

Notbiwak (Sommer)

Gut durch die Nacht

Im Gebirge in die Nacht kommen: Man will und sollte es nicht, aber es ist auch kein Todesurteil. Man braucht nur ein paar Verhaltensprinzipien, etwas Improvisationsgeschick – und je nach Ausrüstung mehr oder weniger Härte ...

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Oft kommt es anders und häufig als man denkt: Der Tag neigt sich dem Ende zu, doch die Tour noch lange nicht. Fehler in der Touren- und Zeitplanung, falsche Selbsteinschätzung, Orientierungsprobleme oder sonstige Un- oder Zwischenfälle können jeden Zeitplan durcheinanderwirbeln. Ist der Rückweg im Dunklen nicht möglich oder zu gefährlich, bleibt das Notbiwak als letzte Option. Das wichtigste Ziel dabei ist: starken Wärmeverlust vermeiden und die Nacht unversehrt überstehen!

Die **Entscheidung zum Biwak** sollte rechtzeitig und unter Abwägung aller anderen Optionen getroffen werden. Wenn eines oder mehrere Gruppenmitglieder verletzt oder stark erschöpft sind oder wenn man mit der Orientierung oder den Schwierigkeiten des Geländes heillos überfordert ist, dann ist es besser, rechtzeitig die professionelle Bergrettung zu alarmieren – sofern möglich. Entscheidet man sich für das Notbiwak oder hat man keine andere Wahl, sollte man es noch bei Helligkeit vorbereiten. Besonders wichtig dabei ist die **Wahl des Biwakplatzes** – auch wenn man häufig eher die Qual als

die Wahl hat. Gesucht ist ein Platz, das sicher ist vor objektiven Gefahren (Steinschlag, Absturz, ...), windgeschützt (nicht am Grat oder Gipfel) und nicht auf feuchtem Boden, idealerweise sogar vor Regen geschützt. Gute Optionen sind: unter Bäumen, auf Geländeterrassen oder an Felsbrocken/-wänden. Eventuell kann man mit Steinen eine kleine Windchutzmauer errichten und den Schlafplatz „pflastern“. Prinzipiell nutzt man alle nicht benötigte Ausrüstung (Seil, Rucksack inkl. Isoliermatte im Rückenteil) und Material aus der Umwelt (Zweige, trockenes Moos oder Gras, ...), um das Biwak zu optimieren und sich vor der Bodenkälte zu schützen. Je länger man bastelt, umso kürzer die Nacht. Dabei nicht ins Schwitzen geraten und sich nicht verausgaben! Je mehr Reserven dem Körper bleiben, umso leichter lässt sich Unterkühlung vermeiden.

Bei jedem Biwak ist **Wärmeerhalt** das zentrale Ziel, um lebensbedrohliche Unterkühlung unbedingt zu vermeiden. Wärme verliert der menschliche Körper

Übrigens:
Ein Notbiwak ist ein **Not-Biwak**, keine geplante Übernachtung, wenn Hütten ausgebucht sind. Auch Corona begründet keine Notlage!



Ungewollt am Berg in die Nacht zu kommen ist kein Todesurteil. Wenn man mit Gelände und Ausrüstung kompetent und kreativ umgeht, kann ein Notbiwak sogar ganz erträglich werden. Geheimtipp für kalte Nächte ist die „Rettungsdecken-Ganzkörperwindel“ zwischen Unter- und Oberbekleidung.

durch **Kälte**, **Nässe** und **Wind** und vor allem durch die Kombination dieser Faktoren. Zum Schutz vor Wind und Nässe von außen ist der **Biwaksack** konkurrenzlos. Ein stabiler (Nylon-)Zweimannbiwaksack kann den entscheidenden Unterschied ausmachen, denn selbst eine leichte

Brise kühlt ruckzuck aus. Am besten schlüpft man komplett in den Biwaksack, zieht die Öffnungen gut zu und lässt nur einen kleinen Luftschlitz übrig. Da jedes Modell unterschiedlich ist, sollte man seinen Biwaksack bereits vorher mal ausgepackt und inspiziert oder „probegelegen“ haben. Bevor man in den Biwaksack schlüpft, zieht man rechtzeitig (und auf jeden

Fall bevor man friert!) alles an **Kleidung** an, was verfügbar ist. Besonders wichtig ist eine trockene Bekleidungsschicht auf der Haut (Wechselwäsche) und eine Bedeckung des Kopfes (Mütze, Halstuch, Jackenkapuze). Im Vorteil ist, wer den Light-Stil nicht bis zum Äußersten ausgereizt und geschickt gepackt hat. Dünne Daunenjacken haben mehr Wärmewirkung als Softshells; Handschuhe und Mütze sind Gold wert. Eine Rettungsfolie wiegt nicht viel und bewährt sich als Su-

per-Wärmetrick: Als Zwischenschicht über der untersten oder unter der obersten Kleidungsschicht schützt sie den Rumpf vor Kälte, Wind und Nässe. Der Länge nach vom Kopf über den Rücken nach unten und zwischen den Beinen wieder zurück führen und im Hosenbund befestigen (vgl. bergundsteigen #106, S. 80-84); der Partner kann dabei helfen. Ist man einmal fürs Biwak eingekleidet, sollte man danach nicht mehr ins Schwitzen kommen. Zuletzt darf man dann **essen** und **trinken**; das schmeckt, vertreibt die Zeit und liefert Energie, aus der dann auch Wärme wird.

Die Nacht durchstehen. Um allen Alpinromantikern jegliche Illusion zu rauben: Ein Zuckerschlecken wird eine Nacht im Notbiwak nicht! Doch mit diesen Tipps lassen sich Biwaks auch unter widrigsten Umständen durchstehen – man kann also die Nacht ohne Panik antreten. Dabei kümmern sich die Partner umeinander: immer mal wieder was reden, spüren, wie’s dem anderen geht, Kuschneln in Löffelstellung. Körperliche Nähe spendet Wärme, schafft Vertrauen und vertreibt Ängste.

Neben den hier beschriebenen Methoden gibt es weitere Möglichkeiten, Nächte am Berg zu (üb)erleben: vom Winterbiwak für Alpinromantiker (Iglu, Schneehöhle) bis zum geplanten Testbiwak, wenn keine Naturschutz- und Eigentumsbedenken dagegenstehen. Die Grundprinzipien sind immer gleich: Schutz vor Wind, Kälte und Nässe; Optimierung der Schlafqualität; Erhalt der Reserven durch Trinken und Essen.



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com

Tipps

- › **Notbiwak ja/nein? Rechtzeitig klären! Notruf?**
- › **Vorbereitungen bei Helligkeit beginnen.**
- › **Alles anziehen, bevor man friert.**
- › **Rettungsdecke und Biwaksack vorher ausprobieren.**
- › **Biwakplatz sicher, windgeschützt, trocken, eben (in dieser Reihenfolge).**
- › **Miteinander durch die Nacht (Wärme und Zuspruch).**