

Sicherheit & Verhalten

Hinweise zum Hochgebirgswandern

- Auch wenn wir schweigend gehen, bleiben wir als Gruppe zusammen. Wir können Abstand zueinander haben, aber nicht einander aus den Augen verlieren; damit wir helfen können, wenn jemand in Not gerät.
- Wir ermahnen einander zum Trinken. Die Höhenluft ist zwar kalt, aber sie trocknet aus. Wir atmen schneller, weil wir weniger Sauerstoff bekommen. Alleine das beschleunigt die Dehydratation. Wir trinken nach Plan, nicht nach Durst; damit wir nicht Gefahr laufen zu dehydrieren und zu kollabieren.
- Wir bleiben stets auf den Wegen, außer an den speziellen Plateaus, die dafür gedacht sind zu rasten oder Photos zu machen.
- Wo Absperrungen sind, überschreiten wir sie nicht.
- Wo Seile als Handläufe angeboten werden, halten wir uns fest.
- Wir schützen unsere Haut und unsere Augen durch Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille.
- Wir verschmutzen nicht die freie Natur.
- Wir melden unverzüglich an, wenn es uns schlecht geht. Der Rest der Gruppe läuft dann nicht weiter, sondern bleibt beisammen.
- Wir nutzen hochgebirgsg geeignetes Schuhwerk und Wanderstöcke.
- Wir nehmen ausreichend Proviant mit und einen Notfallkoffer.
- Wir unterschätzen nicht die Höhenluft. Daher haben wir den einfachsten Abstieg zur Verfügung, auch wenn es kürzere und schnellere gibt, aber nicht jede*r kann klettern oder sich abseilen.
- Die Gehzeit ist ausgesprochen großzügig berechnet, da wir nicht unterschätzen dürfen, dass wir in der dünnen Luft nicht so leistungsfähig sind als in unserer heimatlichen Niederung. Daher stellen wir keine „Rekorde“ auf, die das Herz-Kreislauf-System überbeanspruchen, sondern nehmen uns die Zeit heil und in guter Verfassung am Hotel im Tal wieder anzukommen. Zum Vergleich: Offiziell wird die Route mit ca. 4 bis 4,5 Stunden angegeben. Wir haben 7,5 Stunden angesetzt. Das wäre ein Schnitt von 1,6km/h. Da wir bis auf den Zwischenstopp zum Gletschersee, fast nur bergab laufen [was allerdings auch sehr anstrengend ist], sollte es möglich sein 27m/min zu schaffen. Insgesamt bauen wir 1.159 Höhenmeter ab!
- Sollte die Wetterprognose zweifelhaft oder schlecht sein, bleiben wir im Tal und machen eine kleine Waldwanderung. Wir gehen nicht ins Hochgebirge, wenn Gewitter oder Ähnliches angemeldet ist. Sollte trotz schlechtem Wetter die Gondel fahren, so können wir gerne, wenn der Wunsch besteht, auf den Kasprowy Wierch auffahren, Bilder machen und wieder mit der Gondel ins Tal fahren.