

SAFETY IN THE NORWEGIAN MOUNTAINS

HOW TO STAY SAFE WHEN HIKING

VISIT
NORWAY
.COM

SICHERHEIT IM NORWEGISCHEN GEBIRGE

GEFAHRLOS UNTERWEGS



| www.visitnorway.com

CONTENTS

Travelling in the Norwegian mountains	4-7
The Norwegian mountain code	8-23
Difficult terrain	24-25
Equipment	28-31
First aid	32-33
The rescue service	34-35



This information brochure is published by Innovation Norway in partnership with the Norwegian Trekking Association (DNT) and the Norwegian Hospitality Association. The brochure is published in Norwegian, German and English and is obtainable from tourist offices and DNT's cabins and shops all over the country.

Front page photograph Jotunheimen, Terje Rakke/
Nordic Life AS/Innovasjon Norge

INHALT

Wandern im norwegischen Gebirge	4-7
Die Bergregeln	8-23
Anspruchsvolles Gelände	24-25
Ausrüstung	28-31
Erste Hilfe	32-33
Rettungsdienst	34-35



Diese Informationsbroschüre wird von Innovation Norway in Zusammenarbeit mit dem norwegischen Wanderverein (DNT) sowie NHO Reiseliv herausgegeben. Sie ist landesweit in Touristeninformationen, DNT-Hütten und im Handel erhältlich (norwegisch, deutsch und englisch).

Foto Titelseite: Jotunheimen, Terje Rakke/
Nordic Life AS/Innovasjon Norge



Sunnmøre, Photo: Per Borge Flemseter



Dorråldalen, Rondane. Photo: Anders Gjengedal/Innovation Norway

The common right of access gives everyone the right to roam in Norway's nature

Nach dem Jedermannsrecht darf sich in Norwegen jeder frei in der Natur bewegen.



Photo: Anders Gjengedal/Innovation Norway

WELCOME TO THE NORWEGIAN MOUNTAINS!

The Norwegian mountains are fantastic. Fresh water, pure air and beautiful nature as far as the eye can see. An experience of nature you will remember for life. In Norway, the right of everyone to roam in this nature is safeguarded by law. Welcome!

A walking tour needs planning and we hope you will find the information in this brochure useful.

In Norway we have developed a nine point mountain code, which has become part of our open air tradition. DNT and the Norwegian Red Cross have based the code on years of experience. Point 9 of the code is for winter, so it is not included here. The aim of the code is a safe and rewarding experience.

This brochure also gives you some tips about equipment and clothing you should take, as well as first aid advice and some information about the Norwegian rescue service.

WILLKOMMEN IM NORWEGISCHEN GEBIRGE!

Das norwegische Gebirge ist fantastisch. Klares Wasser, saubere Luft und eine grandiose Landschaft – soweit das Auge reicht! In Norwegen hat jeder das gesetzlich verankerte Recht, sich in der Natur frei zu bewegen. Willkommen!

Wer im Gebirge wandern möchte, muss gut planen. Wir hoffen, mit dieser Broschüre nützliche Hilfestellung zu bieten.

In Norwegen gibt es 9 Bergregeln, die vom DNT und dem Roten Kreuz auf der Basis jahrelanger Bergerfahrung erarbeitet wurden. Bergregel 9 gilt nur für Wintertouren (hier nicht enthalten). Ziel der Regeln ist es, zu einem sicheren Bergerlebnis beizutragen.

Am Ende der Broschüre finden Sie darüber hinaus Tipps zu Ausrüstung und Kleidung sowie Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen und über den norwegischen Rettungsdienst.

The publishers

This brochure has been published by Innovation Norway, the Norwegian Hospitality Association and the Norwegian Trekking Association (DNT).

Innovation Norway – Tourism exists to aid wealth creation in the tourism industry and to increase the knowledge, awareness and attractiveness of Norway as a destination.

The Norwegian Hospitality Association is Norway's largest industry organisation with about 18,900 member companies.

DNT is Norway's largest outdoor activities organisation with more than 215,000 members. A high figure in a country of 4.5 million people. DNT's trails and cabins open up the mountains, forests and coastline for walkers.

Wer wir sind

Herausgeber dieser Broschüre sind Innovation Norway, der Landesverband des norwegischen Reiseverkehrsgewerbes (NHO Reiseliv) sowie der Norwegische Wanderverein (Den Norske Turistforening, DNT).

Ziel von Innovation Norway ist es, Norwegens Attraktivität als Reiseziel verstärkt ins Bewusstsein zu rücken.

NHO Reiseliv ist der größte Zusammenschluss von Unternehmen der Reisebranche (18.900 Mitglieder).

Der DNT ist mit 215.000 Mitgliedern der größte Wanderverein Norwegens. Er unterhält das Wege- und Hüttennetz für zahlreiche Touren in Gebirge, Wäldern und entlang der Küste.



Photo: Anders Gjengedal/Innovation Norway



Photo: © Merete Habberstad

Nature is vulnerable

Use caution and common sense when you are walking in the mountains. Show consideration for flora and fauna. Tidy up after yourself, so that no traces of your visit remain. Take your rubbish with you, leave nothing behind. Check the map, find information about the area you are walking in. Respect the special rules in protected areas.

Mobile phones

There are many places in the mountains where your mobile phone won't connect. Bear in mind that you cannot rely on your mobile phone in the mountains. You must be properly equipped for the walk you are setting out on. The weather can change quickly and in the mountains it can be extreme.

Die Natur ist verwundbar

Bewegen Sie sich umsichtig und zeigen Sie Rücksicht gegenüber Fauna und Flora. Hinterlassen Sie nach Ihrer Rast oder Zeltnacht keinerlei Spuren, nehmen Sie sämtliche Abfälle mit. Informieren Sie sich anhand einer Karte über das Gebiet, das Sie erwandern möchten. Respektieren Sie die Verhaltensregeln in Naturparks und Naturschutz bieten.

Mobiltelefon

Im norwegischen Gebirge sind weite Bereiche ohne Mobilfunknetz. Machen Sie sich daher nie vom Handy abhängig. Ihre Ausrüstung muss in jedem Fall ermöglichen, die begonnene Tour zuende zu führen. Das Wetter ändert sich rasch und die Naturkräfte im Hochgebirge sind mitunter gewaltig.



Jotunheimen, Photo: Anders Gjøgedal/Innovation Norway

THE MOUNTAIN CODE 1

BERGREGEL 1

Be sufficiently experienced and fit for your intended tour

Before you set out

Practice hiking with a pack, both on and off trails and tracks. Use the equipment you intend to take with you, so you can check it at the same time. Also practice in poor weather and difficult conditions.

How far should I walk each day?

The length of your tour should suit your physical and mental fitness, your experience and the equipment you have with you. Start with a short distance each day, you can walk further later in the week. Add a rest day. Use DNT's internet tour planner: See www.turistforeningen.no

Plan the route and have a back up plan

Think through your planned route. "Can I cut the tour short if the weather is bad? Can I change the route on the way? Can I add a rest day? Can I take a summit hike or two if I feel fit enough?"

Machen Sie untrainiert keine Weitwanderungen.

Bevor Sie starten

Zur Vorbereitung der Tour sollten Sie einige Rucksackwanderungen, auch abseits der Wege, absolviert haben. Verwenden Sie dabei die für die geplante Tour vorgesehene Ausrüstung. Testen Sie die Ausrüstung auch bei schlechtem Wetter und schwierigem Gelände.

Wie lange sollten die Tagesetappen sein?

Die Länge einer Bergtour sollte sich nach Kondition und mentalem Durchhaltevermögen, Erfahrungen sowie Ausrüstung richten. Starten Sie lange Touren zunächst mit kurzen Tagesetappen. Planen Sie auch Ruhetage ein. Der DNT-Tourenplaner auf unserer Internetseite bietet Hilfestellung für die Planung. Siehe www.turistforeningen.no

Planen Sie die Route und legen Sie sich einen „Plan B“ zurecht

Denken Sie die gewählte Route gut durch. Kann sie bei schlechtem Wetter abgebrochen oder abgeändert werden? Ist Spielraum für einen Ruhetag vorhanden? Oder bei guter Kondition für eine Gipfelbesteigung?



Photo: DNT

THE MOUNTAIN CODE 2 BERGREGEL 2

*Leave word of
your route*

But I changed my mind.....

If you have left word where you are going but change your mind, you must try to let people know, so that an unnecessary search is avoided.

Mobile phones

Mobile phones don't always work in the mountains, so don't arrange to phone home. Many unnecessary searches have been triggered by people not being able to ring when they said they would.

I will be walking from cabin to cabin

People often write where they have come from and where they are going in the guest books, but there is no systematic control of arrivals. It's a good idea to find someone else who will be going the same way, so that you can agree to check that everyone has arrived.

I want to be free to go where I want!

Then don't make any agreements that mean people expect you.

*Informieren Sie andere,
wohin Sie gehen*

Ich habe es mir anders überlegt...

Falls Sie jemandem Ihre Route mitgeteilt haben und diese ändern wollen: versuchen Sie, ihn zu informieren – Sie vermeiden so unnötige Suchaktionen.

Mobiltelefon

Das Handy funktioniert im Gebirge nicht immer. Verabreden Sie daher nicht, vom Gebirge aus anzurufen. Viele unnötige Suchaktionen gehen auf das Konto leerer Batterien oder eines lückenhaften Mobilfunknetzes.

Von Hütte zu Hütte

Viele DNT-Hütten führen ein Hüttenbuch, in das eingetragen wird, woher die Wanderer kommen und wohin sie gehen. Es wird jedoch nicht systematisch überprüft, ob alle angekommen sind. Daher nehmen Sie am besten Kontakt mit Wanderern auf, die den gleichen Weg haben, und vereinbaren Sie, gegenseitig auf ihre Ankunft zu achten.

Ich möchte unterwegs frei sein!

Dann sollten Sie keine Vereinbarungen treffen, die dazu führen, dass andere auf Sie warten.



Photo: Jens Henrik Nybo/Innovation Norway

THE MOUNTAIN CODE 3 BERGREGEL 3

Be weatherwise

The weather can change quickly

In the mountains the weather can change quickly and without warning. Norway's geography makes precise weather forecasting difficult and weather forecasts often cover a large area. Get a local forecast if you can and keep a close eye out for any changes.

Be prepared for the weather

Whatever the forecast, you should be prepared for the weather. Be guided by the weather forecast but allow a good safety margin. The tour planner on www.turistforeningen.no includes a five day forecast for DNT's cabins all over the country.

Beachten Sie Wetter und Wettervorhersage

Ein Wetterumschwung kann überraschend kommen

Im Gebirge muss mit raschen und extremen Wetterumschwüngen gerechnet werden. Genaue Wettervorhersagen sind in Norwegen aufgrund der Topografie schwierig, die Vorhersage umfasst oft größere Gebiete. Beachten Sie daher die Vorhersage auch für angrenzende Gebiete – und behalten Sie den Himmel im Auge.

Rüsten Sie sich für jedes Wetter

Wanderer sollten unabhängig von der Wettervorhersage für jedes Wetter gerüstet sein. Im Tourenplaner unter www.turistforeningen.no finden Sie für die DNT-Hütten in allen Landesteilen eine Wettervorhersage für jeweils 5 Tage.

THE MOUNTAIN CODE 4

Be equipped for bad weather and cold, even on short walks. Always take a rucksack and proper mountain gear.



Put on more clothing in good time

If you see bad weather approaching or it gets windy and cold you must put on more clothing straight away. It is important to do this in time, before your fingers get cold and wet. Help other people into their clothing too.

Windproof and warm

In the mountains you should always have a wind and waterproof jacket that fits over a warm sweater or fleece. Together with long windproof trousers, mittens and warm headgear, these will protect you from wind and rain.

Packing your rucksack

Medium sized rucksacks with an anatomical load bearing system are best for cabin to cabin tours. A 50-60 litre rucksack will be big enough for all the most important things. If you are also carrying provisions or a thick sleeping bag you might need 65-75 litre capacity. Place heavy items close to your back. A rain cover for the rucksack or plastic bags around the contents will keep things dry. See page 30 for additional tips and a packing list.

BERGREGEL 4

Rüsten Sie sich auch auf kurzen Touren für Unwetter und Kälte. Gehen Sie nie ohne Rucksack mit der erforderlichen Bergausrüstung

Legen Sie rechtzeitig die nötige Schutzkleidung an

Ziehen Sie sich sofort warm an, sobald Wind oder Kälte einsetzen und legen Sie bei beginnendem Regen unverzüglich wasserabweisende Oberbekleidung an. Die Hände werden rasch klamm, jeder Handgriff ist dann umso schwieriger. Helfen Sie auch anderen beim Anlegen der Kleidung.

Winddicht und warm

Im Gebirge benötigt man generell eine wind- und wasserdichte Jacke in Verbindung mit einem warmen Pullover oder einer Fleecejacke, eine lange winddichte Hose, Handschuhe sowie eine Mütze.

Packen des Rucksackes

Für Touren von Hütte zu Hütte eignet sich sommers wie winters am besten ein mittelgroßer Rucksack mit anatomischem Tragesystem. 50-60 Liter für Lasten bis zu 12-15 Kilo sind hier ausreichend. Wer Proviant oder einen großen Schlafsack mit sich führt, benötigt 65-75 Liter, Weitwan-

derer mit Zelt ein noch größeres Volumen. Packen Sie schwere Gegenstände nahe am Rücken. Ein Regenüberzug über dem Rucksack oder Plastiktüten im Innern halten die Tourenausrüstung trocken. Essen, Trinken, Kleidung und Windschutzsack sind für alle Bergtouren die Grundausrüstung. Weitere Tipps und eine Ausrüstungsliste finden Sie auf Seite 31.



Innerdalen. Photo: Terje Rakke/Nordic Life AS/Fjord Norway

THE MOUNTAIN CODE 5 BERGREGEL 5

Learn from the locals

Get to know the area beforehand

People who know the area can usually give you some helpful tips. Ask staff at the cabins, local people, people you meet coming the other way or others you think may have important information about your route, conditions and the walking time to your destination.

Before you leave, contact your local club or the staffed cabins along your route. Tourist offices all over the country can also give you advice or tell you where to find it.

BERGREGEL 5

Informieren Sie sich bei ortskundigen Personen

Holen Sie vor der Wanderung Informationen über das Gebiet ein

Sprechen Sie den Hüttenwart, sonstige Ortskundige oder entgegenkommende Wanderer auf wichtige Fragen zu Wegewahl, Gehzeiten sowie Gelände- und Wetterverhältnissen an.

Vor der Wanderung können Sie sich bei den örtlichen Wandervereinen, in den bewirtschafteten Hütten des Gebietes sowie in Fremdenverkehrsbüros in allen Landesteilen informieren.





Memurutunga, Jotunheimen, Photo: Anders Gjengedal/Innovation Norway

THE MOUNTAIN CODE 6 BERGREGEL 6

Use map and compass

Marked trails

DNT's mountain trails are marked with cairns and painted red Ts. These waymarks are useful for finding your way, but you must also be able to read a map and find your own way. Always take map and compass with you and learn how to use them. Use the latest editions of maps. Study the map and draw in your route before you set out, for safety's sake.

Follow the map

Always follow your route on the map, even when the weather is good, so that you always know where you are. Don't leave it until the weather closes in. Look at the route ahead and mark in places you will be able to recognise. Trust the compass. GPS can also be a useful aid, but don't rely on it. A flat battery or poor reception might cause problems. Use a map case fastened around your neck and waist, so your map isn't lost in the wind.

Verwenden sie Karte und Kompass

Markierte Wanderwege

Die Wanderwege des DNT sind im Gebirge mit Steinpyramiden oder einem aufgemalten roten „T“ markiert. Bergwanderer müssen jedoch in der Lage sein, sich auch selbständig zu orientieren. Nehmen Sie daher stets Karte und Kompass mit und üben Sie zuvor deren Einsatz. Verwenden Sie bei Karten stets die aktuellste Ausgabe. Studieren Sie die Karte vor der Tour und zeichnen Sie Ihre Route ein.

Verfolgen Sie Ihren Standort auf der Karte

Überprüfen Sie laufend Ihren Standort auf der Karte – auch bei guter Sicht. Wolken und Nebel ziehen im Gebirge oft rasch auf und erschweren dann die Standortbestimmung. Prägen Sie sich die geplante Route mit zugehörigen markanten Geländepunkten ein. Verlassen Sie sich ausschließlich auf den Kompass. GPS ist zwar ein nützliches Hilfsmittel, aufgrund der Abhängigkeit von Batterien und Empfangsqualität jedoch nicht immer funktionstüchtig. Befestigen Sie die Karte in einer Hülle um Hals und Hüfte, da lose Karten davonwehen können.



Auf dem Weg zum Jostedalensbreen / On the way to Jostedalsglacier.
Photo: Anders Gjengedal/Innovation Norway

THE MOUNTAIN CODE 7

BERGREGEL 7

Don't go solo

Social and safe

Walking is often more pleasant with other people, and if there should be an accident there is someone to help. A sprained ankle miles from anywhere could be very unpleasant if you are alone.

Sharing the load

Two or more people can share the load. Share out safety equipment, food and clothing so that everyone is equipped if you get separated.

Gehen Sie nicht alleine

Sozial und sicher

Ein verstauchter Fuß weit oben in der Vidda kann unangenehme Konsequenzen haben, wenn man alleine unterwegs ist. Ein Begleiter kann Sie beim Rückweg unterstützen oder Hilfe holen.

Verteilung der Ausrüstung

Mehrere Wanderer können die Last der Ausrüstung aufteilen. Verteilen Sie Sicherheitsausrüstung, Lebensmittel und Kleidung so, dass im Falle einer Trennung jeder autark über die wichtigsten Dinge verfügt.



Photo: Alexandre Quillet

THE MOUNTAIN CODE 8 BERGREGEL 8

*Turn back in time;
sensible retreat is
no disgrace*

Don't try to defy the weather

If you are unsure if you can reach your destination, because of bad weather or conditions, turn around! Others might have to risk their lives trying to rescue you.

If you set out for the day in windy, unsettled weather, arrange your tour so that you walk into the wind. That makes it easier to turn back.

Give word

If you are walking from cabin to cabin and have to turn back, you should try to get a message to the cabin where you are expected.



Photo: Bergen Turlag

Kehren Sie rechtzeitig um

Versuchen Sie nicht, dem Wetter zu trotzen

Sind Sie aufgrund schlechten Wetters unsicher, ob Sie Ihr Ziel erreichen werden, kehren Sie um! Der Versuch, Sie zu retten, kann für andere lebensgefährlich sein. Tagestouren bei windigem, unsicheren Wetter sollten in Gegenrichtung des Windes begonnen werden – dies erleichtert den Rückweg.

Sagen Sie Bescheid

Ändert sich bei einer Hüttenwanderung Ihre Route, sollten Sie versuchen, die Hütte, die Sie erwartet, zu benachrichtigen.

DIFFICULT TERRAIN

For glacier walking you need to know what you're doing

Many classic routes over the Norwegian mountains cross glaciers. These walks are very demanding and you need to know what you're doing. Some of DNT's trails may be marked up to the edge of a glacier, but on the glacier itself you must rely on your own knowledge and experience – or walk with a guide.

Access to the glaciers is often slippery and hard to walk on, especially in bad weather. Beware of avalanche at the glacier fronts or where the glacier hangs over a steep mountainside. Remember that snow might hide a dangerous crack or crevasse, so safety equipment is essential for glacier walking.

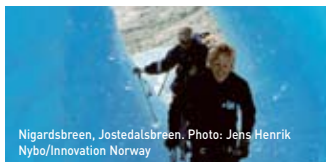
Steep terrain

Many mountain trails cross steep and rugged terrain. The safest route is to follow the trail. On scree, you must keep your balance and avoid bringing down stones on yourself or others. Many people prefer to use trekking poles in this kind of terrain.

Wading rivers

On a few routes in the mountains you will need to wade. This is normally straightforward but may be difficult if there is a flood. Here are some tips for crossing the stream safely:

- Never wade unless you are certain you can get across. If the current is strong, don't wade deeper than your calf muscles. Even where the current isn't strong, don't wade in over your knees.
- Don't try to jump or step from stone to stone unless you are certain you can stay on your feet. Trekking poles can be very useful.
- The best place to wade is where the river is shallowest and slowest.
- Wade slightly upstream at an angle. Move calmly and slowly. Move only one foot or pole at a time. Trekking poles or a stick can give useful support.



Nigardsbreen, Jostedalbreen. Photo: Jens Henrik Nybo/Innovation Norway

ANSPRUCHSVOLLES GELÄNDE

Gletschertouren erfordern Erfahrung

Viele der klassischen Hochgebirgsrouten in Norwegen führen über Gletscher. Gletscherwanderungen sind äußerst anspruchsvoll und erfordern entsprechende Kenntnisse. DNT-Wanderwege sind teils bis zum Gletscherrand markiert, auf dem Gletscher muss man sich jedoch selbst orientieren.

Die Aufgänge zum Gletscher sind teils glatt und schwierig zu bewältigen, vor allem bei schlechtem Wetter. Gletscherkanten an der Front oder an Überhängen können abbrechen, Schnee kann lebensgefährliche Gletscherspalten überdecken. Gletscherwanderungen erfordern daher eine angemessene Sicherheitsausrüstung. Gehen Sie nur mit Führer, wenn Sie unsicher sind!

Steiles Gelände

Viele Wanderwege führen über steiles, unwegsames Gelände. Folgen Sie dem Weg, er stellt die sicherste Route dar. Auf Geröllfeldern ist es wichtig, das Gleichgewicht zu halten und keine Steine zu lösen. Wanderstöcke sind hier sehr empfehlenswert.

Durchqueren von Flüssen

Einzelne Wanderwege erfordern das Durchwaten von Flüssen. Bei hohem Wasserstand kann dies eine anspruchsvolle Aufgabe sein. Hier einige Tipps, wie Sie sicher über den Fluss kommen:

- Überqueren Sie den Fluss nur, wenn Sie sicher sind, das andere Ufer zu erreichen. Reicht das Wasser bis über die Knie, sollte man den Versuch unterlassen – vor allem bei starker Strömung.
- Versuchen Sie nicht, von einem Ufer zum anderen oder von Stein zu Stein zu springen, wenn Sie nicht sicher sind, sich auf den Beinen halten zu können. Wanderstöcke können hier hilfreich sein.
- Queren Sie dort, wo der Fluss die geringste Tiefe und Fließgeschwindigkeit aufweist.
- Waten Sie schräg gegen den Strom gerichtet und bewegen Sie sich ruhig und langsam fort. Versetzen Sie jeweils nur einen Fuß oder Stock. Wanderstöcke oder Holzstöcke aus dem Wald sind hilfreiche Stützen.

It is the local membership associations which own and run DNT's 450 cabins, mark the trails, stake out ski trails in winter and organise tours and courses. Altogether they look after a network of about 20,000 km of marked walking trails and about 7,000 km of ski trails in winter.

Die Ortsgruppen des DNT betreiben über 450 Hütten, markieren im Sommer 20.000 km Wanderwege, bestocken im Winter 7.000 km Loipen und bieten Wanderungen und Kurse an.



EQUIPMENT

You must be prepared for all kinds of weather in the mountains, even in summer. So take clothing and equipment for sun and good weather – but also for snow, rain and strong winds.

Clothing

The innermost layer of under-clothing should transport moisture away from the body. Wool is unbeatable for mountain walking. Wool stays warm even if it gets wet.

The middle layer of clothing is for insulation, and to transport moisture right through to the outer layer. It should insulate even when wet. Several thin layers of fleece or wool make for easy adjustment – unlike one thick sweater.

The outer layer should be wind-proof. If it is not also waterproof, take extra rainwear.

Footwear

Good footwear is very important. Good hiking boots should give ankle support and should not slip. They should also help keep you warm and dry. New hiking boots must be broken in beforehand!

Windsack

A windsack makes the mountains safer. It is a sack which is big enough for you to get inside and shelter from wind and weather. A windsack is a cheap life insurance! You can also use it as a windbreak when you take a rest.



Photo: Helle Andresen

AUSRÜSTUNG

Im Gebirge muss man auch im Sommer auf jedes Wetter vorbereitet sein. Neben Sommerkleidung benötigen Sie daher auch für Schnee, Regen und vor allem Wind die entsprechende Ausrüstung.

Kleidung

Die unterste Schicht (Unterwäsche) hat die Aufgabe, Feuchtigkeit vom Körper weg zu transportieren. Wolle hält auch in nassem Zustand warm und ist daher empfehlenswert.

Die Zwischenlage soll – auch in nassem Zustand – isolieren und die

Schuhe

Gute Schuhe sind extrem wichtig. Stabile Bergstiefel stützen den Fuß und sorgen für Haftung am Untergrund. Sie sollten die Füße auch warm und trocken halten. Neue Bergstiefel müssen vor der Tour eingelaufen werden!

Windschutzsack

Ein Windschutzsack sorgt für höhere Sicherheit im Gebirge. Er ist winddicht und groß genug, um hineinzukriechen und Schutz zu suchen – eine kostengünstige Lebensversicherung!

On the next page is a packing list and some tips for your tour.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Packliste mit Tipps für Ihre Tour.

Feuchtigkeit ganz nach außen transportieren. Mehrere dünne Fleecelagen oder Wollpullover sind dabei flexibler als ein dicker Pullover.

Die Außenschicht muss winddicht sein, am besten auch wasserabweisend. Nehmen Sie evtl. zusätzliches Regenzeug mit.



Photo: Anders Gjengedal, Innovation Norway

PACKING LIST

When you are packing for a tour in the mountains in summer you should think first about where and when you are going. Check the weather forecast, and remember you can get sleet or snow in the mountains, even in summer. **The packing list below is for a tour using cabins for overnight accommodation.**

In the rucksack or pockets

- rainwear (if your outer clothing is not waterproof)
- warm headgear
- mittens, neckband/scarf
- thick wool sweater or fleece
- extra wool/woolmix/synthetic underwear
- shorts
- T-shirt
- sheet sleeping bag (or light sleeping bag)
- first aid items, inc. blister plasters
- light indoor shoes and clothing
- change of underwear and hosiery
- toiletries and small towel
- toilet paper for use during the day
- sunglasses and sun cream
- insect repellent
- map, compass and map case (with pencil and paper)
- knife
- light repair equipment
- matches/lighter
- headlamp/torch
- boot waterproofing
- packed lunch, emergency rations and thermos/drink bottle
- money
- DNT key (+ house, car keys etc.)
- DNT membership card

This will weigh 7 - 12 kg.

Clothing

- wool/woolmix/synthetic underwear
- woollen socks (not cotton, which can easily cause blisters)
- windproof trousers
- windproof jacket with hood
- thin wool sweater or fleece
- hiking boots
- rucksack

If camping with a tent you will also need

- sleeping bag
- sleeping pad
- cooking set and fuel
- food
- cup
- plate and cutlery

The weight can easily be 16 - 20 kg if camping.

Other useful items

- binoculars
- camera
- "Til fots i Norge" – a book describing all marked mountain trails and associated cabins.
- transport timetables
- medicines
- tickets
- GPS
- book
- candles
- kindling/newspaper
- multi-purpose tool
- sitting pad

PACKLISTE

Überlegen Sie sich zunächst, wo und wann Sie unterwegs sein werden. Prüfen Sie dann die Wettervorhersage und denken Sie daran, dass im Gebirge auch mitten im Sommer Schnee fallen kann.

Die folgende Packliste ist für Touren mit Übernachtung in der Hütte ausgelegt.

Im Rucksack oder in den Taschen

- Regenzeug (sofern Sie keine wasserdichte Bergkleidung nutzen)
- Mütze
- Woll- und Windhandschuhe / Schal
- Dicker Pullover aus Wolle oder Fleece
- Wechselunterwäsche aus Wolle/ Wollmischung oder Kunstfaser
- Shorts
- T-Shirt
- Lakenschlafsack (evt. leichter Schlafsack)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung inkl. Blasenpflaster
- Leichte Hausschuhe/Hauskleidung
- Unterwäsche und Strümpfe zum Wechseln
- Reiseneccessaire und kleines Handtuch
- Toilettenpapier für unterwegs
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Mückenschutzmittel
- Karte, Kompass und Kartenhülle (mit Bleistift und Papier)
- Messer
- Leichtes Reparaturset
- Streichhölzer/Feuerzeug
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Imprägniermittel für die Stiefel
- Proviantpaket, Reserveproviant und Thermoskanne/Trinkflasche
- Geld
- DNT-Schlüssel (sowie Auto-, Hausschlüssel etc.)
- DNT-Mitgliedsausweis

Eine derartige Ausrüstung wiegt 7 - 12 kg.

Am Körper

- Unterwäsche aus Wolle/Wollmischung oder Kunstfaser
- Wollsocken (keine Baumwolle, da sie oft Blasen verursacht)
- Berghose (winddicht)
- Bergjacke mit Kapuze (winddicht)
- Dünner Pullover aus Wolle oder Fleece
- Bergstiefel
- Rucksack

Bei Zelttours benötigt man zusätzlich

- Schlafsack
- Isoliermatte
- Kochset und Brennstoff
- Lebensmittel
- Tasse
- Teller und Besteck

Hier muss mit 16 - 20 kg gerechnet werden.

Sonstige nützliche Gegenstände

- Fernglas
- Fotoapparat
- „Til fots i Norge“ („Zu Fuß in Norwegen“) – das Buch beschreibt alle markierten
- Wanderwege im Gebirge und die zugehörigen Hütten
- Fahrpläne
- Medikamente
- Fahrkarten
- GPS
- Buch
- Kerze
- Papier/Zeitung zum Anzünden
- Multifunktionswerkzeug
- Sitzunterlage

FIRST AID ADVICE

Sunburn

Use high factor sun cream (15 or more) and be careful during the first days in the mountains. Serious sunburn with swelling and blisters must be treated by a doctor. Remember your sunglasses!

Blisters

Use boots that have been well broken in and use blister plasters as a preventive before starting off. Take the opportunity to dry and air your feet when you rest. If you should get a blister put something over it to protect it. Don't wear cotton socks.

Hypothermia

Hypothermia can happen, even in summer! Put the patient in a sheltered place, preferably indoors. Remove wet clothing and

put on dry. Lay the patient in a sleeping bag or similar. A conscious patient may be given a hot drink, an unconscious patient must be laid on one side in the recovery position to keep airways clear.

Fractures

The point of fracture should be stabilised and prevented from moving. If there are several people in the group, some should go for help. There should always be someone left behind to attend to the injured person. If there is bleeding, this must be stopped and the wound covered.

Cardiac arrest

An injured person who is not breathing and is unconscious needs cardiopulmonary resuscitation (CPR). If possible, someone should go for help.



Photo: Helle Andersen

NÜTZLICHE ERSTE-HILFE-TIPPS

Sonnenbrand

Verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (mind. 15) und schützen Sie Ihre Haut in den ersten Tagen besonders intensiv. Verbrennungen höheren Grades mit Blasenbildung und Wunden müssen ärztlich behandelt werden. Sonnenbrille nicht vergessen!

Blasen

Verwenden Sie nur eingelaufene Stiefel und kleben Sie gefährdete Stellen mit Blasenpflastern ab. Nutzen Sie bei Pausen die Gelegenheit, die Füße zu lüften. Decken Sie wundgeriebene Stellen mit Blasen ab. Verwenden Sie keine Baumwollsocken.

Unterkühlung

Unterkühlungen sind auch im Sommer möglich! Bringen Sie den Patienten an einen geschützten

Ort, am besten in ein Gebäude. Entfernen Sie nasse und legen Sie trockene Kleidung an. Legen Sie den Patienten in einen Schlafsack o.ä. Patienten bei Bewusstsein können ein warmes Getränk zu sich nehmen, bewusstlose Patienten werden in die stabile Seitenlage gebracht, um die Atemwege frei zu halten.

Bruchverletzungen

Die Bruchstelle sollte stabilisiert und in Ruhe gehalten werden. Sind mehrere Personen anwesend, sollte eine Person Hilfe holen. Eine Person muss immer beim Verletzten bleiben. Blutungen müssen gestillt, Wunden abgedeckt werden.

Herzstillstand

Ein Verletzter, der leblos ist und nicht atmet, benötigt eine Herz-Lungen-Wiederbelebung. Falls möglich, sollte eine Person Hilfe holen.



Photo: Julie Maske



Photo: Espen Braata/ Norsk Luftambulans

THE RESCUE SERVICE

The public services and many voluntary organisations, such as the Norwegian Red Cross, together provide a comprehensive and acute rescue service in Norway. The intention is to save people from death and injury.

In Norway, the rescue service is free for people who need help in the mountains. The rescue service encourages people to phone if help is needed. It is better to ring once too often than once too little.

In the event of an accident

If any private individual needs assistance, call emergency number **112** for the police, who will coordinate any rescue operation with the main rescue centre.

RETTUNGS-DIENST

Staatliche Einrichtungen und ehrenamtliche Organisationen wie das Norwegische Rote Kreuz bilden gemeinsam den Rettungsdienst des Landes.

In Norwegen ist der Rettungsdienst für Menschen, die im Gebirge Hilfe benötigen, gratis. Menschen in Notsituationen werden explicit aufgefordert, anzurufen – besser einmal zu viel als einmal zu wenig.

Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist

Hilfesuchende Privatpersonen wählen die Notrufnummer **112** der Polizei. Dort wird man eine eventuell erforderliche Rettungsaktion koordinieren.



Photo: Johan Wildhagen/ Innovation Norway

WELCOME TO THE MOUNTAINS

DNT - The Norwegian Trekking Association

Contact DNT for help in planning your mountain tour or for information about group tours and courses.

Phone us on **4000 1868**

or use DNT's tour planner at **www.turistforeningen.no** for more information and direct telephone numbers for DNT's tourist information for the various mountain areas.

WILLKOMMEN IM GEBIRGE

Der Norwegische Wanderverein

Beim Norwegischen Wanderverein erhalten Sie Hilfestellung für die Planung Ihrer Bergtour.

Rufen Sie an unter

Tel. **4000 1868**

oder informieren Sie sich mit dem DNT-Tourenplaner unter **www.turistforeningen.no** über das Gesamtangebot und die Direktnummer für das jeweilige Gebiet.

In the event of accident, if you need assistance, phone emergency number **112** for assistance from the **Norwegian Rescue Service**.

Wenn Sie doch einmal Hilfe benötigen, rufen Sie den **Norwegischen Rettungsdienst** unter der Notrufnummer **112**.

Mountain guides

If you are planning your own trip, you can get a local guide to accompany you. To contact a qualified mountain guide, see **www.nortind.no**

Find your adventure at

www.visitnorway.com

- Norway's official travel guide

Bergführer

Wer individuell unter ortskundiger Begleitung wandern möchte, kann einen Bergführer engagieren. Direkten Kontakt zu Bergführern vermittelt die Organisation Nortind unter **www.nortind.no**

Finden Sie Ihr Reiseerlebnis

unter **www.visitnorway.com**

- bei Norwegens offiziellem Reiseführer

