



Mit einer Übersicht über
Kilometer- und Höhenmeterverlauf
der gesamten Tour
auf der Mittelseite dieses Heftes !!

Karnische Alpen

Karnischer Höhenweg

2006

Inhaltsverzeichnis

Bin ich überhaupt reif für Blasenschmerz und Gipfelkuss ?	4
Übersichtsplan Karnische Alpen	6
Wandern im Hochgebirge	7
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	15
Einige Regeln für richtiges Verhalten im Gebirge	18
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	
„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten	20
Hin- und Rückreise	21
Die Tour beginnt - Allgemeines	22
Detaillierte Beschreibung der Tour	23
1.Tag	23
2.Tag	24
3.Tag	26
4.Tag	27
5.Tag	29
6.Tag	30
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour ?	31
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	35

Foto: R. Helmrich

Alles wandert

Die Ratte. Die Heuschrecke. Die Düne.

Jede(r) vierte Deutsche bezeichnet das Wandern als liebste Freizeitbeschäftigung.

Jeder dritte deutsche Mann wäre gern Förster geworden. Höchste Zeit, diesem Phänomen auf den Grund zu gehen.

Bin ich überhaupt reif für Blasenschmerz und Gipfelkuss?

Zutreffendes bitte ankreuzen:

1. Du hast Dir Blasen gelaufen.

Du kurierst sie

a) mit Blasentee

6 Punkte

b) bei Blasmusik

7 Punkte

2. Du kommst am Verkaufsstand eines Aufkleberhändlers vorbei.

Du erstehst für Hut und Stock:

a) „Wanderst du in Sack und Asche, hält`s die Wildsau für `ne Masche“

2 $\frac{1}{4}$ Punkte

b) „Kommen Wanderer in die Beize, tarnt die Wirtsfrau ihre Reize“

2 $\frac{3}{5}$ Punkte

3. Auf einer Lichtung siehst Du Feen und Faune beim Vorspiel.

a) Du fällst auf die Knie und deklamierst das Wessobrunner Gebet 3 Punkte

b) Du willst absahnen und bietest Deine Verhütungsmittel zu einem völlig überhöhten Preis an 0 Punkte

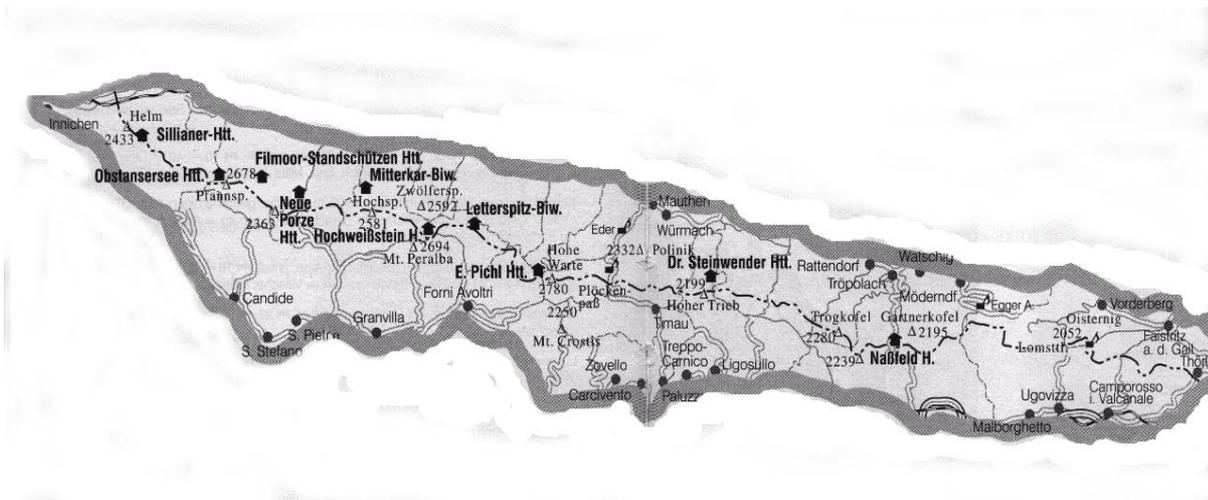
4. Du gerätst in ein Moor und versinkst.

a) Du beobachtest, wie Zugvögel im Cha-Cha-Cha-Rhythmus fliegen, und begreifst, wie belanglos Dein Tod ist 8 Punkte

b) Du freust Dich, gesund zu sterben und nicht bei einem Autounfall 4 Punkte

Addiere Deine Punkte nicht. Lies sofort die Auflösung.

Die Auflösung:
Warum lässt Du dich auf einen derart beschneuten Test ein?
Kein zünftiger Rucksackträger läuft auf Deinem Niveau.
Du bist eine Schande für jeden Wanderverein.
Werde Mitglied im nächstgelegenen Mantacclub.



Übersichtsplan Karnische Alpen

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-8 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter !!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!). Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Literatur:

DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV),
Alpin-Lehrplan Band 1, Bergwandern, BLV
Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a.,
Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G.,
Bergwandern, Naturerlebnis für jeden,
rororo Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

WINKLER, JÜRGEN,
Das andere Bild der Berge,
Bergverlag Rother 2000



Das große Bruckmann Alpenhandbuch/Touren/Karnische Alpen:
Karnischer Höhenweg
Panorama, Mitteilungen des DAV, Heft 3/2005 (Juni 2005)

Führer: KOMPSS Wanderbuch 982, Gailtal-Lesachtal, Karnischer
Höhenweg, 4.Auflage, Innsbruck 2002

Wanderkarten: Kompass - Wanderkarten (1:50 000) Nr. 58,
Sextener Dolomiten, und Nr. 60, Gailtaler Alpen,
Karnische Alpen

TABACCO-Karten (1:25 000) , Italienische
Topographische Wanderkarten,
Nr. 10 Sextener Dolomiten, Nr. 17, Dolomiti di
Auronzo, Nr. 01, Sappana , S.Stefano, und Nr. 09 Alpi
Carniche

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch, ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



- Bergschuhe** knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle, weicher und gepolsterter Abschluss, wasserdichtes Leder.
- Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden !**
- Hose** bevorzugt Kniebundhose aus elastischem Gewebe (**groß im Trend sind Zip-Hosen**), gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite (**aber gut sitzende**) Jeans, an heißen Tagen als **Zweithose** Shorts.
- Anorak** gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und/oder strapazierfähig, mit Kapuze,
- Regenschutz** Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang **für den Rucksack** ein „Rucksack-Kondom“, auch ein kleiner Schirm kann hilfreich sein
- Pullover** **zwei** dünne Pullover sind besser als ein dicker
- Hemd, Bluse, T-Shirts** schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, **nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen !!**

- Strümpfe** aus kunstfaserverstärkter Schur- oder Baumwolle, knielang, **zwei Paar reichen auf jeden Fall !!**
- Unterwäsche** Unterhosen aus Baumwolle oder moderner Kunstfaser, soll nicht beengend sein, **Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig, dazu dienen die T-Shirts (s.o.)**
- Wollmütze und Handschuhe**
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lippenschutz, Sonnenhut



**Rucksack-
Apotheke** Verbandspäckchen, elast.Binde,
Hansaplast, Leukotape,
Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventl. Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug
Hüttenschuhe Sportschuhe, Schlappen oder Sandalen
Waschzeug, Handtuch
Leinenschlafsack

Jugendherbergs- oder DAV-
Hüttenschlafsack, eventl. geht auch
ein Bettbezug zum Hineinschlüpfen,
keine Daunenschlafsäcke oder
ähnliches !

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche mindestens 1l, dichter, sicherer
Abschluss, aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug,
Notizblock, Schreibstift,
Taschentücher

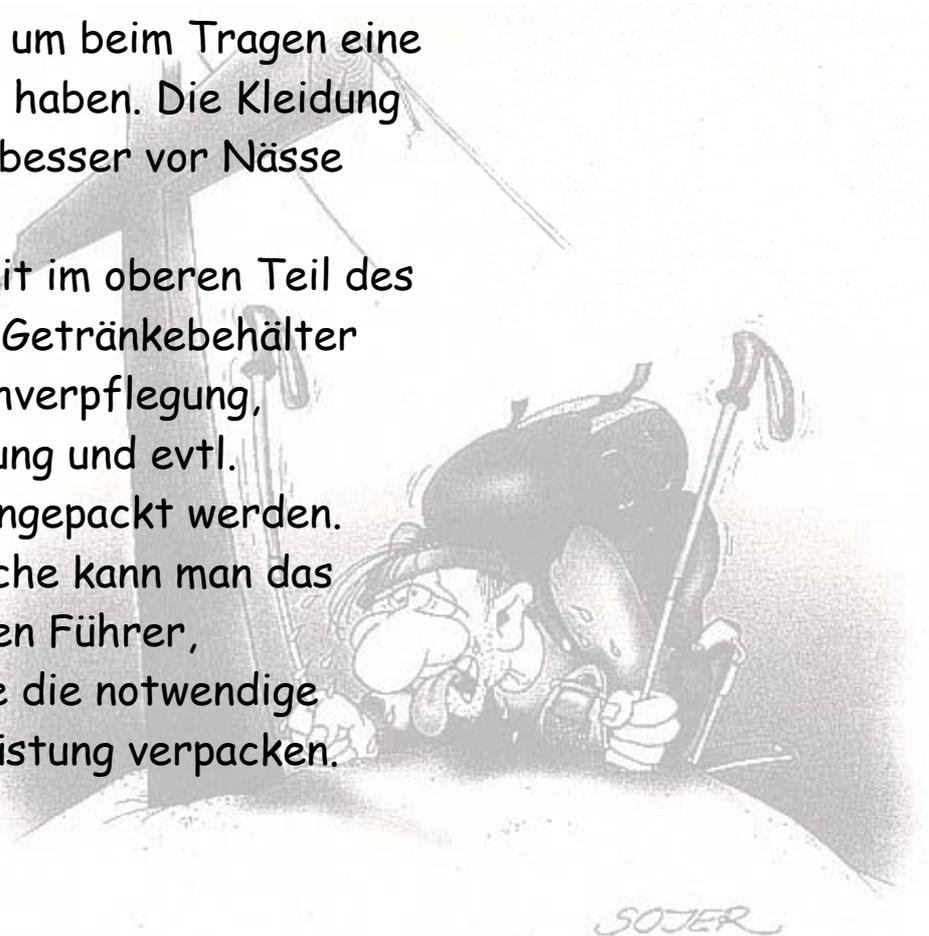
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässe schützen (Poncho oder „Rucksack Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktlage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht

(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

Ansagedienst des

Deutschen Wetterdienstes

(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland
erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)

0190 - 1160 -11

Zugspitzwetter	-12
Gardaseeberge	-16
Schweizer Alpen	-17
Ostalpen	-18
Regionalwetter	
Bayerische Alpen	-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

	0900 - 911566	-80
Gardaseeberge		-84
Schweizer Alpen		-83
Ostalpen		-82
Regionalwetter Österreich und angr. Norditalien		-81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600
(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte 0900 - 162333

**NOTRUFNUMMERN AUF DER VORLETZTEN SEITE
DIESES HEFTES !!**

Internet-Adressen

Links zu vielen interessanten Bereichen in Bezug auf Berge finden sich in „Jo`s Hüttenliste“, bzw. der Seite der DAV-Sektion Garching:
<http://www.mucl.de/~davgarch/>

außerdem u.a.:

www.karnische-alpen.com

www.bergfotos.com

www.dwd.de

www.alpenverein.de

www.wetter.com

www.alpenwetter.com

und viele andere

Stand 8/2005



Einige Regeln für richtiges Verhalten in den Bergen

1. Vor jeder Tour muss die Bergerfahrung und körperliche Eignung aller Teilnehmer geprüft werden. Bergwandern verlangt oft Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.
2. Jede Bergtour soll an Hand von Tourenbeschreibungen und Landkarten genau geplant werden. Auch Auskünfte alpiner Vereine und Ortskundiger wie Berführer und Hüttenwirte können dabei entscheidend helfen.
3. Aus Gründen der Sicherheit sollten vor dem Aufbruch Weg und Ziel der Tour sowie der voraussichtliche Zeitpunkt der Rückkehr dem Hüttenwirt oder Freunden bekanntgegeben werden.
4. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge !
5. Das Tempo beim Wandern muss der Kondition der ganzen Gruppe angepasst werden. Zu rasches Losgehen am Beginn einer Tour führt unweigerlich zu frühzeitiger Erschöpfung.
6. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „warmgehen“ !
7. Etwa alle zwei Stunden eine zehnminütige Rast einlegen !
8. Markierte Wege nicht verlassen. Um Stürze zu vermeiden, ist auch im leichten Gelände größte Aufmerksamkeit notwendig. Vorsicht beim Begehen von steilen Grashängen, vor allem bei Nässe. Besonders gefährlich sind Querungen von Schneefeldern und Gletschern.
9. Das Abtreten von Steinen ist unbedingt zu vermeiden, weil dadurch andere Bergwanderer verletzt werden könnten. Steinschlaggefährdete Stellen sollen möglichst rasch und ohne anzuhalten passiert werden.
10. Wenn das Wetter umschlägt, Nebel einfällt, der Weg zu schwierig wird oder in schlechtem Zustand ist, sollte man umkehren. Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Vernunft.

11. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben, optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit einminütiger Pause !
12. Tritt ein Unfall ein, Ruhe bewahren. In manchen Fällen wird man sich selbst helfen können. Wenn nicht, soll durch Rufen, Lichtzeichen oder Winken mit großen Kleidungsstücken versucht werden, Hilfe herbei zu holen. Ein Verletzter ist in der Regel am Unfallort zu belassen und soll nach Möglichkeit nicht allein gelassen werden. Der Standort soll durch Markierung leicht einsehbar gemacht werden.
Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen !
13. Die Berge sind für alle da. An ihrer Erhaltung und Sauberkeit mitzuhelfen ist Pflicht jedes Bergwanderers. Man soll seine Abfälle ins Tal mitnehmen; die Tier- und Pflanzenwelt soll geschont werden.
14. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen !
Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs !

Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten Seite dieses Heftes !!!!!

„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind!
(Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden !)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager !
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.).
Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück !
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten !!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können !
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegengeblieben ist !
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch !

Hin- und Rückreise

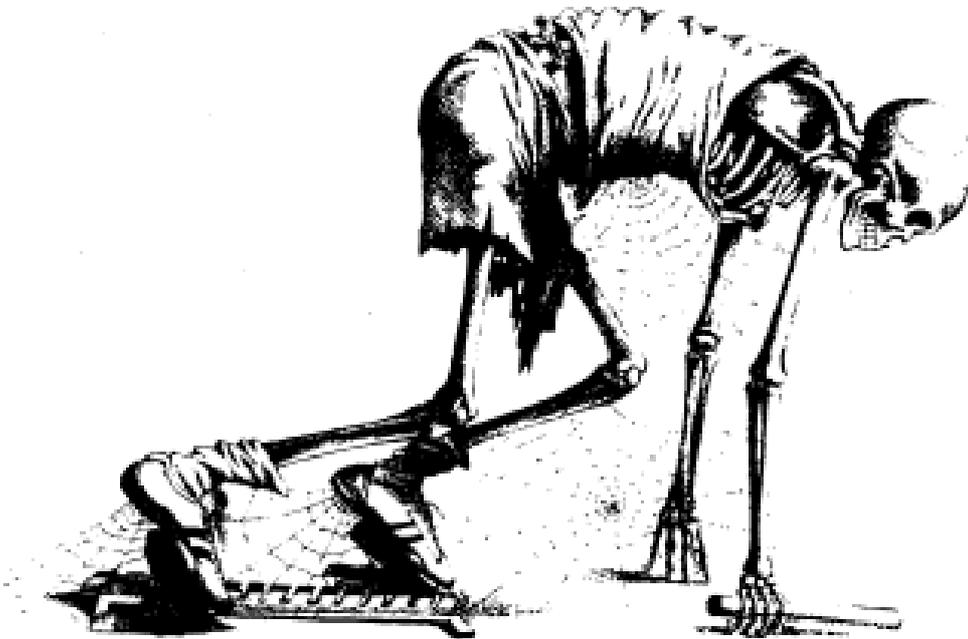
Hinreise*) mit der Bahn (So/Mo, 25./26.6.2006):

Düsseldorf Hbf.	ab 23.11	Gl.	CNL 319
München Hbf.	an 07.16	Gl. 15	
	ab 07.30	Gl. 13	EC 81
Fortezza/ Franzensfeste	an 10.48	Gl. 6	
	ab 11.15	Gl.	R 10967
San Candido/ Innichen	an 12:25	Gl.	
	ab		Bus
Obervierschach oder Sexten	an		

Rückreise*) mit der Bahn (Sa/So, 1./2.7.2006):

Kötschach-Mauthen	ab 16.15	Gl. 3	R 4820
Villach Hbf.	an 18.03	Gl. 3b	
	ab 18.11	Gl. 4	EC 110
München Hbf.	an 22.30	Gl. 12	
	ab 22.40	Gl. 19	CNL 318
Düsseldorf Hbf.	an 06.13	Gl. 17	

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: 12/2005)



Die Tour beginnt !

Während des ersten Weltkrieges verlief die Front zwischen Österreich und Italien im Bereich der Karnischen Alpen. Aus dieser Zeit stammt ein Netz von Versorgungswegen Die alten Kriegssteige bilden die Grundlage des Karnischen Höhenweges (KHW), der in den Jahren 1975 - 1978 vom ÖAV (Sektion Austria) mit Unterstützung der „Dolomitenfreunde“ und des Bundesheeres angelegt wurde. In den Jahren danach wurden entlang des KHW einige Hütten neu errichtet bzw. vergrößert und renoviert.

Der KHW ... ist ca. 130 km lang und durchgehend ... gekennzeichnet. Generell verläuft er auf österreichischem Staatsgebiet, jedoch können einige Etappen kürzer und weniger beschwerlich über italienisches Gebiet begangen werden. In Abständen von 5 - 8 Stunden erreicht man eine Hütte.

1.Tag: Anreise nach Vierschach (1130m) oder Sexten (1300) - Mit den Helmbahnen zur Bergstation (Helm Restaurant) (2041m) - Hahnspielhütte (2150m) - Leckfeldsattel (2381m) - Sillianer Hütte (2447m)

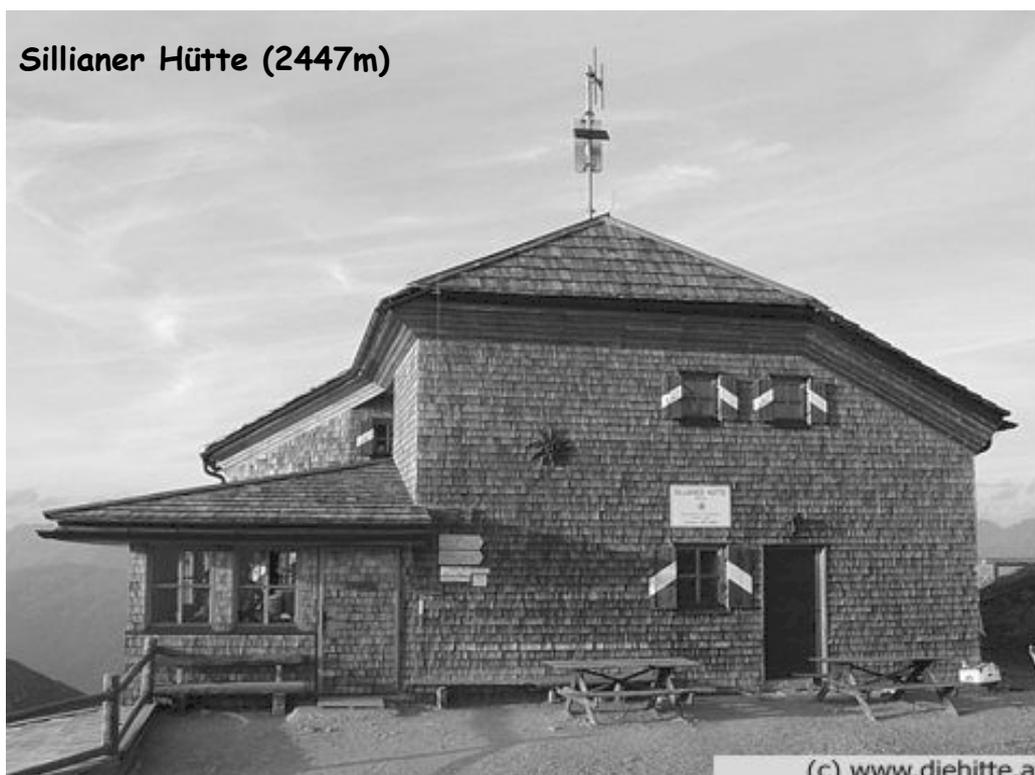
HU: Aufstiege ca. 400m ohne Bahn

Zeit: ca. 1 $\frac{1}{2}$ - 1 $\frac{3}{4}$ Std.

Entfernung: ca. 3 km

Beschreibung:

Von der Bergstation der Helmbahnen geht man über einen Ziehweg fast eben zur nahegelegenen Hahnspielhütte. Von dort geht man weiter gemächlich aufwärts, bis man bei P.2274m den Ziehweg verlässt und zum Leckfeldsattel einen Bergpfad einschlägt. Die Sillianer Hütte ist vom Leckfeldsattel aus nur einen Katzensprung entfernt.



2.Tag: Sillianer Hütte (2447m) - Obermahdsattel (2470m) - Hornischegg (2550m) - Hollbrucker Spitze (2580m) - Hochgräntenjoch (2429m) - Demut-Spitze (2592) - Schöntalhöhe (2635m) - Eisenreich (2665m) - Cima Frugoni (2561m) - Frugonisattel (2462m) - Heldenfriedhof (2370m) - Obstanserseehtütte (2304)

HU: Aufstiege ca. 460m, Abstiege ca. 610m

Zeit: ca. 4 - 5 Std.

Entfernung: ca. 12 km

Beschreibung:

Von der Sillianer Hütte wandert man, mäßig steil ansteigend, am Karnischen Hauptkamm nach Osten in Richtung Hollbrucker Spitze. Dem Wanderer bietet sich die Möglichkeit, den Gipfel, 2581m, problemlos und ohne großen Zeitaufwand zu besteigen. Es wird jedoch empfohlen, den Abstieg wieder entlang des Aufstiegsweges zu wählen, um auf den KHW zurück zu kehren, da beim Abstieg über die Ostseite viel an Höhe verloren wird. Von der Hollbrucker Spitze verläuft der Weg nun weiter auf dem breiten flachen Kamm, bis man nach einem sanften Abstieg das Hochgräntenjoch, 2429m, erreicht.

Hier befinden sich eine Gedenkstätte und ein Kriegerfriedhof für die Opfer des 1. Weltkrieges. Immer wieder sieht man noch gut erkennbare Schützengräben, Unterstände und Stellungen, die von den Kämpfen des 1. Weltkrieges zeugen. Außerdem liegt hier ein kleiner See, dessen Ufer zu einer kurzen Rast einlädt. Beim Anstieg über Demut, Schöntalhöhe bis zum Eisenreich, 2665m, erlebt man wieder ein phantastisches Panorama. Im Süden erblickt man die Sextener Dolomiten, im Norden begrenzen die Dreitausender der Venediger- und Glocknergruppe den Horizont. Nach dem Abstieg vom Eisenreich gelangt man zu der idyllisch an einem See gelegenen Obstanzerseehütte, 2304m. Für jene Wanderer, die nicht sofort zur Hütte absteigen wollen, ergibt sich die Möglichkeit, vom Eisenreich immer dem Grat, der zugleich die Staatsgrenze bildet, zu folgen, und die Pfannspitze, 2678m, ohne größeren Höhenverlust zu erreichen.



3.Tag: Obstanserseehütte (2304m) - Obstanser Sattel (2453m) - Pfannspitze (2678m) - Kleine Kinigat (2674m) - Große Kinigat (2689m) - Filmoor-Sattel (2453m) - Filmoor-Standschützenhütte (2350m) - Oberer Stuckensee (2032m) - Heretkofel (2170m) - Breitwiese (2200m) - Porze Hütte (1942m)

HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege ca. 1060m

Zeit: ca. 6 Std.

Entfernung: ca. 13 km

Beschreibung:

Von der Obstanserseehütte steigt man nach Süden zur Staatsgrenze am Obstanser Sattel auf. Von hier überschreitet man immer dem Grat folgend die Pfannspitze und gelangt schließlich zur Kleinen Kinigat und Großen Kinigat, die südlich über Schutthalden umgangen werden. Die Besteigung der Großen Kinigat ist über einen versicherten Klettersteig möglich. Vom Filmoorsattel gelangt man schließlich in wenigen Minuten zur Standschützenhütte.

Von dort steigt man ins Leitner Tal zum Oberen Stuckensee ab. Hier biegt man nach Osten, um dann auf den Heretriegel zu gelangen. Vom Heretriegel geht es zuerst kurz nach Süden, bevor man ins Roßkar und weiter steil ins Porzekar am Fuße der Nordwand der Porze absteigt. Leicht absteigend durch Grünerlengestrüpp gelangt man wenige Höhenmeter unter die Neue Porzehütte, die über einen kurzen, steilen Anstieg erreicht wird.



**4.Tag: Porze Hütte (1942m) - Obertillianer Joch (2094m) -
- Bärenbadegg (2431m) - Kesselscharte (2293m) -
Reiterkarspitz (2422m) - Winkler Joch (2248m) -
Moserscharte (2223m) - Hochspitzsenke (2314m) -
Hochspitzhals (2420m) - Forcla Vancomun (2391m) -
Steinkarspitz (2524m) - Luggauer Sattel (2404m) -
Luggauer Törl (2232m) - Obere Frohnalm (2130m) -
Hochweißsteinhaus (1867)**

HU: Aufstiege ca. 1125m, Abstiege ca. 1195m

Zeit: ca. 8 Std. !

Entfernung: ca. 18 km

Beschreibung:

Bei diesem Weg auf der italienischen Seite steigt man von der Neuen Porze Hütte zuerst über Almwiesen, dann auf

einem Kriegsweg bis auf das Obertillianer Joch, von wo ein langgezogener, aber gemütlicher Anstieg auf das Bärenbadegg erfolgt. Nun beginnt ein ständiges Auf und Ab, wobei man die Kesselscharte erreicht. Reiterkarspitze und Gamskofel können umrundet werden. Von der Hochspitzsenke gelangt man über einen kurzen, aber steilen Anstieg auf einen breiten Sattel auf der Südostseite des Hochspitz, von dem man problemlos bis zur Steinkarspitz weiter wandert. Ab hier folgt man wieder dem Weg Nr. 403 (KHW) bis zum Hochweißsteinhaus.



5.Tag: Hochweißsteinhaus (1867m) - Öfnerjoch (2011m) - Obere Fleonsalm/Cra. Fleons di sotto (1580m) - Obere Sissanisalm/Cra. Sissanis di sopra (1680m) - Kreuzenseelein (1950m) - Giramondopass (1969m) - Lahnergraben (1700m) - Obere Wolayerseealm (1709m) - Wolayerseehütte (ehem. Eduard-Pichl-Hütte) (1967m)

HU: Aufstiege ca. 1100m, Abstiege ca. 1000m

Zeit: ca. 6 Std.

Entfernung: ca. 12 km

Beschreibung:

Vom Hochweißsteinhaus steigt man in südöstlicher Richtung zum Öfnerjoch auf. Hier wird die Staatsgrenze überquert. Ein steiler Abstieg führt zur Alm Cra Fleons di sopra. Auf einem Fahrweg gelangt man zur Cra Fleons di sotto. Dann zweigt ein Weg ab, der zuerst eben zur Alm Cra Sissanis di sotto führt und danach zur Alm Cra Sissanis di sopra ansteigt. Ständig leicht ansteigend gelangt man zu einer Einsattelung und durchquert danach oberhalb des Lago Bordaglia die Südhänge des Kreuzen. Beim Giramondopass angekommen wechselt man wieder auf österreichisches Gebiet. Vom Giramondopass steigt man ins Tal des Wolayer Baches ab. Bevor der Talboden erreicht wird, quert man einen mit Latschen und Kiefern bewachsenen Hang zur Oberen Wolayeralm. Hier mündet der KHW in einen Güterweg, der schließlich zur Wolayerseehütte führt.



**6.Tag: Wolayerseehütte (1967m) - Valentintörl (2138m) -
Obere Valentinalm (1540m) - Untere Valentinalm (1250m)
- Plöckenpassstraße - „Römersteig“ - Mauthen (707m) -
Bahnhof Kötschach-Mauthen (700m)**

HU: Aufstiege ca. 200m, Abstiege ca. 1400m

Zeit: ca. 5 ½ Std.

Entfernung: ca. 17 km

Beschreibung:

Von der Hütte verläuft der Weg zuerst flach am Nordufer des Wolayer Sees in östlicher Richtung und beginnt dann in einem relativ schmalen Graben bis kurz vor das Valentintörl anzusteigen. Vom Valentintörl wandert man durch die

Südhänge des Rauchkofels bis in den Karboden unter den fast senkrecht aufragenden Wänden der Kellerspitzen. In nordöstlicher Richtung gelangt man zu den flachen Wiesen der Oberen Valentalalm und zeitweise entlang des Valentinbaches zur Unteren Valentalalm.



Von dort geht man entlang eines Ziehweges oberhalb des Valentinbaches zur Plöckenpassstraße. Ihr folgt man ein kurzes Stück nach links, bis in einer Kehre (an einem Heldenfriedhof) der „Römersteig“ abzweigt. Nun immer parallel zur Plöckenpassstraße in nordöstlicher Richtung abwärts bis nach Mauthen und zum Bahnhof Kötschach-Mauthen.

Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer 112

(wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)

**Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl
des Sitzes der RL)** 1 92 22

Italien 118

Notruf-Bergrettung 140

Flugrettung 1777

Zuständiges kantonales Polizeikommando 117

Einsatzzentrale der Schweizerischen
Rettungsflugwart

für die ganze Schweiz ohne Vorwahl 1414

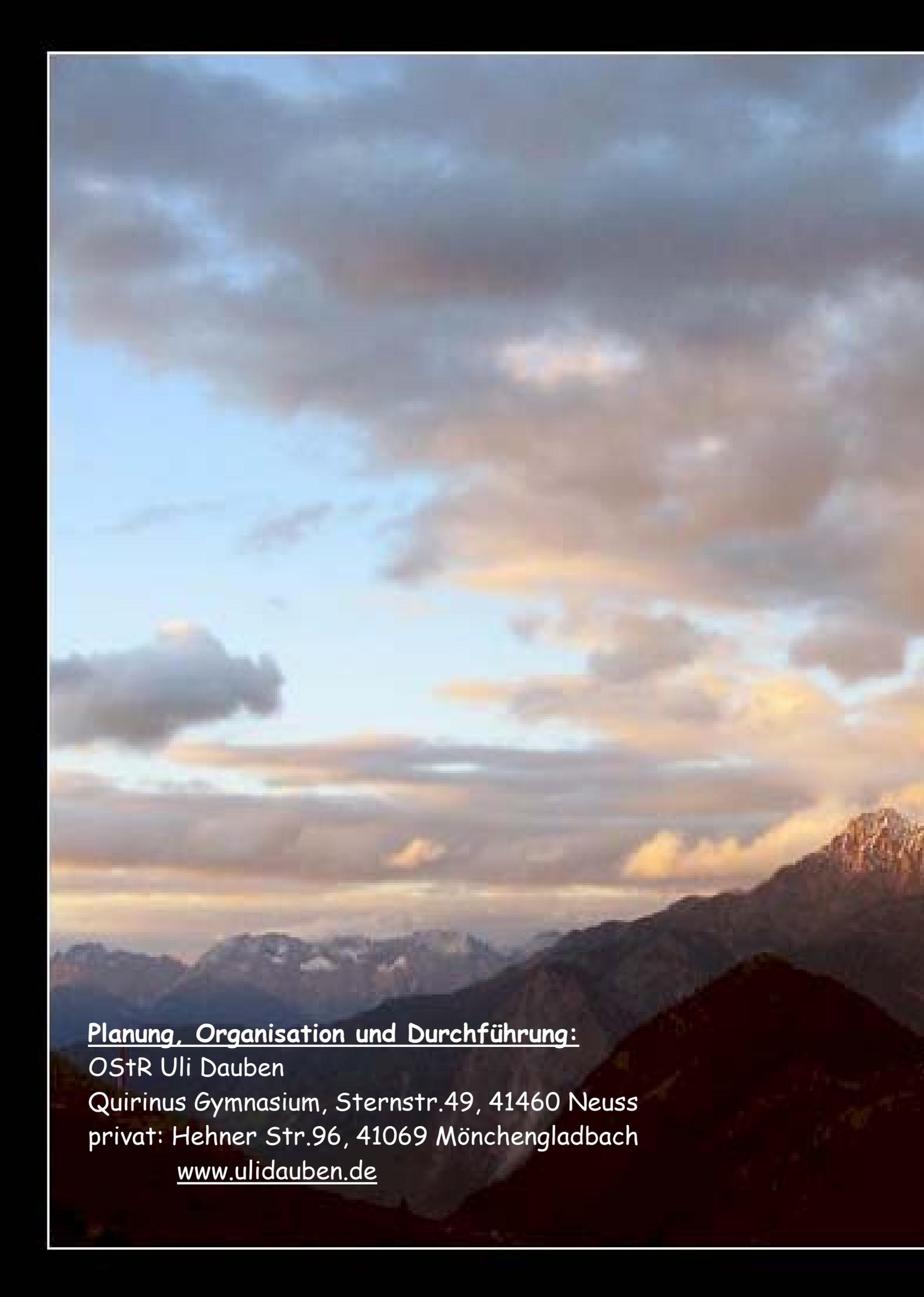
aus dem Ausland 0041 - 1/1414

im Kanton Wallis für alle Unfälle 144

**Für die Richtigkeit der Nummern kann keine Gewähr
übernommen werden.**

(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2004



Planung, Organisation und Durchführung:

OSTR Uli Dauben

Quirinus Gymnasium, Sternstr.49, 41460 Neuss

privat: Hehner Str.96, 41069 Mönchengladbach

www.ulidauben.de