

DEUTSCH

der Codex
für umweltgerechtes
Verhalten
im
Gebirge



VERHALTEN,
REGELN,
EIN "KNIGGE",
DAMIT DAS GEBIRGE
ZUM ERLEBNIS WIRD

Inhalt

Präsentation	03
Einleitung	04
Register A - Z	08
Codex	10

Der “Codex für umweltgerechtes Verhalten im Gebirge” ist Teil eines Programms zur Unterrichtung zu und der Sensibilisierung für Umweltfragen, das vom Assessorato Territorio, Ambiente e Opere pubbliche [Landesdezernat für Landschaftspflege, Umwelt und Öffentliche Arbeiten] mit Nachdruck verfolgt wird und das sich an die Bewohner des Aostatales, aber auch an die Gäste wendet, die in unserem Tal ihren Urlaub verbringen. Das Programm soll die Menschen dazu bringen, den Umweltfragen allergrößte Aufmerksamkeit zu schenken, und dazu anregen, daß der einzelne sich in seinem Verhalten die Achtung vor der Umwelt zur Richtschnur nimmt.

Der “Codex” stellt auch eine gute Hilfe dar für diejenigen, die zum ersten Mal ins Gebirge kommen, aber auch für die unter seinen Besuchern, die die Gesetze des Berges und seine Natur nicht genau kennen und sich deshalb nicht angemessen verhalten. In ihm finden sich viele praktischen Ratschläge für eine Wanderung oder nur einen Spaziergang – Ratschläge und Empfehlungen, die aus der Erfahrung resultieren, aber auch im gesunden Menschenverstand, dem Gemeinsinn und einem “Knigge für’s Gebirge“ ihre Begründung haben.

Immer wieder wird mit Entschiedenheit zur Sensibilisierung gegenüber den Grundsätzen umweltbezogener Nachhaltigkeit aufgerufen. Solche Grundsätze sollen ein Gleichgewicht zwischen einer umfassenden Verbesserung der Lebensqualität der Menschen und der Belastbarkeit der natürlichen Ökosysteme möglich machen.

Dieses leicht lesbare Handbuch erscheint in vier Sprachen und enthält die wichtigsten Stichworte und Begriffsbestimmungen zur alpinen Welt; es soll dazu dienen, eine richtige und bewußte Einstellung zum Gebirge zu finden, das uns allen gehört und das Achtung und Beachtung verdient.

Alberto Cerise,

Dezernat für Landschaftspflege,

Umwelt und Öffentliche Arbeiten

der Autonomen Region Valle d’Aosta.



Einleitung

In diesem Codex wird der Inhalt nicht nach Paragraphen und Absätzen geboten, weil man das Gebirge nicht mit einem festen Schema aus Paragraphen und Absätzen erfassen kann: seinem Wesen nach zeigt es sich in tausend Gesichtern, tausend Facetten, wirft tausend Fragen auf, für die es tausend Antworten gibt, die man nur schwer in einem Gesetzestext unterbringen könnte. Die Entscheidung ist deshalb zugunsten einer alphabetisch geordneten Auflistung der großen Themen und Hauptgegenstände erfolgt - wie bei einer Fibel für ABC-Schützen, die sich allen erschließt und die alle verstehen können, damit jeder von uns dort Antworten finden und die Regeln im Gebirge und die Gründe für sie verstehen kann. Aber zuvor wollen wir drei wichtige Aspekte betrachten, die nach unserer Ansicht grundlegend für das Leben im Gebirge sind: die Umwelt, die Sicherheit und die Verantwortung.

Die Umwelt

Das Umweltbewußtsein ist ein wichtiger Bereich, der von einfachen, aber nicht immer als selbstverständlich beachteten Regeln (z.B. keine Blumen abzureißen oder seinen Abfall mit ins Tal zu nehmen) sich spannt bis hin zum Gedanken einer nachhaltigen Entwicklung mit dementsprechendem Tourismus, wie er sich in den letzten Jahren entwickelt hat. Ob bei harmlosem Spaziergang, ob auf anstrengendem Ausflug, bis hin zum eigentlichen alpinistischen Bergsteigen – wenn man ins Gebirge geht, ist immer an eine ganze Reihe von Dingen zu denken und sind eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen verschiedenster Art zu treffen. Man hat sich an Regeln der Achtung vor der Natur zu halten, die nirgendwo aufgeschrieben sind, aber die der gesunde Menschenverstand, der Gemeinsinn und die gute Kinderstube eingeben. Man könnte denken, daß das selbstverständlich ist, aber viele Menschen, die das Gebirge besuchen, beachten diese Regeln nicht und haben so den Gesetzgeber veranlaßt, Gesetze zum Schutz der Umwelt vorzuschreiben. Wenn die zur Anwendung kommen, dürften sie das Leben von Menschen in der Natur stark einschränken, bis hin zur paradoxen Situation, daß man das Gebirge nur anschauen, aber nicht mehr begehen darf. Der vorliegende Codex möchte sich dagegen für ein freies Erleben der Bergwelt aussprechen, zwar bei voller Beachtung des Umweltschutzes, aber ohne Verbote, zahlenmäßige Beschränkungen und schmerzhaftes Einschnitte. Die Achtung vor der Umwelt im Sinne von Tier- und Pflanzenschutz, aber auch als Rücksichtnahme auf die Menschen, die dort leben, ist also die erste Regel, die es zu beachten gilt.



Die Verantwortung

Gebirge bedeutet weite Räume und Freiheit. Heute ist es für viele zum Ort des Zeitvertriebs, des Vergnügens, von Sport und Erholung geworden. Die Welt der Alpen hat sich als Folge auf diesen neuen, stärkeren Zustrom einstellen und Infrastrukturen bereitstellen müssen, wie Hotels, Zweitwohnungen, Sporteinrichtungen oder Skilifte. Aber die Anpassung hat auch einen soziologischen Aspekt durch neue Berufe und Tätigkeiten, die entstanden sind, um den immer höheren Anforderungen der Touristen entsprechen zu können.

Die Berge nicht als Hau-Ruck-Touristen zu besuchen, die die Landschaft in Besitz nehmen und verschleifen, und nicht als Touristen mit den ausgefallensten und weitgehendsten Ansprüchen ist schon eine erste Handlung aus stark empfundener Verantwortung heraus: der "sanfte" Bergtourismus verlangt nicht, was der Berg uns nicht bieten kann, und achtet das, was er uns zum Geschenk macht. Verantwortung meint auch, sich der eigenen Fähigkeiten und Grenzen bewußt zu sein, bedeutet, auf den Berg, seine Pfade, seine Gipfel und in seine Steilwände hineinzugehen und dabei wohl zu wissen, bis wohin unser Körper uns tragen kann. Auch einmal umkehren, auf einen Gipfel verzichten können, beweist Reife und starkes Verantwortungsbewußtsein.

Die Sicherheit

Über Sicherheit am Berg sprechen ist schwierig, weil sie von verschiedenen Faktoren bestimmt wird, die bei jedem von uns persönlich bedingt sein können, wie die körperliche Fitness und das Training, unsere technischen Fähigkeiten, der gesunde Menschenverstand; Sicherheit hängt aber auch von objektiven Umständen ab, die wir und unser Wille nicht beeinflussen können: etwa vom Gebiet, in dem wir uns bewegen, der gewählten Route, dem Wetter, den Wander- oder Bergsteigergefährten, einem Auftreten von Tieren... usw.

Läßt sich also ein optimales Niveau an Sicherheit erreichen? Ganz bestimmt, aber man muß dabei immer seine Umgebung im Auge behalten und die Zeichen zu deuten wissen, welche die Natur uns gibt: das ist die Grundregel für Sicherheit im Gebirge.

Alessia Di Addario



Register A – Z

Abfälle

Achtung

Anschläge

Aufstieg

Augenentzündung

Ausflug

Ausflügler

Ausgewiesene Skipisten

Ausrüstung

Behinderte

Bergführer

Berghütte

Bergsteiger

Biwak

Blitz

Camping

Dokumentation

Essen

Fauna und Flora

Feuer

Föhn

Gebirge

Geschützter Bereich

Gewitter

Gletscher

GPS - Navigationssystem

Handy

Hilfe in Bergnot

Höhenkrankheit, Anfall von

Hubschrauber

Hunde

Informationen

Insektenstiche

Internet

Kleidung

Knigge

Lawine

Markierte Bergpfade

Medikamente

Nachhaltige Entwicklung

Nachhaltiger Tourismus

Nahrung

National- und Regionalparks

Natur

Naturkundlicher Wanderführer

Notruf

Notrufnummer 118

Ozon

Parkplatz

Radio

Risiko

Route

Sauerstoff

Schlangenbisse

Ski und Skifahrer

Skilehrer

Schnee

Schneewächte

Sicherheit

Sonnenstich

Suchgerät ARVA

Topografische Karten

Training des Körpers

Unfälle

Unterkühlung oder Erfrierung

Verantwortung

Wasser (H₂O)

Wetterbericht

Yes

Zielsetzung, Aufbruchzeit

und Gesamtdauer



Codex

Abfälle: man wird es stets von neuem sagen müssen: Abfälle sind wieder mit nach Hause zu nehmen, und zwar immer! Die Abfälle, die ein Wanderer verursacht, sind nur das, was von seiner Brotzeit übrigbleibt: Papier und verschiedene Verpackungen, Plastikbeutel, Wasserflasche... die bei Mitnahme ins Tal vielleicht mal 200 Gramm wiegen mögen und deren Transport keine Kraftanstrengung erfordert, und sperrig sind sie auch nicht. Diese selben Abfälle werden aber zu einer Last, wenn sie in einer Berghütte zurückbleiben und wenn das auch nur wenige Ausflügler tun, sie nehmen Platz weg und schaffen wirkliche Schwierigkeiten, wenn man sie ins Tal bringen und entsorgen muß.

Achtung: im Gebirge muß man dreierlei Achtung empfinden: für die Umwelt, für seine Begleiter und für sich selbst. Beim ersten ist es die allgemeine Achtung vor der Natur: keine Blumen abreißen, die Tiere nicht erschrecken, keine Abfälle herumliegen lassen, auf den Wegen bleiben. Beim zweiten, der Achtung für die Weggefährten, geht es darum, mit ihnen die intensiven und bewegenden Augenblicke zu teilen, die uns das Gebirge schenkt, das Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes auf den Erfolg, wenn der Gipfel erreicht ist. Man muß aber auch bemerken, wenn sie Schwierigkeiten bekommen, wenn sie müde sind, wenn sie Hilfe brauchen, auch wenn es nur eine einfache Hilfe für ihre Moral sein sollte wie ein aufmunterndes Wort. Und schließlich - und das ist nicht weniger wichtig - müssen wir für uns selbst Achtung empfinden, für unser Leben, für unsere Fähigkeiten, die nie voll ausgereizt werden sollten, so daß uns noch ein gewisser Spielraum bleibt, damit wir gegebenenfalls umkehren können: von Körper und Geist sollte man nie

zuviel verlangen und als reifer und bewußter Mensch begreifen, wann es besser ist, nicht “weiter” zu gehen.

Anschläge: Begleiter für Bergwanderungen oder das Bergsteigen sollten nicht durch Anschläge auf allgemein zugänglichen schwarzen Brettern in Bergführerbüros, Berghütten, Herbergen oder Cafés gesucht oder gefunden werden. Es ist unbedingt nämlich nötig, seine Bergkameraden nach ihren technischen Eignungen für Wanderungen und das Bergsteigen und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit zu kennen. Es ist auch wichtig, zu wissen, wie sie in Schwierigkeiten reagieren würden.

Aufstieg: das Ersteigen eines Gipfels durch Erklimmen von Felspartien und die Überwindung schwieriger Stellen auf Eis oder Schnee.

Augenentzündung/Ophthalmie: der Grund dafür ist ungenügender Schutz der Augen, wenn man also keine Sonnenbrille von guter Qualität verwendet oder keine mit Seitenschutz. Als erste Symptome äußern sich ein unangenehmes Gefühl, als ob man einen Fremdkörper im Auge hätte, und, dadurch hervorgerufen, starkes Tränen. Dann kommt es zu Rötung und Lichtempfindlichkeit, im schlimmsten Fall tritt auch Blindheit ein. Zur Behandlung werden Augentropfen angeraten; man soll das Licht meiden und lindernde Mittel einnehmen.



Ausflug: so heißt ein Gang ins Gebirge, zu dem man keine besondere Bergsteigerausrüstung wie Steigeisen, Pickel oder Felshaken braucht.

Ausflügler: wer Spaziergänge ins Gebirge unternimmt, zu denen man normalerweise keine bergsteigerische Ausrüstung braucht, sondern höchstens ein Fernglas und einen Fotoapparat.

Ausgewiesene Skipisten: hier geht es nicht nur um Skipisten, sondern um hergerichtete Skigebiete, die offiziell beschrieben werden als “Schneeflächen, auch künstlich beschneite, allgemein zugänglich, mit Pisten, Auffahrts- und Beschneiungsanlagen, gewöhnlich vorgesehen nur für Wintersport wie Skifahren in den verschiedenen Ausprägungen, Schneebrettfahren (Snowboard), Langlaufski, Schlittenfahren und Rodeln und weitere Sportarten, die in den jeweiligen regionalen Regelungen bezeichnet werden“ (Gesetz Nr. 363 vom 24. Dezember 2003). Die Ausschilderung unterscheidet sich von Region zu Region und ähnelt in ihrer Verwendung von Symbolen und Warnhinweisen den Zeichen für den Straßenverkehr, kann also von allen, auch von den Ausländern, leicht verstanden werden.

Ausrüstung: vor allem sollte technisch zuverlässige Ausrüstung von guter Qualität angeschafft werden, denn von ihr kann das Leben abhängen. Für Mitgeführtes empfiehlt sich ein bequemer und geräumiger Rucksack, der einen Hüftgurt hat, damit sich sein Gewicht gleichmäßig auf Wirbelsäule, Becken und Beine verteilt. Es gehören nur leichte, warme und wenig sperrige Dinge hinein: alles Überflüssige muß zu Hause bleiben! Walking-Stöcke für sicheren Halt, zur Gewichtsverlagerung beim Aufwärts-, besonders aber beim Abwärtsgehen. Schlinge, Steigeisen, Bergseil und Abseilsitz, wenn es um bergsteigerische Vorhaben geht.

Behinderte: Behinderte im Gebirge - das scheint ein Widerspruch zu sein, und doch können Menschen mit Behinderung immer mehr das Gebirge erleben. Natürlich muß man dabei zwischen unterschiedlichen Formen von Behinderung unterscheiden: so sind zum Beispiel einige Berghütten von Rollstuhlfahrern erreichbar, und auch ihr Inneres ist für sie zugänglich; verschiedene alpine Sportarten wie Langlaufski, Abfahrtslaufen, Bergsteigen und Klettertouren können in entsprechender Begleitung auch von Menschen mit Behinderung oder solchen, die besondere Unterstützung benötigen, ausgeübt werden. Schließlich sind in einigen Regionen Italiens selbst Sehbehinderte in der Lage, Wanderungen zu unternehmen, weil an ein entsprechendes Wegenetz gedacht worden ist.

Bergführer: er ist der "Profi" im Gebirge. Er begleitet einen oder mehrere Kunden und unterweist sie in der Technik des Bergsteigens, zeigt ihnen die Kletterwege und Wanderskipisten. Dieser Beruf ist durch ein italienisches Rahmengesetz (Gesetz Nr. 6 vom 2. Januar 1989) geregelt, das die Grundzüge festlegt und die detaillierte Ausgestaltung dieser Rechtsmaterie der gesetzgeberischen Initiative der einzelnen Regionen zuweist. Das Berufsbild des Bergführers ist auch international anerkannt seitens der Internationalen Hochgebirgsführer-Union (UIGAM).

Berghütte: eingerichtet, um den Erfordernissen der Bergsteiger und Wanderer zu dienen. Sie werden betrieben, bewacht und sind, jahreszeitlich begrenzt, für Gäste geöffnet, und sie sind in der Lage, Speisen anzubieten, Nachtlager zur Verfügung zu stellen und sanitäre Einrichtungen vorzuhalten. Sie bieten auch einen Unterschlupf zur Winterszeit mit eigens offenem Zugang für Notunterkunft und, wo möglich, auch einem Notruftelefon. Beim Aufenthalt in den Hütten sind elementare Benimmregeln zu beachten, wie zur Nachtzeit



Ruhe zu halten, Bergschuhe nicht in Schlafkammern und Bädern/WCs zu tragen, einen Leinenschlafsack zu benutzen, nicht zu rauchen, kein Wasser zu vergeuden und die Sanitärräume sauber zu hinterlassen. Dieses so geübte Verhalten und quasi Ritual entspricht einem speziellen, nicht schriftlich niedergelegten Verhaltenscodex. Mit dem Betreten einer Hütte erkennt man dieses Regelwerk an und muß es beachten.

Bergsteiger: jemand der mit bergsteigerischer Technik und mittels besonderer Ausrüstung auf die Berge kommt (Seil, Pickel, Steigeisen, Karabinerhaken, Felshaken...).

Biwak: damit ist ein kleiner Unterschlupf aus Holz oder Blech gemeint, üblicherweise vorgefertigt, nur ein Raum, in dem eine begrenzte Zahl von Bergsteigern übernachten kann, in der Regel nicht mehr als 15. Im allgemeinen anzutreffen auf der Höhe der Gebirgsketten und zum klassischen Bergsteigen genutzt als Ausgangspunkt nahe am Anfang der Aufstiegsrouten oder längs der Strecken der Bergsteiger.

Diese Vorrichtungen sind unbeaufsichtigt und stehen durchgehend zur Verfügung; einmal im Jahr wird eine Sonderreinigung seitens des Eigentümers durchgeführt, ob Bergführervereinigung oder Sektion des Club Alpino Italiano [Italienischer Alpenverein], manchmal in Zusammenarbeit mit der zuständigen Gemeindeverwaltung. Der Schutz dieser Vorrichtungen und ihre Reinhaltung nach Gebrauch obliegt ansonsten dem Anstand und dem Verantwortungsfühl der Benutzer. Die Ausrüstung umfaßt üblicherweise nur das Nötigste zum Übernachten, wie Matratzen und Decken. Wenn ein Betrag für die Übernachtung im Biwaklager verlangt wird, steckt man diesen in einen dafür vorgesehenen Schlitz oder in eine sog. "Sparbüchse".

Blitz: ist eine echte Gefahr im Gebirge und schlägt vor oder während Gewittern ein. Wenn die Zeit zwischen Blitz und Donner weniger als 10 Sekunden beträgt, heißt das, daß man sich sehr nahe am Blitz und also in sehr gefährlicher Lage befindet. Man kann einige Vorsichtsmaßnahmen treffen, wie zum Beispiel metallische Gegenstände ablegen und weit von sich wegtun, das heißt die Bergsteigerausrüstung: Pickel, Steigeisen, Felshaken und Karabiner. Man denke auch daran, daß man am schlechtesten unter Bäumen geschützt ist; man sollte auch nicht auf einem Bergkamm bleiben oder eine Gruppe bilden, besser man stellt sich in einer Höhle unter oder in einer Felsnische, aber mit Abstand zur Wand. Wenn man im Freien ist, bietet eine sitzende Haltung den größten Schutz, wenn man sich nicht bewegt. Wenn man in den Berg eingestiegen ist, muß man immer mit dem Seil gesichert bleiben, weil Bergsteiger oft vom Felsen geschleudert werden, nicht weil sie direkt vom Blitz getroffen sind, sondern wegen der Wucht, mit der ein Blitz in ihrer Nähe einschlägt.

Camping: ist in Italien von Region zu Region verschieden geregelt, im Normalfall ist Camping erlaubt, d.h. auf einer Wanderung oberhalb von 2.500 Höhenmetern einmal zu übernachten. Unterhalb dieser Grenze darf man nur auf den zugelassenen Camping-Plätzen campen.

Dokumentation (s. Route)

Essen (s. Nahrung)



Fauna und Flora: Fauna und Flora des Aostatal und der alpinen Regionen haben sich in entfernten Ländern entwickelt, sind aber dann durch die großen Klimaveränderungen, die sich in einer Vergangenheit von einer Million Jahren ereignet haben, in die Alpen gekommen. Ihre Vielfalt an Blumen, Pflanzen und Tieren kann man in der ganzen Region bewundern, aber besonders in einigen Naturschutzgebieten wie dem Nationalpark des Gran Paradiso, dem ältesten Italiens, der von Viktor Emmanuel III. im Jahr 1922 gegründet wurde; dann der Regionalpark des Mont Avic, eine Gründung aus dem Jahr 1989, und eine ganze Reihe von Naturschutzgebieten. Die am häufigsten in der Landschaft des Aostatal vorkommenden Tiere sind die Gemse, der Steinbock, das Reh, das Murmeltier, und beim Besuch des Gebirges bekommt man sie oft zu sehen, vor allem im Frühjahr, wenn sie auf der Suche nach frischem Grünfutter auf die tiefergelegenen Wiesen heruntersteigen. Wenn man wirklich etwas von solchen Begegnungen haben will, ist es wichtig, sich ruhig zu verhalten und unvermittelte Bewegungen zu vermeiden. So erschreckt man die Tiere nicht und kann sie von nahem beobachten. Auch die Pflanzenwelt ist am schönsten da, wo sie wächst: bitte keine Blumen als Souvenir mit nach Hause nehmen! Normalerweise sind alle Alpenpflanzen ohne Ausnahme geschützt, durch regionale und nationale Gesetze, aber auch wenn man sich an das hält, was der gesunde Menschenverstand und die gute Erziehung einem eingeben. Es kann eine Hilfe sein, das Gebirge bewußter und mit mehr Achtung zu erleben und zu besuchen, wenn man sich zueigen macht, daß es am Berg Regeln zu beobachten gilt und nicht Verbote zu befolgen. Man erkundige sich also immer, welche Regeln für das Pflücken von Blumen, das Sammeln von Waldfrüchten, Pilzen, Fröschen und Schnecken gelten.

Feuer: bei jedem Feuermachen ist immer ein Gefahrenelement gegeben: ein unerwarteter Windstoß, ein Funken, der wegspritzt, eine kleine Unaufmerksamkeit könnten einen Brand auslösen und aus einem heiteren Tag im Gebirge eine Tragödie machen. Um solchen Fällen vorzubeugen, ist in verschiedenen Regionen Italiens das Feuermachen in weniger als 50 Metern Abstand vom Wald verboten, und in Zeiten ausgeprägter und ausgesprochener Trockenheit gilt dieses Verbot immer.

Föhn: so nennt man den warmen Wind in den Alpen. Ein starker, trockener Wind mit unregelmäßigen Böen und gesteigerter Temperatur. Er weht im Winter von den Bergen, und das ist das Eigenartigste an ihm, denn man möchte doch meinen, daß die Luft, die von den beschneiten Gipfeln herunterkommt, notwendigerweise immer kalt sein muß. Wie bildet sich der Föhn ?

Wenn Luft die Alpenkette überwinden will, wird sie beim Auftreffen gezwungen, schnell in große Höhe zu steigen - eine Erscheinung, die "Stau" heißt - und während des Aufstiegens kühlt die Luft rasch ab. Wenn eine bestimmte Temperatur erreicht ist, kondensiert der Wasserdampf, was Wolkenbildung, aber auch Freisetzung von Wärme mit sich bringt. Dann beginnt die Luft nach unten zu sinken, und da sie durch die Kondensation schon erwärmt ist und auf die untenliegenden Luftschichten drückt, kommt es zu einer weiteren Temperaturerhöhung der Luft. Damit haben wir den Föhn: ein warmer Wind, der einige Tage anhalten kann und auf den normalerweise ein starker Abfall der nächtlichen Temperatur und klirrender Frost folgen, weil die ursprüngliche Luftmenge polarer - oder subpolarer - Herkunft war und nach dem Wegfall der Erwärmung von der Kompression ihr eigentliches Wesen zeigt.



Funkgerät: wichtiges Gerät fürs Gebirge, wenn man dort lebt, wenn man dort arbeitet, wenn man zur Bergwacht gehört. Mit ihm kann man stets und überall in Verbindung treten: auch in Gegenden, in die ein Telefonsignal nicht vordringt. Für den Bereich der Westalpen mit dem Aostatal, dem Schweizer Wallis und dem französischen Hochsavoyen steht ein einheitliches Frequenzsignal für die Hilfe in Bergnot zur Verfügung: die 161.300, die ständig in zahlreichen Kontrollzentralen abgehört wird; auch in sämtlichen Berghütten des Aostatals sind solche Stationen eingerichtet. Dieses einheitliche Frequenzsignal macht die gegenseitige Information, die Zusammenarbeit und die Koordinierung zwischen den Männern der Bergwacht und den Bergführern auf allen drei Seiten der Alpen möglich.

Gebirge: da die Wissenschaftler sich schwer tun, eine Definition des Gebirges im strengen Sinne zu finden, die von allen geteilt werden kann, gibt es hier manche Probleme, und viele Diskussionen haben noch keine eigentlichen Antworten gebracht. Um sich nicht in den endlosen Diskussionen über eine solche Definition zu verlieren, könnte man zu einer Minimaldefinition raten, zu der die Begriffe "Höhe" und "steiles Gefälle" gehören würden, denn diese beiden Aspekte, einzeln oder auch zusammen, sind die Ursache dafür, daß der Mensch mit dem Gebirge nur schwer zurechtkommt und sich mühsam daran anpassen muß. Die "steilen Gefälle" sind unter geomorphologischen Gesichtspunkten Gebiete, die erhöhte Kraftanstrengung erfordern, weil dort die Erosionsvorgänge und die Schwerkraft der Herausbildung kultivierbarer, zum Pflügen geeigneter Böden entgegenstehen. In diesen Bereichen führt die mangelnde Stabilität des Bodens zu nur geringer, wenn nicht gar unmöglicher Produktivität und läßt der Initiative des Menschen keinen Raum. "Die Höhe" denkt man sich meist verbunden mit den Steilgefällen, aber es gibt Gegenden, die trotz einer Höhe von zwischen 3.500 und 5.000 Metern keinesfalls steil sind, wie das

tibetanische Plateau, der Pamir, die Hochebene in den Anden oder die äthiopische Hochebene: in diesen Fällen wird die Möglichkeit, etwas hervorzubringen, teilweise durch die tiefen Temperaturen und anderswo durch die Trockenheit eingeschränkt. Nach wissenschaftlichen Studien zum Thema Höhe liegen 48% der Erdoberfläche über 500 Metern, 27% gehen über 1.000 Meter, 11% über 2.000 Meter und 2% über 4.000 Meter. Also etwa ein Drittel der Erdoberfläche steigt über 1.000 Meter an, und deshalb ist es so schwer, eine allgemein anerkannte Definition für den Begriff "Gebirge" zu finden: wenn man sagen will, was man mit Gebirge meint, braucht man verschiedene und nicht wenige Definitionen, die an den kulturellen, geographischen und wirtschaftlichen Besonderheiten der verschiedenen Gebiete festgemacht sind.

Geschützter Bereich: dies sind Rückzugsgebiete für die Wildtiere, wo sie verweilen und sich fortpflanzen können, und wo auch die Pflanzenwelt geschützt ist. Solche Gebiete werden nach der ökologischen Bedeutung eines Lebensraums ausgewiesen und müssen so beschaffen sein, daß die Ansiedlung und natürliche Verbreitung von besonders erhaltenswerten Arten begünstigt werden.

Die Erstreckung solcher geschützter Bereiche kann je nach den ökologischen Zielen und den Arten, die geschützt werden sollen, unterschiedlich sein; in ihnen ist jede Ausübung der Jagd verboten, es sei denn Tiere würden zu Studien- und wissenschaftlichen Forschungszwecken gefangen, oder wenn es sich dabei um eine Überpopulation bei einer Art von Wildtieren handelt, die anderswo wiedereingeführt oder –eingesetzt werden soll.

Erstes Wesensmerkmal der geschützten Bereiche ist die Bewahrung der Wildfauna: deshalb werden Gebiete bevorzugt, die noch unberührt und wenig vom Leben der



Menschen betroffen sind, wo es noch einen natürlichen Lebensraum mit einer bestimmten, besonderen Vielfalt an Pflanzen und Tieren gibt. Es ist aber auch möglich, daß ein Gebiet mit vielschichtiger Nutzung und menschlicher Besiedelung zum geschützten Bereich erklärt wird, wenn dadurch Maßnahmen zur Verbesserung der natürlichen Umwelt ergriffen werden können.

Gewitter (siehe Blitz)

Gletscher: es ist nicht einfach, eine gültige Definition für einen Gletscher zu geben, und bis heute gibt es darüber zahlreiche Diskussionen. Zuallererst kann man aber sagen, daß es sich dabei um ein Zusammenwirken von Elementen handelt, die organisch verbunden sind, und daß im Ergebnis zwei Grundaspekte zusammenkommen: die Materie, aus der der Gletscher gebildet ist, und seine Wanderung. Bei der Materie handelt es sich um Eis aus niedergegangenem Schnee, das mit Gasbläschen, Pollen und anorganischen Substanzen "vermischt" ist. An der Wanderung ist ihre Dynamik beachtlich, das heißt das Übergehen des Eises von einem Bereich des Sich-Ansammelns und der Aufhäufung in einen Bereich der Ablation. Diese Wanderung geschieht zuerst durch die Speicherung des Eises und danach durch sein Abgehen als Abfließen.

Will man das Thema vertiefen, kann es nützlich sein zu wissen, daß im Aostatal eine Gletscherbeobachtungsstation [Cabina di Regia dei Ghiacciai] arbeitet, in der die Verantwortlichen der Bergwacht und der Hochgebirgsführer sowie die zuständigen Leute von Einrichtungen wie dem Nationalen Gletscherkundlichen Komitee, dem Nationalen Forschungsrat [CNR] , der Regionalen Agentur für Vorsorge und Umwelt (ARPA) des Aostatals sowie dem Assessorato Territorio, Ambiente e Opere Pubbliche [Landesdezernat

für Landschaftsschutz, Umwelt und Öffentliche Arbeiten] der Region Valle d'Aosta zusammenwirken. Ziel ist die Koordinierung der verschiedenen Initiativen zur Beobachtung der Gletscher im Aostatal, die Planung von verbundenen Aktionen zu ihrer Bewahrung und die Förderung der gewonnenen naturwissenschaftlichen Kenntnisse und der durchgeführten Maßnahmen in besonderen Arbeitskreisen.

Diese Beobachtungsstation ist im Rahmen einer weitergefaßten Einrichtung tätig, die es erst seit kurzem gibt: der Fondazione Montagna Sicura [Stiftung "Sicheres Gebirge"], die zur Erforschung der Erscheinungen und der Problemlagen betreffend die Sicherheit, die Hilfe in Bergnot und das Leben im Gebirge entstanden ist.

GPS: das "Global Positioning System" ist ein Positionierungssystem, das es ermöglicht, mithilfe einer Reihe von Satelliten - mindestens vier -, die sich in einer Umlaufbahn um die Erde bewegen, den eigenen Standort zu ermitteln. Mit diesem System kann man in wenigen Minuten den Längengrad, den Breitengrad und die Höhe erfahren, auf denen man sich befindet; das dazugehörige Gerät ist nicht größer als ein Handy. Dazu zeichnet das GPS die Spur einer Fortbewegung auf, sodaß man umkehren und den gegangenen Weg wiederfinden und zurückgehen kann. Das GPS ist eine wichtige Entwicklung für Bergwanderungen und für das Bergsteigen, weil es durch die genaue Lokalisierung des Standpunktes zu einem sicheren Hilfsmittel bei Einsätzen der Bergwacht wird, die schon immer große Schwierigkeiten hatte, die betroffenenen Wanderer und Bergsteiger zu orten. Wichtig wird in Zukunft die Kombination GPS-Handy sein, wobei man berücksichtigen muß, daß es für letzteres sog. "Funklöcher" gibt, d.h. Bereiche, in denen keine Funkverbindung verfügbar ist. Auch hier nicht zu vergessen: der Kauf eines GPS allein genügt nicht, man muß auch damit umgehen können!



Handy (s. Notruf)

Hilfe in Bergnot (siehe Notruf, Notrufnummer 118, Yes)

Höhenkrankheit, Anfall von (ital. Abkürzung: MAM): sie wird verursacht durch zu große Geschwindigkeit beim Aufstieg, vom Verweilen in großer Höhe (über 3.000/3.500 Meter), aber auch von subjektiven körperlichen Auslösern. Normalerweise tritt sie 4 bis 8 Stunden nach dem Erreichen großer Höhe auf; ihre Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit verbunden mit Appetitlosigkeit, Erbrechen, Schwindel und Schlaflosigkeit. In schwereren Fällen tritt auch Ateminsuffizienz als Folge eines Lungenödems auf, oder der Patient verfällt ins Koma als Folge eines Gehirnödems. Zur Vermeidung eines Anfalls von Höhenkrankheit genügen einige Vorsichtsmaßnahmen, wie schrittweise Gewöhnung an große Höhe und nicht zu langes Verweilen dortselbst, reichliches Trinken von Wasser, und vor allem, wenn erste Symptome bemerkt werden, das Absteigen in geringere Höhe.

Hubschrauber: wichtiges Transportmittel für Gegenstände und Menschen, und für die Hilfe in Bergnot. Man sollte jedoch bedenken, daß sein Einsatz von der Wetterlage abhängt, das heißt, daß er bei widrigen Verhältnissen nicht aufsteigen kann, und auch nicht bei schlechter Sicht, wenn zum Beispiel sich ausgerechnet über der Unfallstelle Wolken zusammenballen. In Italien sind nächtliche Hubschrauberflüge nicht gestattet, solche Flüge dürfen nur von einer halben Stunde vor Morgengrauen bis zu einer halben Stunde nach Sonnenuntergang durchgeführt werden. In der Region Valle d'Aosta werden in einigen Gebieten nächtliche Flugeinsätze zur besseren medizinischen Versorgung getestet. Keinesfalls sollte der Hubschrauber ohne wirklichen Grund alarmiert werden: das könnte teuer zu stehen kommen!

Hunde: diese treuen Gefährten können auf Bergwanderungen mitgenommen werden, aber sie dürfen Wildtiere nicht aufbringen und angreifen. Damit solche Zwischenfälle, die schwerwiegende und unangenehme Folgen haben können, unterbleiben, sind Hunde stets an der Leine zu führen. Aber Achtung: in Nationalparks ist das Mitführen von Hunden verboten. Dieses Verbot kann auch für andere Naturschutzgebiete gelten oder zu bestimmten Jahreszeiten gelten. Man muß sich vor einer Wanderung erkundigen.

Informationen: leider gibt es in der Welt der Berge noch eine ganze Reihe von Tabus. Eines davon ist, daß man niemanden um Auskunft über die Wanderung oder den Aufstieg fragt, die man vor sich hat. Fragen stellen ist aber ein Zeichen von Reife und bewußter Lebensweise. Informationen kann man am Sitz der örtlichen Bergführer, in den Besucherzentren der National- und Regionalparks, bei Hüttenwirten und anderen Berggehern bekommen, die sich auskennen. Man muß sich unbedingt über die Route informieren, über die Schwierigkeiten der Strecke, über die Zeit, die der Ausflug erfordert, also über alles, was dazu beitragen kann, daß die Wanderung Freude macht, und was zu beachten ist, wenn ein Notfall eintritt.

Insektenstiche: können von Bienen, Wespen oder Hornissen verursacht werden. Wenn ein Stachel zurückgeblieben ist, diesen mit einer Nadel oder Pinzette entfernen, die Einstichstelle nicht drücken, sie mit reichlich Wasser und Seife abwaschen und schließlich eine Antihistamin- oder Ammoniaksalbe auftragen.

Internet: ist in unserer Epoche der globalen Kommunikation ein wichtiges Medium, um Informationen über die Bedingungen zu erhalten, die im Gebirge und auf den Routen



herrschen, mit besonderen Homepages, die auch Ratschläge über Material und Ausrüstung bereithalten. Es gibt von diesen Sites national und international immer mehr: man muß aber wissen, von wem die Informationen jeweils kommen, und wieviel Zuverlässigkeit man demnach erwarten kann.

Die besten Auskünfte bekommt man normalerweise vor Ort.

Kleidung: darf nicht zu warm und nicht zu leicht sein. Ideal sind mehrere Schichten übereinander, die man je nach Bedarf ab- oder anlegen kann. Unser Rat: Thermo-Shirt auf der Haut, darüber Trikot mit Reißverschluß, eine Fleece-Weste, die wetterfeste Windjacke, und ein Ersatz-T-Shirt sowie ein Paar Strümpfe zum Wechseln. Die Hosen bequem, möglichst in Shorts zu verwandeln. Strumpfhose oder Schneegamaschen aus nässeabweisendem Material, Mütze und Handschuhe, wenn die Jahreszeit es erfordert. Eine Kopfbedeckung, um Sonnenstich zu vermeiden, und Sport- bzw. Schne Brillen mit Seitenschutz, damit die Augen vor den Sonnenstrahlen und deren Spiegelungen durch Schnee und Eis geschützt werden.

Stiefel oder Trekkingschuhe, möglichst über die Knöchel reichend und evtl. zum Anlegen von Steigeisen geeignet.

Knigge: von einem "Knigge für's Gebirge" zu sprechen mag seltsam und geradezu unangebracht scheinen, aber es gibt eine Reihe von nicht schriftlich festgelegten Verhaltensweisen, die im einfach dazugehören, z.B. demjenigen den Vortritt lassen, der bergauf kommt, zu grüßen, wenn man andere Bergwanderer trifft, Rücksicht auf die anderen zu nehmen, die man in einer Berghütte antrifft, wie keinen Lärm machen, den Leinenschlafsack benutzen und kein Wasser zu vergeuden.

Lawine: die Lawinenzentralen der italienischen AINEVA [Interregionale Vereinigung Schnee und Lawinen], zu der die Regionen und Autonomen Provinzen des italienischen Alpenbogens gehören) haben sich darauf geeinigt, daß man von einer Lawine spricht, wenn es sich um eine - kleine oder große - Schneemasse handelt, die sich einen Hang hinunterbewegt. Wann gehen die Lawinen ab? Darauf gibt es verschiedene Antworten: vorwiegend gehen Lawinen im Winter ab, von Dezember bis April, aber sie können in größeren Höhen auf schneebedeckten Steilhängen auch zu anderen Zeiten auftreten. Dann kann man unterscheiden zwischen "unmittelbaren" Lawinen, die direkte Folge des Schneefalls sind (weil der frische Schnee an den Hängen oder am alten Schnee keinen Halt findet), und den "zeitlich versetzten" Lawinen, die Tage oder Wochen nach den vorgenannten auftreten. Die einen wie die anderen hängen von den "Metamorphismen" des Schnees und von anderen Veränderungen ab, die sich üblicherweise in der Schneedecke abspielen. Wodurch werden diese Metamorphismen und diese Veränderungen verursacht? Sie können von der Einwirkung des Windes abhängen, von einem Temperaturwechsel, von größerer oder geringerer Luftfeuchtigkeit und vom warmen Wind, den man im Gebirge Föhn nennt. Die Wechselhaftigkeit im Wettergeschehen und ein durch kein System zu fassendes Auftreten machen es demnach auch für ganz ähnliche Umgebungen wie Wälder, Hänge und schneebedeckte Bergwiesen schwierig, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Auch daß Menschen sich in beschneiten Gegenden aufhalten und dort ihrer Tätigkeit nachgehen, die Arbeit sein kann, aber vor allem und immer mehr Zeitvertreib und Unterhaltung - man denke nur an das Skifahren außerhalb der Pisten, an das Skibergsteigen und an neue Sportvarianten wie das Tiefschneefahren -, können das Abgehen von Lawinen verursachen. Man muß sich deshalb stets unbedingt über die Bedingungen, die bei Schnee und beim Wetter herrschen, erkundigen: durch die Schneezustandsbulletins, die von den Fachleuten



der Zentralen für Schnee und Lawinen ausgegeben werden, die während des Winters ständig die Veränderungen beim gefallenen Schnee verfolgen. Die verschiedenen Wintersportarten sollte man nur in Begleitung von berufsmäßigen Kennern der Bergwelt, wie den Bergführern und den Skilehrern betreiben. (Siehe auch "Schnee").

Markierte Bergpfade: in Italien gibt es je nach Region verschiedene Markierungen für die Gebirgspfade, aber im Grunde geben sie alle dieselbe Art Information. Am Streckenbeginn steht normalerweise ein Pfahl mit einem Schild, auf dem das Ziel, die Zeit für den Weg und die Zahlen oder Buchstaben geschrieben stehen, welche die Strecke kennzeichnen. Zahl oder Buchstaben finden sich dann mehrfach auf Steine längs des Wegs aufgemalt, vor allem nahe den Stellen, wo andere Wege kreuzen. An Orten wie den Moränen oder an Orten, wo man den Weg leicht verlieren kann, geschieht die Auszeichnung mit "Steinmännchen": legen Sie im Vorübergehen einen Stein auf die Pyramide obenauf, und wenn das "Steinmännchen" zusammenzufallen droht, meiden Sie nicht die kleine Mühe der Wiederherstellung! Da diese Zeichen sich in den verschiedenen Regionen unterscheiden, kann sich ein unaufmerksamer Wanderer vielleicht täuschen. Deshalb der Rat, am Ort der Wanderung in Erfahrung zu bringen, wie die Strecken ausgezeichnet sind. Man sollte den Weg auch nicht verlassen, sowohl wegen der eigenen Sicherheit wie auch aus Rücksicht gegenüber der Pflanzen- und Tierwelt.

Medikamente: im Rucksack sollte man stets das für eine erste Hilfe Notwendige mitführen, das heißt: eine elastische Binde, Trockeneis, Pflaster verschiedener Größe sowie Blasenpflaster, Augentropfen und Aspirin.

Nachhaltige Entwicklung: ist beschrieben worden als Entwicklung zur Befriedigung der Bedürfnisse der heutigen Generation ohne Beeinträchtigung der Möglichkeit für kommende Generationen, Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu erlangen. (Brundtland-Kommission, 1987).

In Rio de Janeiro haben 1992 beim UN-Gipfel über Umwelt und Entwicklung 178 Regierungen aus der ganzen Welt das Programm der AGENDA 21 unterzeichnet, in welcher Grundsätze, Ziele und Maßnahmen festgehalten werden, an denen sich die Politik auf globaler, staatlicher und örtlicher Ebene ausrichten soll, um für das XXI. Jahrhundert eine nachhaltige und ausgewogene Entwicklung zu fördern. Die vierzig Kapitel der AGENDA 21 beschreiben die momentane Lage zum behandelten Thema und die Hauptziele, die erreicht werden sollen, benennen die Bereiche der Planung, welche Aktionen einzuleiten, welche Mittel zur Anwendung zu bringen sind. Sie beschreiben die Rolle der verschiedenen betroffenen Träger aus Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur. Wichtig ist Kapitel 13, wo erstmals die Bedeutung der Gebirge anerkannt worden ist und wo gesagt wird, daß die Gebirge eine wichtige Reserve an Wasser, an Energie und biologischer Vielfalt darstellen und daß sie so wesentliche Ressourcen wie Erze, Produkte der Forstwirtschaft, landwirtschaftliche Erzeugnisse und auch den Erholungssektor zu bieten haben. Die Gebirgsgegenden sind große Ökosysteme innerhalb der vielschichtigen Ökologien auf unserem Planeten und unentbehrlich für das Weiterbestehen des Weltökosystems: es muß also eine optimale Nutzung für diesen Umweltbereich gefunden werden, damit eine sozioökonomische und nachhaltige Entwicklung für die Gebirgsbevölkerung möglich wird.



Nachhaltiger Tourismus: das Thema eines nachhaltigen Tourismus ist auf der Weltkonferenz über nachhaltigen Tourismus auf Lanzarote (Spanien) im Jahr 1995 aus der Vorstellung von einer nachhaltigen Entwicklung heraus folgendermaßen umschrieben worden: “Die Entwicklung des Tourismus muß auf dem Merkmal seiner Nachhaltigkeit aufbauen, das bedeutet, daß er auf lange Sicht ökologisch nachhaltig, wirtschaftlich zuträglich und ethisch und sozial für die örtlichen Gemeinschaften gerecht zu sein hat.” Die Welttourismusorganisation bezeichnet nach der Charta von Lanzarote nachhaltigen Tourismus knapp und klar als “eine nachhaltige Entwicklung des Tourismus, welche den derzeitigen Erfordernissen der Touristen und der sie aufnehmenden Gebiete Rechnung trägt und gleichzeitig die Aussichten für die Zukunft wahrt und verbessert. Es sind alle Ressourcen in ihrer Gesamtheit so zu behandeln, daß die wirtschaftlichen, sozialen und ästhetischen Erfordernisse berücksichtigt werden können, wobei gleichzeitig die Kultur unangetastet und die wesentlichen ökologischen Prozesse, die biologische Artenvielfalt und die Systeme des Lebens erhalten bleiben müssen”.

Nahrung: wichtig ist vor einer Bergtour ein kohlehydratreiches Frühstück, das heißt mit Brot, Getreideflocken und Zwieback. Während des Aufstiegs sollte man Pausen einlegen, im Abstand von etwa einer Stunde, und Kohlehydrate, Proteine und Zucker zuführen, wie zum Beispiel ein Schinken- oder Käsebrötchen oder ein Stück Obst: wichtig ist, wenig, aber öfter zu essen. Am Ziel angekommen, sollte man am besten Gemüse, Salat oder Tomaten zu sich nehmen, und dazu Proteine.

Der Körper verbraucht etwa 700 Kalorien bei einem zwischen zwei bis drei Stunden dauernden Ausflug ins Gebirge, und deshalb sollte man sich nicht “vollstopfen”! Sehr wichtig ist das Trinken: man muß viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt mit Wasser

und Mineralsalzen auszugleichen. Der Körper verliert durch das Transspirieren und beim Atmen sehr viel Wasser, vor allem im Winter, wenn die Luft trockener ist. Getränke können warm oder kalt sein je nach Jahreszeit, sollten aber wenig Zucker enthalten. Wenn eine Berghütte das Ziel der Wanderung ist, sollte man dort nicht zuviel essen und immer das rechte Verhältnis von Kohlehydraten, Proteinen und Zucker beachten, und nicht unmäßig Alkohol zu sich nehmen: für Erwachsene kommen ein oder höchstens zwei Gläser Wein in Frage, denn Alkohol macht schläfrig und unkonzentriert - und das kann beim Abstieg ins Tal zu Schwierigkeiten führen ...

Wenn man aber ein echter Bergsteiger ist, was körperliche Anstrengung mit beträchtlichem Aufwand an Kraft und Kalorien mit sich bringt, muß man vorsichtig sein bei der Menge der zugeführten Nahrung, weil es bei der Verdauung durch die aus der Anstrengung entstehenden Stoffwechselprodukte zu Schwierigkeiten kommen kann. Bergsteiger essen normalerweise wenig: vor allem, weil sie nicht zuviel Gewicht mit sich tragen können, und auch weil durch die Anstrengung der Appetit weniger angeregt wird.

National- und Regionalparks: in Italien gibt es 21 bereits eingerichtete Nationalparks und 3, zu deren Einrichtung noch die Ausführungsbestimmungen erlassen werden müssen. Sie umfassen zusammen eineinhalb Millionen Hektar entsprechend 5% des Staatsgebiets. Hauptzweck eines jeden dieser Parks ist es, zu bewahren, was bedeutet:

- das Ausmaß an biologischer Vielfalt zu erhalten, oder anders: die Vielschichtigkeit der Tier- und Pflanzengesellschaften zu erhalten;
- die Landschaft in ihren Wesenszügen zu erhalten;
- die natürlichen und kulturellen Ressourcen des zu schützenden Gebiets zu erhalten.

Diese von den Parks zu leistende Bewahrungsarbeit geschieht auf drei klar bezeichneten



Ebenen, nämlich durch die Kenntnis des Territoriums, den Schutz des Territoriums und die Erziehung zur Achtung vor dem Territorium. Vor allem muß man die Zusammensetzung und die Aufgliederung des Parks als eines Systems von Pflanzen und Tieren kennen, und wie weit sie sich gegenseitig bedingen; dies geschieht durch eine Darstellung des Zustands der Umwelt im Schutzgebiet, durch eine Kartierung der Lebensräume und durch die Aufteilung der anzutreffenden Pflanzen- und Tierarten. Dann muß der Schutz durch vorbeugende Maßnahmen und ständige Beobachtung (Monitoring) mittels eines wirksamen Überwachungsdienstes ausgebaut werden; dieser muß ausgebildet sein zu angemessenem Eingreifen, wenn es gilt, die Flora, die Fauna und das zu schützende Gebiet vor Schäden zu bewahren. Darüber hinaus sind die Bürger zum Bewußtsein dafür zu erziehen, wie wichtig die Bewahrung der natürlichen Umwelt ist. So lassen sich die Risiken vermindern, die mit den direkt vom Menschen verursachten Umwandlungen einhergehen, und so wird vielleicht begriffen, daß die Einrichtung des Naturschutzgebiets für die örtliche Bevölkerung nicht nur Verbote und Einschränkungen, sondern auch wirtschaftliche Entwicklungsmöglichkeiten und Beschäftigung bedeuten kann.

Außer diesen Nationalparks sind, seit der Übertragung der Zuständigkeit für Naturschutzgebiete vom Zentralstaat auf die Regionen im Jahr 1977, die regionalen Naturschutzparks eingerichtet worden.

Diese regionalen Naturschutzparks vergrößern nicht nur merklich die unter Naturschutz stehende Gesamtfläche des Staatsgebiets, denn sie bedecken ihrerseits eine Fläche von mehr als 1 Million Hektar. In ihnen wird auch versucht, die Bewahrung der natürlichen Ressourcen mit deren Nutzung durch die Gesellschaft zu verbinden und für die ansässige Bevölkerung eine umweltverträgliche Entwicklung zu finden. Die Regionalparks sind somit als ständiges ökologisches Experimentierfeld zu betrachten, in dem versucht werden

soll, neben der Vielschichtigkeit der “anthropisierten“ italienischen Realität, durch einen neuen kulturellen und wirtschaftlichen Ansatz ein Modell nachhaltiger Landschaftspflege und -entwicklung zu finden.

Natur (s. Fauna und Flora)

Naturkundlicher Wanderführer: begleitet beruflich Einzelpersonen oder Gruppen, um ihnen die Landschaft die Schönheiten der Natur, volkskundliche Besonderheiten, typische Erzeugnisse und die topographischen Aspekte der Orte, zu denen die Wanderungen führen, zu zeigen und nahezubringen. Der Führer kann auch Besichtigungen von naturkundlichen Museen, Parks, Naturschutzgebieten und botanischen Gärten veranstalten. In der Region Valle d’Aosta sind diese Führer auch die ausschließlich zugelassenen für den Nationalpark des Gran Paradiso. Diese Führer arbeiten im Gebirge, aber nicht nur; ausgeschlossen bleibt allerdings, daß sie auch nur für kurze Strecken ihre Führungen über Felswände oder Gletscher leiten, bzw. auf Routen mit “alpinistischem“ Schwierigkeitsgrad, d.h. Routen, die nur mit Seil, Pickel und Steigeisen bewältigt werden kann. Dieser Beruf wird durch verschiedene Regionalgesetze geregelt; solche Regelungen sind bereits verabschiedet worden in Regionen wie Valle d’Aosta, Ligurien und Lombardei.

Notruf: wenn man Hilfe anfordert, muß man sich genau an bestimmte “Regeln“ halten, damit die Retter auch wirklich Hilfe bringen können. Welche Fragen sind bei einem Anruf zu klären?

- Wer man ist und von wo man telefoniert (Telefonnummer)
- Wo etwas passiert ist (jeder Anhaltspunkt kann wichtig sein)



- Wo sich der Verunglückte jetzt befindet
- Was geschehen ist (Unfall, Kollaps,...)
- Wieviel Personen betroffen sind, wenn es sich um einen Unfall handelt
- Geschlecht und Alter des Patienten
- Ob der Patient bei Bewußtsein ist
- Ob der Patient atmet

ormalerweise ruft man in Italien unter 118 vom Handy an Frankreich: 112; Schweiz: 144), und grundsätzlich wichtig ist, dieses danach nicht durch weitere Gespräche (Anruf bei der Mutter, der/dem Verlobten.....) zu blockieren, damit die Rettungsmannschaft(en) jederzeit zurückrufen können. Auch darf man das Gespräch nicht beenden, bevor es einem von der Gegenstelle gesagt wird. Man sollte daran denken, daß die Batterien der Handys sich bei Kälte schnell erschöpfen, weswegen damit nur unbedingt nötige Gespräche zu führen sind, und daß ein Handy keine Lebensversicherung ist, man sich von ihm also keine Sicherheit und keinen Schutz erwarten darf: denn in vielen Gebieten gibt es kein Signal.

Die Berghilfe ist in Italien kostenlos für diejenigen, die medizinisch versorgt werden, das heißt die verletzt oder ernstlich krank sind. Bezahlt werden muß der Einsatz jedoch von denen, die die Bergrettung rufen, obwohl sie kein gesundheitliches Problem haben und keine medizinische Versorgung brauchen, sondern nur Angst haben oder einen Bergschuh oder den Rucksack verloren haben.

Notrufnummer 118: in ganz Italien kann rund um die Uhr mit der Telefonnummer 118 ohne Vorwahl und kostenfrei der medizinische Notdienst angerufen werden. Dort werden alle Notrufe koordiniert und bearbeitet und es wird dafür gesorgt, daß sich sofort

entsprechend ausgerüstete Sanitätsfahrzeuge in Bewegung setzen. Den Anrufenden wird Hilfe und psychologische Unterstützung zuteil, solange sie auf das Eintreffen der Helfer warten. Der Anruf ist immer gebührenfrei und wird aufgezeichnet.

Wie ruft man unter 118 an?

- Von jedem Ort Italiens aus einfach die Nummer 118 ohne Vorwahl anwählen, auch von jedem Handy aus.
- Für den Anruf von öffentlichen Telefonen benötigt man keine Telefonkarte.
- Die Meldung der Mitarbeiter der Einsatzzentrale abwarten.
- Mit Ruhe alle Fragen der Gegenstelle genau beantworten – nur auf diese Weise kann schnell Hilfe geschickt werden.
- Aufmerksam alle Angaben befolgen, die bis zum Eintreffen des Sanitätsfahrzeugs gegeben werden.

Ozon: wenn der Sommer naht, spricht man immer von “Ozonwarnung” und von der Notwendigkeit, sich vor dem “Sommersmog” zu schützen: aber was ist Ozon und warum setzt man es in Verbindung mit “Hundstagen” oder der Umweltverschmutzung in unseren großen Städten? Ozon ist ein farbloses Gas, das stechend riecht und aus drei Sauerstoffatomen besteht (O₃). In den unteren Schichten der Atmosphäre, der sog. Troposphäre, in der alle unsere Lebensbereiche liegen, vom Meeresspiegel bis zu den Berggipfeln, lösen die Sonnenstrahlen bei verschmutzter Atmosphäre eine Reihe chemischer Reaktionen aus, die zu hohen Ozonkonzentrationen führen, mit schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen und auf die Umwelt. Ozon kann Reizungen der Augen und der Atemwege verursachen, und kann auch Pflanzen an ihren der Luft ausgesetzten Teilen schädigen. Je weniger eine Bewegung der Luft den Stau an Schadstoffen auflöst,



und je stärker die Sonneneinstrahlung ist, umso mehr Ozon entsteht: so erklärt sich also, daß es im Sommer mehr Ozon gibt!

Wenn nun Ozon in verschmutzter Atmosphäre entsteht, müßte es eigentlich außerhalb der Städte nur wenig davon geben, und noch weniger im Gebirge ... Aber leider ist dem nicht so: Zwar stimmt es, daß mehr Ozon entsteht, wo mehr Quellen zur Umweltverschmutzung beitragen, aber die Luftströmungen bringen das in den Städten, den Gegenden mit großem Verkehrsaufkommen und in den Industriegebieten entstandene Ozon aufs Land und ins Gebirge, wo es viel weniger Umweltverschmutzung gibt. Hier trifft das Ozon auf eine stabilere Lage und kann sich ansammeln. So kommt es zu einem scheinbar seltsamen Ergebnis: im Gebirge findet sich im Sommer mehr Ozon als in der Luft der Städte im Flachland, wo doch das meiste Ozon produziert wird! Man spricht auch vom "Ozonloch". Ist das dasselbe wie das soeben Besprochene? Nein. Dasselbe Ozon, das in unserer Atemluft schädlich ist, gibt es auch sehr viel höher in der Stratosphäre, in einer Höhe von 15 bis 20 Kilometern. Dort oben bewirkt es Positives und Lebensnotwendiges: es schirmt die ultraviolette Sonnenstrahlung ab, die für lebende Zellen schädlich ist. Seit Mitte der siebziger Jahre erweckt die Abnahme des Ozons der Stratosphäre am Südpol im Frühjahr auf der südlichen Erdhalbkugel die Aufmerksamkeit der Wissenschaft. Heute zeigt sich diese Abnahme auch auf der nördlichen Hemisphäre, und die Tendenz geht hin zu den mittleren Breitenlagen, auf denen wir leben. Für den Menschen bedeutet eine übermäßige Ultravioletteinstrahlung eine Vergrößerung des Hautkrebsrisikos und Schäden an der Netzhaut der Augen. Im Gebirge ist man besonders ausgesetzt, weil nicht mehr soviel Atmosphäre nach oben bleibt. Wenn man also ins Gebirge geht, muß man sich stets vor den UV-Strahlen schützen und geeignete Kopfbedeckungen aufsetzen, Sonnenbrillen tragen und Sonnencremes mit einem

entsprechenden Schutzfaktor verwenden, bei deren Auswahl auch die Empfindlichkeit der eigenen Haut zu berücksichtigen ist.

Hier möchte man sich fragen: wenn einerseits das "umweltschädliche" Ozon in den tieferen Schichten der Atmosphäre immer mehr zu- und andererseits das "schützende" Ozon in der Stratosphäre immer mehr abnimmt, können sich diese beiden Wirkungen gegenseitig aufheben? Oder kann das Ozon aus der sommerlichen Umweltverschmutzung nicht wenigstens teilweise das in der Stratosphäre verlorengegangene Ozon ersetzen? Die Antwort ist leider negativ. Es geht zwar immer um Ozon, aber die beiden "Schichten" der Atmosphäre sind weitgehend getrennt, und was mit dem Ozon geschieht, das sich tief unten bildet, beeinflusst nicht die Zustände desjenigen Ozons, das sich in großer Höhe befindet. Zusammenfassend könnte man sagen: Die Umweltverschmutzung verursacht Schäden auf zwei unterschiedlichen Ebenen und mit unterschiedlicher Dynamik, wobei stets das Ozon die Hauptrolle spielt, allerdings mit zwei unterschiedlichen Ausprägungen.

Parkplatz: das erste, was man aus Achtung vor dem Gebirge und der Umwelt tun sollte, ist, beim Aufbruch zu einer Wanderung oder Bergbesteigung sein Auto an einem offiziellen Parkplatz abzustellen und nicht mitten auf der Wiese, im Wald oder am Ufer eines Bachs. Die Achtung vor dem Gebirge beginnt schon im Tal!

Risiko: das Gebirge ist eine Gegend voller Zauber und steht all denen offen, die seine Regeln beachten und sich als bewußte und reife Menschen verhalten. Gefahr droht im Gebirge allerdings immer: sei es ein unerwartetes Gewitter, oder ein Bach tritt plötzlich über die Ufer, es fällt reichlich Schnee und damit entsteht Lawinengefahr. Als Besucher, Gast und Bewunderer einzigartiger Landschaften muß man aber auch die Zeichen zu



deuten wissen, die das Gebirge aussendet. Wenn man aufmerksam und genau auf diese Zeichen achtet und nicht vergißt, in welcher Umgebung man sich befindet, trägt man wesentlich dazu bei, nicht unnütz in Gefahr zu geraten.

Route: eine Route muß immer unter Berücksichtigung der eigenen körperlichen Verfassung und Fitness sowie der wandertechnischen und alpinistischen Fähigkeiten gewählt werden: man versuche immer, unterhalb der eigenen Möglichkeiten zu bleiben, und nie seine Grenzen zu testen.

Es ist von grundsätzlicher Bedeutung, stets den Gesamtzusammenhang einer Wanderung oder eines Aufstiegs zu berücksichtigen, soll heißen, daß die Schwierigkeiten beim Erklettern einer Felsklippe (die in Schwierigkeitsgraden ausgedrückt werden) dieselben sein können wie bei einer Kletterroute auf den Mont Blanc, wobei der Gesamtzusammenhang nicht derselbe ist wegen abweichender Höhelage, unterschiedlicher Beschaffenheit des Gesteins, des Klimas und der zu bewältigenden Strecke. Eine wirkliche Bergbesteigung in den Alpen ist sehr verschieden vom Klettern an einer Kletterwand oder in einem Klettergarten.

Wichtig ist zur Auswahl der Route ist das Studium von Unterlagen, wie topographischen Karten und Bergführern, die wichtige Angaben über die Strecke, die Begehbarkeit und die jeweiligen Schwierigkeiten liefern.

Sauerstoff: es ist nicht richtig, daß der Sauerstoffanteil der Luft immer geringer wird, je höher man aufsteigt. Dieser Anteil bleibt stets gleich, was allerdings weniger wird, ist der jeweilige Druck des Gasgemischs, aus dem die Luft besteht und von dem der Sauerstoff auf jeder Höhe einen Anteil von 21% ausmacht.

Ski und Skifahrer: meist besucht man das Gebirge im Winter, wenn sich viele Sportsfreunde dort bei Abfahrtski (traditionell, mit Snowboard, im Telemarkstil..) oder beim Langlauf tummeln.

Verschiedene Regionen haben Gesetze erlassen zur Sicherheit in den Wintersportgebieten und dabei festgelegt, daß die "Sicherheit des Skifahrers beim Ausüben der sportlichen Betätigung im Bereich der ordnungsgemäß zur Benutzung vorgesehenen Pisten in bestmöglicher Weise gewährleistet sein muß" (Regionalgesetz Nr. 20 vom 30. April 1996 der Autonomen Region Valle d'Aosta). Die aufgestellten Verhaltensmaßregeln sind zu beachten. Gegenwärtig enthält ein italienisches Rahmengesetz (Nr. 363 vom 24. Dezember 2003) die allgemeinen Normen, an die verschiedene Regionen ihre Gesetzgebung angleichen (Regionalgesetz Nr. 27 vom 15. November 2004 der Autonomen Region Valle d'Aosta).

Um diese Gesetze einem weiteren Publikum nahezubringen, haben der Skilehrerverband des Aostatals und die Vereinigung Seilbahnen des Aostatals jeweils Veröffentlichungen vorgelegt: die "Zehn Gebote für den Skifahrer" und die "10 goldenen Regeln für sicheres Skifahren". Sie beschreiben die Hauptregeln, die man auf den Skipisten zu beachten hat, wie die Rücksichtnahme auf andere, daß man die Geschwindigkeit immer im Griff behalten, die Hinweiszeichen beachten und auch mal eine Pause machen soll.

Skilehrer: erteilt als Beruf Skiunterricht - evtl. auch nicht ausschließlich oder gelegentlich - für Einzelpersonen oder Gruppen, über die beim Skifahren verwendeten Techniken in allen ihren Ausprägungen und unter Verwendung jeglicher Art von Ausrüstung auf Skipisten, Skiwegen, Skistrecken außerhalb von Pisten und Skiwanderungen, die nicht so schwierig sind, daß man dafür bergsteigerische Fachkenntnisse und Hilfsmittel wie Seil, Pickel und



Steigeisen brauchen würde. Dieser Beruf ist in Italien geregelt durch ein Rahmengesetz (Gesetz Nr. 81 vom 8. März 1991), das die Grundzüge festlegt und die detaillierte Ausgestaltung dieser Rechtsmaterie der gesetzgeberischen Zuständigkeit der einzelnen Regionen zuweist.

Schnee: wie entsteht Schnee? Temperaturen unter Null in den Wolken bestimmen das Zustandekommen des Schneekristalls, das sich als Sublimat aus Wasserdampftröpfchen um winzig kleine Gefrierkerne bildet. Diese Kristalle können je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Windeinwirkung verschiedene typische Formen annehmen und sich beim Wirbeln durch die Luft miteinander verbinden und so zu den gut sichtbaren Schneeflocken werden. Wenn diese Schneeflocken erst einmal auf die Erde gefallen sind, unterliegen sie weiteren Veränderungen, den sog. Metamorphismen, die vom Wechsel der Lufttemperatur und deren Auswirkung auf die Schneedecke abhängen. Es kann dann runde, facettenreiche, kelchförmige Kristalle geben, und wenn die Schneedecke über 0°C warm wird, verschmelzen die Schneekörnchen und -kristalle unter den Sonnenstrahlen oder wegen des warmen, "Föhn" genannten Gebirgswinds.

Die Niederschläge in Schneeform legen sich nach ihrer zeitlicher Abfolge jeweils übereinander und bilden Schichten mit physisch und mechanisch unterschiedlichen Eigenschaften, und sie neigen zur Ausbildung von Kräften und Spannungen, die auf den Steilhängen nicht immer im Gleichgewicht bleiben: dadurch wird das Aneinanderhaften schwächer, und daraus entstehen die Lawinen (s. dieses Stichwort).

Schneewächte: eine vom Wind angewehrte und gehärtete Schneeanhäufung, die sich vorwiegend an einem Grat auf der dem Wind zugewandten Seite des Berges findet. Sie

bildet einen Vorsprung, wie einen Balkon aus Schnee, ohne Abstützung und “Fundament“, dessen Hauptkennzeichen seine Instabilität ist. Die Schneewächte stellt eine der größten Gefahren für Bergsteiger und Skiwanderer dar, weil sie leicht auf der Schicht, auf der sie aufruh, abrutschen, das heißt sich durch natürliche Ursachen oder vom Menschen verursacht lösen und eine Lawine hervorrufen kann.

Sicherheit: hier kommt manches zusammen, was zu den subjektiven Charakteristika eines Menschen gehört, wie die körperliche Fitness, seine technischen Fähigkeiten, sein gesunder Menschenverstand und das Verantwortungsbewußtsein; aber auch Objektives, vom einzelnen und seinem guten Willen Unabhängiges ist mit im Spiel, wie die Umgebung, in der er sich bewegt, die gewählte Route, das Wetter, die Gefährten der Wanderung oder der Bergbesteigung, die Anwesenheit von Tieren... Auf die Umstände achten, die um uns herum herrschen, und die Zeichen, die uns die Natur bietet, zu deuten wissen: das ist die Grundregel zur Sicherheit im Gebirge.

Sonnenstich: dazu kommt es, wenn der Kopf ungeschützt und lange Zeit den Sonnenstrahlen ausgesetzt bleibt. Die Symptome sind Kopfschmerzen, gerötetes Gesicht, starkes Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber bis möglicherweise zu Bewußtlosigkeit hin. Vorsichtsmaßnahme gibt es nur eine: einfach den Kopf mit Hut oder Mütze, möglichst von heller Farbe, bedecken und Sonnenschutzcreme verwenden. Wenn jemand einen Sonnenstich erleidet, kann er nicht weitergehen, muß im Schatten ausruhen, soll mit in Wasser oder Schnee angefeuchteten Taschentüchern erfrischt werden und muß viel trinken, wenn er bei Bewußtsein ist (keine alkoholischen Getränke).



Suchgerät ARVA: eine Abkürzung vom französischen “appareil de recherche de victimes en avalanche”, das heißt Lawinenopfer-Suchgerät, 1940 von einem Schweizer Offizier namens Bachler erfunden, der als erster seine Männer mit einem Gerät ausstattete, durch das sie wiedergefunden werden konnten, wenn sie von einer Lawine verschüttet wurden. Er nutzte das Prinzip der elektromagnetischen oder elektronischen Wellen. Seit dieser Zeit wurde das Gerät ständig weiterentwickelt und verbessert, und vor allem ist für ganz Europa eine einheitliche Frequenz von 457 Khz festgelegt worden. ARVA wird mit einer einfachen Schlinge in Höhe der Brust angelegt und ist für den Einsatz sehr vereinfacht worden, läßt sich leicht handhaben, wiegt mit Batterien etwa 300 Gramm und kostet zwischen 200 und 300 Euro. Mit Schaufel und Sonde gehört es zu den drei Dingen, die sofortige Hilfe möglich machen. Aber ARVA kaufen genügt nicht, man muß es auch nutzen können!

Topographische Karten (s. Informationen und Route)

Training: hängt mit der Umgebung zusammen, in der man eine Bergbesteigung oder Wanderung unternehmen will, soll heißen: man muß in der Höhe trainieren, wenn man auf die Höhe gehen will. Körperliches Training in der Ebene kann noch so perfekt sein, wird aber nie den körperlichen Anforderungen im Gebirge entsprechen.

Unfälle: hat es im Gebirge immer gegeben und wird es immer geben, es ist aber interessant, ihre Ursachen zu untersuchen. Erst einmal geschieht ein großer Teil während Wanderungen, auch aus Gründen der Verhältnismäßigkeit: denn es sind ja mehr Wanderer im Gebirge unterwegs als Bergsteiger. Meistens geschehen Unfälle aus “banalen” Ursachen wie

Orientierungslosigkeit, Ausrutschen auf einem Schotterhang, ungeeignete Ausrüstung. Ein anderer Faktor beim Zustandekommen von Unfällen sind eine zu große Selbstsicherheit und die "Routine", die zu Oberflächlichkeit im Urteil und menschlichem Versagen führen. Schließlich kommen bei einem kleinen Teil der Unfälle unvorhergesehene und unvorhersehbare Ursachen ins Spiel, die dann so "aufsehenerregend" sind, daß sie die Titelseiten der Zeitungen und die Anfangsmeldungen der Tagesschau beherrschen.

Unterkühlung [Hypothermie] oder Erfrierung: kommt von langem Ausgesetztsein in Kälte, Regen oder Sturm, von feuchter Kleidung, von Müdigkeit. Symptome sind Schüttelfrost, Schläfrigkeit, Apathie, schwacher Puls und zunehmende Blässe, Bewußtlosigkeit, und kann bis zum Tode führen. Wichtig als Vorsichtsmaßnahme ist, daß man stets auf ein unvorhergesehenes Anhaltenmüssen vorbereitet ist und deshalb eine Rettungsdecke bei sich hat. Wer an Unterkühlung leidet, muß in trockene und angewärmte Kleidung gehüllt werden und (nicht alkoholische) heiße Getränke eingeflößt bekommen, und möglichst auch heiß baden. Jede Anstrengung ist zu vermeiden, absolute Ruhe ist angesagt.

Verantwortung: soviel ist geredet worden und wird noch gesprochen und wird weiter gesprochen werden über Verantwortung im Gebirge; ist es doch, als Sinnbild für Weitläufigkeit und Freiheit, für viele ein Ort des Zeitvertreibs, der Unterhaltung und des Sports geworden. Diese Entwicklung und der stärkere Zulauf hin zum Gebirge haben gleichzeitig auch zu einem Ausbau der Infrastrukturen, der Berufsbilder und der Betätigungen geführt, die im alpinen Umfeld ausgeübt werden können. Nicht immer jedoch ist ein Gleichgewicht eingehalten worden zwischen dem Respektieren der Umwelt und einem



berechtigten Streben nach wirtschaftlicher Entwicklung des Gebirges und seiner Bewohner, und um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, haben europäische Staaten, vor allem Italien, Frankreich, Österreich, die Schweiz und Spanien, versucht, auf dem Wege der Gesetzgebung die vielgestaltige Gebirgswelt in ein Regelwerk zu fassen. Das reicht von der Definition, was ein Gebirge im geographischen und geophysischen Sinne ist, über Gesetze zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt, aber auch Gesetze zur Entwicklung der Landwirtschaft, bis hin zu Bestimmungen betreffend die Seilbahnen und zur Festlegung der Anforderungen für Berufe wie den des Bergführers, des Skilehrers, des Naturpfadbegleiters. Auf rechtlichem Gebiet leistet die "Stiftung Courmayeur" als Internationales Zentrum für Recht, Gesellschaft und Wirtschaft eine wichtige und vertiefte Forschungsarbeit und hat bereits eine Reihe von Monographien in Heftform veröffentlicht, die sog. "Bergkodizes", die Angaben zu Gesetzgebung, Rechtsprechung und Rechtslehre für Italien, Frankreich, Spanien, die Schweiz und Österreich bieten. Folgen soll noch ein Codex zur Selbstkontrolle bei der Ausübung von Sport im Hochgebirge, die sog. "Tavole di Courmayeur" [Gesetzestafeln von Courmayeur].

Vipernbisse: im allgemeinen greifen die Tiere Menschen nicht an, und wenn doch, dann weil sie in ihnen eine Gefahr vermuten, und genau das gilt auch für die Vipern. Sollte doch jemand gebissen werden, muß als allererstes die Wunde mit reichlich Wasser und Seife ausgewaschen und mit einer kalten Kompresse verbunden werden. Nie sollte man einen Einschnitt versuchen, nie die Wunde aussaugen, auch nicht die Blutzirkulation abbinden und kein Antiserum geben. Die gebissene Person muß schnellstens ins Krankenhaus gebracht oder erste Hilfe gerufen werden.

Wasser (H₂O): während der Wanderungen oder dem Bergsteigen im Sommer wie Winter muß man immer viel trinken. Und man soll auch nicht in der Erwartung auf Wanderung gehen, daß man im Gebirge immer Wasser findet: längs vieler Wanderrouten gibt es nur wenig oder gar kein Wasser. Kein Wasser aus Bächen trinken, weil oberhalb Wohnhäuser oder ein Stall liegen können und das Wasser deshalb nicht trinkbar ist. Auch muß man wissen, daß Tauwasser von Schnee und Gletscher den Durst nicht stillt, weil es keine Mineralsalze enthält, und es schwerverdaulich ist. Sinnvollerweise hat man Salzzusatzstoffe dabei.

Wetterbericht: vor einer Bergwanderung oder einem Aufstieg sollte stets die für die betreffende Gegend verfügbare Wettervorhersage in Erfahrung gebracht werden. Der Wetterbericht ist heutzutage sehr verläßlich, und im Normalfall gelten seine Angaben sicher 48 Stunden im voraus. Wenn man von schlechtem Wetter überrascht wird, muß man anhalten und sich Schutz oder eine Biwakunterkunft besorgen, jedenfalls nicht versuchen, weiterzugehen: die Folgen könnten schwerwiegend sein. Abwarten, bis das Wetter besser wird. Im Winter gibt es auch Schneezustandsberichte, die über Schneehöhe und -zustand in den hauptsächlichen Wintersportorten Auskunft geben, und eigene Lawinenwarnberichte betreffend die Gefahr von Abgängen.

Yes: diese Haltung mit den hochgestreckten und zu einem Ypsilon geöffneten Armen stellt das internationale Notrufsignal dar, dessen Bedeutung ist: Hilfe benötigt: bitte hier landen! Yes ist das Gegenstück zum Zeichen "nein", mit einem Arm in der Höhe und dem anderen herunterhängend, dessen Bedeutung also ist: Keine Hilfe benötigt, hier bitte nicht landen!



Ziel, Aufbruchszeit und Gesamtdauer: ein "Tabu" unter anderen, die man bei Leuten im Gebirge feststellen kann, ist, wie wenig Lust sie haben, vor dem Aufbruch zu einer Wanderung oder Bergbesteigung zu hinterlassen, wohin es gehen soll, wann man aufbrechen und wann man zurückkommen will: es herrscht nämlich ein ausgeprägtes Konkurrenzdenken: als erster auf dem Gipfel zu sein, macht stolz und verleiht Prestige. Doch wenn man sein Ziel bekanntgibt, ist das ein Ausdruck von Reife und Besonnenheit. Ausflüge als Einzelgänger sind zu vermeiden: ins Gebirge geht man nie allein!