

# Wandern im Winter? Aber sicher!

**Blockierungen und andere Notlagen beim Wandern unter winterlichen Bedingungen vermeiden**

Immer mehr Menschen zieht es auch außerhalb der Sommermonate zum Wandern nach draußen. Wanderungen in der kalten Jahreszeit oder den „Übergangsmonaten“ im Frühling und Herbst können besonders eindrücklich sein, sind auf der anderen Seite aber auch deutlich anspruchsvoller: Wechselhafte Verhältnisse, Nässe, Schnee, Vereisung und Kälte führen zu einem erhöhten Gefahrenpotenzial, verhältnismäßig viele Blockierungssituationen sind die Folge.

Text: **DAV-Sicherheitsforschung**  
Illustration: **Georg Sojer**

**Z**u spezifischen Risiken beim Wandern unter winterlichen Bedingungen kommen einem vermutlich als Erstes Stürze auf Eis und Schnee in den Sinn. Ein Blick auf die Zahlen von Notfällen und Unfällen der DAV-Mitglieder im Beobachtungszeitraum 2018 bis 2022 zeigt uns allerdings, dass Unfälle beim Wandern aufgrund eines Sturzes in den Monaten November bis März zu einem geringeren Anteil auftraten (36 %) als in den Monaten April bis Oktober (54 %). Notfälle aufgrund körperlicher Probleme sind im Sommer wie im Winter zu gleichen Anteilen vertreten (14 %).

Die Hauptursachen für Rettungseinsätze beim Wandern im gesamten Zeitraum stellen Blockierungen dar, welche im Winter mit 46 Prozent fast die Hälfte aller in die DAV-Versicherung gemeldeten Rettungseinsätze zur Folge hatten. Dabei sind die Betroffenen per Definition unverletzt, aber

aus unterschiedlichen Gründen in eine für sie ausweglose Notsituation geraten. Auslöser können sein: Verirren/Versteigen, psychische Überforderung, Erschöpfung oder kein gefahrloses Weiterkommen aufgrund von Wetter oder Verhältnissen.





Die Grenze zwischen Gelingen und Scheitern ist beim Winterwandern noch schmäler als im Sommer. In der Regel können die meisten Notsituationen im winterlichen Berg vermieden werden.

Mit den folgenden Kurzberichten von Betroffenen, die beim Wandern in eine Notsituation kamen und Rettung benötigten, möchten wir dieses Bewusstsein für Hauptrisikofaktoren sowie vermeidbare Fehlerquellen bei Wandertouren im Winter und zu Übergangszeiten stärken.

### In Dunkelheit geraten

November, Tirol (Ammergauer Alpen): Beim Abstieg gerieten wir in Dunkelheit, durch die schwierigen Sichtverhältnisse kamen wir vom Weg ab und gerieten in Steilgelände, in dem kein Weiterkommen mehr möglich war.

83-mal wurde in den Wintern 21/22 und 22/23 die Bergwacht Bayern von Bergsteiger\*innen und Wander\*innen erst nach Einbruch der Dunkelheit (später als 18 Uhr) alarmiert. In der Bergwanderstudie des DAV ([lpenverein.de/242-5](https://www.dav.at/de/242-5)) gaben 24 Prozent (333 der 1386 Befragten) an, bereits einmal oder öfters ungeplant während ihrer Wanderung in Dunkelheit geraten zu sein. Für 59 Prozent von ihnen war dies eher bis völlig überraschend – die meisten sahen diese Bedrängungssituation jedoch als wenig gefährlich an. Dabei bricht es nur wenige zusätzliche Faktoren wie beispielsweise das Abkommen vom Weg, eine leichte Verletzung oder fehlende Ausrüstung (Stirnlaternpele) – und die Wanderung endet in einer Notsituation. Wird dann Hilfe benötigt, sind die Bedingungen für die Einsatzkräfte erschwert und die Rettung oft zeit aufwendiger. ▶

Meist führt eine Verkettung von Ereignissen in diese Situation, in der Hilfe/Rettung von außen notwendig wird. Blockierungen lassen sich oftmals auf eine mangelhafte Tourenplanung, Unterschätzung der Verhältnisse oder die Fehleinschätzung des eigenen Könnens zurückführen.

## Ursachen für Notlagen beim Winterwandern

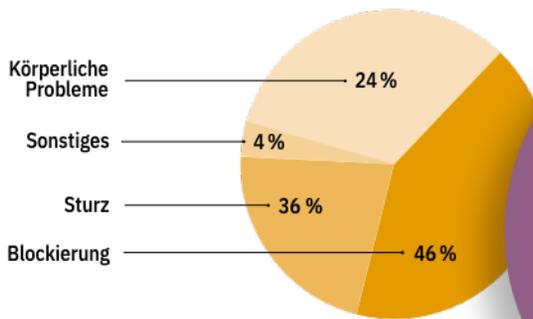


Abb. 1: Ursachen für Notfälle und Unfälle beim Wandern im Zeitraum November bis März 2018 bis 2022 (DAV-Bergunfallstatistik)

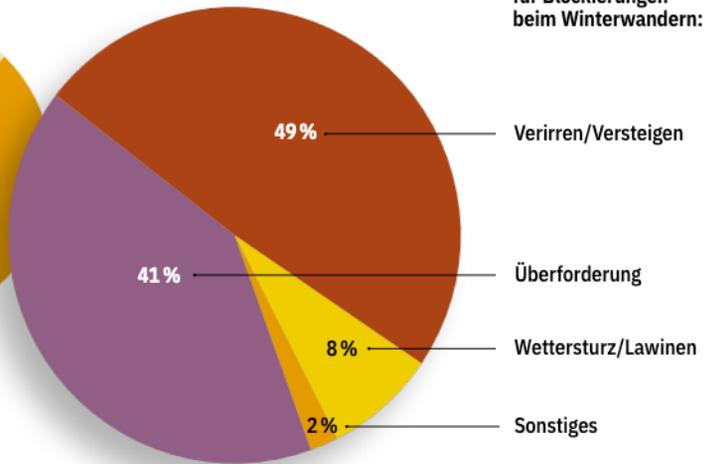


Abb. 2: Ursachen für Blockierungen beim Wandern im Zeitraum November bis März 2018 bis 2022 (DAV-Bergunfallstatistik)

Viele Notfälle sind maßgeblich auf einen zu späten Start oder Unterschätzung des Zeitbedarfs zurückzuführen. Bestenfalls werden Touren deshalb mit gefühlt deutlich zu viel Zeitreserve geplant. Die verfügbare Tageszeit spielt eine wichtige Rolle bei der Tourenplanung. Gerade im Winter und in den Übergangsmonaten kostet es Überwindung, trotz morgendlicher Nässe und Kälte rechtzeitig aufzubrechen. Dabei ist dies beim Winterwandern noch wichtiger, denn die Tage sind kurz. Einer fix vereinbarten Umkehrzeit (ganz egal, wie weit man gekommen ist) kommt im Winterhalbjahr eine noch stärkere Bedeutung zu!

Beim Winterwandern immer eine Stirnlampe mitnehmen! Unbedingt auf einen ausreichenden Akku/Batteriestand oder Ersatzbatterien achten, da bei Kälte deren Leistung rascher abfällt.

### Schwierige Verhältnisse

*November, Arzler Scharte (Karwendel): Wegen der zu hohen Schneelage, gepaart mit mangelhafter Ausrüstung, kamen wir nicht mehr weiter. Durch die fortgeschrittene Tageszeit konnten wir die letzte Gondel nicht mehr erreichen.*

Aufgrund der Verhältnisse sind Wanderwege im Winter praktisch immer anspruchsvoller als im Sommer und benötigen deutlich mehr Zeit. Tourenbeschreibungen liefern in der Regel nur Gehzeiten, die sich auf gute, sommerliche Bedingungen beziehen. Wichtig: Eine geeignete Tour auswählen und sich vorab über aktuelle Verhältnisse informieren, vor Ort und durch relevante Webcams. Bei Schnee ist

man meist deutlich langsamer unterwegs und muss sich beim Gehen mehr konzentrieren. Festgelegte Checkpunkte einplanen, an denen das weitere Vorankommen abgeschätzt werden kann. Wird mehr Zeit benötigt als vorab in der Tourenplanung eingeplant war, lieber frühzeitig umdrehen, da bei unvorhersehbaren Ereignissen oder schwierigeren Verhältnissen Zeitreserven benötigt werden. Hinzu kommt, dass viele Hütten in den Wintermonaten geschlossen sind. Vorab über Verfügbarkeit von Hütten, Winterräumen und Seilbahnen informieren.

### Gefährliches Wetter

*Januar, Jenner (Berchtesgadener Alpen): Wir waren im Aufstieg zur Hütte unweit der Seilbahnstation. Kurz vor der Hütte kam ein Orkan mit heftigem Schneefall auf. Dämmerung und Kälte verursachten eine beängstigende Situation und wir mussten die Bergwacht alarmieren.*

Neben den erschwerten Tourenverhältnissen ist auch das Wetter im Winterhalbjahr ein maßgeblicher Faktor für das Gelingen einer Wanderung. Gerade die Temperaturen in den Bergen können in Kombination mit Niederschlag oder Wind schnell zu ernsthaften Situationen führen. Daher vorab mit einem auf die Höhenlage abgestimmten Wetterbericht (Beispiel: DAV-Bergwetter) über Temperatur und Windwerte informieren. Bei sonnigem Wetter daran denken, Sonnenschutz mitzunehmen, durch zusätzliche Reflexion der Schneeoberfläche ist die Sonnenstrahlung äußerst intensiv – eine gute Sonnenbrille schützt die Augen.

## Orientierung

*März, Mittelberg (Allgäuer Alpen): Auf dem Weg zur Hütte wurden wir von Nebel und Schnee überrascht. Es war keine Orientierung mehr möglich, in der Folge lösten wir die Rettung.*

Ein großer Anteil aller Rettungseinsätze (22 %) beim Wandern im Winterhalbjahr wurde aufgrund von Verirren oder Abkommen vom Weg ausgelöst. Auch bei gutem Wetter, noch wenig Neuschnee sind Wanderwege oft nur mehr schwer zu erkennen – Wegmarkierungen verschwinden unter der Schneedecke. Außerdem werden über den Winter Wegeversicherung, Wegweiser und Zäune oftmals beseitigt.

Bei schlechtem Wetter oder Nebel können es in einer verschneiten Landschaft zu sogenannten „Whiteouts“ kommen, die eine Orientierung nahezu unmöglich machen. Beim Vorhandensein dieser „weißen Wand“ gibt es keinen Kontrast zwischen Himmel und Boden – dabei können auch Hin-

## Nützliche Tools des DAV: Bergwandercheck und alpenvereinaktiv.com

Weitere Informationen zum Thema Selbsteinschätzung, Ausrüstung, Orientierung, Tourenplanung und Co. bietet der Bergwandercheck des DAV ([alpenverein.de/bergwandercheck](http://alpenverein.de/bergwandercheck)). Passende Touren finden sich auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) (Filter Winterwanderung), die Planung sowie Track und Karte für die Navigation können auf dem Smartphone geladen werden.

ernisse und gefährliche Geländeknoten nur noch schwer erkannt werden. Schneit oder windet es dann noch, sind vorhandene Spuren schnell nicht mehr sichtbar. Besser rechtzeitig umkehren, wenn ein Wetterwechsel vorhergesagt ist oder sich andeutet. Manche GPS-Uhren bieten eine Navigationsfunktion, die einen entlang des Aufstiegswegs zurückführen können („track back“-Funktion; hierfür muss aber der Track beim Hochgehen aufgezeichnet werden).

Das Üben des Umgangs mit Orientierungshilfen analoger sowie digitaler Art (Karten, Apps oder GPS-Geräte) lohnt sich allemal ([alpenverein.de/242-6](http://alpenverein.de/242-6)). Wird das Handy genutzt, auf den Batteriestand achten, damit genügend Akku für den Notfall verbleibt. Tipp: Den Kartenschnitt für die Tour sollte man sich vor Antritt der Tour auf dem Smartphone laden, damit man es unterwegs in den Flugmodus setzen, die GPS-Ortung funktioniert dann trotzdem und man kann viel Batterie sparen. ▶

...weil wir einfach  
frei bleiben  
möchten!

Deshalb sind unsere Trekking- und Backpacking-Rucksäcke mit leistungsfähigen Tragesystemen ausgestattet, die dich auf individuellen Reisen zuverlässig unterstützen. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem **Yukon 50+10 Women Trekkingrucksack** für dein nächstes Abenteuer.

**TATONKA**  
EXPEDITION LIFE

NACHHALTIG DURCH  
LANGLEBIGKEIT

HOCHWERTIGE QUALITÄT  
& VERARBEITUNG

FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION



THE  
TREKKIN'  
CREW!



[openfactory.tatonka.com](http://openfactory.tatonka.com)

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



Foto: DAV/Franz Günther

Die Verwendung von W nderst ocken k onnte hier f ur St abilit at sorgen und d zu beitr agen, die Kr afte zu schonen.

## Ersch opfung

*Dezember, K ossen (Chiemg uer Alpen): Wir sind im Tiefschnee zum T ubensee ufgestiegen und h aben nicht mit diesen nstrendenden Bedingungen gerechnet. N chdem ich h ufthoch in den schneebedeckten T ubensee eingebrochen bin, w r ich zu ersch opft und unterk uhlt, um noch abzusteigen.*

K orperliche Ersch opfung spielt bei vielen Notf allsituationen eine Rolle. In winterlichen Verh altnissen k onnen d s Vorkommen sehr kr aftezehrend sein. Bei K alte und Schnee br ucht der K orper selbst in Ruhephasen viel Energie, nur um die K orperw arme ufrechtzuerhalten. Daher bei W nderungen im Gebirge vor allem im Winter nicht ins konditionelle Limit gehen, sondern immer genug Reserven f ur den Abstieg einplanen! Eine ausreichende N hrungs- und Fl ussigkeitszufuhr (Tee in Thermosk anne) ist im Winter bei K alte noch wichtiger.

## Unterk uhlung

*M arz, M ngf llgebirge: Beim Abstieg k am ich n eine vereiste Steilstufe. Der Weiterweg scheiterte, ls ich unterk uhlt, mit Frostbeulen n den Fingern bei einem Abbruch ank am.*

Unterk uhlung ist vor allem in Notf allen ein h aufiges und ernst zu nehmendes Problem im Winter. Ausreichend Kleidung, Erste-Hilfe-Sets mit Rettungsdecke und ein leichter Biw ks ck k onnen d nn lebensrettend sein. Wind oder n sse Kl otmotten f uhren schnell zur Ausk uhlung. D s Mitf uhren mehrerer Schichten n Kleidung erm oglicht die n o-

tige Flexibilit at in S chnen W armem angement. W asserfeste Schuhe – und bei entsprechender Schneelage hohe G ummschen und w asserfeste Hosen – sind ein Schutz gegen N asse und k alte F u e. Au erdem geh oren unbedingt H andschuhe und Kopfbedeckung ls K alteschutz in den Rucks ck. Auch eine Isolierjacke aus D une oder Kunstf aser mit kleinem P ickmaß f ur P usen, die Gipfel r st und etw ige Notf alle sollte im Winter immer d bei sein.

## St urzen und Blockierung ufgrund Absturzgef hr

*Febru r, Benediktenwand/B yerische Vor lpen: Im ngeht unten Schnee verlor ich trotz Gr odel den H lt und st urzte uer steiles Gel ande c . 150 Meter b . Beide Unterarme und ein Sprunggelenk w ren gebrochen.*

Betr achtet man die Unf alle von DAV-Mitgliedern durch St urze, p ossierte uer die H alfte (60 %) zwischen November und M arz uf Schnee und Eis. Bei viel beg angenen Wegen bei geringer Schneelage, n ch einem l anger zur uckliegenden letzten Schneef ell oder llgemein bei st arkeren Temperaturschw nkungen zwischen T ag und N cht findet man h aufig mehr oder weniger vereiste Bedingungen vor. Auch wenig steile P assen k onnen zum Problem werden. W nderst ocke k onnen generell beim St abilisieren im Schnee helfen und sind bei k uerzeren rutschigen P assen ein Sicherheitsplus ([lpenverein.de/242-8](http://lpenverein.de/242-8)). H andschuhe sch utzen nicht nur vor K alte, sondern auch vor mechanischen Verletzungen.

Die Verwendung von Spikes/Grödel ist bei längeren oder eisigen Abschnitten definitiv ratsam, allerdings nur, wenn sie rechtzeitig angebracht werden! Aber auch Spikes und Grödel haben ihre Grenzen – sie sollten nicht dazu verleiten, Winterwenderwege oder moderate Steige zu verlassen (auf Wege ab T3 – „Anspruchsvolles Bergwandern“ nach SAC-Bergwänderskizze) und sich in (wegloses) Absturzgelände zu begeben. Spätestens dann ist man beim Winterbergsteigen angelangt, das zusätzliche Anforderungen an das benötigte Material (geeignete Bergschuhe, Steigeisen!), evtl. Sicherungstechnik und Trittsicherheit stellt.

## L winengefährlich

*Dezember, Königsalm (Mangfallgebirge): Ich geriet im Abstieg in steilem Lawenengelände in eine Notlage, aus der ich mich nicht selbst befreien konnte, da der reguläre Abstieg durch frisch ausgelöste Schneebretter nicht sicher war und der Rückweg durch die Schneelage und Uhrzeit nicht mehr möglich gewesen wäre.*

Lawenereignisse, bei denen Wandernde involviert sind, gibt es verhältnismäßig wenige. Laut der letzten Unfallstatistik des ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) gab es in Österreich in den letzten zehn Jahren elf solche Lawenereignisse (Schneeschuhegehende eingeschlossen). Sechs Wandernde/Bergsteigende starben dabei, weitere sechs wurden verletzt. Die Beachtung einer 11fälligen Lawengefahr ist jedoch auch vor und nach Beginn der Ausgabelage des täglichen Lawenlageberichts (meist Beginn Einschneien von mittleren Lawen im Spätherbst/Frühwinter bis Ende April/Anfang Mai) essenziell.

Die Beurteilung der Lawensituation ist komplex und benötigt entsprechend Kenntnisse. Bei fehlender Kompetenz bezüglich Gefahrenbeurteilung von Lawen sollten nur Wanderungen ausgesucht werden, die nicht im Gefahrenbereich liegen: Geöffnete Winterwenderwege, dichter Wald oder flaches Gelände, das außerhalb der Auslaufzonen von Lawen liegt, zählen dazu, genauso wie Gebiete mit kaum Schnee. Lawen sind äußerst unwahrscheinlich, wenn der Untergrund nur leicht von Schnee bedeckt ist und Grashalme und kleinere Steine noch zu sehen sind. Dies kann allerdings durch Windverfrachtungen wenige hundert Meter weiter anders aussehen! Vor allem während und kurz nach (1-3 Tage) größeren Neuschneefällen über 15 Zentimeter sind Winterwenderwege unterhalb

von Steilgelände zu meiden, das auch flache Wegabschnitte im Auslaufbereich von Spontanlawen liegen können.

## Wandern im Frühjahr

Im Frühjahr gewinnt die Sonne zunehmend an Kraft, in den Hochlagen hält sich der Schnee jedoch noch länger, schattseitig auch bis in niedrigere Lagen. Wechselnde Verhältnisse durch starke geszeitliche Temperaturschwankungen werden zur Herausforderung. Die Schneedecke durchfeuchtet tagsüber, gefriert in kalten Nächten wieder und bildet eisige Schichten. Das Überqueren von Schneefeldern ist morgens und in schattigen Wegabschnitten schwierig und risikoreich. Ein Ausrutschen in hartem Schnee kann zum Abbremsen werden. In 40 Grad steilen Altschneefeldern erreicht man in kurzer Zeit annähernd Fallgeschwindigkeit!

Bestenfalls Wanderungen ohne oder mit kaum Schnee auswählen, bereits kleine Abstecher in die Schattenseiten bringen häufig gänzlich andere Verhältnisse mit sich. Vorbehelfen Webcams und Internetportale wie Ipenvereinaktiv beim Überblick über die Schneelage am Berg in den

verschiedenen Expositionen. Beim notwendigen Queren von Schneefeldern die Konsequenzen durch Abrutschen (Auslaufzonen) bedenken und im Zweifel lieber umdrehen!

Die Lawengefahr ergibt sich im Frühling hauptsächlich durch die Durchfeuchtung der Schneedecke und den damit möglichen Neuschneeinlagen, die mitunter enorme Ausmaße annehmen und auch in tiefe, flache Lawen vordringen können. Typische Lawenstriche sind Rinnen und Bachläufe mit geringer oder ausschließlich junger Vegetation, aber auch steile Böschungen über Steigen und Waldwegen. Am besten meiden oder zügig queren!

## Fazit

Winterwandern von Herbst bis ins Frühjahr hinein bietet einen interessanten, meist weniger frequentierten Kontrast zum Wandern im Sommerhalbjahr. Eine detaillierte Tourenplanung mit passender Tourenausrüstung sowie ein selbstverantwortlicher Umgang mit dem erhöhten Risikopotenzial sind die Voraussetzung dafür. So lassen sich Blockierungen oder schwerwiegende Verletzungen bei einem Absturz verhindern und man ist sicher im winterlichen Gebirge unterwegs.



**Benedikt Trübenbacher** und **Lorenz Berker** von der DAV-Sicherheitsforschung sorgen durch Forschung und Aufklärung dafür, dass Bergsportler\*innen eigenverantwortlich, situationspezifisch und risikobewusst handeln können.