

Bergwandern für Einsteiger in der Tiroler Zugspitz Arena

## **Interview mit Bergführer Riccardo Mizio**

**Viele Menschen haben im vergangenen Jahr die Berge neu für sich entdeckt. Naturgenuss und aktive Erholung sind gefragter denn je. Vor allem das Bergwandern und leichtes Bergsteigen werden immer beliebter. Dabei gilt gerade für Einsteiger: ein Schritt nach dem anderen. Wir haben uns mit Bergführer Riccardo Mizio aus der Tiroler Zugspitz Arena unterhalten, was man bei den ersten Bergtouren beachten sollte:**

**Vergangenen Sommer haben gefühlt so viele Menschen wie noch nie die Berge für sich entdeckt. Wie erlebst du den Trend zum Bergsport?**

„Mit einem lachenden und einem weinenden Auge! Einerseits kommen sehr viele Menschen in die Berge, um die Ruhe und die Natur zu genießen, andererseits finden sich darunter aber auch viele Besucher, die die Natur nicht gebührend zu schätzen wissen. Sie lassen den Müll zurück und zerstören das sensible Ökosystem, in dem sie allgemeine Verhaltensregeln nicht einhalten und Grundsätzliches im korrekten Umgang mit der Natur einfach missachten.“

**Vor allem Ungeübte mit wenig Erfahrung gehen oftmals recht unvorbereitet auf Tour, ohne passende Ausrüstung und ohne sich vorher über die Verhältnisse zu informieren. Worauf kommt es beim Wandern/Bergsteigen an und wo liegen hier die Gefahren?**

„Eine Wanderung oder Bergtour beginnt schon Zuhause im Wohnzimmer mit einer guten Tourenplanung. Wo geht es hin, wie sind die Wege beschaffen, was benötige ich für Schuhwerk, wie wird das Wetter, welche Schutzhütten sind auf meiner Route, wieviel zum Essen/Trinken benötige ich für mein Vorhaben? Habe ich eine Versicherung, falls dann doch mal was passiert? Brauche ich vielleicht Klettermaterial, Helm und Klettergurt? Mittlerweile findet man viele Touren schon gut ausgearbeitet im Internet, inklusive GPS-Track, Wegstrecke, Höhenmeter usw. Man kann sich auch in einer örtlichen Alpenschule telefonisch über die Verhältnisse in dem Gebiet erkundigen oder sich einen Bergführer für eine bestimmte Etappe buchen. Zum Thema Notrufnummern:

In Österreich gilt die Rufnummer 140 für den Alpinnotruf. In ganz Europa funktioniert auch die 112.“

## **Was rätst du Anfängern für ihre erste Bergtour?**

„Jeder Bergsteiger muss mal klein anfangen. Es werden jede Menge Kurse oder Fortbildungen für alle Tätigkeiten über verschiedenste Alpenschulen angeboten, die eine Bergtour um einiges sicherer machen. Man sollte nicht unerfahren einfach in die Berge starten. In den Bergen ist es sehr schön, es kann aber mit mangelhaftem Wissen schnell zur Gefahr werden.“

## **Wie bewegt man sich im Gelände richtig?**

„Das Bewegen im Gelände kommt immer auf die Beschaffenheit der Wege oder des Untergrundes an. Man muss sich mit Steigeisen anders bewegen als mit Schneeschuhen. Habe ich ein Absturzgelände, was ist über mir, was ist unter mir, können andere Personen Steinschlag verursachen? Aufrechtes und besonders vorausschauendes Gehen sind Grundvoraussetzungen im Gelände. Schritt für Schritt kommen dann mit der Zeit Übung und Trittsicherheit dazu. Deshalb immer mit einfachen Touren anfangen.“

## **Welche Ausrüstung ist für eine Bergtour unverzichtbar?**

„In jeden Rucksack gehört ein Erste-Hilfe-Paket, ein aufgeladenes Smartphone, Biwaksack für eine unausweichliche Notunterkunft, genug zu Trinken/Essen, entsprechende Bekleidung und eine Stirnlampe.“

## **Stimmt es, dass du vergangenen Sommer eine Bank auf die Zugspitze getragen hast? Was hatte es damit auf sich?**

„Ja, ich durfte zum 200-jährigen Jubiläum der Erstbesteigung eine Bank auf Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze, tragen. Wir waren zu zweit und konnten uns die Last so ein wenig aufteilen. Wir hatten diese Aktion auf zwei Tage geplant. Start in Ehrwald bis zur Knorrhütte mit Übernachtung und am zweiten Tage ging es dann hoch auf den Gipfel.“

## **Welche Tour würdest du Anfängern in der Tiroler Zugspitz Arena empfehlen?**

„Es gibt in der Tiroler Zugspitz Arena viele schöne Touren und Wanderungen. Zu den schönsten gehört bestimmt die Tour zum Seebensee, der zu einem der eindrucksvollsten Seen Tirols zählt. Man muss diesen Platz einfach mal gesehen haben. Start in Ehrwald über den neu sanierten Hohen Gang (für Ambitionierte) oder einfach via Ehrwalder Almbahn und leichtem Wanderweg zum Seebensee. Wer mag, kann noch eine knappe Stunde dranhängen und zur schön gelegenen Coburger Hütte aufsteigen.“

## **Warum ist die Tiroler Zugspitz Arena prädestiniert für den Bergurlaub?**

„Die Tiroler Zugspitz Arena liegt in einem atemberaubenden Bergpanorama. Es gibt unzählige Angebote von einfachen Wanderungen zu Fuß oder per Mountainbike bis hin zu extremen Klettererlebnissen. Wer einmal hier war, kommt garantiert wieder.“

Riccardo Mizio ist ausgebildeter staatlicher Berg- und Skiführer sowie Canyoning Guide/Schluchtenführer in der Alpenschule Lermoos.

Weitere Presseinformationen und Fotodownloads online unter [www.tza.newsroom.pr](http://www.tza.newsroom.pr)