



## Das ZweiTälerLand ruft! Bergretter-Tipps für sicheres Wandervergnügen

*Gutach im Breisgau/München, 8. Mai 2019.* „Mit bis zu 1.000 Höhenmeter Unterschied zwischen Berg und Tal ist das ZweiTälerLand immer eine Herausforderung – für Wanderer und für uns im Einsatzfall“, meint Jürgen Holzer, Vorsitzender der Bergwacht Ortsgruppe Waldkirch. Die vom Deutschen Wanderverband ausgezeichnete Qualitätsregion im südlichen Schwarzwald lockt Outdoor-Fans mit ihrem 800 Kilometer langen Wegenetz. Vom felsigen Steilgebiet über Wiesen und Wälder bis hin zu den Weinbergen und Obstplantagen in der Rheinebene kommen hier sowohl Sportler als auch Familien und Genusswanderer voll auf ihre Kosten. Auf insgesamt 106 Kilometern führt etwa der ZweiTälerSteig in fünf Tagestouren durch alle „Vegetationszonen“ des Schwarzwaldes. Jede Tagesetappe hat ihren eigenen Charakter und besonders die ersten drei Etappen sind aufgrund der großen Höhenunterschiede körperlich sehr anstrengend und bergen beispielsweise an den „Zweribach-Wasserfällen“ oder dem Punkt „Spitzer Stein“ einige Gefahrenstellen. Als Bergretter kennt Jürgen Holzer das ZweiTälerLand wie seine Westentasche und weiß, was es hier beim Wandern und in Notsituationen zu beachten gilt.



v.l.n.r.: ©Bergwacht Schwarzwald, Ortsgruppe Waldkirch; ©ZweiTälerLand Tourismus/Clemens Emmeler; ©Bergwacht Schwarzwald

Holzer selbst entdeckte seine Leidenschaft zum Bergsteigen und damit auch zur Bergwacht mit 16 Jahren. „Ich wollte wissen, wie man sich in einer Notlage am Berg verhält oder auch anderen in Bergnot Hilfe leisten kann. Es gilt ja die Zeit zu überbrücken, bis die organisierte Rettung vor Ort ist“, erinnert sich der Bergretter. Heute ist er Vorsitzender des Vereins und unterstützt die Interessen der insgesamt 70 Ehrenamtlichen. Für ihn ist es ein Privileg in einer so schönen Urlaubsregion leben und arbeiten zu dürfen. „Da möchte ich etwas zurückgeben, quasi als Dank an meine Heimat, dass ich hier im ZweiTälerLand meinen Lebensmittelpunkt haben darf“, erklärt er. Mit seinen Tipps rund um das sichere Wandervergnügen sind Urlauber im ZweiTälerLand für jede Tour gerüstet:

---

### **Bergretter-Tipp #1: Vorbereitung ist das A&O**

Das Wichtigste ist eine gute Tourenvorbereitung und Planung: „Zum einen sollte bereits bei der Auswahl der Tour auf das unterschiedliche Leistungsniveau sowie die Bedürfnisse der Gruppe geachtet werden. Dabei spielen persönliches Können, Erfahrung und Kondition der Einzelnen eine Rolle“, erklärt Holzer. Zum anderen sollten Wanderer immer den Wetterbericht vor dem Start im Auge behalten. Auch gute Kenntnisse in Orientierung mit aktuellem Kartenmaterial oder im Umgang mit GPS-Geräten können im Ernstfall hilfreich sein.

### **Bergretter-Tipp #2: gut gerüstet**

„Die richtige Ausrüstung, das heißt an das Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk, ist besonders wichtig“, so der Bergretter. Neben ausreichend Sonnenschutz, genügend Getränken und Verpflegung dürfen auch das aufgeladene Handy und ein Erste-Hilfe-Set sowie eine Rettungsdecke im Wanderrucksack nicht fehlen. „Es sollten allerdings nur die Sachen mitgenommen werden, die tatsächlich benötigt werden. Denn auch ein zu schwerer Rucksack kann ein Sicherheitsrisiko sein“, erklärt Jürgen Holzer.

### **Bergretter-Tipp #3: sinnvolle Zeitplanung**

„Vor dem Aufbruch ist es sinnvoll, Angehörige, Mitwanderer oder Zimmervermieter über den geplanten Tourenverlauf zu informieren“, so Holzer. Um unnötige Suchaktionen zu vermeiden, sollten Wanderer die betreffenden Personen früh genug über eine Planänderung in Kenntnis setzen. Wichtig ist, rechtzeitig loszugehen und regelmäßige Pausen sowie Reservezeit einzuplanen, um nicht bei Dunkelheit zu wandern.

### **Bergretter-Tipp #4: Sicherheit geht vor**

Um die Gefahren für sich und andere auf ein Minimum zu reduzieren, sollten Wanderer auch immer den Mut haben, eine Tour abubrechen oder umzudrehen, wenn sie an ihre eigenen Grenzen stoßen. „Dies war immer meine persönliche Maxime, nach der ich gehandelt habe und auch in Zukunft handeln werde“, meint Holzer. „Vor allem bei plötzlich auftretenden Schwierigkeiten wie einer Wegunterbrechung sollten keine Risiken eingegangen oder der markierte Pfad verlassen werden.“ Herrscht schlechte Sicht, ist es besser abzuwarten anstatt orientierungslos durch unbekanntes Gelände zu wandern. Bei Gewitter ist es wichtig ruhig zu bleiben, die Nähe von alleinstehenden Bäumen und metallischen Gegenständen zu meiden. Gipfellagen sollten außerdem zügig verlassen werden.

### **Bergretter-Tipp #5: Erste Hilfe im Fall der Fälle**

In Notsituationen gilt es erstmal Ruhe zu bewahren und einen Notruf über 112 abzusetzen. „Hier sind die Wegemarkierungen des Schwarzwaldvereins besonders hilfreich, da die Rettungsleitstelle über die Namen oder Nummern den Standort der Verunglückten leicht bestimmen kann“, erklärt der Bergretter. Bei einem Funkloch ist es sinnvoll, durch lautes Rufen auf die eigene Situation aufmerksam zu machen. Bis die Rettung vor Ort ist, sollte der oder die Verletzte nicht alleine gelassen werden und beispielsweise mit Verbandsmitteln erstversorgt werden. „Auch Zuspruch und beruhigende Worte können dem oder der Betroffenen zunächst helfen“, so Holzer.

---

Weitere Informationen gibt es bei ZweiTälerLand Tourismus telefonisch unter +49 (0) 7685 19433 oder unter [www.zweitaelerland.de](http://www.zweitaelerland.de). News, Bilder und Videos auf [Facebook](#) sowie auf [Instagram](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com) oder auf Anfrage an [media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com).

---

### **Das ZweiTälerLand**

Das ZweiTälerLand liegt inmitten des Schwarzwaldes nordöstlich von Freiburg. Mit Höhenunterschieden von bis zu 1.000 Metern entdecken Outdoor-Freunde hier eine abwechslungsreiche Landschaft vom felsigen Steilgebiet über Wiesen & Wälder bis hin zu den Weinbergen und Obstplantagen in der Rheinebene. Seit 2016 ist das 300 Quadratkilometer große ZweiTälerLand erstmals als „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ in Baden-Württemberg zertifiziert worden und ist damit die erste Qualitätsregion in Baden-Württemberg. Anfang 2019 erhielt das ZweiTälerLand erneut die Auszeichnung. Insgesamt erwandern Interessierte die Region auf über 800 Kilometern markierter Wege. Einige der Highlights sind hier etwa der Qualitätsweg Wanderbares Deutschland ZweiTälerSteig, der auf 106 Kilometern durch sämtliche „Vegetationszonen“ führt, die neuen Herzenswege und die Schwarzwälder HüttenWinkel-Touren sowie zahlreiche Thementouren – speziell auch für Familien. Ob von oben beim Drachen- oder Gleitschirmfliegen, beim Klettern am Felsen, beim Golfen, beim Angeln oder doch beim Rad- oder Mountainbike-Fahren auf dem 400 Kilometer weiten Wegenetz – neben dem Wandern bietet die Region noch viele weitere Möglichkeiten „on tour“ zu gehen. Weitere Informationen unter [www.zweitaelerland.de](http://www.zweitaelerland.de).

---

### **Kontakt**

Elztal & Simonswäldertal Tourismus GmbH & Co.KG  
Laura Ambts  
Im Bahnhof Bleibach  
D-79261 Gutach im Breisgau  
Tel: +49 (0) 7685 19433  
Fax: +49 (0) 7685 90889-89  
[info@zweitaelerland.de](mailto:info@zweitaelerland.de)

---

### **Pressekontakt**

piroth.kommunikation GmbH  
Franziska Bernholz  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel: +49 (0) 89 55267890  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---