



ÜBERNACHTEN MITTEN IM GEBIRGE -

DAS OPTIMALE BIWAK

Gute Nacht, Gipfel!

Eine Biwaknacht im Freien hat längst ihren Schrecken verloren. Mit entsprechender Bekleidung und Ausrüstung kann das Übernachten an frischer Luft sogar richtig Spaß machen. Vorausgesetzt, man weiß, was zu tun ist und hat die richtige Notfallausrüstung immer dabei; die Experten von Hauser Exkursionen erklären, worauf es ankommt.

Heute biwakieren Bergsportler meist nur aus einem Grund: Sie suchen das Besondere. Anders als vor hundert Jahren, als es kaum Schutzhütten gab, ist Biwakieren im Gebirge heute nur noch selten nötig. Denn mittlerweile gibt es kaum noch Bergtouren, die nur mit Biwak zu schaffen sind, und dies sind meist anspruchsvolle Unternehmungen. Aber man kann ja auch auf »normalen« Touren bewusst ein Biwak einplanen – um das Gesamterlebnis einer Bergfahrt zu intensivieren..

Die Platzwahl

Der Biwakplatz muss

Sicherheit vor objektiven Gefahren wie Stein- oder Eisschlag und Lawinen bieten. Daher sollte der Lagerplatz fernab steiler Fels- oder Eiswände liegen. Auch gegen Wind, Regen und

Schneefall sollte man geschützt sein. Praktisch sind größere Felsnischen, Höhlen oder alternativ ein Biwaksack als Zeltplane. Bei einem Wand- oder Gipfelbiwak sollten Sie zu-

nächst an ihre Körpersicherung denken, je nachdem wieviel Raum der Übernachtungsplatz bietet. Danach können Sie an der Bequemlichkeit arbeiten. Ein idealer Platz liegt in der Nähe eines Bachs oder eines Schnee-

Ein optimaler Biwakplatz ...

- schützt vor Stein- und Eisschlag.
- schützt vor Regen und Schneefall.
- schützt vor starkem Windeinfluss.
- berücksichtigt Absturzgefahr.
- ist möglichst bequem.

felds. So kann man sich schnell warmen Tee und Essen zubereiten – das nötige Equipment vorausgesetzt.

Die Liegefläche

Auf felsigem Untergrund bilden flach nebeneinander gelegte Steine eine ebene Liegefläche. In Schnee und Eis ist das Ebnen zwar einfacher, allerdings muss die Liegefläche hier von unten isoliert werden. Nur so verhindert man das Auskühlen des Körpers. Einfach mit einem Rucksack abpolstern oder herumliegende Zweige und Laub darunter schichten. Wenn natürliches Material fehlt, sollte man auf dem Rucksack sitzend schlafen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.

Ungeplantes Biwak

Wenn man beim Notbiwak weiß, was einen erwartet, ist es nur noch halb so schlimm. Dazu ist von Vorteil, schon einmal in



Mit flachen Steinen wird die Liegefläche des Biwakplatzes präpariert und eine Mauer als Windschutz errichtet - eine Nacht im Freien steht nichts mehr im Weg!



Mit ein paar elementaren Ausrüstungsgegenständen - wie einem guten Biwaksack und einem Minikocher - kann eine Biwaknacht relativ angenehm verbracht werden



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer**

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

Ruhe ein Biwak absolviert zu haben. Denn mit wenigen gekonnten Handgriffen und ein paar elementaren Ausrüstungsgegenständen, wie einem guten Biwaksack und einem Minikocher, kann die Nacht angenehm verbracht werden. Leider sind jedoch die meisten ungeplanten Biwaknächte auf einen Notfall zurückzuführen. Ob Verlaufen, Fehler bei der Zeitplanung, Unfall oder Wettersturz: Wenn es ernst wird, ist es ganz besonders wichtig, schnellstens einen Biwakplatz zu finden! Auf keinen Fall bis zur äußersten Erschöpfung weitergehen! Denn ein Notbiwak ist sicherer und kraftsparender. Fehlende Ausrüstungsgegenstände müssen improvisiert werden. Indem man

zum Beispiel ganz eng zusammenrückt, um die Körperwärme optimal auszunutzen. Oder zu zweit vollbekleidet in einen Biwaksack kriecht. Oder indem möglichst viele Personen unter einem aufgespannten Biwaksack Schutz suchen. Auch ein Kletterseil kann als isolierende Unterlage dienen, wenn man es in engen Kurven auf dem Boden ausbreitet oder ganz einfach überzählige Kleidungsstücke als Polsterung nutzt.

Achtung: Die Alu-Rettungsdecke dient nicht zum Schutz vor Kälte, sondern ist lediglich windundurchlässig! Grundsätzlich gilt:

Nie ohne Biwaksack und Erste-Hilfe-Set in die Berge gehen! ■

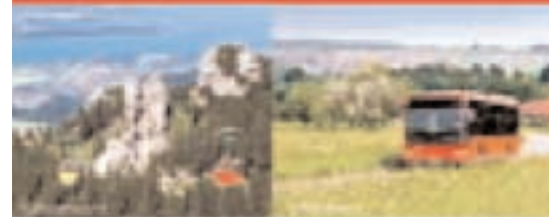
Verhaltensregeln beim Biwakieren

- Den Biwakplatz so geschützt und bequem wie möglich einrichten, um am nächsten Tag ausgehört die Unternehmung fortsetzen zu können.
- Vor dem Biwakieren trockene und warme Kleidung anziehen. Bei Unterkühlungs- und/oder Erfrierungsgefahr im Notfallbiwak alle vorhandenen Kleidungsstücke anziehen. Nasse Bekleidung (zuvor auswringen!) als oberste Schicht über den trockenen Rest anziehen, das isoliert besser.
- Wann immer möglich, etwas Warmes essen und trinken, um bei Kräften zu bleiben.
- Alle Ausrüstungsgegenstände gegen Wegrutschen oder starken Windeinfluss sichern.
- Versuchen, dem Körper die dringend benötigte Ruhe und Schlaf zu gönnen. **Achtung: Im Notfall-Biwak bei extremer Kälte und ohne Schlafsack unbedingt wach bleiben, da im Schlaf die Gefahr einer Erfrierung besonders hoch ist.**



Attraktive Ausflugsgruppen unter www.bahn.de/bayern

Raus aus dem Alltag - rein ins Erlebnis.
Mit dem Bayern-Ticket für nur 28 Euro.



Mit uns zu den schönsten Ausflugszielen Bayerns. Bis zu 5 Personen. 1 Tag. 1 Ticket.

Für günstige 28 Euro den Alltag einfach hinter sich lassen.

- Für bis zu 5 Personen oder Eltern/ Großeltern (max. 2 Erwachsene) mit beliebig vielen eigenen Kindern/ Enkeln unter 15 Jahren.
- Einen Tag lang gültig für beliebig viele Fahrten in der 2. Klasse.
- Gilt in allen Nahverkehrsleistungen, in allen Verbundverkehrsunternehmen (S-, U-, Straßenbahnen, Busse) und fast allen Linienbussen in Bayern.
- Montags bis freitags von 9:00 bis 3:00 Uhr des Folgetages, am Wochenende und an in ganz Bayern gültigen Feiertagen sogar schon ab 5:00 Uhr.
- In ganz Bayern und in ausgewählten Außenländern, bis Kufstein, Salzburg, Ulm, Hbf, Sonneberg sowie auf den Strecken Hergauz-Killing-Messingen, Ansbach-Cranheim und Havelb (Main)-Lauter-Werding.
- Für Alleinreisende: Das Bayern-Ticket Single für nur 20 Euro.
- Preise an DB Automaten, für nur 2 Euro mehr mit persönlicher Beratung in allen DB Verkaufsstellen.

Die Bahn macht mehr.