?

- a. Achte auf den Gesamtzusammenhang
- b. Denke voraus
- c. Erkenne Probleme frühzeitig

8. Entscheidung

- a. Treffe Entscheidungen mit klarem Kopf
- b. Lass niemals das Wollen über dein Urteilsvermögen herrschen
- c. Überdenke deine Möglichkeiten

9. Sicherheit

- a. Die sichere Rückkehr sollte immer das oberste Ziel sein
- b. Setze deine gelernten Techniken ein

10. Seilschaft

- a. Bestimme ein gleichmäßiges Tempo
- b. Besprecht euch regelmäßig und tauscht euch aus

11. Führung

- a. Teile deine Erfahrungen mit den andern Seilpartnern