

# Roßstein / Buchstein

## Doppelgipfel vor den Blaubergen

Michael Petter

22. September 2006



Vorbemerkung

Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

Tour

Aufstieg

Gipfel

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

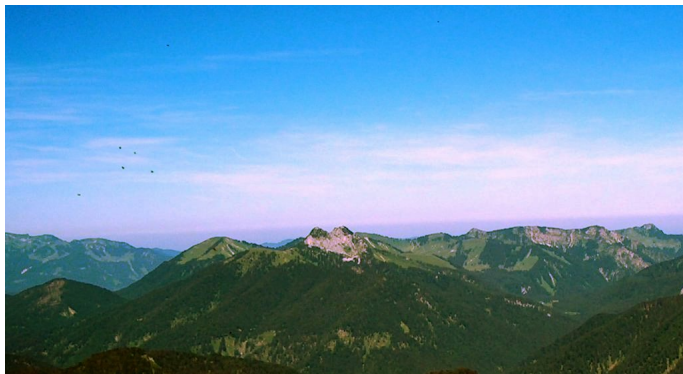
# Teil I

## Tourenbeschreibung

# Unser Ziel

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Der Roßstein/Buchstein Doppelgipfel  
Blick aus dem Süden von der Halserspitze (Blaubeerge)

## Vorbemerkung

### Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

### Tour

Aufstieg

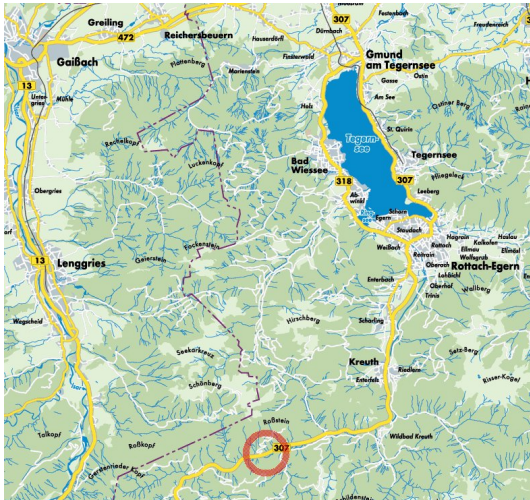
### Gipfel

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

### Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# Anfahrt



A8 Ausfahrt Holzkirchen – Tegernsee –  
Parkplatz hinter Gasthof Bayerwald

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

Vorbemerkung

Kartenmaterial

Anfahrt

Wandern

Tour

Aufstieg

Gipfel

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

Buchstein

Abstieg

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg

# Die Tour

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

Vorbemerkung

Kartenmaterial

Anfahrt

Wandern

Tour

Aufstieg

Gipfel

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

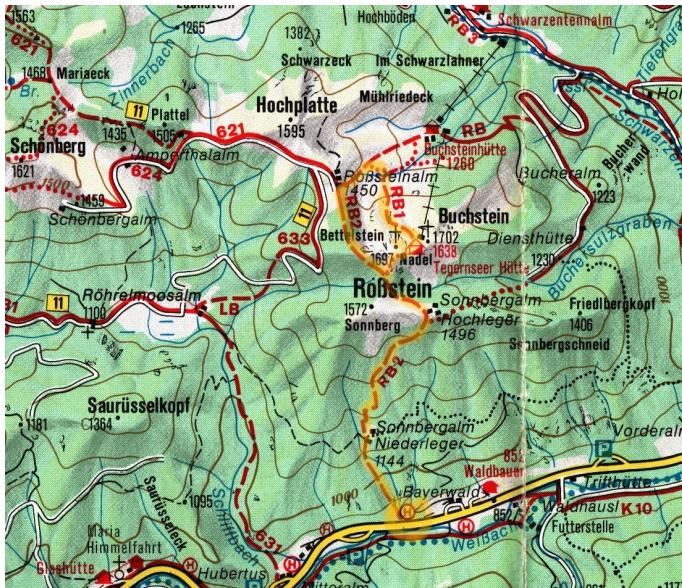
Buchstein

Abstieg

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg



Anstieg im Wald

# Die Tour

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Aufstieg im Wald

## Vorbemerkung

## Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

## Tour

Aufstieg

## Gipfel

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

## Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# Sonnbergniederleger Almen

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt

Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg

# Sonnberghochleger Almen

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



⇒ Panoramablick

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt

Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg



# Die Tour

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

Vorbemerkung

Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

Tour

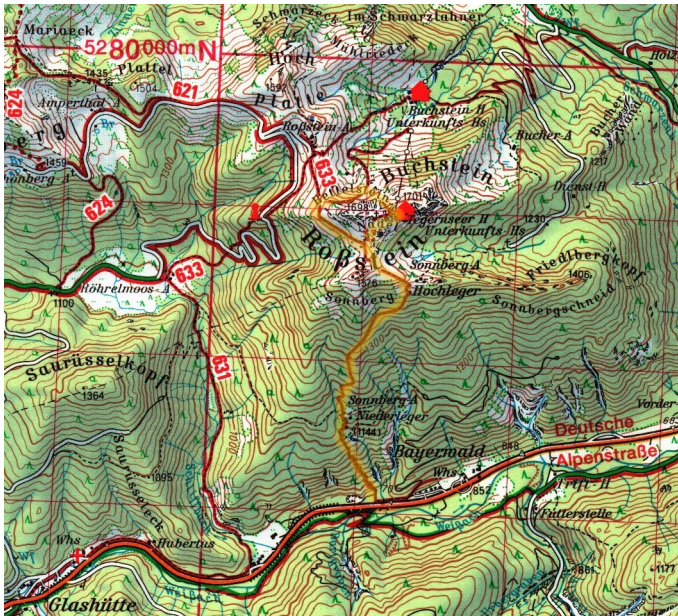
Aufstieg

Gipfel

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg



# Die Gipfel

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

Vorbemerkung

Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

Tour

Aufstieg

Gipfel

Anstieg

Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg



Roßstein (links) und Buchstein (rechts)

# Spaziergang

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Der einfache Weg zum Roßsteingipfel grenzt an einen Spaziergang

## Vorbemerkung

## Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

## Tour

Aufstieg

## Gipfel

Anstieg

Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

## Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# Ausgesetzter Weg



Der direkte Weg zur Tegernseer Hütte ist mit Drahtseilen gesichert

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt

Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg



Die Tegernseer Hütte auf dem Sattel

## Vorbemerkung

## Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

## Tour

Aufstieg

## Gipfel

Anstieg

## Gastronomie

Roßstein  
Buchstein

## Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# Der Roßstein

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Der Roßsteingipfel vom Buchstein aus gesehen

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt

Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg

Gastronomie

**Roßstein**

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg

# Schmankerl

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Kraxeln von der Hütte auf den Buchsteingipfel

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt  
Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# Schmankerl

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



Kraxeln von der Hütte auf den Buchsteingipfel

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt  
Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg



# Abstieg



Es geht gemütlich an den Abstieg

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt

Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg

Gastronomie

Roßstein

Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern

Baden gehen

Heimweg

# Gumpen im Weißbachtal

Roßstein / Buchstein

Michael Petter



## Vorbemerkung

## Kartenmaterial

Anfahrt  
Wandern

## Tour

Aufstieg

## Gipfel

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

## Abstieg

Wieder wandern  
Baden gehen  
Heimweg

# auf dem Weg nach München



zurück in den üblichen Wochenendausflüglerstress

Roßstein / Buchstein

Michael Petter

**Vorbemerkung**

**Kartenmaterial**

Anfahrt  
Wandern

**Tour**

Aufstieg

**Gipfel**

Anstieg  
Gastronomie  
Roßstein  
Buchstein

**Abstieg**

Wieder wandern  
Baden gehen

Heimweg

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort

## Teil II

# Kleine Einführung ins Bergsteigen

Für diejenigen unter Euch, die als Kinder nicht von Ihren Eltern jeden Sommer zum Bergsteigen geschleppt wurden, hier ein kurzer Leitfaden, was es zu beachten gibt, wenn wir unsere Bergtour unternehmen.

## Vorwort

## Vorbereitung

### Planung

### Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

### Ausstattung

### Kleidung

### Schuhwerk

### Proviant

## Verhalten

### Technik

### Extremsituationen

### im Notfall

## Schlusswort

- Übersicht über das Wandergebiet verschaffen (Wanderbücher, Tourenvorschläge)
- Führer- und Kartenstudium (1:25000 - 1:50000)
- Wanderungen einstufen; Anforderungen bzgl. Gelände, Höhenlage, Kondition, etc. schätzen
- Wetterlage beurteilen; Wo hängt die Durchführung vom Wetter ab?
- Gehzeiten schätzen
- zeitliche Durchführung, mögliche Rastpunkte, Umkehrpunkte, alternative Routen, Anlaufstationen bei Notfällen

# Schätzung der Entfernungen

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort



- Alleingänger bzw. Kleingruppen legen in einer Stunde maximal zurück
  - 500 Höhenmeter im Anstieg
  - 800 Höhenmeter im Abstieg
  - 5 km an Horizontalentfernung
- Gruppen legen in einer Stunde maximal zurück
  - 400 Höhenmeter im Anstieg
  - 500 Höhenmeter im Abstieg
  - 4 km an Horizontalentfernung

**Vorwort****Vorbereitung**

Planung

Gehzeitenberechnung

**Ausrüstung**

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

**Verhalten**

Technik

Extremsituationen

im Notfall

**Schlusswort**

Die tatsächliche Gehzeit wird aus den beiden Zeiten für die getrennten Summen der Horizontal- und Vertikalentfernungen nach folgender Faustformel berechnet:

$$\text{Gesamtzeit} = \max(\sum H, \sum V) + \frac{\min(\sum H, \sum V)}{2}$$

Nicht mit einbezogen sind hier die Zeiten für die Pausen, die man auch nicht unterschätzen sollte!

# Ausrüstung



- Guter Rucksack
- Kartenmaterial, Kompass, Taschenmesser
- Schlafsack, Taschenlampe
- Photoapparat, Fernglas
- Sonnenbrillen, Sonnenmilch, Lippencreme
- Geld, Uhr
- Reiseapotheke, Taschentücher

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik

Extremsituationen  
im Notfall

## Schlusswort



# Kleidung

- Plötzliche Temperaturschwünge sind an der Tagesordnung
- 10 Grad Temperaturdifferenz pro 1000 Höhenmeter
- österreichischer und dt. Wetterbericht, [www.wetter.de](http://www.wetter.de)
- Schutz gegen Wind, Sonne, Kälte ⇒ Zwiebelprinzip
  - Jacke, Pulli + Shirt, Kurze- / Überhose oder Treckinghose, Hut, Taschenschirm
  - Handschuhe, Mütze
  - Wind- / Regenschutz
- Wechselwäsche
- Evtl. bequeme Schuhe fürs Auto



## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviand

## Verhalten

Technik

Extremsituationen  
im Notfall

## Schlusswort

Festes Schuhwerk ist unverzichtbar:

- Schwere Turnschuhe sind Minimum, Bergschuhe sind empfehlenswert.
- Auf keinen Fall Sandalen oder "salonfähiges Schuhwerk"
- Dicke Socken sind ratsam
- Fußsalbe und vorsorgende Pflaster gerade für Anfänger



## Vorwort

## Vorbereitung

Planung  
Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung  
Kleidung  
Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik  
Extremsituationen  
im Notfall

## Schlusswort

# Proviant



Geeigneter Proviant für eine Bergtour sind:

- Brot, Käse, Eier
- Hartwurst, Speck
- Obst(Äpfel), Gemüse (Gelberüben, Gurken, Tomaten)
- Notration: Schoko- / Müsliriegel, Traubenzucker
- Trinkflaschen (1,5 – 3 Liter), evtl. Vitamintabs

Berghütten als Wegpunkte laden gerne zum Einkehren ein.

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung  
Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung  
Kleidung  
Schuhwerk

## Proviant

## Verhalten

Technik  
Extremsituationen  
im Notfall

## Schlusswort

- regelmäßig trinken
- zu warme Kleidung möglichst bald ablegen
- vor anstrengenden Anstiegen so viel wie möglich ausziehen
- bei der Rast warm anziehen (Nieren!)
- Vorsicht bei starker Sonneneinstrahlung
- Panoramabewunderung und Gehen trennen
- ausgeprägte Schwerpunktverlagerung
- sich nicht berfordern; Reserven behalten
- gleichbleibender, ruhiger Atemrhythmus



## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviand

## Verhalten

Technik

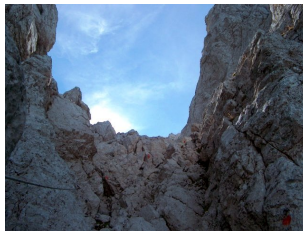
Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort

# Gefahren und Verhalten

- Die bergzugewandte Seite wählen
- nicht hetzen lassen – eigenes Tempo finden
- Bei Felswänden:
  - nächsten Kontaktpunkt zur Wand immer auf Stabilität prüfen
  - immer mit dem Gesicht zur Wand klettern!
  - Dreipunkt-Regel: erst dann loslassen, wenn die anderen drei Gliedmaßen einen sicheren Stand erreicht haben.
  - ruhig Zeit lassen – mit Eile ist Dir nicht geholfen!
- Vorsicht bei Abhängen, Graten und Felsen, Nässe und Schnee



## Vorwort

## Vorbereitung

- Planung
- Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

- Ausstattung
- Kleidung
- Schuhwerk
- Proviand

## Verhalten

### Technik

- Extremsituationen im Notfall

## Schlusswort

# Verhalten in der Gruppe



- das Ziel der Bergwanderung gemäß der Leistungsfähigkeit des schwächsten Gruppenmitglieds auswählen
- Gehtempo so anlegen, dass alle in der Gruppe mithalten können
- nicht alleine von der Gruppe entfernen
- jeder Kleingruppe einen Ortskundigen anschließen
- beim Verantwortlichen für die ganze Gruppe abmelden
- zusammenbleiben, Rücksicht nehmen

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviand

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort



- Ruhiges und konstantes Steigen ist auf längeren Touren ratsam
- Regelmäßige Pausen sollten angestrebt werden
- Flüssigkeitsausgleich ist essentiell

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviand

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort

# Extremsituationen

- Wetterumschwung** Wärmere Kleidung anlegen, evtl. Tour abbrechen
- Wärmegewitter** Exponierte Lagen wie Gipfel, Grate und Wasserrinnen meiden. Mulden aufsuchen
- Nebel** Standort vorher bestimmen; den markierten nie Weg verlassen, sonst abwarten bis der Nebel sich lichtet
- Neuschnee** Warme Kleidung anziehen, sich vorsichtig fortbewegen
- Steinschlag** Bei Steinschlag auf den Boden kauern und Kopf durch Rucksack schützen; andere durch Rufe warnen
- Steinschlagzonen** Kurze Steinschlagzonen getrennt überwinden, sonst dicht hintereinander gehen

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung  
Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung  
Kleidung  
Schuhwerk  
Proviant

## Verhalten

Technik

## Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort





- leicht Verletzte nicht allein lassen, aber beruhigen und ablenken
- schwer Verletzte aus extremer Gefahrensituation bergen. Vorsicht bei inneren Verletzungen!
- Verletzte vor Hitze, Kälte, Nässe schützen
- stabile Seitenlage für Bewusstlose
- ab mittleren Verletzungen die Bergwacht alarmieren:
  - Was ist passiert? Verletzungsart und Anzahlzahl
  - Wo ist der Unfall passiert? Genaue Ortsangabe
  - Wie sind die Umstände? Wetter, Sicht, Geländeverhältnisse, getroffene Maßnahmen
  - Rettungsdienst im Alpenraum: 112 (Handy)
  - Rettungsleitstelle: 08821 19222

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort

# Zum Abschluss



Bei der Beachtung obiger Regeln sollten sich keinerlei größeren Schwierigkeiten ergeben, und wir können die Tour in vollen Zügen genießen!

Michael

## Vorwort

## Vorbereitung

Planung

Gehzeitenberechnung

## Ausrüstung

Ausstattung

Kleidung

Schuhwerk

Proviant

## Verhalten

Technik

Extremsituationen

im Notfall

## Schlusswort