

Die aktuelle Situation (Stand: 2. September 2021)

Bergsport ist gesund, fördert die Abwehrkräfte und stärkt die Psyche. Die Ansteckungsgefahr im Freien ist gering. Inzwischen ist etwas mehr Normalität möglich: Sport in Gruppen und im Verein ist erlaubt, die Hütten wieder Gäste empfangen und in den Hallen darf geklettert werden. Weiterhin gilt es aber, einige Regelungen und Maßnahmen zu beachten.

So gilt flächendeckend die 3G-Regel: Wer eine Hütte oder Kletterhalle von Innen sehen will, muss ein geringes Infektionsrisiko nachweisen (negativer Test, Impf- oder Genesenennachweis). Ausnahmen gelten teilweise bei sehr niedrigen Inzidenzen und für Außenbereiche. Die Maskenpflicht hat weiterhin Bestand und die bekannten Maßnahmen wie Abstände, Handhygiene und Lüften reduzieren das Ansteckungsrisiko. Die **Reisewarnung** für alle österreichischen Bundesländer wurde **aufgehoben**. Bei der Ein- und Rückreise gibt es in der Regel keine Quarantänepflicht, auch hier ist aber ein geringes Infektionsrisiko durch negativen Test, Impf- oder Genesenachweis zu belegen. Details zu den aktuellen Regelungen gibt es [hier](#).

Hüttenbesuche für Tages- und Übernachtungsgäste sind sowohl in Deutschland als auch in Österreich möglich. Es gelten aber Zugangsbeschränkungen und Hygienemaßnahmen. Die Details zu den Vorgaben haben wir im Artikel [Hüttenbesuch in Österreich](#) bzw. [Hüttenbesuch in Bayern](#) zusammengefasst.

Grundsätzliche Empfehlungen für Bergsport in Corona-Zeiten

1. **Gesund in die Berge**
Mehr denn je gilt: Nur gesund Bergsport treiben! Das schützt nicht nur den eigenen Körper, sondern im Zweifel auch andere.
2. **Bergsport nur in erlaubten Gruppengrößen**
Bergsport nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Begrüßungen, Besprechungen etc. nur unter Einhaltung der Mindestabstände. Stark frequentierte Gegenden und Touren meiden.
3. **Achtung bei Grenzübertritten:** Unter Umständen gibt es [Reisewarnungen](#) und [Quarantänevorschriften](#). Spricht das Auswärtige Amt Reisewarnungen aus, hat dies auch Auswirkungen auf den Versicherungsschutz!
4. **Abstand halten**
Einen Mund-Nasen-Schutz verwenden, wenn in Ausnahmefällen der Mindestabstand unterschritten werden muss. Keine lange Rast am Gipfel, wenn noch andere rauf wollen.
5. **Gewohnte Kontakt-Rituale unterlassen**
zum Beispiel Händeschütteln, Umarmungen, Gipfelbussi, Trinkflasche anderen anbieten, etc.
6. **Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel mitnehmen**
Neben der allgemeinen Notfallausrüstung gehören Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel in den Rucksack.
7. **Fahrgemeinschaften und ÖPNV**
Fahrgemeinschaften nur in der von den Behörden zugelassenen Personenanzahl und Personenzusammensetzung durchführen. Anreise mit

öffentlichen Verkehrsmitteln bevorzugen – wenn gering frequentiert. In beiden Fällen, falls erforderlich, einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.

8. **Im Notfall wie immer**

Als Ersthelfer nach den allgemein üblichen Erste-Hilfe-Richtlinien vorgehen und zusätzlich einen Mund-Nasen-Schutz verwenden.

Empfehlungen für unterschiedliche Sportarten:

Wandern/Bergwandern/Bergsteigen

Umsetzen der Grundempfehlungen 1 bis 8 (siehe oben).

Ski- und Schneeschuhtouren

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Abstand im Aufstieg (bei Schneeschuhtouren auch im Abstieg): 5 Meter
3. Während Pausen die Abstandsregeln befolgen
4. Wenn überholen, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand eingehalten werden kann

Alpinski fahren

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Regelungen der Liftbetreiber befolgen, insbesondere die Maximalzahl an Personen in den Aufstiegsanlagen oder das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Vollbesetzte Anlagen meiden.
3. Mindestabstände jederzeit beachten, z.B. in Schlangen an den Liftanlagen, auf der Piste, während Pausen.

Sportklettern (Klettergärten) & Bouldern Outdoor

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Regelmäßiges Desinfizieren oder Waschen der Hände
3. Das Seil beim Clippen nicht in den Mund nehmen.
4. Die eigene Ausrüstung verwenden: Expressschlingen, Sicherungsgerät, Seil. Nichtbenutztes Material im Rucksack abseits vom Wandfuß aufräumen.
5. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig.
6. Spotten nur von Personen, die nach den aktuell geltenden Kontaktregeln zusammen Sport treiben dürfen – oder mit Mund-Nasen-Schutz und anschließender Desinfektion oder Waschen der Hände.

Mountainbiken

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Höhere Geschwindigkeiten erfordern größere Abstände beim Hintereinanderfahren: 5 Meter bergauf und in der Ebene
3. Wenn man überholen muss, dann rasch, risikoarm und möglichst nur, wenn der seitliche Mindestabstand eingehalten werden kann.

Klettersteiggehen

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Verzicht, wenn bereits viele Menschen am Klettersteig unterwegs und Staus absehbar sind
3. Rücksichtnahme und Abwarten am Einstieg – Abstand halten
4. Aufstiegstempo so wählen, dass man nicht auf andere Personen aufläuft
5. Überholen zügig, möglichst wo die Abstandsregel eingehalten werden kann und kein Sicherheitsbedarf besteht (Absätze, Bänder)
6. Ausstieg nach Beendigung des Klettersteigs rasch verlassen
7. Klettersteige nicht in der Gegenrichtung begehen
8. Klettersteig-Handschuhe verwenden

Mehrseillängen-Plaisirklettern/Alpinklettern/Hochtourengehen

1. Umsetzen der Grundempfehlungen
2. Möglichst wenige Personen gleichzeitig am Standplatz
3. Partnercheck auf Distanz: Die Partner fordern sich gegenseitig zur Überprüfung von Knoten, Karabiner, Sicherungsgerät und Gurt auf und beobachten sich dabei gegenseitig
4. Hände desinfizieren oder Waschen vor und nach einer Klettertour

Hinweis

Zusätzlich zu diesen Empfehlungen zur Bergsportausübung in Zeiten des Coronavirus gelten natürlich die [allgemeinen DAV-Empfehlungen zu den einzelnen Bergsportarten](#).