

Sicher unterwegs beim Wandern in den Bergen

4.6.2026 - | Land Tirol

5146 Alpinunfälle im Jahr 2025 in Tirol.

- Trügerische Social-Media-Bilder: Routen werden oftmals unterschätzt
- Land Tirol und Alpinpolizei informieren über wichtige Sicherheitsmaßnahmen beim Wandern
- Landesfilm zeigt wichtigsten Tipps und Verhaltensempfehlungen:
<https://youtu.be/8bua3e-WUUI>

Tirol zählt mit rund 15.000 Kilometern markierter Wanderwege zu den führenden Wanderdestinationen Europas. Die überwiegend vom Alpenverein betreuten Wege locken jährlich mehr als fünf Millionen Menschen in die Berge. Gleichzeitig wächst jedoch die Zahl der Zwischenfälle – nicht zuletzt aufgrund von trügerischen Social-Media-Bildern, die viele Wanderbegeisterte den Schwierigkeitsgrad und das dafür notwendige eigene Können falsch einschätzen lassen. So führt der Wunsch nach spektakulären Gipfelerlebnissen und eindrucksvollen Panoramafotos immer häufiger dazu, dass Risiken unterschätzt werden. Im Jahr 2025 verzeichnete Tirol insgesamt 5146 Alpinunfälle – so viele, wie noch nie. Davon endeten 81 tödlich. Österreichweit waren es 255 tödliche Unfälle.

Zu den häufigsten Unfallursachen zählen laut Alpinpolizei mangelnde Vorbereitung, eine falsche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sowie ungeeignete Ausrüstung. Auch die steigende Zahl an BergsportlerInnen trägt zur Zunahme von Unfällen bei. Das Land Tirol und die Alpinpolizei erinnern daher an einige grundlegende Verhaltensregeln, die vor und während einer Wanderung beachtet werden sollten.

Bereits in der Vorbereitung: Ehrlichkeit zu sich selbst

Eine sichere Wanderung beginnt bereits vor dem Aufbruch. Wer seine Tour sorgfältig plant, reduziert das Unfallrisiko erheblich. Dazu gehören die Prüfung der Wetterprognose, die Auswahl einer Strecke entsprechend der eigenen Fitness sowie die Information über Schwierigkeit, Wegbeschaffenheit und mögliche Schlüsselstellen. „Entscheidend ist eine ehrliche Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Der Trend zu immer anspruchsvolleren Touren verleitet viele dazu, ihre Grenzen zu überschreiten. Dabei sollte man sich nicht von Erwartungen oder Vergleichen unter Druck setzen lassen. Gerade bei mehreren Wandertagen empfiehlt es sich, zunächst mit leichteren Touren zu starten und die Belastung schrittweise zu steigern“, betont Viktor Horvath, Leiter der Alpinpolizei Tirol.

Verpflegung und Getränke bei keiner Tour vergessen

Ebenso wichtig ist eine zweckmäßige Ausrüstung. Profilierte Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung sowie ausreichend Verpflegung und Getränke sollten bei keiner Tour fehlen. „Beim Packen gilt: so wenig Gewicht wie möglich, aber alles Notwendige dabei. Ein Erste-Hilfe-Set, trockene Wechselkleidung und ein Biwaksack gehören zur Grundausrüstung. Zudem sollte die Ausrüstung sicher im Rucksack verstaut werden, um Verletzungen durch lose außen befestigte Gegenstände zu vermeiden“, erklärt Horvath.

Orientierung behalten und Andere über geplante Route informieren

Gerade in alpinem Gelände kann der Mobilfunkempfang eingeschränkt oder gar nicht verfügbar sein. Deshalb empfiehlt es sich, neben digitalen Hilfsmitteln wie GPS-Geräten oder Wander-Apps auch eine klassische Wanderkarte mitzuführen. Darüber hinaus sollten Angehörige oder Bekannte stets über die geplante Route informiert werden. Im Ernstfall kann dadurch rascher Hilfe organisiert werden. Auch der Zugriff auf mobile Endgeräte sollte für Notfälle geregelt sein. Eine zusätzliche Unterstützung bietet die SOS-EU-ALP-App. Bei einer Alarmierung werden Standortdaten direkt an die zuständige Leitstelle übermittelt und gleichzeitig eine Sprachverbindung hergestellt. Wird die Funktion „Standortverlauf“ aktiviert, speichert die App die Position nach jeweils 100 zurückgelegten Metern. Sollte eine Suchaktion erforderlich werden, können diese Daten genutzt werden, um die Suche deutlich effizienter und zielgerichteter durchzuführen.

Weitere Informationen stehen unter www.leitstelle.tirol/leistungen/soseualpapp zur Verfügung.

Für das perfekte Foto kein unnötiges Risiko eingehen

Was auf Bildern im Netz oft verborgen bleibt: körperliche Anforderungen, schwierige Wegpassagen, Wetterumschwünge und die Gefahren des alpinen Geländes. „Die Berge sind keine Kulisse für Selbstdarstellung. Was auf Fotos mühelos wirkt, kann in Wirklichkeit mit einem langen und anspruchsvollen Aufstieg verbunden sein. Nicht jede Aussicht rechtfertigt ein zusätzliches Risiko“, sagt Horvath.

Besonders problematisch sei die Ablenkung durch Smartphones während des Gehens. „Jedes Jahr ereignen sich zahlreiche Unfälle, weil Wandernde in kritischen Situationen auf ihr Handy schauen. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit genügt, um auszurutschen oder einen Fehltritt zu machen. Das schönste Foto verliert seinen Wert, wenn man dafür seine Sicherheit aufs Spiel setzt.“

Alle wichtigen Hinweise für sicheres Verhalten am Berg sind auch im Landesfilm unter <https://youtu.be/8bua3e-WUUI> zusammengefasst.

Factbox: Verhaltensregeln für mehr Sicherheit in den Bergen

- Angemessene und funktionale Ausrüstung
- Richtige Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fitness
- Umfangreiche Tourenplanung im Voraus
- Tipps von lokalen HüttenwirtInnen oder BergführerInnen einholen und ernst nehmen
- Volle Konzentration auf das Wandern – keine Ablenkung während des Gehens
- Einteilung der Kräfte bei mehreren Wandertagen: leicht beginnen und dann steigern
- Im Zweifel rechtzeitig Tour abbrechen und umdrehen
- Bei einem Notfall Notruf unter 140 oder 112 absetzen

<https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/sicher-unterwegs-beim-wandern-in-den-bergen>