

# Landeszeitung



## **Gut gerüstet**

Sicher  
unterwegs

Seite 2

## **Bergwelt Tirol**

Respektvolles  
Miteinander

Seite 4

## **Verletzt?**

Tipps & Hilfe

Seite 8

## **Bergland Tirol**

Einheimische und Gäste, Sportskanonen und Erholungssuchende zieht es – zu Fuß oder auf zwei Rädern – in die Berge. Nichts schöner als das! Doch um Unfälle und Konflikte zu vermeiden, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Nützliche Tipps für ein sicheres Bergerlebnis finden Sie in diesem Heft.



Foto: Land Tirol/Noicht

Sind Belag und Steigung auch für einen Fahrradanhänger geeignet?

## Sicher in den Bergen unterwegs

Eine Wanderung oder eine Radtour will gut geplant sein: Wie lang und wie schwierig ist die Strecke, wie wird das Wetter, was muss ich mitnehmen? Informieren Sie sich gut über die geplante Tour – egal ob Sie sich zu Fuß oder mit dem Rad auf den Weg machen. Hinterfragen Sie Tourentipps kritisch und achten Sie darauf, dass die Information aus sicherer Quelle kommt. Passende, dem Gelände angepasste Ausrüstung

ist ein Muss: Festes Schuhwerk, Sonnen-, Regen- oder Kälteschutz und ein Rucksack mit ausreichend Proviant – vor allem Wasser – dürfen nicht fehlen. Denken Sie auch an ein Erste-Hilfe-Paket und ein Mobiltelefon, um im Falle des Falles einen Notruf absetzen zu können. Notrufnummern und Erste-Hilfe-Tipps finden Sie auf Seite 8. ■

Maximilian Brandhuber

### Wissenswert

#### Radrouting Tirol:

Umfassende Informationen über Radstrecken bietet die Infoplattform Radrouting Tirol unter [www.radrouting.tirol](http://www.radrouting.tirol). Dabei können Interessierte entweder Details von Routen abfragen oder sich selbst individuell Touren zusammenstellen. Radrouting Tirol gibt unter anderem Auskunft über Höhenmeter, Straßenbeläge, Fahrzeit, Radwege und vieles mehr.

#### radapp tirol:

Neben Radrouting Tirol steht auch eine kostenlose App – die radapp tirol – zur individuellen Routenplanung und als Navi während der Radtour zur Verfügung. Die App kann für iOS und Android heruntergeladen werden.



Radrouting Tirol und die radapp tirol liefern ausschließlich offizielle Routen. In die Tools integriert sind auch die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



### Tipps vom Verein Sicheres Tirol im Umgang mit dem E-Bike

- E-Bikes müssen der Straßenverkehrsordnung entsprechen und mit Licht-, Seiten- und Rückstrahlern ausgerüstet sein.

- Tragen Sie einen Radhelm und weitere Sicherheitsausrüstung wie Sportbrille und Radhandschuhe, evtl. Knie- und Ellbogenprotektoren und helle Kleidung zur besseren Sichtbarkeit.

- Machen Sie erste Ausfahrten im einfachen

Gelände, um sich an die verschiedenen Unterstützungs-Modi zu gewöhnen. Versuchen Sie es zuerst nur mit dem ECO-Modus.

- Belegen Sie ein Fahrsicherheitstraining, um die richtige Bremstechnik zu lernen.

- Schalten Sie den Motor bei Berg-Abfahrten aus oder fahren Sie mit dem ECO-Modus.

- Nehmen Sie auf Wandernde und Spazier-

gängerInnen sowie Weidevieh Rücksicht (Informationen dazu auch auf Seite 7).

- Fahren Sie keine Bikestrecken, die für Mountainbike-Downhillfahrten ausgelegt sind, bergauf.

- Lassen Sie das Fahrrad regelmäßig warten.

Weitere Informationen:





Fotos: Land Tirol/Krepper

Mit der kostenlosen SOS-EU-ALP APP ist bei Notfällen eine schnelle und genaue Einsatzortermittlung möglich.

## Für den Bergnotfall: SOS-EU-ALP APP

Im Notfall zählt jede Sekunde. Zu wissen, wo genau sich jemand befindet, ist dabei ein entscheidender Faktor für rasche und effiziente Hilfe. Mit der SOS-EU-ALP APP kann schnell und einfach ein Notruf abgesetzt werden, der samt Standort- und Kontaktdaten an die jeweilige Leitstelle übermittelt wird. Die App funktioniert auf allen Android- und iOS-Geräten und steht im App- und Google Play-Store kostenlos zur Verfügung.

### Neue Funktion mit vorbeugender Standortübermittlung

Das Wissen über den genauen Standort ist insbesondere auch für Such- und

Rettungsaktionen wichtig, die erst dann gestartet werden, wenn BergsportlerInnen von einer Tour nicht zurückkehren und Angehörige, FreundInnen oder QuartiergeberInnen Alarm schlagen. Vor Kurzem wurde die App daher um die neue Funktion „Standortverlauf“ erweitert: Ab sofort ist es möglich, sich auch ohne Meldung eines Notfalls über die SOS-EU-ALP APP einzuloggen. Ist das erfolgt, wird jeweils nach 100 zurückgelegten Metern die Position an einen Server übermittelt. Im Falle einer Suchaktion ohne Notruf durch den Verunfallten werden die übermittelten Standortdaten abgerufen und die Suche zielgerichtet gestartet, ohne dass die Rettungskräfte vorher Detektivarbeit leisten müssen. Ist man von einer Berg-, Mountainbike- oder Skitour wieder sicher zurück, loggt man sich aus. Die an den Server übermittelten Standortdaten werden dann sofort mit dem Check-out gelöscht. Zugriff auf die Daten hat nur die Leitstelle Tirol im Falle eines Einsatzes.

### Stetige Weiterentwicklung

Bereits vor zehn Jahren haben Land Tirol, Bergrettung Tirol und Leitstelle Tirol gemeinsam die damalige Notfall APP Tirol entwickelt. Wird über die APP ein Notruf abgesetzt, werden gleichzeitig die GPS-Koordinaten an die Leitstelle Tirol übermittelt. 2018 wurde die APP technisch auf den neuesten Stand gebracht und in weiterer Folge unter dem Namen SOS-EU-ALP auf Südtirol und Bayern ausgeweitet. Hinweis: Die neue Funktion

mit vorbeugender Standortübermittlung ist auch in Bayern, derzeit jedoch noch nicht in Südtirol, verfügbar. ■

Maximilian Brandhuber



### Zahlen, Daten, Fakten

Die Leitstelle Tirol verzeichnet rund 8.500 alpine Notfälle pro Jahr.

Im ersten Halbjahr 2022 wurden der Leitstelle Tirol 240 alpine Notfälle über die SOS-EU-ALP APP gemeldet.



130.000 Mal wurde die App alleine in den vergangenen eineinhalb Jahren kostenfrei heruntergeladen.



Infos zur SOS-EU-ALP APP:



Foto: Land Tirol/Höbenreich

Eine einheitliche Beschilderung erleichtert die Orientierung und wird daher vom Land Tirol gefördert.

## Ein Gütesiegel für die alpine Bergwelt Tirols

Ob Trittsicherheit, alpine Erfahrung und Schwindelfreiheit beim Wandern in den Tiroler Bergen gefordert ist – darüber gibt das Wegesystem Auskunft. Tourismusverbände sowie die zuständigen Sektionen der alpinen Vereine sind für die Ausschilderung der zahlreichen Wander- und Bergwege zuständig. Das Land Tirol zeichnet jene Wegehalter aus, die sich besonders um eine umfassende Information zu den Wander- und Bergwegen bemühen. Dazu gehören unter anderem die richtige

Schwierigkeitseinteilung, die Absicherung von Gefahrenstellen oder die einheitliche Markierung.



Einzelne Bergwege, die sich durch natur- oder kulturlandschaftliche Schönheit, Ausblicke, Gebirgsflora oder ihre historische Bedeutung besonders hervorheben, können zusätzlich mit dem Prädikat „Tiroler Bergweg mit Auszeichnung“ prämiert werden. ■

Elisabeth Huldshiner

## Bergwelt Tirol – Miteinander erleben

Das Land Tirol fördert den Bau und die Instandhaltung eines umfangreichen Wander-, Kletter- und Fahrradangebotes: Ein ausgedehntes Wander- und Bergwegenetz, rund 6.400 Kilometer freigegebene Mountainbikestrecken, 122 Singletails, 76 Klettergärten und Bouldergebiete sowie 44 Klettersteige entsprechen dem Qualitätsstandard gemäß dem Programm „Bergwelt Tirol“. Zusätzlich gibt es in Tirol rund 1.100 Kilometer Radwanderwege. Bei einem derart umfangreichen Angebot sind ein respektvoller Umgang und das gegenseitige Verständnis die Eckpfeiler eines guten Miteinanders in der Natur.

Immer mehr Menschen suchen Erholung und Bewegung in der Natur. Das bedeutet auch, dass die vermehrte Beanspruchung von Wäldern, Almen und Bergen zu einem Mehr an Konflikten führt. MountainbikerInnen auf Wanderwegen, aufgeschrecktes Wild oder niedergedrampelte Wiesen sind nur einige Beispiele, wo und wie es zu Spannungen kommen kann. Das 2014 gestartete Programm „Bergwelt Tirol – Miteinander Erleben“ des Landes Tirol schafft gemeinsam mit seinen Partnern Angebote und Lenkungsmaßnahmen für FreizeitsportlerInnen sowie Naturbegeisterte und sensibilisiert sie für ihre Umwelt. [www.bergwelt-miteinander.at](http://www.bergwelt-miteinander.at) ■



## Barrierefreie Wege im Gebirge



Foto: TVB Naturparkregion Reutte

### Alpenrosenweg am Hahnenkamm in Höfen/Bezirk Reutte

Der Alpenrosenweg wurde auf insgesamt 1,8 Kilometern zur barrierefreien Wanderstrecke ausgebaut und ermöglicht es, ab sofort auch mit dem Rollstuhl oder dem Kinderwagen Bergluft zu schnuppern. Zudem ist auch die Anreise barrierefrei möglich. Hinweis: Der Wanderweg ist als schwere Rollstuhl-Route zu klassifizieren. Das heißt, es wird ein Zugerät, wie beispielsweise ein Swiss-Trac, benötigt. Ohne Zugerät ist der Weg nur mit

sportlicher Schiebegleitung zu bewältigen. Die Höhenmeter halten sich durch die Bergfahrt mit der Bahn in Grenzen.

### Wanderweg „Hildegard von Bingen“ in Reith im Alpbachtal/Bezirk Kufstein

Barrierefrei auf 3,1 Kilometern Natur in Reith im Alpbachtal erleben – das ermöglicht der Wanderweg „Hildegard von Bingen“. Der Weg eröffnet RollstuhlfahrerInnen, aber auch Eltern mit Kinderwagen eine Gelegenheit zum barrierefreien Wandern. Schwierigkeitsgrad: Leicht. ■

# Das alpine Wegesystem in Tirol

## Wanderwege



Foto: Land Tirol/Sport

### Charakteristik:

- Leicht
- Breit und geringe Steigung
- Talbereich und anschließender Wald
- Atypische Gefahrenstellen sind in der Regel gesichert oder signalisiert
- Markiert und beschildert

### Zielgruppe:

SpaziergeherInnen ohne alpine Kenntnisse

**Voraussetzung:** Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung

## Rote Bergwege

### Charakteristik:

- Mittelschwierig
- Oft schmal und steil
- Stellenweise ausgesetzt (Absturzgefahr)
- Kurze versicherte Gehpassagen oder kurze Abschnitte mit Händen zur Gleichgewichtsunterstützung
- Markiert und beschildert



### Zielgruppe:

Trittsichere, geübte BergwandererInnen

### Voraussetzung:

- Gute körperliche Verfassung
- Bergerfahrung zur Erkennung und Beurteilung alpiner Gefahren auf Bergwegen
- Bergausrüstung
- Gute Wetterverhältnisse



Foto: Land Tirol/Sport

## Schwarze Bergwege



Foto: Land Tirol/Sport

### Charakteristik:

- Schwierig
- Großteils schmal und steil
- Sehr ausgesetzt (Absturzgefahr)
- Längere versicherte Abschnitte oder Kletterpassagen
- Markiert und beschildert



### Zielgruppe:

Schwindelfreie, trittsichere BergsteigerInnen mit Alpinerfahrung

### Voraussetzung:

- Sehr gute körperliche Verfassung
- Bergerfahrung zur Erkennung und Beurteilung alpiner Gefahren auf Bergwegen
- Bergausrüstung
- Mitunter alpine Sicherungsmittel
- Gute Wetterverhältnisse

## Alpine Routen

### Charakteristik:

- Weglos bzw. Tritt- oder Steigspuren
- Freies, ungesichertes alpines Geh- und Klettergelände
- Gletscher
- In der Regel nicht angelegt, markiert oder beschildert

### Zielgruppe:

Schwindelfreie, trittsichere, hochalpin erfahrene BergsteigerInnen



### Voraussetzung:

- Ausgezeichnete körperliche Verfassung
- Umfassende Bergerfahrung zur Erkennung, Beurteilung und Vermeidung alpiner Gefahren
- Kletter- bzw. Gletscherausrüstung
- Sicherungs- und Orientierungsmittel
- Gute Wetterverhältnisse



Foto: Land Tirol/Höbentrich



Die Möglichkeiten, die Tirol für Bergsportbegeisterte bietet, sind einzigartig. Bei Touren im alpinen Gelände – egal ob zu Fuß oder mit dem Bike – sollten jedoch bestimmte Dinge beachtet werden, damit einem sicheren Erlebnis am Berg nichts mehr im Wege steht.

## Singletrails: Rettungspunkte für rasche Hilfe

122 Singletrails auf einer Strecke von rund 330 Kilometer bieten tirolweit spektakuläre Abfahrten für Downhill-Begeisterte. Gerade auf diesen beliebten Trails kommt es immer wieder zu schweren Bike-Unfällen. Genau zu wissen, wo sich die oder der Verletzte befindet, ist für die Einsatzkräfte von großem Vorteil.

Dafür wurden so genannte Rettungspunkte installiert. Das sind Schilder, die alle 150 bis 200 Meter entlang von Trails an gut sichtbaren Stellen aufgestellt werden. Neben den Notrufnummern finden sich auf den Schildern eine sechsstellige Positionsnummer. Dadurch sind die BikerInnen in der Lage, der Leitstelle

und den Rettungskräften eine präzise Auskunft über den genauen Standort zu geben, damit die Rettungskette in weiterer Folge optimal ablaufen kann.



Über Rettungspunkte lassen sich Verletzte schneller orten.

### Achtung! Baum fällt!

Forstliches Sperrgebiet = Betreten verboten. Wird im Wald gearbeitet, so werden ausgewiesene Flächen vorübergehend gesperrt. Unbefugtes Betreten ist strafbar. Es wird sowohl die eigene als auch die Sicherheit der ForstarbeiterInnen aufs Spiel gesetzt. In diesem Sinne: Hinweisschilder beachten und sicheren Umweg nehmen.



## Wissenswert



Foto: Land Tirol/Nocht

Hunde können Weidevieh beunruhigen und natürliche Schutzinstinkte wecken.

## Zehn Verhaltensregeln für den Umgang mit Weidevieh

- Kontakt zum Weidevieh vermeiden, Tiere nicht füttern, sicheren Abstand halten.
- Ruhig verhalten, Weidevieh nicht erschrecken.
- Mutterkühe beschützen ihre Kälber, Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden.
- Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: Sofort ableinen.
- Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen.
- Wenn Weidevieh den Weg versperrt, mit möglichst großem Abstand umgehen.
- Bei Herannahen von Weidevieh: Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen.
- Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere Weidefläche zügig verlassen.
- Zäune sind zu beachten! Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren.
- Begegnen Sie den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt.

Quelle: sichere-almen.at

## Schneefelder bedeuten Rutschgefahr

Bei Wanderungen im alpinen Gelände ist ab einer gewissen Höhe auch im Hochsommer mit Schneefeldern zu rechnen. Bei der Überquerung sollte sowohl auf die Tritttechnik als auch die Ausrüstung geachtet werden. So genannte „Snow Spikes“, die wie Schneeketten einfach über die Bergschuhe gezogen werden können, reduzieren die Rutschgefahr erheblich und sollten bei Touren in höheren Lagen nicht fehlen. Sollte es trotzdem zu einem Sturz auf einem Schneefeld kommen, ist es wesentlich, rasch und richtig zu reagieren. Wichtig dabei ist, sich sofort in die Bauchlage zu drehen und in der Liegestützposition mit Armen und Beinen zu bremsen – noch bevor die Geschwindigkeit so groß ist, dass sie nicht mehr kontrolliert werden kann. Hinweis: Ein Schneefeld kann ein guter Grund sein, eine Wanderung abzubrechen und umzukehren.

Weitere Tipps zum Verhalten bei Kontakt mit Schneefeldern erfahren Sie in einem Land-Tirol-Film.



Foto: Alpenverein/Michael Larcher

Bei Schneefeldern ist erhöhte Vorsicht geboten – es besteht große Rutsch- und Absturzgefahr.



Ein Erste-Hilfe-Paket sollte bei Touren im alpinen Gelände immer mit dabei sein.

## Erste Hilfe im alpinen Gelände

Auch bei umsichtiger Tourenplanung kann es zu Verletzungen bei Wanderungen und Bergtouren kommen. Um für Notfälle gerüstet zu sein, hilft es, die wesentlichen Handlungsschritte der Ersten Hilfe im alpinen Gelände zu kennen. Denn: Eine schnelle und effiziente Versorgung kann im Notfall Leben retten.

### Hier die wesentlichen Schritte kurz zusammengefasst:

#### 1. Ruhe bewahren und Gefahrenlage festlegen

Sicherheit steht immer vor jeder Rettung. Ist eine Rettung – beispielsweise aufgrund der Lage der/des Verletzten – nicht möglich, sollte umgehend der Notruf unter 140 oder 112 abgesetzt werden. Erst wenn die eigene Sicherheit gewährleistet ist, kann mit der Ersten Hilfe begonnen werden.

#### 2. Erste Hilfe

Bei der Versorgung der verletzten Person ist es wichtig, strukturiert vorzugehen. Sind starke Blutungen zu erkennen, müssen diese zunächst gestillt werden – deshalb nicht vergessen, Verbandsmaterial in den Rucksack zu packen. Ist die/der Verletzte bewusstlos, Atmung und Herzschlag kontrollieren. Bei vorhande-

ner Atmung gilt es die verletzte Person in die stabile Seitenlage zu bringen und die Atemwege durch Überstrecken des Kopfes freizumachen. Auf fehlende Atmung wird mit künstlicher Beatmung und Herzmassage reagiert. Dafür wird mit geballter Hand jeweils 30 Mal auf die Mitte des Brustkorbs gedrückt und danach je zwei Mal beatmet. Hinweis: Auch bei der Ersten Hilfe stehen die AnsprechpartnerInnen der alpinen Notrufnummern unterstützend zur Seite.

#### 3. Wärmeerhalt mittels Rettungsdecke

Der Wärmeerhalt ist bei verletzten Personen im alpinen Gelände sowohl im Winter als auch im Sommer wichtig. Mit der Alu-Rettungsdecke kann die Körperwärme möglichst lange isoliert werden. Diese ist über die unterste Kleidungsschicht und zusätzlich über den Kopf anzubringen. Wichtig: Nicht direkt auf der Haut platzieren.

#### 4. Notruf absetzen

Damit die Versorgung durch die Einsatzkräfte bereits an der Unfallstelle beginnen kann, sind möglichst umfangreiche Informationen über die verletzte Person hilfreich. Orientieren Sie sich an den sechs W-Fragen:

- Wo ist der Unfall passiert?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Art von Verletzungen?
- Wer meldet den Unfall (Angabe zur eigenen Person)?
- Wetter am Unfallort? ■

Maximilian Brandhuber

### Alpine Notrufnummern

- **Alpinnotruf: 140**
- **Euro-Notruf: 112**

